

LAMPIRAN

LAMPIRAN A. ALAT PENGUMPULAN DATA

A-1 Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff

A-2 Skala DASS 42 (*Depression, Anxiety, Stress Scale*)

A-3 Modul Menulis Ekspresif

A-4 Jurnal Harian

A-1 Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff

PETUNJUK PENGISIAN SKALA:

Berikut ini ada 38 pernyataan, Saudara/i diminta untuk mengisi dengan cara mencentang (V) pada kolom di bagian kanan. Kolom bagian kanan berisi pilihan jawaban: Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Agak Tidak Sesuai, Agak Sesuai, Sesuai, Sangat Sesuai. Pilih salah satu saja yang paling menggambarkan kondisi Saudara/i. Pilihan jawaban Saudara/i tidak dinilai benar atau salahnya, yang benar adalah yang sesuai dengan kenyataannya. Saudara/i juga tidak usah khawatir atau takut, apapun jawaban yang diberikan akan dijamin **KERAHASIAANNYA**. Usahakanlah untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan-pernyataan ini

NO	PERNYATAAN	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Agak Tidak Sesuai	Agak Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
1	Saya tidak takut menyatakan pendapat pribadi meskipun bertantangan dengan pendapat kebanyakan orang.						
2	Saya tidak tertarik dengan kegiatan yang memperluas ruang lingkup kehidupan saya.						
3	Kebanyakan orang menganggap saya adalah orang yang penyayang dan hangat.						
4	Saya hidup sekali saat ini dan tidak terlalu memikirkan masa depan.						
5	Saat saya meninjau perjalanan hidup saya, saya merasa senang dengan apa yang sudah terjadi.						

NO	PERNYATAAN	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Agak Tidak Sesuai	Agak Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
6	Keputusan saya biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang orang lain lakukan.						
7	Menurut saya, penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara berpikir tentang diri sendiri dan dunia.						
8	Mempertahankan hubungan akrab adalah hal yang sulit dan membuat saya frustrasi.						
9	Saya memiliki arah dan tujuan dalam hidup.						
10	Secara umum, saya merasa percaya diri dan positif tentang diri saya.						
11	Saya cenderung khawatir mengenai apa yang orang lain pikirkan tentang saya.						
12	Saya tidak terlalu cocok dengan orang-orang dan komunitas di sekitar saya.						
13	Saat saya memikirkannya, saya belum berkembang banyak sebagai seseorang selama ini.						
14	Saya sering merasa kesepian karena memiliki sedikit teman dekat yang dapat diajak berbagi						

NO	PERNYATAAN	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Agak Tidak Sesuai	Agak Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
	kekhawatiran-kekhawatiran saya.						
15	Aktivitas harian saya sering terasa sepele dan tidak penting bagi saya.						
16	Saya merasa banyak orang yang saya kenal mencapai banyak hal dalam kehidupan dibandingkan saya.						
17	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang dengan opini yang kuat.						
18	Saya cukup baik dalam mengatur berbagai tanggung jawab sehari-hari.						
19	Saya merasa bahwa saya telah berkembang banyak sebagai seseorang seiring waktu.						
20	Saya menikmati obrolan yang santai dan akrab dengan anggota keluarga atau teman-teman.						
21	Saya tidak merasa punya gambaran yang baik tentang apa yang akan saya capai dalam hidup.						
22	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya.						
23	Saya percaya diri dengan pendapat saya, walau bertentangan dengan kesepakatan umum.						

NO	PERNYATAAN	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Agak Tidak Sesuai	Agak Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
24	Saya sering merasa kewalahan dengan banyak tanggung jawab saya.						
25	Saya tidak senang berada dalam situasi baru yang memerlukan perubahan kebiasaan saya dalam melakukan segala sesuatu.						
26	Orang-orang akan menggambarkan saya sebagai orang yang senang memberi dan mau berbagi waktu dengan orang lain.						
27	Saya suka membuat perencanaan masa depan dan berusaha mewujudkannya.						
28	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian hidup saya.						
29	Sulit bagi saya untuk menyuarakan opini pribadi dalam hal yang kontroversial.						
30	Saya memiliki kesulitan mengatur kehidupan saya dengan cara yang memuaskan.						
31	Bagi saya, hidup merupakan proses belajar, berubah, dan tumbuh yang berkelanjutan.						

NO	PERNYATAAN	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Agak Tidak Sesuai	Agak Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
32	Saya tidak banyak mengalami hubungan yang hangat dan terpercaya dengan orang lain.						
33	Beberapa orang hidup tanpa tujuan yang jelas, tapi saya tidak termasuk dari mereka.						
34	Saya menilai diri saya berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan berdasarkan nilai yang orang lain anggap penting.						
35	Saya telah berhasil membangun tempat tinggal dan gaya hidup sendiri sesuai dengan selera saya.						
36	Saya menyerah untuk membuat perubahan dan perbaikan besar dalam kehidupan saya sejak lama.						
37	Saya tahu bahwa saya dapat mempercayai teman-teman saya, dan mereka juga tahu bahwa mereka dapat mempercayai saya.						
38	Saat saya membandingkan diri saya dengan teman-teman dan kolega, hal itu membuat saya bersyukur tentang diri saya.						

A-2 Skala DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scale)**IDENTITAS DIRI**

Nama Lengkap :
Jenis Kelamin : Lk/Pr*
Semester :
Prodi :
No. WA :

*Coret yang tidak perlu

PETUNJUK PENGISIAN SKALA:

Berikut ini ada 42 pernyataan, Saudara/i diminta untuk mengisi dengan cara mencentang (V) pada kolom di bagian kanan. Kolom bagian kanan berisi pilihan jawaban: Tidak Pernah, Kadang-Kadang, Sesuai dan Selalu . Pilih salah satu saja yang paling menggambarkan kondisi Saudara/i. Pilihan jawaban Saudara/i tidak dinilai benar atau salahnya, yang benar adalah yang sesuai dengan kenyataannya. Saudara/i juga tidak usah khawatir atau takut, apapun jawaban yang diberikan akan dijamin **KERAHASIAANNYA**. Usahakanlah untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan-pernyataan ini

SELAMAT MENGERJAKAN

NO	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Sesuai	Selalu
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya merasa bibir saya sering kering.				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).				
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
7	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot').				
8	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
9	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.				
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.				
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
13	Saya merasa sedih dan tertekan.				
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
15	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.				

NO	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Sesuai	Selalu
16	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.				
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.				
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
19	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.				
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.				
21	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.				
22	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
23	Saya mengalami kesulitan dalam menelan.				
24	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.				
25	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).				
26	Saya merasa putus asa dan sedih.				
27	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
28	Saya merasa saya hampir panik.				
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
30	Saya takut bahwa saya akan 'terhambat' oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan.				
31	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.				

NO	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Sesuai	Selalu
32	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
33	Saya sedang merasa gelisah.				
34	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.				
35	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
36	Saya merasa sangat ketakutan.				
37	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.				
38	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.				
39	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				
40	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.				
41	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).				
42	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.				

A-3 Modul Menulis Eskpresif

MODUL MENULIS EKSPRESIF DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

I. Pengertian Menulis Ekspresif

Menulis ekspresif merupakan suatu kegiatan dimana individu menuliskan hal-hal yang dirasakan dengan menuliskannya ke dalam sebuah buku secara naratif (Pennebaker, *Writing About Emotional Expression As A Therapeutic Process*, 1997). Menulis ekspresif adalah tindakan menulis tentang pengalaman pribadi individu untuk memahami dan mengkomunikasikan persepsi, interpretasi, dan respons individu itu sendiri (Reddy, Seligowski, Rabenhorst, & Orcutt, 2014). Sanousi (2004) menambahkan bahwa menulis ekspresif adalah cara menggunakan tulisan untuk mendapatkan wawasan tentang perjuangan pribadi dan untuk menyembuhkan luka emosional. Menulis juga bisa menjadi terapi penyembuhan diri ketika individu mengandalkan diri sendiri untuk berkembang secara pribadi, menyembuhkan luka fisiologis, memahami kebutuhan, dan mengeksplorasi kreativitas. Baikie dan Wilhelm (2005) menambahkan bahwa manfaat dari terapi menulis ini diantaranya yaitu meningkatkan system kekebalan tubuh, merasa lebih baik secara psikologis, meningkatkan memori kerja, serta nilai rata-rata siswa menjadi lebih meningkat.

Berdasarkan pemaparan diatas menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif merupakan suatu terapi dimana individu yang memiliki permasalahan mampu menuangkannya dalam sebuah buku yang tersusun secara narasi. Proses dalam menulis ini, individu akan melakukan katarsis, dimana individu menuliskan semua perasaan dan permasalahan yang terpendam. Akhir dari menulis ekspresif ini individu akan mendapatkan *insight*.

II. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Ryff dalam (Papalia, Old s, & Feldman, 2009) mendefinisikan suatu kesejahteraan psikologi sebagai kondisi suatu individu yang memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri dan juga terhadap orang lain, dapat membuat sautu keputusannya secara mandiri, mengatur tingkah lakunya, dapat mengatur lingkungannya sesuai dengan kebutuhannya, telah memiliki tujuan hidup, dapat mengembangkan diri untuk hidup yang lebih bermakna. Ryff (dalam Ghasempour, Jodat, Soleimani, & Shabanlo, 2013) juga menyatakan kesejahteraan psikologis menunjukkan pada apa yang dibutuhkan individu untuk kesehatan mental, sosial, dan kognitif.

Kesejahteraan psikologis terdiri tidak hanya dari perasaan bahagia saja, melainkan terdiri dari mengaktualisasikan potensi sejati seseorang dan memanfaatkan bakat dan kapasitas seseorang. Konsep ini menunjukkan bahwa kesejahteraan bukan merupakan keadaan akhir tetapi proses untuk memenuhi potensi individu dan menjalankan kehidupan yang merupakan satu kesatuan dari potensi-potensi individu yang ada pada dirinya masing-masing (Fava, 2014). Keyes (2013) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis digambarkan sebagai fenomena individu yang difokuskan pada tugas sosial yang dihadapi oleh individu dalam struktur sosial dan komunitas mereka.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu proses individu dalam mencapai kebahagiaannya. Hal ini ditandai dengan individu yang menjalani kehidupannya dengan sikap yang positif, dalam hal ini individu mampu mencapai aktualisasi dirinya sehingga bakat dan kemampuan yang dimiliki dapat berfungsi secara optimal. Individu juga mampu menjalankan tugas-tugas social yang ada di masyarakat sesuai dengan struktur dan norma yang berlaku tanpa menghilangkan nilai-nilai individual yang dimiliki.

III. Tujuan Menulis Ekspresif

Tujuan dari menulis ekspresif ini yaitu untuk mengutarakan pengalaman-pengalaman atau hal-hal yang membuat tidak nyaman

sehingga menimbulkan emosi negative. Melalui menulis diharapkan peserta mampu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

IV. Syarat dalam Menjadi Fasilitator Menulis Ekspresif

- a. Psikolog.
- b. Memiliki pengetahuan mengenai masalah emosi dan perilaku pada remaja atau dewasa awal.
- c. Memiliki pengalaman dalam menangani individu dengan menulis ekspresif.
- d. Pernah menjadi konselor atau ko-konselor dalam konseling kelompok
- e. Memiliki kemampuan interpersonal yang baik dan memiliki beberapa kualifikasi ketrampilan sebagai konselor antara lain hangat, penuh penerimaan, komunikatif, terbuka, dan empatik.

V. Pengaturan Ruangan

- a. Subjek duduk di kursi atau matras dengan jarak duduk antara masing-masing subjek sekitar 50 cm hingga 1 m, sehingga subjek memiliki ruang gerak yang bebas dan tidak saling mengganggu sehingga ketika sesi menulis dimulai subjek tidak dapat melihat tulisan satu sama lain.
- b. Posisi duduk subjek dibuat melingkar atau bentuk U.
- c. Konselor duduk di samping atau di depan subjek dan memiliki ruang gerak yang bebas untuk menjangkau subjek.

VI. Pelaksanaan Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Kegiatan menulis ekspresif ini akan berlangsung selama 4 sesi, berkisar 4 kali pertemuan dimana tiap sesi membutuhkan waktu sekitar 65 menit.

A-3 Aktivitas Rancangan Terapi Menulis Ekspresif

Sesi	Kegiatan	Waktu	Tujuan
Sesi 1 (65 menit) Penerimaan Diri dan Pengembangan Diri	Pembukaan dan doa	5 menit	a. Membuka sesi pertama
			b. Membaca doa
			c. Memberikan apresiasi atas kesediaan subjek untuk hadir
	Ice Breaking dan membagikan jurnal harian kepada subjek	5 menit	a. Membangun rapport yang baik antara subjek dengan konselor
			b. Menciptakan suasana yang santai sebelum sesi dimulai
			c. Memberikan penjelasan mengenai jurnal yang akan digunakan
	Memberikan gambaran mengenai menulis ekspresif	5 menit	a. Mengenalkan kegiatan menulis ekspresif sehingga subjek memahami kegiatan yang akan dilakukan selama sesi berlangsung.
			b. Memberikan pengetahuan mengenai menulis ekspresif sehingga subjek mengetahui manfaat dari kegiatan ini.
	Menulis Ekspresif	40 menit	a. Subjek menuliskan kelebihan yang ada dalam diri individu.
b. Subjek menuliskan kekurangan yang ada dalam diri individu.			
c. Subjek menuliskan pengalaman ketika menjadi mahasiswa baru			
d. Subjek menuliskan perubahan yang paling menonjol selama ini.			

	Mengulas tulisan	5 menit	a. Subjek membaca kembali hal-hal yang dituliskan
			b. Subjek berbagi dengan yang lain mengenai hal-hal yang ditulis
	Penutup	5 menit	a. Memberikan informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan di sesi berikutnya
			b. Mengakhiri pertemuan
Sesi 2 (65 menit) Hubungan Positif	Pembukaan dan doa	5 menit	a. Membuka sesi kedua
			b. Membaca doa
			c. Memberikan apresiasi atas kesediaan subjek untuk hadir
	Ice Breaking dan membagikan jurnal harian kepada subjek	5 menit	a. Membangun rapport yang baik antara subjek dengan konselor
			b. Menciptakan suasana yang santai sebelum sesi dimulai
			c. Memberikan penjelasan mengenai jurnal yang akan digunakan
	Menulis Ekspresif	45 menit	a. Subjek menuliskan minimal 3 orang dalam kehidupannya yang dipercaya beserta alasannya.
			b. Subjek menuliskan pengalaman paling berkesan yang menyenangkan dengan teman terdekat selama menjalin pertemanan

			c. Subjek menuliskan pengalaman paling berkesan yang tidak menyenangkan dengan teman terdekat selama menjalin pertemanan
	Mengulas tulisan	5 menit	a. Subjek membaca kembali hal-hal yang dituliskan b. Subjek berbagi dengan yang lain mengenai hal-hal yang ditulis
	Penutup	5 menit	a. Memberikan informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan di sesi berikutnya b. Mengakhiri pertemuan
Sesi 3 (65 menit) Kemandirian dan Penguasaan Lingkungan	Pembukaan dan doa	5 menit	a. Membuka sesi ketiga
			b. Membaca doa
			c. Memberikan apresiasi atas kesediaan subjek untuk hadir
	Ice Breaking dan membagikan jurnal harian kepada subjek	5 menit	a. Membangun rapport yang baik antara subjek dengan konselor
			b. Menciptakan suasana yang santai sebelum sesi dimulai
	Menulis Ekspresif	45 menit	a. Subjek menuliskan permasalahan yang sedang dialami beserta solusi yang akan dilakukan dalam pemecahan masalah tersebut.

			b. Subjek menuliskan hal-hal yang membuatnya kurang nyaman berada di lingkungan yang dia tinggal saat ini
			c. Subjek menuliskan tekanan-tekanan yang diberikan pada orang sekitar subjek.
			d. Subjek menuliskan kegiatan yang dilakukan ketika merasa stress.
	Mengulas tulisan	5 menit	a. Subjek membaca kembali hal-hal yang dituliskan
			b. Subjek berbagi dengan yang lain mengenai hal-hal yang ditulis
	Penutup	5 menit	a. Memberikan informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan di sesi berikutnya
			b. Mengakhiri pertemuan
Sesi 4 (65 menit) Tujuan Hidup	Pembukaan dan doa	5 menit	a. Membuka sesi keempat
			b. Membaca doa
			c. Memberikan apresiasi atas kesedian subjek untuk hadir
	Ice Breaking dan membagikan jurnal	5 menit	a. Membangun rapport yang baik antara subjek dengan konselor
			b. Menciptakan suasana yang santai sebelum sesi dimulai

	harian kepada subjek		c. Memberikan penjelasan mengenai jurnal yang akan digunakan
	Menulis Ekspresif	45 menit	a. Subjek menuliskan pencapaian yang paling membanggakan
			b. Subjek menuliskan rencana yang belum tercapai
			c. Subjek menuliskan rencana yang akan dilakukan selama 5 tahun kedepan
	Mengulas tulisan	5 menit	a. Subjek membaca kembali hal-hal yang dituliskan dari sesi pertama hingga terakhir.
			b. Subjek berbagi dengan yang lain mengenai hal-hal yang ditulis
			c. Subjek diminta untuk merasakan apa yang dirasakan ketika membaca tulisan-tulisan tersebut.
			d. Subjek mendapatkan pemecahan masalah sehingga ketika dihadapi situasi yang sama subjek mampu menghadapinya
	Penutup	5 menit	a. Memberikan informasi bahwa seluruh kegiatan telah berakhir
			b. Mengucapkan terimakasih kepada subjek karena telah berpartisipasi
			b. Mengakhiri pertemuan

A-4 Jurnal Harian

CARA PENGISIAN JURNAL

1. Kegiatan menulis ini bertujuan untuk lebih mengenal emosi-emosi yang anda miliki seperti sedih, marah, bahagia, serta permasalahan-permasalahan yang mengganjal pada diri anda.
2. Kegiatan menulis ini terdiri dari 4 sesi, dimana per hari anda dimohon untuk menulis atau bercerita dalam jurnal ini sesuai dengan petunjuk yang disediakan tiap sesi. Apabila anda ingin menuliskan sesuatu di luar petunjuk yang ada, silahkan untuk menuliskannya.
3. Pada bagian “Tuliskan apa yang ingin anda tulis” silahkan anda tulis apa saja hal yang ada dipikiran anda, apapun itu.
4. Dalam kegiatan menulis ini tidak ada jawaban yang salah, jawaban yang paling tepat adalah ketika tulisan yang anda buat sesuai dengan diri anda.
5. Semua hal yang Anda tulis dalam buku ini dijaga **KERAHASIANNYA**.

LAMPIRAN B. TABULASI DATA

B-1 Tabulasi Data Seleksi Data Subjek Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff

B-2 Tabulasi Data Seleksi Data Subjek DASS 42

B-3 Tabulasi Data *Pre-Test* Kelompok Eksperimen Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff

B-4 Tabulasi Data *Pre-Test* Kelompok Eksperimen Skala DASS 42

B-5 Tabulasi Data *Pre-Test* Kelompok Kontrol Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff

B-6 Tabulasi Data *Pre-Test* Kelompok Kontrol Skala DASS 42

B-7 Tabulasi Data *Post-Test* Kelompok Eksperimen Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff

B-8 Tabulasi Data *Post-Test* Kelompok Eksperimen Skala DASS 42

B-9 Tabulasi Data *Post-Test* Kelompok Kontrol Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff

B-10 Tabulasi Data *Post-Test* Kelompok Kontrol Skala DASS 42

B-1 Tabulasi Data Seleksi Subjek Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	3	5	2	2	2	3	5	2	2	5	5	2	3	3	5	4	3	6	5
2	2	3	3	2	3	3	5	4	2	4	3	2	5	5	2	5	4	5	3
3	4	4	3	4	3	3	5	5	2	5	3	6	4	4	3	4	3	4	3
4	3	5	4	2	3	3	5	2	2	4	2	2	4	6	2	5	2	3	3
5	5	5	3	3	1	5	4	3	2	2	3	5	2	4	4	6	5	4	2
6	3	5	3	2	2	3	2	1	2	5	4	5	5	4	4	5	3	3	3
7	4	5	5	1	5	2	6	2	3	2	3	5	5	6	1	5	2	3	5
8	3	4	3	2	3	3	5	4	2	5	2	4	4	4	4	3	3	3	4
9	4	6	4	2	1	3	6	2	2	4	3	2	4	4	5	4	3	3	3
10	2	4	2	2	3	3	3	5	5	6	3	5	2	4	4	4	4	1	2
11	4	5	2	2	4	4	5	2	1	5	2	4	4	4	4	3	4	4	4
12	3	5	2	2	5	5	5	5	1	5	2	4	4	4	2	5	4	3	3
13	2	4	4	2	3	5	2	5	2	5	4	2	3	1	5	3	2	4	3
14	2	5	3	1	2	2	5	3	2	5	3	3	2	2	5	4	4	2	2
15	6	3	3	4	2	3	5	2	1	5	3	4	4	4	4	4	3	2	2
16	5	5	5	2	5	6	2	1	6	2	6	2	1	1	6	2	1	6	6
17	3	5	3	1	2	2	5	5	1	5	3	4	2	5	5	4	2	2	2
18	2	6	2	1	3	3	6	3	2	5	4	1	4	4	2	4	6	2	3
19	4	6	3	1	3	6	5	1	1	6	6	1	1	1	6	1	2	6	6
20	5	6	3	2	6	5	6	4	2	5	4	2	2	2	6	2	1	3	3
21	2	5	4	1	2	4	6	1	1	5	2	4	5	2	5	5	5	3	2
22	3	5	3	2	4	3	4	2	1	4	4	1	2	4	6	4	2	3	3
23	2	6	3	1	2	2	5	2	1	6	2	1	2	2	5	4	3	2	2
24	3	5	2	1	2	2	6	2	1	5	3	2	2	4	5	4	2	3	2
25	2	5	3	2	3	2	4	2	2	5	3	2	4	2	5	4	2	3	3
26	4	3	3	2	5	2	5	5	2	3	2	5	5	4	4	4	4	3	3
27	2	6	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4
28	3	4	2	2	2	3	3	3	2	5	5	3	4	3	4	5	4	2	3
29	2	6	2	1	5	6	1	3	2	5	2	2	5	1	5	2	1	6	4
30	1	6	4	1	1	6	6	2	2	5	2	1	1	1	6	5	2	2	2
31	2	5	2	1	2	2	5	2	1	6	4	2	2	2	5	2	2	2	2
32	2	5	2	1	3	2	6	3	2	5	5	2	3	3	5	5	2	1	2
33	4	5	3	2	4	3	5	3	2	5	4	4	4	3	5	5	4	3	4
34	1	6	1	2	2	2	6	4	1	5	2	2	5	4	2	4	2	2	2
35	1	6	3	1	3	3	6	1	1	6	4	2	2	1	5	3	2	2	2
36	4	5	2	1	2	2	5	1	1	6	2	1	1	1	4	1	5	1	1
37	5	5	4	5	4	6	1	1	6	3	4	2	1	3	6	5	4	6	6
38	2	5	2	2	5	2	5	2	4	5	2	4	4	6	3	4	4	3	4
39	3	4	2	2	3	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	4	3	3	3
40	3	3	2	2	2	5	6	2	2	5	2	3	6	5	3	6	5	3	2
41	3	4	2	2	3	3	5	2	2	5	4	2	3	2	5	4	3	3	4
42	2	5	2	2	4	5	6	3	1	6	2	4	5	5	4	5	4	3	3
43	1	3	6	1	1	5	4	3	2	5	2	3	3	3	1	1	1	4	4
44	3	5	4	1	2	3	5	5	2	4	1	3	4	5	3	5	3	3	2
45	1	4	2	2	4	3	6	2	2	6	4	4	3	5	4	5	4	2	2
46	4	5	3	2	3	5	2	2	5	2	5	2	2	2	5	2	2	5	5
47	3	6	1	1	4	3	6	1	1	4	2	2	5	2	3	6	4	2	4
48	2	6	2	1	3	1	6	2	1	4	2	2	4	4	3	3	3	2	2
49	5	5	3	2	2	3	5	2	2	5	5	2	2	2	5	2	2	2	3
50	4	2	2	5	3	3	5	4	3	4	2	5	4	5	4	4	3	4	4

No.	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	JUMLAH	KATEGORI
1	0	4	5	3	3	4	5	2	2	5	3	5	3	3	4	3	2	4	4	132	SEDANG
2	2	3	4	4	5	3	4	3	2	5	4	5	5	5	4	5	2	2	5	137	SEDANG
3	3	3	5	4	5	3	4	3	4	4	3	4	5	3	3	2	5	3	4	142	SEDANG
4	2	4	4	6	4	2	4	2	4	3	5	6	2	2	2	3	2	2	4	125	SEDANG
5	4	3	2	3	5	3	2	3	3	5	5	3	4	5	4	3	5	1	5	136	SEDANG
6	1	5	4	4	4	2	4	3	4	2	3	4	4	1	3	4	2	2	5	125	SEDANG
7	2	2	2	3	3	1	5	2	5	2	5	5	2	5	2	5	2	2	2	127	SEDANG
8	2	3	5	4	4	3	5	2	4	5	4	4	5	2	3	4	3	3	5	135	SEDANG
9	2	5	4	3	4	5	4	2	3	3	3	6	2	2	2	3	1	2	4	125	SEDANG
10	2	5	5	2	5	5	5	2	5	4	4	4	5	2	2	2	4	2	5	134	SEDANG
11	1	6	5	6	2	4	5	3	1	1	2	6	1	6	5	4	1	1	6	133	SEDANG
12	2	5	5	4	4	5	5	2	5	3	4	5	4	2	2	2	2	3	5	138	SEDANG
13	2	5	5	4	5	5	4	3	2	5	2	4	1	2	2	2	5	2	5	126	SEDANG
14	2	5	5	5	2	5	5	2	2	3	4	5	2	5	3	3	2	1	6	124	SEDANG
15	2	5	5	5	4	3	4	2	2	5	2	5	2	2	2	2	2	2	5	125	SEDANG
16	5	6	1	2	1	5	1	5	1	6	1	1	1	6	5	6	1	6	1	131	SEDANG
17	2	5	5	4	5	2	4	2	2	5	2	5	4	2	2	5	2	2	5	126	SEDANG
18	1	4	4	1	1	3	4	3	2	5	2	5	2	5	2	2	1	2	6	118	RENDAH
19	6	6	1	6	1	6	2	5	2	5	2	2	2	5	5	5	2	5	2	136	SEDANG
20	1	6	6	5	4	3	4	2	3	4	2	5	1	3	3	4	3	2	5	135	SEDANG
21	2	5	5	4	3	3	4	1	4	5	4	6	5	2	2	4	3	2	5	133	SEDANG
22	3	5	5	3	5	3	3	3	1	5	3	6	2	1	1	3	2	2	5	121	SEDANG
23	3	6	4	5	2	5	4	1	1	6	1	6	1	2	5	4	5	3	2	119	SEDANG
24	2	5	5	4	4	5	5	1	4	5	2	6	2	2	2	2	1	2	6	121	SEDANG
25	1	5	5	5	5	3	6	2	3	5	4	5	2	1	2	4	2	3	5	126	SEDANG
26	2	5	4	3	2	2	5	3	5	1	4	6	5	3	3	3	3	5	4	136	SEDANG
27	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	133	SEDANG
28	1	4	5	4	4	3	4	3	5	2	3	5	3	4	2	2	3	3	5	127	SEDANG
29	4	6	1	1	1	5	1	6	1	4	2	3	2	5	6	5	1	5	2	122	SEDANG
30	1	6	5	2	6	6	2	1	4	6	1	6	1	4	2	1	1	2	1	114	RENDAH
31	2	5	5	5	2	5	5	2	2	5	2	6	2	2	2	2	2	2	5	114	RENDAH
32	1	4	6	5	4	2	5	2	3	5	2	6	2	1	1	2	2	2	5	119	SEDANG
33	1	5	4	4	2	3	5	1	4	3	4	6	2	1	1	2	1	2	3	126	SEDANG
34	1	5	6	6	4	2	6	1	4	2	3	6	2	1	2	1	2	2	5	116	RENDAH
35	1	5	4	4	4	3	4	2	2	5	2	5	2	2	3	3	2	3	4	114	RENDAH
36	1	1	6	6	6	4	5	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	6	97	RENDAH
37	2	4	3	3	6	4	2	1	2	6	1	4	2	5	1	6	1	2	4	136	SEDANG
38	3	5	6	3	2	5	5	1	2	1	5	6	4	3	2	4	1	3	4	133	SEDANG
39	2	3	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	1	6	130	SEDANG
40	1	3	4	3	6	3	4	1	6	1	5	6	3	4	3	4	3	1	6	134	SEDANG
41	2	5	5	5	3	5	4	2	3	3	4	5	2	3	2	3	2	2	2	123	SEDANG
42	2	4	4	5	6	4	5	2	6	3	5	6	3	2	2	2	3	2	6	143	SEDANG
43	4	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	4	3	112	RENDAH
44	2	6	4	3	3	3	5	2	3	2	4	5	5	2	2	3	1	3	5	126	SEDANG
45	2	2	5	6	3	5	5	1	3	3	3	6	5	1	1	2	3	3	6	130	SEDANG
46	5	5	2	2	2	5	2	5	2	5	2	2	2	5	5	5	2	5	2	128	SEDANG
47	1	4	5	6	3	1	5	5	3	3	4	6	2	2	1	5	2	1	6	125	SEDANG
48	2	6	4	4	3	4	5	1	4	3	3	6	3	1	2	4	1	2	4	115	RENDAH
49	2	5	5	4	2	5	4	3	2	5	2	5	2	2	2	3	2	2	2	118	SEDANG
50	4	2	5	3	3	4	5	2	5	3	4	3	4	1	1	2	4	3	3	131	SEDANG

B-2 Tabulasi Data Seleksi Data Subjek DASS 42

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	0	0	0	0	0	0	2	0	2	1	0	1	0	3	0	0	1	0	1	2	0	2
2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	0	1	1	1	3	0	1	1
3	1	1	1	0	1	2	0	1	2	1	1	2	1	2	0	1	0	1	1	1	0	1
4	1	1	1	0	0	1	0	1	3	1	1	1	1	3	0	1	0	1	3	1	1	2
5	2	1	3	1	2	2	1	2	3	1	2	1	3	1	2	1	3	2	1	2	1	2
6	1	1	1	0	0	0	1	1	2	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1
7	1	2	2	0	0	1	0	2	3	1	1	3	2	0	0	1	1	0	2	0	1	1
8	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	3	1	2	1	3	0	1	0	1
9	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	2	0	0	1	1	0	1	0	1
10	1	2	1	0	0	1	0	1	2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	1	2	0	0	0	1	0	1	1	0	1	2	1	2	0	1	0	2	0	0	0	2
12	0	1	0	0	2	1	0	2	0	2	3	0	2	1	0	1	0	1	0	1	2	1
13	1	2	0	0	1	2	0	1	3	1	2	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	3
14	2	2	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
15	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	2	0	0	1	1	0	1	0	1
16	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
17	3	1	0	0	0	2	0	2	2	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1
18	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	2	1	0	0
19	1	3	1	0	0	0	0	0	3	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
20	1	0	1	0	2	1	0	1	2	0	0	0	2	1	2	2	1	1	0	0	0	1
21	1	1	1	1	0	1	1	0	1	2	0	1	2	1	0	0	0	1	0	1	0	1
22	0	1	0	0	0	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	2
23	1	1	0	0	0	0	1	1	2	0	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	0	1
24	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0
25	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	2	2	0	1	0	2	1	1	0	1
26	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28	1	2	1	0	1	1	0	1	2	1	0	0	0	1	0	1	1	1	2	1	0	2
29	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
30	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0
31	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1
32	1	2	1	1	1	0	1	1	2	0	1	0	1	3	1	0	0	0	1	1	0	1
33	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1
34	1	1	0	1	1	2	2	2	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	2	2	0	1
35	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0
36	1	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	1	1	3	0	0	0	1	0	1	0	1
37	0	1	0	1	1	2	1	0	0	2	1	0	1	0	0	3	0	0	0	3	0	1
38	0	1	1	0	0	1	0	1	2	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1
39	1	1	1	1	1	2	0	0	1	0	0	2	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1
40	1	2	0	0	0	2	0	0	3	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	2
41	1	1	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
42	1	2	0	1	0	1	0	1	1	0	2	1	1	2	1	0	0	2	1	1	0	2
43	2	0	1	0	0	1	0	1	1	0	2	2	1	3	0	3	1	2	0	0	0	3
44	1	2	1	0	0	0	0	1	2	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0
45	1	2	1	0	0	1	0	0	2	0	1	1	0	2	0	0	0	1	2	0	0	0
46	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
47	1	1	0	0	0	2	2	0	3	0	1	1	2	3	1	2	0	0	0	2	0	1
48	1	1	0	0	0	1	1	1	2	0	1	1	1	2	0	0	0	1	1	1	0	1
49	1	1	0	1	0	1	0	1	2	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1
50	0	1	0	0	1	1	1	0	2	2	0	0	1	1	1	1	2	3	0	0	0	1

No.	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	Jumlah	kategori
1	0	0	2	0	0	0	1	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	2	2	2	28	sangat rendah
1	0	0	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	36	rendah
1	0	1	1	0	1	1	2	2	1	1	0	0	1	0	0	2	2	0	1	37	rendah	
1	0	1	3	1	1	1	1	1	0	3	1	0	2	1	1	1	1	2	1	2	48	rendah
1	2	1	3	1	2	3	1	3	2	1	1	0	2	0	1	0	0	1	0	2	65	sedang
1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	28	sangat rendah
1	0	0	1	1	0	1	2	2	2	0	1	1	0	1	1	1	3	3	1	2	47	rendah
1	0	1	0	1	3	1	2	1	1	3	1	0	1	1	0	0	1	3	0	1	41	rendah
1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	21	sangat rendah
1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	16	sangat rendah
1	0	1	0	0	2	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	2	2	33	rendah
1	0	2	0	0	0	0	2	0	2	2	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	33	rendah
1	1	1	2	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	30	sangat rendah
1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	14	sangat rendah
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	30	sangat rendah
1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6	sangat rendah
1	0	0	0	1	2	1	1	1	0	1	2	0	0	1	0	0	1	2	2	1	34	rendah
1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	12	sangat rendah
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	sangat rendah
1	0	0	0	0	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	29	sangat rendah
1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	26	sangat rendah
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	29	sangat rendah
1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	17	sangat rendah
1	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	12	sangat rendah
1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	0	0	2	1	1	0	0	0	1	1	39	rendah
1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7	sangat rendah
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	42	rendah
1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	29	sangat rendah
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	sangat rendah
1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	sangat rendah
1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	sangat rendah
1	0	0	1	1	1	1	1	2	1	2	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	34	rendah
1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	24	sangat rendah
1	0	1	2	1	1	1	2	2	0	2	1	0	1	1	0	0	0	1	2	1	39	rendah
1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	sangat rendah
1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	3	3	1	33	rendah
1	0	2	1	3	0	0	2	2	3	0	0	2	1	1	2	1	0	0	0	0	37	rendah
1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	22	sangat rendah
1	1	0	1	1	1	3	3	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	33	rendah
1	3	1	0	0	0	1	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	33	rendah
1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	10	sangat rendah
1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	0	2	2	0	0	2	2	3	2	52	rendah
1	0	1	0	0	2	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	32	sangat rendah
1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	22	sangat rendah
1	0	0	1	0	0	1	2	2	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	25	sangat rendah
1	0	0	1	1	2	2	3	2	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	39	rendah
1	0	0	1	1	1	1	1	2	1	1	1	0	0	0	0	0	1	2	0	0	29	sangat rendah
1	1	0	1	0	2	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	25	sangat rendah
1	1	0	2	2	2	2	2	2	2	0	0	1	1	1	2	2	2	2	2	1	47	rendah

B-3 Tabulasi Data *Pre-Test* Kelompok Eksperimen Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff

NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	5	2	1	2	3	5	2	1	4	3	1	4	4	5	4	2	3	2	1
2	4	5	3	2	2	4	5	1	2	5	3	2	5	5	5	4	4	3	3	2
3	4	5	3	1	3	3	5	2	1	4	3	2	2	2	5	4	4	3	2	2
4	3	5	3	2	3	3	4	2	1	5	3	2	4	2	4	2	2	3	3	3
5	2	4	5	2	2	3	5	4	1	5	3	3	2	2	4	3	5	3	2	1
6	2	5	2	2	2	2	5	2	2	5	5	2	2	2	5	2	2	2	2	2
7	2	5	2	1	4	2	5	3	1	5	3	3	4	3	4	4	2	1	4	2
8	4	5	4	2	5	3	5	4	2	5	3	4	5	4	4	5	4	2	3	1
9	1	6	1	1	2	1	6	4	1	6	2	4	2	1	3	5	1	1	1	1
10	4	5	3	2	1	3	6	2	1	6	2	2	6	2	5	4	5	1	1	1
11	4	3	3	2	2	4	3	2	1	5	2	2	4	2	3	4	4	3	4	1
12	2	6	3	1	2	2	5	2	1	2	3	2	5	1	3	5	6	2	5	1
13	3	5	3	2	3	3	5	2	2	5	2	2	4	1	3	4	4	3	2	2
14	1	5	1	1	1	1	6	6	1	6	1	2	3	2	5	3	1	1	1	1

NO.	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	JUMLAH
1	6	5	5	4	3	4	1	2	3	2	6	2	1	3	5	1	2	5	116
2	5	5	4	4	2	5	2	4	1	2	6	2	5	3	5	2	3	5	134
3	5	6	4	4	3	4	2	2	3	2	6	3	3	3	4	2	3	4	123
4	5	5	4	4	3	4	2	2	3	2	5	3	2	2	5	2	2	4	118
5	5	6	4	5	4	5	2	4	4	4	6	3	3	1	3	2	2	5	129
6	2	5	5	2	5	5	2	2	5	2	5	2	2	2	2	2	2	5	112
7	4	6	5	4	3	5	2	4	4	4	6	3	1	1	3	2	2	5	124
8	5	4	4	4	3	4	1	1	4	2	6	4	2	2	4	2	3	3	132
9	6	6	6	4	3	6	1	4	2	4	6	3	1	1	2	1	1	6	113
10	5	5	5	5	6	6	1	2	3	3	5	2	1	1	3	1	4	6	126
11	5	4	3	4	3	4	2	2	3	4	4	2	2	4	3	2	1	5	115
12	5	6	6	4	3	4	2	1	2	1	6	3	1	4	3	1	3	5	119
13	5	5	5	4	3	5	2	2	3	3	5	2	2	2	3	3	2	5	121
14	6	6	6	3	5	6	1	2	4	3	6	1	1	1	1	2	1	6	110

B-4 Tabulasi Data *Pre-Test* Kelompok Eksperimen Skala DASS 42

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0
2	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	2	0	0	2	0	0	0	1	0	1
3	2	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0
4	1	2	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1
5	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	1	1	1	1	0	1	0	1	2	0	1	2	1	2	1	0	0	1	0	1
8	1	2	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1
9	1	1	0	0	1	2	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1
10	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	2	1	0	0	1	0	1
11	1	1	0	1	0	1	0	1	2	0	1	1	1	2	1	1	0	1	0	1
12	1	2	0	0	1	1	1	0	2	0	1	1	2	2	0	0	0	1	2	1
13	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0
14	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1

No	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	JUMLAH
1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	24
2	0	1	1	0	1	1	1	1	2	2	1	2	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	31
3	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	18
4	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	32
5	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	12
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	0	1	0	1	1	1	0	1	2	2	0	1	2	0	2	1	0	0	1	1	1	0	35
8	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	23
9	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	2	0	0	0	1	1	1	1	26
10	0	1	0	0	0	1	1	3	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	30
11	0	1	2	0	0	1	0	1	1	2	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	32
12	0	1	0	0	2	0	1	1	2	1	0	0	1	0	1	2	0	0	0	1	0	0	31
13	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	14
14	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	20

B-5 Tabulasi Data *Pre-Test* Kelompok Kontrol Skala Kesejahteraan Psikologis**Ryff**

NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	3	4	4	2	3	3	5	3	2	5	5	2	2	3	4	2	3	3	3	2
2	5	2	3	1	5	5	6	1	5	2	3	5	4	6	1	6	5	3	5	1
3	4	5	3	1	2	2	5	4	2	5	3	2	2	4	4	4	2	4	2	2
4	2	6	3	1	2	3	5	2	2	5	5	3	4	2	5	3	2	2	3	1
5	3	6	2	2	2	3	4	3	1	5	3	3	2	3	5	3	2	3	3	2
6	3	6	4	1	1	1	6	1	1	6	6	3	5	1	4	5	1	1	2	1
7	4	6	2	2	3	5	4	3	1	6	4	2	4	5	5	2	3	3	3	3
8	6	6	4	1	6	6	1	2	5	1	5	1	1	1	5	2	1	5	5	6
9	1	6	3	1	2	2	6	1	1	6	5	2	5	2	5	5	2	2	2	1
10	3	4	3	2	3	4	5	4	3	4	3	2	4	1	4	4	3	3	2	2
11	4	4	4	1	3	3	5	6	3	5	1	4	5	5	3	5	4	3	3	2

NO.	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	JUMLAH
1	3	5	4	3	2	5	3	3	4	3	5	4	2	3	4	1	3	3	123
2	2	2	2	4	1	6	3	5	2	6	5	4	5	1	6	2	1	3	134
3	5	5	4	4	2	4	2	2	3	4	5	2	2	2	3	2	2	5	120
4	6	5	4	5	4	3	3	2	4	2	2	1	2	1	1	1	4	5	116
5	4	5	6	4	3	4	2	3	3	4	5	2	1	2	2	2	3	5	120
6	6	6	3	1	6	6	1	1	3	1	6	1	6	1	1	1	1	6	116
7	4	6	3	3	4	2	3	2	4	3	6	3	5	4	1	2	3	6	134
8	4	1	1	1	5	3	6	1	6	1	3	1	6	5	6	2	6	1	129
9	6	5	2	2	5	5	1	1	5	1	6	2	1	2	5	1	1	6	117
10	3	5	4	5	5	4	3	5	2	5	6	2	3	3	4	4	1	5	132
11	4	4	4	3	2	5	2	4	3	4	5	5	2	2	4	2	2	4	134

B-6 Tabulasi Data *Pre-Test* Kelompok Kontrol Skala DASS 42

NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0
2	0	1	2	0	0	0	0	1	3	2	2	3	2	0	0	1	2	1	1	0	2
3	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0
4	1	2	0	0	1	2	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
5	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0
6	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
7	1	2	0	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0
8	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
9	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
10	1	1	1	1	1	2	1	2	2	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0
11	1	2	1	0	0	0	0	1	2	1	1	2	1	1	0	0	1	1	0	1	0

NO.	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	JUMLAH
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	9
2	3	1	2	1	2	1	2	2	0	3	0	3	3	0	0	2	2	3	2	2	3	60
3	0	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	27
4	1	1	0	0	0	1	1	1	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	21
5	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	25
6	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	8
7	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	38
8	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	14
9	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	6
10	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	39
11	1	1	1	0	1	1	1	0	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	36

B-7 Tabulasi Data *Post-Test* Kelompok Eksperimen Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff

NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	3	6	2	1	2	3	5	1	1	6	3	2	1	2	5	2	2	2
2	4	6	3	1	1	4	6	2	2	5	2	2	3	5	6	4	4	2
3	3	5	3	1	3	3	5	2	2	5	5	2	2	2	5	2	2	3
4	3	5	3	2	3	3	4	2	2	4	2	3	4	2	3	4	3	3
5	3	5	3	2	1	2	5	3	2	5	3	2	4	5	3	5	3	3
6	2	5	2	2	2	2	5	2	2	5	5	2	2	2	5	2	2	2
7	2	4	2	2	3	1	6	2	2	5	3	3	4	3	4	4	2	1
8	3	5	3	1	3	3	5	2	1	4	3	3	4	4	4	5	4	2
9	1	5	1	1	5	2	6	1	1	6	3	2	1	1	4	6	1	1
10	3	6	1	1	1	1	6	1	1	5	2	1	4	4	6	4	4	1
11	4	3	3	2	2	4	3	4	1	5	3	3	3	3	3	4	4	3
12	2	6	3	1	1	3	6	1	1	5	1	2	4	1	6	4	4	2
13	3	4	3	2	3	4	5	3	1	5	3	2	3	1	5	4	3	3
14	2	6	2	1	2	2	5	2	1	5	2	2	2	2	5	4	2	1

NO.	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	JUMLAH
1	2	2	6	5	4	4	6	5	1	2	5	2	6	4	1	2	3	2	2	5	118
2	2	3	5	6	3	4	2	4	2	2	3	3	6	2	2	3	5	1	2	4	126
3	3	2	5	4	4	2	5	4	1	2	5	2	5	2	2	3	3	2	3	4	118
4	3	2	4	5	3	4	4	4	1	4	2	4	5	3	3	3	3	2	3	3	120
5	2	1	4	6	4	5	4	4	2	3	3	2	6	3	3	1	3	3	2	5	125
6	2	2	5	5	4	2	5	5	1	2	5	2	6	2	2	2	2	2	2	5	114
7	3	2	4	6	6	4	3	5	2	5	4	3	6	3	2	1	2	2	2	5	123
8	2	2	5	4	4	3	3	4	2	4	3	4	6	3	1	3	4	2	2	5	125
9	2	2	1	6	6	1	1	5	1	1	6	3	6	6	6	1	2	1	1	6	112
10	1	1	6	6	6	4	1	6	1	1	3	2	6	1	1	2	1	1	1	6	109
11	3	1	3	5	3	3	3	5	1	3	3	4	5	3	2	4	3	4	1	5	121
12	3	1	6	5	4	1	1	5	2	4	3	2	6	2	1	1	4	1	2	5	112
13	2	2	4	5	6	4	3	5	2	2	5	2	5	2	2	3	3	2	2	5	123
14	2	1	5	5	6	2	5	5	1	2	3	2	6	2	1	2	2	2	2	6	110

B-8 Tabulasi Data *Post-Test* Kelompok Eksperimen Skala DASS 42

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	1	1	0	0	0	1	0	1	2	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
2	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	2	0	0	0	1	0	1	0
3	2	0	0	0	0	1	0	1	2	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0
4	1	2	0	1	0	1	1	1	2	0	1	1	1	2	1	0	0	1	1	1	0
5	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	0	1	0	1	0	1	0	1	2	0	1	1	1	2	0	0	0	1	0	1	0
8	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0
9	1	1	1	0	1	1	0	0	2	0	1	1	1	1	2	0	0	2	2	0	0
10	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	2	0	1	0
11	1	1	0	1	0	0	0	0	2	0	1	1	1	2	0	0	0	0	0	1	0
12	1	2	0	1	1	1	1	0	2	0	1	1	2	2	1	0	0	1	1	1	0
13	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0
14	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0

NO	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	JUMLAH
1	1	0	0	2	1	1	1	2	1	0	1	2	0	0	1	0	0	2	1	1	1	31
2	0	0	0	0	0	2	0	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	20
3	1	0	0	0	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	23
4	1	1	1	1	0	1	1	1	2	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	35
5	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	15
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
7	1	0	0	1	1	0	1	1	2	0	1	2	0	2	1	0	0	0	0	0	1	27
8	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	24
9	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	24
10	1	0	1	0	0	1	1	2	1	0	1	2	0	0	1	0	0	1	1	2	1	29
11	1	1	1	0	0	0	0	2	2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	2	0	2	27
12	1	0	0	1	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	2	0	0	1	2	1	0	33
13	1	1	0	1	0	2	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	19
14	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	19

B-9 Tabulasi Data *Post-Test* Kelompok Kontrol Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff

NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	5	2	3	4	4	5	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2
2	5	2	2	2	5	5	6	2	5	2	2	6	5	5	2	5	4	3
3	4	2	2	2	3	4	5	3	1	6	1	5	6	2	4	4	6	1
4	4	6	4	1	3	4	5	2	2	5	5	3	3	2	5	4	2	3
5	5	4	5	3	4	4	5	2	1	5	4	5	5	4	5	4	4	3
6	3	6	3	1	1	1	6	1	1	4	6	4	4	1	3	4	1	1
7	4	5	3	2	3	3	4	3	2	5	6	2	4	3	3	3	3	3
8	6	6	5	1	6	6	1	2	5	1	6	1	1	1	5	1	1	6
9	2	6	2	1	2	2	5	2	1	6	5	2	2	2	5	5	2	2
10	3	4	3	4	3	3	6	5	3	5	3	3	4	2	4	4	3	3
11	3	4	3	1	3	3	6	5	2	3	2	3	5	4	4	4	3	2

NO.	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	JUMLAH
1	2	1	4	4	4	3	3	5	3	3	3	4	5	4	3	3	4	2	3	4	128
2	5	2	2	2	2	3	1	5	3	5	2	6	6	6	5	1	5	2	1	3	135
3	2	2	2	6	4	5	3	5	2	5	2	5	6	5	2	3	2	4	3	5	134
4	3	1	3	5	6	4	3	4	2	2	5	5	6	1	1	1	1	2	2	6	126
5	3	3	5	5	4	4	3	4	2	3	3	4	6	3	6	2	3	5	3	5	148
6	1	1	6	6	3	4	6	6	1	1	3	1	6	6	1	1	1	1	1	6	113
7	3	3	5	4	3	4	4	3	2	3	4	4	6	4	5	2	3	5	3	4	135
8	5	5	6	1	1	1	5	1	6	1	6	2	2	1	6	6	6	2	5	1	130
9	2	2	6	5	2	2	5	5	2	2	5	2	6	2	2	2	2	2	2	5	117
10	3	1	3	5	4	4	3	4	3	4	3	5	4	4	3	3	2	4	3	4	134
11	2	2	5	3	3	4	3	5	2	4	3	4	5	4	2	2	3	2	2	4	124

B-10 Tabulasi Data *Post-Test* Kelompok Kontrol Skala DASS 42

NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0
2	2	2	1	0	1	0	0	2	2	1	2	3	1	0	0	1	2	0	1	0	2
3	3	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0
4	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
6	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
7	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
9	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0
11	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0

NO.	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	JUMLAH
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	6
2	3	0	1	1	2	1	1	0	2	3	2	3	3	0	0	2	2	2	2	2	3	58
3	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16
4	1	1	2	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	21
5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	38
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	41
8	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
10	0	1	1	0	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	2	29
11	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	2	1	0	29

LAMPIRAN C. DESKRIPSI DATA DAN HASIL

C-1 Deskripsi Data Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff

C-2 Deskripsi Data Skala DASS 42

C-1 Deskripsi Data Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i> Eksperimen	14	110	134	120.86	7.502
<i>Post-Test</i> Eksperimen	14	109	126	118.29	5.928
<i>Pretest</i> Kontrol	11	116	134	125.00	7.668
<i>Post-Test</i> Kontrol	11	113	148	129.45	9.575
Valid N (listwise)	11				

C-2 Deskripsi Data Skala DASS 42

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i> Eksperimen	14	0	35	23.43	9.827
<i>Post-Test</i> Eksperimen	14	1	35	23.36	8.617
<i>Pretest</i> Kontrol	11	6	60	25.73	16.590
<i>Post-Test</i> Kontrol	11	2	58	22.64	18.200
Valid N (listwise)	11				

LAMPIRAN D. ANALISA DATA DAN HASIL PENELITIAN**D-1 Uji Asumsi****D-2 Uji Hipotesis**

1. Uji Normalitas skala Kesejahteraan Psikologis Ryff

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil PWB	<i>Pretest</i> Eksperimen	.098	14	.200*	.964	14	.788
	<i>Posttest</i> Eksperimen	.144	14	.200*	.917	14	.198
	<i>Pretest</i> Kontrol	.197	11	.200*	.841	11	.033
	<i>Posttest</i> Kontrol	.190	11	.200*	.957	11	.733

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

a. *Lilliefors Significance Correction*

2. Uji Normalitas Skala DASS 42

Tests of Normality

	KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
DASS 42	<i>PRETEST</i> EKSPERIMEN	.177	14	.200*	.905	14	.133
	<i>POST-TEST</i> EKSPERIMEN	.164	14	.200*	.916	14	.194
	<i>PRETEST</i> KONTROL	.124	11	.200*	.932	11	.430
	<i>POST-TEST</i> KONTROL	.183	11	.200*	.923	11	.342

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

a. *Lilliefors Significance Correction*

3. Uji Homogenitas *Pre-Test* Kesejahteraan Psikologis Ryff**Test of Homogeneity of Variances***Pre-Test*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.312	1	23	.582

4. Uji Homogenitas *Post-Test* Kesejahteraan Psikologis Ryff**Test of Homogeneity of Variances***Post-test*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.403	1	23	.248

5. Uji Homogenitas *Pre-Test* Skala DASS 42**Test of Homogeneity of Variances***Pre-Test*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.004	1	23	.096

6. Uji Homogenitas *Post-Test* Skala DASS 42**Test of Homogeneity of Variances***Post-test*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
8.199	1	23	.009

7. Uji Hipotesa Pretest Uji T Independent Sample Test Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pre-Test	Equal variances assumed	.312	.582	-1.357	23	.188	-4.143	3.052	-10.456	2.171
	Equal variances not assumed			-1.354	21.391	.190	-4.143	3.060	-10.500	2.214

8. Uji Hipotesa *Post-Test* Uji T Independent Sample Test Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Post-Test	Equal variances assumed	1.403	.248	-3.587	23	.002	-11.169	3.114	-17.610	-4.728
	Equal variances not assumed			-3.392	15.827	.004	-11.169	3.293	-18.156	-4.128

9. Uji Hipotesa *Pre-Test* Uji T Independent Sample Test Skala DASS 42

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pre-Test	Equal variances assumed	3.004	.096	-.432	23	.670	-2.299	5.318	-13.301	8.703
	Equal variances not assumed			-.407	15.375	.690	-2.299	5.650	-14.315	9.718

10. Uji Hipotesa *Post-Test* Uji T Independent Sample Test DASS**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Post-Test	Equal variances assumed	8.199	.009	.131	23	.897	.721	5.495	-10.646	12.088
	Equal variances not assumed			.121	13.510	.905	.721	5.951	-12.087	13.529

11. Uji Daya Beda Kelompok Eksperimen Pre-Post Uji T-Independent Sample Test PWB

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pre-Post PWB	Equal variances assumed	.776	.389	1.006	26	.324	2.571	2.556	-2.681	7.824
	Equal variances not assumed			1.006	24.680	.324	2.571	2.556	-2.681	7.824

12. Uji Daya Beda Kelompok Eksperimen Uji-T Independent Sample Test
DASS 42

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pre-Post DASS 42	Equal variances assumed	.465	.501	.020	26	.984	.071	3.493	-7.109	7.251
	Equal variances not assumed			.020	25.563	.984	.071	3.493	-7.109	7.251

LAMPIRAN E. SURAT IJIN PENELITIAN



**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**

Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax. (024) 6582455
Email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

Fakultas Teknologi Industri

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 181/C.1/SA-TI/III/2019
Lampiran : ---
Perihal : **ijin Penelitian**

Kepada : Yth. **Dekan**
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji pada Allah SWT atas limpahan karunia dan rahmat-Nya Sholawat dan Salam semoga senantiasa tercurahkan kepada suri tauladan kita Rasulullah Muhammad SAW.

Menindaklanjuti surat dari Fakultas Psikologi nomor 319/C.1/Psi-SA/III/2019 perihal pada pokok tersebut diatas, bersama ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan dan mengizinkan mahasiswa Fakultas Psikologi sebagai berikut :

Nama	: Annita Wahyuningtyas
NIM	: 30701501600
Judul Skripsi	: Pengaruh Menulis Ekspresif Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Unissula
Subyek	: Mahasiswa FTI Unissula
Pembimbing	: Erni Agustina S.,S.Psi.,M.Psi

untuk melakukan pengambilan data guna keperluan penyusunan Skripsi / Tugas Akhir di Fakultas Teknologi Industri.

Demikian disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 17 Rajab 1440 H

21 Maret 2019 M

Dekan

Dr. Hj. Sri Arttini Dwi P., M.Si
NIK. 210695009