

***SELF-ESTEEM* DAN *SOCIAL SUPPORT* SEBAGAI PREDIKTOR RESILIENSI PADA  
MAHASISWA UIN WALISONGO**

**SKRIPSI**

Sebagai bagian dari persyaratan  
dalam menyelesaikan Program Strata 1 (S-1) Psikologi



Diajukan Oleh:

IKHSAN ASHARI (1607016037)

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

**SEMARANG**

**2023**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : *SELF-ESTEEM* DAN *SOCIAL SUPPORT* SEBAGAI PREDIKTOR  
RESILIENSI PADA MAHASISWA UIN WALISONGO  
Nama : IKHSAN ASHARI  
NIM : 1607016037  
Jurusan : S1 PSIKOLOGI

Telah diajukan dalam sidang munaqosyah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 7 Juli 2023

#### DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., Msi  
NIP. 197304271996031001

Penguji II

Siti Hikmah, S.Pd., M.Si  
NIP. 197502052006042003

Penguji III

Lucky Ade Sessiani, M.Psi  
NIP. 198512022019032010

Penguji IV

Nadva Arivani H.N., M.Psi., Psikolog  
NIP. 199201172019032019

Pembimbing I

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., Msi  
NIP. 197304271996031001

Pembimbing II

Siti Hikmah, S.Pd., M.Si  
NIP. 197502052006042003



## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ikhsan Ashari

NIM : 1607016037

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul:

**“*SELF-ESTEEM* DAN *SOCIAL SUPPORT* SEBAGAI PREDIKTOR RESILIENSI PADA MAHASISWA UIN WALISONGO”**

Merupakan sebuah karya asli yang ditujukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Seluruh sumber yang saya gunakan dalam penelitian ini telah saya cantumkan pada bagian daftar pustaka.

Semarang, 12 Juni 2023

Pembuat Pernyataan



Ikhsan Ashari

NIM: 1607016037

## NOTA PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DAN *SOCIAL SUPPORT* DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA UIN WALISONGO

Nama : IKHSAN ASHARI

NIM : 1607016037

Jurusan : SI PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., Msi  
NIP. 197304271996031001

Semarang, 14 Juni 2023  
Yang bersangkutan

Ikhsan Ashari  
NIM 1607016037

## NOTA PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DAN *SOCIAL SUPPORT* DENGAN  
RESILIENSI PADA MAHASISWA UIN WALISONGO

Nama : IKHSAN ASHARI

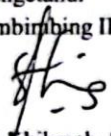
NIM : 1607016037

Jurusan : S1 PSIKOLOGI

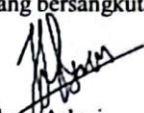
Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

  
Siti Khikmah, S.Pd., M.Si  
NIP. 197502052006042003

Semarang, 14 Juni 2023  
Yang bersangkutan

  
Ikhsan Ashari  
NIM 1607016037

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmannirrohim*

Alhamdulillah, puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT. Dzat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan. Melalui pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“SELF-ESTEEM DAN SOCIAL SUPPORT SEBAGAI PREDIKTOR RESILIENSI PADA MAHASISWA UIN WALISONGO”**. Skripsi ini disusun oleh peneliti untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses penelitian dan penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih terdapat kekurangan. Tetapi penulis banyak mendapatkan dukungan dan semangat dari berbagai pihak sehingga dapat menyelesaikan ini dengan baik. Oleh karena itu dengan kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada berbagai pihak yang terlibat dalam penelitian ini:

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M. Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Dr. Baidi Bukhori S.Ag., M. Si selaku pembimbing I dan Ibu Siti Khikmah S.Pd., M.Si., selaku dosen wali dan pembimbing II yang telah banyak membantu saya memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi.
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah membimbing serta memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis.
6. Seluruh Civitas Akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan banyak bantuan sesuai dengan kebutuhan penulis.
7. Kepada kedua orang tua saya Alm. Bapak Sumardi yang terus mendoakan hingga nafas terakhir, Ibu Sumarti yang selalu memberikan dukungan secara penuh baik motivasi, do'a, dan dukungan lainnya sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan pendidikannya dan memperoleh gelar sarjana. Tidak lupa adik penulis Hafiz Maulana dan M. Khairul Fathir yang selama penulisan ini memberikan semangat dan menemani penulis.
8. Kepada teman saya Fariz Aqil Zu'am yang telah menolong saya dengan menemani ke rumah sakit saat saya tertimpa musibah ketika ibu jari kiri yang robek di bulan Februari 2023 dan harus menerima sembilan jahitan. Tanpa bantuanmu mungkin kondisi saya akan lebih buruk dan saya kesulitan untuk menyelesaikan skripsi.

9. Kepada semua teman saya di Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah menemani saya berproses dan menimba ilmu di UIN Walisongo. Juga kepada semua mahasiswa UIN Walisongo yang telah bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner pada penelitian ini.
10. Kepada *partner* saya Devi Nurmalina S.Pd. yang tak kenal lelah mendukung saya baik dengan dukungan moral, emosional, atau material sehingga saya terus bersemangat dalam menyelesaikan skripsi.
11. Kepada pemilik Kos Ranting Pelangi, Burjo Moro Seneng 1 dan Kopi Janji Jiwa Jatisari yang menjadi tempat saya mengerjakan skripsi dari bulan Februari hingga Juni 2023.
12. Kepada diri saya selaku penulis dari skripsi ini yang telah berani melawan rasa malas dan selalu berusaha untuk membangkitkan semangat untuk segera menyelesaikan skripsi dan segera mendapatkan gelar sarjana.

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, dengan rasa syukur yang luar biasa penulis mempersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat saya cintai yaitu kedua orang tua saya.

“Terima kasih bapak dan ibu untuk segala dukungan dan nasehat yang telah diberikan selama ini. Sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Berkat do’a kalian penulis berhasil melewati segala rintangan yang terjadi selama proses penelitian. Terima kasih telah berusaha secara maksimal untuk membantu penulis mendapatkan gelar Sarjana Psikologi”.



## **MOTO**

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila engkau telah menyelesaikan (sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan lainnya). Dan hanya kepada Tuhan mu engkau berharap”.

(QS. Al- Insyirah: 6-8)

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
MOTO.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I.....	18
PENDAHULUAN.....	18
A.Latar Belakang Masalah.....	18
B.Rumusan Masalah.....	22
C.Tujuan Penelitian.....	22
D.Manfaat Penelitian.....	22
E.Keaslian Penelitian.....	23
BAB II.....	25
KAJIAN PUSTAKA.....	25
A. Konseptualisasi Variabel Resiliensi.....	25
1. Definisi Resiliensi.....	25
2. Dimensi Resiliensi.....	26
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi.....	28
4. Resiliensi dalam Perspektif Islam.....	30
B. Konseptualisasi Variabel <i>Self-esteem</i> .....	32
1. Definisi <i>Self-esteem</i> .....	32
2. Dimensi <i>Self-esteem</i> .....	34
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Self-esteem</i> .....	36
4. <i>Self-esteem</i> dalam Perspektif Islam.....	40
C. Konseptualisasi Variabel <i>Social Support</i> .....	41
1. Definisi <i>Social Support</i> .....	41

2. Dimensi <i>Social Support</i> .....	42
3. Sumber <i>Social Support</i> .....	43
4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Social Support</i> .....	44
5. <i>Social Support</i> dalam Persepektif Islam .....	45
D. Peran <i>Self-esteem</i> dan <i>Social Support</i> terhadap Resiliensi.....	46
E. Hipotesis .....	48
BAB III ..	49
METODE PENELITIAN.....	49
A. Pendekatan Penelitian .....	49
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	49
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	49
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	50
E. Teknik Pengumpulan Data.....	51
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	54
G. Teknik Analisis Data.....	62
BAB IV ..	65
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	65
A. Analisis Deskriptif .....	65
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	65
2. Deskripsi Data Penelitian .....	66
B. Hasil Uji Asumsi .....	70
1. Uji Normalitas .....	70
2. Uji Linearitas .....	70
3. Uji Multikolinearitas.....	71
4. Uji Heteroskedastisitas .....	72
C. Hasil Uji Hipotesis .....	73
1. Analisis Regresi Linier Berganda.....	73
2. Uji F.....	74
D. Pembahasan.....	75
1. <i>Self-esteem</i> sebagai prediktor resiliensi.....	75
2. <i>Social support</i> sebagai prediktor resiliensi .....	76
3. <i>Self-esteem</i> dan <i>social support</i> sebagai prediktor resiliensi .....	77
E. Keterbatasan Penelitian.....	78
BAB V ...	79
PENUTUP .....	79

A. Kesimpulan .....	79
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA .....	81
LAMPIRAN.....	88
Lampiran 1: Skala Penelitian .....	88
Lampiran 2: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	98
Lampiran 3: Hasil Uji Asumsi .....	102
Lampiran 4: Hasil Uji Hipotesis .....	104
Lampiran 5: Data Responden.....	106
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	148

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Jumlah Sampel Krejckie dan Morgan.....	50
Tabel 3.2 Penilaian Respon Pernyataan Skala.....	51
Tabel 3.3 Rancangan Blueprint Skala Resiliensi.....	52
Tabel 3.4 Rancangan Blueprint Skala <i>Self-esteem</i> .....	52
Tabel 3.5 Rancangan Blueprint Skala <i>Social Support</i> .....	53
Tabel 3.6 Analisis Output Uji Validitas Corrected Item-Total Correlation Skala Resiliensi.....	55
Tabel 3.7 Blueprint Skala Resiliensi setelah Uji Coba.....	56
Tabel 3.8 Analisis Output Uji Validitas Corrected Item-Total Correlation Skala <i>Self-esteem</i> .....	57
Tabel 3.9 Blueprint Skala <i>Self-esteem</i> setelah Uji Coba.....	58
Tabel 3.10 Analisis Output Uji Validitas Corrected Item-Total Correlation Skala <i>Social Support</i> .....	58
Tabel 3.11 Blueprint Skala <i>Social Support</i> setelah Uji Coba.....	560
Tabel 3.12 Uji Reliabilitas Skala Resiliensi.....	61
Tabel 3.13 Uji Reliabilitas Skala <i>Self-esteem</i> .....	62
Tabel 3.14 Uji Reliabilitas Skala <i>Social Support</i> .....	62
Tabel 3.15 Persamaan Regresi Linier Berganda.....	64
Tabel 4.1 Gambaran Subjek berdasarkan Angkatan/Tahun Memulai Kuliah.....	65
Tabel 4.2 Gambaran Subjek berdasarkan Fakultas.....	65
Tabel 4.3 Hasil Uji Deskripsi <i>Self-esteem</i> .....	66
Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi Variabel Penelitian.....	66
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel <i>Self-esteem</i> .....	67
Tabel 4.6 Distribusi Subjek Variabel <i>Self-esteem</i> .....	67
Tabel 4.7 Hasil Uji Deskripsi <i>Social Support</i> .....	67
Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel <i>Social Support</i> .....	68
Tabel 4.9 Distribusi Subjek Variabel <i>Social Support</i> .....	68
Tabel 4.10 Hasil Uji Deskripsi Resiliensi.....	68
Tabel 4.11 Kategorisasi Variabel Resiliensi.....	69
Tabel 4.12 Distribusi Subjek Variabel Resiliensi.....	69
Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov.....	70
Tabel 4.14 Hasil Uji Linearitas Variabel <i>Self-esteem</i> dengan Resiliensi.....	70
Tabel 4.15 Hasil Uji Linearitas Variabel <i>Social Support</i> dengan Resiliensi.....	71
Tabel 4.16 Hasil Uji Multikolinearitas.....	72

Tabel 4.17 Hasil Heteroskedastisitas .....	72
Tabel 4.18 Hasil Uji Regresi Linier Berganda.....	73
Tabel 4.19 Hasil Uji F.....	75
Tabel 4.20 Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	75

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Skala Penelitian.....	88
Lampiran 2: Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	98
Lampiran 3: Hasil Uji Asumsi.....	102
Lampiran 4: Hasil Uji Hipotesis.....	104
Lampiran 5: Data Responden.....	106

## ABSTRACT

It is important for students to have resilience in order to be able to face various problems when living a college life and fulfilling developmental tasks at the young adult level. This study aims to test empirically: 1) the role of the variable self-esteem as a predictor of resilience in UIN Walisongo students; 2) the role of the social support variable as a predictor of resilience in UIN Walisongo students; and 3) the role of self-esteem and social support variables as predictors of resilience in UIN Walisongo students. This study used a quantitative approach with a total of 376 students as research subjects and used a non-probability sampling technique with the accidental sampling method. Data collection uses three scales that have been declared valid and reliable, namely, the resilience scale, the self-esteem scale, and the social support scale. The data analysis technique used is multiple linear regression analysis and F test. The results of this study indicate that; 1) the first hypothesis is accepted, namely that there is a role of self-esteem as a predictor of resilience in UIN Walisongo students with a contribution value of 45.69% and a significance value of  $0.00 \leq 0.05$ ; 2) the second hypothesis is accepted, that there is a role of social support as a predictor of resilience in UIN Walisongo students with a contribution of 29.05% and a significance value of  $0.00 \leq 0.05$ ; 3) the third hypothesis can be accepted, that is, there is a simultaneous role of self-esteem and social support variables as predictors of student resilience at UIN Walisongo with a contribution of 74.8% and a significance value of  $0.00 \leq 0.05$ . The conclusion of this study is that there is a relationship between self-esteem and social support with resilience in UIN Walisongo students.

**Keywords:** self-esteem, social support, resilience.



## ABSTRAK

Mahasiswa penting untuk memiliki resiliensi agar dapat menghadapi berbagai permasalahan ketika menjalani kehidupan perkuliahan dan pemenuhan tugas perkembangan tingkat dewasa muda. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris: 1) peran variabel *self-esteem* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo; 2) peran variabel *social support* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo; dan 3) peran variabel *self-esteem* dan *social support* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 376 mahasiswa dan menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *accidental sampling*. Pengambilan data menggunakan tiga skala yang telah dinyatakan valid dan reliabel yaitu, skala resiliensi, skala *self-esteem*, dan skala *social support*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda dan uji F. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa; 1) hipotesis pertama diterima yaitu terdapat peran *self-esteem* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo dengan nilai kontribusi 45,69% dan nilai signifikansi  $0,00 \leq 0,05$ ; 2) hipotesis kedua dapat diterima yaitu terdapat peran *social support* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo dengan sumbangan kontribusi sebesar 29,05% dan nilai signifikansi  $0,00 \leq 0,05$ ; 3) hipotesis ketiga dapat diterima yaitu, terdapat peran secara simultan variabel *self-esteem* dan *social support* sebagai prediktor resiliensi mahasiswa UIN Walisongo dengan sumbangan kontribusi sebesar 74,8% dan nilai signifikansi  $0,00 \leq 0,05$  . Kesimpulan dari penelitian ini yaitu adanya hubungan antara *self-esteem* dan *social support* dengan resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo.

**Kata kunci:** *self-esteem*, *social support*, resiliensi

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Individu tidak bisa lepas dari konflik, kesulitan, hambatan, maupun tantangan untuk mencapai tujuan dalam kehidupannya. Namun, masing-masing individu mempunyai cara berbeda dalam merespon konflik, hambatan atau kesulitan yang dihadapi. Ada sebagian individu yang mampu mengatasi kesulitannya, namun ada sebagian yang menganggap konflik dan hambatan sebagai beban sehingga mereka terpuruk di dalamnya. Maka, ketahanan perlu dimiliki individu untuk menghadapi konflik, kesulitan, dan permasalahan yang muncul. Ketahanan ini akan membuat individu mampu untuk merespon berbagai kondisi yang sulit secara cepat dan bijak.

Peneliti memandang bahwa masa perkuliahan adalah masa yang penuh dengan tantangan dan permasalahan bagi mahasiswa sehingga membutuhkan adanya ketahanan. Astuti dan Edwina (2017: 143) menjelaskan bahwa di saat individu masuk ke jenjang kuliah, individu akan menghadapi berbagai tantangan, diantaranya yaitu perubahan karena perbedaan proses belajar antara SMA dan Universitas, perbedaan lingkungan, hingga pemilihan program studi. Tak hanya itu, di saat mahasiswa memulai proses belajar, mahasiswa akan menghadapi berbagai hambatan dan perubahan lain, seperti akulturasi budaya di lingkungan kuliah, perbedaan gaya hidup, dan lingkungan. Sehingga mahasiswa diharuskan untuk dapat mengatasi berbagai perubahan ini dengan sebaik-baiknya, agar kelangsungan pendidikan dapat berjalan dengan optimal.

Berdasarkan teori psikologi perkembangan, mahasiswa dikelompokkan ke dalam fase usia remaja akhir dan dewasa awal. Ini merupakan masa di mana manusia menghadapi berbagai masalah dan tekanan. Pada fase ini, akan muncul berbagai perubahan baik fisik maupun psikis, yang diikuti dengan beragam tuntutan yang harus dihadapi. Bila tidak diantisipasi dengan baik, perubahan dan tuntutan ini dapat menimbulkan beragam masalah. Maka dari itu, kondisi ini penting untuk dipahami, sehingga mahasiswa dapat menyikapi berbagai persoalan yang dialaminya. Dengan memahami adanya perubahan dan tuntutan tersebut dapat menjadi petunjuk yang bisa menjadi pedoman bagi mahasiswa untuk menangani banyaknya tekanan yang dihadapi, sehingga proses belajar selama kuliah dapat mencapai hasil yang memuaskan (Widuri, 2012: 148).

Pada kelompok usia remaja akhir dan dewasa awal, mahasiswa berada pada sebuah periode dengan ciri-ciri perubahan fisik, psikis, dan kognitif yang terjadi secara cepat. Pada umumnya perkembangan pada fase ini dapat dilihat dengan munculnya sikap mandiri, berubahnya interaksi dalam keluarga, kedekatan dengan teman, terbentuknya jati diri, pemahaman akan nilai-nilai moral yang meningkat, kognitif yang telah matang, serta perubahan bentuk dan ciri tubuh yang berlangsung cepat. Namun dalam pertumbuhan positif yang cepat tersebut, perkembangan pada fase ini diiringi pula dengan meningkatnya keingintahuan dan perilaku mengambil resiko yang berbahaya. Dengan demikian, fase remaja akhir maupun dewasa dini adalah fase yang tepat dalam mengetahui sejauh mana ketahanan yang dimiliki individu dalam menghadapi tantangan hidup yang penuh resiko (Miloni et al., 2018: 2).

Mahasiswa juga dituntut untuk dapat bertanggung jawab dalam membangun diri dan lingkungan sesuai Tridharma Perguruan Tinggi dengan bekal akademis yang dimilikinya. Maka, mahasiswa diharapkan untuk mampu menyelesaikan dan mengaplikasikan tugas akademiknya dengan baik. Namun, dalam perkembangannya mahasiswa akan menghadapi berbagai kesulitan, seperti tuntutan tugas dan *deadline* dari beberapa mata kuliah, manajemen waktu antara kuliah,

organisasi, dan sebagian yang bekerja paruh waktu, hingga permasalahan ekonomi. Berbagai permasalahan ini dapat memicu stress dan emosi negatif pada diri mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa perlu untuk mempunyai pemahaman atas kapasitas dirinya, serta mempunyai ketahanan agar dapat menemukan cara untuk menyelesaikan permasalahan atas kesulitan yang dihadapi, untuk memenuhi tanggung jawab yang dipikul selama proses perkuliahan (Sholichah et al., 2018: 192).

Beragam tantangan tersebut juga dialami oleh sebagian mahasiswa UIN Walisongo. Untuk mendapat gambaran permasalahan yang dihadapi mahasiswa, peneliti melakukan studi pendahuluan kepada 20 mahasiswa. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, ditemukan tiga pokok permasalahan yaitu sebanyak 12 mahasiswa (60%) mengalami kesulitan dalam mengelola waktu untuk kuliah, organisasi, dan bekerja paruh waktu, 11 mahasiswa (55%) mengalami kesulitan dalam mengatur keuangan untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari selama kuliah, serta sebanyak 10 mahasiswa (50%) mengalami kesulitan untuk melakukan penyesuaian dan adaptasi dengan lingkungan, serta sebanyak.

Lebih lanjut, ditemukan juga bahwa terdapat 14 mahasiswa (70%) yang merasa *burnout*, tertekan, dan lelah ketika dihadapkan pada beberapa *deadline* tugas dalam waktu hampir bersamaan, terdapat 10 mahasiswa (50%) merasa marah dan kesal ketika kesulitan mengikuti ritme pembelajaran saat kuliah, lalu terdapat 8 mahasiswa (40%) yang merasa kehilangan antusias dalam belajar ketika dia tidak mendapat dukungan yang diharapkan dari lingkungannya, serta terdapat 4 mahasiswa (20%) yang merasa ragu apakah dia dapat menyelesaikan kuliahnya seperti yang diharapkan dirinya dan keluarganya.

Beberapa permasalahan tersebut dihadapi mahasiswa UIN Walisongo dalam mengarungi berbagai fase dalam masa perkuliahan. Ketika mahasiswa memasuki tahun pertama kuliah, beberapa mahasiswa merasa kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan, teman-teman, maupun pergaulan yang baru. Masalah berikutnya datang di tahun kedua dan ketiga, di mana mahasiswa mulai aktif dalam berbagai organisasi kemahasiswaan. Hal ini membuat mahasiswa dituntut untuk dapat mengelola waktu sebaik mungkin karena pada masa tersebut mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai tugas dan praktikum dari beberapa mata kuliah yang harus diselesaikan. Terlebih ada sebagian mahasiswa yang harus bekerja paruh waktu selama kuliah untuk memenuhi kebutuhannya sehari-hari. Selain itu, kondisi ekonomi juga menjadi sumber permasalahan yang perlu dihadapi mahasiswa UIN Walisongo, hal ini karena sebagian mahasiswa dengan kondisi ekonomi dari golongan menengah ke bawah diharuskan mempunyai kemampuan mengelola keuangan dengan baik, sehingga mahasiswa tetap bisa bertahan selama kuliah dengan menyeimbangkan pos-pos pengeluaran untuk pribadi atau pengeluaran untuk keperluan kuliah.

Hal ini sesuai dengan penelitian Widuri (2012: 148), bahwa terdapat berbagai permasalahan yang dihadapi mahasiswa, diantaranya yaitu mahasiswa dituntut untuk cepat beradaptasi dengan lingkungan, teman-teman, hingga aturan-aturan baru. Selain itu, permasalahan lain yang dihadapi yaitu mahasiswa dituntut untuk bersikap lebih mandiri, perubahan metode belajar dengan tuntutan tugas yang banyak, hingga kesulitan untuk mengelola keuangan.

Permasalahan serupa juga ditemukan dalam penelitian Fitroni & Supriyanto (2020: 173) yang dilakukan terhadap 11 mahasiswa di Universitas Negeri Malang, yaitu terdapat tiga tantangan utama yang dihadapi mahasiswa, yaitu kesulitan beradaptasi dalam menyesuaikan sistem dan waktu belajar di universitas, permasalahan finansial, serta perbedaan sikap dari dosen dan tenaga pendidik lainnya.

Banyaknya permasalahan yang dihadapi tersebut membuat mahasiswa rentan akan timbulnya krisis dan distress psikologis (Ender dan Newton, 2000, dikutip dari Dewayani & Sukarlan, 2011: 86). Hal ini didukung oleh survei yang dilakukan *National College Health Assessment* kepada mahasiswa San Fransisco State University pada tahun 2021, bahwa terdapat tiga distress utama yang memengaruhi proses belajar selama kuliah; yaitu stress, kecemasan, dan depresi. Masih dalam survei serupa, ditemukan bahwa terdapat 88,9% mahasiswa yang mengalami distress akademik, 84% mahasiswa mengalami distress karena kesulitan finansial, dan 82.3% mahasiswa mengalami ketakutan atas kepergian seseorang yang disayanginya (National College Health Assessment, 2021).

Untuk menyikapi permasalahan dan distress tersebut, mahasiswa perlu untuk mempunyai kemampuan beradaptasi positif dalam menghadapi hal-hal sulit, serta kemampuan untuk bangkit dari setiap tantangan dan kesulitan yang dihadapi. Dalam istilah psikologi, kemampuan untuk melakukan penyesuaian, bertahan, dan keluar dari kondisi yang menekan ini disebut dengan resiliensi (Izzaturrohmah & Khaerani, 2018: 122).

Resiliensi menurut Tusaie (2004, dikutip dari Xu et al., 2018: 72-73) merupakan kemampuan dan sifat individu yang membantunya untuk pulih dari tekanan. Dengan resiliensi, seseorang dapat mempunyai kemampuan untuk pulih kembali dari suatu keadaan, baik itu perubahan, tekanan, atau kesulitan.

Sementara Waxman et al (2003) memaparkan istilah resiliensi yang mengacu pada beberapa faktor yang menekan perilaku negatif sehingga individu mampu bangkit dan bertahan meskipun dihadapkan dengan situasi menantang dan menyulitkan. Sedangkan menurut Holaday (1997, dikutip dari Widuri, 2012: 149) individu dengan resiliensi dapat dengan cepat kembali pada kondisi semula sebelum masalah terjadi, mempunyai ketahanan untuk menghadapi berbagai peristiwa hidup yang tidak menyenangkan, serta dapat menyesuaikan diri terhadap stres dan kesulitan yang berat. Resiliensi mempunyai konsep yang didasarkan pada kapasitas kompetensi seseorang untuk menerima, menghadapi, dan menganalisis masalah. Resiliensi juga dapat digunakan untuk membantu individu agar dapat bertahan dalam menghadapi ujian, juga untuk meningkatkan potensi serta kualitas hidup mahasiswa selama menjalani perkuliahan.

Ketika individu dihadapkan pada suatu permasalahan, ada empat fase resiliensi yang mungkin akan dilaluinya, yaitu (1) *deteriorating*, ini adalah fase di mana permasalahan mulai muncul, pada fase ini individu akan merasa dirinya dalam kondisi terburuk, (2) *adapting*, ini merupakan fase peralihan di mana individu mulai beradaptasi dengan permasalahan yang dihadapi, (3) *recovering*, yaitu fase ketika individu mulai menemukan solusi atas permasalahan dan telah kembali dalam kondisi yang normal, (4) *growing*, ini merupakan fase akhir di mana individu mampu belajar dari pengalaman yang ia hadapi dalam mengatasi permasalahan tersebut. Ketika individu mampu melalui empat fase ini, ia akan mendapat suatu *insight* bahwa setiap masalah, ujian, maupun tantangan yang dihadapi merupakan proses dalam membuatnya semakin berkembang dari waktu ke waktu (Patterson dan Kelleher, 2005, dikutip dari Riza dan Pramesti, 2012: 3).

Resnick et al. (2018: 21) menjelaskan bahwa adanya beberapa faktor yang memiliki pengaruh terhadap resiliensi, diantaranya yaitu *self-esteem* (faktor internal) dan *social support* (faktor eksternal). Menurut Ümmet (2015: 1624) *self-esteem* adalah bagaimana individu dapat menerima, menilai, dan menghargai dirinya sendiri. Individu yang mempunyai *self-esteem* tinggi akan mampu menilai kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, sehingga ia dapat beradaptasi terhadap berbagai kondisi, mempunyai ketahanan terhadap stress, serta dapat menemukan solusi dari masalah (Sharma dan Bali, 2013: 262). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sholichah et al. (2018: 195) bahwa *self-esteem* mempunyai pengaruh pada resiliensi mahasiswa,

yang mana ketika *self-esteem* mahasiswa tinggi maka tingkat resiliensinya juga tinggi, begitu pun sebaliknya. Penelitian lain juga menyebutkan adanya korelasi positif antara *self-esteem* terhadap resiliensi. Individu yang mempunyai *self-esteem* tinggi akan merasa dirinya bernilai sehingga mempunyai kemampuan dalam menghadapi masalah, sebaliknya individu yang mempunyai *self-esteem* yang rendah akan cenderung merasa dirinya tidak berharga, yang membuat individu merasa kurang percaya diri dalam menghadapi kesulitan yang berujung dengan kegagalan (Lete et al., 2019: 26).

Selain *self-esteem*, faktor lain yang berpengaruh pada resiliensi adalah *social support*. *Social support* yaitu bentuk dukungan berupa kasih sayang, penghargaan, dan rasa nyaman yang didapatkan individu dari orang lain (Cobb, 1976: 301). Sejalan dengan pendapat tersebut Zimet et al. (1988) menyatakan bahwa *social support* merupakan perasaan yakin yang dimiliki individu tentang adanya dukungan dari orang terdekat, yaitu dari orang tua, keluarga, teman, maupun orang di sekitar individu ketika individu membutuhkan bantuan. Hasil penelitian Bukhori (2012: 16) menerangkan bahwa *social support* yang diterima berpengaruh pada kesejahteraan dan kondisi mental yang dimiliki individu. Individu dengan *social support* yang cukup akan mampu untuk melalui masa krisis, melindungi diri dari berbagai gangguan patologis, sehingga individu bisa cepat bangkit dari masalah yang dihadapinya (Cobb, 1976:310). Resiliensi memiliki keterkaitan erat dengan *social support* karena dengan *social support*, individu dapat merasa nyaman dengan dirinya sehingga meningkatkan sikap positif akan dirinya sendiri (Bukhori et al., 2022: 154). Hal tersebut sesuai dengan hasil studi Akbar dan Tahoma (2018: 156) kepada guru sekolah dasar, ditemukan bahwa adanya hubungan yang positif antara *social support* dengan resiliensi, artinya ketika *social support* yang diterima individu tinggi, maka resiliensi yang dimiliki juga tinggi. Namun jika tingkat *social support* yang diterima rendah, maka tingkat resiliensi pun juga rendah.

Mahasiswa yang mendapatkan *social support* dari lingkungan sekitar akan merasa dirinya dicintai dan berharga (Sari dan Indrawati 2016: 178). *Social support* yang diterima dapat berupa dukungan saran, nasihat, maupun *feedback* positif dari orang-orang terdekat mahasiswa. Hal ini dapat memberikan pengaruh berupa kekuatan kepada mahasiswa dalam mencapai tujuan (Wright et al., 2013). Selanjutnya dalam penelitian Mufidah (2017: 69) menjelaskan bahwa *social support* dapat memberikan energi positif bagi individu dalam menyelesaikan masalahnya, dengan demikian ketika individu sedang terpuruk akan masalah yang dihadapi, *social support* yang diberikan dapat memberikan ketahanan pada individu untuk menghadapi masalah yang ada. Individu yang diterima dan dihargai secara positif oleh lingkungannya, akan membuat individu dapat mengembangkan sikap positif pada dirinya serta mampu untuk menyesuaikan diri dalam kehidupan bermasyarakat (Kumalasari et al., 2012: 22).

Bentuk upaya dari mahasiswa UIN Walisongo dalam membangun *social support* yang baik adalah dengan aktif mengikuti kegiatan kuliah/organisasi, serta menjaga komunikasi positif dengan orang tua, teman kuliah, dan dosen. Dari hasil pra riset yang dilakukan melalui wawancara pada 20 mahasiswa sebelumnya, terdapat 16 mahasiswa yang berpendapat bahwa *social support* dari orang terdekat akan membantunya untuk menghadapi berbagai masalah yang dihadapi selama kuliah. Lebih lanjut, contoh *social support* yang dapat diharapkan mahasiswa yaitu berupa dorongan, kata-kata penyemangat, dan perhatian dari orang terdekat, baik itu orang tua, teman kuliah/organisasi, maupun dosen. Selain itu, mahasiswa juga membutuhkan dukungan berupa bantuan material maupun non material dalam proses menjalankan kewajiban dan tugasnya semasa menjalani kehidupan perkuliahan.

Sebagai mahasiswa muslim yang menuntut ilmu di lingkungan universitas Islam, berbagai permasalahan yang dihadapi pada uraian di atas dapat dimaknai sebagai bentuk ujian yang diberikan Allah SWT, sebagaimana telah disebutkan dalam Surah Al-Baqarah ayat ke-155:

“*Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad), kabar gembira kepada orang-orang sabar.*” (Kementerian Agama RI, 2019).

Untuk menghadapi berbagai ujian dalam hidup, Allah SWT juga telah memberikan cara kepada manusia untuk dapat mampu bangkit dan mengatasi setiap masalah, sebagaimana firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat ke- 45 yaitu:

“*Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya (shalat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu.*” (Kementerian Agama RI, 2019).

Dari berbagai uraian teori dan penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa *self-esteem* dan *social support* mempunyai peran pada resiliensi individu yang sedang mengalami masalah. Begitu pula ketika mahasiswa dihadapkan oleh beragam permasalahan saat kuliah, ketika *self-esteem* yang dimiliki mahasiswa tinggi maka diharapkan mahasiswa dapat lebih resilien. Begitu pula ketika mahasiswa mempunyai *social support* yang cukup maka diharapkan mahasiswa mampu bertahan dan bangkit dari setiap permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, peneliti ingin menguji secara empiris peran variabel *self-esteem* dan *social support* sebagai variabel penentu (prediktor) resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo. Sehingga pada penelitian ini, peneliti mengangkat judul “**Self Esteem dan Social Support sebagai Prediktor Resiliensi pada Mahasiswa UIN Walisongo.**”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan di atas, peneliti mengajukan beberapa rumusan masalah penelitian yaitu:

1. Apakah *self-esteem* memiliki peranan sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo ?
2. Apakah *social support* memiliki peranan sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo?
3. Apakah *self-esteem* dan *social support* memiliki peranan sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah tersebut, peneliti menetapkan tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini adalah:

1. Untuk melakukan pengujian secara empiris peran *self-esteem* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo.
2. Untuk melakukan pengujian secara empiris peran *social support* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo.
3. Untuk melakukan pengujian secara empiris peran *self-esteem* dan *social support* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat berupa :

1. Manfaat teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat membanah khazanah ilmu Psikologi khususnya Psikologi Sosial, dapat menambah wawasan baru bagi pembaca

tentang resiliensi pada mahasiswa kaitannya dengan *self-esteem* dan *social support*, serta dapat menambah sumber referensi bagi penelitian selanjutnya yang terkait dengan *self-esteem*, *social support*, dan resiliensi.

2. Manfaat praktis,
  - a) Untuk mahasiswa, penelitian ini diharapkan secara praktis akan menambah kompetensi mahasiswa dalam upaya meningkatkan perilaku resiliensi pada mahasiswa, terutama bila mahasiswa mempunyai *self-esteem* dan *social support*.
  - b) Untuk orang tua dan keluarga, penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman kepada orang tua yang mempunyai putra maupun putri yang berstatus mahasiswa dengan tingkat resiko tinggi tentang resiliensi yang dibangun melalui peningkatan *self-esteem* dan *social support*,. Orang tua sebagai salah satu bagian dari lingkungan sosial anak diharapkan mampu menjadi *social support* yang stabil dan kondusif, sehingga orang tua mampu mendukung perkembangan psikologis mahasiswa dan melindunginya dari ancaman psikologis.
  - c) Untuk praktisi klinis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan baru bagi para praktisi klinis sebagai panduan dan intervensi klinis tentang resiliensi pada mahasiswa, kaitannya dengan peningkatan *self-esteem* dan *social support*.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Terdapat beberapa hasil studi pada penelitian sebelumnya yang terkait dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, yaitu:

1. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Widuri (2012: 155) yang berjudul “Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama,” hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi, yang mana semakin tinggi regulasi emosi berarti semakin tinggi juga resiliensi, begitu juga sebaliknya. Hasil penelitian ini juga memberi pemahaman bahwa regulasi emosi perlu diperhatikan karena mempunyai peran dalam mendukung resiliensi, tentunya dengan memperhatikan pengaruh variabel yang signifikan.
2. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ümmet (2015: 1628) yang berjudul “*Self Esteem Among College Students: A Study of Satisfaction of Basic Psychological Needs and Some Variables*,” dari hasil penelitian tersebut, ditemukan bahwa kepuasan otonomi dan , kebutuhan psikologis dasar secara positif berperan pada *self-esteem* individu dan religiusitas dengan resiliensi pada remaja. Semakin tinggi kepuasan otonomi dan kebutuhan psikologis dasar yang dimiliki individu, maka *self-esteem* yang dimiliki juga tinggi, begitupun sebaliknya.
3. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Edwina (2017: 143) yang berjudul “Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Kelas Karyawan Ditinjau dari Konsep Diri,” dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsep diri mempunyai kontribusi positif terhadap resiliensi sehingga semakin tinggi konsep diri maka semakin tinggi pula resiliensi. Individu dengan konsep diri tinggi akan lebih optimis, percaya diri dan mampu bersikap positif, termasuk pada kegagalan yang dialaminya. Individu juga mampu menilai diri dan melihat hal positif yang dapat dilakukan, demi tercapainya tujuan.
4. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yıldırım & Tanrıverdi (2021: 127) yang berjudul “*Social Support, Resilience, and Subjective Well-being in College Students*”, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *social support* secara signifikan memprediksi resiliensi dan kepuasan hidup. Selain itu, resiliensi juga memprediksi kepuasan hidup mahasiswa. Hasil

penelitian ini mendukung hipotesis yang mana resiliensi sebagai variabel mediator dapat menunjukkan adanya hubungan antara *social support* dan kepuasan hidup pada mahasiswa.

Melalui beberapa poin di atas dapat diketahui adanya persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan empat penelitian sebelumnya, yaitu:

1. Persamaan:

Pada penelitian pertama dan kedua terdapat persamaan dengan penelitian ini, yaitu variabel dependen yang digunakan adalah resiliensi, serta subjek penelitian yang digunakan yaitu mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian pertama dan kedua juga mempunyai persamaan dengan penelitian ini, yaitu metode penelitian kuantitatif.

Pada penelitian ketiga terdapat persamaan salah satu variabel penelitian yang digunakan yaitu *self-esteem* dengan. Persamaan lainnya yaitu partisipan penelitian yang dipilih berupa mahasiswa. Terdapat persamaan pula metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif.

Pada penelitian keempat terdapat persamaan yaitu fenomena yang dibahas berupa hubungan *social support* dan resiliensi pada mahasiswa. Persamaan lainnya terletak pada jenis dan metode penelitian yang digunakan, yaitu metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif.

2. Perbedaan:

Perbedaan pada penelitian pertama dengan penelitian ini yaitu penggunaan variabel independen, yang mana pada penelitian pertama menggunakan regulasi emosi sebagai variabel independen, sedangkan penelitian ini menggunakan *self-esteem* dan *social support* sebagai variabel independen. Perbedaan berikutnya yaitu pada lokasi penelitian pertama yang mempunyai dengan penelitian ini.

Pada penelitian kedua terdapat perbedaan yaitu hubungan variabel yang menjadi fokus pembahasan. Jika pada penelitian kedua variabel yang diteliti yaitu hubungan konsep diri dengan resiliensi, maka pada penelitian ini hubungan variabel yang diteliti yaitu *self-esteem*, *social support*, dan resiliensi. Terdapat perbedaan lainnya yaitu pada populasi yang diteliti, yang mana pada penelitian kedua populasinya adalah mahasiswa tahun pertama program kelas karyawan, sedangkan pada penelitian ini populasinya yaitu mahasiswa UIN Walisongo.

Pada penelitian ketiga terdapat perbedaan pada penggunaan beberapa variabel, yang mana penelitian ketiga menggunakan *satisfaction of basic psychological needs* sebagai variabel bebas dan *self-esteem* sebagai variabel terikat. Sedangkan penelitian ini menggunakan *self-esteem* dan *social support* sebagai variabel independen dan resiliensi sebagai variabel dependen. Perbedaan berikutnya yaitu pada lokasi penelitian yang berbeda dengan penelitian ini, yang mana penelitian ketiga meneliti mahasiswa Turki, sedangkan penelitian ini meneliti mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Selanjutnya, pada penelitian keempat terdapat perbedaan pada penentuan variabel yang diteliti. Jika pada penelitian keempat menggunakan *self-esteem* sebagai variabel independen, resiliensi sebagai variabel mediator, dan *subjective well-being* sebagai variabel dependen, maka pada penelitian ini variabel yang dipilih yaitu *self-esteem* dan *social support* sebagai variabel bebas, dan resiliensi sebagai variabel terikat. Perbedaan berikutnya terletak pada lokasi penelitian yang berbeda dengan penelitian ini.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Konseptualisasi Variabel Resiliensi**

##### **1. Definisi Resiliensi**

Resiliensi merupakan kata serapan dari *resilience*, yang mana menurut Oxford English Dictionary (dikutip dari Garmezy, 1993: 129) berarti representasi dari perilaku manusia dalam kecenderungan untuk bangkit, kembali ke keadaan sebelumnya, atau kekuatan pemulihan.

Dalam kajian ilmu psikologi sosial, resiliensi merupakan salah satu konsep psikologi yang mempunyai beberapa variasi dalam definisi dan karakteristik. Menurut Iqbal (2011: 17) domain pokok resiliensi merupakan respon atas permasalahan dan berfokus pada pemulihan, yaitu kemampuan untuk dapat pulih kembali dari kondisi sulit, serta kemampuan untuk mencapai keseimbangan dan pulih dari kondisi semula secara cepat.

Sedangkan menurut Waxman, Gray, dan Pardon (2003: 3), terdapat tiga fenomena pokok yang dapat digambarkan melalui konsep resiliensi, yaitu:

- a. Resiliensi mencakup kajian mengenai perbedaan individu dalam pemulihan setelah terjadinya kesulitan stress, atau trauma.
- b. Resiliensi dibentuk dari kelompok yang mempunyai resiko, seperti kemiskinan dan lingkungan keluarga yang bermasalah. Ketika mereka beranjak remaja hingga dewasa, individu yang tinggal dalam kelompok dengan resiko tinggi dapat terbentuk menjadi individu yang kompeten, tangguh, dan percaya diri.
- c. Resiliensi merujuk pada kemampuan setiap individu untuk bertahan dan beradaptasi dalam kesulitan, stress, maupun trauma.

Sementara Bukhori et al. (2017: 313) menjelaskan bahwa resiliensi ialah kapasitas individu yang dapat membuat individu tetap bertahan dalam menghadapi berbagai tantangan dan stressor. Dalam upaya menghadapi stressor tersebut, setiap individu mempunyai kualitas resiliensi yang tidak sama. Ini karena kualitas resiliensi masing-masing individu ditentukan oleh perbedaan umur, tingkat perkembangan, serta seberapa sering individu menghadapi situasi sulit (Grotberg, 1995).

Masih menurut Grotberg (1996, dikutip dari Iqbal, 2011: 19) menyatakan bahwa resiliensi merupakan kapasitas yang membuat seseorang ataupun kelompok untuk dapat mengantisipasi, meminimalisasi atau mengatasi kejadian yang menyulitkan. Sedangkan menurut Garmezy (1993) dalam penelitiannya yang berjudul "*Children in Poverty: Resilience Despite Risk*", mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kompetensi, wawasan, maupun insight yang dimiliki seseorang untuk bisa bangkit dan berjuang dalam menghadapi berbagai kesulitan maupun tantangan.

Delgado dan Reevy (2018: 16) menjelaskan bahwa resiliensi ialah kompetensi individu untuk dapat menyesuaikan diri dalam menghadapi berbagai kesulitan dan ketidakberuntungan dalam hidup. Sehingga individu yang ialah adalah seseorang yang mampu bertahan dan mengatasi berbagai kesulitan dalam hidupnya.

Hasil penelitian Tugade et al. (2004: 14) menjelaskan bahwa individu yang resilien akan mempunyai pemahaman emosional yang positif, fleksibel, dan dapat beradaptasi pada

kondisi negatif. Selain itu, individu yang resilien juga mempunyai keyakinan tinggi, mampu menyesuaikan diri dengan keadaan, serta antusias pada pengalaman-pengalaman baru. Hal ini akan membuat individu dengan resiliensi tinggi dapat menumbuhkan emosi positif, baik melalui lelucon, melakukan relaksasi, dan mampu mengubah persepsi tentang stressor menjadi sesuatu yang normal, menantang, atau bahkan menyenangkan.

Berdasarkan uraian beberapa definisi di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa resiliensi ialah kemampuan untuk beradaptasi secara positif, serta mampu untuk bertahan dan berkembang dalam menghadapi tantangan atau kesulitan.

## 2. Dimensi Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte (2003: 50-63) terdapat tujuh dimensi yang dapat membentuk resiliensi, diantaranya yaitu:

- a. Regulasi emosi, yaitu kemampuan bersikap tenang ketika individu menghadapi keadaan yang menyulitkan.
- b. Kontrol terhadap impuls, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, perasaan, dan dorongan dari dalam diri.
- c. Optimisme, yaitu kemampuan individu untuk menatap masa depan dalam kehidupannya dengan cara yang positif.
- d. Kemampuan menganalisis masalah, yaitu kompetensi individu dalam mengidentifikasi, menganalisis, serta mencari sumber masalah yang dihadapi dengan tepat.
- e. Empati, yaitu kemampuan individu dalam memahami, peduli, dan merasakan kesulitan orang lain.
- f. Efikasi diri, yaitu kemampuan individu dalam menilai kompetensi dirinya untuk dapat mengerjakan suatu tugas atau menghadapi permasalahan.
- g. Pencapaian, yaitu kemampuan individu untuk bangkit dari permasalahan serta mengambil hikmah atau nilai-nilai positif dari tantangan yang dihadapinya.

Pendapat lain yang dikemukakan Connor dan Davidson (2003: 80) menjelaskan lima dimensi pembentuk resiliensi, yaitu:

- a. Kompetensi personal dan keuletan. Dimensi ini menunjukkan bahwa individu dapat berhasil dalam mencapai tujuannya meskipun berada dalam situasi penuh tantangan.
- b. Kepercayaan terhadap diri sendiri, kekuatan menghadapi stress, serta mempunyai toleransi pada efek negatif. Dimensi ini menunjukkan ketenangan dan *coping stress* individu, serta bagaimana individu dapat tetap fokus dan cermat ketika menghadapi situasi yang menyulitkan.
- c. Menerima perubahan dengan positif dan dapat berinteraksi dengan orang lain. Ini merupakan kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang dihadapi dalam hidup, serta kemampuan individu untuk berkomunikasi dengan orang lain di sekitarnya.
- d. Pengendalian diri, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan impuls (pikiran, perasaan, maupun dorongan) yang ada pada dirinya ketika berada dalam situasi sulit, serta bagaimana individu dapat mengendalikan dirinya ketika harus meminta bantuan dan berinteraksi dengan orang lain.
- e. Pengaruh spiritual, yaitu keyakinan individu akan kekuasaan Tuhan yang dapat memberikan pengaruh atas perjalanan hidup individu.

Selanjutnya menurut Grotberg (1995) menjelaskan bahwa resiliensi dibentuk dari tiga dimensi, yaitu:

a. *I Have* (Dukungan Eksternal)

Ini merupakan dimensi resiliensi yang mencakup dukungan eksternal terhadap individu. Melalui dimensi ini, individu merasa mempunyai orang-orang terpercaya yang dapat terus mendukungnya, bisa berupa keluarga, sahabat, maupun guru/dosen. Secara spesifik dimensi ini mencakup beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Aku mempunyai orang-orang yang peduli dan menyayangi apapun keadaannya
- 2) Aku mempunyai orang-orang di sekitar yang mampu mengingatkanku untuk menjaga batasan norma
- 3) Aku mempunyai orang-orang yang bersedia mendorong dan menunjukkan hal-hal positif kepadaku
- 4) Aku mempunyai orang-orang yang memberikan dorongan untuk mampu bersikap mandiri
- 5) Aku mempunyai orang-orang yang bersedia membantuku kapanpun aku membutuhkan mereka

b. *I Am* (Potensi dari Dalam)

Ini merupakan dimensi yang mencakup kekuatan positif dari dalam diri individu berupa keyakinan, penerimaan diri, serta menghormati orang lain. Secara spesifik dimensi mencakup beberapa hal yaitu:

- 1) Aku adalah pribadi yang dapat disukai dan disayangi orang sekitar
- 2) Aku senang dapat menunjukkan hal-hal positif kepada orang dan lingkungan sekitar
- 3) Aku adalah orang yang mampu menghargai diri dan orang lain
- 4) Aku adalah orang yang mampu berempati dan peduli dengan orang lain
- 5) Aku mampu bertanggung jawab terhadap sesuatu yang aku lakukan
- 6) Aku adalah orang yang percaya diri dan yakin bahwa segala sesuatu akan baik-baik saja

c. *I Can* (Kemampuan Memecahkan Masalah dan Keterampilan Sosial)

Ini merupakan dimensi yang cakupannya berupa kemampuan individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi serta hubungan interpersonal, yaitu:

- 1) Aku dapat menemukan solusi dari masalah yang aku hadapi
- 2) Aku dapat mengendalikan diriku jika aku hendak melakukan kesalahan atau sesuatu yang membahayakan diri dan orang lain
- 3) Aku dapat menyelesaikan setiap pekerjaan yang aku lakukan
- 4) Aku mampu untuk menemukan ide dan cara baru dalam mengerjakan suatu hal
- 5) Aku tidak ragu untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan ketika sedang berinteraksi dengan orang lain
- 6) Aku bisa merasakan kapan waktu yang tepat untuk berinteraksi dengan seseorang atau mengatakan sesuatu pada momen yang tepat

Berdasarkan pemaparan dimensi resiliensi menurut Grotberg tersebut, individu disebut resilien bila setidaknya mempunyai dua atau lebih dimensi resiliensi pada dirinya. Hal ini dikarenakan satu dimensi saja tidak cukup untuk menyebut seseorang disebut resilien. Parinyaphol dan Chongruksa (2008: 3) menjelaskan bahwa resiliensi terbentuk dari gabungan atau kombinasi dari tiga dimensi resiliensi (*I Have, I Am, I*

*Can*). Individu yang mempunyai banyak dukungan dari keluarga dan sahabatnya (*I Have*) namun tidak mempunyai potensi dari dalam diri (*I Am*) serta tidak mempunyai kemampuan memecahkan masalah (*I Can*) bukanlah individu yang resilien. Begitu pula individu yang mempunyai keyakinan dan potensi yang kuat (*I Am*) namun tidak mempunyai dukungan sosial yang cukup (*I Have*) serta tidak mempunyai kemampuan memecahkan masalah (*I Can*), juga bukanlah individu yang mempunyai resiliensi. Selanjutnya, individu yang mempunyai kemampuan interepersonal dan memecahkan masalah yang tinggi (*I Can*) namun tidak mempunyai potensi dari dalam diri (*I Am*) serta tidak mempunyai keluarga maupun sahabat yang mendukungnya (*I Have*), juga tidak dapat dikatakan sebagai individu yang resilien.

### 3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi

Berdasarkan studi yang dilakukan Resnick et al. (2018: 21), terdapat dua macam faktor yang memengaruhi resiliensi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, diantaranya yaitu:

#### a. Faktor Internal:

##### 1) *Self-esteem*

Individu yang mempunyai *self-esteem* yang baik dapat membantunya untuk menghadapi setiap permasalahan. Dumont dan Provost (1999: 343) dalam penelitiannya menyatakan bahwa individu dengan resiliensi yang tinggi terbukti secara signifikan mempunyai *self-esteem* yang tinggi. Begitu pula individu yang rentan dan mempunyai resiliensi yang rendah juga mempunyai *self-esteem* yang rendah. Individu yang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan strategi pemecahan masalah yang baik merupakan individu yang mempunyai resiliensi tinggi.

##### 2) Spiritualitas

Spiritualitas merupakan perjuangan yang dialami individu dalam upaya mencapai keterhubungan dengan esensi kehidupan. Keterhubungan dalam spiritualitas meliputi tiga hal, yaitu adanya hubungan dengan diri sendiri, adanya hubungan dengan orang lain dan lingkungan, serta adanya hubungan dengan Tuhan (De Jager Meezenbroek et al., 2012: 142).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cahyani dan Akmal (2017: 37) menunjukkan bahwa spiritualitas mempunyai peran secara signifikan terhadap tingkat resiliensi individu. Semakin tinggi spritualitas individu, maka semakin tinggi pula resiliensi. Individu yang mempunyai spiritualitas dapat membantunya dalam mengatasi permasalahan dan dapat bangkit dengan lebih cepat.

##### 3) *Self-acceptance*

Menurut studi yang dilakukan oleh Huang et al. (2020: 2) salah satu faktor internal yang berpengaruh pada resiliensi adalah *self-acceptance*, yang mengacu pemahaman pada penilaian diri serta peneramaan pada diri sendiri. *Self-acceptance* merupakan sikap positif individu terhadap setiap aspek kehidupan yang terjadi baik di masa lampau, masa sekarang, atau masa depan (Xu et al., 2017).

Studi yang dilakukan oleh Anjarwati & Hurriyati (2020: 28) terhadap penderita thalassemia, menunjukkan bahwa individu yang mempunyai *self-acceptance* yang tinggi akan mempunyai resiliensi yang tinggi pula.

Hal ini tercermin dengan sikap positif terhadap penyakit yang diderita, yang mana individu tersebut rutin untuk berobat, melakukan transfusi darah sesuai jadwal, meminum obat dan tetap menjalin komunikasi dengan lingkungan sekitarnya.

b. Faktor Eksternal:

1) *Social support*

*Social support* yaitu bentuk dukungan spiritual atau material yang diterima individu dari lingkungan sosial, baik itu keluarga, kerabat, teman, organisasi, pemerintah, dan lain-lain (Huang et al., 2020: 2).

Hal ini didukung dalam penelitian Sippel et al. (2015) bahwa dalam studi pada pasien penyakit jantung, *social support* yang tinggi dapat meningkatkan penggunaan *coping mechanism*, seperti pemecahan masalah dan menurunkan depresi. Selain itu, *social support* yang tinggi juga dapat menumbuhkan perasaan solidaritas, mendorong perilaku coping yang sehat seperti berolahraga, serta membantu individu memaknai kembali situasi sulit, yang membuat individu dapat mengurangi rasa takut dan cemas dari setiap ancaman.

2) Perilaku Prososial

Faktor eksternal lain yang dapat memengaruhi resiliensi adalah perilaku prososial. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Lafromboise et al. (2006:199) membuktikan bahwa perilaku prososial berperan terhadap tingkat resiliensi individu. Semakin tinggi perilaku prososial seseorang, maka ia dapat semakin tangguh dalam mengatasi berbagai permasalahan dan kesulitan, serta mampu menghindarkan dirinya dari hal-hal yang menimbulkan masalah.

3) Kondisi Ekonomi

Kondisi ekonomi mempunyai pengaruh pada resiliensi, karena kondisi ekonomi yang lemah dapat memicu stressor bagi individu, sehingga ia tidak dapat menjalani perannya dengan baik dalam kehidupan sosial (Mashudi, 2015: 67). Hal ini sesuai dengan sejumlah studi yang menunjukkan bahwa kondisi ekonomi mempunyai korelasi dengan sejumlah pemicu stress seperti masalah sosioemosional, kecemasan, depresi dan masalah pendidikan (Taylor, 2010: 344).

Pendapat lain dikemukakan Wagnild & Young (1993: 167) yang mengembangkan skala resiliensi melalui wawancara pada individu yang resilien. Adapun skala tersebut dibangun melalui analisis terhadap lima faktor yang memengaruhi resiliensi, diantaranya yaitu:

- a. *Equanimity*, ialah ketenangan hati individu dalam memandang kehidupan berdasarkan pengalaman, sehingga individu dapat menerima apapun masalah yang akan dihadapi saat ini dan di masa depan.
- b. *Perseverance*, yaitu ketekunan hati individu ketika menghadapi masalah atau situasi yang menyulitkan. *Perseverance* juga meliputi sehingga kemauan individu untuk terus berjuang mengatasi masalah-masalah dalam hidup dengan tujuan agar individu tersebut dapat mempunyai kehidupan yang lebih baik.
- c. *Self-reliance*, yaitu kepercayaan diri individu akan kompetensi yang dimilikinya, serta kemampuan individu untuk memahami kelebihan dan kekurangan dirinya.

- d. *Meaningfulness*, yaitu kesadaran individu bahwa hidup mempunyai tujuan, hal ini juga mencakup akan kemampuan individu untuk menarik kesimpulan atas kejadian dan permasalahan yang ia hadapi.
- e. *Existential aloneness*, yaitu kesadaran individu bahwa setiap manusia mempunyai keunikan. Ini juga mencakup perbedaan pengalaman dan permasalahan yang harus dihadapi individu, sehingga membuat masing-masing individu bernilai dan berharga.

Melalui uraian tersebut diketahui bahwa resiliensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal yang memengaruhi resiliensi yaitu *self-esteem* yaitu bagaimana individu mampu menilai dirinya berharga, spiritualitas yang menjadi panduan bagaimana individu memaknai kehidupan, serta *self-acceptance* yaitu tingkat penerimaan diri individu atas dirinya sendiri. Sedangkan faktor eksternal yang memengaruhi resiliensi yaitu *social support* yang merupakan dukungan orang lain kepada individu, perilaku prososial yaitu kecenderungan individu dalam menolong orang lain, serta kondisi ekonomi yang dialami keluarga individu.

#### 4. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Al-Quran merupakan kitab suci umat Islam yang mengatur berbagai aspek kehidupan manusia secara lengkap. Dalam Al-Quran juga dijelaskan bahwa setiap individu yang hidup di dunia akan berhadapan dengan berbagai masalah, sehingga dibutuhkan adanya resiliensi agar individu dapat bangkit dan mengatasi masalah tersebut. Hal ini sesuai dengan firman Allah yang dijelaskan dalam Al-Quran surah Al-Baqarah ayat 214 yaitu:

*“Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu? Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan, dan diguncang (dengan berbagai cobaan) sehingga Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata: "Kapankah datang pertolongan Allah?" Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat”* (Kementerian Agama RI, 2019).

Ayat di atas menjelaskan bahwa setiap individu tidak akan lepas dari masalah selama menjalani hidup. Oleh karena itu, individu haruslah mampu untuk bersabar, yaitu dengan bertahan dan bangkit untuk menghadapi masalah yang diberikan, karena dengan demikian individu akan mendapatkan balasan dari Allah berupa surga yang dijanjikan. Melalui ayat ini, dapat dipahami bahwa di dalam Islam resiliensi merupakan suatu kewajiban yang perlu dimiliki setiap muslim. Ini karena ketika seorang muslim mempunyai resiliensi, maka ia merupakan individu yang telah teruji keimanan dan ketangguhannya dalam menghadapi berbagai masalah dan cobaan di dunia.

Nilai-nilai resiliensi dalam menghadapi berbagai cobaan yang diajarkan juga tercermin dalam sabda Nabi Muhammad SAW yaitu:

*“Dan barangsiapa yang berusaha untuk selalu sabar, maka Allah akan memberinya kesabaran. Dan tidaklah seseorang diberi sesuatu yang lebih baik dan lapang daripada kesabaran”* (HR Tirmidzi).

Dalam hadis lain Nabi Muhammad SAW juga bersabda:

*“Sesungguhnya besarnya balasan tergantung dari besarnya ujian, dan apabila Allah cinta kepada suatu kaum Dia akan menguji mereka, barangsiapa yang ridha maka baginya keridhaan Allah, namun barangsiapa yang murka maka baginya kemurkaan Allah”* (HR Tirmidzi).

Agama Islam melalui kitab Al-Qur’an juga telah mengajarkan makna resiliensi dalam Surat Yusuf. Sebagaimana telah dijelaskan dalam teori resiliensi, bahwa terdapat tiga

dimensi resiliensi menurut Grotberg (1995) yaitu *I Am*, *I Have*, dan *I Can* yang terkandung pada surat Yusuf (Hasan, 2022:29), dengan penjelasan sebagai berikut:

a. Dimensi *I Have*

Dimensi ini menerangkan sosok keluarga yang dimiliki Nabi Yusuf, yaitu ayah yang juga seorang nabi bernama Yakub, serta beberapa saudaranya. Hal ini telah dijelaskan dalam Surat Yusuf ayat 4-5 yang artinya:

*“(Ingatlah) ketika Yusuf berkata kepada ayahnya (Ya‘qub), “Wahai ayahku, sesungguhnya aku telah (bermimpi) melihat sebelas bintang, matahari, dan bulan. Aku melihat semuanya sujud kepadaku. Dia (ayahnya) berkata, “Wahai anakku, janganlah engkau ceritakan mimpimu kepada saudara-saudaramu karena mereka akan membuat tipu daya yang sungguh-sungguh kepadamu. Sesungguhnya setan adalah musuh yang jelas bagi manusia” (Kementerian Agama RI, 2019).*

Melalui ayat tersebut dapat dipahami bahwa sosok ayah adalah sosok penting yang dimiliki Nabi Yusuf, yang tercermin dari bagaimana Nabi Yusuf menceritakan mimpi yang dialami kepada ayahnya. Sosok ayah yang dimiliki Nabi Yusuf juga merupakan teladan yang baik, yang mempunyai sifat sabar, pemaaf, dan selalu berserah diri kepada Allah. Keteladanan yang dimiliki ayahnya inilah yang menumbuhkan sikap resilien pada Nabi Yusuf. Sebagaimana dijelaskan dalam Surat Yusuf ayat 18 yaitu:

*“Mereka datang membawa bajunya (yang dilumuri) darah palsu. Dia (Ya‘qub) berkata, “Justru hanya dirimu sendirilah yang memandang baik urusan (yang buruk) itu, maka hanya bersabar itulah yang terbaik (bagiku). Allah sajalah Zat yang dimohonkan pertolongan terhadap apa yang kamu ceritakan” (Kementerian Agama RI, 2019).*

Juga dijelaskan dalam Surat Yusuf ayat 98 yang artinya:

*“Dia (Ya‘qub) berkata, “Aku akan memohonkan ampunan bagimu kepada Tuhanku. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (Kementerian Agama RI, 2019).*

b. Dimensi *I Am*

Dimensi ini menunjukkan adanya potensi dalam diri Nabi Yusuf yang mempunyai kontrol pada diri dan mampu mengendalikan emosi, hal ini disebutkan dalam Surat Yusuf ayat 77:

*“Mereka (saudara-saudara Yusuf) berkata, “Jika dia (Bunyamin) mencuri, sungguh sebelum ini saudaranya pun (Yusuf) pernah mencuri.” Maka Yusuf menyembunyikan (kekesalan) dalam hatinya dan tidak menampakkannya kepada mereka. Dia berkata (dalam hatinya), “Kamu lebih buruk kedudukan (yakni sifat-sifat kamu). Allah Maha Mengetahui apa yang kamu terangkan” (Kementerian Agama RI, 2019).*

Kemudian dijelaskan pula bahwa sosok Nabi Yusuf adalah individu yang cerdas dan Amanah, sebagaimana diterangkan pada Surat Yusuf ayat 54-55 yaitu:

*“Raja berkata, “Bawalah dia (Yusuf) kepadaku agar aku memilih dia (sebagai orang yang dekat) kepadaku.” Ketika dia (raja) telah berbicara kepadanya, dia (raja) berkata, “Sesungguhnya (mulai) hari ini engkau menjadi seorang yang berkedudukan tinggi di lingkungan kami lagi sangat dipercaya. Dia (Yusuf) berkata, “Jadikanlah aku pengelola perbendaharaan negeri (Mesir). Sesungguhnya aku adalah orang yang pandai menjaga (amanah) lagi sangat berpengetahuan” (Kementerian Agama RI, 2019).*

Nabi Yusuf juga mempunyai sikap pemaaf yang tertanam pada dirinya, hal ini dijelaskan dalam Surat Yusuf ayat 92:

*“Dia (Yusuf) berkata, “Pada hari ini tidak ada cercaan terhadap kamu, mudah-mudahan Allah mengampuni kamu. Dia Maha Penyayang di antara para penyayang”* (Kementerian Agama RI, 2019).

Dengan berbagai potensi dalam diri inilah, Nabi Yusuf dapat menghadapi berbagai ujian dan permasalahan yang terjadi dalam hidupnya. Potensi dalam diri ini juga membuat Nabi Yusuf dapat merespon berbagai kondisi dengan bijak dan tepat.

c. Dimensi *I Can*

Nabi Yusuf juga mempunyai dimensi *I Can* yang diinternalisasikan dalam dirinya, sehingga Nabi Yusuf mempunyai kemampuan memecahkan masalah yang sedang ia hadapi. Hal ini terdapat pada firman Allah SWT dalam Surat Yusuf ayat 39-40 yaitu:

*“(Wahai dua penghuni penjara, manakah yang lebih baik, tuhan-tuhan yang bermacam-macam itu atautkah Allah Yang Maha Esa lagi Mahaperkasa? Apa yang kamu sembah selain Dia hanyalah nama-nama (berhala) yang kamu dan nenek moyangmu buat sendiri. Allah tidak menurunkan suatu keterangan apa pun yang pasti tentang hal (nama-nama) itu. Ketetapan (yang pasti benar) itu hanyalah milik Allah. Dia telah memerintahkan agar kamu tidak menyembah selain Dia. Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”* (Kementerian Agama RI, 2019).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa ketika Nabi Yusuf difitnah dan dimasukkan ke penjara, ia tidak tunduk pada masalah yang dihadapi namun memanfaatkan kesempatan di dalam penjara tersebut untuk berdakwah dan menunjukkan kelebihan tafsir mimpi yang dimilikinya. Seperti yang tertera dalam Surat Yusuf ayat 41-42:

*“Wahai dua penghuni penjara, salah seorang di antara kamu akan bertugas menyediakan minuman khamar bagi tuannya, sedangkan yang lain akan disalib. Lalu, burung akan memakan sebagian kepalanya. Telah terjawab perkara yang kamu berdua tanyakan (kepadaku). Dia (Yusuf) berkata kepada orang yang diketahuinya akan selamat di antara mereka berdua, “Jelaskanlah keadaanmu kepada tuannya.” Kemudian, setan menjadikan dia lupa untuk menjelaskan (keadaan Yusuf) kepada tuannya. Karena itu, dia (Yusuf) tetap dalam penjara beberapa tahun lamanya”* (Kementerian Agama RI, 2019).

Ketiga dimensi resiliensi yang dijelaskan di atas saling berhubungan dan mampu terbentuk secara maksimal dalam diri Nabi Yusuf, sehingga membentuk resiliensi individu yang kokoh dan memberi manfaat bagi orang lain. Hal ini menjadi pelajaran bagi umat muslim apabila mampu menginternalisasikan tiga dimensi resiliensi tersebut, akan menjadikan individu yang resilien dengan memegang teguh nilai-nilai kesabaran dan ketakwaan kepada Allah SWT (Hasan, 2022: 31).

## B. Konseptualisasi Variabel *Self-esteem*

### 1. Definisi *Self-esteem*

Konsep *self-esteem* pertama kali dideksripsikan oleh William James (1890, dikutip dari Zeigler-Hill, 2013: 2) yaitu perasaan harga diri positif yang muncul dan berkembang ketika individu secara konsisten memenuhi atau melampaui tujuan-tujuan penting dalam hidup individu tersebut.



Kemudian menurut Tafarodi dan Swann, (1995: 324), *self-esteem* ialah aspek evaluatif dari pengetahuan diri yang mencerminkan sejauh mana individu menyukai dirinya dan menganggap dirinya kompeten. Sementara Santrock (2002: 357) menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan nilai diri, citra diri, maupun ekspektasi yang diterima individu dari lingkungan sekitarnya.

Sedangkan Branden (1992: 8) menguraikan bahwa *self-esteem* ialah pengalaman yang membuat individu layak menjalani hidup, yang mana terdiri dari dua hal:

- a. Keyakinan diri pada individu bahwa ia mampu untuk menghadapi dan mengatasi ujian dalam hidup.
- b. Keyakinan atas hak untuk bahagia, merasa berharga, merasa layak, serta dapat merasakan hasil dari kerja keras dalam hidup.

Pendapat lain yang dikemukakan Lerner dan Spanier (dikutip dari Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010: 39) menjelaskan bahwa *self-esteem* ialah tingkat evaluasi diri baik positif maupun negatif yang dikaitkan dengan konsep diri individu. *Self-esteem* merupakan bentuk evaluasi diri individu terhadap dirinya sendiri, baik evaluasi secara positif maupun negatif.

Adapun menurut Ghufron, M. N., & Risnawita (2010: 40) *self-esteem* ialah bentuk penilaian diri individu terhadap diri sendiri, didasarkan hubungan dengan orang lain di sekitarnya. *Self-esteem* ialah hasil evaluasi yang dilakukan individu dan perlakuan orang lain terhadap individu tersebut, yang menunjukkan seberapa jauh individu mempunyai keyakinan untuk berhasil dan bermanfaat bagi diri dan orang di sekitarnya.

Selanjutnya, menurut penelitian Ekasari dan Andriyani (2013: 5) mengungkapkan bahwa *self-esteem* ialah bentuk individu dalam menilai dirinya sendiri, yang mencerminkan sikap penerimaan dan penolakan, serta menggambarkan besarnya keyakinan individu bahwa ia mampu, berhasil, dan berharga. Sementara Putra (2018: 200) menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan bentuk penilaian terhadap konsep diri, meliputi pencapaian dan kompetensi yang dimiliki individu sebagai elemen. *Self-esteem* yang dimiliki setiap individu juga bervariasi dan fluktuatif, tergantung pada pengalaman yang dialami oleh setiap individu.

Beberapa tokoh psikologi humanistik juga mempunyai pandangan tentang *self-esteem*. Rogers (dikutip dari Guindon, 2010: 7) memberikan pengertian *self-esteem* sebagai bentuk perluasan pada sesuatu yang disukai individu, juga berupa nilai-nilai yang diterima oleh individu tersebut. Rogers juga menyatakan bahwa diri (*self*) berkembang dari kombinasi pengalaman serta apa yang diterima individu, yang didapat dari pilihan-pilihan afektif.

Sedangkan Maslow (dikutip dari Guindon, 2010: 7) mengelompokkan *self-esteem* sebagai kebutuhan dasar nomor dua setelah aktualisasi diri. Maslow memberikan pengertian *self-esteem* sebagai suatu hasrat untuk kekuatan, pencapaian, ketercukupan, kemampuan, penguasaan, kemandirian, serta kebebasan.

*Self-esteem* merupakan kebutuhan individu yang mempunyai pengaruh kuat. Ini dikarenakan *self-esteem* merupakan kebutuhan dasar individu yang mempunyai kontribusi penting dalam proses menjalani hidup, sehingga individu berkembang secara sehat dan mempunyai nilai-nilai untuk bertahan hidup (Branden, 1992: 9).

Menurut Ghufron, M. N. dan Risnawita (2010: 39) *self-esteem* ialah aspek yang mempunyai penting dalam kepribadian manusia, ini karena *self-esteem* termasuk salah satu faktor yang menentukan bagaimana individu berperilaku. Setiap individu tentu mengharapkan penghargaan yang positif tentang dirinya. Individu yang mempunyai penghargaan positif atas dirinya akan membuat ia merasa berarti, berharga, dan berguna bagi orang lain, terlepas dari kekurangan yang dimilikinya. Ketika *self-esteem* individu terpenuhi, maka ia akan merasa optimis dan percaya pada diri sendiri. Sebaliknya bila *self-*

*esteem* tidak terpenuhi, akan menimbulkan kecenderungan individu untuk berperilaku negatif.

Setiap individu mempunyai strategi yang berbeda dalam mengatur *self-esteem* dalam diri masing-masing, yang mana setiap individu juga mempunyai tingkatan *self-esteem* yang berbeda pula. Individu yang mempunyai *self-esteem* tinggi cenderung berfokus pada upaya mereka untuk meningkatkan harga diri mereka, mampu melihat diri sendiri berharga dengan segala keterbatasannya, yang akan membawa dampak positif bagi dirinya sendiri dan lingkungan sekitar. Individu yang mempunyai *self-esteem* yang tinggi juga cenderung menunjukkan dirinya sebagai pribadi yang optimis, bangga, serta puas akan dirinya sendiri (Multasih & Suryadi, 2019: 73). Sedangkan individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung mempunyai gambaran negatif pada dirinya, merasa malu atas keterbatasan yang dimiliki, yang membuatnya merasa ragu untuk menjalin hubungan dengan lingkungan sekitar. Sehingga individu dengan tingkatan *self-esteem* yang rendah akan kesulitan untuk mengembangkan potensi yang ada dirinya (Zeigler-Hill, 2013: 3).

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa *self-esteem* merupakan penilaian diri berisikan penghargaan dan penerimaan diri, yang menunjukkan seberapa berarti, berhasil, dan berguna individu tersebut bagi dirinya dan orang lain.

## 2. Dimensi *Self-esteem*

Menurut Minchinton (1993, dikutip dari Multasih & Suryadi, 2019: 69) menjelaskan bahwa *self-esteem* terdiri dari tiga dimensi yaitu perasaan terhadap sendiri, perasaan terhadap hidup, dan perasaan terhadap hubungan dengan orang lain:

### a. Perasaan terhadap diri sendiri

Ini merupakan dimensi *self-esteem* yang menunjukkan bahwa individu mampu menerima dan memaafkan dirinya, mampu menghargai nilai-nilai pribadi yang ada pada diri, serta mampu mengendalikan emosi diri.

Individu yang mempunyai *self-esteem* tinggi dapat menghormati dirinya, serta mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri. Individu tersebut juga mampu mengontrol emosinya dengan baik, dan tidak terpengaruh dengan pendapat orang lain atas dirinya. Di saat orang lain memberikan pujian pada dirinya, ia tidak merasa lebih baik, begitu pun ketika orang lain mengkritik dirinya ia juga tidak merasa buruk. Sehingga perasaan baik individu terhadap dirinya tidak terpengaruh pada kondisi eksternal.

Sebaliknya individu yang mempunyai *self-esteem* rendah menjadikan individu tersebut tidak mampu menerima, menghargai, serta mengendalikan emosi diri. Hal ini membuat individu mudah terpengaruh pada pendapat orang lain terhadap dirinya, sehingga ia akan terus berupaya memperoleh pengakuan dan penghargaan dari orang lain, meski hal itu dapat membahayakan dirinya. Individu yang mempunyai *self-esteem* rendah akan merasa dirinya tidak berharga, tidak layak, dan tidak pantas mendapat kebahagiaan (Branden, 1992: 17).

### b. Perasaan terhadap hidup

Ini merupakan dimensi yang menggambarkan bahwa individu mampu menerima realita dan tidak menyalahkan sesuatu yang telah dan sedang terjadi dalam kehidupannya, serta dapat mengendalikan dirinya sendiri.

Individu yang mempunyai *self-esteem* tinggi merasa dirinya mempunyai kontrol penuh atas apa yang terjadi dalam hidupnya. Individu tersebut meyakini bahwa semua yang terjadi dalam hidup merupakan atas dasar pilihan dan keputusannya sendiri, dan bukan atas pengaruh orang lain. Sehingga ia mampu

memerima setiap masalah yang ia hadapi dengan lapang dada, serta tidak menimpakan kesalahan pada keadaan atau orang lain di sekitarnya.

Sedangkan individu dengan *self-esteem* yang rendah akan merasa bahwa dirinya lemah dan tidak punya keyakinan untuk mengatasi masalah atau tantangan yang terjadi dalam hidupnya. Individu tersebut akan memandang kehidupan yang dialaminya dengan negatif, serta cenderung tidak peduli terhadap apa yang terjadi di sekitarnya.

c. Perasaan terhadap hubungan dengan orang lain

Dimensi ini menjabarkan bagaimana perasaan individu atas interaksi sosial dengan orang lain, yang mencakup sikap toleransi, menghargai, dan bijaksana dalam menjalin hubungan dengan orang di sekitarnya.

Individu yang mempunyai *self-esteem* tinggi cenderung mempunyai sikap toleransi dan menghargai orang lain, serta percaya bahwa setiap manusia mempunyai hak yang sama untuk dihormati. Individu tersebut dapat menjalin hubungan dengan orang lain secara bijak, dan tidak memaksakan kehendak kepada orang lain.

Sebaliknya individu yang mempunyai *self-esteem* rendah cenderung sulit bersikap toleran terhadap orang lain, ia menganggap orang di sekitarnya harus mengikuti keyakinannya. Ini membuat individu yang mempunyai *self-esteem* rendah merasa malu dan tidak aman berada di dekat orang lain, sehingga ia menjadi sulit untuk berhubungan dengan orang lain di lingkungannya.

Pendapat lain yang dikemukakan Coopersmith (1967: 83) menjelaskan bahwa terdapat empat dimensi pada *self-esteem*, yaitu:

- a. *Significance*, yaitu sikap menerima orang lain terhadap individu, meliputi kecintaan, perhatian, dan kasih sayang yang diberikan orang lain untuk individu (Coopersmith, 1967: 40). Dengan adanya dimensi ini, individu dapat merasa lebih bernilai dan berarti.
- b. *Power*, yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat mengendalikan dirinya dan memengaruhi orang lain. Hal ini mencakup pengakuan dan rasa hormat yang diberikan orang lain terhadap individu. Dengan adanya pengakuan ini, akan tumbuh *self-esteem* yang positif pada diri individu (Coopersmith, 1967: 40).
- c. *Competence*, yaitu kemampuan individu dalam menghadapi suatu permasalahan atau mengerjakan tugas dengan sebaik-baiknya. Dimensi ini juga mencakup usaha individu untuk berkembang dan berprestasi (Coopersmith, 1967: 40). Ketika individu dapat mengembangkan kompetensinya dan menyelesaikan tugas-tugas dengan baik, maka *self-esteem* yang dimiliki individu akan meningkat.
- d. *Virtue*, yaitu kesadaran individu dalam melakukan kebaikan. Dimensi ini mencakup kepatuhan pada nilai dan norma yang diajarkan agama maupun lingkungan, yang mendorong individu untuk melakukan perbuatan baik seperti menolong sesama, bersikap jujur, dan menghormati orang yang lebih tua. Ini juga mencakup upaya individu untuk menghindari perbuatan buruk seperti mencuri, berbohong, dan merugikan orang lain. Setelah melakukan perbuatan baik, akan tumbuh *self-esteem* pada diri individu yang diwarnai akan nilai-nilai kebajikan, kejujuran, dan pemenuhan rohani (Coopersmith, 1967: 41).

### 3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self-esteem*

Menurut Ghufron, M. N., & Risnawita (2010: 44) *self-esteem* dibentuk dari proses interaksi antara individu dengan lingkungan atas sejumlah penghargaan, penerimaan, dan penghargaan orang di sekitar terhadap diri individu tersebut. Faktor-faktor yang memengaruhi *self-esteem* dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor internal meliputi jenis kelamin, inteligensi, dan kondisi fisik, serta faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga dan lingkungan sosial. Penjelasan beberapa faktor tersebut yaitu sebagai berikut:

#### a. Faktor internal:

##### 1) Jenis kelamin

Berdasarkan penelitian Ancok, dkk (1988, dikutip dari Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010: 45) perempuan cenderung merasa dirinya lebih rendah dari laki-laki, karena perempuan cenderung merasa dirinya tidak mampu, kurangnya rasa percaya diri, serta merasa perlu mendapat perlindungan. Ini mungkin terjadi karena adanya peran keluarga, lingkungan, harapan serta cara pandang masyarakat yang berbeda baik pada laki-laki maupun perempuan. Hal ini sesuai dengan studi yang dilakukan (Kling et al., 1999: 470) yang membuktikan bahwa terdapat perbedaan skor *self-esteem* berdasarkan jenis kelamin, di mana *self-esteem* laki-laki sedikit lebih tinggi daripada perempuan.

##### 2) Inteligensi

Inteligensi ialah gambaran secara keseluruhan kapasitas fungsional individu yang terkait erat dengan prestasi. Ini dikarenakan pengukuran inteligensi didasarkan dengan kemampuan akademik. Berdasarkan penelitian Coopersmith (1967, dikutip dari Putri et al., 2022: 23), individu dengan prestasi akademik yang tinggi cenderung mempunyai *self-esteem* yang tinggi pula. Individu dengan *self-esteem* tinggi juga dikatakan mempunyai skor inteligensi yang lebih baik, serta mempunyai kemauan lebih untuk bekerja keras.

##### 3) Kondisi fisik

Studi yang dilakukan oleh Mirza et al. (2005: 3) menunjukkan bahwa ketidakpuasan pada kondisi fisik mempunyai korelasi yang signifikan dengan *self-esteem*. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung mempunyai persepsi yang positif tentang dirinya dan mereka merasa puas dengan penampilan fisik yang mereka miliki. Sebaliknya individu yang mempunyai *self-esteem* rendah akan merasa tidak puas dengan penampilan fisik yang ada pada dirinya (Yuniar & Rahmania, 2012: 104).

Penelitian lain oleh Coopersmith (1967, dikutip dari Putri et al., 2022: 23) menyatakan adanya hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan *self-esteem* pada individu. Individu yang merasa mempunyai penampilan fisik yang menarik cenderung mempunyai *self-esteem* lebih tinggi dibandingkan individu yang mempunyai penampilan fisik kurang menarik.

#### b. Faktor Eksternal:

##### 1) Lingkungan keluarga

Keluarga mempunyai peranan penting dalam proses perkembangan *self-esteem* individu. Hal ini dikarenakan ketika individu mulai tumbuh dan berkembang, ia akan mulai bersosialisasi untuk pertama kalinya di dalam lingkungan keluarga. Oleh karena itu, keluarga dituntut untuk menyediakan kondisi dasar yang positif pada individu agar menumbuhkan *self-esteem* pada diri individu (Ghufron, M. N dan Risnawita, 2010: 46).

Pendapat lain yang dikemukakan Nurhidayati dan Nurdibyanandaru (2014: 54) menyatakan bahwa keluarga merupakan model pertama dari proses imitasi individu. Sehingga individu akan menilai dirinya sebagaimana orang tua menilai individu tersebut. Ketika orang tua mampu menerima individu apa adanya, maka individu akan cenderung mampu menerima dirinya apa adanya. Namun ketika orang tua terlalu menuntut individu melebihi kemampuannya dan tidak menerima individu sebagaimana adanya, maka individu tersebut juga akan kesulitan menerima dirinya dan menganggap dirinya tidak berharga.

## 2) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial termasuk ke dalam salah satu faktor yang berperan dalam pembentukan *self-esteem* individu, serta dapat memengaruhi individu dalam berperilaku (Nugraheni, 2018, dikutip dari Syafrizaldi dan Pratiwi, 2020: 195). Ketika proses interaksi dalam lingkungan sosial dapat dilakukan dengan baik, maka *self-esteem* individu juga akan berkembang secara positif (Hasibuan et al., 2019: 137).

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan Syafrizaldi dan Pratiwi (2020: 198) menyatakan bahwa lingkungan sosial mempunyai korelasi yang positif dengan *self-esteem*. Ketika individu berada dalam lingkungan sosial yang baik maka *self-esteem* individu akan tinggi, begitu pula ketika individu berada dalam lingkungan sosial yang buruk maka *self-esteem* akan rendah.

Sedangkan menurut Coopersmith (1967: 81-204) terdapat empat faktor yang memengaruhi *self-esteem*, yaitu latar belakang sosial, pola asuh, karakteristik individu, serta kondisi awal dan pengalaman individu.

### a. Latar belakang sosial

#### 1) Kelas sosial

Individu yang berasal dari keluarga dengan tingkat perekonomian menengah ke atas cenderung mempunyai *self-esteem* yang lebih tinggi dibandingkan individu yang berasal dari keluarga menengah ke bawah. Ini dikarenakan individu dengan keluarga menengah ke atas cenderung dapat selalu memenuhi kebutuhannya, hal ini kemudian menumbuhkan *self-esteem* yang tinggi oleh individu akan kecukupan fasilitas yang ia miliki (Coopersmith, 1967: 82).

#### 2) Agama

Individu yang menganut agama minoritas di suatu wilayah cenderung mempunyai *self-esteem* yang lebih tinggi dibandingkan penganut agama mayoritas di lingkungan tersebut. Hal ini membuktikan bahwa menganut agama mayoritas tidak menjadi landasan tolak ukur tingginya *self-esteem* individu, namun kembali kepada ketaatan dan kedekatan pribadi yang baik antar sesama kelompok agama (Coopersmith, 1967: 86). Dengan tingginya ketaatan yang dimiliki, akan menumbuhkan perasaan tenang, bangga, dan bahagia pada diri individu. Perasaan tenang, bangga, dan bahagia ini yang membuat individu mempunyai *self-esteem* yang tinggi (Habibi, 2017: 20).

3) Riwayat pekerjaan

Individu dengan kondisi pribadi maupun keluarga/orang tua yang sedang tidak mempunyai pekerjaan cenderung mempunyai *self-esteem* yang rendah (Coopersmith, 1967: 88). Sebaliknya individu dengan pekerjaan tetap akan menumbuhkan rasa aman pada dirinya, sehingga ia dapat menilai dirinya dengan cara yang positif (Habibi, 2017: 21).

b. Pola asuh

1) Harga diri dan stabilitas ibu

Seorang anak yang mempunyai ibu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung akan mempunyai *self-esteem* yang tinggi pula, sebaliknya seorang anak yang mempunyai ibu dengan *self-esteem* yang rendah juga akan mempunyai *self-esteem* yang rendah (Coopersmith, 1967: 98).

Demikian pula dengan stabilitas emosi ibu juga akan tercermin pada anak. Seorang ibu dengan emosi yang stabil cenderung dapat bersikap tenang sehingga memberikan rasa aman pada anak. Sebaliknya ibu dengan emosi yang tidak stabil akan memberikan perasaan bingung dan ketidaknyamanan pada anak, sehingga anak tidak mampu menilai dirinya secara positif (Habibi, 2017: 22).

2) Nilai-nilai dalam pola asuh

Orang tua perlu menerapkan nilai-nilai positif sesuai norma agama dan masyarakat kepada anak. Dengan demikian, anak dapat berperilaku baik pada dirinya dan lingkungan sekitarnya. Selain itu, orang tua juga perlu menanamkan nilai-nilai kepatuhan, membantu sesama, dan semangat untuk berperstasi. Nilai-nilai ini yang apabila diterapkan dengan baik akan membangun *self-esteem* yang dimiliki anak sesuai tumbuh kembangnya (Habibi, 2017: 22).

3) Interaksi orang tua

Anak yang sering menyaksikan ketegangan antara ayah dan ibunya cenderung mempunyai *self-esteem* yang rendah. Hal ini dikarenakan akan tumbuh perasaan takut, cemas, dan tidak nyaman pada anak yang mengakibatkan anak tidak dapat menilai dirinya secara positif. Seorang anak dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung jarang menyaksikan perselisihan antara ayah dan ibunya (Coopersmith, 1967: 92).

c. Karakteristik individu

1) Atribut fisik dan inteligensi

Individu dengan atribut fisik yang dinilai kurang ideal bagi diri sendiri dan lingkungannya cenderung akan bersikap kurang percaya diri, malu dalam bergaul dan bersosialisasi. Hal ini membuat individu tidak mampu

menilai dirinya secara positif sehingga mempunyai *self-esteem* yang rendah. Sebaliknya ketika individu mempunyai atribut fisik yang ideal menurut dirinya dan lingkungannya, akan membuat individu lebih percaya diri dan mampu menilai dirinya secara positif, sehingga *self-esteem* yang dimilikinya cenderung akan tinggi (Coopersmith, 1967: 121).

Inteligensi juga berpengaruh pada kualitas *self-esteem* individu. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung mempunyai inteligensi yang tinggi pula. Individu dengan inteligensi tinggi dapat mempunyai gambaran tentang dirinya, berani menghadapi tantangan, mempunyai kepercayaan diri tinggi, serta tidak cepat berputus asa ketika menghadapi masalah yang berat (Habibi, 2017: 25).

2) Riwayat penyakit

Ketika menghadapi situasi sulit, individu dengan *self-esteem* rendah akan rentan mengalami gejala kecemasan, gangguan sistem fisiologis, rentan terhadap gejala psikosomatik, sehingga lebih mudah terkena penyakit. Sebaliknya individu dengan *self-esteem* yang tinggi akan lebih tenang dan percaya diri, sehingga dirinya dapat mengurangi timbulnya gejala psikosomatik akibat kecemasan yang muncul (Coopersmith, 1967: 136).

3) Nilai-nilai diri

Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung telah mempunyai penilaian diri positif atas dirinya, sehingga ia akan lebih tenang dalam menerima penilaian diri dari lingkungan, serta tidak khawatir akan penurunan nilai pada dirinya dari orang lain (Coopersmith, 1967: 142).

d. Kondisi awal dan pengalaman

1) Ukuran dan posisi dalam keluarga

Keluarga yang mempunyai dua orang anak atau lebih cenderung menimbulkan persaingan antar anak untuk mendapatkan kasih sayang yang besar dari orang tua. Sehingga urutan posisi kelahiran anak berpengaruh terhadap pengalaman sosial anak (Habibi, 2017: 27). Anak pertama atau anak yang lahir lebih awal cenderung mempunyai *self-esteem* yang lebih tinggi daripada anak terakhir, karena anak pertama cenderung lebih banyak mendapat perhatian lebih dulu dari orang tua (Coopersmith, 1967: 152).

2) Trauma pada masa kecil

Individu yang mempunyai pengalaman traumatis di masa kanak-kanak cenderung memengaruhi perkembangan kepribadian, sehingga berpengaruh pada *self-esteem* individu. Pengalaman traumatis tersebut dapat membekas dalam ingatan individu hingga ia beranjak dewasa, hal ini membuat individu sulit untuk menilai dirinya secara positif dan membuat individu merasa tidak percaya diri. Hilangnya rasa percaya diri inilah yang dapat membentuk *self-esteem* yang rendah pada diri individu (Habibi, 2017: 28).

3) Hubungan sosial awal

Individu yang mempunyai *self-esteem* rendah lebih sering sendirian pada masa kecilnya. Hal ini dikarenakan individu tersebut kurang mendapat perhatian dari orang tua, tidak nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain, dan tidak mempunyai banyak teman. Sebaliknya ketika

individu mendapatkan perhatian dari keluarga dan temannya pada masa kecil, akan menimbulkan perasaan aman dan nyaman pada diri individu, yang akan berpengaruh pada terbentuknya *self-esteem* individu (Coopersmith, 1967: 90).

#### 4. *Self-esteem* dalam Perspektif Islam

*Self-esteem* termasuk salah satu sifat dan norma moral yang dibawa oleh Islam melalui Nabi Muhammad SAW. Konsep *self-esteem* dalam perspektif Islam mempunyai perbedaan dengan konsep yang diajarkan ilmuwan psikologi modern, dalam hal ini psikologi modern lebih menekankan *self-esteem* yang meliputi komponen afektif, kognitif, evaluatif, dan interaksi sosial. Sedangkan konsep *self-esteem* yang diajarkan Islam berlandaskan dengan nilai-nilai ketuhanan maupun spiritual (Arroisi dan Badi', 2022: 96).

Perbedaan konstruk *self-esteem* antara psikologi barat dan psikologi Islam terdapat pada salah satu aitem pengukuran *self-esteem*, yaitu "*saya merasa bahwa saya mempunyai sejumlah kualitas diri yang baik*". Aitem ini dalam psikologi barat menunjukkan adanya kualitas *self-esteem* yang baik pada diri individu, namun dalam perspektif Islam hal ini bertentangan dengan prinsip-prinsip Islam. Ini karena meskipun Islam sangat mendorong individu untuk mencapai kualitas diri yang baik, namun Islam melarang individu untuk bersikap sombong dan merasa paling benar (Ismail et al., 2011: 200).

Dalam Islam, *self-esteem* dapat didefinisikan dengan istilah *murū'ah*, yang berarti pribadi, seseorang, atau manusia yang menjunjung tinggi sifat kemanusiaan. Para ahli fiqh menjelaskan *murū'ah* sebagai bentuk kepribadian individu yang membuat dirinya merasa terhormat serta mampu memberi penolakan terhadap hal-hal yang dilarang agama sehingga menurunkan harkat martabatnya (Al-Mahamid, 1997, dikutip dari Arroisi dan Badi', 2022: 96). Berkaitan dengan hal tersebut, Nabi Muhammad SAW bersabda dalam suatu hadis:

*"Barang siapa yang berusaha menjaga kehormatannya, maka Allah akan menjaga kehormatannya, dan barang siapa yang merasa cukup maka Allah akan memberikan kecukupan"* (HR Bukhari).

Imam Al-Ghazali berpendapat bahwa seorang muslim yang mempunyai *murū'ah* yang tinggi akan sadar betapa dirinya berharga, sehingga ia mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat, serta tidak melandaskan dirinya pada hal-hal bersifat material melainkan untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah. (Arroisi dan Badi', 2022: 98). Dalam konstruk Islam, *self-esteem* tidaklah diukur dari status sosial dan ekonomi, namun bagaimana individu dapat melaksanakan perintah Allah dan mengimplementasikan ajaran Islam dalam kehidupannya (Ismail et al., 2011: 200). Allah SWT berfirman dalam Surah Ali Imran ayat 139:

*"Janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin"* (Kementerian Agama RI, 2019).

Ayat tersebut menegaskan bahwa seorang muslim dianjurkan mempunyai kesadaran bahwa dirinya berharga dan tidak memandang rendah dirinya sendiri. Ketika individu sudah mempunyai sikap *murū'ah* dengan berpegang pada nilai ketuhanan; yaitu terus berbuat baik dan menghindari berbuat buruk, mampu menahan diri dari hawa nafsu, serta tidak terbuai dengan hal-hal duniawi, maka individu tersebut digolongkan sebagai kelompok orang beriman yang mempunyai derajat paling tinggi di sisi Allah SWT.



Allah SWT juga berfirman dalam Surat Al-Hujurat ayat 13 yang artinya:

*“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti”* (Kementerian Agama RI, 2019).

Ayat di atas kembali menegaskan bahwa tolak ukur kualitas hidup individu yang paling mulia di sisi Allah SWT bukanlah berdasarkan suku, bangsa, maupun status sosial dan ekonomi tertentu, namun seberapa besar tingkat ketakwaan individu di sisi Allah. Hal ini dapat menjadi dasar bagi umat Islam untuk terus meningkatkan *self-esteem* yang ada pada dirinya dengan berlomba-lomba meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT.

### C. Konseptualisasi Variabel *Social Support*

#### 1. Definisi *Social Support*

*Social support* merupakan bentuk dorongan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan lingkungan kepada individu, yang membuat individu tersebut merasa nyaman dan dicintai (Sari et al., 2016: 172). Adapun Sukasni (2019: 143) menyebutkan bahwa *social support* merupakan dukungan atau bantuan dari orang lain yang mempunyai kedekatan dengan individu yang diberi dukungan. Bantuan yang dimaksud dapat berupa informasi, perilaku tertentu, maupun materi yang membuat individu yang diberi bantuan merasa diperhatikan. Sedangkan menurut Maslihah (2011: 106) menjelaskan bahwa *social support* merupakan bentuk dukungan yang diperoleh individu sebagai hasil interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

Pendapat lain yang dikemukakan Schwarzer, Knoll, dan Rieckmann (2004, dikutip dari (Yıldırım & Tanrıverdi, 2021: 127) menyebutkan bahwa *social support* merupakan fungsi dan kualitas dari hubungan sosial yang diperoleh dari individu dari orang lain di sekitarnya, berupa penghargaan, bantuan dan dukungan. Selanjutnya menurut Handayani (2018: 7) mengemukakan *social support* adalah bentuk keterikatan sosial yang dibangun individu dengan orang lain, berupa perasaan saling menyayangi dan mengasahi yang diwujudkan dengan pemberian bantuan berupa informasi, nasihat, atau materi yang dapat dimanfaatkan oleh individu yang menerima bantuan tersebut. Sedangkan menurut Kumalasari et al. (2012: 26) *social support* merupakan bentuk hubungan interpersonal berupa pemberian bantuan, informasi, dan perhatian yang diterima individu melalui proses interaksi dengan lingkungan, yang mana bantuan tersebut dapat memberi manfaat bagi penerima, sehingga individu dapat mencari jalan keluar dari masalahnya.

Menurut Johnson & Johnson (1991: 512) *social support* merupakan hadirnya seseorang yang dapat dipercaya untuk memberikan semangat, bantuan, dan perhatian yang dapat bermanfaat dan meningkatkan kesejahteraan individu yang membutuhkannya. Kemudian menurut Saputri & Indrawati (2011: 68) menjelaskan *social support* adalah dukungan yang diperoleh individu baik berupa material maupun emosional, yang dapat menumbuhkan perasaan positif baik secara fisik maupun psikologis pada individu tersebut. Sarafino (2002, dikutip dari Suciani et al., 2013: 44) memberikan pengertian *social support* sebagai perasaan senang yang didapatkan individu atas perhatian, penghargaan, dan bantuan dari lingkungannya, yang dapat memulihkan kondisi fisik maupun psikis individu yang bersangkutan.

*Social support* yang diterima individu dari lingkungan dapat berupa dorongan, semangat, perhatian, hingga kasih sayang sehingga individu merasa dicintai dan dihargai.

Ketika individu tersebut merasa dirinya diterima oleh lingkungan dan dihargai secara positif, maka individu tersebut cenderung dapat mengembangkan persepsi positif terhadap dirinya, sehingga ia dapat hidup dan beradaptasi di dalam masyarakat dengan harmonis (Kumalasari et al., 2012: 22).

*Social support* yang diterima individu bisa datang dari berbagai sumber yang berbeda, seperti keluarga, sahabat, pasangan, rekan kerja/organisasi, guru, dosen, psikolog, atau elemen masyarakat lain. Dengan adanya berbagai sumber dukungan tersebut, individu akan merasa yakin bahwa dirinya dicintai, dihargai, diperhatikan, bernilai dan menjadi bagian dari jaringan sosial (Indriyani et al., 2007: 82).

Sarason et al. (1981: 5) memberikan pengertian *social support* sebagai bentuk kehadiran, ketersediaan, dan kepedulian dari orang terdekat yang dapat diandalkan, yang mana *social support* mencakup dua hal berikut:

- a. Jumlah sumber *social support* yang tersedia, yaitu cara pandang individu terhadap jumlah orang yang dapat membantu dan diandalkan ketika individu berada dalam situasi sulit.
- b. Tingkat kepuasan individu atas *social support* yang diterima, yaitu cara pandang individu bahwa kebutuhannya akan bantuan dan dorongan akan terpenuhi.

Dua poin tersebut di atas menunjukkan bahwa *social support* bukanlah sekedar bentuk pemberian pertolongan, namun juga menunjukkan bagaimana persepsi individu yang menerima terhadap makna pertolongan tersebut. Hal ini berkaitan dengan ketepatan *social support* yang diberikan, yang artinya individu penerima merasakan manfaat dari bantuan yang akan memberinya kepuasan.

Berlandaskan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *social support* merupakan bentuk dukungan yang diterima individu baik dukungan material maupun emosional yang bersumber dari orang lain, yang mana dengan dukungan tersebut membuat individu merasa dirinya dicintai, sehingga hal itu menjadi dorongan bagi individu untuk dapat mengatasi masalah dan meningkatkan kesejahteraan hidupnya.

## 2. Dimensi *Social Support*

Terdapat lima dimensi *social support* menurut Sarafino (2002, dikutip dari Indriyani et al., 2007: 82), yaitu dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial, dengan penjelasan sebagai berikut:

### a. Dukungan Emosi

Dukungan emosi ialah bentuk dukungan yaitu empati, kepedulian dan perhatian ketika individu berada dalam suatu masalah. Dukungan ini biasanya berupa memberikan empati, afirmasi positif, atau mendengarkan keluh kesah individu. Dukungan emosional ini akan memberikan rasa nyaman dan perasaan dicintai pada individu.

### b. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan ialah bentuk dukungan berupa penghargaan atas upaya yang telah dilakukan individu beserta pencapaian yang diraihinya. Dengan adanya apresiasi maupun penghargaan ini akan membuat individu merasa dirinya lebih bernilai dan berkompeten.

### c. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental ialah bentuk dukungan berupa bantuan konkrit yang berbentuk material. Contoh dukungan instrumental yaitu bantuan berupa uang, barang, bantuan menyelesaikan tugas, dan bantuan dalam pekerjaan. Adanya

dukungan ini akan membuat individu menjadi lebih mudah dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya dalam kehidupan.

d. Dukungan Informasi

Dukungan informasi yaitu bentuk dukungan berupa saran, nasihat, maupun *feedback* dari orang lain kepada individu. Dengan adanya dukungan informasi ini individu akan terbantu untuk memahami situasi dan menganalisis masalah yang terjadi sehingga ia dapat mencari pilihan jalan keluarnya.

e. Dukungan Jaringan Sosial

Dukungan jaringan sosial ialah bentuk dukungan yang memberikan persepsi bahwa individu termasuk ke dalam anggota dari suatu kelompok di masyarakat. Dukungan ini akan membuat individu merasa terlibat dalam kelompok, memperoleh rasa kebersamaan dan dapat berbagi dalam minat yang sama. Dengan demikian, dukungan jaringan sosial dapat mengurangi stress yang dialami individu, dan dapat menguraikan perhatian dan rasa khawatir terhadap permasalahan yang sedang dialaminya.

Berdasarkan lima dimensi tersebut di atas dapat dipahami bahwa *social support* yang diberikan lingkungan/kelompok terhadap individu mempunyai berbagai macam bentuk, yaitu ungkapan kasih sayang, empati, perhatian, dan kepedulian, dukungan penghargaan atas keputusan atau pencapaian yang diraih, dukungan materi berupa barang maupun bantuan konkrit lainnya, dukungan berupa saran atau pengetahuan tentang apa yang sebaiknya dilakukan, hingga dukungan jaringan sosial yang dapat meningkatkan rasa kebersamaan dalam diri individu.

Pendapat lain menurut (Jacobson, 1986: 252) menjelaskan bahwa terdapat tiga dimensi pada *social support*, yaitu *emotional support*, *cognitive support*, dan *materials support*.

- a. *Emotional support*, dimensi ini mengacu pada dukungan emosional dari orang lain yang membuat individu percaya bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan dihormati, sehingga menumbuhkan rasa aman dan nyaman pada individu tersebut.
- b. *Cognitive support*, ini merupakan bentuk dukungan berupa informasi, pengetahuan, maupun saran yang dapat membantu individu untuk memahami dan menghadapi permasalahan yang dihadapinya.
- c. *Materials support*, ini merupakan bentuk dukungan berupa materi, barang, ataupun jasa yang dapat membantu individu dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya.

### 3. Sumber *Social Support*

*Social support* dapat diterima individu melalui beberapa sumber menurut Sarafino (1994, dikutip dari Sepfitri, 2011: 31) yaitu sebagai berikut:

- a. *Significant others*, yaitu orang-orang terdekat individu dari kelompok non-profesional seperti keluarga, teman, dan rekan kerja/organisasi. Ini merupakan kelompok yang mempunyai pengaruh paling kuat menjadi sumber *social support* terbesar bagi individu.
- b. Kelompok profesional, contohnya yaitu psikolog, dokter, atau dosen. Kelompok ini dapat memberikan bantuan berupa saran atau analisis terkait kondisi fisik maupun psikis individu sesuai bidangnya masing-masing.
- c. *Social support group*, yaitu kelompok-kelompok kecil yang dapat memberikan ruang bagi individu untuk saling berinteraksi antar anggota kelompok. Dengan

demikian setiap anggota kelompok dapat saling berbagi dan mencari solusi atas permasalahan yang dialami. *Social support group* juga dapat meningkatkan dukungan emosional kepada setiap individu yang terlibat di dalamnya.

Pendapat lain dikemukakan oleh Gotlieb (1983, dikutip dari Maslihah, 2011: 107) bahwa terdapat dua macam sumber dalam *social support*, yaitu *social support* yang berasal dari kalangan profesional dan non-profesional. *Social support* yang didapat dari hubungan profesional dapat diperoleh dari orang-orang yang ahli di bidangnya, yaitu dokter, psikolog, pengacara, atau konselor. Selanjutnya *social support* yang diterima dari sumber non-profesional dapat diperoleh dari keluarga, sahabat, atau rekan kerja.

Sedangkan menurut Baruch-Feldman et al. (2002: 85) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa terdapat dua sumber *social support* yang dapat diterima individu, yaitu *coworksite support* dan *personal support*. *Coworksite support* merupakan dukungan terhadap individu yang diperoleh dari rekan kerja, rekan kuliah, supervisor, dosen, dan lingkungan lain yang berhubungan dengan pekerjaan individu. Kemudian *personal support* merupakan dukungan yang bersumber dari orang tua, keluarga, saudara, sahabat, dan orang lain yang mempunyai kedekatan personal dengan individu.

#### 4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Social Support*

Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi *social support* menurut Myers (dikutip dari Maslihah, 2011: 107) yaitu empati, nilai dan norma sosial, serta pertukaran sosial:

##### a. Empati

Empati ialah kemampuan untuk ikut merasakan atas kesulitan yang sedang dirasakan orang lain. Dengan rasa empati seseorang dapat membantu memberikan dorongan, mengatasi kesulitan, dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.

##### b. Nilai dan norma sosial

Nilai dan norma sosial ialah panduan atau aturan yang diyakini di dalam suatu masyarakat, yang dapat menjadi landasan bagi individu untuk menjalankan perannya dalam lingkungan, serta membantu individu lain dalam lingkungannya yang sedang mengalami kesulitan.

##### c. Pertukaran sosial

Pertukaran sosial merupakan hubungan saling menguntungkan antara individu dan orang lain setelah individu mendapatkan dukungan dari orang di sekitarnya. Ketika individu saling mendapatkan dukungan, akan terbentuk hubungan interpersonal yang baik, sehingga dapat muncul kepercayaan dalam diri individu bahwa lingkungan sosialnya dapat memberikan bantuan ketika individu berada dalam kesulitan.

Pendapat lain menurut Sarafino dan Smith (2014: 82) menjelaskan adanya tiga faktor yang dapat memengaruhi *social support*, yaitu penerima dukungan, penyedia dukungan, dan struktur jaringan sosial.

##### a. Penerima dukungan

Individu yang kurang mempunyai keterbukaan bahwa dirinya membutuhkan bantuan, bersikap tidak ramah, dan jarang memberikan bantuan kepada orang lain cenderung sulit untuk mendapatkan dukungan sosial dari orang lain di sekitarnya. Selain itu, individu yang mempunyai perilaku kurang asertif untuk meminta dukungan, merasa individu harus mengatasi masalahnya sendiri, serta menolak meminta bantuan dari orang di sekitarnya akan sulit menerima *social support*.

b. Penyedia dukungan

Ketersediaan dukungan dari penyedia dukungan dapat memengaruhi *social support* yang diterima individu. Pada situasi tertentu ketika individu membutuhkan *social support* dari lingkungan sekitarnya, ada kemungkinan individu tidak mendapatkan dukungan tersebut karena ketidakmampuan orang lain untuk memberikan dukungan, orang lain mempunyai masalah yang harus dihadapinya sendiri, atau lingkungan yang tidak cukup asertif dalam memberikan bantuan.

c. Struktur jaringan sosial

Proses individu untuk dapat menerima *social support* juga dipengaruhi oleh seberapa dekat individu dengan orang lain, seberapa banyak relasi dan jaringan sosial yang dimilikinya, serta seberapa sering individu berkomunikasi dengan orang lain.

Berlandaskan uraian di atas, dapat diketahui bahwa terdapat enam faktor yang dapat memengaruhi *social support* yaitu empati, yang mana dengan perasaan empati individu dapat tergerak untuk ikut merasakan kesulitan orang lain dan membantunya, lalu nilai dan norma sosial yang dapat menjadi panduan bagi individu untuk ikut berkontribusi dalam membantu orang lain di dalam kelompoknya, serta pertukaran sosial yaitu hubungan interpersonal antara individu dengan lingkungan, yang dapat menumbuhkan kepercayaan antar individu dalam kelompok bahwa mereka dapat saling membantu satu sama lain. Faktor selanjutnya ialah penerima dukungan, yaitu sikap keterbukaan individu dalam mencari dukungan dari orang lain, lalu penyedia dukungan, yaitu ketersediaan dukungan yang diberikan orang lain terhadap individu, dan faktor yang terakhir adalah struktur jaringan sosial, yaitu kedekatan individu dengan relasi dan jaringan sosial yang dimilikinya.

5. *Social Support* dalam Persepektif Islam

*Social support* adalah salah satu prinsip ajaran yang dibawa dalam Islam. Ini karena Islam merupakan agama yang mengedepankan nilai kepedulian, menyenangkan orang lain, dan berbuat baik dengan saling membantu dan saling menyayangi sesama manusia (Rahayu, 2018: 34). Allah SWT berfirman dalam Surah Ali Imran ayat 103 yang menekankan pada manusia untuk saling memberi bantuan dan dorongan kepada orang lain, yaitu:

*“Berpeganteguhlah kamu semuanya pada tali (agama) Allah, janganlah bercerai berai, dan ingatlah nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu bermusuhan, lalu Allah mempersatukan hatimu sehingga dengan karunia-Nya kamu menjadi bersaudara. (Ingatlah pula ketika itu) kamu berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari sana. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu mendapat petunjuk”* (Kementerian Agama RI, 2019).

Selanjutnya dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah RA bahwa Nabi Muhammad SAW telah bersabda:

*“Barangsiapa yang menghilangkan kesusahan dari kesusahan-kesusahan dunia orang mukmin, maka Allah akan menghilangkan kesusahan dari kesusahan-kesusahan hari kiamat. Barangsiapa yang memberi kemudahan orang yang kesulitan (utang), maka Allah akan memberi kemudahan baginya di dunia dan akhirat. Siapa yang menutup aib seorang muslim, maka Allah akan menutup aibnya di dunia dan di akhirat. Siapa saja yang menolong saudaranya, maka Allah akan menolongnya sebagaimana ia menolong saudaraya. Barangsiapa yang menempuh perjalanan dalam rangka menuntut ilmu, maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga. Tidaklah berkumpul sekelompok orang*

*di salah satu rumah Allah (masjid) untuk membaca Kitabullah dan saling mempelajarinya di antara mereka, melainkan akan turun kepada mereka ketenangan, rahmat meliputinya, para malaikat mengelilinginya, dan Allah menyanjung namanya kepada Malaikat yang ada di sisi-Nya. Barangsiapa yang lambat amalnya, maka tidak akan bisa dikejar oleh nasabnya (garis keturunannya yang mulia)” (HR Muslim).*

Ayat dan hadis tersebut di atas menjelaskan bahwa umat muslim dianjurkan untuk bersatu, saling membantu, memberikan dukungan, dan tidak saling bermusuhan-musuhan. Dalam ayat tersebut juga diterangkan bahwa ketika umat muslim dapat menjunjung tinggi nilai persaudaraan, maka mereka dapat selamat dari api neraka. Sehingga ayat ini menekankan pentingnya untuk menjaga hubungan antar manusia, yaitu dengan saling mendukung dan memberi bantuan kepada sesama manusia selama hidup di dunia. Lebih lanjut, Al-Qur'an juga memberi petunjuk tentang pentingnya memberikan *social support*, yang tertera dalam surah Al-Insyirah ayat 1-8 yaitu:

*“Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad). Dan Kami telah meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu. Yang memberatkan punggungmu. Dan Kami tinggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut (nama)-mu?. Maka, sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap” (Kementerian Agama RI, 2019).*

Melalui ayat di atas, Allah SWT sedang mengajarkan nilai-nilai *social support* kepada Nabi Muhammad SAW, yang mana ketika Nabi Muhammad merasakan beban berat dalam menyiarkan agama Islam, Allah SWT memberikan dukungan dengan melapangkan hati Nabi Muhammad SAW, sehingga bebannya menjadi terasa ringan. Ini dilanjutkan dengan ayat berikutnya yang menegaskan bahwa bersama kesulitan akan ada kemudahan, yang mana kalimat ini dianggap serius karena diulangi penyebutannya oleh Allah SWT. Ayat tersebut menjadi pengingat bahwa ketika Nabi Muhammad SAW dan umat muslim berada dalam situasi yang menyulitkan, maka sesungguhnya setiap individu dapat menemukan kemudahan dalam mencari solusinya ketika mendapat dukungan (Syaiikh, 2013, dikutip dari Arlotas, 2019: 68).

#### **D. Peran *Self-esteem* dan *Social Support* terhadap Resiliensi**

Mahasiswa cenderung menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan selama menjalani perkuliahan, seperti perubahan lingkungan dan budaya, gaya hidup, proses belajar, manajemen waktu untuk menyelesaikan tugas kuliah dan organisasi, hingga permasalahan ekonomi (Astuti & Edwina, 2017: 143). Ada sebagian yang dapat bertahan menghadapi masalah, namun ada juga yang tidak mampu menghadapi masalahnya. Oleh karena itu, resiliensi perlu dimiliki setiap mahasiswa. Resiliensi dikonseptualisasikan sebagai kapasitas individu untuk dapat menerima dan menghadapi kesulitan (Widuri, 2012: 149). Dengan adanya resiliensi, mahasiswa akan mempunyai kemampuan untuk menganalisis permasalahan dengan cara positif, yang membuat mahasiswa dapat mengatasi berbagai kesulitan (Ekasari & Andriyani, 2013: 2). Resiliensi juga dapat membantu mahasiswa untuk cepat dalam mengambil keputusan, sehingga ia dapat mengubah suatu masalah menjadi tantangan dan kegagalan menjadi keberhasilan (Wahidah, 2018: 106).

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dirangkum dalam penelitian Deswanda (2019: 23) menjelaskan bahwa *self-esteem* dan *social support* termasuk faktor-faktor yang berpengaruh pada resiliensi. *Self-esteem* yang baik merupakan kecenderungan individu dalam menerima, menilai, dan menghargai dirinya sendiri (Ümme, 2015: 1624). Individu yang dapat mengembangkan *self-esteem* dengan baik akan dapat menghormati, menghargai keberadaan dirinya, serta menilai bahwa dirinya berguna. Sebaliknya individu yang kurang mampu mengembangkan *self-esteem* pada dirinya akan kesulitan dalam menghargai, menerima diri, serta merasa dirinya tidak berguna, yang akan membuatnya rentan untuk bangkit ketika menghadapi masalah (Rosenberg, 1979, dikutip dari Sholichah et al., 2018: 193).

Individu dengan *self-esteem* yang tinggi pada umumnya mempunyai pengetahuan tentang dirinya, mampu bersikap fleksibel dalam mencari jalan keluar yang tepat dari setiap masalah (Lete et al., 2019: 26). Sejalan dengan hal tersebut Branden (1992: 9) menyebutkan bahwa *self-esteem* yang tinggi dapat meningkatkan rasa percaya diri individu dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. Sebaliknya *self-esteem* yang rendah akan mengurangi ketahanan diri individu dalam menghadapi permasalahan hidup, sehingga individu lebih mudah menyerah sebelum menghadapi masalah.

Selanjutnya dalam penelitian Alvina dan Dewi (2016: 160) menjelaskan bahwa *self-esteem* mempunyai pengaruh signifikan terhadap resiliensi. Semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki maka semakin tinggi pula resiliensi pada individu, sehingga *self-esteem* yang tinggi dapat menolong individu untuk bangkit dari masalah yang membuatnya terpuruk. *Self-esteem* yang baik juga dapat menolong individu dalam mengatasi distress psikologis ketika individu berada dalam situasi yang membahayakan dirinya (Thoits, 1994, dikutip dari Cast dan Burke, 2002: 1043).

Variabel lain yang dapat memengaruhi resiliensi adalah *social support* (Pahlevi et al., 2017: 92). Karakteristik *social support* yang baik merupakan rasa nyaman, diperhatikan, dan dihargai ketika mendapatkan bantuan dari orang lain (Sarafino & Smith, 2014: 81). Individu yang mendapatkan *social support* dari keluarga maupun lingkungannya dapat meningkatkan ketahanan dalam mengatasi berbagai stressor (Sippel et al., 2015). Sedangkan individu yang kurang mempunyai *social support* rentan untuk terisolasi, kesepian, hingga mendapat penolakan sosial, yang membuat individu sulit untuk bangkit menghadapi situasi yang membahayakan (Miller et al., 2009: 506).

Nur dan Shanti (2011, dikutip dari Raisa dan Ediati, 2016: 538) menyatakan bahwa *social support* yang diperoleh individu dari orang lain baik keluarga, sahabat, maupun lingkungan sekitar dapat berpengaruh pada bagaimana cara individu menghadapi rasa cemas dan stressor terkait permasalahan dalam hidup. Hal ini selaras dengan penelitian Sippel et al. (2015) yang menerangkan bahwa individu dengan *social support* yang positif dapat meminimalisasi distress psikologis, karena individu akan merasa nyaman ketika mendapat dukungan dari orang lain, sehingga stress yang dialaminya bisa berkurang. Namun ketika individu kurang mendapatkan *social support*, maka individu semakin rentan mengalami stress ketika menghadapi masalah, sehingga ia sulit untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi (Raisa dan Ediati, 2016: 541).

*Self-esteem* dan *social support* secara bersama-sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi (Caton, 2021: 5). Sehingga semakin tinggi *self-esteem* dan *social support* yang dimiliki individu, maka ia akan semakin resilien dalam menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan.

Jadi, berdasarkan pemaparan teori dan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* dan *social support* memiliki peranan baik secara parsial atau secara simultan terhadap resiliensi.

## **E. Hipotesis**

Berdasarkan kerangka berpikir yang dipaparkan di atas maka hipotesis yang diajukan peneliti yaitu:

- H1 : Adanya peran *self-esteem* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo.
- H2 : Adanya peran *social support* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo.
- H3 : Adanya peran *self-esteem* dan *social support* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo.



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang dipakai pada penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif ialah sebuah penelitian yang berupaya membuktikan hipotesis melalui pengumpulan data dalam bentuk angka, dengan instrumen yang telah teruji sehingga bisa diperoleh kesimpulan yang dapat digeneralisasi (Sugiyono, 2018: 8). Penelitian ini akan dilakukan pada sampel dalam populasi di suatu Perguruan Tinggi untuk melakukan pengujian pada hipotesis yang ada dengan menggunakan instrumen penelitian yang telah ditetapkan.

### **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

#### 1. Variabel Penelitian

##### a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel yang terpengaruh oleh variabel bebas. Variabel dependen atau variabel terikat dalam penelitian ini adalah resiliensi (Sugiyono, 2018: 4).

##### b. Variabel Independen (X)

Variabel independent atau variabel bebas adalah variabel yang dapat memberikan pengaruh pada variabel dependen (Sugiyono, 2018: 4). Terdapat dua variabel bebas atau variabel independen dalam penelitian ini yaitu *self-esteem* (X1) dan *social support* (X2).

#### 2. Definisi Operasional

a. Resiliensi ialah kemampuan individu untuk bangkit dari berbagai kesulitan. Variabel resiliensi diukur menggunakan skala resiliensi yang meliputi tiga dimensi resiliensi menurut Grotberg (1995) yaitu *I Have* (Dukungan Eksternal), *I Am* (Potensi dari Dalam), dan *I Can* (Kemampuan Memecahkan Masalah).

b. *Self-esteem* ialah cara individu menilai dirinya mengenai seberapa penting, berarti, dan berharga individu yang diekspresikan dengan perilaku individu kepada dirinya dan orang lain. Variabel *self-esteem* diukur menggunakan skala *self-esteem* yang meliputi tiga dimensi *self-esteem* menurut Minchinton (1993) yaitu perasaan terhadap diri sendiri, perasaan terhadap hidup, dan perasaan terhadap hubungan dengan orang lain.

c. *Social support* merupakan bentuk bantuan berupa dukungan, penghargaan, atau kasih sayang yang diberikan lingkungan kepada individu sehingga membuat individu merasa nyaman. Variabel *social support* diukur menggunakan skala *social support* yang meliputi lima dimensi *social support* menurut Sarafino (2014) yaitu dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di lingkungan Kampus 2 dan Kampus 3 UIN Walisongo yang beralamat di Jalan Prof. Dr. Hamka, Tambakaji, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah.

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan yaitu pada bulan Juni 2023.

## D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

### 1. Populasi

Populasi adalah sekelompok objek penelitian pada suatu lokasi yang mempunyai sifat dan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti yang hendak diteliti dan diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2014: 61). Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif UIN Walisongo dengan jumlah kurang lebih 14.891 mahasiswa (PD Dikti Kemdikbud, 2022).

### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan, sehingga bisa memberi gambaran secara keseluruhan dari populasi yang diteliti (Sugiyono, 2014: 62). Pada penelitian ini, jumlah sampel ditentukan berdasarkan tabel penghitungan jumlah sampel dalam suatu populasi berlandaskan rumus Krejckie dan Morgan (1970), yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Tabel Jumlah Sampel Krejckie dan Morgan**

N	S	N	S	N	S
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	250	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382

210	136	1100	285	100000	383
-----	-----	------	-----	--------	-----

Berdasarkan tabel perhitungan sampel di atas, diketahui bila jumlah populasi berjumlah 15000 orang maka besarnya sampel yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu 376 mahasiswa.

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah metode pengambilan sampel dari suatu populasi. Teknik sampling yang dipakai pada penelitian ini adalah *nonprobability sampling*, yaitu metode pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan dengan merata kepada seluruh anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel (Sugiyono, 2014: 67). Selanjutnya metode *nonprobability sampling* yang digunakan yaitu *accidental sampling*, yaitu metode pengambilan sampel secara kebetulan kepada mahasiswa UIN Walisongo yang ditemui dan bersedia digunakan sebagai sumber data penelitian.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang dipakai yaitu menggunakan skala psikologis. Skala psikologis ialah sejumlah pernyataan yang dipakai untuk mencari tahu atribut psikologis berdasarkan respons dari pernyataan yang diberikan (Azwar, 2013: 3). Skala psikologis pada penelitian ini yaitu skala resiliensi, skala *self-esteem*, dan skala *social support*.

Selanjutnya dalam proses mengukur hasil skala psikologis diperlukan skala pengukuran untuk menentukan panjang dan pendek interval dalam alat ukur yang kemudian dapat memberikan sebuah data kuantitatif (Seran, 2020). Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Skala ini kemudian disusun dalam bentuk aitem pernyataan mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*). Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung aspek-aspek variabel penelitian, sedangkan pernyataan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung aspek-aspek pada variabel penelitian. Skor setiap pernyataan diberikan secara urut dari 1 sampai 4 dengan ketentuan yaitu:

1. Pedoman penilaian untuk pernyataan mendukung (*favorable*), yaitu: sangat sesuai (SS) memperoleh skor 4, sesuai (S) mendapat skor 3, tidak sesuai (TS) memperoleh skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) memperoleh skor 1.
2. Pedoman penilaian untuk pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*), yaitu: sangat sesuai (1), sesuai (2), tidak sesuai (3), dan sangat tidak sesuai (4).

**Tabel 3.2**  
**Penilaian Respon Pernyataan Skala**

<b>Respon</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Proses penyusunan skala likert tersebut yaitu dengan menjabarkan variabel yang diukur menjadi indikator variabel, kemudian indikator-indikator tersebut digunakan sebagai acuan dalam menyusun pernyataan, yang selanjutnya disebut dengan instrument penelitian.

Instrument penelitian menurut Sugiyono (2018: 312) adalah alat ukur yang dapat dipakai untuk menilai suatu fenomena alam atau fenomena sosial yang dijadikan topik pembahasan sebuah penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala resiliensi, skala *self-esteem*, dan skala *social support*.

### 1. Skala Resiliensi

Skala resiliensi ini disusun berdasarkan dimensi resiliensi yang dikemukakan Grotberg (1995) yaitu *I Have* (Dukungan Eksternal), *I Am* (Potensi dari Dalam), dan *I Can* (Kemampuan Memecahkan Masalah dan Keterampilan Sosial). Skala resiliensi ini terdiri 44 aitem, dengan rincian 22 aitem *favorable* dan 22 aitem *unfavorable*. Rancangan aitem pada skala resiliensi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.3**  
**Rancangan Blueprint Skala Resiliensi**

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		F	U	
<i>I Have</i> (Dukungan Eksternal)	Dukungan dari keluarga dan lingkungan	1,2	7,8	4
	Batasan dalam berperilaku	3,4	15,16	4
	Sosok yang menjadi panutan	5,6	19,20	4
<i>I Am</i> (Potensi dari Dalam)	Penerimaan diri	9,10	21,22	4
	Penghargaan diri	11,12	25,26	4
	Empati	13,14	29,30	4
	Sikap positif	17,18	33, 34	4
<i>I Can</i> (Kemampuan Memecahkan Masalah dan Keterampilan Sosial)	Kemampuan mengeksplorasi ide	23, 24	35, 36	4
	Tanggung jawab dalam pekerjaan	27, 28	37, 38	4
	Keyakinan untuk bangkit	31, 32	39, 40	4
	Komunikasi interpersonal	41, 42	43, 44	4
Total		22	22	44

### 2. Skala *Self-esteem*

Skala *self-esteem* dalam penelitian ini disusun berdasarkan dimensi *self-esteem* yang dikemukakan Minchinton (1993) meliputi perasaan terhadap diri sendiri, perasaan terhadap hidup, dan perasaan terhadap hubungan dengan orang lain. Skala *self-esteem* ini terdiri dari 28 aitem, dengan rincian 14 aitem *favorable* dan 14 aitem *unfavorable*. Rancangan aitem pada skala *self-esteem* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3.4**  
**Rancangan Blueprint Skala *Self-esteem***

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		F	U	

Perasaan terhadap diri sendiri	Menerima dan menghargai diri sendiri	1, 15	8, 22	4
	Menghormati dan memaafkan kekurangan diri sendiri	2, 16	9, 23	4
	Mengendalikan emosi diri dan tidak terpengaruh pihak eksternal	3, 17	10, 24	4
Perasaan terhadap hidup	Menerima realita yang terjadi dalam hidup	4, 18	11, 25	4
	Memegang kendali atas hidupnya sendiri	5, 19	12, 26	4
Perasaan terhadap hubungan dengan orang lain	Menghargai orang lain	6, 20	13, 27	4
	Toleransi kepada orang lain	7, 21	14, 28	4
Total		14	14	28

### 3. Skala *social support*

Skala *social support* dalam penelitian ini disusun dengan mengacu pada dimensi *social support* yang dikemukakan oleh Sarafino (2014), yaitu dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Skala *social support* berikut terdiri dari 48 aitem, dengan rincian 24 aitem *favorable*, dan 24 aitem *unfavorable*. Rancangan blueprint skala *social support* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3.5**  
**Rancangan Blueprint Skala Social Support**

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		F	U	
Dukungan Emosi	Perhatian dari orang lain	1, 25	13, 37	4
	Empati dan kasih sayang	2, 26	14, 38	4
	Kepedulian dari orang lain	2, 27	15, 39	4
Dukungan Penghargaan	Penghargaan dari orang lain	4, 28	16, 40	4
	Penilaian positif dari orang lain	5, 29	17, 41	4
	Penerimaan dari orang lain	6, 30	18, 42	4
Dukungan Instrumental	Bantuan berupa materi	7, 31	19, 43	4
	Bantuan berupa Tindakan	8, 32	20, 44	4
Dukungan Informasi	Bantuan berupa informasi dan saran	9, 33	21, 45	4
	Bantuan dalam memecahkan masalah	10, 34	22, 46	4
Dukungan Jaringan Sosial	Mengikuti kegiatan dalam kelompok	11, 35	23, 47	4
	Adanya rasa kebersamaan dalam kelompok	12, 36	24, 48	4
Total		24	24	48

## F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Validitas didefinisikan sebagai suatu tolak ukur tentang sejauh mana sebuah instrumen penelitian dalam studi kuantitatif dikatakan akurat, serta dapat diuji kebenaran dan kelayakannya (Heale & Twycross, 2015: 66). Suatu instrumen penelitian disebut valid ketika instrumen tersebut dapat berfungsi sesuai dengan tujuan dibuatnya instrumen penelitian tersebut (Sugiyono, 2018: 312). Dengan pengujian validitas, peneliti dapat melihat hasil evaluasi dari suatu instrumen, sehingga peneliti dapat menentukan apakah interpretasi dan kesimpulan dalam penelitian telah didukung dengan data-data yang valid (Budiastuti & Bandur, 2018: 130). Ketika validitas suatu instrumen tinggi, berarti instrumen tersebut juga mempunyai akurasi yang tinggi, sehingga dapat digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian.

Peneliti memakai uji validitas konstruk untuk melakukan pengujian pada validitas instrumen dalam penelitian. Validitas konstruk menurut Budiastuti & Bandur (2018: 148) ialah validitas yang dipakai untuk mengukur apakah aitem-aitem dalam instrumen penelitian telah disusun berdasarkan kerangka teoritis dan definisi operasional yang telah ditentukan. Ketika konstruksi pada instrumen penelitian telah disesuaikan dengan dimensi-dimensi yang telah diukur menggunakan teori tertentu, selanjutnya instrumen tersebut akan dimintakan pendapat kepada ahli, dalam hal ini yaitu dosen pembimbing. Dalam proses konsultasi tersebut, dosen pembimbing akan memberikan evaluasi pada aspek yang terdapat dalam instrumen penelitian, yang mana pada penelitian ini mengacu pada teori resiliensi, *self-esteem* dan *social support*.

Setelah dilakukan pengujian validitas konstruk oleh dosen pembimbing, selanjutnya akan dilakukan uji coba instrumen penelitian kepada sampel di mana populasi diambil. Jumlah sampel yang akan dipakai dalam uji coba instrumen yaitu sebanyak 30 orang (Sugiyono, 2014: 352). Penilaian validitas pada setiap aitem dalam penelitian dapat diketahui melalui nilai korelasi *product moment* dari masing-masing aitem pernyataan (Wagiran, 2014: 285). Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan *software* SPSS berlandaskan rumus di bawah ini:

$$r_{xy} = \frac{n\sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{(n\sum x_i^2 - (\sum x_i)^2)(n\sum y_i^2 - (\sum y_i)^2)}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$	: koefisien korelasi
$\chi$	: nilai total aitem X
$\gamma$	: nilai total aitem Y
$n$	: jumlah sampel

Selanjutnya, penarikan kesimpulan pada uji validitas dapat dilakukan dengan kriteria yaitu apabila nilai koefisien korelasi masing-masing aitem mempunyai nilai korelasi 0,30 atau lebih, dengan demikian aitem dapat dikatakan signifikan (Sugiyono, 2018: 199). Ketika aitem mempunyai nilai koefisien korelasi sebesar 0,30 atau lebih, maka aitem tersebut dapat dikatakan valid. Namun bila aitem mempunyai skor koefisien korelasi di bawah 0,30 maka aitem tersebut tidak valid dan bisa dianggap gugur. Sehingga pada saat dilakukan pengumpulan data penelitian, peneliti dapat menggunakan aitem-aitem

pernyataan yang valid, yaitu aitem dengan skor koefisien korelasi sama dengan atau lebih dari 0,30.

Berikut ini merupakan hasil try out uji validitas pada skala resiliensi, skala *self-esteem*, dan skala *social support*, dan yang digunakan dalam skala penelitian ini:

a. Uji Validitas Skala Resiliensi

Skala resiliensi yang digunakan pada uji coba alat ukur berjumlah 44 aitem yang diuji cobakan kepada 31 mahasiswa UIN Walisongo. Berikut merupakan hasil uji validitas *corrected aitem total correlation* dalam penelitian ini:

**Tabel 3.6**

**Analisis Output Uji Validitas *Corrected Item-Total Correlation* Skala Resiliensi**

<b>Aitem Pernyataan</b>	<b><i>Corrected Item-Total Correlation</i></b>	<b>R Tabel 5%</b>	<b>Kesimpulan</b>
Aitem01	.707	.355	Valid
Aitem02	.667	.355	Valid
Aitem03	.459	.355	Valid
<b>Aitem04</b>	<b>.308</b>	<b>.355</b>	<b>Gugur</b>
Aitem05	.563	.355	Valid
Aitem06	.647	.355	Valid
Aitem07	.778	.355	Valid
Aitem08	.646	.355	Valid
Aitem09	.795	.355	Valid
<b>Aitem10</b>	<b>.201</b>	<b>.355</b>	<b>Gugur</b>
Aitem11	.598	.355	Valid
<b>Aitem12</b>	<b>.255</b>	<b>.355</b>	<b>Gugur</b>
Aitem13	.387	.355	Valid
Aitem14	.431	.355	Valid
Aitem15	.666	.355	Valid
Aitem16	.404	.355	Valid
Aitem17	.604	.355	Valid
Aitem18	.520	.355	Valid
Aitem19	.630	.355	Valid
Aitem20	.757	.355	Valid
Aitem21	.728	.355	Valid
Aitem22	.710	.355	Valid
Aitem23	.655	.355	Valid
Aitem24	.565	.355	Valid

Aitem25	.794	.355	Valid
Aitem26	.694	.355	Valid
Aitem27	.576	.355	Valid
Aitem28	.728	.355	Valid
Aitem29	.543	.355	Valid
Aitem30	.713	.355	Valid
Aitem31	.574	.355	Valid
Aitem32	.580	.355	Valid
Aitem33	.637	.355	Valid
Aitem34	.810	.355	Valid
Aitem35	.863	.355	Valid
Aitem36	.709	.355	Valid
Aitem37	.712	.355	Valid
Aitem38	.375	.355	Valid
Aitem39	.764	.355	Valid
Aitem40	.695	.355	Valid
Aitem41	.657	.355	Valid
Aitem42	.384	.355	Valid
Aitem43	.782	.355	Valid
Aitem44	.395	.355	Valid

Berdasarkan uji coba yang dilakukan oleh peneliti, hasil uji validitas pada skala resiliensi menunjukkan terdapat 41 aitem yang dinyatakan valid dan 3 aitem yang dinyatakan gugur. Hal ini mengacu pada nilai  $r \leq 0,355$ , berdasarkan distribusi nilai r tabel signifikansi 5% untuk  $N=31$ . Aitem yang gugur yaitu aitem nomor 4, 10, dan 12. Berikut ini adalah *blueprint* dari skala resiliensi setelah dilakukan uji validitas:

**Tabel 3.7**

***Blueprint* Skala Resiliensi setelah dilakukan Uji Coba**

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		F	U	
<i>I Have</i> (Dukungan Eksternal)	Dukungan dari keluarga dan lingkungan	1,2	7,8	4
	Batasan dalam berperilaku	3,4*	15,16	4
	Sosok yang menjadi panutan	5,6	19,20	4
<i>I Am</i> (Potensi dari Dalam)	Penerimaan diri	9,10*	21,22	4
	Penghargaan diri	11,12*	25,26	4
	Empati	13,14	29,30	4
	Sikap positif	17,18	33, 34	4



<i>I Can</i> (Kemampuan Memecahkan Masalah dan Keterampilan Sosial)	Kemampuan mengeksplorasi ide	23, 24	35, 36	4
	Tanggung jawab dalam pekerjaan	27, 28	37, 38	4
	Keyakinan untuk bangkit	31, 32	39, 40	4
	Komunikasi interpersonal	41, 42	43, 44	4
Total		22	22	44

Keterangan: \* merupakan aitem yang gugur

b. Uji Validitas Skala *Self-esteem*

Skala *self-esteem* yang digunakan pada uji coba alat ukur berjumlah 28 aitem yang diuji cobakan kepada 31 mahasiswa UIN Walisongo. Berikut merupakan hasil uji validitas *corrected aitem total correlation* dalam skala penelitian ini:

**Tabel 3.8**

**Analisis Output Uji Validitas *Corrected Item-Total Correlation* Skala *Self-esteem***

<b>Aitem Pernyataan</b>	<b><i>Corrected Item-Total Correlation</i></b>	<b>R Tabel 5%</b>	<b>Kesimpulan</b>
Aitem01	.691	.355	Valid
Aitem02	.530	.355	Valid
Aitem03	.473	.355	Valid
Aitem04	.443	.355	Valid
Aitem05	.417	.355	Valid
Aitem06	.563	.355	Valid
<b>Aitem07</b>	<b>.311</b>	<b>.355</b>	<b>Gugur</b>
Aitem08	.803	.355	Valid
Aitem09	.724	.355	Valid
Aitem10	.712	.355	Valid
Aitem11	.773	.355	Valid
Aitem12	.748	.355	Valid
Aitem13	.750	.355	Valid
Aitem14	.417	.355	Valid
Aitem15	.573	.355	Valid
Aitem16	.388	.355	Valid
Aitem17	.513	.355	Valid
Aitem18	.699	.355	Valid
Aitem19	.503	.355	Valid
<b>Aitem20</b>	<b>.208</b>	<b>.355</b>	<b>Gugur</b>
Aitem21	.459	.355	Valid

Aitem22	.851	.355	Valid
Aitem23	.581	.355	Valid
Aitem24	.578	.355	Valid
Aitem25	.745	.355	Valid
Aitem26	.649	.355	Valid
Aitem27	.640	.355	Valid
Aitem28	.705	.355	Valid

Berdasarkan uji coba yang dilakukan oleh peneliti, hasil uji validitas pada skala *self-esteem* menunjukkan terdapat 26 aitem yang dinyatakan valid dan 2 aitem yang dinyatakan gugur. Hal ini mengacu pada nilai  $r \leq 0,355$ , berdasarkan distribusi nilai  $r$  table signifikansi 5% untuk  $N=31$ . Aitem yang gugur yaitu nomor 7 dan 20. Berikut ini adalah *blueprint* dari skala *self-esteem* setelah dilakukan uji validitas:

**Tabel 3.9**  
***Blueprint Skala Self-esteem setelah dilakukan Uji Coba***

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		F	U	
Perasaan terhadap diri sendiri	Menerima dan menghargai diri sendiri	1, 15	8, 22	4
	Menghormati dan memaafkan kekurangan diri sendiri	2, 16	9, 23	4
	Mengendalikan emosi diri dan tidak terpengaruh pihak eksternal	3, 17	10, 24	4
Perasaan terhadap hidup	Menerima realita yang terjadi dalam hidup	4, 18	11, 25	4
	Memegang kendali atas hidupnya sendiri	5, 19	12, 26	4
Perasaan terhadap hubungan dengan orang lain	Menghargai orang lain	6, 20*	13, 27	4
	Toleransi kepada orang lain	7*, 21	14, 28	4
Total		14	14	28

Keterangan: \* merupakan aitem yang gugur

c. Uji Validitas Skala *Social Support*

Skala *social support* yang digunakan pada uji coba alat ukur berjumlah 48 aitem yang diuji cobakan kepada 31 mahasiswa UIN Walisongo. Berikut merupakan hasil uji validitas *corrected aitem total correlation* dalam skala penelitian ini:

**Tabel 3.10**  
***Analisis Output Uji Validitas Corrected Item-Total Correlation Skala Social Support***

<b>Aitem Pernyataan</b>	<b><i>Corrected Item- Total Correlation</i></b>	<b>R Tabel 5%</b>	<b>Kesimpulan</b>
Aitem01	.804	.355	Valid
Aitem02	.688	.355	Valid
Aitem03	.629	.355	Valid
Aitem04	.585	.355	Valid
Aitem05	.679	.355	Valid
Aitem06	.708	.355	Valid
Aitem07	.744	.355	Valid
Aitem08	.522	.355	Valid
Aitem09	.476	.355	Valid
Aitem10	.717	.355	Valid
Aitem11	.607	.355	Valid
Aitem12	.784	.355	Valid
Aitem13	.467	.355	Valid
Aitem14	.617	.355	Valid
Aitem15	.446	.355	Valid
Aitem16	.811	.355	Valid
<b>Aitem17</b>	<b>.317</b>	<b>.355</b>	<b>Gugur</b>
Aitem18	.753	.355	Valid
Aitem19	.529	.355	Valid
Aitem20	.737	.355	Valid
Aitem21	.429	.355	Valid
Aitem22	.519	.355	Valid
Aitem23	.708	.355	Valid
Aitem24	.855	.355	Valid
Aitem25	.714	.355	Valid
Aitem26	.796	.355	Valid
Aitem27	.777	.355	Valid
Aitem28	.795	.355	Valid
Aitem29	.603	.355	Valid
Aitem30	.854	.355	Valid
<b>Aitem31</b>	<b>.232</b>	<b>.355</b>	<b>Gugur</b>
Aitem32	.832	.355	Valid
Aitem33	.772	.355	Valid

Aitem34	.632	.355	Valid
Aitem35	.621	.355	Valid
Aitem36	.772	.355	Valid
Aitem37	.383	.355	Valid
Aitem38	.344	.355	Gugur
Aitem39	.274	.355	Gugur
Aitem40	.709	.355	Valid
Aitem41	.608	.355	Valid
Aitem42	.314	.355	Gugur
Aitem43	.116	.355	Gugur
Aitem44	.772	.355	Valid
Aitem45	.515	.355	Valid
Aitem46	.453	.355	Valid
Aitem47	.629	.355	Valid
Aitem48	.630	.355	Valid

Berdasarkan uji coba yang dilakukan oleh peneliti, hasil uji validitas pada skala *social support* menunjukkan terdapat 42 aitem yang dinyatakan valid dan 6 aitem yang dinyatakan gugur. Hal ini mengacu pada nilai  $r \leq 0,355$ , berdasarkan distribusi nilai  $r$  table signifikansi 5% untuk  $N=31$ . Aitem yang gugur yaitu nomor 17, 31, 38, 39, 42, dan 43. Berikut ini adalah *blueprint* dari skala *social support* setelah dilakukan uji validitas:

**Tabel 3.11**  
***Blueprint Skala Social Support setelah dilakukan Uji Coba***

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		F	U	
Dukungan Emosi	Perhatian dari orang lain	1, 25	13, 37	4
	Empati dan kasih sayang	2, 26	14, 38*	4
	Kepedulian dari orang lain	2, 27	15, 39*	4
Dukungan Penghargaan	Penghargaan dari orang lain	4, 28	16, 40	4
	Penilaian positif dari orang lain	5, 29	17*, 41	4
	Penerimaan dari orang lain	6, 30	18, 42*	4
Dukungan Instrumental	Bantuan berupa materi	7, 31*	19, 43*	4
	Bantuan berupa Tindakan	8, 32	20, 44	4
Dukungan Informasi	Bantuan berupa informasi dan saran	9, 33	21, 45	4
	Bantuan dalam memecahkan masalah	10, 34	22, 46	4

Dukungan Jaringan Sosial	Mengikuti kegiatan dalam kelompok	11, 35	23, 47	4
	Adanya rasa kebersamaan dalam kelompok	12, 36	24, 48	4
Total		24	24	48

Keterangan: \* merupakan aitem yang gugur

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas didefinisikan sebagai tingkat konsistensi suatu alat ukur yang digunakan dalam penelitian (Heale & Twycross, 2015: 66). Pengujian reliabilitas merupakan proses penting dalam penelitian, karena mengacu pada konsistensi pada seluruh pengukuran instrumen penelitian (Huck, 2007, dikutip dari Taherdoost, 2018: 33). Suatu instrumen disebut reliabel ketika instrumen tersebut telah digunakan beberapa kali lalu tetap memperoleh hasil pengukuran yang sama (Sugiyono, 2018: 204). Instrumen yang reliabel dapat mempunyai hasil pengukuran yang sama meskipun dilakukan pada waktu yang berbeda (Budiastuti & Bandur, 2018: 210). Dengan demikian uji reliabilitas merupakan pengujian ketepatan skala-skala pengukuran instrumen penelitian, dalam penelitian ini yaitu skala resiliensi, skala *self-esteem*, dan skala *social support*. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *software* SPSS teknik *Alpha Cronbach* berlandaskan rumus di bawah ini:

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

Keterangan:

$K$  : kuadrat rata-rata antar subjek

$\sum s_i^2$  : rata-rata kesalahan kuadrat

$s_t^2$  : varians total

Menurut Gregory (2000, dikutip dari Budiastuti & Bandur, 2018: 211), nilai koefisien alpha dalam pengujian reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

- Jika skor *Cronbach alpha* 0, maka instrumen tidak mempunyai reliabilitas,
- Jika skor *Cronbach alpha* >0,70, maka instrumen mempunyai reliabilitas yang dapat diterima.
- Jika skor *Cronbach alpha* >0,80, maka instrumen mempunyai reliabilitas yang baik.
- Jika skor *Cronbach alpha* 0,9, maka instrumen mempunyai reliabilitas yang amat baik.
- Jika skor *Cronbach alpha* 1, maka instrumen mempunyai reliabilitas yang sempurna.

Berikut ini merupakan hasil uji reliabilitas setelah dilakukan uji coba pada skala resiliensi, skala *self-esteem*, dan skala *social support* yang digunakan dalam penelitian ini:

- Hasil *try out* uji reliabilitas skala resiliensi

### Tabel 3.12

#### Uji Reliabilitas Skala Resiliensi

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.962	41

- b. Hasil *try out* uji reliabilitas skala *self-esteem*

**Tabel 3.13**

#### Uji Reliabilitas Skala *Self-esteem*

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.935	26

- c. Hasil *try out* uji reliabilitas skala *social support*

**Tabel 3.14**

#### Uji Reliabilitas Skala *Social Support*

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.967	42

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel 3.12, 3.13, dan 3.14 hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan, diperoleh *Cronbach Alpha* sebesar 0,962 untuk skala resiliensi, sebesar 0,935 untuk skala *self-esteem* dan sebesar 0,967 untuk skala *social support*. Berdasarkan nilai *Cronbach Alpha*, maka ketiga instrumen penelitian baik itu skala resiliensi, skala *self-esteem*, dan skala *social support* yang digunakan pada penelitian ini dinyatakan reliabel karena skor efisien *Cronbach Alpha*  $\geq 0,70$ .

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Analisis Deskriptif

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif. Analisis deskriptif adalah bentuk analisis yang bertujuan untuk mengetahui tahu fakta-fakta dari variabel yang diteliti, dalam penelitian ini yaitu variabel resiliensi, *self-esteem*, dan *social support*. Analisis deskriptif dilakukan dengan cara menghitung nilai maksimum dan minimum, *mean*, serta standar deviasi dari masing-masing variabel yang diteliti (Sugiyono, 2018: 35).

### 2. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas ialah teknik analisis data yang mempunyai tujuan untuk mencari tahu distribusi dalam pengambilan data pada variabel di suatu penelitian. Dengan uji normalitas, peneliti dapat mencari tahu apakah variabel pengganggu atau residual mempunyai distribusi normal (Ranti et al., 2017: 78). Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Ada tiga pendekatan yang dapat dilakukan yaitu dengan *asymptotic method*, *exact test*, dan Monte Carlo.

*Asymptotic method* dapat digunakan untuk data dengan jumlah sampel yang besar dan terdistribusi dengan baik. Namun apabila data yang dimiliki memiliki jumlah sampel yang kecil (kurang dari 30), tidak seimbang, dan terdistribusi dengan kurang baik maka metode *Exact test* lebih tepat digunakan. Namun bila sampel data yang dimiliki cukup besar dengan data yang tidak seimbang maka pendekatan Monte Carlo dapat digunakan (Mehta dan Patel, 2013). Pada penelitian ini, uji normalitas menggunakan pendekatan Monte Carlo dengan bantuan aplikasi SPSS di mana apabila data mempunyai nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal, sebaliknya bila data mempunyai nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal (Usmadi, 2020: 58).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas ialah teknik analisis data yang digunakan untuk melihat apakah variabel yang diteliti mempunyai hubungan secara langsung atau tidak (Dewi dan Valentina, 2013: 185). Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan metode *test of linearity* dengan aplikasi SPSS pada taraf signifikansi sebesar 0,05. Data dalam penelitian dapat disebut linier bila mempunyai nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 serta memiliki nilai *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 (Harmini, 2017: 153).

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dipakai untuk melakukan pengujian pada korelasi antar variabel bebas dalam regresi (Ghozali, 2006: 91). Adanya multikolinearitas dapat membuat tingginya korelasi antar variabel bebas, yang akan mengganggu hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Jadi, dapat dikatakan bahwa sesama variabel bebas tidak diperbolehkan memiliki korelasi yang tinggi. Alat statistik yang digunakan untuk menguji multikolinearitas dalam penelitian ini yaitu *variance inflation factor* (VIF) pada aplikasi *IBM SPSS Statistics 22*. Nilai batasan dalam multikolinearitas yang digunakan untuk melihat adanya multikolinearitas adalah nilai *tolerance*  $< 0,10$  atau  $VIF > 10$ . Jadi, jika hasil nilai *tolerance*  $> 0,10$  dan nilai  $VIF < 10$  maka dapat dikatakan bahwa tidak adanya multikolinearitas antar variabel bebas (Ghozali, 2006: 91).

d. Uji Heteroskedastisitas

Menurut Firdausya dan Indawati (2023: 794) heteroskedastisitas yaitu kondisi di mana asumsi homoskedastisitas tidak terpenuhi. Adanya heteroskedastisitas dapat menimbulkan estimasi model regresi yang diperoleh menjadi tidak dapat dipercaya sehingga berpengaruh terhadap hasil penelitian. Maka dari itu, keberadaan dari heteroskedastisitas perlu untuk dideteksi agar model regresi yang dihasilkan tidak menimbulkan bias, serta agar terhindar dari terjadinya kesalahan dalam melakukan interpretasi hasil penelitian.

Uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini menggunakan uji glejser dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics 22*. Prinsip yang digunakan dalam uji glejser yaitu dengan meregresikan variabel independen terhadap nilai *Absolute Residual* (*Abs Res*). Dasar pengambilan keputusan uji heteroskedastisitas dengan uji glejser yaitu apabila nilai signifikansi (Sig) lebih besar dari 0,05 maka dapat diambil kesimpulan tidak adanya heteroskedastisitas dalam model regresi. Namun apabila nilai signifikansi (Sig) lebih kecil dari 0,05 maka dapat diambil kesimpulan adanya heteroskedastisitas dalam model regresi.

3. Uji Hipotesis

a. Regresi Linier Berganda

Uji hipotesis pertama dan kedua yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda, yang perhitungannya dianalisis menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 22*. Analisis regresi linier berganda dilakukan untuk menguji adanya pengaruh secara parsial variabel *self-esteem* dan *social support* sebagai prediktor terhadap variabel resiliensi. Syarat pengambilan keputusan yang digunakan yaitu jika hasil nilai signifikansi setelah perhitungan sebesar  $\leq 0,05$ , maka hipotesis dapat diterima (Azwar, 2005: 43). Kemudian untuk menghitung besaran kontribusi variabel *self-esteem* dan *social support* dapat menggunakan rumus  $\beta \times \text{zero-order} \times 100\%$ . Dalam hal ini  $\beta$  merupakan nilai Beta pada variabel independent dan zero-order merupakan koefisien korelasi.

Berikut ini adalah model persamaan regresi linier berganda:

**Tabel 3.15**  
**Persamaan Regresi Linear Berganda**

$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$
--

Keterangan:

- Y = Resiliensi
- $\alpha$  = Konstanta
- $\beta_1, \beta_2$  = Koefisien Regresi
- X1 = *Self-esteem*
- X2 = *Social Support*

b. Uji F

Uji F atau disebut juga uji anova (*Analysist of Variance*) merupakan teknik pengujian yang digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen secara simultan. Uji F digunakan untuk pengujian hipotesis ketiga dalam penelitian ini. Syarat pengambilan keputusan yang digunakan yaitu apabila nilai sig.  $< 0,05$ , maka hipotesis diterima, namun apabila nilai sig.  $> 0,05$ , maka hipotesis diterima. Kriteria pengambilan keputusan berikutnya yaitu dengan melihat nilai F hitungnya, apabila nilai F hitung  $> F$  tabel maka hipotesis diterima, namun apabila nilai F hitung  $< F$  tabel maka hipotesis ditolak.



**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Analisis Deskriptif**

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yaitu 376 mahasiswa/mahasiswi UIN Walisongo yang terdiri dari angkatan 2016-2022 dengan gambaran sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Gambaran Subjek berdasarkan Angkatan/Tahun Memulai Kuliah**

		<b>Angkatan</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2016	35	9.3	9.3	9.3
	2017	21	5.6	5.6	14.9
	2018	43	11.4	11.4	26.3
	2019	74	19.7	19.7	46.0
	2020	101	26.9	26.9	72.9
	2021	62	16.5	16.5	89.4
	2022	40	10.6	10.6	100.0
	Total	376	100.0	100.0	

Berdasarkan data pada tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa subjek yang berada di angkatan 2016 terdiri dari 35 mahasiswa (9,3%), subjek yang berada di angkatan 2017 berjumlah 21 mahasiswa (5,6%), subjek dari angkatan 2018 berjumlah 43 mahasiswa (11,4%), subjek dari angkatan 2019 sebanyak 74 mahasiswa (19,7%), subjek dari angkatan 2020 sebanyak 101 mahasiswa (26,9%), subjek yang berada di angkatan 2021 berjumlah 62 mahasiswa (16,5%), dan terakhir subjek dari angkatan 2022 berjumlah 40 mahasiswa (10,6%).

Selanjutnya gambaran deskripsi subjek berdasarkan fakultas tempat menempuh program studi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.2**  
**Gambaran Subjek berdasarkan Fakultas**

		<b>Fakultas</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	FDK	54	14.4	14.4	14.4
	FEBI	62	16.5	16.5	30.9
	FISIP	7	1.9	1.9	32.7
	FITK	64	17.0	17.0	49.7
	FPK	78	20.7	20.7	70.5
	FSH	10	2.7	2.7	73.1
	FST	43	11.4	11.4	84.6
	FUHUM	58	15.4	15.4	100.0
	Total	376	100.0	100.0	

Berdasarkan data pada tabel 4.2 di atas dapat diketahui persebaran fakultas tempat subjek menempuh studi di UIN Walisongo, yaitu subjek yang berasal dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) berjumlah 54 mahasiswa (14,4%), subjek yang berasal dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) berjumlah 62 mahasiswa (16,5%), subjek yang berasal dari Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) berjumlah 7 mahasiswa (1,9%), subjek yang menempuh studi di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) berjumlah 64 mahasiswa (17%), subjek yang menempuh studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan berjumlah 78 mahasiswa (20,7%), subjek yang berasal dari Fakultas Syariah dan Hukum (FSH) sebanyak 10 mahasiswa (2,7%), subjek yang berasal dari Fakultas Sains dan Teknologi (FST) berjumlah 43 mahasiswa (11,4%), dan terakhir subjek yang menempuh studi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUHUM) berjumlah 58 mahasiswa (15,4%).

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data dari variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel *self-esteem*, *social support*, dan resiliensi diperoleh dari skor dari perhitungan aplikasi *IBM SPSS Statistics 22*. Deskripsi data ini memiliki tujuan untuk menggambarkan variabel *self-esteem*, *social support*, dan resiliensi dari mahasiswa UIN Walisongo. Gambaran data ini dijelaskan dari pengolahan data dengan aplikasi *IBM SPSS Statistics 2022* meliputi nilai *mean*, nilai standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum. Hasil deskripsi data penelitian yang diperoleh dari responden dari ketiga variabel tersebut yaitu:

### a) Deskripsi Data *Self-esteem*

Hasil uji deskripsi data pada variabel *self-esteem* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.3**  
**Hasil Uji Deskripsi *Self-esteem***

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self-esteem	376	34	104	86.03	11.522
Valid N (listwise)	376				

Berdasarkan tabel hasil uji deskripsi di atas dapat diketahui bahwa variabel *self-esteem* memiliki nilai minimum sebesar 34, nilai maksimum sebesar 104, nilai rata-rata sebesar 86,03 dan nilai standar deviasi sebesar 11,522.

Berikutnya dalam mengkategorisasikan variabel *self-esteem* digunakan rata-rata skor dan standar deviasi yang kemudian dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Guna menentukan klasifikasi pengkategorian tersebut digunakan rumus menurut Azwar (2012) ialah sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Rumus Kategorisasi Variabel Penelitian**

Rumus Rentang	Kategorisasi
$X < M - 1SD$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang
$X \geq M + 1SD$	Tinggi

Dengan menggunakan rumus di atas, maka dapat diketahui kategorisasi variabel *self-esteem* melalui tabel di bawah ini:

**Tabel 4.5**  
**Kategorisasi Variabel *Self-esteem***

Rumus Rentang	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < M - 1SD$	$X < 75$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$75 \leq X < 98$	Sedang
$X \geq M + 1SD$	$X \geq 98$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kategori skor variabel *self-esteem* pada mahasiswa UIN Walisongo dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu kategori rendah apabila memperoleh skor kurang dari 75, kategori sedang apabila memperoleh skor di antara 75 dan 98, lalu kategori tinggi apabila memperoleh skor lebih dari atau sama dengan 98. Berikutnya dapat dilihat distribusi subjek variabel *self-esteem* pada tabel di bawah:

**Tabel 4.6**  
**Distribusi Subjek Variabel *Self-esteem***

**Kategori\_Self\_esteem**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	62	16.5	16.5	16.5
Sedang	270	71.8	71.8	88.3
Tinggi	44	11.7	11.7	100.0
Total	376	100.0	100.0	

Berdasarkan data pada tabel 4.6 di atas dapat diketahui bahwa terdapat 62 mahasiswa atau sekitar 16,5% subjek yang mempunyai *self-esteem* dengan kategori rendah, kemudian terdapat 270 mahasiswa atau sekitar 71,8% subjek yang mempunyai *self-esteem* dengan kategori sedang, lalu terdapat 44 mahasiswa atau sekitar 11,7% subjek yang mempunyai *self-esteem* dengan kategori tinggi. Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa data tersebut didominasi oleh mahasiswa dengan tingkat *self-esteem* yang sedang.

b) Deskripsi Data *Social Support*

Hasil uji deskripsi data pada variabel *social support* dapat dilihat pada tabel 4.7 di bawah ini:

**Tabel 4.7**  
**Hasil Uji Deskripsi *Social Support***

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Social Support	376	59	168	137.78	18.018
Valid N (listwise)	376				

Berdasarkan tabel hasil uji deskripsi di atas dapat diketahui bahwa variabel *social support* memiliki nilai minimum sebesar 59, nilai maksimum sebesar 168, nilai rata-rata sebesar 137,78 dan nilai standar deviasi sebesar 18,018.

Berikutnya dalam mengkategorisasikan variabel *social support* digunakan rata-rata skor dan standar deviasi yang kemudian dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Guna menentukan klasifikasi pengkategorian tersebut digunakan rumus kategorisasi Azwar (2012), dengan hasil kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 4.8**  
**Kategorisasi Variabel *Social Support***

Rumus Rentang	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < M - 1SD$	$X < 120$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$120 \leq X < 156$	Sedang
$X \geq M + 1SD$	$X \geq 156$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kategori skor variabel *social support* pada mahasiswa UIN Walisongo dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu kategori rendah apabila memperoleh skor kurang dari 120, kategori sedang apabila memperoleh skor di antara 120 dan 156, lalu kategori tinggi apabila memperoleh skor lebih dari atau sama dengan 156. Berikutnya dapat dilihat distribusi subjek variabel *self-esteem* pada tabel di bawah:

**Tabel 4.9**  
**Distribusi Subjek Variabel *Social Support***  
**Kategori\_Social\_Support**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	73	19.4	19.4	19.4
Sedang	265	70.5	70.5	89.9
Tinggi	38	10.1	10.1	100.0
Total	376	100.0	100.0	

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 73 mahasiswa atau sekitar 19,4% subjek yang mempunyai *social support* dengan kategori rendah, kemudian terdapat 265 mahasiswa atau sekitar 70,5% subjek yang mempunyai *social support* dengan kategori sedang, lalu terdapat 38 mahasiswa atau sekitar 10,1% subjek yang mempunyai *social support* dengan kategori tinggi. Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa data tersebut didominasi oleh mahasiswa dengan tingkat *social support* yang sedang.

c) Deskripsi Data Resiliensi

Hasil uji deskripsi data pada variabel resiliensi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.10**  
**Hasil Uji Deskripsi Resiliensi**

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Resiliensi	376	54	164	131.38	17.472
Valid N (listwise)	376				

Berdasarkan tabel hasil uji deskripsi di atas dapat diketahui bahwa variabel resiliensi memiliki nilai minimum sebesar 54, nilai maksimum sebesar 164, nilai rata-rata sebesar 131,38 dan nilai standar deviasi sebesar 17,472.

Berikutnya dalam mengkategorisasikan variabel resiliensi digunakan rata-rata skor dan standar deviasi yang kemudian dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Guna menentukan klasifikasi pengkategorian tersebut digunakan rumus kategorisasi Azwar (2012), dengan hasil kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 4.11**  
**Kategorisasi Variabel Resiliensi**

Rumus Rentang	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < M - 1SD$	$X < 114$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$114 \leq X < 149$	Sedang
$X \geq M + 1SD$	$X \geq 149$	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.11 di atas diketahui bahwa kategori skor variabel resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu kategori rendah apabila memperoleh skor kurang dari 114, kategori sedang apabila memperoleh skor di antara 114 dan 149, lalu kategori tinggi apabila memperoleh skor lebih dari atau sama dengan 149. Berikutnya dapat dilihat distribusi subjek variabel *self-esteem* pada tabel di bawah:

**Tabel 4.12**  
**Distribusi Subjek Variabel Resiliensi**  
**Kategori\_Resiliensi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	64	17.0	17.0	17.0
Sedang	270	71.8	71.8	88.8
Tinggi	42	11.2	11.2	100.0
Total	376	100.0	100.0	

Dari hasil pada tabel 4.12 di atas dapat diketahui bahwa terdapat 64 mahasiswa atau sekitar 17% subjek yang mempunyai resiliensi dengan kategori rendah, kemudian terdapat 270 mahasiswa atau sekitar 71,8% subjek yang mempunyai resiliensi dengan kategori sedang, lalu terdapat 42 mahasiswa atau sekitar 11,2% subjek yang mempunyai resiliensi dengan kategori tinggi. Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa data tersebut didominasi oleh mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang sedang.

## B. Hasil Uji Asumsi

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan tes *Kolmogorov-Smirnov* pada aplikasi *IBM SPSS Statistics 22*. Hasil uji normalitas berikut mengacu pada nilai signifikansi (*Monte Carlo Sig. 2-tailed*) yang apabila data berdistribusi normal maka nilainya lebih dari atau sama dengan 0,05. Sedangkan bila nilainya kurang dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

Data hasil uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah:

**Tabel 4.13**  
**Hasil Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov**  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual	
N		376	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	8.77394740	
Most Extreme Differences	Absolute	.053	
	Positive	.053	
	Negative	-.053	
Test Statistic		.053	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.013 <sup>c</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.231 <sup>d</sup>	
	95% Confidence Interval	Lower Bound	.189
		Upper Bound	.274

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 376 sampled tables with starting seed 2000000.

Berdasarkan data pada tabel 4.13 di atas, diperoleh nilai signifikansi Monte Carlo *Sig (2-tailed)* sebesar 0,231. Dengan besaran nilai tersebut, dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

### 2. Uji Linearitas

Uji linearitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan metode *test for linearity* dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics 22*. Syarat pengambilan keputusan yang digunakan yaitu apabila nilai probabilitas (*Sig*) dari nilai *Linearity* lebih besar atau sama dengan 0,05 maka dua variabel tidak linier, sedangkan bila nilai probabilitas (*Sig*) dari nilai *Linearity* lebih kecil dari 0,05 maka dua variabel memiliki hubungan yang linier.

Berikut ini merupakan hasil uji linearitas variabel *self-esteem* dengan variabel resiliensi dan uji linearitas variabel *social support* dengan variabel resiliensi

**Tabel 4.14**  
**Hasil Uji Linearitas Variabel *Self-esteem* dengan Resiliensi**

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * Self-esteem	Between Groups	(Combined)	88484.943	48	1843.436	23.194	.000
		Linearity	80803.486	1	80803.486	1016.654	.000
		Deviation from Linearity	7681.457	47	163.435	2.056	.258
	Within Groups		25989.908	327	79.480		
Total			114474.851	375			

**Tabel 4.15**  
**Hasil Uji Linearitas Variabel *Social Support* dengan Resiliensi**

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * Social Support	Between Groups	(Combined)	87883.474	71	1237.795	14.151	.000
		Linearity	74621.874	1	74621.874	853.098	.000
		Deviation from Linearity	13261.600	70	189.451	2.166	.410
	Within Groups		26591.377	304	87.472		
Total			114474.851	375			

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa hubungan antara variabel *self-esteem* dengan resiliensi mempunyai taraf signifikansi (*linearity*) sebesar 0,000, kemudian pada *deviation from linearity* diperoleh nilai sebesar 0,258. Selanjutnya hubungan variabel *social support* dengan resiliensi mempunyai taraf signifikansi (*linearity*) sebesar 0,000, serta *deviation from Linearity* sebesar 0,410. Dari kedua hasil uji linearitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*linearity*) <0,05, serta nilai *deviation from linearity* >0,05. Maka, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *self-esteem* dan *social support* dengan resiliensi.

### 3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dalam penelitian ini yaitu menggunakan *variance inflation factor* (VIF) pada aplikasi IBM SPSS Statistics 22. Batas nilai dalam multikolinearitas yang

dijadikan acuan untuk melihat adanya multikolinearitas pada dua variabel independen adalah nilai *tolerance* < 0,10 atau VIF > 10 (Ghozali, 2006: 91).

Hasil uji multikolinearitas pada variabel *self-esteem* dan *social support* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.16**  
**Hasil Uji Multikolinearitas Variabel *Self-esteem* dan *Social Support***

		Coefficients <sup>a</sup>						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	12.298	3.628		3.390	.001		
	Self-esteem	.825	.069	.544	11.913	.000	.324	3.087
	Social Support	.349	.044	.360	7.878	.000	.324	3.087

a. Dependent Variable: Resiliensi

Berdasarkan tabel 4.16 di atas, dapat diketahui hasil uji multikolinearitas berupa nilai *tolerance* pada variabel *self-esteem* dan *social support* sebesar 0,324, serta nilai VIF pada variabel *self-esteem* dan *social support* sebesar 3,087. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa tidak adanya multikolinearitas pada dua variabel independen (*self-esteem* dan *social support*) dalam penelitian ini karena nilai *tolerance* 0,324 > 0,10, serta nilai VIF 3,087 < 10.

#### 4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini menggunakan uji glejser dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics 22*. Prinsip yang digunakan dalam uji glejser yaitu dengan meregresikan variabel independen terhadap nilai *Absolute Residual (Abs Res)*.

Adapun hasil uji heteroskedastisitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.17**  
**Hasil Uji Heteroskedastisitas**

		Coefficients <sup>a</sup>						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	11.337	2.312		4.904	.000		
	Self-esteem	.034	.044	.069	.768	.443	.324	3.087



Social Support	-.055	.028	-.175	-1.937	.053	.324	3.087
----------------	-------	------	-------	--------	------	------	-------

a. Dependent Variable: Abs\_Res\_3

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig) pada variabel *self-esteem* yaitu 0,443, kemudian nilai signifikansi (Sig) pada variabel *social support* yaitu 0,053. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak adanya heteroskedasitas dalam model regresi pada penelitian ini, karena nilai signifikansi (Sig) variabel *self-esteem* yaitu  $0,443 > 0,05$ , serta nilai signifikansi variabel *social support* yaitu  $0,053 > 0,05$ .

### C. Hasil Uji Hipotesis

#### 1. Analisis Regresi Linier Berganda

Uji hipotesis pertama dan kedua dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier berganda dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics 22*. Hipotesis pertama dalam penelitian ini yaitu adanya peran *self-esteem* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo. Kemudian hipotesis kedua dalam penelitian ini yaitu adanya peran *self-esteem* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo. Adapun hasil uji hipotesis pertama dan kedua dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.18**

**Hasil Uji Regresi Linier Berganda Variabel *Self-esteem* dan *Social Support* terhadap Resiliensi**

		Coefficients <sup>a</sup>							
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Correlations		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	12.298	3.628		3.390	.001			
	Self-esteem	.825	.069	.544	11.913	.000	.840	.525	.310
	Social Support	.349	.044	.360	7.878	.000	.807	.378	.205

a. Dependent Variable: Resiliensi

Berdasarkan tabel 4.18 tersebut di atas, dapat diperoleh nilai t hitung pada variabel *self-esteem* sebesar  $11,913 > 1,960$  (t tabel), serta diperoleh nilai t hitung pada variabel *social support* sebesar  $7,878 > 1,960$  (t tabel). Kemudian diketahui nilai signifikansi pada variabel *self-esteem* dan *social support* masing-masing sebesar  $0,00 \leq 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self-esteem* dan *social support* secara parsial dapat

memprediksi resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo. Selanjutnya dapat diketahui besaran kontribusi secara parsial variabel *self-esteem* dan *social support* sebagai prediktor resiliensi menggunakan rumus nilai  $\beta$  x nilai Zero-order x 100%. Maka besaran nilai kontribusi variabel *self-esteem* dalam memprediksi resiliensi sebesar 45,69% ( $0,544 \times 0,840 \times 100\%$ ), lalu besaran nilai kontribusi variabel *social support* dalam memprediksi resiliensi sebesar 29,05% ( $0,360 \times 0,807 \times 100\%$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel *self-esteem* dapat memprediksi resiliensi dengan kontribusi sebesar 45,69%, kemudian variabel *social support* dapat memprediksi resiliensi dengan kontribusi sebesar 29,05%.

Berikutnya dapat diketahui model persamaan regresi linier berganda berdasarkan tabel di atas yaitu:

$$Y = 12,298 + 0,825X_1 + 0,349X_2$$

Berdasarkan model persamaan regresi di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. Nilai konstanta sebesar 12,298. Ini menunjukkan bahwa bila variabel *self-esteem* dan *social support* bernilai 0, maka variabel resiliensi bernilai 12,298. Nilai konstanta yang positif menunjukkan adanya pengaruh positif variabel *self-esteem* dan *social support* terhadap resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo.
- b. Koefisien regresi  $X_1$  (*self-esteem*) sebesar 0,825. Ini menunjukkan bahwa apabila variabel *self-esteem* ditingkatkan sebesar 1 satuan, maka variabel resiliensi akan meningkat sebesar 0,825. Koefisien regresi yang bernilai positif juga menunjukkan bahwa apabila *self-esteem* yang dimiliki meningkat, maka resiliensi juga akan meningkat.
- c. Koefisien regresi  $X_2$  (*social support*) sebesar 0,349. Ini menunjukkan bahwa apabila variabel *social support* ditingkatkan sebesar 1 satuan, maka variabel resiliensi akan meningkat sebesar 0,349. Koefisien regresi yang bernilai positif juga menunjukkan bahwa apabila *social support* meningkat maka resiliensi juga akan mengalami peningkatan.

Dari analisis hasil pengujian regresi linier berganda di atas dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis pertama dan kedua dapat diterima, yaitu terdapat peran secara parsial variabel *self-esteem* dan *social support* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo.

## 2. Uji F

Uji hipotesis ketiga dalam penelitian ini menggunakan Uji F atau ANOVA dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics 22*. Hipotesis ketiga dalam penelitian ini yaitu adanya peran secara simultan variabel *self-esteem* dan *social support* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo. Adapun hasil uji hipotesis ketiga dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.19**  
**Hasil Uji F Variabel *Self-esteem* dan *Social Support* terhadap Resiliensi**

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	85606.544	2	42803.272	553.050	.000 <sup>b</sup>
	Residual	28868.307	373	77.395		
	Total	114474.851	375			

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. Predictors: (Constant), Social Support, Self-esteem

**Tabel 4.20**  
**Hasil Uji Koefisien Determinasi**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.865 <sup>a</sup>	.748	.746	8.797

a. Predictors: (Constant), Social Support, Self-esteem

Berdasarkan hasil pada tabel 4.19 tersebut di atas, diketahui nilai F hitung sebesar 553,050 > 3,00 (F tabel), serta memiliki nilai signifikansi (Sig) sebesar 0,00 ≤ 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *social support* secara simultan dapat memiliki pengaruh positif pada resiliensi. Hal ini bermakna apabila *self-esteem* dan *social support* yang dimiliki memiliki peningkatan, maka resiliensi juga akan meningkat, begitu pun sebaliknya.

Berikutnya pada tabel 4.20 pada hasil uji koefisien determinasi, diketahui nilai R Square sebesar 0,748 atau 74,8%. Hasil ini menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *social support* secara simultan dapat memprediksi resiliensi sebesar 74,8%. Sedangkan sisanya (100% - 74,8% = 25,2%) dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Berdasarkan hasil uji F di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis ketiga dapat diterima, yaitu *self-esteem* dan *social support* memiliki peran secara simultan dalam memprediksi resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo.

#### **D. Pembahasan**

Dari hasil penelitian dan hasil uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan adanya peran baik secara parsial maupun secara simultan variabel *self-esteem* dan *social support* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo.

##### **1. *Self-esteem* sebagai prediktor resiliensi**

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda pada hipotesis yang pertama diperoleh nilai t hitung 11,913 > 1,960 (t tabel) serta nilai signifikansi (Sig) sebesar 0,00 ≤ 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya peran positif variabel *self-esteem* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo. Mahasiswa yang mempunyai *self-*

*esteem* yang tinggi akan mempunyai resiliensi yang tinggi. Begitu pun sebaliknya ketika mahasiswa mempunyai *self-esteem* yang rendah maka resiliensinya akan rendah. Kemudian diketahui pula besaran kontribusi variabel *self-esteem* dalam memprediksi resiliensi yaitu sebesar 45,69%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Alvina dan Dewi (2016:160) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh *self-esteem* terhadap resiliensi dengan nilai  $t = 7,186$  dan taraf signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hasil ini juga menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif antara variabel *self-esteem* dan resiliensi, yang mana ketika *self-esteem* individu tinggi maka resiliensi yang dimiliki individu juga tinggi, begitu pun sebaliknya.

Hasil penelitian berikutnya yang dilakukan oleh Balgiu (2017: 97) tentang *self-esteem*, *personality*, dan resiliensi mahasiswa yang memasuki masa dewasa awal, menunjukkan adanya pengaruh positif *self-esteem* terhadap resiliensi dengan nilai  $t$  sebesar 3,09 dengan taraf signifikansi  $0,02 < 0,05$ . Kemudian ditemukan pula sumbangan kontribusi prediksi *self-esteem* dan *neuroticism* terhadap resiliensi sebesar 23%. Hasil ini juga menunjukkan adanya pengaruh positif antara *self-esteem* dengan resiliensi yang dimiliki mahasiswa.

Penelitian lain yang dilakukan Sholichah et al. (2018: 194) tentang *self-esteem* dan resiliensi akademik mahasiswa, yang menunjukkan adanya korelasi antara *self-esteem* dan resiliensi akademik sebesar 0,52 dengan taraf signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hasil ini menjelaskan bahwa ketika *self-esteem* mahasiswa tinggi maka resiliensi akademik mahasiswa juga tinggi. Begitu pula sebaliknya jika *self-esteem* mahasiswa rendah maka resiliensi akademik mahasiswa juga rendah.

Individu dengan *self-esteem* yang tinggi maka ia akan mampu menilai dan menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya tanpa syarat apapun. Hal ini akan membuat individu tersebut mampu menghargai dan menerima diri sendiri apa adanya, dan menganggap bahwa dirinya adalah seseorang yang memiliki nilai (Sholichah et al., 2018:195).

*Self-esteem* dapat menjadi variabel yang mendorong resiliensi mahasiswa ke arah yang lebih tinggi. Ketika mahasiswa memiliki *self-esteem* yang semakin baik, maka akan semakin tinggi pula ketahanan mahasiswa dalam menghadapi ujian dan kesulitan. Dalam menjalani dinamika kehidupan perkuliahan, mahasiswa akan menghadapi suatu fase penuh ujian di mana ia harus menyelesaikan berbagai deadline tugas dengan rentang waktu yang berdekatan, tantangan dalam beradaptasi di lingkungan baru tantangan dalam mengelola waktu hingga tantangan dalam mengelola keuangan. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa merasa terpuruk ketika tidak ia tidak siap menghadapi berbagai permasalahan. Namun mahasiswa dengan keuletan dan kepercayaan diri tinggi akan memiliki keyakinan bahwa ia mampu bertahan dan mengatasi berbagai permasalahan, serta dapat memandang setiap masalah sebagai proses untuk meningkatkan kompetensi yang ada pada dirinya (Balgiu, 2017: 97).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwa *self-esteem* dapat terbukti secara empiris memiliki peran dalam memprediksi resiliensi mahasiswa. Ketika mahasiswa memiliki pemeliharaan *self-esteem* yang baik, hal ini akan membuat mahasiswa dapat beradaptasi secara positif dari setiap permasalahan, sehingga ia dapat bangkit dari berbagai ujian, tantangan, dan kesulitan yang dihadapi.

## 2. *Social support* sebagai prediktor resiliensi

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda pada hipotesis yang kedua diperoleh nilai  $t$  hitung  $7,878 > 1,960$  ( $t$  tabel) serta nilai signifikansi (Sig) sebesar  $0,00 \leq 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa adanya peran positif variabel *self-esteem* sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo. Mahasiswa yang mempunyai *self-*

*esteem* yang tinggi akan mempunyai resiliensi yang tinggi. Begitu pun sebaliknya ketika mahasiswa mempunyai *self-esteem* yang rendah maka resiliensinya akan rendah. Kemudian diketahui pula besaran kontribusi variabel *social support* dalam memprediksi resiliensi yaitu sebesar 29,05%.

Hasil penelitian ini selaras dengan pendapat Resnick et al. (2018: 84) yang menjelaskan bahwa *social support* merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi resiliensi. Dalam penelitiannya tentang pasien yang menderita HIV, dapat diidentifikasi bahwa kelompok *social support* yang unik dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan resiliensi penderita HIV. Hasil serupa juga diperoleh dalam penelitian terhadap perempuan korban kekerasan, yang mana terdapat perbedaan tingkat resiliensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Lebih lanjut, perempuan korban kekerasan pada kelompok eksperimen diketahui mendapatkan skor resiliensi yang lebih baik setelah mendapatkan intervensi berupa terapi *social support* (Kurniawan & Noviza, 2018: 134-135).

Penelitian lainnya yang dilakukan Alvina dan Dewi (2016: 160) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *social support* dengan resiliensi yang dimiliki mahasiswa korban *bullying* dengan nilai  $t = 4,234$  dan taraf signifikansi  $0,00 < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketika mahasiswa memiliki *social support* yang tinggi, maka resiliensi mahasiswa korban *bullying* juga akan tinggi. Begitu pula sebaliknya ketika mahasiswa korban *bullying* tidak memperoleh *social support* yang baik dari lingkungan, maka resiliensi mahasiswa korban *bullying* tersebut menjadi rendah.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari dan Indrawati (2016: 180) juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *social support* yang diberikan teman sebaya dengan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir, dengan nilai korelasi sebesar 0,469 dan taraf signifikansi sebesar  $0,000 < 0,001$ . Nilai positif pada hubungan tersebut menandakan bahwa semakin tinggi *social support* yang diberikan oleh teman sebaya kepada mahasiswa tingkat akhir, maka resiliensi mahasiswa tersebut akan tinggi. Namun sebaliknya ketika semakin rendah *social support* yang diberikan teman sebaya kepada mahasiswa tingkat akhir, maka resiliensi mahasiswa juga akan rendah.

Dari beberapa hasil penelitian di atas menegaskan bahwa variabel *social support* telah memberikan bukti secara empiris memiliki peran sebagai prediktor resiliensi mahasiswa. Ketika mahasiswa mendapatkan *social support* yang baik dan efektif dari lingkungan, mahasiswa akan merasa dirinya dicintai, dihargai, serta tidak merasa sendiri ketika menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan selama kuliah. Hal ini akan menumbuhkan rasa kepercayaan diri mahasiswa untuk bertahan dan bangkit dari berbagai masalah yang dialaminya selama menjalani dinamika kehidupan perkuliahan.

### 3. *Self-esteem* dan *social support* sebagai prediktor resiliensi

Berdasarkan hasil uji F dan koefisien determinasi pada hipotesis yang ketiga diperoleh nilai F hitung sebesar  $553,050 > 3,00$  (F tabel), serta memiliki nilai signifikansi (Sig) sebesar  $0,00 \leq 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *social support* secara simultan dapat memiliki pengaruh positif pada resiliensi. Hal ini bermakna apabila *self-esteem* dan *social support* yang dimiliki memiliki peningkatan, maka resiliensi juga akan meningkat, begitu pun sebaliknya. Kemudian diperoleh nilai *R Square* dari hasil uji koefisien determinasi sebesar 0,748 atau 74,8%. Hasil ini menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *social support* secara simultan dapat memprediksi resiliensi sebesar 74,8%.

Hasil dari penelitian ini menguatkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Diwandana (2017: 89) yang menyimpulkan adanya pengaruh variabel *self-esteem* dan

*social support* dengan resiliensi pada anak jalanan dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,375 atau 37,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *social support* berpengaruh atas 37,5% resiliensi anak jalanan. Pengaruh tersebut juga bermakna positif yang artinya ketika *self-esteem* dan *social support* yang dimiliki anak jalanan rendah, maka resiliensinya juga rendah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Alvina dan Dewi (2016: 161) juga menunjukkan adanya pengaruh antara *self-esteem* dan *social support* dengan resiliensi pada mahasiswa korban *bullying* dengan nilai koefisien determinasi 0,448. Ini bermakna bahwa *self-esteem* dan *social support* berpengaruh sebesar 44,8% terhadap resiliensi mahasiswa korban *bullying*. Hasil ini juga bernilai positif yang artinya semakin tinggi *self-esteem* dan *social support* yang dimiliki mahasiswa korban *bullying*, maka semakin tinggi pula resiliensinya. Sebaliknya bila *self-esteem* dan *social support* yang dimiliki mahasiswa rendah, maka semakin rendah juga resiliensi mahasiswa korban *bullying* tersebut.

Berikutnya dalam hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Stumblingbear-Riddle dan Romans (2012: 9) menunjukkan adanya pengaruh *self-esteem*, *social support* dan enkulturasi terhadap resiliensi sebesar 33% pada masyarakat urban India-Amerika yang telah dewasa. Kemudian pada penelitian (Anwar, 2021: 79) diperoleh hasil pengaruh *self-esteem* dan *social support* dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,413. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *social support* memiliki pengaruh sebesar 41,3% terhadap resiliensi.

Individu dengan kualitas *self-esteem* yang tinggi akan mampu mengevaluasi kelebihan dan kekurangan dirinya, hal ini memungkinkan ia lekas bangkit kembali dari berbagai tekanan dan tantangan yang dihadapi, serta memiliki ketahanan diri atas berbagai distress (Sharma & Bali, 2013: 262). Lebih lanjut, ketika individu mendapatkan *social support* yang tinggi dari lingkungan sekitar, akan mampu membuat individu untuk lekas keluar dari situasi krisis dan permasalahan yang dihadapinya (Cobb, 1976: 310). Dengan demikian, ketika individu memiliki kualitas *self-esteem* dan *social support* yang baik, maka individu akan memiliki ketahanan terhadap berbagai ujian serta dapat menemukan solusi dari setiap permasalahan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa variabel *self-esteem* dan *social support* telah terbukti secara empiris memiliki peranan positif dalam memprediksi resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo. Maka dapat disimpulkan bahwa ketika mahasiswa memiliki *self-esteem* dan *social support* dengan kualitas yang baik, maka resiliensi mahasiswa akan baik, begitu pula sebaliknya. Mahasiswa dengan resiliensi yang baik akan mampu bertahan menghadapi berbagai *distress* dan masalah, sehingga ia dapat melewati setiap krisis selama mengarungi kehidupan perkuliahan.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin oleh peneliti berdasarkan prosedur-prosedur ilmiah yang ada, namun penelitian ini masih memiliki keterbatasan-keterbatasan sebagai berikut:

1. Faktor yang memengaruhi resiliensi yang diteliti dalam penelitian ini yaitu variabel *self-esteem* dan *social support*. Sedangkan masih terdapat beberapa faktor lain yang juga berpengaruh terhadap resiliensi yaitu spiritualitas, *self-acceptance*, perilaku prososial, dan kondisi ekonomi.
2. Ketika peneliti melakukan proses pengumpulan data, terdapat 377 mahasiswa UIN Walisongo yang mengisi kuesioner penelitian. Namun karena keterbatasan waktu peneliti dalam melakukan analisis data, hanya 376 sampel saja yang dianalisis dalam penelitian ini.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. *Self-esteem* terbukti memiliki peran positif sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo dengan nilai  $t$  hitung  $11,913 > 1,960$   $t$  tabel dan nilai signifikansi sebesar  $0,00 \leq 0,05$ . Nilai kontribusi sumbangan *self-esteem* dalam memprediksi resiliensi yaitu sebesar 45,69%. Hasil ini bermakna ketika *self-esteem* yang dimiliki mahasiswa tinggi, maka tinggi pula resiliensi mahasiswa. Namun sebaliknya bila *self-esteem* yang dimiliki mahasiswa rendah, maka rendah pula resiliensi mahasiswa.
2. *Social support* terbukti memiliki peran positif sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo dengan nilai  $t$  hitung  $7,878 > 1,960$   $t$  tabel dan nilai signifikansi  $0,00 \leq 0,05$ . Nilai kontribusi sumbangan variabel *social support* dalam memprediksi resiliensi yaitu 29,05%. Hasil ini memiliki makna yaitu ketika *social support* yang diterima mahasiswa tinggi, maka akan tinggi pula resiliensi mahasiswa. Sebaliknya ketika *social support* yang diterima mahasiswa rendah, maka semakin rendah pula resiliensi yang dimiliki mahasiswa tersebut.
3. *Self-esteem* dan *social support* terbukti secara simultan memiliki peranan positif sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo dengan nilai  $F$  hitung  $553,050 > 3,00$   $F$  tabel dan nilai signifikansi  $0,00 \leq 0,05$ . Nilai kontribusi sumbangan variabel *self-esteem* dan *social support* dalam memprediksi resiliensi yaitu sebesar 74,8%. Hasil ini bermakna bahwa semakin tinggi *self-esteem* dan *social support* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula resiliensi, namun bila semakin rendah *self-esteem* dan *social support* yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah pula resiliensi mahasiswa UIN Walisongo.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh beberapa saran pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa:
  - a. Disarankan bagi mahasiswa untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas *self-esteem* yang dimilikinya dengan meningkatkan penerimaan akan diri sendiri, percaya pada kemampuan diri, serta menentukan target-target tertentu selama menjalani kuliah guna meningkatkan produktivitas diri.
  - b. Disarankan bagi mahasiswa untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas *social support* yang diterimanya dengan menjalin relasi baik di lingkungan internal maupun eksternal kampus, mengikuti kegiatan positif seperti menjadi pengurus organisasi kemahasiswaan, menjadi *volunteer*, atau mendaftar program magang/*internship* sehingga dapat meningkatkan pemahaman tentang ilmu dan karir yang dipelajari saat kuliah, serta dapat berinteraksi langsung dengan sesama mahasiswa dan masyarakat.
  - c. Disarankan bagi mahasiswa untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas resiliensinya dengan tetap tenang dan berpikir positif ketika menghadapi masalah, menentukan fokus dan tujuan selama menjalani kuliah, berani mencoba hal-hal baru serta mencari dukungan dari orang sekitar ketika membutuhkan.
2. Bagi keluarga dan dosen
  - a. Disarankan bagi orang tua dan keluarga mahasiswa untuk memberi dukungan dan perhatian kepada putra/putrinya yang sedang menempuh pendidikan kuliah.

Termasuk memantau perkembangan putranya agar tetap fokus untuk menyelesaikan pendidikan, serta memberikan penghargaan ketika mahasiswa mendapat pencapaian tertentu selama kuliah. Perhatian dan dukungan yang diberikan orang tua dapat meningkatkan *self-esteem* dan *social support* yang dimiliki mahasiswa, sehingga dapat meningkatkan resiliensinya.

- b. Bagi dosen  
Disarankan bagi dosen untuk terus memberikan *feedback* positif selama mahasiswa menjalani kuliah. *Feedback* dan arahan dari dosen sangat membantu bagi mahasiswa untuk menyelesaikan setiap tugas kuliah, memahami arah karir setelah kuliah serta bagaimana untuk dapat mengaplikasikan ilmu yang dimiliki di masyarakat. *Feedback* tersebut dapat meningkatkan *self-esteem* yang dimiliki mahasiswa serta menjadi sumber *social support* yang baik, sehingga ketahanan mahasiswa dalam menghadapi masalah selama kuliah juga akan meningkat
3. Bagi penelitian selanjutnya
  - a. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat memperluas referensi penelitian serta melihat berbagai faktor lain yang berhubungan dengan resiliensi yaitu spiritualitas, *self-acceptance*, perilaku prososial, optimisme, dan *self-efficacy*
  - b. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian dengan cakupan subjek yang beragam sehingga dapat diperoleh data penelitian yang lebih variatif.



## DAFTAR PUSTAKA

- A.K, R. D., & P., P. P. (2012). Resiliensi Guru di Sekolah Terpencil. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 1(2), 1–6. [http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110610017\\_Ringkasan.pdf](http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110610017_Ringkasan.pdf)
- Akbar, Z., & Tahoma, O. (2018). Dukungan Sosial Dan Resiliensi Diri Pada Guru Sekolah Dasar. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 7(1), 53–59. <https://doi.org/10.21009/jppp.071.07>
- Anjarwati, L., & Hurriyati, D. (2020). Penerimaan Diri dan Resiliasi Penderita Thalassaemia saat Menjalankan Perawatan. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 11(2), 22–31.
- Anwar, C. (2021). PERAN HARGA DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI IBU DARI SISWA PAUD SELAMA PENDAMPINGAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH. *Frontiers in Neuroscience, Skripsi Fa*.
- Arlotas, R. K. (2019). *DUKUNGAN SOSIAL DALAM QS . AD-DHUHA DAN QS . AL-INSYIRAH SOCIAL SUPPORT IN QS . AD-DHUHA AND QS . AL-INSYIRAH*. 0(02), 61–69.
- Arroisi, J. (2022). *Konsep Harga Diri : Studi Komparasi Perspektif Psikologi Modern dan Islam The Concept of Self-Esteem : Comparative Study of Modern and Islamic Psychol ogy Perspectives*. 27, 89–106. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art7>
- Astuti, F., & Triana Noor Edwina Dewayani. (2017). Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Kelas Karyawan Ditinjau dari Konsep Diri. In *Prosiding Seminar Nasional Psikologi UMS*. [www.blog.ums.ac.id](http://www.blog.ums.ac.id)
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologis (Edisi dua)*. Pustaka Pelajar.
- Balgiu, B. A. (2017). Self-esteem, Personality and Resilience. Study of A Students Emerging Adults Group. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7(1), 93–99.
- Baruch-Feldman, C., Brondolo, E., Ben-Dayan, D., & Schwartz, J. (2002). Sources of social support and burnout, job satisfaction, and productivity. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7(1), 84–93. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.7.1.84>
- Branden, N. (1992). The Power Of Self-Esteem. In *Health Communications, Inc*.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan Reliabilitas Penelitian*. Mitra Wacana Media.
- Bukhori, B., Hassan, Z., Hadjar, I., & Hidayah, R. (2017). The effect of spirituality and social support from the family toward final semester university students' resilience. *Man in India*, 97(19), 313–321.
- Bukhori, B., Ma'arif, S., Panatik, S. A. binti, Saputra, I. B., & Al-Afghani, A. A. (2022). A Study on Muslim University Students in Indonesia: The Mediating Role of Resilience in the Effects of Religiosity, Social Support, Self-Efficacy on Subjective Well-being. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(2). <https://journal.iaimnumetrolampung.ac.id/index.php/igcj>
- Bukhori B. (2012). Kesehatan Mental Narapidana. *Jurnal Ad-Din* , 4(1), 1–19.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822>
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces*, 80(3), 1041–1068. <https://doi.org/10.1353/sof.2002.0003>
- Caton, M. T. (2021). The impact of spirituality, social support, and self-esteem on the resilience of Haitian nurses: Implications for nursing education. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(2), 206–212. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.08.006>

- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. W.H. Freeman.
- De Jager Meezenbroek, E., Garssen, B., Van Den Berg, M., Tuytel, G., Van Dierendonck, D., Visser, A., & Schaufeli, W. B. (2012). Measuring spirituality as a universal human experience: Development of the Spiritual Attitude and Involvement List (SAIL). *Journal of Psychosocial Oncology*, 30(2), 141–167. <https://doi.org/10.1080/07347332.2011.651258>
- Delgado, M. M., & Reevy, G. M. (2018). Development and Psychometric Evaluation of the Cat Care and Needs Scale (CCANS). In *Anthrozoos* (Vol. 31, Issue 1, pp. 89–100). <https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1406203>
- Deswanda, A. R. (2019). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Remaja Yayasan Sosial di Jakarta Selatan*. 44–55. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/52128/1/ALEVIA RAHMA DESWANDA-FPSI.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/52128/1/ALEVIA%20RAHMA%20DESWANDA-FPSI.pdf)
- Dewayani, A., & Sukarlan, A. D. (2011). Perceived Peer Social Support and Psychological. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 15(2), 86–93.
- Dewi, A. A. A., & Valentina, T. D. (2013). Hubungan Kelekatan Orangtua-Remaja dengan Kemandirian pada Remaja di Smkn 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 181–189. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p18>
- Diwandana, A. R. (2017). Pengaruh harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi anak jalanan di griya baca kota malang. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343–363. <https://doi.org/10.1023/A:1021637011732>
- Ediati, A. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wanita Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 537–542.
- Ekasari, A., & Andriyani, Z. (2013). Pengaruh Peer Group Support dan Self Esteem Terhadap Resilience Siswa SMAN Tambun Utara Bekasi. *Jurnal Soul*, 6(1), 1–20. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1381230&val=1228&title=PENGARUH PEER GROUP SUPPORT DAN SELF-ESTEEM TERHADAP RESILENCE PADA SISWA SMAN TAMBUN UTARA BEKASII](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1381230&val=1228&title=PENGARUH%20PEER%20GROUP%20SUPPORT%20DAN%20SELF-ESTEEM%20TERHADAP%20RESILENCE%20PADA%20SISWA%20SMAN%20TAMBUN%20UTARA%20BEKASII)
- Firdausya, F. A., & Indawati, R. (2023). *HETEROSKEDASTISITAS PADA ANGKA KEMATIAN IBU DI PROVINSI JAWA TIMUR TAHUN 2020*. 7, 793–796.
- Fitroni, M. A., & Supriyanto, A. (2020). Permasalahan Yang Dihadapi Mahasiswa Baru Dalam Menjalani Kehidupan Di Universitas Negeri Malang. ... *Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19*, 170–179. <http://conference.um.ac.id/index.php/apfip/article/view/407>
- Garnezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry*, 56(1), 127–136. <https://doi.org/10.1080/00332747.1993.11024627>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202).
- Grotberg, E. H. (Edith H., & Bernard van Leer Foundation. (1995). *A guide to promoting resilience in children : strengthening the human spirit* (Issue 8).

- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Habibi, M. H. (2017). *Hubungan antara perilaku merokok dengan harga diri pada remaja akhir*. 1–97.
- Handayani, N. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Optimisme yang Dimiliki Oleh ODHA. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Harmini, T. (2017). Pengaruh kesiapan belajar mahasiswa pada pemebelajaran kalkulus. *M A T H L I N E : Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 2(2), 145–158.
- Hasan, M. A. K. (2022). Ajaran Resiliensi dalam Al-Qur'an Surat Yusuf untuk Menghadapi Pandemi Covid-19. *AL QUDDS : Jurnal Studi Alquran Dan Hadis*, 6(1), 23. <https://doi.org/10.29240/alquds.v6i1.3262>
- Hasibuan, J. S., Sitorus, A. K., & Sirait, J. T. (2019). *Keputusan Membeli Smartphone Ditinjau Dari Harga Diri Mahasiswa Fakultas Hukum Univesitas Medan Area The decision to buy a smartphone in terms of self-esteem of students from the Faculty of Law , University of Medan Area*. 2(1), 134–142. <https://doi.org/10.34007/jehss.v2i1.64>
- Heale, R., & Twycross, A. (2015). Validity and reliability in quantitative studies. *Evidence-Based Nursing*, 18(3), 66–67. <https://doi.org/10.1136/eb-2015-102129>
- Huang, Y., Wu, R., Wu, J., Yang, Q., Zheng, S., & Wu, K. (2020). Psychological resilience, self-acceptance, perceived social support and their associations with mental health of incarcerated offenders in China. *Asian Journal of Psychiatry*, 52(22), 102166. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102166>
- Indriyani, E., Purba, J., & Yulianto, A. (2007). Pengaruh dukungan sosial Terhadap Burnout Pada Guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 80–82. <https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4982-johanaP.aries.pdf>
- Iqbal, M. (2011). Hubungan Antara Self-Esteem Dan Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Remaja Di Yayasan Himmata. *Skripsi*, 106070002177, 1–126.
- Ismail, K., Anwar, K., & H. Hamsan, H. (2011). Measurement of Self-Esteem : Comparison between the Constructs of West and Islam School of Psychology and Human Development Studies. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(13), 196–201.
- Izzaturrohman, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- Jacobson, D. E. (1986). Types and Timing of Social Support. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 27, 250–264.
- Johnson, D., & Johnson, F. (1991). *Joining together: Group theory and group skills*. London: Prentice Hall International.
- Kementerian-Agama RI. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan*.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., Buswell, B. N., Garvey, A., Glassburn, D., Rushansky, H., Kuczyn-, M., Levine, N., Lu, N., & Onorato, N. (1999). *Gender Differences in Self-Esteem : A Meta-Analysis*. 125(4), 470–500.
- Kumalasari, F., Pengajar, S., & Psikologi, F. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan Latifah Nur Ahyani*. 1(1).
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2018). Peningkatan Resiliensi pada Penyintas Kekerasan terhadap Perempuan Berbasis Terapi Kelompok Pendukung. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 125. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1968>

- Lafromboise, T. D., Hoyt, D. R., Oliver, L., & Whitbeck, L. B. (2006). Family, community, and school influences on resilience among American Indian adolescents in the upper Midwest. *Journal of Community Psychology, 34*(2), 193–209. <https://doi.org/10.1002/jcop.20090>
- Lete, G. R., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan Antara Harga Diri dengan Resiliensi Remaja di Bhakti Luhur Malang. *Nursing News Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang, 4*(1), 20–28. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1436>
- Mashudi, E. A. (2015). Konseling Rational Emotive Behavioral dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 5*(1), 66. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4495>
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip, 10*(2), 103–114. <https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.103-114>
- Mehta, C. R., & Patel, N. R. (2013). IBM SPSS Exact Tests. In 2013. IBM Corporation, 1989. <http://www.spss.co.jp/medical/tutorial/04.html> ???
- Milioni, M., Alessandri, G., Elsenberg, N., Castellani, V., Zuffiano, A., Vecchione, M., & Caprara, G. V. (2018). 乳鼠心肌提取 HHS Public Access. *Physiology & Behavior, 176*(5), 139–148. <https://doi.org/10.1111/jopy.12131>. Reciprocal
- Miller, G., Chen, E., & Cole, S. W. (2009). Health psychology: Developing biologically plausible models linking the social world and physical health. *Annual Review of Psychology, 60*, 501–524. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163551>
- Minchinton, J. (1993). *Maximum self esteem : The handbook for reclaiming your sense of self worth*. Golden Books Center Sdn, Bhd.
- Mirza, N. M., Davis, D., & Yanovski, J. A. (2005). Body dissatisfaction, self-esteem, and overweight among inner-city Hispanic children and adolescents. *Journal of Adolescent Health, 36*(3), 267.e16-267.e20. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.02.033>
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Bidikmisi Dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi, 6*(2), 69–75. <https://doi.org/10.17977/um023v6i22017p069>
- Multasih, E., & Suryadi, B. (2019). Pengaruh Self-Esteem dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Masa Depan Anak Jalanan di Rumah Singgah Jakarta Selatan. *TAZKIYA: Journal of Psychology, 1*(1), 67–78. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v1i1.9377>
- National College Health Assesment. (2021). *NATIONAL COLLEGE HEALTH ASSESSMENT FINDINGS AT SAN FRANCISCO STATE UNIVERSITY THEIR HEALTH AND WELL-BEING ARE*. 1–7.
- Nurhidayati, N. (2014). *Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Self Esteem pada Penyalahguna Narkoba yang Direhabilitasi*. 03(03).
- Pahlevi, R., Sugiharto, D. Y. P., & Jafar, M. (2017). Prediksi Self-Esteem, Social Support dan Religiusitas terhadap Resiliensi. *Jurnal Bimbingan Konseling, 6*(1), 90–93. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Parinyaphol, P., & Chongruksa, D. (2008). Resilience of Higher Educational Students, the Human Spirit among Thai and Muslim Students. *Online Submission*, 1–8.
- PD Dikti Kemdikbud. (2022). *Data Mahasiswa UIN Walisongo*. [https://pddikti.kemdikbud.go.id/data\\_pt/MDk3OTUyODItNzRERC00OTJCLTgWmJmRjVERTk1NzdFRTY3](https://pddikti.kemdikbud.go.id/data_pt/MDk3OTUyODItNzRERC00OTJCLTgWmJmRjVERTk1NzdFRTY3)

- Pratiwi, S. (2020). *Hubungan antara Lingkungan Sosial dengan Harga Diri Remaja Panti Asuhan Al Jam 'iyatul Washliyah Binjai The Correlation between Social Environment and Self-Esteem on Teenagers at Jam 'iyatul Washliyah Orphanage in Binjai*. 3(1), 193–199.
- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Putri, J. E., Neviyarni, N., Marjohan, M., Ifdil, I., & Afdal, A. (2022). *Konsep self esteem pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian*. 8(1), 20–25.
- Rahayu, M. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Efikasi Diri Pada Siswa Laki-Laki MA Al-Fatah Palembang. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang*.
- Ranti, M. G., Budiarti, I., & Trisna, B. N. (2017). Pengaruh kemandirian belajar (self regulated learning) terhadap hasil belajar mahasiswa pada mata kuliah struktur aljabar. *Math Didactic: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(1), 75–83. <https://doi.org/10.33654/math.v3i1.57>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *7 keys to finding your inner strength and overcome life's hurdles*. Potter; TenSpeed; Harmony; Broadway Books, Random House, Incorporated.
- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2018). Resilience in aging: Concepts, Research, and Outcomes. Second Edition. In *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services* (Vol. 46, Issue 11).
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development*. McGraw-Hill.
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 65–72.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (Seventh Ed)*. John Wiley & Sons Inc.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1981). Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Department of Psychology University of Washington, NI-25*.
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). The relationship between peer social support and academic resilience in final year students majoring in x faculty of Engineering, Diponegoro University. *Empati*, 5(April), 177–182. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14979/14478>
- Sari, S. M., Lestari, Y. I., & Yulianti, A. (2016). *Hubungan antara Social Support dan Self-Efficacy dengan Stress pada Ibu Rumah Tangga yang Berpendidikan Tinggi*. 3, 171–178. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1108>
- Sepfitri, N. (2011). *Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi siswa man 6 jakarta*.
- Seran, S. (2020). *Metodologi penelitian ekonomi dan sosial (1 st)*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=KB3sDwAAQBAJ>
- Sharma, A., & Bali, D. (2013). Self-esteem and well-being as the major indicators of resilience to stress. *Indian Journal of Positive Psychology*, 4(2), 386–392.
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., Fitriya, P., & . (2018). Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 1(1), 191–197. <http://journal.umg.ac.id/index.php/proceeding/article/view/920>
- Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C., & Southwick, S. M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual? *Ecology and Society*, 20(4).

<https://doi.org/10.5751/ES-07832-200410>

- Sonia Alvina. (2016). Resiliensi Mahasiswa Dengan Pengalaman Bullying Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2), 156–162.
- Stumblingbear-Riddle, G., & Romans, J. S. C. (2012). Resilience among urban american indian adolescents: Exploration into the role of culture, self-esteem, subjective well-being, and social support. *American Indian and Alaska Native Mental Health Research*, 19(2), 1–19. <https://doi.org/10.5820/aian.1902.2012.1>
- Suciani, D., Rozali, Y. A., Psikologi, F., Esa, U., & Allen, M. (2013). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN MOTIVASI BELAJAR PADA*.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk penelitian*. Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif (1st ed.)*. Penerbit Alfabeta.
- Sukasani, S. I. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Problem Focused Coping Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Budi Mulya Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Skripsi. *Ayan*, 8(5), 55.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (1995). Self-Liking and Self-Competence as Dimensions of Global Self-Esteem: Initial Validation of a Measure. *Journal of Personality Assessment*, 65(2), 322–342. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6502\\_8](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6502_8)
- Taherdoost, H. (2018). Validity and Reliability of the Research Instrument; How to Test the Validation of a Questionnaire/Survey in a Research. *SSRN Electronic Journal*, 5(3), 28–36. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3205040>
- Taylor, R. D. (2010). Risk and resilience in low-income african american families: Moderating effects of kinship social support. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16(3), 344–351. <https://doi.org/10.1037/a0018675>
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barret, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity. *Journal of Personality*, 72(6), 1161–1190. [papers2://publication/uuid/17B5259B-EBFB-4674-80AF-1B860BAFA544](https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.6.1161)
- Ümmet, D. (2015). Self Esteem among College Students: A Study of Satisfaction of Basic Psychological Needs and Some Variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 1623–1629. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.813>
- Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>
- Wagiran. (2014). *Metodologi penelitian pendidikan: : Teori dan implementasi*. Deepublish.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, Vol. 1 No.
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105. <https://doi.org/10.33852/jurnal.in.v2i1.73>
- Waxman, H. C., Gray, J. P., & Padron, Y. N. (2003). Review of Research on Educational Resilience. Research Report. *Eric*, 11, 1–28.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>
- Wright, K. B., Rosenberg, J., Egbert, N., Ploeger, N. A., Bernard, D. R., & King, S. (2013). Communication competence, social support, and depression among college students: A model of facebook and face-to-face support network influence. *Journal of Health Communication*, 18(1),

41–57. <https://doi.org/10.1080/10810730.2012.688250>

- Xu, Xue; Li, Mengzhi; Hu, Jun; Chen, Zheng; Yu, Jinyu; Dong, Yan; Sun, Chengtao; Han, J. (2018). Somatic mitochondrial DNA D - loop mutations in meningioma discovered : A preliminary data A comprehensive overview of mitochondrial DNA 4977-bp. *Journal of Cancer Research and Therapeutics*, *14*(7), 1525–1534. <https://doi.org/10.4103/jcrt.JCRT>
- Xu, W., Zhou, Y., Fu, Z., & Rodriguez, M. (2017). Relationships between dispositional mindfulness, self-acceptance, perceived stress, and psychological symptoms in advanced gastrointestinal cancer patients. *Psycho-Oncology*, *26*(12), 2157–2161. <https://doi.org/10.1002/pon.4437>
- Yıldırım, M., & Tanrıverdi, F. Ç. (1998). Research Article. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, *15*(1), 53–53. <https://doi.org/10.1177/145507259801500103>
- Yuniar, I., & Rahmania. (2012). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, *1*(2), 110–117.
- Zeigler-Hill, V. (2013). Self-Esteem. In *Honor: A Phenomenology*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203110232-15>
- Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S., & Farley, G. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, *52*(1), 30–41.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1: Skala Penelitian

#### DATA DIRI

Nama lengkap :  
Jurusan/Fakultas :  
No. WA :

#### PETUNJUK PENGISIAN

1. Di bawah ini terdapat 120 pernyataan yang dibagi menjadi 3 bagian.
2. Baca dan pahami setiap pernyataan tersebut, kemudian coretlah salah satu huruf jawaban di samping masing-masing pernyataan yang Anda anggap paling tepat untuk menggambarkan kondisi Anda saat ini (bukan masa lalu).
3. Setiap pernyataan hanya dapat memilih satu jawaban. Setiap nomor harus terjawab.
4. Setiap orang dapat memberikan jawaban yang berbeda. Pilihlah jawaban yang paling sesuai menurut Anda sendiri karena tidak ada pilihan yang dianggap salah. Sebaiknya jawaban bersifat spontan dan tidak didasarkan atas apa yg di anggap benar.
5. Segala identitas dan hasil jawaban Anda akan dijamin kerahasiaannya, karena data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Pilihan jawaban yang disediakan adalah:

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai



**BAGIAN 1**

<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>Pilihan jawaban</b>
1.	Saya memiliki keluarga dan teman-teman yang menyayangi saya	STS TS S SS
2.	Lingkungan di sekitar saya selalu mendukung dan dapat diandalkan	STS TS S SS
3.	Saya memiliki batasan dalam berperilaku	STS TS S SS
4.	Saya memiliki norma yang menjadi acuan saya dalam berperilaku dan berinteraksi dengan lingkungan	STS TS S SS
5.	Dengan memiliki sosok teladan membuat saya lebih bersemangat mencapai tujuan semasa kuliah	STS TS S SS
6.	Keluarga dan teman-teman kurang menyayangi saya	STS TS S SS
7.	Saya tidak mendapat dukungan yang berarti dari keluarga dan teman-teman saya semasa kuliah	STS TS S SS
8.	Saya memiliki sosok yang menjadi teladan selama menjalani kuliah	STS TS S SS
9.	Saya adalah orang yang menerima keadaan diri saya apa adanya	STS TS S SS
10.	Saya menyadari adanya kelebihan dan kekurangan pada diri saya	STS TS S SS
11.	Saya adalah orang yang menghargai diri sendiri dan orang lain	STS TS S SS
12.	Saya yakin bahwa setiap manusia berharga dan bernilai	STS TS S SS
13.	Saya adalah orang yang mudah berempati dan memedulikan orang lain	STS TS S SS
14.	Saya dapat merasakan kesulitan keluarga dan teman-teman saya ketika mereka sedang tertimpa masalah	STS TS S SS

15.	Saya tidak menyukai adanya batasan dalam berperilaku dan berinteraksi dengan orang lain, baik itu orang tua, teman, atau dosen	STS	TS	S	SS
16.	Saya berperilaku tanpa mengikuti norma-norma yang ada	STS	TS	S	SS
17.	Saya percaya diri dan optimis dapat menyelesaikan setiap permasalahan	STS	TS	S	SS
18.	Saya memandang setiap tugas dan permasalahan yang saya hadapi sebagai proses untuk mengembangkan kemampuan pada diri saya	STS	TS	S	SS
19.	Saya tidak memiliki sosok yang menjadi panutan	STS	TS	S	SS
20.	Memiliki sosok panutan bagi saya tidak penting dan tidak berpengaruh pada hidup saya	STS	TS	S	SS
21.	Saya tidak dapat menerima keadaan yang ada pada diri saya	STS	TS	S	SS
22.	Saya memikirkan kesalahan yang saya perbuat di masa lalu	STS	TS	S	SS
23.	Saya dapat menghasilkan ide-ide baru dalam mengerjakan tugas	STS	TS	S	SS
24.	Ketika mengerjakan tugas, saya berupaya mencari solusi dengan cara yang baru	STS	TS	S	SS
25.	Saya selalu membandingkan diri saya dengan orang lain	STS	TS	S	SS
26.	Saya merasa diri saya tidak berharga	STS	TS	S	SS
27.	Saya dapat mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan hingga selesai	STS	TS	S	SS
28.	Saya berusaha menyelesaikan tugas atau pekerjaan dengan sebaik mungkin	STS	TS	S	SS
29.	Saya tidak peduli dengan kesulitan yang dialami orang lain	STS	TS	S	SS
30.	Saya tidak tertarik untuk membantu keluarga maupun teman saya ketika mereka sedang dalam kesulitan	STS	TS	S	SS

31.	Saya memiliki keyakinan untuk dapat menemukan solusi dari setiap permasalahan	STS	TS	S	SS
32.	Apapun masalah yang saya hadapi, saya yakin dapat mengatasinya	STS	TS	S	SS
33.	Saya merasa gelisah ketika menghadapi suatu tugas atau permasalahan	STS	TS	S	SS
34.	Bagi saya tugas kuliah adalah suatu hal yang merepotkan	STS	TS	S	SS
35.	Saya sulit berkonsentrasi dan mencari ide baru untuk menyelesaikan suatu tugas/permasalahan	STS	TS	S	SS
36.	Ketika mengerjakan tugas, saya selalu berpatokan pada cara yang sudah ada	STS	TS	S	SS
37.	Saya senang menunda menyelesaikan suatu tugas/pekerjaan	STS	TS	S	SS
38.	Saya lebih memilih untuk bermain <i>game</i> atau menonton film daripada mengerjakan tugas meskipun sudah mendekati <i>deadline</i>	STS	TS	S	SS
39.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan masalah yang saya hadapi dengan baik	STS	TS	S	SS
40.	Ketika mendapat masalah, saya merasa terpuruk dan memikirkan sulitnya masalah tersebut	STS	TS	S	SS
41.	Saya dapat mengungkapkan pikiran dan perasaan ketika berkomunikasi	STS	TS	S	SS
42.	Saya dapat mengontrol perilaku (perasaan, dorongan, dan tindakan) saat berkomunikasi dengan orang lain	STS	TS	S	SS
43.	Saya merasa kesulitan dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan saya kepada orang lain	STS	TS	S	SS
44.	Ketika berkomunikasi, saya tidak peduli apakah kata-kata dan tindakan saya dapat menyakiti orang lain	STS	TS	S	SS

## BAGIAN 2

No.	Pernyataan	Pilihan jawaban
1.	Saya menerima kelebihan yang saya miliki	STS TS S SS
2.	Saya menerima kekurangan yang saya miliki	STS TS S SS
3.	Saya menerima kritik yang diberikan keluarga, teman, maupun dosen terhadap saya	STS TS S SS
4.	Saya memiliki kehidupan yang layak untuk dijalani	STS TS S SS
5.	Saya memiliki kebebasan untuk menentukan masa depan saya	STS TS S SS
6.	Saya bangga dengan keluarga saya apapun keadaannya	STS TS S SS
7.	Saya tidak memaksakan kehendak kepada orang tua ketika saya menginginkan sesuatu	STS TS S SS
8.	Saya tidak menyadari apa saja kelebihan yang saya miliki	STS TS S SS
9.	Saya tidak menerima kekurangan yang ada pada diri saya	STS TS S SS
10.	Saya merasa tertekan ketika menerima kritik dari orang-orang di sekitar saya	STS TS S SS
11.	Saya memiliki kehidupan yang membosankan	STS TS S SS
12.	Saya tidak dapat menentukan masa depan saya sendiri	STS TS S SS
13.	Saya tidak dapat menerima keadaan ketika keluarga saya sedang terpuruk atau tertimpa musibah	STS TS S SS
14.	Saya memaksakan kehendak saya kepada keluarga dan teman-teman	STS TS S SS
15.	Saya adalah orang yang dapat dibanggakan oleh keluarga dan teman-teman	STS TS S SS
16.	Saya dapat belajar dari kesalahan yang saya lakukan di masa lalu	STS TS S SS
17.	Saya dapat mencurahkan pikiran dan perasaan kepada keluarga, teman dan dosen dengan tetap menjaga batasan norma	STS TS S SS

18.	Saya bahagia dengan kehidupan yang saya jalani saat ini	STS	TS	S	SS
19.	Saya memiliki tanggung jawab atas hidup yang sedang saya jalani	STS	TS	S	SS
20.	Saya dapat menerima teman saya apa adanya dalam pergaulan	STS	TS	S	SS
21.	Saya mendukung keputusan yang diambil keluarga dan teman saya	STS	TS	S	SS
22.	Saya merasa tidak memberi manfaat bagi keluarga dan teman saya	STS	TS	S	SS
23.	Saya tidak dapat belajar dari kesalahan yang saya lakukan dan selalu mengulangnya	STS	TS	S	SS
24.	Saya merasa kesal ketika keluarga dan teman-teman tidak mengikuti kemauan saya	STS	TS	S	SS
25.	Saya memiliki kehidupan yang tidak layak dijalani	STS	TS	S	SS
26.	Saya tidak memiliki harapan dan cita-cita atas hidup yang saya jalani	STS	TS	S	SS
27.	Keluarga dan teman-teman saya tidak dapat diandalkan	STS	TS	S	SS
28.	Saya merasa keputusan keluarga dan teman-teman yang tidak sejalan dengan saya dapat membahayakan hidup saya	STS	TS	S	SS

**BAGIAN 3**

No.	Pernyataan	Pilihan jawaban
1.	Keluarga memerhatikan perkembangan proses belajar saya selama kuliah.	STS TS S SS
2.	Saya merasa nyaman ketika belajar bersama teman-teman di kampus	STS TS S SS
3.	Keluarga saya mengingatkan agar saya menjaga kesehatan selama menjalani proses kuliah	STS TS S SS
4.	Keluarga saya memberikan selamat ketika saya mendapat nilai IPK yang tinggi	STS TS S SS
5.	Teman-teman memuji saya ketika saya selesai membawakan presentasi kuliah dengan baik	STS TS S SS
6.	Ketika diskusi kelompok, teman-teman menerima pendapat saya dengan baik	STS TS S SS
7.	Saat kekurangan uang, teman saya bersedia meminjami saya uang	STS TS S SS
8.	Ketika saya kesulitan dalam mengerjakan tugas, teman-teman membantu saya	STS TS S SS
9.	Dosen memberikan <i>feedback</i> ketika saya memberikan argumentasi yang kurang tepat saat presentasi	STS TS S SS
10.	Ketika saya kesulitan memberikan jawaban saat presentasi di kelas, teman-teman membantu saya	STS TS S SS
11.	Saya mengikuti kegiatan yang diselenggarakan HMJ maupun DEMA Fakultas/Universitas	STS TS S SS
12.	Saya dapat berbagi keluh kesah ketika berkumpul dengan teman-teman kuliah	STS TS S SS
13.	Keluarga saya tidak peduli dengan kehidupan kuliah saya	STS TS S SS
14.	Saya merasa tidak nyaman ketika belajar bersama teman-teman di lingkungan kampus	STS TS S SS
15.	Keluarga saya tidak memerhatikan kesehatan saya selama kuliah	STS TS S SS

16.	Ketika saya mendapat nilai IPK yang tinggi, keluarga saya bersikap biasa saja.	STS	TS	S	SS
17.	Ketika saya selesai membawakan presentasi, teman-teman mengejek cara berbicara saya di depan kelas	STS	TS	S	SS
18.	Ketika diskusi kelompok, pendapat saya diabaikan oleh teman-teman	STS	TS	S	SS
19.	Ketika saya butuh uang, tidak ada teman yang bersedia membantu meminjamkan uang	STS	TS	S	SS
20.	Ketika kesulitan dalam mengerjakan tugas, tidak ada teman yang bersedia membantu	STS	TS	S	SS
21.	Dosen enggan memberikan <i>feedback</i> ketika saya meminta saran seputar tugas atau materi perkuliahan	STS	TS	S	SS
22.	Ketika saya kesulitan dalam menjelaskan materi saat presentasi, teman-teman justru menertawakan saya	STS	TS	S	SS
23.	Saya tidak tertarik mengikuti kegiatan organisasi mahasiswa baik internal atau eksternal	STS	TS	S	SS
24.	Saya merasa dikucilkan ketika ikut serta dalam kegiatan kemahasiswaan	STS	TS	S	SS
25.	Teman-teman menanyakan kabar ketika saya absen menghadiri kuliah	STS	TS	S	SS
26.	Keluarga dan teman saya menawarkan bantuan ketika saya kesulitan	STS	TS	S	SS
27.	Teman-teman saya berinisiatif untuk membantu membelikan kebutuhan saat saya sedang sakit	STS	TS	S	SS
28.	Ketika saya mendapat nilai bagus, teman-teman memberikan selamat kepada saya	STS	TS	S	SS
29.	Dosen dan teman-teman menilai saya sebagai mahasiswa yang rajin mengikuti kuliah	STS	TS	S	SS
30.	Orang tua saya tetap memberikan semangat ketika nilai IPK saya turun dari semester sebelumnya	STS	TS	S	SS

31.	Saya mendapat kiriman uang dari orang tua setiap bulan	STS	TS	S	SS
32.	Ketika saya sakit, teman-teman bersedia membelikan saya obat atau mengantarkan ke klinik terdekat	STS	TS	S	SS
33.	Teman saya membantu memberikan informasi seputar tugas dan atau materi kuliah ketika saya melewatkan jam kuliah	STS	TS	S	SS
34.	Dosen bersedia memberikan jawaban ketika saya menanyakan sesuatu terkait materi kuliah	STS	TS	S	SS
35.	Saya menjadi pengurus organisasi kemahasiswaan dan atau <i>volunteer</i> baik di kampus maupun di luar kampus	STS	TS	S	SS
36.	Teman-teman mengajak saya untuk mengerjakan tugas bersama-sama	STS	TS	S	SS
37.	Ketika saya absen kuliah selama beberapa hari, tidak ada teman yang menanyakan kabar saya	STS	TS	S	SS
38.	Ketika saya membutuhkan bantuan, keluarga dan teman saya tidak bersedia membantu	STS	TS	S	SS
39.	Ketika saya sakit tidak ada teman-teman yang menjenguk atau membantu merawat saya	STS	TS	S	SS
40.	Ketika saya mendapat nilai bagus atau pencapaian tertentu baik di kelas/organisasi, tidak ada teman yang memberikan selamat kepada saya	STS	TS	S	SS
41.	Teman-teman dan dosen menilai saya sebagai mahasiswa yang pemalas dan kurang aktif saat kuliah	STS	TS	S	SS
42.	Orang tua saya marah ketika nilai IPK saya turun dari semester sebelumnya	STS	TS	S	SS
43.	Saya memenuhi kebutuhan kuliah saya dengan usaha sendiri tanpa bantuan orang tua	STS	TS	S	SS
44.	Ketika saya sakit, tidak ada teman yang peduli dan memberikan bantuan	STS	TS	S	SS



45.	Teman saya tidak bersedia memberikan informasi seputar tugas atau materi kuliah ketika saya melewati jam kuliah	STS	TS	S	SS
46.	Ketika ada tugas kelompok, saya mengerjakan tugas tersebut sendirian tanpa bantuan teman-teman satu kelompok	STS	TS	S	SS
47.	Saya tidak tertarik menjadi pengurus organisasi mahasiswa baik di dalam maupun di luar kampus	STS	TS	S	SS
48.	Saya tidak dilibatkan dalam diskusi kelompok bersama teman-teman	STS	TS	S	SS

## Lampiran 2: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

### A. Lampiran Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Resiliensi

Aitem Pernyataan	<i>Corrected Item- Total Correlation</i>	R Tabel 5%	Kesimpulan
Aitem01	.707	.355	Valid
Aitem02	.667	.355	Valid
Aitem03	.459	.355	Valid
Aitem04	.308	.355	Gugur
Aitem05	.563	.355	Valid
Aitem06	.647	.355	Valid
Aitem07	.778	.355	Valid
Aitem08	.646	.355	Valid
Aitem09	.795	.355	Valid
Aitem10	.201	.355	Gugur
Aitem11	.598	.355	Valid
Aitem12	.255	.355	Gugur
Aitem13	.387	.355	Valid
Aitem14	.431	.355	Valid
Aitem15	.666	.355	Valid
Aitem16	.404	.355	Valid
Aitem17	.604	.355	Valid
Aitem18	.520	.355	Valid
Aitem19	.630	.355	Valid
Aitem20	.757	.355	Valid
Aitem21	.728	.355	Valid
Aitem22	.710	.355	Valid
Aitem23	.655	.355	Valid
Aitem24	.565	.355	Valid
Aitem25	.794	.355	Valid
Aitem26	.694	.355	Valid
Aitem27	.576	.355	Valid
Aitem28	.728	.355	Valid
Aitem29	.543	.355	Valid
Aitem30	.713	.355	Valid

Aitem31	.574	.355	Valid
Aitem32	.580	.355	Valid
Aitem33	.637	.355	Valid
Aitem34	.810	.355	Valid
Aitem35	.863	.355	Valid
Aitem36	.709	.355	Valid
Aitem37	.712	.355	Valid
Aitem38	.375	.355	Valid
Aitem39	.764	.355	Valid
Aitem40	.695	.355	Valid
Aitem41	.657	.355	Valid
Aitem42	.384	.355	Valid
Aitem43	.782	.355	Valid
Aitem44	.395	.355	Valid

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.962	41

**B. Lampiran Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel *Self-esteem***

<b>Aitem Pernyataan</b>	<b><i>Corrected Item-Total Correlation</i></b>	<b>R Tabel 5%</b>	<b>Kesimpulan</b>
Aitem01	.691	.355	Valid
Aitem02	.530	.355	Valid
Aitem03	.473	.355	Valid
Aitem04	.443	.355	Valid
Aitem05	.417	.355	Valid
Aitem06	.563	.355	Valid
<b>Aitem07</b>	<b>.311</b>	<b>.355</b>	<b>Gugur</b>
Aitem08	.803	.355	Valid
Aitem09	.724	.355	Valid
Aitem10	.712	.355	Valid
Aitem11	.773	.355	Valid
Aitem12	.748	.355	Valid

Aitem13	.750	.355	Valid
Aitem14	.417	.355	Valid
Aitem15	.573	.355	Valid
Aitem16	.388	.355	Valid
Aitem17	.513	.355	Valid
Aitem18	.699	.355	Valid
Aitem19	.503	.355	Valid
Aitem20	.208	.355	Gugur
Aitem21	.459	.355	Valid
Aitem22	.851	.355	Valid
Aitem23	.581	.355	Valid
Aitem24	.578	.355	Valid
Aitem25	.745	.355	Valid
Aitem26	.649	.355	Valid
Aitem27	.640	.355	Valid
Aitem28	.705	.355	Valid

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.935	26

**C. Lampiran Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel *Social Support***

<b>Aitem Pernyataan</b>	<b><i>Corrected Item-Total Correlation</i></b>	<b>R Tabel 5%</b>	<b>Kesimpulan</b>
Aitem01	.804	.355	Valid
Aitem02	.688	.355	Valid
Aitem03	.629	.355	Valid
Aitem04	.585	.355	Valid
Aitem05	.679	.355	Valid
Aitem06	.708	.355	Valid
Aitem07	.744	.355	Valid
Aitem08	.522	.355	Valid
Aitem09	.476	.355	Valid
Aitem10	.717	.355	Valid
Aitem11	.607	.355	Valid

Aitem12	.784	.355	Valid
Aitem13	.467	.355	Valid
Aitem14	.617	.355	Valid
Aitem15	.446	.355	Valid
Aitem16	.811	.355	Valid
Aitem17	.317	.355	Gugur
Aitem18	.753	.355	Valid
Aitem19	.529	.355	Valid
Aitem20	.737	.355	Valid
Aitem21	.429	.355	Valid
Aitem22	.519	.355	Valid
Aitem23	.708	.355	Valid
Aitem24	.855	.355	Valid
Aitem25	.714	.355	Valid
Aitem26	.796	.355	Valid
Aitem27	.777	.355	Valid
Aitem28	.795	.355	Valid
Aitem29	.603	.355	Valid
Aitem30	.854	.355	Valid
Aitem31	.232	.355	Gugur
Aitem32	.832	.355	Valid
Aitem33	.772	.355	Valid
Aitem34	.632	.355	Valid
Aitem35	.621	.355	Valid
Aitem36	.772	.355	Valid
Aitem37	.383	.355	Valid
Aitem38	.344	.355	Gugur
Aitem39	.274	.355	Gugur
Aitem40	.709	.355	Valid
Aitem41	.608	.355	Valid
Aitem42	.314	.355	Gugur
Aitem43	.116	.355	Gugur
Aitem44	.772	.355	Valid
Aitem45	.515	.355	Valid
Aitem46	.453	.355	Valid

Aitem47	.629	.355	Valid
Aitem48	.630	.355	Valid

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.967	42

**Lampiran 3: Hasil Uji Asumsi**

**A. Hasil Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual	
N		376	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	8.77394740	
Most Extreme Differences	Absolute	.053	
	Positive	.053	
	Negative	-.053	
Test Statistic		.053	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.013 <sup>c</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.231 <sup>d</sup>	
	95% Confidence Interval	Lower Bound	.189
		Upper Bound	.274

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. Based on 376 sampled tables with starting seed 2000000.

**B. Hasil Uji Linearitas Variabel *Self-esteem* dengan Resiliensi**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * Self-esteem	Between Groups	(Combined)	88484.943	48	1843.436	23.194	.000
		Linearity	80803.486	1	80803.486	1016.654	.000
		Deviation from Linearity	7681.457	47	163.435	2.056	.258
	Within Groups		25989.908	327	79.480		
Total			114474.851	375			

### C. Hasil Uji Linearitas Variabel *Social Support* dengan Resiliensi

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * Social Support	Between Groups	(Combined)	87883.474	71	1237.795	14.151	.000
		Linearity	74621.874	1	74621.874	853.098	.000
		Deviation from Linearity	13261.600	70	189.451	2.166	.410
	Within Groups		26591.377	304	87.472		
Total			114474.851	375			

### D. Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	12.298	3.628		3.390	.001		
	Self-esteem	.825	.069	.544	11.913	.000	.324	3.087
	Social Support	.349	.044	.360	7.878	.000	.324	3.087

a. Dependent Variable: Resiliensi

### E. Hasil Uji Heteroskedastisitas

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	11.337	2.312		4.904	.000		
	Self-esteem	.034	.044	.069	.768	.443	.324	3.087
	Social Support	-.055	.028	-.175	-1.937	.053	.324	3.087

a. Dependent Variable: Abs\_Res\_3

#### Lampiran 4: Hasil Uji Hipotesis

##### A. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations		
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	12.298	3.628		3.390	.001			
	Self-esteem	.825	.069	.544	11.913	.000	.840	.525	.310
	Social Support	.349	.044	.360	7.878	.000	.807	.378	.205

a. Dependent Variable: Resiliensi

##### B. Hasil Uji F

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	85606.544	2	42803.272	553.050	.000 <sup>b</sup>
	Residual	28868.307	373	77.395		
	Total	114474.851	375			

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. Predictors: (Constant), Social Support, Self-esteem



### C. Hasil Uji Koefisien Determinasi

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.865 <sup>a</sup>	.748	.746	8.797

a. Predictors: (Constant), Social Support, Self-esteem

Lampiran 5: Data Responden

Skala 1: Resiliensi

RES/ITEM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	4	3	4	0	3	3	3	3	3	0	4	0	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	4	3	1	2	4	4	3	4	
2	4	3	4	0	3	3	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
3	3	3	3	0	2	2	3	3	3	0	4	0	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	4	4	2	4	3	3	4	3	
4	4	3	4	0	3	3	4	4	3	0	3	0	4	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	4	4	
5	4	4	3	0	3	3	3	3	3	0	3	0	4	4	3	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	
6	3	3	4	0	4	4	3	4	4	0	3	0	4	4	3	4	3	4	3	3	3	1	3	3	1	2	4	4	4	4	
7	3	3	4	0	3	3	3	3	3	0	4	0	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	
8	3	3	4	0	4	4	4	4	4	0	3	0	3	4	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	
9	3	3	4	0	3	3	3	3	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	
10	4	4	3	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
11	3	3	3	0	4	3	2	1	3	0	3	0	3	3	1	2	3	4	2	2	2	2	3	4	1	2	4	3	1	2	
12	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	
13	4	3	4	0	3	3	3	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	
14	4	3	4	0	3	3	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
15	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
16	3	4	4	0	3	3	4	4	3	0	4	0	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	
17	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
18	3	3	3	0	3	3	3	3	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
19	4	4	4	0	3	3	3	3	4	0	4	0	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
20	4	4	3	0	3	3	4	4	4	0	4	0	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	
21	4	4	3	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
22	4	3	3	0	1	1	2	4	2	0	4	0	4	4	1	3	3	4	1	1	2	1	4	4	1	1	4	4	1	4	
23	2	2	3	0	1	1	2	2	1	0	3	0	4	4	3	4	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	4	2	
24	4	3	4	0	3	3	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
25	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	
26	3	3	3	0	2	2	2	3	4	0	3	0	3	2	3	4	4	4	1	1	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	
27	4	4	4	0	3	3	4	4	3	0	3	0	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	
28	3	3	3	0	3	3	3	3	3	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	
29	4	4	4	0	3	3	4	3	4	0	3	0	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	
30	4	4	3	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	
31	3	3	3	0	4	4	3	3	3	0	3	0	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	
32	3	3	3	0	3	4	3	3	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	4	3	4	
33	3	3	2	0	3	3	3	3	3	0	3	0	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	
34	3	2	3	0	3	3	3	3	2	0	4	0	4	4	3	4	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	4	4
35	4	4	3	0	3	3	4	4	4	0	4	0	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	
36	3	3	4	0	2	2	3	3	3	0	3	0	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3
37	3	3	3	0	3	3	3	3	3	0	3	0	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
38	4	4	3	0	2	2	4	4	3	0	3	0	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	
39	3	3	3	0	2	2	4	4	3	0	4	0	4	3	3	4	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	
40	3	3	3	0	2	2	4	4	3	0	3	0	3	2	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	
41	3	3	3	0	2	2	3	3	2	0	4	0	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3	2	4	4	4	3	3	
42	3	3	4	0	3	3	3	3	2	0	3	0	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	
43	4	3	3	0	3	3	4	4	3	0	3	0	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	2	4	3	3	3	4	
44	4	3	4	0	4	3	2	2	3	0	3	0	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	
45	3	3	3	0	4	4	4	3	3	0	4	0	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	
46	4	3	3	0	3	3	4	4	4	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	
47	3	3	3	0	3	3	3	2	4	0	3	0	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	1	1	4	4	3	3	
48	3	3	3	0	2	3	4	4	3	0	3	0	3	3	3	3	3	4	3	3	4	1	3	2	2	4	3	4	4	4	
49	4	3	4	0	3	2	4	4	4	0	4	0	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	2	3	3	3	4	4	4	4	
50	3	3	3	0	4	4	4	4	3	0	3	0	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	
51	3	3	3	0	4	4	2	3	3	0	4	0	4	4	2	4	4	4	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	4	
52	4	3	3	0	3	3	3	4	3	0	3	0	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	
53	4	3	3	0	4	4	4	4	3	0	2	0	4	3	2	4	3	4	4	4	4	2	1	3	3	2	2	4	4	3	3
54	4	3	4	0	4	4	4	4	1	0	4	0	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	4	4	3	4

55	4	3	4	0	4	4	1	4	4	0	3	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	1	4	4	4	
56	3	1	3	0	3	3	4	3	3	0	3	0	4	4	2	4	2	3	2	2	2	1	3	3	1	1	1	1	2	4	4
57	4	3	2	0	4	4	4	3	3	0	3	0	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	
58	3	3	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	3	4	4	
59	4	4	3	0	3	3	4	4	4	0	3	0	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	4	
60	3	1	3	0	1	1	2	2	3	0	4	0	2	3	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	
61	3	3	4	0	2	2	3	3	3	0	3	0	3	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	
62	4	4	4	0	3	4	4	4	2	0	3	0	3	4	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	4	4	4	
63	3	2	3	0	3	3	4	4	3	0	3	0	3	3	2	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	3	
64	4	4	4	0	4	4	4	4	3	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	
65	4	3	3	0	3	3	4	4	3	0	4	0	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	
66	3	3	3	0	3	3	2	2	3	0	4	0	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	
67	4	3	3	0	3	3	4	4	3	0	4	0	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	
68	4	4	4	0	4	4	1	1	4	0	4	0	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	
69	4	4	3	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	3	1	4	4	4	1	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	
70	3	2	4	0	2	3	3	3	3	0	4	0	4	4	4	4	3	3	2	4	4	2	3	3	2	2	3	3	4	4	
71	4	4	4	0	3	3	4	4	4	0	4	0	3	4	1	4	4	4	4	4	4	1	3	3	1	4	4	4	4	4	
72	4	4	4	0	4	4	1	1	4	0	4	0	4	4	1	1	4	4	2	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1
73	4	3	4	0	4	3	4	4	4	0	4	0	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	
74	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	3	3	2	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	
75	4	4	3	0	3	3	4	4	3	0	4	0	4	4	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	
76	4	3	3	0	3	3	3	3	3	0	3	0	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	
77	4	3	3	0	3	3	2	3	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
78	3	4	2	0	3	3	4	3	3	0	4	0	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	
79	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	
80	3	4	4	0	3	3	4	3	3	0	3	0	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
81	4	3	3	0	1	3	3	4	2	0	3	0	3	3	1	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	4	3	3	4	
82	3	3	3	0	1	1	3	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	3	3	1	1	4	4	1	1	4	4	4	4	
83	3	1	4	0	2	1	2	2	4	0	4	0	4	3	4	4	3	4	1	2	4	1	3	3	1	2	3	3	3	3	
84	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	3	4	3	4	3	4	4	4	
85	4	4	4	0	3	4	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	
86	3	3	3	0	3	3	3	4	2	0	3	0	4	4	2	4	3	3	3	4	2	1	4	3	1	3	3	4	4	4	
87	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
88	3	3	4	0	3	3	1	4	4	0	4	0	4	4	2	2	4	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	4	4	
89	4	4	4	0	4	4	4	1	0	4	0	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	
90	3	3	2	0	2	2	3	3	3	0	3	0	4	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	
91	4	3	3	0	2	2	2	2	3	0	4	0	3	3	4	4	4	4	2	2	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	
92	4	4	4	0	3	3	4	4	3	0	4	0	3	3	3	4	3	4	3	3	3	1	3	4	2	3	4	4	3	4	
93	4	3	4	0	4	3	1	4	2	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	4	2	3	3	3	
94	3	3	4	0	4	3	3	3	3	0	3	0	2	3	3	3	4	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	
95	4	4	4	0	3	3	4	4	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	
96	3	3	4	0	4	2	2	2	2	0	3	0	4	3	3	1	3	2	2	2	1	3	3	4	2	2	3	2	1	2	
97	4	3	4	0	2	2	3	3	3	0	4	0	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	
98	4	2	3	0	3	3	2	2	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	
99	1	2	3	0	2	2	2	2	4	0	3	0	4	3	3	3	3	3	4	1	1	4	4	3	4	4	4	3	3	3	
100	2	2	1	0	2	2	2	2	3	0	3	0	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	
101	4	3	4	0	3	4	4	4	3	0	4	0	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	4	
102	4	4	4	0	3	3	3	3	3	0	4	0	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	
103	4	4	4	0	4	4	4	4	3	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
104	3	3	3	0	3	3	3	3	3	0	3	0	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	
105	4	3	2	0	2	2	4	4	4	0	4	0	4	4	1	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	
106	3	3	3	0	4	4	2	3	2	0	3	0	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	2	4	3	4	
107	3	3	4	0	3	3	4	4	4	0	4	0	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	
108	4	4	3	0	4	4	1	4	3	0	3	0	3	3	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	
109	3	3	3	0	3	3	2	3	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	4	3	3	3

110	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	3	3	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
111	3	4	3	0	3	3	3	2	3	0	3	0	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	
112	3	3	3	0	3	1	3	3	3	0	3	0	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
113	4	3	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	
114	4	4	3	0	3	3	3	4	3	0	4	0	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	
115	4	3	3	0	3	3	3	4	1	0	3	0	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	
116	3	4	3	0	3	4	3	4	3	0	3	0	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
117	4	4	4	0	3	3	4	4	4	0	4	0	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	
118	3	3	3	0	3	3	4	4	3	0	3	0	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	
119	3	3	3	0	1	1	3	3	3	0	3	0	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4
120	4	4	4	0	3	3	3	4	3	0	3	0	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	1	4	4	2	4	3	4	3	3
121	3	2	2	0	1	1	3	3	3	0	3	0	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	
122	3	4	2	0	3	4	2	2	4	0	3	0	3	3	2	1	4	4	2	2	1	3	3	3	4	3	2	2	2	1	
123	4	3	3	0	4	4	1	1	4	0	4	0	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	3	
124	4	3	3	0	4	3	3	3	3	0	4	0	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	2	1	3	3	3	4	
125	2	2	3	0	3	2	1	3	1	0	3	0	4	3	4	3	3	3	1	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	1	
126	3	4	4	0	3	4	2	4	4	0	4	0	4	4	3	4	3	3	1	1	3	2	4	3	1	4	3	4	3	3	
127	3	3	1	0	4	2	2	2	3	0	2	0	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	
128	4	4	4	0	4	3	1	1	4	0	4	0	3	3	2	2	3	4	1	1	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	
129	4	4	3	0	3	4	1	2	4	0	4	0	3	3	3	1	4	3	1	1	1	2	3	3	2	2	3	4	1	2	
130	3	2	3	0	4	4	1	3	1	0	3	0	2	3	3	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	3	1	
131	4	4	4	0	4	4	1	1	4	0	4	0	4	3	3	4	1	1	3	4	3	3	2	4	2	1	1	4	3	4	
132	4	4	3	0	4	3	1	1	3	0	4	0	4	3	2	1	4	3	1	2	1	1	3	3	1	2	3	4	2	1	
133	3	4	3	0	3	4	3	3	3	0	4	0	4	3	3	3	4	4	3	3	3	1	4	3	3	3	4	4	3	3	
134	3	4	2	0	3	3	2	2	3	0	4	0	3	2	2	2	3	4	2	4	1	3	3	2	3	1	3	3	2	2	
135	4	4	3	0	3	3	1	2	4	0	3	0	3	3	4	4	4	3	1	2	2	1	4	4	4	2	3	3	3	3	
136	3	4	4	0	3	2	1	2	4	0	3	0	3	4	2	3	4	3	4	1	1	4	2	2	1	2	3	4	1	2	
137	4	4	2	0	4	4	1	4	3	0	4	0	3	3	3	4	4	3	2	2	4	4	3	3	1	3	4	4	3	4	
138	4	4	4	0	3	4	2	1	3	0	4	0	3	4	2	3	2	1	4	4	4	3	2	4	2	2	1	3	2	2	
139	4	4	4	0	4	4	4	4	3	0	4	0	3	4	3	1	4	4	4	3	1	1	4	4	3	3	3	3	3	4	
140	4	4	4	0	3	3	3	4	3	0	4	0	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	2	3	4	3	4	4	
141	3	3	2	0	4	3	2	2	3	0	3	0	3	3	1	1	3	3	1	1	2	2	4	3	3	2	4	4	2	1	
142	4	4	3	0	3	4	1	2	4	0	2	0	2	2	4	3	4	3	1	4	3	3	2	4	4	1	1	2	1		
143	4	4	3	0	3	2	3	4	2	0	1	0	1	3	1	3	4	1	3	1	1	1	3	2	3	3	1	1	4	3	
144	4	4	4	0	4	3	4	4	3	0	4	0	3	4	4	4	3	4	3	4	3	1	4	4	1	3	4	3	4	4	
145	4	3	4	0	4	2	2	1	4	0	4	0	2	4	2	1	3	1	3	1	3	1	2	2	2	4	3	3	1	2	
146	4	3	4	0	4	3	2	4	3	0	3	0	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	2	4	3	4	3	4	
147	3	3	3	0	3	2	2	2	3	0	3	0	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	
148	3	4	2	0	3	3	4	4	3	0	3	0	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	
149	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	
150	3	4	3	0	3	4	1	3	3	0	4	0	3	4	4	2	3	1	2	2	3	3	3	2	1	1	2	3	2	2	
151	4	4	4	0	4	4	2	2	4	0	3	0	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	
152	3	3	3	0	2	3	2	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	1	3	3	4	3	3	
153	4	1	4	0	2	3	2	1	3	0	2	0	2	4	3	4	3	2	4	2	1	1	3	3	2	1	3	4	3	2	
154	4	3	4	0	3	4	2	4	3	0	4	0	4	3	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	3	1	4	
155	3	3	4	0	3	3	1	3	4	0	3	0	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	
156	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
157	4	3	4	0	4	3	1	4	3	0	4	0	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	3	3	4	4	
158	3	3	4	0	3	3	4	3	4	0	3	0	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	
159	3	3	4	0	3	4	2	3	4	0	3	0	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	1	3	4	4	3	3	
160	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
161	2	3	4	0	3	2	1	2	3	0	3	0	3	3	2	2	3	4	3	2	2	2	3	4	2	1	3	3	1	3	
162	4	3	3	0	4	4	2	4	3	0	3	0	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	
163	4	3	4	0	3	4	2	3	3	0	3	0	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	4	2	3	4	4	3	3	
164	3	4	3	0	3	3	1	1	3	0	3	0	4	3	1	2	3	4	2	2	2	2	4	3	2	2	3	4	2	2	

165	4	4	3	0	4	3	1	3	3	0	4	0	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	
166	3	3	3	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	
167	3	4	3	0	4	4	2	2	3	0	4	0	3	4	2	1	3	3	1	2	1	2	4	4	2	2	3	4	2	2	
168	4	2	3	0	3	3	1	1	3	0	4	0	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	1	
169	3	4	4	0	3	4	2	4	4	0	3	0	3	3	4	4	4	3	3	4	4	1	4	3	2	3	3	3	4	4	
170	3	4	3	0	4	4	2	1	3	0	4	0	3	4	2	1	3	4	2	1	2	1	4	4	2	2	3	4	1	2	
171	3	4	3	0	4	3	2	3	3	0	3	0	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	3	2	3	3	4	3	4	
172	3	3	4	0	3	4	2	4	3	0	3	0	3	3	4	3	3	3	4	3	3	1	3	3	1	3	3	4	3	3	
173	4	4	3	0	3	3	4	4	3	0	3	0	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	
174	4	4	3	0	4	4	3	3	3	0	4	0	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	
175	4	3	3	0	3	3	3	3	3	0	3	0	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3
176	3	3	3	0	3	3	4	4	3	0	4	0	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	
177	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	
178	4	3	4	0	4	3	4	3	4	0	4	0	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	
179	4	3	3	0	3	4	4	4	3	0	3	0	3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	
180	3	3	3	0	3	3	3	3	4	0	4	0	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	
181	3	4	4	0	3	3	3	3	3	0	3	0	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	
182	3	3	3	0	3	3	3	3	3	0	3	0	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	
183	3	4	4	0	3	3	3	3	4	0	3	0	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	
184	3	4	3	0	3	4	3	3	3	0	4	0	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	
185	3	4	4	0	3	3	3	3	3	0	4	0	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	
186	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	
187	4	3	4	0	3	4	4	3	3	0	4	0	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	
188	3	3	4	0	3	4	4	3	4	0	3	0	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	
189	4	3	3	0	4	3	4	4	4	0	3	0	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	
190	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	
191	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	
192	4	4	4	0	3	4	3	3	4	0	3	0	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	
193	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	
194	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	
195	3	3	3	0	4	4	3	4	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	
196	4	4	3	0	4	4	3	4	4	0	4	0	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	
197	3	4	4	0	3	3	4	3	3	0	4	0	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	
198	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
199	3	4	3	0	4	3	3	4	3	0	4	0	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4
200	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3
201	3	4	4	0	3	4	3	4	3	0	4	0	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4
202	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	
203	3	3	4	0	4	3	3	4	3	0	3	0	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
204	3	4	4	0	3	4	3	4	3	0	4	0	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4
205	3	4	4	0	4	3	3	4	3	0	3	0	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
206	2	3	2	0	2	4	4	2	3	0	4	0	3	3	1	3	3	4	3	2	3	1	2	3	2	1	2	3	3	2	
207	3	3	4	0	3	3	4	4	3	0	3	0	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3
208	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	
209	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	
210	3	4	4	0	4	3	3	4	3	0	4	0	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
211	4	3	4	0	3	4	4	4	3	0	4	0	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3
212	3	4	4	0	3	4	3	4	3	0	3	0	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3
213	4	3	3	0	4	4	3	3	3	0	3	0	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	
214	4	3	3	0	3	4	4	3	4	0	4	0	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	
215	3	3	4	0	3	4	4	3	4	0	3	0	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4
216	3	3	3	0	4	4	3	4	4	0	3	0	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4
217	3	3	4	0	3	3	3	4	3	0	4	0	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3
218	4	4	3	0	4	4	4	4	3	0	4	0	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
219	3	3	3	0	3	4	3	3	4	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3

220	4	3	3	0	4	4	4	4	3	0	4	0	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3
221	3	3	3	0	3	3	3	3	3	0	4	0	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3
222	3	4	4	0	4	3	4	4	3	0	4	0	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	
223	3	4	3	0	4	3	4	4	3	0	3	0	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	
224	4	3	4	0	3	3	3	4	3	0	3	0	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	
225	4	4	4	0	3	3	3	3	4	0	3	0	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	
226	4	3	3	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	
227	3	4	3	0	4	4	3	3	4	0	3	0	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	
228	4	4	4	0	3	4	4	3	3	0	4	0	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	
229	4	4	3	0	3	4	4	4	4	0	3	0	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	
230	3	4	4	0	3	3	3	4	4	0	3	0	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	
231	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	
232	4	3	3	0	4	3	3	4	3	0	3	0	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	
233	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	
234	4	4	3	0	4	4	4	4	3	0	4	0	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	
235	4	4	3	0	4	3	3	4	4	0	4	0	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	
236	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	
237	4	4	4	0	3	3	3	4	4	0	3	0	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	
238	4	3	3	0	4	4	3	3	3	0	4	0	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	
239	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	
240	4	4	4	0	3	4	3	3	4	0	4	0	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	
241	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	
242	4	4	3	0	3	4	4	3	4	0	4	0	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	
243	4	3	3	0	4	4	3	4	4	0	3	0	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	
244	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	
245	4	3	3	0	3	4	3	4	4	0	3	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	
246	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	
247	4	4	4	0	3	4	3	4	4	0	4	0	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	
248	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	
249	4	4	4	0	4	3	3	4	3	0	3	0	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	
250	4	3	3	0	4	4	3	3	4	0	3	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	
251	4	4	4	0	3	3	3	4	4	0	4	0	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	
252	3	4	4	0	3	4	3	4	3	0	3	0	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	
253	3	4	4	0	3	3	3	4	4	0	3	0	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	
254	4	4	3	0	3	3	3	4	4	0	3	0	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	
255	3	4	4	0	3	4	3	3	4	0	3	0	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	
256	4	4	4	0	2	3	3	3	4	0	3	0	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	
257	4	4	3	0	4	3	3	4	4	0	3	0	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	
258	3	3	3	0	3	4	3	4	4	0	3	0	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	
259	3	3	4	0	3	3	4	4	3	0	4	0	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	
260	4	4	3	0	4	3	3	4	3	0	3	0	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	
261	3	3	3	0	4	3	3	3	4	0	4	0	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	
262	4	4	3	0	3	3	4	4	4	0	3	0	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	
263	3	4	4	0	3	4	4	4	3	0	4	0	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	
264	3	3	3	0	4	3	3	4	4	0	3	0	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	
265	3	3	3	0	4	4	4	4	3	0	4	0	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	
266	4	3	3	0	4	3	4	3	3	0	4	0	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	
267	3	3	4	0	3	3	3	4	4	0	4	0	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	
268	4	3	3	0	3	4	3	3	4	0	3	0	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	
269	3	4	4	0	4	3	3	4	3	0	3	0	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	
270	4	3	3	0	4	3	3	3	4	0	3	0	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	
271	3	4	4	0	4	4	4	3	4	0	4	0	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	
272	4	4	4	0	3	3	3	4	3	0	4	0	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	
273	3	4	4	0	3	3	3	4	3	0	3	0	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	
274	4	3	3	0	4	3	3	4	3	0	4	0	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	

275	4	4	4	0	3	4	3	3	4	0	3	0	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
276	3	4	4	0	4	4	3	3	4	0	3	0	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4
277	3	3	4	0	3	4	3	4	3	0	3	0	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3
278	4	3	3	0	3	4	4	4	4	0	3	0	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
279	3	4	4	0	4	3	3	4	3	0	4	0	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4
280	3	3	4	0	3	4	3	4	4	0	4	0	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4
281	4	4	4	0	3	4	3	4	4	0	3	0	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3
282	3	4	3	0	4	4	3	4	4	0	4	0	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3
283	4	4	4	0	3	4	3	3	3	0	3	0	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3
284	3	3	3	0	3	4	3	4	4	0	3	0	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4
285	3	4	4	0	3	4	4	4	3	0	3	0	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3
286	4	3	4	0	4	4	3	3	3	0	4	0	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
287	4	4	4	0	3	4	3	4	4	0	3	0	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3
288	4	4	4	0	3	3	3	3	4	0	3	0	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3
289	4	4	4	0	3	3	3	4	4	0	3	0	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3
290	3	3	3	0	3	3	3	3	3	0	4	0	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4
291	4	4	3	0	3	3	3	4	4	0	4	0	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4
292	4	4	3	0	3	4	1	4	4	0	4	0	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	2	4
293	1	1	1	0	1	1	4	4	1	0	1	0	1	1	4	4	1	1	3	4	4	4	4	1	1	4	4	1	1	4
294	4	3	4	0	4	4	4	4	3	0	4	0	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4
295	3	3	3	0	3	3	3	3	3	0	4	0	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4
296	4	4	4	0	4	4	4	4	3	0	4	0	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	3	4	4	4
297	4	4	3	0	4	4	4	4	3	0	3	0	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4
298	4	4	4	0	4	4	3	4	3	0	4	0	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4
299	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	1	1	2	1	1	1
300	4	4	3	0	4	3	3	4	3	0	3	0	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4
301	4	4	3	0	4	3	3	3	4	0	3	0	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3
302	4	4	4	0	4	3	3	4	4	0	3	0	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4
303	3	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3
304	4	3	3	0	4	4	4	4	3	0	3	0	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
305	4	4	4	0	3	4	3	3	4	0	3	0	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4
306	3	4	4	0	3	3	3	4	4	0	4	0	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4
307	4	4	4	0	3	3	3	4	4	0	4	0	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3
308	3	4	3	0	3	4	3	4	3	0	4	0	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4
309	3	3	4	0	4	4	3	4	3	0	3	0	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3
310	4	4	4	0	3	4	3	3	4	0	3	0	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3
311	3	3	4	0	3	3	3	3	4	0	3	0	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4
312	4	3	4	0	3	4	3	3	4	0	3	0	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3
313	4	4	4	0	3	3	3	3	4	0	4	0	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3
314	3	3	4	0	3	4	3	3	3	0	4	0	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3
315	4	4	4	0	3	3	3	3	4	0	3	0	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4
316	3	3	3	0	3	3	4	4	3	0	4	0	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
317	4	4	4	0	4	4	4	3	4	0	3	0	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
318	3	4	4	0	4	3	4	4	3	0	4	0	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3
319	4	4	3	0	4	3	3	4	4	0	3	0	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4
320	4	3	4	0	3	3	3	4	4	0	3	0	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3
321	2	2	2	0	1	1	2	2	2	0	1	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
322	3	3	3	0	4	4	4	4	3	0	4	0	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
323	3	3	4	0	2	3	4	3	3	0	4	0	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
324	4	4	3	0	3	3	2	2	2	0	3	0	4	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	1	1
325	4	3	2	0	3	4	2	1	3	0	2	0	3	3	1	1	3	4	1	2	2	2	2	2	1	1	1	4	4	1
326	3	3	3	0	4	4	4	4	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
327	3	3	3	0	4	2	2	2	4	0	3	0	3	3	1	1	3	3	2	2	1	1	4	3	1	2	4	3	2	1
328	3	2	2	0	3	2	3	2	2	0	3	0	4	2	3	2	3	4	2	2	1	3	1	2	2	1	3	2	4	1
329	4	4	4	0	4	4	4	4	3	0	3	0	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4

330	2	3	2	0	3	2	2	2	4	0	3	0	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	1	2	4	1	2	
331	3	2	1	0	2	3	2	1	4	0	3	0	4	2	2	4	3	1	2	2	1	1	1	1	3	2	1	2	3	2	3	
332	3	3	3	0	3	3	4	4	3	0	3	0	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	
333	3	4	2	0	4	4	1	4	2	0	2	0	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	3	2	3	
334	2	2	3	0	4	3	2	3	4	0	2	0	4	3	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3		
335	2	1	4	0	3	3	1	2	3	0	3	0	3	2	2	3	3	4	2	2	1	1	3	1	3	1	2	3	2	2		
336	3	4	3	0	4	3	2	1	3	0	3	0	4	3	2	2	3	4	1	1	2	2	3	4	2	1	4	3	2	2		
337	3	4	3	0	4	4	2	2	3	0	4	0	4	3	2	1	4	3	2	2	2	2	1	4	3	2	2	4	4	2	2	
338	4	3	3	0	3	4	1	2	3	0	4	0	4	4	2	2	4	4	1	2	1	1	3	4	2	1	4	3	2	1		
339	3	4	3	0	3	4	1	2	3	0	4	0	3	4	1	1	3	3	1	2	2	1	4	3	2	2	3	4	1	2		
340	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	
341	3	3	4	0	3	4	1	2	3	0	3	0	3	3	1	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2	1		
342	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
343	3	4	4	0	3	3	1	1	3	0	4	0	3	3	3	4	3	4	4	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	
344	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
345	3	4	3	0	3	4	3	3	3	0	3	0	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	
346	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
347	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
348	3	4	4	0	3	3	1	4	3	0	3	0	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	
349	3	3	4	0	3	3	1	2	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	
350	3	3	4	0	3	3	4	3	4	0	3	0	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	
351	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	
352	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
353	3	4	3	0	3	4	2	2	4	0	3	0	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3	1	4	3	3	3	3	3
354	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
355	3	4	4	0	3	3	1	2	3	0	3	0	3	3	2	3	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	
356	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
357	4	3	4	0	3	3	1	1	3	0	3	0	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	
358	1	3	3	0	3	3	1	2	3	0	4	0	2	4	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	
359	3	3	4	0	3	4	2	2	4	0	4	0	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	
360	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
361	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
362	4	3	4	0	4	4	3	4	4	0	3	0	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	1	3	4	3	3	3	
363	4	3	4	0	4	4	3	4	4	0	3	0	4	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3	4	1	3	4	4	3	3	3	
364	3	4	3	0	4	3	3	3	4	0	4	0	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4
365	4	4	3	0	3	4	1	2	3	0	3	0	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	1	3	3	2	3	4	3	3	4	
366	4	4	3	0	4	3	4	4	4	0	4	0	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	2	3	3	4	3	4	4	
367	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
368	4	4	4	0	4	4	1	1	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	
369	4	3	4	0	4	3	3	4	3	0	4	0	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	3	
370	3	4	2	0	1	1	3	4	4	0	4	0	3	3	2	3	3	4	1	1	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	
371	3	4	3	0	3	4	3	4	3	0	3	0	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	1	2	2	
372	4	3	3	0	4	3	1	2	3	0	2	0	2	2	4	3	3	4	2	1	2	2	4	3	1	1	3	3	2	2	2	
373	3	4	4	0	3	3	1	3	1	0	2	0	2	1	3	2	3	3	1	1	4	3	2	3	2	1	3	3	2	1	1	
374	4	3	4	0	4	3	3	3	3	0	4	0	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	2	4	4	4	4	4	3	
375	3	3	4	0	4	3	2	3	2	0	1	0	2	2	3	2	4	3	2	1	1	1	1	3	3	1	2	2	3	3	2	
376	3	3	3	0	1	1	3	3	3	0	4	0	4	3	3	4	4	4	1	1	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3



31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	TOTAL
4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	132
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	148
4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	123
4	4	2	2	2	1	1	2	3	2	4	4	3	3	121
4	4	1	2	2	1	2	4	3	2	1	3	1	4	121
4	4	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	2	4	134
3	3	1	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	4	125
3	4	2	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	133
3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	113
4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	155
4	4	2	1	1	2	2	2	1	2	4	4	2	1	101
3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	150
4	4	2	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	144
4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	158
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	161
4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	143
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	164
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	123
4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	154
4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	142
4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	158
4	4	1	4	3	3	3	4	1	1	3	2	2	4	110
2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	4	1	4	82
4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	157
4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	145
3	3	2	2	2	1	2	4	3	2	2	3	2	3	112
4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	2	4	141
4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	138
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	150
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	145
3	3	1	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	124
3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	117
3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	115
3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	121
3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	141
3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	97
4	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	116
3	3	2	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	4	118
4	4	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	129
3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	129
3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	122
2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	1	3	114
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	134
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	104
4	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	136
3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	1	3	121
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	107
4	2	2	1	3	1	4	3	3	1	3	3	3	1	118
4	4	2	3	3	3	3	3	4	1	4	4	3	4	138
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	125
4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	133
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	127
3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	126
4	4	3	2	3	2	4	4	4	3	4	3	1	4	140

4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	149
3	4	1	2	1	2	2	1	1	1	3	4	1	4	101
3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	4	1	4	121
3	4	2	3	3	1	2	4	3	2	3	3	2	4	140
3	3	1	2	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	118
4	4	4	3	4	3	3	3	2	4	2	3	2	4	122
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	125
3	3	1	4	3	4	2	3	2	2	3	3	1	2	124
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	126
4	4	3	3	3	3	4	4	1	3	2	4	2	4	146
4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	149
2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	106
4	4	2	2	2	2	3	1	4	2	3	3	3	3	131
4	4	1	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	139
4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	150
3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	4	4	2	4	124
1	3	1	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	136
4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	99
4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	147
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	151
4	4	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	138
3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	114
3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	120
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	132
4	4	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	150
3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	122
3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2	4	98
4	4	1	4	3	3	4	4	3	2	3	3	2	4	128
3	3	1	1	2	2	3	1	3	1	2	3	1	3	103
4	4	1	3	3	1	2	4	3	2	4	4	4	4	143
3	4	4	4	3	2	4	4	1	4	3	4	2	4	147
3	3	1	1	3	2	1	1	3	2	3	4	4	4	118
4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	157
4	4	2	4	3	3	2	4	4	2	2	3	2	4	124
4	4	4	3	4	3	2	2	4	4	2	1	4	4	143
3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	110
4	4	2	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	125
4	4	2	3	3	3	2	3	4	2	4	4	3	4	135
3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	122
3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	118
4	3	2	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	119
2	4	2	1	3	2	1	2	3	2	4	4	3	2	103
3	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	117
4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	4	114
3	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	4	123
2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	85
4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	145
4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	137
4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	158
3	3	1	4	3	2	4	4	3	3	3	3	1	3	128
4	4	1	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	141
3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	135
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	155
4	4	1	3	3	4	3	4	4	3	1	3	2	4	133
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	117

4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	155
3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	113
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	120
4	4	2	4	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	142
4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	140
3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	116
3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	139
4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	150
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	133
4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	120
4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	132
2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	1	73
3	2	1	2	1	3	2	2	3	3	4	2	3	2	105
4	4	1	2	1	2	3	3	1	1	4	4	2	1	125
3	4	2	2	3	1	3	3	2	1	4	4	4	3	125
1	3	2	2	1	2	2	3	3	1	4	3	3	1	96
4	4	3	2	3	1	3	3	2	1	4	3	2	1	121
2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	3	1	2	100
4	4	2	1	1	2	1	3	2	2	4	3	3	1	106
3	3	2	2	4	1	1	1	1	1	4	4	1	2	101
3	2	2	3	4	2	3	3	1	2	4	3	2	2	101
4	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	126
3	4	1	2	2	2	1	2	2	2	4	4	1	1	99
3	4	2	3	1	2	3	3	3	3	3	4	3	1	126
4	3	2	2	2	2	2	3	2	4	3	4	1	2	107
4	4	1	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	113
4	3	1	2	1	3	4	2	1	4	3	4	2	3	109
3	4	1	4	4	2	4	3	1	2	4	3	1	2	125
3	4	4	3	3	3	3	3	1	2	3	4	3	2	118
4	4	1	1	1	1	1	4	4	2	3	3	2	3	124
3	3	2	2	3	3	3	4	2	1	3	4	4	4	134
3	3	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	3	1	92
2	3	1	3	4	3	3	2	1	3	3	3	1	2	108
2	1	3	2	4	3	3	3	4	2	3	2	4	3	104
3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	136
2	2	2	2	1	1	1	2	2	4	1	3	3	1	95
3	4	3	3	3	1	4	3	4	4	3	4	4	4	140
3	3	1	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	99
4	3	1	2	4	4	3	3	3	2	4	4	2	4	132
4	4	2	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	154
3	2	1	1	1	2	4	3	2	2	4	4	4	3	107
1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	4	4	2	2	122
4	3	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	118
3	4	1	2	4	4	2	2	1	1	3	3	3	2	104
3	3	1	3	2	2	4	4	3	3	4	4	1	4	132
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	123
4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	154
3	3	1	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	136
3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	126
3	3	1	3	2	2	2	3	2	1	2	3	1	3	118
4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	158
3	3	1	2	2	3	1	3	1	2	3	2	1	3	99
3	3	1	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	138
3	4	2	1	2	1	3	4	3	4	3	3	3	3	128
4	3	2	1	2	2	2	1	1	2	4	3	1	2	101

3	4	2	2	3	1	4	3	3	4	3	3	4	3	130
3	2	1	3	1	2	3	3	2	1	2	2	2	3	117
3	3	1	2	2	2	1	2	2	1	3	4	2	2	104
3	4	2	2	2	3	1	1	2	1	2	3	2	1	95
4	4	2	1	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	136
3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3	1	1	99
3	3	1	1	2	1	4	4	3	4	3	3	3	4	127
3	3	1	1	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	126
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	130
4	4	1	3	3	2	4	1	3	3	4	4	2	4	135
3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	112
3	3	2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	1	4	129
4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	146
4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	148
4	3	2	3	2	2	2	3	3	2	4	4	3	4	131
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	131
3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	136
4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	132
3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	133
3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	136
3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	136
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	140
4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	153
3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	139
4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	143
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	146
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	147
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	146
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	149
4	4	3	3	3	4	3	3	1	3	4	4	3	4	140
3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	139
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	138
3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	139
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	144
3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	139
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	140
3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	142
3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	137
4	3	2	4	3	2	2	3	2	4	2	4	2	2	109
3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	140
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	143
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	148
3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	142
3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	142
3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	144
4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	127
4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	144
4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	139
3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	148
3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	137
4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	151
3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	136

4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	152
3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	137
4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	146
3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	137
3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	134
3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	145
4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	154
3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	137
4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	146
3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	144
4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	135
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	138
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	151
4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	146
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	147
3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	145
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	146
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	145
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	145
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	1	1	136
4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	152
4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	144
3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	143
4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	144
3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	135
4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	150
4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	140
3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	140
4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	143
4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	146
4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	141
4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	147
3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	148
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	142
3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	140
4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	148
3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	141
4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	141
4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	147
3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	141
3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	138
4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	145
4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	145
3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	145
3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	139

4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	145
4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	139
3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	141
4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	149
4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	142
3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	144
4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	147
4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	148
3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	140
4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	148
3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	146
4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3		139
4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	147
4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	142
4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	143
4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	138
4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	146
3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	133
1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	106
3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	136
3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	130
4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	145
4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	152
3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	143
1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	104
3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	141
3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	145
4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	145
3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	142
4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	148
4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	144
3	4	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	120
4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	149
3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	147
3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	138
3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	142
3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	143
4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	141
4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	144
4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	145
4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	143
4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	149
3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	156
4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	153
4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	149
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	151
1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	54
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	134
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	129
4	3	1	1	2	2	1	1	1	1	4	3	3	3	102
4	4	3	1	1	2	1	2	2	3	3	3	3	2	95
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	131
4	4	2	3	1	1	1	2	3	2	1	4	1	2	97
4	3	3	2	4	2	1	2	2	2	3	2	2	1	97
3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	149

4	4	2	2	1	1	1	1	1	4	1	2	2	2	93
4	2	1	2	2	2	2	3	2	2	4	4	2	2	94
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	137
1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	4	1	3	104
2	2	2	1	1	3	2	3	3	3	4	3	3	2	102
3	3	2	2	3	3	1	2	1	1	4	3	2	1	93
4	4	2	2	2	1	1	2	2	2	3	4	1	2	103
3	4	1	2	1	2	2	2	1	1	4	3	2	2	106
3	4	1	1	2	2	1	2	1	2	3	4	1	1	100
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	1	2	110
4	4	1	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	143
3	3	1	3	4	4	3	3	4	4	4	3	1	2	119
4	4	1	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	143
3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	128
4	4	1	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	143
3	3	1	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	126
4	4	1	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	143
4	4	1	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	143
4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	3	124
2	2	3	3	3	2	4	3	3	4	1	2	3	3	118
2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	1	3	3	124
4	4	1	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	143
4	4	1	4	2	2	4	4	4	4	3	4	3	4	142
4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	2	2	4	4	125
4	4	1	4	2	2	4	4	4	4	3	4	3	4	142
3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	1	1	3	3	126
4	4	1	4	2	2	4	4	4	4	3	4	3	4	142
4	3	2	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	2	102
4	3	3	2	3	3	1	3	1	3	3	3	3	2	107
3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	111
4	4	1	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	143
4	4	1	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	143
3	4	1	1	3	2	3	4	4	2	4	4	3	4	135
4	4	1	2	3	1	3	4	3	1	3	3	3	4	129
3	4	2	4	3	1	3	4	1	1	3	3	4	4	132
4	4	2	2	3	2	3	4	2	3	3	4	3	4	127
3	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	136
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	164
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	154
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	137
4	3	4	4	4	3	2	2	4	4	3	2	4	2	127
3	4	2	2	1	1	3	2	3	2	4	2	3	1	121
4	4	2	2	1	3	2	2	3	2	4	4	2	1	105
2	4	2	1	2	1	2	1	2	3	2	3	1	1	91
3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	129
3	3	1	1	1	1	1	2	1	1	4	2	2	1	89
3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	4	4	3	3	124

Skala 2: *Self-esteem*

RES/ITEM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	4	3	4	0	3	3	3	3	3	0	4	0	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	4	3	1	2	4	4	3	4
2	4	3	4	0	3	3	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	0	2	2	3	3	3	0	4	0	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	4	4	2	4	3	3	4	3
4	4	3	4	0	3	3	4	4	3	0	3	0	4	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	4	4
5	4	4	3	0	3	3	3	3	3	0	3	0	4	4	3	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4
6	3	3	4	0	4	4	3	4	4	0	3	0	4	4	3	4	3	4	3	3	3	1	3	3	1	2	4	4	4	4
7	3	3	4	0	3	3	3	3	3	0	4	0	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3
8	3	3	4	0	4	4	4	4	4	0	3	0	3	4	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3
9	3	3	4	0	3	3	3	3	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
10	4	4	3	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
11	3	3	3	0	4	3	2	1	3	0	3	0	3	4	1	2	3	4	2	2	2	2	3	4	1	2	4	3	1	2
12	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4
13	4	3	4	0	3	3	3	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4
14	4	3	4	0	3	3	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
15	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16	3	4	4	0	3	3	4	4	3	0	4	0	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
17	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
18	3	3	3	0	3	3	3	3	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19	4	4	4	0	3	3	3	3	4	0	4	0	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
20	4	4	3	0	3	3	4	4	4	0	4	0	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3
21	4	4	3	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
22	4	3	3	0	1	1	2	4	2	0	4	0	4	4	1	3	3	4	1	1	2	1	4	4	1	1	4	4	1	4
23	2	2	3	0	1	1	2	2	1	0	3	0	4	4	3	4	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	4	2
24	4	3	4	0	3	3	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
25	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3
26	3	3	3	0	2	2	2	3	4	0	3	0	3	2	3	4	4	4	1	1	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2
27	4	4	4	0	3	3	4	4	3	0	3	0	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4
28	3	3	3	0	3	3	3	3	3	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3
29	4	4	4	0	3	3	4	3	4	0	3	0	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
30	4	4	3	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4
31	3	3	3	0	4	4	3	3	3	0	3	0	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3
32	3	3	3	0	3	4	3	3	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	4	3	4
33	3	3	2	0	3	3	3	3	3	0	3	0	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
34	3	2	3	0	3	3	3	3	2	0	4	0	4	4	3	4	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	4
35	4	4	3	0	3	3	4	4	4	0	4	0	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	3
36	3	3	4	0	2	2	3	3	3	0	3	0	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3
37	3	3	3	0	3	3	3	3	3	0	3	0	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
38	4	4	3	0	2	2	4	4	3	0	3	0	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	1	
39	3	3	3	0	2	2	4	4	3	0	4	0	4	3	3	4	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4
40	3	3	3	0	2	2	4	4	3	0	3	0	3	2	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3
41	3	3	3	0	2	2	3	3	2	0	4	0	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3	2	4	4	4	3	3
42	3	3	4	0	3	3	3	3	2	0	3	0	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3
43	4	3	3	0	3	3	4	4	3	0	3	0	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	2	4	3	3	3	4
44	4	3	4	0	4	3	2	2	3	0	3	0	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
45	3	3	3	0	4	4	4	3	3	0	4	0	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
46	4	3	3	0	3	3	4	4	4	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3
47	3	3	3	0	3	3	3	2	4	0	3	0	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	1	1	4	4	3	3
48	3	3	3	0	2	3	4	4	3	0	3	0	3	3	3	3	3	4	3	3	4	1	3	2	2	4	3	4	4	4
49	4	3	4	0	3	2	4	4	4	0	4	0	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	2	3	3	3	4	4	4	4
50	3	3	3	0	4	4	4	4	3	0	3	0	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3
51	3	3	3	0	4	4	2	3	3	0	4	0	4	4	2	4	4	4	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	4
52	4	3	3	0	3	3	3	4	3	0	3	0	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4
53	4	3	3	0	4	4	4	4	3	0	2	0	4	3	2	4	3	4	4	4	2	1	3	3	2	2	4	4	3	3
54	4	3	4	0	4	4	4	4	1	0	4	0	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	4	4	3	4



55	4	3	4	0	4	4	1	4	4	0	3	0	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	1	4	4	4			
56	3	1	3	0	3	3	4	3	3	0	3	0	4	4	2	4	2	3	2	2	2	1	3	3	1	1	1	2	4	4		
57	4	3	2	0	4	4	4	3	3	0	3	0	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3		
58	3	3	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	3	4	4			
59	4	4	3	0	3	3	4	4	4	0	3	0	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	4		
60	3	1	3	0	1	1	2	2	3	0	4	0	2	3	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2		
61	3	3	4	0	2	2	3	3	3	0	3	0	3	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3		
62	4	4	4	0	3	4	4	4	2	0	3	0	3	4	2	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	4	4	
63	3	2	3	0	3	3	4	4	3	0	3	0	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	3
64	4	4	4	0	4	4	4	4	3	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
65	4	3	3	0	3	3	4	4	3	0	4	0	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4
66	3	3	3	0	3	3	2	2	3	0	4	0	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	
67	4	3	3	0	3	3	4	4	3	0	4	0	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	
68	4	4	4	0	4	4	1	1	4	0	4	0	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	
69	4	4	3	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	3	1	4	4	4	1	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	
70	3	2	4	0	2	3	3	3	3	0	4	0	4	4	4	4	3	3	2	4	4	2	3	3	2	2	3	3	4	4	4	
71	4	4	4	0	3	3	4	4	4	0	4	0	3	4	1	4	4	4	4	4	4	1	3	3	1	4	4	4	4	4	4	
72	4	4	4	0	4	4	1	1	4	0	4	0	4	4	1	1	4	4	2	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	
73	4	3	4	0	4	3	4	4	4	0	4	0	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	
74	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	3	3	2	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
75	4	4	3	0	3	3	4	4	3	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
76	4	3	3	0	3	3	3	3	3	0	3	0	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	
77	4	3	3	0	3	3	2	3	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
78	3	4	2	0	3	3	4	3	3	0	4	0	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	
79	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	
80	3	4	4	0	3	3	4	3	3	0	3	0	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
81	4	3	3	0	1	3	3	4	2	0	3	0	3	3	1	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	4	3	3	4	4	
82	3	3	3	0	1	1	3	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	3	3	1	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	
83	3	1	4	0	2	1	2	2	4	0	4	0	4	3	4	4	3	4	1	2	4	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	
84	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	3	4	3	4	3	4	4	4	4	
85	4	4	4	0	3	4	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
86	3	3	3	0	3	3	3	4	2	0	3	0	4	4	2	4	3	3	3	4	2	1	4	3	1	3	3	4	4	4	4	
87	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
88	3	3	4	0	3	3	1	4	4	0	4	0	4	4	2	2	4	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	4	4	4	
89	4	4	4	0	4	4	4	4	1	0	4	0	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	
90	3	3	2	0	2	2	3	3	3	0	3	0	4	2	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3
91	4	3	3	0	2	2	2	2	3	0	4	0	3	3	4	4	4	4	2	2	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	
92	4	4	4	0	3	3	4	4	3	0	4	0	3	3	3	4	3	4	3	3	3	1	3	4	2	3	4	4	3	4	4	
93	4	3	4	0	4	3	1	4	2	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	4	2	3	3	3	
94	3	3	4	0	4	3	3	3	3	0	3	0	2	3	3	3	4	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
95	4	4	4	0	3	3	4	4	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	
96	3	3	4	0	4	2	2	2	2	0	3	0	4	3	3	1	3	2	2	2	1	3	3	4	2	2	3	2	1	2	2	
97	4	3	4	0	2	2	3	3	3	0	4	0	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	
98	4	2	3	0	3	3	2	2	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	
99	1	2	3	0	2	2	2	2	4	0	3	0	4	3	3	3	3	4	1	1	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	
100	2	2	1	0	2	2	2	2	3	0	3	0	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
101	4	3	4	0	3	4	4	4	3	0	4	0	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	
102	4	4	4	0	3	3	3	3	3	0	4	0	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	
103	4	4	4	0	4	4	4	4	3	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	
104	3	3	3	0	3	3	3	3	3	0	3	0	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	
105	4	3	2	0	2	2	4	4	4	0	4	0	4	4	1	1	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	
106	3	3	3	0	4	4	2	3	2	0	3	0	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	2	4	3	4	4	
107	3	3	4	0	3	3	4	4	4	0	4	0	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
108	4	4	3	0	4	4	1	4	3	0	3	0	3	3	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	
109	3	3	3	0	3	3	2	3	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	4	3	3	3	3

110	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	3	3	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				
111	3	4	3	0	3	3	3	2	3	0	3	0	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3			
112	3	3	3	0	3	1	3	3	3	0	3	0	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
113	4	3	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
114	4	4	3	0	3	3	3	4	3	0	4	0	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3			
115	4	3	3	0	3	3	3	4	1	0	3	0	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
116	3	4	3	0	3	4	3	4	3	0	3	0	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3			
117	4	4	4	0	3	3	4	4	4	0	4	0	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
118	3	3	3	0	3	3	4	4	3	0	3	0	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3			
119	3	3	3	0	1	1	3	3	3	0	3	0	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3			
120	4	4	4	0	3	3	3	4	3	0	3	0	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3			
121	3	2	2	0	1	1	3	3	3	0	3	0	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
122	3	4	2	0	3	4	2	2	4	0	3	0	3	3	2	1	4	4	2	2	1	3	3	3	4	3	2	2	2	2	1	3	3	3	4	3	2	2	2	1		
123	4	3	3	0	4	4	1	1	4	0	4	0	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3			
124	4	3	3	0	4	3	3	3	3	0	4	0	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	2	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4		
125	2	2	3	0	3	2	1	3	1	0	3	0	4	3	4	3	3	3	1	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	1	2	3	3	1	1		
126	3	4	4	0	3	4	2	4	4	0	4	0	4	4	3	4	3	3	1	1	3	2	4	3	1	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
127	3	3	1	0	4	2	2	2	3	0	2	0	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
128	4	4	4	0	4	3	1	1	4	0	4	0	3	3	2	2	3	4	1	1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3		
129	4	4	3	0	3	4	1	2	4	0	4	0	3	3	3	1	4	3	1	1	1	2	3	3	2	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1		
130	3	2	3	0	4	4	1	3	1	0	3	0	2	3	3	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1		
131	4	4	4	0	4	4	1	1	4	0	4	0	4	3	3	4	1	1	3	4	3	4	3	2	4	2	1	1	4	3	4	2	1	1	4	3	4	3	4	3	4	
132	4	4	3	0	4	3	1	1	3	0	4	0	4	3	2	1	4	3	1	2	1	1	3	3	1	2	3	4	2	3	4	2	1	1	3	3	1	2	3	4	2	1
133	3	4	3	0	3	4	3	3	3	0	4	0	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3		
134	3	4	2	0	3	3	2	2	3	0	4	0	3	2	2	2	3	4	2	4	1	3	3	2	3	1	3	3	2	3	1	3	3	2	3	1	3	3	2	2		
135	4	4	3	0	3	3	1	2	4	0	3	0	3	3	4	4	4	3	1	2	2	1	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
136	3	4	4	0	3	2	1	2	4	0	3	0	3	4	2	3	4	3	4	1	1	4	2	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	
137	4	4	2	0	4	4	1	4	3	0	4	0	3	3	3	4	4	3	2	2	4	4	3	3	1	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	
138	4	4	4	0	3	4	2	1	3	0	4	0	3	4	2	3	2	1	4	4	4	3	2	4	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	2	1	3	2	2	2		
139	4	4	4	0	4	4	4	4	3	0	4	0	3	4	3	1	4	4	4	3	1	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	
140	4	4	4	0	3	3	3	4	3	0	4	0	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
141	3	3	2	0	4	3	2	2	3	0	3	0	3	3	1	1	3	3	1	1	2	2	4	3	3	2	4	4	2	4	4	2	1	3	3	1	1	2	1	1	1	
142	4	4	3	0	3	4	1	2	4	0	2	0	2	2	4	3	4	3	1	4	3	3	3	2	4	4	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	
143	4	4	3	0	3	2	3	4	2	0	1	0	1	3	1	3	4	1	3	1	1	1	1	3	2	3	3	1	1	4	3	3	1	1	4	3	3	1	1	4	3	
144	4	4	4	0	4	3	4	4	3	0	4	0	3	4	4	4	3	4	3	4	3	1	4	4	1	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	
145	4	3	4	0	4	2	2	1	4	0	4	0	2	4	2	1	3	1	3	1	3	1	2	2	2	2	4	3	3	1	2	2	2	4	3	3	1	2	2	2	1	
146	4	3	4	0	4	3	2	4	3	0	3	0	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	
147	3	3	3	0	3	2	2	2	3	0	3	0	3	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	
148	3	4	2	0	3	3	4	4	3	0	3	0	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	4	2	2	3	3	4	4	4	4		
149	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
150	3	4	3	0	3	4	1	3	3	0	4	0	3	4	4	2	3	1	2	2	3	3	3	2	1	1	2	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	
151	4	4	4	0	4	4	2	2	4	0	3	0	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	
152	3	3	3	0	2	3	2	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	1	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	
153	4	1	4	0	2	3	2	1	3	0	2	0	2	4	3	4	3	2	4	2	1	1	3	3	2	1	3	4	3	2	1	3	4	3	2	1	3	4	3	2	2	
154	4	3	4	0	3	4	2	4	3	0	4	0	4	3	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	
155	3	3	4	0	3	3	1	3	4	0	3	0	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
156	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
157	4	3	4	0	4	3	1	4	3	0	4	0	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	
158	3	3	4	0	3	3	4	3	4	0	3	0	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3																			

165	4	4	3	0	4	3	1	3	3	0	4	0	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4				
166	3	3	3	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3				
167	3	4	3	0	4	4	2	2	3	0	4	0	3	4	2	1	3	3	1	2	1	2	4	4	2	2	3	4	2	2				
168	4	2	3	0	3	3	1	1	3	0	4	0	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	1				
169	3	4	4	0	3	4	2	4	4	0	3	0	3	3	4	4	4	3	3	4	4	1	4	3	2	3	3	3	4	4				
170	3	4	3	0	4	4	2	1	3	0	4	0	3	4	2	1	3	4	2	1	2	1	4	4	2	2	3	4	1	2				
171	3	4	3	0	4	3	2	3	3	0	3	0	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	3	2	3	3	4	3	4				
172	3	3	4	0	3	4	2	4	3	0	3	0	3	3	4	3	3	3	4	3	3	1	3	3	1	3	3	4	3	3				
173	4	4	3	0	3	3	4	4	3	0	3	0	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4				
174	4	4	3	0	4	4	3	3	3	0	4	0	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3				
175	4	3	3	0	3	3	3	3	3	0	3	0	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3			
176	3	3	3	0	3	3	4	4	3	0	4	0	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4				
177	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3				
178	4	3	4	0	4	3	4	3	4	0	4	0	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4			
179	4	3	3	0	3	4	4	4	3	0	3	0	3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4				
180	3	3	3	0	3	3	3	3	4	0	4	0	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3			
181	3	4	4	0	3	3	3	3	3	0	3	0	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4		
182	3	3	3	0	3	3	3	3	3	0	3	0	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3			
183	3	4	4	0	3	3	3	3	4	0	3	0	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3			
184	3	4	3	0	3	4	3	3	3	0	4	0	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4		
185	3	4	4	0	3	3	3	3	3	0	4	0	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3			
186	4	4	4	0	4	4	3	4	0	4	0	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3			
187	4	3	4	0	3	4	4	3	4	0	3	0	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4			
188	3	3	4	0	3	4	4	3	4	0	3	0	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3			
189	4	3	3	0	4	3	4	4	4	0	3	0	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3			
190	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3			
191	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3			
192	4	4	4	0	3	4	3	3	4	0	3	0	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4			
193	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3			
194	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3			
195	3	3	3	0	4	4	3	4	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3			
196	4	4	3	0	4	4	3	4	4	0	4	0	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3			
197	3	4	4	0	3	3	4	3	3	0	4	0	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4			
198	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
199	3	4	3	0	4	3	3	4	3	0	4	0	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4		
200	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3			
201	3	4	4	0	3	4	3	4	3	0	4	0	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4		
202	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	
203	3	3	4	0	4	3	3	4	3	0	3	0	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4		
204	3	4	4	0	3	4	3	4	3	0	4	0	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4		
205	3	4	4	0	4	3	3	4	3	0	3	0	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4		
206	2	3	2	0	2	4	4	2	3	0	4	0	3	3	1	3	3	4	3	2	3	1	2	3	2	1	2	3	3	2	2			
207	3	3	4	0	3	3	4	4	3	0	3	0	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4		
208	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	
209	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	
210	3	4	4	0	4	3	3	4	3	0	4	0	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3		
211	4	3	4	0	3	4	4	4	3	0	4	0	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	
212	3	4	4	0	3	4	3	4	3	0	3	0	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4
213	4	3	3	0	4	4	3	3	3	0	3	0	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
214	4	3	3	0	3	4	4	3	4	0	4	0	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	
215	3	3	4	0	3	4	4	3	4	0	3	0	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	
216	3	3	3	0	4	4	3	4	4	0	3	0	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	
217	3	3	4	0	3	3	3	4	3	0	4	0	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	
218	4	4	3	0	4	4	4	4	3	0	4	0	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
219	3	3	3	0	3	4	3	3	4	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	

220	4	3	3	0	4	4	4	4	3	0	4	0	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3				
221	3	3	3	0	3	3	3	3	3	0	4	0	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3			
222	3	4	4	0	4	3	4	4	3	0	4	0	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4				
223	3	4	3	0	4	3	4	4	3	0	3	0	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3				
224	4	3	4	0	3	3	3	4	3	0	3	0	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4			
225	4	4	4	0	3	3	3	3	4	0	3	0	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4				
226	4	3	3	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4				
227	3	4	3	0	4	4	3	3	4	0	3	0	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4			
228	4	4	4	0	3	4	4	3	3	0	4	0	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3				
229	4	4	3	0	3	4	4	4	4	0	3	0	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4			
230	3	4	4	0	3	3	3	4	4	0	3	0	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3		
231	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4			
232	4	3	3	0	4	3	3	4	3	0	3	0	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3			
233	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3			
234	4	4	3	0	4	4	4	4	3	0	4	0	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4		
235	4	4	3	0	4	3	3	4	4	0	4	0	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4			
236	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3			
237	4	4	4	0	3	3	3	4	4	0	3	0	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4			
238	4	3	3	0	4	4	3	3	3	0	4	0	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4			
239	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3			
240	4	4	4	0	3	4	3	3	4	0	4	0	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4		
241	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3			
242	4	4	3	0	3	4	4	3	4	0	4	0	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4			
243	4	3	3	0	4	4	3	4	4	0	3	0	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	
244	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3		
245	4	3	3	0	3	4	3	4	4	0	3	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3		
246	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3		
247	4	4	4	0	3	4	3	4	4	0	4	0	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3		
248	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3		
249	4	4	4	0	4	3	3	4	3	0	3	0	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4		
250	4	3	3	0	4	4	3	3	4	0	3	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3		
251	4	4	4	0	3	3	3	4	4	0	4	0	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3		
252	3	4	4	0	3	4	3	4	3	0	3	0	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4		
253	3	4	4	0	3	3	3	4	4	0	3	0	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4		
254	4	4	3	0	3	3	3	4	4	0	3	0	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4		
255	3	4	4	0	3	4	3	3	4	0	3	0	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3		
256	4	4	4	0	2	3	3	3	4	0	3	0	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4		
257	4	4	3	0	4	3	3	4	4	0	3	0	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	
258	3	3	3	0	3	4	3	4	4	0	3	0	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4		
259	3	3	4	0	3	3	4	4	3	0	4	0	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	
260	4	4	3	0	4	3	3	4	3	0	3	0	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4		
261	3	3	3	0	4	3	3	3	4	0	4	0	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	
262	4	4	3	0	3	3	4	4	4	0	3	0	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	
263	3	4	4	0	3	4	4	4	3	0	4	0	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	
264	3	3	3	0	4	3	3	4	4	0	3	0	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	
265	3	3	3	0	4	4	4	4	3	0	4	0	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	
266	4	3	3	0	4	3	4	3	3	0	4	0	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	
267	3	3	4	0	3	3	3	4	4	0	4	0	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	
268	4	3	3	0	3	4	3	3	4	0	3	0	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	
269	3	4	4	0	4	3	3	4	3	0	3	0	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
270	4	3	3	0	4	3	3	3	4	0	3	0	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3
271	3	4	4	0	4	4	4	3	4	0	4	0	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3
272	4	4	4	0	3	3	3	4	3	0	4	0	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
273	3	4	4	0	3	3	3	4	3	0	3	0	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4
274	4	3	3	0	4	3	3	4	3	0	4	0	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4

275	4	4	4	0	3	4	3	3	4	0	3	0	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3						
276	3	4	4	0	4	4	3	3	4	0	3	0	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4					
277	3	3	4	0	3	4	3	4	3	0	3	0	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3					
278	4	3	3	0	3	4	4	4	4	0	3	0	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4					
279	3	4	4	0	4	3	3	4	3	0	4	0	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4				
280	3	3	4	0	3	4	3	4	4	0	4	0	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4				
281	4	4	4	0	3	4	3	4	4	0	3	0	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3				
282	3	4	3	0	4	4	3	4	4	0	4	0	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3				
283	4	4	4	0	3	4	3	3	3	0	3	0	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3				
284	3	3	3	0	3	4	3	4	4	0	3	0	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4			
285	3	4	4	0	3	4	4	4	3	0	3	0	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3			
286	4	3	4	0	4	4	3	3	3	0	4	0	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3				
287	4	4	4	0	3	4	3	4	4	0	3	0	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3			
288	4	4	4	0	3	3	3	3	4	0	3	0	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3			
289	4	4	4	0	3	3	3	4	4	0	3	0	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4			
290	3	3	3	0	3	3	3	3	3	0	4	0	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4			
291	4	4	3	0	3	3	3	4	4	0	4	0	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4			
292	4	4	3	0	3	4	1	4	4	0	4	0	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4			
293	1	1	1	0	1	1	4	4	1	0	1	0	1	1	4	4	1	1	3	4	4	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	4			
294	4	3	4	0	4	4	4	4	3	0	4	0	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4			
295	3	3	3	0	3	3	3	3	3	0	4	0	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4			
296	4	4	4	0	4	4	4	4	3	0	4	0	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	3	4	4	4	4	4			
297	4	4	3	0	4	4	4	4	3	0	3	0	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4			
298	4	4	4	0	4	4	3	4	3	0	4	0	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4		
299	4	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	1	1	2	1	1	1	1	1			
300	4	4	3	0	4	3	3	4	3	0	3	0	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4			
301	4	4	3	0	4	3	3	3	4	0	3	0	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3			
302	4	4	4	0	4	3	3	4	4	0	3	0	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4			
303	3	4	4	0	4	4	3	3	4	0	4	0	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3			
304	4	3	3	0	4	4	4	4	3	0	3	0	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4			
305	4	4	4	0	3	4	3	3	4	0	3	0	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4			
306	3	4	4	0	3	3	3	4	4	0	4	0	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4		
307	4	4	4	0	3	3	3	4	4	0	4	0	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3			
308	3	4	3	0	3	4	3	4	3	0	4	0	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4			
309	3	3	4	0	4	4	3	4	3	0	3	0	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3			
310	4	4	4	0	3	4	3	3	4	0	3	0	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3			
311	3	3	4	0	3	3	3	3	4	0	3	0	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4		
312	4	3	4	0	3	4	3	3	4	0	3	0	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3			
313	4	4	4	0	3	3	3	3	4	0	4	0	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4		
314	3	3	4	0	3	4	3	3	3	0	4	0	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4		
315	4	4	4	0	3	3	3	3	4	0	3	0	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4		
316	3	3	3	0	3	3	4	4	3	0	4	0	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4		
317	4	4	4	0	4	4	4	3	4	0	3	0	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
318	3	4	4	0	4	3	4	4	3	0	4	0	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4		
319	4	4	3	0	4	3	3	4	4	0	3	0	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4		
320	4	3	4	0	3	3	3	4	4	0	3	0	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
321	2	2	2	0	1	1	2	2	2	0	1	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
322	3	3	3	0	4	4	4	4	3	0	4	0	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3		
323	3	3	4	0	3	3	4	3	3	0	4	0	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3		
324	4	4	3	0	2	3	2	2	2	0	3	0	4	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	1	1	1	1	
325	4	3	2	0	3	4	2	1	3	0	2	0	3	3	1	1	3	4	1	2	2	2	2	2	1	1	1	4	4	1	1	1	1		
326	3	3	3	0	4	4	4	4	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	
327	3	3	3	0	4	2	2	2	4	0	3	0	3	3	1	1	3	3	2	2	1	1	4	3	1	2	4	3	2	1	1	1	1	1	
328	3	2	2	0	3	2	3	2	2	0	3	0	4	2	3	2	3	4	2	2	1	3	1	2	2	1	3	2	4	1	1	1	1	1	
329	4	4	4	0	4	4	4	4	3	0	3	0	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	

330	2	3	2	0	3	2	2	2	4	0	3	0	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	1	2	4	1	2	
331	3	2	1	0	2	3	2	1	4	0	3	0	4	2	2	4	3	1	2	2	1	1	1	3	2	1	2	3	2	3	
332	3	3	3	0	3	3	4	4	3	0	3	0	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	
333	3	4	2	0	4	4	1	4	2	0	2	0	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	3	2	3
334	2	2	3	0	4	3	2	3	4	0	2	0	4	3	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3	
335	2	1	4	0	3	3	1	2	3	0	3	0	3	2	2	3	3	4	2	2	1	1	3	1	3	1	2	3	2	2	
336	3	4	3	0	4	3	2	1	3	0	3	0	4	3	2	2	3	4	1	1	2	2	3	4	2	1	4	3	2	2	
337	3	4	3	0	4	4	2	2	3	0	4	0	4	3	2	1	4	3	2	2	2	1	4	3	2	2	4	4	2	2	
338	4	3	3	0	3	4	1	2	3	0	4	0	4	4	2	2	4	4	1	2	1	1	3	4	2	1	4	3	2	1	
339	3	4	3	0	3	4	1	2	3	0	4	0	3	4	1	1	3	3	1	2	2	1	4	3	2	2	3	4	1	2	
340	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	
341	3	3	4	0	3	4	1	2	3	0	3	0	3	3	1	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2	1	
342	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	
343	3	4	4	0	3	3	1	1	3	0	4	0	3	3	3	4	3	4	4	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	
344	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	
345	3	4	3	0	3	4	3	3	3	0	3	0	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	
346	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	
347	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	
348	3	4	4	0	3	3	1	4	3	0	3	0	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	
349	3	3	4	0	3	3	1	2	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	
350	3	3	4	0	3	3	4	3	4	0	3	0	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3
351	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	
352	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	
353	3	4	3	0	3	4	2	2	4	0	3	0	4	3	3	2	4	3	3	2	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	
354	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	
355	3	4	4	0	3	3	1	2	3	0	3	0	3	3	2	3	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3	
356	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	
357	4	3	4	0	3	3	1	1	3	0	3	0	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2
358	1	3	3	0	3	3	1	2	3	0	4	0	2	4	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2
359	3	3	4	0	3	4	2	2	4	0	4	0	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
360	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	
361	4	3	3	0	4	4	1	4	4	0	4	0	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	
362	4	3	4	0	4	4	3	4	4	0	3	0	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	1	3	4	3	3	
363	4	3	4	0	4	4	3	4	4	0	3	0	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3	4	1	3	4	4	3	3
364	3	4	3	0	4	3	3	3	4	0	4	0	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4
365	4	4	3	0	3	4	1	2	3	0	3	0	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	1	3	3	2	3	4	3	3	4
366	4	4	3	0	4	3	4	4	4	0	4	0	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	2	3	3	4	3	4	
367	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
368	4	4	4	0	4	4	1	1	4	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	
369	4	3	4	0	4	3	3	4	3	0	4	0	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	
370	3	4	2	0	1	1	3	4	4	0	4	0	3	3	2	3	3	4	1	1	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	
371	3	4	3	0	3	4	3	4	3	0	3	0	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	1	2	
372	4	3	3	0	4	3	1	2	3	0	2	0	2	2	4	3	3	4	2	1	2	2	4	3	1	1	3	3	2	2	
373	3	4	4	0	3	3	1	3	1	0	2	0	2	1	3	2	3	3	1	1	4	3	2	3	2	1	3	3	2	1	
374	4	3	4	0	4	3	3	3	3	0	4	0	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	2	4	4	4	4	3	
375	3	3	4	0	4	3	2	3	2	0	1	0	2	2	3	2	4	3	2	1	1	1	1	3	3	1	2	2	3	3	2
376	3	3	3	0	1	1	3	3	3	0	4	0	4	3	3	4	4	4	1	1	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	2

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	TOTAL
4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	132
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	148
4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	123
4	4	2	2	2	1	1	2	3	2	4	4	3	3	121
4	4	1	2	2	1	2	4	3	2	1	3	1	4	121
4	4	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	2	4	134
3	3	1	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	4	125
3	4	2	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	133
3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	113
4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	155
4	4	2	1	1	2	2	2	1	2	4	4	2	1	101
3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	150
4	4	2	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	144
4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	158
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	161
4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	143
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	164
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	123
4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	154
4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	142
4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	158
4	4	1	4	3	3	3	4	1	1	3	2	2	4	110
2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	4	1	4	82
4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	157
4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	145
3	3	2	2	2	1	2	4	3	2	2	3	2	3	112
4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	2	4	141
4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	138
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	150
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	145
3	3	1	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	124
3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	117
3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	115
3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	121
3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	141
3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	97
4	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	116
3	3	2	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	4	118
4	4	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	129
3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	129
3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	122
2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	1	3	114
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	134
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	104
4	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	136
3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	1	3	121
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	107
4	2	2	1	3	1	4	3	3	1	3	3	3	1	118
4	4	2	3	3	3	3	3	4	1	4	4	3	4	138
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	125
4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	133
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	127
3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	126
4	4	3	2	3	2	4	4	4	3	4	3	1	4	140

4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	149
3	4	1	2	1	2	2	1	1	1	3	4	1	4	101
3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	4	1	4	121
3	4	2	3	3	1	2	4	3	2	3	3	2	4	140
3	3	1	2	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	118
4	4	4	3	4	3	3	3	2	4	2	3	2	4	122
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	125
3	3	1	4	3	4	2	3	2	2	3	3	1	2	124
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	126
4	4	3	3	3	3	4	4	1	3	2	4	2	4	146
4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	149
2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	106
4	4	2	2	2	2	3	1	4	2	3	3	3	3	131
4	4	1	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	139
4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	150
3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	4	4	2	4	124
1	3	1	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	136
4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	99
4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	147
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	151
4	4	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	138
3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	114
3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	120
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	132
4	4	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	150
3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	122
3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2	4	98
4	4	1	4	3	3	4	4	3	2	3	3	2	4	128
3	3	1	1	2	2	3	1	3	1	2	3	1	3	103
4	4	1	3	3	1	2	4	3	2	4	4	4	4	143
3	4	4	4	3	2	4	4	1	4	3	4	2	4	147
3	3	1	1	3	2	1	1	3	2	3	4	4	4	118
4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	157
4	4	2	4	3	3	2	4	4	2	2	3	2	4	124
4	4	4	3	4	3	2	2	4	4	2	1	4	4	143
3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	110
4	4	2	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	125
4	4	2	3	3	3	2	3	4	2	4	4	3	4	135
3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	122
3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	118
4	3	2	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	119
2	4	2	1	3	2	1	2	3	2	4	4	3	2	103
3	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	117
4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	4	114
3	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	4	123
2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	85
4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	145
4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	137
4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	158
3	3	1	4	3	2	4	4	3	3	3	3	1	3	128
4	4	1	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	141
3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	135
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	155
4	4	1	3	3	4	3	4	4	3	1	3	2	4	133
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	117



4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	155
3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	113
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	120
4	4	2	4	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	142
4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	140
3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	116
3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	139
4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	150
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	133
4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	120
4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	132
2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	1	73
3	2	1	2	1	3	2	2	3	3	4	2	3	2	105
4	4	1	2	1	2	3	3	1	1	4	4	2	1	125
3	4	2	2	3	1	3	3	2	1	4	4	4	3	125
1	3	2	2	1	2	2	3	3	1	4	3	3	1	96
4	4	3	2	3	1	3	3	2	1	4	3	2	1	121
2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	3	1	2	100
4	4	2	1	1	2	1	3	2	2	4	3	3	1	106
3	3	2	2	4	1	1	1	1	1	4	4	1	2	101
3	2	2	3	4	2	3	3	1	2	4	3	2	2	101
4	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	126
3	4	1	2	2	2	1	2	2	2	4	4	1	1	99
3	4	2	3	1	2	3	3	3	3	3	4	3	1	126
4	3	2	2	2	2	2	3	2	4	3	4	1	2	107
4	4	1	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	113
4	3	1	2	1	3	4	2	1	4	3	4	2	3	109
3	4	1	4	4	2	4	3	1	2	4	3	1	2	125
3	4	4	3	3	3	3	3	1	2	3	4	3	2	118
4	4	1	1	1	1	1	4	4	2	3	3	2	3	124
3	3	2	2	3	3	3	4	2	1	3	4	4	4	134
3	3	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	3	1	92
2	3	1	3	4	3	3	2	1	3	3	3	1	2	108
2	1	3	2	4	3	3	3	4	2	3	2	4	3	104
3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	136
2	2	2	2	1	1	1	2	2	4	1	3	3	1	95
3	4	3	3	3	1	4	3	4	4	3	4	4	4	140
3	3	1	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	99
4	3	1	2	4	4	3	3	3	2	4	4	2	4	132
4	4	2	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	154
3	2	1	1	1	2	4	3	2	2	4	4	4	3	107
1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	4	4	2	2	122
4	3	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	118
3	4	1	2	4	4	2	2	1	1	3	3	3	2	104
3	3	1	3	2	2	4	4	3	3	4	4	1	4	132
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	123
4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	154
3	3	1	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	136
3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	126
3	3	1	3	2	2	2	3	2	1	2	3	1	3	118
4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	158
3	3	1	2	2	3	1	3	1	2	3	2	1	3	99
3	3	1	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	138
3	4	2	1	2	1	3	4	3	4	3	3	3	3	128
4	3	2	1	2	2	2	1	1	2	4	3	1	2	101

3	4	2	2	3	1	4	3	3	4	3	3	4	3	130
3	2	1	3	1	2	3	3	2	1	2	2	2	3	117
3	3	1	2	2	2	1	2	2	1	3	4	2	2	104
3	4	2	2	2	3	1	1	2	1	2	3	2	1	95
4	4	2	1	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	136
3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3	1	1	99
3	3	1	1	2	1	4	4	3	4	3	3	3	4	127
3	3	1	1	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	126
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	130
4	4	1	3	3	2	4	1	3	3	4	4	2	4	135
3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	112
3	3	2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	1	4	129
4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	146
4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	148
4	3	2	3	2	2	2	3	3	2	4	4	3	4	131
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	131
3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	136
4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	132
3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	133
3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	136
3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	136
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	140
4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	153
3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	139
4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	143
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	146
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	147
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	146
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	149
4	4	3	3	3	4	3	3	1	3	4	4	3	4	140
3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	139
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	138
3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	139
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	144
3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	139
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	140
3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	142
3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	137
4	3	2	4	3	2	2	3	2	4	2	4	2	2	109
3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	140
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	143
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	148
3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	142
3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	142
3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	144
4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	127
4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	144
4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	139
3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	148
3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	137
4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	151
3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	136

4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	152
3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	137
4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	146
3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	137
3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	134
3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	145
4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	154
3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	137
4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	146
3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	144
4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	135
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	138
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	151
4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	146
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	147
3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	145
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	146
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	145
4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	145
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	150
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	145
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	142
4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	1	1	136
4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	152
4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	144
3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	143
4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	144
3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	135
4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	150
4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	140
3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	140
4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	143
4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	146
4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	141
4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	147
3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	148
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	142
3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	140
4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	148
3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	141
4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	141
4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	147
3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	141
3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	138
4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	145
4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	145
3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	145
3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	139

4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	145
4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	139
3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	141
4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	149
4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	142
3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	144
4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	147
4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	148
3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	140
4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	148
3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	146
4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3		139
4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	147
4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	142
4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	143
4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	138
4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	146
3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	133
1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	106
3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	136
3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	130
4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	145
4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	152
3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	143
1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	104
3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	141
3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	145
4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	145
3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	142
4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	148
4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	144
3	4	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	120
4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	149
3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	147
3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	138
3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	142
3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	143
4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	141
4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	144
4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	145
4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	143
4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	149
3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	156
4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	153
4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	149
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	151
1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	54
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	134
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	129
4	3	1	1	2	2	1	1	1	1	4	3	3	3	102
4	4	3	1	1	2	1	2	2	3	3	3	3	2	95
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	131
4	4	2	3	1	1	1	2	3	2	1	4	1	2	97
4	3	3	2	4	2	1	2	2	2	3	2	2	1	97
3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	149

4	4	2	2	1	1	1	1	1	4	1	2	2	2	93
4	2	1	2	2	2	2	3	2	2	4	4	2	2	94
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	137
1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	4	1	3	104
2	2	2	1	1	3	2	3	3	3	4	3	3	2	102
3	3	2	2	3	3	1	2	1	1	4	3	2	1	93
4	4	2	2	2	1	1	2	2	2	3	4	1	2	103
3	4	1	2	1	2	2	2	1	1	4	3	2	2	106
3	4	1	1	2	2	1	2	1	2	3	4	1	1	100
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	1	2	110
4	4	1	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	143
3	3	1	3	4	4	3	3	4	4	4	3	1	2	119
4	4	1	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	143
3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	128
4	4	1	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	143
3	3	1	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	126
4	4	1	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	143
4	4	1	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	143
4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	3	124
2	2	3	3	3	2	4	3	3	4	1	2	3	3	118
2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	1	3	3	124
4	4	1	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	143
4	4	1	4	2	2	4	4	4	4	3	4	3	4	142
4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	2	2	4	4	125
4	4	1	4	2	2	4	4	4	4	3	4	3	4	142
3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	1	1	3	3	126
4	4	1	4	2	2	4	4	4	4	3	4	3	4	142
4	3	2	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	2	102
4	3	3	2	3	3	1	3	1	3	3	3	3	2	107
3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	111
4	4	1	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	143
4	4	1	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	143
3	4	1	1	3	2	3	4	4	2	4	4	3	4	135
4	4	1	2	3	1	3	4	3	1	3	3	3	4	129
3	4	2	4	3	1	3	4	1	1	3	3	4	4	132
4	4	2	2	3	2	3	4	2	3	3	4	3	4	127
3	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	136
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	164
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	154
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	137
4	3	4	4	4	3	2	2	4	4	3	2	4	2	127
3	4	2	2	1	1	3	2	3	2	4	2	3	1	121
4	4	2	2	1	3	2	2	3	2	4	4	2	1	105
2	4	2	1	2	1	2	1	2	3	2	3	1	1	91
3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	129
3	3	1	1	1	1	1	2	1	1	4	2	2	1	89
3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	4	4	3	3	124

**Skala 3: Social Support**

RES/ITEM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	
2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	0	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3
3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	0	3	3	3	4	4	1	2	3	3	3	3	3	3	
4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	0	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	
5	3	2	4	3	1	3	3	3	3	3	2	1	4	3	4	2	0	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	3	2	
6	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	2	0	4	4	3	3	3	4	3	4	2	2	2	3	3	
7	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	0	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
8	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	3	2	1	2	3	3	4	4	3	
9	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	0	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	
11	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	1	2	3	2	0	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3		
12	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
13	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	1	3	3	0	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	
14	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
15	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
16	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
19	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
20	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	0	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
21	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	0	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
22	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	1	1	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	1	1	3	4	2	1	1	2	
23	1	3	1	1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	0	2	2	2	4	4	1	1	3	2	2	2	1	1	
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	0	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	
25	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	0	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	
26	2	2	3	2	3	3	3	1	4	2	2	2	4	2	4	1	0	2	4	2	3	2	1	1	1	2	2	2	4	2	
27	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
28	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	0	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	
29	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	0	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	
30	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	0	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	
31	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3	4	3	0	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	
32	2	4	3	2	3	3	4	3	4	3	1	3	4	3	4	1	0	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	
33	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	
34	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	0	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	
35	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3
36	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	0	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
38	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	0	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	
39	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3
40	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3
41	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
42	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	0	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2
43	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	0	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	0	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3
45	4	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	4	3	4	1	0	3	4	3	3	3	4	4	3	2	2	1	1	4	
46	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	1	1	4	4	4	2	0	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	
47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
48	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	0	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	
49	4	2	4	3	2	2	4	4	3	3	4	2	4	2	4	2	0	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
51	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	0	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3
52	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
53	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	4	4
54	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	2	3	4	

55	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	0	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2			
56	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	0	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	2	2	2			
57	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3			
58	4	2	4	4	1	3	3	4	4	3	1	3	4	2	4	4	0	3	4	4	4	4	4	1	2	3	4	3	3	1	4	
59	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	
60	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	1	4	4	4	3	0	2	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	1	3		
61	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	0	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2		
62	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	0	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3		
63	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	0	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
64	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	0	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	
65	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	1	4	3	4	3	3	0	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	
66	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3		
67	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	1	4	0	4	4	4	3	3	1	3	3	4	3	3	3	4		
68	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	0	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4		
69	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4		
70	1	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	0	3	4	3	3	3	3	1	3	4	4	3	2	3		
71	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
72	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	1	4	3	3	2	0	2	2	2	2	1	3	1	2	2	3	3	3	2	1		
73	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4		
74	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3		
75	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	0	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3		
76	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	0	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3		
77	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
78	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	0	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	
79	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	0	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3	3		
80	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	0	2	3	3	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2		
81	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	1	1	4	3	4	1	0	3	3	3	3	4	3	1	3	2	4	3	2	2		
82	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3		
83	1	1	3	1	1	1	1	2	3	3	1	1	4	4	3	1	0	1	1	3	4	3	1	1	1	3	3	1	2	1		
84	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	0	3	4	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	2	4		
85	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	
86	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	0	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4		
87	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
88	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	0	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3		
89	3	3	3	3	3	2	1	4	2	4	3	4	4	4	4	0	3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3		
90	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	0	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	
91	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	0	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2	2	
92	2	4	4	1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
93	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	2	0	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3
94	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
95	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	2	0	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
96	3	2	4	2	3	4	2	3	2	2	4	2	2	3	1	2	0	2	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	
97	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
98	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	4	2	0	3	2	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	
99	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	0	4	4	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	3	2	
100	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	0	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	
101	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
102	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	0	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	
103	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
104	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	1	4	2	2	0	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	
105	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	0	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	
106	2	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	0	4	4	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	
107	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	
108	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
109	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	4	3	3	3	0	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	4	

110	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4						
111	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2					
112	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
113	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4					
114	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	0	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3					
115	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	0	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3					
116	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3				
117	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				
118	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	0	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4			
119	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	0	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2		
120	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4			
121	2	1	3	2	1	2	3	2	2	2	1	1	3	1	3	2	0	1	3	1	3	3	1	1	1	3	1	2	1	2					
122	2	3	3	2	2	3	3	1	1	2	2	3	2	2	1	2	0	2	3	2	1	2	2	2	4	3	3	3	3	4					
123	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	0	3	1	1	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4				
124	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	1	1	2	0	2	1	1	1	2	1	2	3	4	4	3	4	4	4				
125	2	1	3	4	4	3	2	2	3	4	3	4	2	3	3	3	0	3	2	1	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3					
126	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	0	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4				
127	3	3	2	2	3	3	3	1	3	1	3	3	2	1	1	2	0	3	3	2	2	3	3	2	4	3	2	1	2	2					
128	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	1	2	1	2	0	1	1	1	2	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4				
129	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	1	2	1	1	0	2	2	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4				
130	2	3	3	2	1	4	2	4	3	4	3	3	2	2	0	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	4			
131	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	1	1	1	2	0	1	1	1	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3				
132	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	1	4	4	3	0	3	4	3	3	4	4	3	1	3	4	4	3	4	4	3	4			
133	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	2	0	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3			
134	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	1	1	0	2	1	2	2	3	2	1	4	2	3	3	4	2					
135	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	0	4	3	4	4	4	3	3	1	1	3	3	3	3				
136	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	0	3	3	1	2	4	2	3	3	2	3	4	4	2					
137	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	0	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3				
138	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	1	0	1	2	1	3	2	2	1	4	3	3	4	2	1					
139	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	0	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2				
140	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	0	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4				
141	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	2	2	0	3	2	2	4	3	1	1	2	4	3	3	2	4	2				
142	3	3	3	3	3	4	4	3	3	1	2	1	4	4	2	1	0	2	2	3	4	3	2	1	3	4	2	3	4	3					
143	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	0	3	3	4	3	1	2	2	2	2	2	1	4	3					
144	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	0	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3				
145	4	3	1	3	2	2	3	3	1	3	3	3	2	2	3	4	0	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2				
146	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	0	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4			
147	3	2	4	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	2	0	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2				
148	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	0	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4			
149	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
150	3	2	3	4	3	3	4	2	2	3	4	4	1	2	3	3	0	1	4	4	1	3	4	1	3	3	4	3	2	3					
151	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	0	1	1	2	2	2	3	1	3	4	3	3	4	4					
152	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	0	4	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2					
153	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	1	4	2	2	1	3	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3			
154	4	3	4	2	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	0	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4				
155	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	0	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3			
156	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
157	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	0	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3		
158	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	0	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4		
159	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	0	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3		
160	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
161	2	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	1	1	2	2	0	1	1	2	1	1	2	2	3	2	4	4	3	3					
162	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	0	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3			
163	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	4	3	0	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3			
164	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	2	1	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3			



165	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	0	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4					
166	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2			
167	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	1	3	2	2	0	1	2	2	2	1	1	2	3	3	4	4	3	4		
168	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	1	2	1	2	0	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	
169	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	1	2	4	3	0	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	
170	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	1	2	2	0	2	1	1	2	2	2	2	4	3	3	3	4	3	
171	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	0	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	
172	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	0	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	
173	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	0	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	3	
174	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	0	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
175	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	
176	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	3	4	4	4	3	0	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	
177	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	0	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
178	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	0	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	
179	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	0	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	
180	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	0	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	
181	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	0	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	
182	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	0	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	
183	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	0	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	
184	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	0	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	
185	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	0	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	
186	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	
187	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	0	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	
188	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	0	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	
189	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	0	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	
190	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	
191	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	
192	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	0	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	
193	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
194	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
195	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	1	4	4	0	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	
196	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	0	1	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	
197	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	0	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	
198	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
199	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	0	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4
200	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	
201	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	0	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4
202	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	
203	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	0	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	
204	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	0	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4
205	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	0	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	
206	3	2	3	4	4	2	2	4	4	3	3	2	1	2	1	1	0	2	3	3	1	2	4	4	3	4	3	4	3	2	
207	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	0	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	
208	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	
209	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	
210	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	0	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	
211	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	0	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	
212	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	0	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	
213	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
214	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	0	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4
215	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	0	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	
216	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	0	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	3	3	3	3
217	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	0	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	
218	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	0	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	
219	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	0	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	

220	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	0	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4
221	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	0	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3
222	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	0	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	
223	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	0	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	
224	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	0	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
225	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	0	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	
226	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	0	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3		
227	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	0	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3		
228	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	0	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3		
229	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	0	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3		
230	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	0	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4		
231	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4		
232	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	0	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4		
233	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4		
234	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	0	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3		
235	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	0	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3		
236	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4		
237	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	0	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3		
238	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	0	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3			
239	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4			
240	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	0	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3		
241	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	0	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4		
242	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	0	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4		
243	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	0	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3		
244	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4		
245	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	0	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4		
246	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4		
247	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	0	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3		
248	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	0	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4		
249	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	0	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3		
250	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	0	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3		
251	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	0	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3		
252	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	0	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3			
253	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	0	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3			
254	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	0	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3			
255	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	0	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4			
256	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	0	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3			
257	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	0	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3			
258	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	0	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3			
259	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	0	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3			
260	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	0	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4			
261	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	0	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4			
262	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	0	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4			
263	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	0	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3			
264	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	0	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3			
265	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	0	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3			
266	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	0	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4			
267	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	0	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3			
268	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	0	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4			
269	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	0	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3			
270	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	0	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4			
271	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	0	4	4	3	4	3	4	3	3	4			
272	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	0	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4			
273	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	0	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3			
274	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	0	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4			

275	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	0	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3		
276	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	0	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4		
277	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	0	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4		
278	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	0	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4			
279	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	0	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3		
280	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	0	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4		
281	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	0	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3		
282	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	2	1	2	0	1	2	1	2	1	2	2	1	2	3	3	4	4	3	3	
283	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	0	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3		
284	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	0	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4		
285	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	0	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3		
286	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	0	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3		
287	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	0	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4		
288	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	0	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4		
289	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	0	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3		
290	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	0	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	
291	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	0	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	
292	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	0	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	
293	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	
294	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	0	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	
295	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	
296	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
297	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4
298	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	0	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	
299	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	0	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	
300	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	0	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	
301	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	0	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	
302	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	0	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	
303	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	0	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
304	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	0	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	
305	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	0	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	
306	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	0	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	
307	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	
308	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	0	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	
309	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	0	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	
310	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	0	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
311	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	0	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	
312	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	0	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	
313	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	0	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4
314	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	0	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4
315	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	0	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
316	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	0	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	
317	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	0	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	
318	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	0	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	
319	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	0	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	
320	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	0	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
321	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	0	2	2	2	1	2	1	2	2	4	3	4	4	4	4	
322	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
323	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	
324	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	1	1	2	2	0	1	2	2	1	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	
325	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	1	2	2	0	1	1	3	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	3	
326	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
327	3	4	4	3	1	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	1	0	2	2	2	1	3	3	2	4	3	2	4	4	4	4	
328	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	4	0	2	1	2	2	2	1	3	3	2	4	4	1	2	2	
329	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	0	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	

330	2	2	1	2	3	2	3	3	4	2	2	2	3	2	1	2	0	2	3	4	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3
331	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	1	2	2	4	0	3	1	2	4	4	2	2	2	1	3	4	4	3
332	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
333	4	3	2	1	4	4	4	2	2	2	4	2	3	1	1	4	0	1	2	2	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4
334	3	2	2	3	3	4	3	1	2	3	2	2	3	2	1	2	0	2	2	1	1	4	4	3	4	4	4	3	1	1
335	1	2	1	1	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	0	2	2	3	2	2	2	2	4	2	4	4	3	1
336	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2	1	1	0	2	2	2	2	1	1	2	3	3	4	4	3	4
337	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	1	1	1	0	2	2	1	1	2	2	4	3	4	3	3	4	
338	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	0	3	3	3	4	3	3	3	1	2	2	3	4	3
339	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	0	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3
340	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	1	3	4	3	4	4	0	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4
341	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	0	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3
342	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	1	3	4	3	4	4	0	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4
343	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	0	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3
344	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	1	3	4	3	4	4	0	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4
345	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	0	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4
346	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	1	3	4	3	4	4	0	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4
347	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	1	3	4	3	4	4	0	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4
348	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	0	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
349	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	0	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3
350	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	0	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3
351	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	1	3	4	3	4	4	0	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4
352	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	1	3	4	3	4	4	0	1	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4
353	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	2	2	2	0	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4
354	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	1	3	4	3	3	4	0	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4
355	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	0	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4
356	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	1	3	4	3	4	4	0	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4
357	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	0	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2
358	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	0	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3
359	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	0	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3
360	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	1	3	4	3	4	4	0	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4
361	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	1	3	4	3	4	4	0	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4
362	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	0	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4
363	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	0	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3
364	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	0	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4
365	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	0	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3
366	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	0	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3
367	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
368	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
369	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	0	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3
370	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	0	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4
371	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	1	2	0	2	1	2	1	1	2	1	3	4	4	4	4	3
372	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	1	0	1	2	1	2	1	1	1	4	4	4	3	4	4
373	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	4	2	2	1	2	0	3	2	3	2	3	2	1	4	4	3	3	4	4
374	4	3	4	2	2	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	2	0	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	2
375	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	1	1	1	0	2	2	2	1	1	2	1	4	3	3	4	3	3
376	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	0	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	TOTAL
0	4	4	4	4	4	3	0	3	3	3	0	3	3	2	3	3	3	157
0	4	4	4	4	4	3	0	0	4	3	0	0	4	2	3	3	4	157
0	3	3	3	1	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	1	4	130
0	3	3	3	3	3	3	0	0	3	2	0	0	4	4	3	3	3	135
0	3	1	3	3	3	3	0	0	3	4	0	0	4	3	2	3	3	115
0	2	3	3	4	2	3	0	0	3	4	0	0	3	4	3	4	4	130
0	3	3	2	2	3	4	0	0	3	3	0	0	3	3	3	2	3	134
0	4	4	4	2	3	1	0	0	4	4	0	0	4	4	1	1	3	141
0	3	3	3	4	3	4	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	118
0	4	4	4	2	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	3	4	158
0	2	3	2	3	3	2	0	0	1	2	0	0	2	2	2	3	3	112
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	4	4	164
0	4	4	4	3	4	3	0	0	4	4	0	0	4	2	4	3	4	140
0	4	4	4	4	4	1	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	161
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	166
0	3	3	4	4	3	3	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	3	152
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	168
0	4	4	4	3	3	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	150
0	4	4	3	4	4	4	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	157
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	3	3	157
0	4	3	3	3	4	4	0	0	4	4	0	0	4	3	4	4	4	159
0	4	4	4	1	2	1	0	0	1	4	0	0	3	4	3	1	2	124
0	1	1	3	1	2	2	0	0	2	1	0	0	1	2	4	1	2	74
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	3	0	0	4	4	4	4	4	161
0	4	3	4	3	4	4	0	0	3	4	0	0	3	4	3	4	3	148
0	2	2	3	1	1	3	0	0	3	3	0	0	3	3	2	1	3	98
0	4	4	4	4	3	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	160
0	3	3	4	3	3	3	0	0	4	4	0	0	3	3	4	4	4	145
0	3	4	4	4	4	3	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	158
0	4	3	4	4	3	3	0	0	4	4	0	0	4	4	4	3	3	154
0	3	3	3	4	3	3	0	0	3	4	0	0	3	2	3	4	3	125
0	3	3	3	3	3	4	0	0	4	3	0	0	3	3	4	2	4	128
0	4	4	3	2	3	3	0	0	4	4	0	0	3	3	3	1	3	119
0	3	3	3	4	3	3	0	0	2	3	0	0	3	3	3	3	3	120
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	4	4	159
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	2	0	0	1	2	2	1	1	59
0	3	3	3	3	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	124
0	3	3	3	3	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	129
0	4	4	4	4	3	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	154
0	3	3	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	152
0	3	3	4	4	3	2	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	126
0	3	3	3	4	3	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	4	4	137
0	3	3	3	4	3	3	0	0	3	3	0	0	3	4	4	4	4	140
0	2	3	3	3	3	2	0	0	2	2	0	0	4	2	2	2	2	104
0	4	1	3	4	1	3	0	0	3	4	0	0	3	4	3	2	4	121
0	3	4	3	2	3	3	0	0	3	4	0	0	3	3	2	2	3	124
0	3	3	3	3	3	2	0	0	2	2	0	0	2	2	2	2	2	107
0	3	3	3	3	3	4	0	0	3	3	0	0	4	3	3	3	3	134
0	3	3	3	2	3	2	0	0	2	2	0	0	3	3	3	3	3	123
0	3	3	3	2	3	3	0	0	3	2	0	0	3	3	3	3	3	123
0	3	4	4	4	4	3	0	0	4	3	0	0	3	3	3	3	3	142
0	4	4	3	2	3	4	0	0	3	4	0	0	4	4	4	3	4	136
0	3	3	4	4	3	4	0	0	4	4	0	0	4	4	2	3	3	146
0	1	4	3	4	3	3	0	0	3	4	0	0	3	4	1	4	4	145

0	3	3	2	3	3	3	0	0	2	2	0	0	3	2	3	2	3	107
0	3	3	3	3	3	2	0	0	3	2	0	0	3	3	3	2	3	112
0	3	3	3	3	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	2	3	120
0	3	3	4	1	3	3	0	0	3	2	0	0	3	3	3	1	3	125
0	3	3	3	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	4	4	152
0	3	3	3	1	1	3	0	0	3	1	0	0	3	3	3	2	2	117
0	3	3	3	3	3	3	0	0	2	3	0	0	3	3	3	3	3	120
0	4	4	4	1	3	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	3	4	151
0	3	3	3	2	3	2	0	0	3	3	0	0	3	3	3	2	3	123
0	4	3	3	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	3	3	4	4	153
0	3	3	3	2	3	4	0	0	3	4	0	0	4	4	4	4	4	139
0	3	3	2	2	2	2	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	118
0	3	3	3	2	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	2	3	132
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	160
0	3	3	1	3	3	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	147
0	2	2	3	3	2	3	0	0	3	2	0	0	3	3	4	3	3	123
0	4	4	4	3	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	166
0	2	3	2	3	3	1	0	0	1	1	0	0	3	4	2	2	1	109
0	3	3	3	4	3	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	4	4	145
0	4	3	3	4	4	4	0	0	1	4	0	0	4	4	4	4	2	153
0	3	3	3	4	3	3	0	0	3	3	0	0	2	3	3	4	3	133
0	3	2	3	3	2	2	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	120
0	3	3	3	3	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	124
0	3	3	3	4	4	4	0	0	4	3	0	0	3	3	3	3	3	143
0	3	3	3	2	3	3	0	0	3	2	0	0	3	3	2	3	3	128
0	3	3	3	3	2	2	0	0	2	3	0	0	3	3	3	3	3	112
0	2	4	4	1	3	3	0	0	3	2	0	0	3	2	4	1	4	116
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	4	0	0	4	4	4	1	4	144
0	3	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	3	2	4	1	2	78
0	4	4	4	1	4	4	0	0	1	4	0	0	4	4	4	4	4	148
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	159
0	4	3	3	4	3	4	0	0	4	4	0	0	4	4	2	4	4	149
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	168
0	3	3	3	4	4	4	0	0	3	1	0	0	3	3	2	4	4	137
0	3	4	3	4	4	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	119
0	2	3	3	3	2	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	115
0	2	3	3	4	3	3	0	0	2	3	0	0	3	3	3	4	3	117
0	4	4	4	4	4	1	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	154
0	4	3	4	4	3	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	3	4	140
0	3	3	3	4	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	2	3	3	121
0	4	4	4	4	3	4	0	0	3	2	0	0	4	4	2	3	3	135
0	3	3	3	4	3	2	0	0	2	3	0	0	2	2	2	2	2	105
0	3	3	3	3	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	126
0	2	2	4	3	2	2	0	0	2	4	0	0	2	2	2	4	4	117
0	2	2	3	3	2	2	0	0	2	4	0	0	2	2	2	4	4	109
0	2	2	3	2	2	2	0	0	2	2	0	0	3	2	3	2	2	96
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	164
0	3	3	3	3	4	3	0	0	3	3	0	0	4	4	3	3	3	145
0	4	4	4	4	4	4	0	0	1	4	0	0	4	4	4	4	4	165
0	2	2	3	1	3	3	0	0	2	4	0	0	2	3	2	2	2	102
0	2	3	3	3	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	2	108
0	2	3	2	3	2	2	0	0	3	2	0	0	2	2	3	4	2	108
0	3	4	4	3	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	151
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	159
0	3	2	3	2	3	3	0	0	2	3	0	0	4	2	4	4	3	115

0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	3	3	1	4	4	157
0	3	3	2	2	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	114
0	3	3	3	2	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	125
0	4	3	4	4	3	4	0	0	4	4	0	0	4	3	4	3	4	153
0	4	3	4	3	4	3	0	0	4	3	0	0	3	3	4	3	4	147
0	3	3	3	4	3	3	0	0	4	3	0	0	4	4	4	4	4	151
0	3	4	3	4	3	4	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	152
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	165
0	4	3	4	3	4	4	0	0	3	4	0	0	3	4	3	4	3	147
0	4	4	4	4	4	3	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	157
0	4	3	3	4	4	4	0	0	4	4	0	0	3	4	3	4	3	156
0	3	2	3	1	1	2	0	0	2	1	0	0	3	2	3	1	1	79
0	4	3	2	3	3	3	0	0	2	2	0	0	1	2	1	1	2	97
0	4	4	3	4	4	1	0	0	1	1	0	0	3	2	3	3	4	131
0	4	3	3	4	4	1	0	0	2	1	0	0	1	1	1	1	1	108
0	4	2	4	1	2	1	0	0	3	2	0	0	2	2	3	1	3	109
0	4	3	3	3	3	4	0	0	4	4	0	0	4	4	1	3	4	147
0	3	3	4	3	2	3	0	0	2	2	0	0	2	3	3	2	3	103
0	4	4	4	4	3	2	0	0	2	1	0	0	1	2	1	2	2	116
0	4	4	4	4	4	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	110
0	4	2	2	3	3	2	0	0	2	4	0	0	2	2	2	2	2	105
0	2	2	3	4	4	1	0	0	1	1	0	0	1	1	3	2	2	109
0	4	4	3	4	4	2	0	0	1	1	0	0	1	4	4	4	3	137
0	3	4	3	4	3	2	0	0	3	3	0	0	4	3	3	4	3	142
0	2	3	2	3	3	2	0	0	2	2	0	0	2	1	3	3	3	104
0	2	2	3	4	4	1	0	0	4	4	0	0	4	4	4	3	4	137
0	4	4	3	3	4	1	0	0	3	2	0	0	2	2	3	2	2	125
0	3	4	4	4	3	3	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	145
0	2	3	4	3	4	4	0	0	2	1	0	0	2	4	2	1	4	112
0	2	4	2	1	4	2	0	0	2	2	0	0	2	2	3	2	3	117
0	3	4	4	3	3	3	0	0	4	4	0	0	3	3	3	4	3	149
0	4	2	4	2	2	2	0	0	2	2	0	0	2	3	2	1	3	112
0	2	1	1	2	3	3	0	0	2	1	0	0	4	3	4	3	4	113
0	4	3	3	2	3	1	0	0	4	4	0	0	3	4	4	4	3	125
0	3	3	3	3	3	4	0	0	4	4	0	0	4	3	4	4	3	152
0	2	2	2	3	2	2	0	0	2	2	0	0	2	3	1	2	3	102
0	4	4	3	3	3	4	0	0	4	3	0	0	3	3	4	4	3	147
0	3	2	3	2	3	2	0	0	2	2	0	0	1	1	2	2	3	98
0	4	4	4	4	4	4	0	0	3	4	0	0	4	4	4	4	4	156
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	168
0	3	3	2	1	1	2	0	0	4	2	0	0	3	3	2	1	2	111
0	4	4	3	3	4	2	0	0	2	1	0	0	2	1	3	3	3	123
0	2	3	3	3	3	2	0	0	3	3	0	0	2	4	3	2	3	119
0	3	3	4	2	2	2	0	0	1	2	0	0	2	1	2	1	3	105
0	4	3	3	3	4	4	0	0	3	4	0	0	4	4	4	3	4	148
0	3	3	3	3	4	4	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	137
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	168
0	3	3	4	3	3	4	0	0	4	4	0	0	3	4	3	3	4	144
0	4	3	3	3	4	3	0	0	4	3	0	0	3	4	4	3	3	142
0	3	3	3	3	3	4	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	121
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	168
0	3	3	3	2	3	2	0	0	1	2	0	0	2	2	2	2	1	101
0	3	3	3	4	3	4	0	0	4	3	0	0	3	3	4	3	3	144
0	4	3	4	3	3	3	0	0	3	4	0	0	3	4	4	3	3	141
0	4	3	3	3	3	2	0	0	1	2	0	0	2	2	1	1	1	109

0	3	4	3	3	3	4	0	0	4	3	0	0	4	4	3	4	3	143
0	3	3	3	2	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	2	3	115
0	3	3	3	4	4	2	0	0	2	1	0	0	1	2	2	2	1	112
0	2	3	2	4	4	2	0	0	2	3	0	0	2	2	3	2	3	112
0	3	3	3	4	3	4	0	0	4	4	0	0	3	4	3	3	4	143
0	3	3	3	4	4	2	0	0	1	1	0	0	2	1	1	1	2	106
0	4	3	3	4	3	3	0	0	4	3	0	0	3	4	4	3	3	144
0	4	3	3	4	3	4	0	0	3	3	0	0	3	3	4	3	4	143
0	3	4	4	2	3	4	0	0	4	4	0	0	3	4	3	3	4	130
0	4	4	4	4	4	1	0	0	4	4	0	0	4	1	3	4	4	158
0	3	3	3	2	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	2	3	3	116
0	3	4	3	2	4	4	0	0	4	3	0	0	4	4	3	2	3	140
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	3	0	0	4	4	4	4	4	148
0	4	4	3	3	4	3	0	0	3	4	0	0	3	3	4	4	4	150
0	3	3	3	3	3	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	2	4	137
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	4	0	0	4	4	4	4	4	152
0	4	3	3	4	3	3	0	0	4	4	0	0	3	4	3	3	4	144
0	3	3	3	4	3	4	0	0	3	4	0	0	3	4	4	3	4	143
0	3	3	3	3	3	3	0	0	3	4	0	0	4	4	4	4	4	146
0	3	4	3	4	3	3	0	0	3	3	0	0	4	3	4	3	4	143
0	3	3	3	4	3	4	0	0	3	4	0	0	3	4	4	3	4	144
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	149
0	4	4	3	4	4	3	0	0	4	4	0	0	3	3	4	4	4	152
0	3	3	3	3	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	4	3	139
0	3	3	4	4	4	4	0	0	3	3	0	0	4	4	3	3	4	148
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	3	3	3	3	150
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	3	3	3	3	3	152
0	4	4	4	3	3	3	0	0	4	4	0	0	4	3	3	4	4	148
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	3	3	3	3	3	157
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	3	3	3	3	3	157
0	3	4	4	4	3	3	0	0	4	4	0	0	3	3	3	4	4	147
0	4	4	3	4	4	4	0	0	3	3	0	0	4	4	4	3	3	147
0	3	3	4	4	4	3	0	0	4	3	0	0	3	4	3	4	3	147
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	149
0	4	3	3	3	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	4	3	144
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	149
0	4	3	3	4	4	3	0	0	4	3	0	0	3	4	3	3	3	143
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	149
0	3	4	3	3	3	3	0	0	4	3	0	0	4	3	4	4	3	146
0	3	3	4	4	4	3	0	0	3	4	0	0	3	4	3	4	3	145
0	4	3	4	4	3	3	0	0	4	4	0	0	4	4	4	3	3	151
0	3	3	2	1	2	2	0	0	2	3	0	0	2	1	3	3	2	108
0	4	4	4	3	3	3	0	0	4	4	0	0	3	3	4	4	3	146
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	149
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	149
0	4	3	4	3	3	3	0	0	3	4	0	0	4	4	3	3	3	144
0	3	3	3	3	4	3	0	0	4	4	0	0	3	3	4	3	3	144
0	4	3	3	3	4	3	0	0	4	3	0	0	4	4	3	3	3	144
0	2	3	3	3	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	122
0	4	4	3	3	3	3	0	0	4	4	0	0	3	3	4	4	3	151
0	3	3	3	3	4	3	0	0	3	4	0	0	3	4	4	4	3	145
0	3	3	4	4	4	3	0	0	3	4	0	0	4	3	3	3	3	145
0	3	3	3	4	3	3	0	0	4	3	0	0	3	3	4	3	3	143
0	3	3	3	3	4	4	0	0	3	3	0	0	4	4	3	4	4	147
0	3	3	4	4	4	3	0	0	4	4	0	0	3	3	3	3	4	146



0	3	3	4	4	4	4	0	0	3	4	0	0	3	3	4	4	4	153
0	4	4	3	3	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	4	4	144
0	4	4	3	3	3	4	0	0	4	3	0	0	3	4	3	3	3	147
0	3	3	3	4	4	4	0	0	4	3	0	0	3	4	3	3	3	143
0	3	3	4	3	4	3	0	0	4	4	0	0	3	4	3	3	3	141
0	3	3	4	4	3	3	0	0	4	4	0	0	3	4	4	3	4	145
0	3	3	3	4	4	4	0	0	3	4	0	0	4	3	3	3	3	147
0	3	4	3	3	3	3	0	0	4	4	0	0	4	3	4	3	3	142
0	4	4	4	3	4	4	0	0	4	4	0	0	4	3	3	3	3	148
0	3	4	3	3	4	3	0	0	4	3	0	0	3	3	4	4	3	149
0	3	4	4	3	3	3	0	0	4	4	0	0	4	4	3	4	4	142
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	149
0	4	4	3	3	3	3	0	0	4	3	0	0	3	3	4	4	3	147
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	149
0	4	3	4	4	3	4	0	0	3	4	0	0	3	4	4	3	3	149
0	4	4	3	3	4	3	0	0	4	4	0	0	3	4	3	3	4	146
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	149
0	3	4	3	3	3	3	0	0	4	4	0	0	4	4	3	3	4	148
0	4	4	4	3	3	4	0	0	4	3	0	0	3	4	3	4	4	147
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	149
0	3	4	3	3	3	3	0	0	4	4	0	0	3	4	3	4	4	148
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	149
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	149
0	4	4	4	4	4	4	0	0	3	4	0	0	3	4	3	4	4	148
0	3	3	4	3	3	3	0	0	4	4	0	0	4	4	3	3	4	146
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	149
0	3	3	4	3	3	3	0	0	3	4	0	0	3	3	3	4	4	148
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	149
0	4	4	4	3	4	3	0	0	4	3	0	0	4	3	3	3	4	146
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	148
0	3	3	3	4	4	3	0	0	4	3	0	0	4	3	3	3	4	148
0	4	4	3	3	3	4	0	0	3	3	0	0	4	3	3	3	4	146
0	4	3	3	3	3	3	0	0	4	4	0	0	4	3	3	4	4	147
0	3	4	3	3	3	3	0	0	4	3	0	0	4	3	4	4	3	144
0	4	4	3	4	4	3	0	0	4	3	0	0	3	3	3	3	3	142
0	3	4	4	3	3	3	0	0	3	4	0	0	3	3	4	3	3	143
0	3	4	4	4	3	3	0	0	4	3	0	0	4	3	4	4	3	148
0	3	3	4	3	4	3	0	0	4	4	0	0	3	4	4	4	3	145
0	4	3	3	3	4	3	0	0	4	4	0	0	3	3	3	4	4	148
0	4	3	3	3	3	4	0	0	3	4	0	0	3	4	4	4	4	148
0	4	4	3	4	3	3	0	0	3	3	0	0	4	4	4	4	4	148
0	4	4	3	3	4	3	0	0	4	3	0	0	3	3	3	4	3	138
0	3	3	3	4	3	4	0	0	3	4	0	0	4	3	3	3	4	141
0	3	4	3	3	4	3	0	0	3	4	0	0	3	4	3	4	3	145
0	4	3	3	3	4	3	0	0	4	3	0	0	3	4	4	3	3	143
0	3	4	4	4	3	4	0	0	3	4	0	0	3	3	3	3	4	147
0	4	4	3	3	3	3	0	0	4	3	0	0	4	3	3	4	4	146
0	3	3	4	3	3	3	0	0	4	4	0	0	3	3	4	4	3	144
0	3	3	3	4	4	4	0	0	3	4	0	0	4	4	3	3	4	149
0	4	4	3	3	3	3	0	0	4	3	0	0	4	4	3	3	3	143
0	3	4	3	4	4	3	0	0	4	3	0	0	4	4	3	4	3	148
0	3	4	3	4	3	3	0	0	3	4	0	0	4	3	4	4	3	150
0	4	3	4	3	3	3	0	0	4	4	0	0	3	3	3	3	3	146
0	3	4	3	3	4	3	0	0	4	3	0	0	3	4	4	3	4	149
0	3	3	3	3	4	3	0	0	4	4	0	0	3	4	4	4	3	149

0	4	4	3	3	4	3	0	0	4	4	0	0	4	4	3	4	4	146
0	3	4	3	3	4	3	0	0	3	4	0	0	4	3	4	4	4	147
0	4	3	3	3	3	3	0	0	4	4	0	0	3	4	4	4	3	144
0	3	3	3	3	4	3	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	3	142
0	3	3	4	3	3	4	0	0	4	3	0	0	3	4	4	4	3	149
0	4	3	3	3	3	4	0	0	4	4	0	0	3	4	3	4	3	145
0	3	3	3	4	4	3	0	0	3	4	0	0	3	3	3	3	4	143
0	3	4	4	3	3	3	0	0	4	4	0	0	4	3	4	3	4	128
0	3	3	3	4	4	2	0	0	1	1	0	0	1	2	2	1	1	130
0	3	3	4	4	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	4	3	142
0	4	4	4	4	4	3	0	0	4	3	0	0	3	3	4	3	4	148
0	3	4	3	4	3	3	0	0	3	4	0	0	3	3	4	3	4	145
0	3	3	3	3	4	3	0	0	4	3	0	0	4	4	3	4	4	144
0	4	3	4	3	3	3	0	0	4	4	0	0	3	3	3	4	4	142
0	4	4	3	4	3	3	0	0	4	3	0	0	4	4	4	4	3	144
0	3	3	4	4	4	3	0	0	4	3	0	0	3	4	4	3	4	147
0	3	3	4	4	3	3	0	0	4	4	0	0	3	3	4	3	3	143
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	3	3	146
0	4	4	4	4	4	1	0	0	1	1	0	0	3	1	1	1	4	139
0	4	3	4	2	3	4	0	0	4	4	0	0	4	3	4	4	4	150
0	3	3	3	3	4	3	0	0	4	3	0	0	3	3	3	3	3	129
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	165
0	3	4	4	2	3	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	156
0	4	3	3	3	4	3	0	0	3	4	0	0	4	4	4	3	3	142
0	3	3	4	4	4	3	0	0	4	4	0	0	3	4	4	3	3	149
0	4	3	3	3	3	3	0	0	3	3	0	0	3	4	4	3	4	146
0	3	4	3	3	3	4	0	0	4	4	0	0	3	4	4	4	3	149
0	4	3	3	4	3	3	0	0	4	4	0	0	3	4	4	4	4	151
0	4	3	3	3	4	3	0	0	4	4	0	0	3	3	4	3	3	144
0	3	3	3	4	4	4	0	0	3	3	0	0	4	4	4	3	3	145
0	4	3	3	4	4	3	0	0	4	4	0	0	3	3	4	3	3	144
0	4	3	3	4	4	3	0	0	4	4	0	0	3	3	4	3	4	145
0	3	3	3	3	4	3	0	0	4	4	0	0	4	4	4	3	4	154
0	3	4	4	3	3	4	0	0	3	3	0	0	3	3	3	4	4	145
0	4	3	4	3	3	3	0	0	4	3	0	0	4	3	3	3	4	140
0	4	4	3	4	3	4	0	0	3	3	0	0	4	4	3	4	3	144
0	4	3	3	4	3	4	0	0	3	4	0	0	4	4	3	3	4	145
0	4	4	3	3	4	3	0	0	4	4	0	0	4	4	3	3	4	146
0	4	3	3	3	4	3	0	0	4	3	0	0	4	4	4	4	4	150
0	3	3	4	4	3	3	0	0	4	4	0	0	4	4	3	3	4	145
0	4	4	4	3	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	3	3	155
0	3	3	3	3	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	150
0	2	3	3	3	3	4	0	0	3	3	0	0	4	4	4	3	4	147
0	3	3	4	3	3	4	0	0	4	3	0	0	3	4	3	4	3	150
0	3	3	3	4	4	4	0	0	4	3	0	0	4	4	4	3	4	153
0	3	4	3	4	4	4	0	0	4	3	0	0	4	4	4	3	4	157
0	3	1	1	1	3	3	0	0	2	2	0	0	3	2	2	3	4	87
0	3	3	3	3	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	139
0	4	4	4	4	4	3	0	0	3	4	0	0	3	3	3	3	3	136
0	4	3	3	3	3	2	0	0	2	1	0	0	1	2	2	1	2	101
0	4	4	3	4	4	2	0	0	1	2	0	0	1	1	1	1	3	107
0	2	3	3	3	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	129
0	4	3	3	4	3	4	0	0	1	3	0	0	2	1	3	3	1	113
0	3	3	3	3	3	1	0	0	2	1	0	0	2	2	2	2	3	106
0	4	4	4	4	4	4	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	147

0	4	3	3	4	4	2	0	0	2	4	0	0	2	3	1	3	2	107
0	4	2	3	3	3	3	0	0	2	1	0	0	4	3	2	2	1	115
0	3	3	3	3	3	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	157
0	3	3	2	2	3	2	0	0	3	2	0	0	2	2	4	3	2	116
0	2	1	1	4	3	2	0	0	2	3	0	0	3	3	2	1	2	101
0	3	1	1	3	3	2	0	0	2	1	0	0	3	2	4	2	2	96
0	3	3	3	3	3	2	0	0	2	2	0	0	3	3	3	3	3	116
0	3	3	4	4	4	2	0	0	2	2	0	0	1	2	2	1	1	110
0	3	4	4	3	3	4	0	0	3	4	0	0	4	3	3	3	4	137
0	3	4	3	3	4	4	0	0	3	3	0	0	3	4	3	3	3	141
0	4	4	4	1	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	2	4	149
0	3	3	4	3	4	4	0	0	3	4	0	0	4	4	3	4	4	144
0	4	4	4	1	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	2	4	149
0	3	4	4	3	4	3	0	0	4	3	0	0	3	4	4	4	3	147
0	4	4	4	1	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	2	4	149
0	3	4	3	4	3	4	0	0	3	3	0	0	3	3	3	4	3	139
0	4	4	4	1	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	2	4	149
0	4	4	4	1	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	2	4	149
0	3	3	3	3	4	4	0	0	3	4	0	0	2	3	3	3	4	138
0	4	3	3	4	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	138
0	3	3	3	4	3	4	0	0	3	3	0	0	4	3	3	3	4	141
0	4	4	4	1	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	2	4	149
0	4	4	4	1	4	4	0	0	4	3	0	0	4	4	3	2	4	146
0	3	3	4	3	3	3	0	0	3	3	0	0	2	4	3	3	3	132
0	4	4	4	1	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	2	4	148
0	3	3	4	4	3	3	0	0	3	4	0	0	3	3	4	3	4	141
0	4	4	4	1	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	2	4	149
0	2	3	2	3	3	2	0	0	3	3	0	0	1	3	4	4	4	113
0	4	3	4	3	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	140
0	3	3	4	4	3	4	0	0	3	3	0	0	3	4	3	3	3	141
0	4	4	4	1	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	2	4	149
0	4	4	4	1	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	3	2	4	149
0	4	3	3	4	4	4	0	0	3	4	0	0	4	4	4	3	3	153
0	4	3	3	3	4	3	0	0	4	3	0	0	4	4	4	4	3	147
0	3	3	4	3	3	3	0	0	4	3	0	0	3	4	4	4	4	147
0	3	3	3	3	4	3	0	0	4	3	0	0	4	4	4	4	3	145
0	3	3	3	3	4	4	0	0	3	3	0	0	4	4	3	4	4	149
0	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	4	4	4	4	4	168
0	4	4	4	4	4	4	0	0	1	4	0	0	4	4	4	4	4	165
0	3	4	4	3	3	4	0	0	4	4	0	0	4	3	3	4	4	151
0	4	3	4	3	4	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	3	144
0	4	4	4	4	2	2	0	0	2	2	0	0	2	4	4	2	1	119
0	4	4	3	3	4	1	0	0	2	1	0	0	2	1	2	2	1	110
0	4	2	3	4	4	2	0	0	2	2	0	0	2	1	2	2	1	116
0	3	3	4	4	3	4	0	0	2	4	0	0	3	4	3	3	3	135
0	3	3	3	3	3	1	0	0	1	2	0	0	1	1	1	2	2	104
0	3	3	4	4	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	3	4	129

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Ikhsan Ashari
2. Tempat & Tanggal Lahir : Jakarta, 24 April 1996
3. Alamat Rumah : Jl. Asmin RT 009/003 Ciracas Jakarta Timur
4. No. HP : 081329523617
5. E-mail : ikhsanashari@outlook.com

### B. Riwayat Pendidikan

1. SD N 1 Tekaran
2. SMP N 1 Wonogiri
3. SMA Pondok Modern Selamat Kendal
4. Universitas Islam Negeri Walisongo

### C. Pengalaman Organisasi

1. Koordinator Baninfokom – HMJ Psikologi 2017
2. Staf Baninfokom – ILMPI Wilayah III 2018

### D. Pengalaman Kerja

1. Intern - HR Recruiter di Nasmoco Training Center (Agustus-September 2019)
2. Full Time – Academic Content Specialist di Binar Academy (April - Desember 2022)

Semarang, 12 Juni 2023



Ikhsan Ashari

NIM. 1607016037