

LAMPIRAN



LAMPIRAN A SKALA PENELITIAN

1. SKALA *MINDFULNESS*

2. SKALA STRESS



Assalamu'alaikum Wr.Wb

Saudara yang saya hormati, mohon kiranya saudara berkenan untuk mengisi skala ini. Skala ini disebarakan dalam rangka pengerjaan tugas akhir skripsi.

Kriteria responden yang dibutuhkan yaitu:

1. Mahasiswa Fakultas Hukum Haluoleo angkatan 2015-2017 yang sedang mengambil skripsi
2. Dalam mengerjakan skripsi mengalami beberapa gejala stress seperti sakit kepala, susah tidur, merasa gelisah, mudah marah, mudah tersinggung dan lain-lain.

Jika memenuhi kriteria tersebut maka saudara dipersilahkan untuk mengisi jawaban yang dirasa paling cocok atau sesuai dengan keadaan saudara saat ini. Dalam pengisian skala ini tidak ada jawaban benar maupun salah pada setiap pernyataan yang diajukan. Kerahasiaan data diri saudara dalam mengisi skala ini akan terjamin tidak akan tersebar ke pihak yang tidak berkepentingan. Skala ini dibuat murni untuk kepentingan akademik. Oleh karena itu kami mohon kesediaan saudara untuk mengisi skala ini.

Atas waktu dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Hormat,

Rani Widya Anggraeni

1. Skala *Mindfulness*

Berikut ini terdapat pernyataan yang menggambarkan kesadaran diri anda terhadap hal-hal disekitar, dalam kehidupan sehari-hari

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, tidak ada jawaban yang benar atau salah.

Keterangan Jawaban:

1 : Hampir Selalu

4 : Agak Jarang

2 : Sangat Sering

5 : Sangat Jarang

3 : Agak Sering

6 : Hampir Tidak

No	Pernyataan	Jawaban					
		1	2	3	4	5	6
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.						
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.						
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.						
4.	Saya berjalan kaki terlampau cepat tanpa menghiraukan hal lain yang saya lewati di sepanjang perjalanan.						
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.						
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.						
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang						

	saya lakukan.							
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sebetulnya tengah saya kerjakan.							
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk meraihnya.							
10	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.							
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.							
12.	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.							
13	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.							
14	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.							
15	Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar.							

2. Skala Stress

Berikut ini adalah pertanyaan yang berkaitan dengan perasaan dan pikiran-pikiran anda dalam kurun waktu satu bulan terakhir.

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, tidak ada jawaban yang benar atau salah.

Keterangan:

0 : Tidak Pernah

3 : Cukup Sering

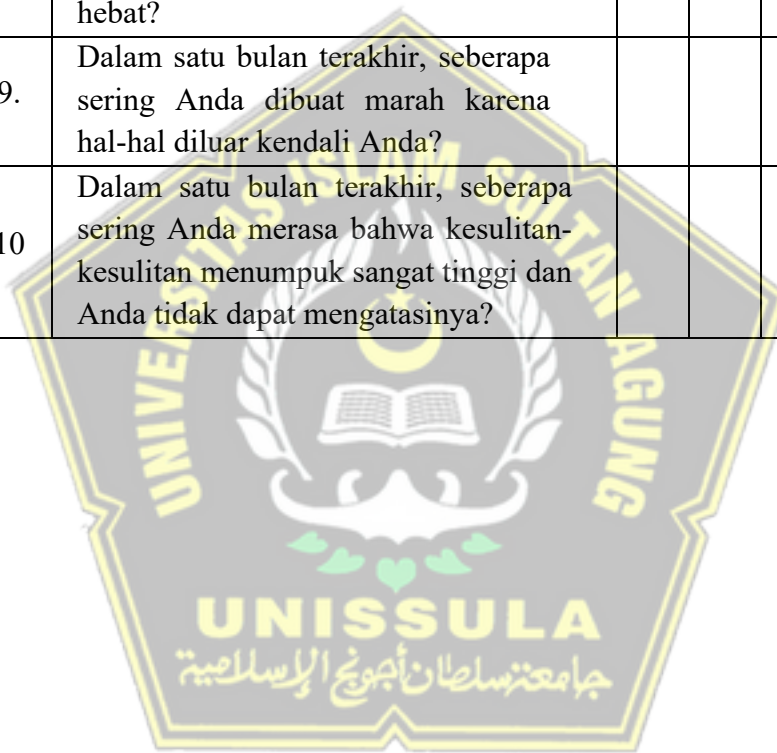
1 : Hampir Tidak Pernah

4 : Sangat Sering

2 : Kadang-kadang

No	Pertanyaan	Jawaban				
		0	1	2	3	4
1.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda jengkel karena sesuatu terjadi tidak sesuai dengan harapan Anda?					
2.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda?					
3.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa cemas dan tertekan?					
4.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin dengan kemampuan Anda mengatasi masalah-masalah pribadi Anda?					
5.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa segala sesuatu telah sesuai dengan rencana anda					
6.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda menyadari bahwa Anda tidak mampu mengatasi segala hal yang					

	harus Anda lakukan?					
7.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda mampu mengendalikan gangguan-gangguan (kejengkelan) dalam hidup Anda?					
8.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa hebat?					
9.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda dibuat marah karena hal-hal diluar kendali Anda?					
10	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa kesulitan-kesulitan menumpuk sangat tinggi dan Anda tidak dapat mengatasinya?					





LAMPIRAN B

TABULASI DATA UJI COBA

1. Tabulasi Data Uji Coba *Mindfulness*

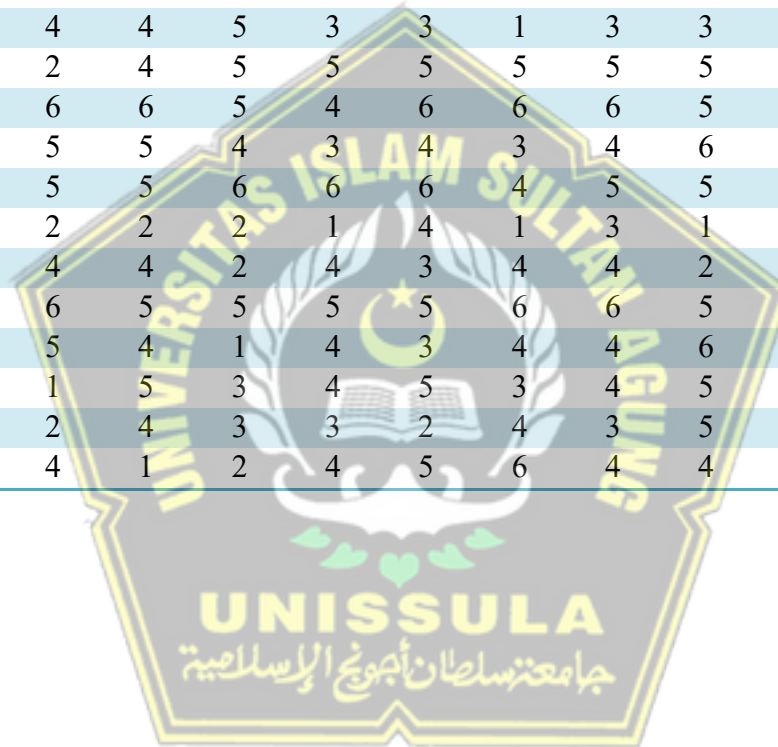
No	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A Total
1	3	3	1	4	2	4	3	3	3	5	3	4	2	2	3	45
2	4	6	5	4	4	2	4	5	5	5	6	6	4	5	5	70
3	2	5	2	5	2	1	2	2	5	3	4	2	2	2	4	43
4	5	6	4	6	6	6	5	6	5	6	4	5	5	6	6	81
5	5	6	6	2	6	6	3	6	5	5	4	6	3	5	6	74
6	4	5	6	6	2	4	4	4	1	2	5	6	1	6	5	61
7	3	5	5	6	5	5	6	5	5	6	5	4	6	5	6	77
8	3	6	5	4	5	4	6	5	3	5	3	4	2	3	5	63
9	3	3	4	2	2	2	2	4	4	4	5	5	4	5	4	53
10	3	3	4	5	5	1	1	3	4	4	6	5	1	1	1	47
11	4	4	4	2	6	4	4	5	4	2	6	4	6	5	4	64
12	3	3	3	2	2	2	3	2	4	5	3	2	1	2	3	40
13	5	6	5	5	3	6	4	6	5	4	6	5	3	5	6	74
14	2	4	5	1	5	5	3	3	3	4	4	4	1	4	2	50
15	4	6	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6	82
16	4	6	5	4	3	6	6	5	5	6	6	5	6	5	6	78
17	4	3	2	4	3	2	2	3	3	3	4	4	2	2	4	45
18	4	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	5	5	5	6	82
19	5	5	2	4	1	2	1	4	2	3	1	2	1	1	6	40
20	5	5	3	4	5	5	5	6	6	5	5	6	3	4	6	73
21	3	6	2	1	1	1	1	2	1	2	2	3	1	1	1	28

22	6	6	3	6	4	1	3	3	3	3	2	3	1	1	1	46
23	5	1	5	5	3	4	1	3	2	1	1	4	1	1	1	38
24	1	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	47
25	4	6	4	4	5	6	6	3	3	5	6	6	3	6	6	73
26	3	4	5	5	6	3	6	4	3	4	3	3	1	4	5	59
27	4	6	5	4	6	6	5	5	4	4	5	4	5	5	5	73
28	2	6	3	6	3	6	2	6	5	6	4	3	3	1	6	62
29	3	3	2	4	5	5	5	4	4	3	4	3	2	3	6	56
30	1	5	5	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	79
31	5	6	6	6	3	2	3	4	6	5	4	2	3	3	5	63
32	6	6	3	4	1	1	3	5	4	4	4	4	6	6	3	60
33	1	6	4	5	1	4	6	6	6	5	5	5	6	6	6	72
34	4	6	3	5	3	6	6	4	3	5	3	4	6	3	3	64
35	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	5	4	4	53
36	5	6	4	3	3	4	2	3	5	3	5	2	5	5	5	60
37	3	4	2	4	2	3	4	3	4	5	3	2	4	5	6	54
38	6	5	4	6	6	5	6	6	5	5	6	5	5	6	4	80
39	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	4	1	1	5	36
40	1	5	1	2	2	3	3	4	3	3	3	6	2	3	6	45
41	3	5	5	4	4	6	6	3	3	5	4	6	6	5	6	71
42	2	5	5	4	5	6	6	5	5	6	5	6	6	5	6	77
43	3	6	5	4	5	6	4	5	6	6	5	6	4	5	5	75
44	2	4	4	1	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	39

45	6	4	3	2	6	1	6	3	4	5	5	2	3	4	6	60
46	2	6	3	5	5	6	3	1	2	6	3	3	6	6	6	63
47	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	3	5	6	85
48	2	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	66
49	4	4	4	4	4	6	5	5	4	4	4	4	4	4	6	66
50	2	6	6	3	6	6	2	6	6	5	4	3	6	4	6	71
51	4	6	5	6	5	6	6	5	4	4	2	4	5	3	5	70
52	4	5	4	3	4	5	4	5	4	4	4	4	1	4	6	61
53	3	5	3	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	3	5	58
54	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	90
55	2	6	5	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	55
56	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	3	5	6	85
57	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	3	5	6	85
58	4	6	4	3	6	2	6	6	3	6	5	6	2	5	6	70
59	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	3	5	6	85
60	4	4	5	6	3	1	1	5	4	6	6	4	4	5	5	63
61	6	5	5	3	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	78
62	5	6	4	4	4	5	4	4	4	5	6	6	6	6	6	75
63	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	4	6	57
64	3	6	3	6	3	2	3	4	1	4	4	1	5	3	6	54
65	3	4	3	4	2	1	3	1	2	1	3	2	4	4	1	38
66	1	3	3	4	1	2	5	5	4	6	3	6	6	4	6	59
67	2	5	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	5	5	51

68	4	6	6	5	5	5	5	5	6	6	6	6	3	5	4	77
69	2	5	5	4	6	4	6	5	5	4	5	6	5	4	3	69
70	5	5	3	6	3	5	2	5	2	5	3	2	4	4	4	58
71	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	54
72	3	5	2	2	4	1	6	4	4	2	4	1	1	2	2	43
73	3	1	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
74	3	5	6	1	5	5	5	5	6	5	5	6	6	6	6	75
75	2	6	5	6	4	6	5	5	5	5	3	6	5	6	5	74
76	6	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	3	67
77	2	3	4	3	4	3	3	2	5	5	6	4	3	6	3	56
78	4	5	3	5	4	1	2	3	4	4	2	3	4	3	3	50
79	4	5	2	2	5	2	4	3	4	3	2	3	2	2	2	45
80	3	3	3	4	5	5	5	3	4	3	1	1	5	6	1	52
81	3	5	1	2	1	1	1	1	4	3	4	4	4	4	4	42
82	2	3	3	3	4	3	3	4	3	5	4	4	4	4	3	52
83	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	5	5	4	55
84	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	76
85	3	6	5	5	6	5	5	6	6	6	5	6	6	6	5	81
86	5	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	52
87	4	5	4	3	6	6	5	4	5	5	4	3	6	6	5	71
88	5	2	3	3	4	1	5	2	1	6	6	2	2	5	4	51
89	4	5	6	5	5	3	4	5	5	4	5	4	5	5	5	70
90	5	1	1	4	4	4	5	5	5	5	3	2	4	3	1	52

137	1	6	4	2	4	3	3	4	5	4	5	6	4	4	6	61
138	4	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	5	54
139	3	1	4	4	4	5	3	3	1	3	3	3	1	3	4	45
140	3	6	5	2	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	68
141	5	6	5	6	6	5	4	6	6	6	5	5	6	5	6	82
142	3	6	3	5	5	4	3	4	3	4	6	4	3	2	1	56
143	4	6	4	5	5	6	6	6	4	5	5	5	4	5	5	75
144	6	1	1	2	2	2	1	4	1	3	1	5	2	1	1	33
145	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	6	4	4	6	57
146	6	6	3	6	5	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	76
147	4	6	4	5	4	1	4	3	4	4	6	6	4	4	6	65
148	2	5	3	1	5	3	4	5	3	4	5	5	3	5	5	58
149	3	3	4	2	4	3	3	2	4	3	5	3	2	3	2	46
150	1	6	3	4	1	2	4	5	6	4	4	1	6	3	6	56



2. Tabulasi Data Uji Coba Stress

No	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A Total
1	4	3	3	2	2	3	4	2	4	4	31
2	2	1	3	4	3	1	3	3	2	2	24
3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	24
4	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	22
5	2	3	3	4	2	2	4	4	3	0	27
6	2	1	2	3	3	1	1	4	1	1	19
7	1	2	3	3	2	1	3	2	3	3	23
8	2	3	2	4	3	2	3	4	2	2	27
9	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	25
10	4	3	3	3	3	2	2	4	4	4	32
11	3	1	2	2	3	1	4	0	0	0	16
12	4	3	4	2	1	3	2	2	4	4	29
13	1	2	0	4	3	0	3	3	1	0	17
14	4	3	3	2	2	2	4	2	4	3	29
15	2	1	3	2	1	2	1	1	1	1	15
16	2	1	3	3	3	1	2	2	3	2	22
17	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	23
18	2	3	3	2	2	2	3	1	3	3	24
19	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	27
20	3	2	4	4	2	1	4	3	3	1	27

21	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	37
22	4	2	4	4	2	4	4	2	2	2	30
23	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	24
24	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	23
25	3	2	2	4	2	0	3	4	3	3	26
26	3	3	4	4	3	0	4	2	0	2	25
27	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	20
28	0	2	1	4	3	1	1	3	0	1	16
29	0	2	3	2	3	1	1	1	2	1	16
30	3	1	2	3	2	2	1	2	2	1	19
31	3	2	3	3	2	1	3	2	2	2	23
32	2	2	2	1	3	3	0	4	3	2	22
33	2	2	4	2	0	0	0	2	4	3	19
34	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
35	2	1	0	3	2	2	1	1	3	3	18
36	0	0	0	4	4	0	3	1	3	2	17
37	3	3	4	4	2	2	3	3	3	2	29
38	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	17
39	3	4	2	2	2	3	3	1	3	3	26
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
41	3	2	4	3	3	2	4	3	4	4	32
42	2	1	2	3	3	1	3	1	2	1	19
43	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	23

44	4	2	1	4	4	2	3	3	4	3	30
45	1	2	4	0	1	3	4	4	3	1	23
46	2	1	2	3	2	3	3	1	4	1	22
47	3	2	3	3	4	1	2	4	3	1	26
48	1	4	4	4	4	4	4	0	4	4	33
49	2	1	1	3	3	2	3	4	1	2	22
50	2	1	0	3	3	0	2	3	1	2	17
51	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	25
52	3	3	4	4	2	2	2	2	4	3	29
53	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	25
54	4	0	0	4	4	0	4	4	0	0	20
55	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	27
56	3	2	3	3	4	1	2	4	3	1	26
57	3	2	3	3	4	1	2	4	3	1	26
58	4	3	0	4	0	2	4	1	2	3	23
59	3	2	3	3	4	1	2	4	3	1	26
60	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	20
61	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	22
62	0	0	3	1	2	2	1	2	4	3	18
63	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	27
64	4	3	3	4	2	2	3	2	4	2	29
65	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	26
66	4	2	4	3	2	2	0	0	3	1	21

67	1	3	2	1	2	2	3	1	2	2	19
68	3	2	3	4	4	2	4	3	2	2	29
69	3	3	3	4	2	2	2	2	1	2	24
70	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	27
71	2	2	1	0	1	2	1	0	1	2	12
72	3	1	2	3	2	0	0	4	3	2	20
73	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	22
74	2	2	2	4	4	4	3	2	2	3	28
75	2	2	1	3	2	1	2	3	1	3	20
76	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	24
77	2	1	0	2	2	1	2	3	2	0	15
78	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	22
79	4	4	4	2	2	2	2	1	3	3	27
80	1	0	0	4	4	3	4	2	4	0	22
81	0	1	2	2	2	2	1	2	3	2	17
82	2	1	2	3	2	2	2	1	2	4	21
83	0	0	0	1	0	1	2	2	2	3	11
84	1	1	2	3	3	1	1	0	1	1	14
85	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	21
86	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
87	0	0	1	2	2	2	2	3	3	3	18
88	3	2	3	2	1	2	2	2	2	3	22
89	4	4	2	0	1	1	1	1	1	1	16

90	1	1	1	0	0	0	0	4	4	0	11
91	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
92	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	26
93	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
94	4	4	4	1	0	0	0	0	0	0	13
95	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
96	2	3	1	1	3	1	1	1	2	1	16
97	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
98	2	1	1	4	4	1	2	3	2	1	21
99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
100	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
101	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
102	2	0	1	2	2	1	2	2	0	2	14
103	3	3	3	2	4	1	3	0	3	4	26
104	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	26
105	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	23
106	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
107	2	1	0	1	2	2	2	2	1	1	14
108	3	2	2	3	1	1	3	2	2	2	21
109	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	23
110	2	1	0	1	2	2	1	2	0	2	13
111	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
112	2	2	2	2	3	1	1	1	3	2	19

113	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
114	2	2	3	3	2	3	3	2	4	4	28
115	2	2	3	4	1	3	4	0	3	1	23
116	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	25
117	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
118	0	1	3	2	2	1	1	1	1	4	16
119	1	0	1	4	4	2	3	4	2	1	22
120	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	24
121	2	2	1	4	2	1	3	4	0	3	22
122	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	22
123	3	3	2	3	1	1	1	0	1	1	16
124	2	2	2	4	3	1	4	4	1	1	24
125	1	1	4	2	2	1	2	2	4	3	22
126	2	1	2	1	1	0	2	2	1	2	14
127	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
128	1	2	3	2	2	3	2	0	1	3	19
129	2	2	3	2	2	1	3	0	2	2	19
130	0	3	0	2	2	1	0	0	4	0	12
131	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	23
132	1	1	0	3	2	1	1	2	0	1	12
133	1	2	2	2	1	3	3	3	3	4	24
134	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	34
135	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	27

136	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
137	1	1	2	3	3	3	3	2	2	2	22
138	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	26
139	3	2	3	2	1	2	1	1	3	4	22
140	2	2	2	4	3	2	4	3	2	2	26
141	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
142	1	2	1	2	2	2	3	0	4	3	20
143	1	2	1	2	3	1	4	2	1	1	18
144	0	0	1	0	0	0	0	4	0	4	9
145	3	3	4	3	2	2	2	3	4	3	29
146	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	16
147	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	24
148	2	3	3	4	2	2	4	2	2	2	26
149	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	27
150	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	24



LAMPIRAN C

**UJI DAYA BEDA AITEM
DAN
ESTIMASI RELIABILITAS SKALA UJI COBA**



1. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala *Mindfulness*

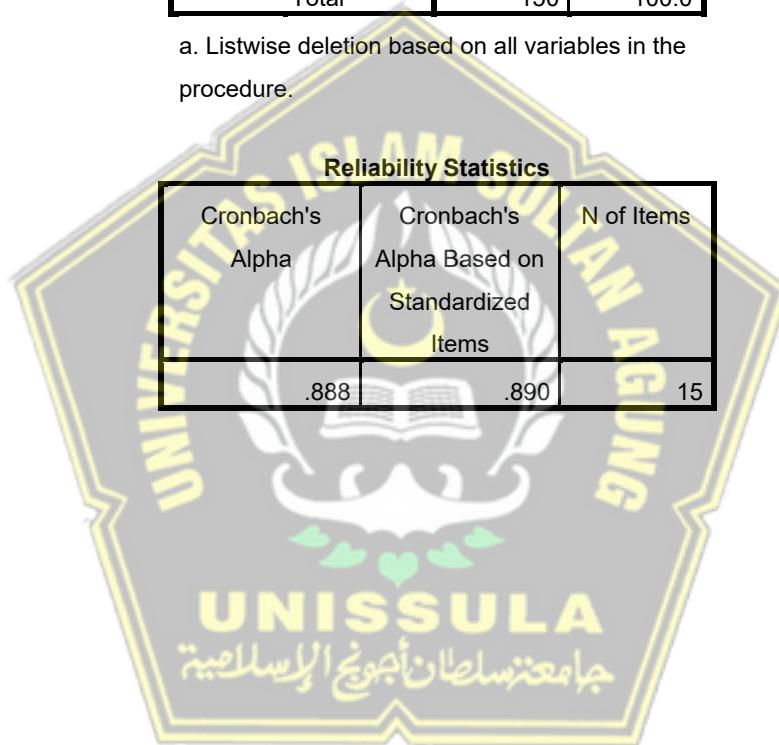
Case Processing Summary

		N	%
	Valid	150	100.0
Cases	Excluded ^a	0	.0
	Total	150	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.888	.890	15



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	58.33	168.116	.214	.154	.895
A2	57.23	158.932	.496	.324	.883
A3	57.91	154.313	.655	.472	.877
A4	57.83	160.314	.429	.271	.886
A5	57.97	155.428	.566	.416	.880
A6	57.99	151.510	.586	.428	.880
A7	57.77	155.173	.584	.411	.880
A8	57.61	155.917	.656	.496	.877
A9	57.78	153.502	.671	.520	.876
A10	57.53	155.902	.659	.469	.877
A11	57.70	156.775	.551	.426	.881
A12	57.59	154.860	.597	.434	.879
A13	58.13	156.586	.472	.406	.885
A14	57.75	151.650	.694	.592	.875
A15	57.37	155.860	.534	.410	.882

2. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Stress

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	150	.0
	Excluded ^a	1048425	100.0
	Total	1048575	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.495	.499	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	17.15	17.522	.174	.376	.478
a2	17.32	15.722	.428	.476	.398
a3	17.07	15.183	.413	.423	.393
a4	17.84	18.390	.071	.477	.510
a5	17.51	17.983	.154	.382	.483
a6	17.57	17.159	.270	.367	.450
a7	17.59	20.190	-.124	.415	.569
a8	17.35	17.503	.152	.182	.486
a9	17.05	16.467	.268	.346	.447
a10	17.31	16.456	.318	.261	.433

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
19.31	20.174	4.492	10

LAMPIRAN D

TABULASI DATA PENELITIAN



1. Tabulasi Data *Mindfulness* Penelitian

NO	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A Total
1	6	5	5	2	4	4	5	5	6	5	5	6	5	6	5	74
2	6	5	4	6	6	5	5	5	5	6	4	6	3	5	6	77
3	1	6	2	6	6	5	3	6	1	6	5	1	1	4	2	55
4	5	6	3	5	1	3	5	6	3	5	3	6	2	5	5	63
5	5	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	84
6	4	5	5	2	5	6	6	4	4	4	5	6	3	5	4	68
7	3	4	4	5	2	4	4	5	5	5	4	4	3	3	2	57
8	4	5	5	4	5	6	5	5	4	5	4	4	4	4	6	70
9	5	5	5	5	5	2	5	2	2	2	6	6	6	2	2	60
10	5	4	6	4	3	5	5	6	5	6	4	5	6	5	4	73
11	4	3	5	2	6	2	5	4	3	5	6	6	1	6	6	64
12	1	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	79
13	5	6	4	6	4	3	4	5	5	3	1	6	2	5	6	65
14	4	5	5	5	4	2	2	5	4	2	2	3	6	6	4	59
15	1	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	79
16	4	5	5	2	5	6	6	4	4	4	5	6	3	5	4	68
17	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	3	2	4	2	4	40
18	2	3	5	1	3	1	4	2	3	4	4	3	2	1	3	41
19	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
20	4	5	4	1	1	5	6	3	1	6	3	6	1	4	6	56
21	4	4	5	6	5	3	6	6	5	5	5	5	6	6	6	77

22	4	5	6	5	3	6	6	4	5	6	3	6	6	6	4	75
23	2	6	6	6	6	3	6	3	6	6	3	3	6	6	6	74
24	1	2	1	2	2	1	2	5	4	4	3	3	2	2	3	37
25	3	6	4	6	3	6	5	5	3	4	4	4	5	4	6	68
26	3	4	5	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6	81
27	2	5	3	5	5	5	2	2	4	4	3	3	2	2	4	51
28	1	6	4	6	6	2	6	2	6	3	2	6	5	3	6	64
29	1	6	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	2	3	6	44
30	5	5	5	5	6	3	5	5	5	6	5	3	5	3	6	72
31	4	6	4	5	4	2	4	4	3	5	3	6	4	5	6	65
32	3	4	5	4	4	5	3	3	3	3	2	1	3	2	2	47
33	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	4	6	6	6	6	85
34	4	3	2	1	2	3	2	3	1	3	3	4	2	3	2	38
35	3	6	2	1	3	3	2	3	5	5	5	5	1	2	5	51
36	3	6	5	6	6	3	3	5	4	3	5	6	5	4	1	65
37	4	4	6	2	2	1	2	4	3	5	5	6	3	5	6	58
38	5	6	5	6	3	5	5	5	3	5	3	5	5	4	3	68
39	3	5	4	3	4	5	5	5	3	4	4	5	2	3	4	59
40	4	5	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	5	4	6	58
41	3	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	76
42	2	6	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	1	5	64
43	3	5	3	2	5	2	5	5	5	5	5	6	2	3	6	62
44	4	4	4	5	3	4	3	4	4	5	3	4	2	4	5	58

45	3	5	5	1	2	2	3	5	5	6	6	3	2	3	3	54
46	5	5	5	5	3	4	3	5	5	5	6	6	2	3	6	68
47	5	2	2	3	4	2	3	1	6	3	2	1	1	4	6	45
48	5	5	3	4	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	50
49	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	88
50	6	6	6	4	4	5	1	4	5	4	3	6	1	4	4	63
51	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	6	2	2	5	49
52	3	6	6	6	5	6	6	5	5	6	6	5	5	5	6	81
53	2	6	6	6	6	6	6	5	5	5	6	5	6	6	6	82
54	1	6	2	6	6	6	5	4	6	6	5	5	2	5	5	70
55	6	5	6	6	6	4	4	3	2	5	4	2	2	2	5	62
56	5	4	5	6	5	5	5	5	4	5	3	3	3	5	6	69
57	1	6	5	5	4	6	6	5	5	5	5	6	5	5	6	75
58	3	6	1	6	2	2	3	5	3	5	3	6	3	2	6	56
59	1	6	5	6	6	4	5	6	4	5	5	5	5	4	5	72
60	3	6	6	6	6	6	6	4	5	4	6	5	3	3	5	74
61	3	4	5	1	4	3	6	5	3	4	4	4	3	3	5	57
62	3	2	4	2	3	2	4	5	5	5	2	6	5	4	5	57
63	5	5	3	6	2	3	3	5	5	5	6	5	3	6	6	68
64	5	6	5	6	2	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	83
65	3	3	5	3	3	3	5	3	3	5	3	3	3	3	6	54
66	3	5	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	43
67	4	5	5	6	5	4	5	5	5	5	5	5	6	5	5	75

68	6	6	2	6	5	5	2	3	5	1	6	2	6	2	6	63
69	5	5	5	5	5	6	5	6	4	4	5	5	3	4	6	73
70	1	1	6	6	1	3	3	2	6	3	6	1	1	4	6	50
71	5	5	5	5	5	6	5	6	4	4	5	5	3	4	6	73
72	5	5	5	4	3	3	5	5	3	5	3	5	5	4	5	65
73	3	6	4	5	5	6	6	6	5	6	5	6	4	6	6	79
74	2	6	5	3	5	6	5	5	5	5	6	5	4	6	5	73
75	3	5	5	5	4	3	4	5	6	4	6	6	1	5	5	67
76	5	1	1	5	5	1	2	1	2	5	1	1	2	2	5	39
77	6	6	6	6	4	5	1	6	6	6	6	6	6	6	6	82
78	4	1	3	1	1	2	2	3	2	2	2	5	2	4	4	38
79	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	5	6	87
80	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
81	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
82	5	6	5	3	5	3	6	6	6	6	3	5	2	5	5	71
83	3	6	3	4	4	6	5	4	4	3	5	3	1	2	6	59
84	1	4	1	4	4	1	1	1	2	1	1	4	2	1	6	34
85	1	1	3	2	2	1	3	5	6	4	5	5	1	4	6	49
86	3	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	5	4	4	3	63
87	5	6	4	5	3	1	6	5	6	5	3	6	6	4	5	70
88	3	6	6	5	2	6	6	4	3	5	5	5	2	5	6	69
89	4	5	6	3	5	6	6	5	5	5	5	6	6	5	5	77
90	5	1	5	5	3	4	1	3	2	1	1	4	1	1	1	38

91	2	5	3	3	2	3	2	1	3	4	2	2	2	2	3	39
92	4	3	3	2	1	2	4	3	2	5	1	1	1	5	2	39
93	2	6	3	2	3	1	4	4	3	4	4	4	3	2	5	50
94	4	4	4	5	3	4	5	5	4	4	4	5	2	4	5	62
95	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	1	75
96	3	5	5	2	4	6	2	5	5	5	2	2	5	3	6	60
97	2	4	3	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	39
98	2	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	84
99	3	6	5	3	3	2	5	5	3	5	2	5	1	2	2	52
100	3	6	1	6	2	2	3	5	3	5	3	6	3	2	6	56
101	4	6	5	6	6	4	6	6	4	6	3	4	6	4	5	75
102	1	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	62
103	2	6	3	4	2	2	1	5	1	4	5	6	5	4	6	56
104	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	86
105	2	6	5	2	5	5	2	2	5	4	3	4	2	4	6	57
106	5	1	5	5	3	4	1	3	2	1	1	4	1	1	1	38
107	2	6	6	5	4	5	6	6	6	5	6	6	5	5	6	79
108	5	6	5	5	5	6	6	6	5	6	5	6	5	6	6	83
109	3	5	4	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	46
110	4	5	6	1	3	6	6	5	5	6	6	6	3	5	5	72
111	3	5	6	2	2	3	4	4	2	3	3	3	1	3	6	50
112	4	6	4	5	6	2	6	3	1	4	5	1	6	5	3	61
113	3	6	2	3	5	1	6	2	2	3	2	5	2	3	2	47

137	1	4	5	5	6	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	63
138	6	6	3	3	2	2	3	5	3	3	3	3	3	3	2	50
139	3	4	2	3	1	4	2	2	3	3	4	3	2	3	4	43
140	2	3	4	4	6	4	4	5	3	3	4	2	3	4	3	54
141	3	5	5	1	2	3	4	3	4	5	4	4	6	5	4	58
142	2	5	5	6	2	5	3	4	3	5	3	4	3	5	5	60
143	4	6	4	5	4	6	5	5	4	4	6	6	6	6	6	77
144	1	2	2	1	1	3	1	4	2	2	2	1	2	3	1	28
145	5	4	5	4	4	6	6	6	5	6	5	6	3	6	2	73
146	3	1	1	3	4	3	3	2	2	1	3	4	4	5	4	43
147	1	5	4	4	2	4	2	4	4	3	6	3	4	4	6	56
148	5	5	5	5	3	3	5	5	4	5	4	5	4	4	5	67
149	5	5	5	5	3	3	5	5	4	5	4	5	4	4	5	67
150	4	6	4	2	4	3	1	4	3	4	4	1	1	1	3	45
151	4	6	5	6	4	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	83
152	5	6	3	5	5	3	4	3	4	3	2	4	2	3	2	54
153	4	5	5	5	5	6	3	4	3	4	3	6	3	3	6	65
154	6	6	4	4	2	4	1	5	4	3	6	5	5	5	6	66
155	2	3	2	4	3	2	2	1	1	6	1	1	2	3	3	37
156	3	6	3	2	3	6	3	6	6	6	6	5	5	5	6	71
157	2	6	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	43
158	3	5	4	4	4	4	2	2	3	3	4	2	2	1	4	47
159	2	5	3	2	3	5	2	5	5	2	2	5	3	4	5	53

160	4	6	5	4	6	6	3	1	3	2	2	5	5	5	5	62
161	1	4	5	4	5	2	1	5	1	2	1	1	1	1	5	39
162	2	3	4	3	3	5	5	6	6	6	2	3	3	6	5	62
163	6	5	4	2	3	3	3	3	2	4	5	5	2	3	2	52
164	3	2	3	3	2	3	4	4	2	3	4	2	3	3	4	45
165	5	6	5	2	2	3	4	3	5	5	3	3	3	3	3	55
166	6	4	3	3	3	4	2	2	2	3	4	4	3	3	4	50
167	6	3	4	3	6	5	5	2	1	2	1	3	1	6	6	54
168	2	6	4	3	5	6	5	4	2	2	2	4	1	3	1	50
169	4	3	1	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	53
170	1	3	4	3	6	1	5	3	5	5	6	6	2	4	4	58
171	3	4	4	5	3	4	3	4	4	3	5	3	3	3	4	55
172	6	6	6	2	3	3	2	6	6	6	6	3	3	6	6	70
173	3	6	5	4	4	5	6	6	6	6	5	6	6	5	3	76
174	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	73
175	5	6	3	5	1	3	6	5	6	4	2	6	4	6	6	68
176	5	3	6	4	3	6	6	3	5	6	4	6	3	3	1	64
177	4	5	5	4	3	3	3	3	4	5	6	3	3	3	1	55
178	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	54
179	3	4	6	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	69
180	3	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	4	4	65
181	3	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	5	4	4	3	63
182	1	4	4	2	1	5	3	4	4	2	2	5	4	4	5	50

183	4	1	1	2	4	4	5	2	1	4	3	2	1	5	6	45
184	2	1	6	3	2	3	3	1	4	4	4	2	3	4	3	45
185	1	2	3	1	4	2	4	5	2	3	4	2	4	2	4	43
186	2	1	1	2	1	2	3	4	1	2	3	1	1	4	1	29
187	3	2	4	6	5	5	3	3	3	2	3	4	6	2	6	57
188	6	5	5	6	4	6	6	6	2	6	4	5	4	6	6	77
189	3	6	5	5	3	4	6	6	4	5	5	5	3	3	4	67
190	3	5	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	52
191	1	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	6	65
192	4	4	3	1	4	5	4	3	3	3	2	4	2	2	4	48
193	2	6	4	3	4	4	5	4	5	4	6	5	5	3	4	64
194	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	47
195	5	3	4	4	4	1	2	2	3	4	5	2	2	3	4	48
196	2	3	3	4	5	3	4	3	3	5	5	3	3	1	6	53
197	3	5	4	2	1	5	4	3	5	3	4	5	2	4	5	55
198	5	3	4	1	5	4	5	3	5	2	5	2	2	5	1	52
199	4	2	5	3	5	5	3	6	5	1	4	2	4	2	3	54
200	2	3	4	5	3	6	2	4	5	3	5	3	1	4	2	52
201	4	2	5	4	3	4	4	2	5	4	1	5	2	1	5	50
202	3	4	5	4	1	5	1	5	4	2	6	1	3	5	2	51
203	3	1	5	3	3	2	5	2	4	6	1	5	2	5	3	50
204	4	2	5	2	5	3	2	4	5	5	3	6	1	4	5	56
205	4	1	5	3	4	3	4	2	4	5	2	4	2	1	4	48

206	4	5	4	2	1	4	5	1	4	5	3	1	6	4	2	51
207	4	4	2	4	5	1	6	3	4	4	5	2	4	5	5	58
208	5	2	4	5	1	6	4	2	4	4	4	2	5	3	6	57
209	4	5	4	2	5	5	3	4	3	2	1	1	5	4	3	51
210	3	2	4	4	5	4	2	4	3	3	3	5	2	3	3	50
211	3	3	5	4	5	4	6	6	1	2	3	5	2	5	5	59
212	2	5	4	1	4	2	4	1	6	4	1	5	5	4	1	49
213	1	2	3	3	3	6	5	5	5	6	5	4	4	6	6	62
214	2	2	1	2	2	1	3	1	2	4	2	1	4	1	2	30
215	1	2	1	2	1	2	3	1	3	2	5	4	2	1	4	34
216	1	2	2	2	2	5	2	1	1	2	5	4	3	2	2	36
217	2	1	2	5	5	2	2	2	1	1	2	5	1	2	2	35
218	3	3	1	3	1	2	1	1	6	5	5	2	1	2	2	38
219	4	5	3	5	4	5	1	3	3	5	6	4	1	1	2	52
220	1	5	1	3	2	2	1	4	5	4	1	5	2	3	4	43
221	3	5	1	3	5	6	6	6	4	5	1	6	6	6	6	69
222	1	2	4	5	2	6	1	2	3	6	1	4	1	5	5	48
223	2	6	3	4	4	4	2	2	3	2	1	4	3	2	5	47
224	2	1	4	3	3	3	3	4	5	6	5	2	2	4	4	53
225	2	4	3	2	4	4	2	3	4	5	3	3	5	5	2	51
226	4	1	3	5	3	1	3	5	6	3	2	4	5	5	3	53
227	4	2	5	1	5	3	5	6	1	5	6	3	1	5	3	55
228	4	2	4	5	6	1	3	5	2	3	5	5	4	6	4	59

229	1	2	3	4	5	6	5	1	3	6	3	6	2	2	6	55
230	4	6	3	5	3	6	6	4	3	5	3	4	6	3	3	64
231	2	3	2	6	5	5	6	4	2	3	1	2	6	4	5	56
232	6	1	2	4	5	3	2	6	1	2	1	5	4	5	1	48
233	3	6	5	3	4	5	1	6	5	1	1	6	1	2	6	55
234	1	2	3	4	5	6	1	3	6	1	5	3	5	2	1	48
235	2	3	5	3	1	5	4	5	3	2	2	4	5	3	1	48
236	3	2	4	5	2	3	4	5	4	4	6	2	1	4	4	53
237	3	5	4	4	2	5	1	5	6	2	4	3	4	2	5	55
238	4	3	5	2	3	5	2	1	5	1	3	4	1	5	3	47
239	3	4	2	1	1	2	4	2	3	3	1	3	3	2	3	37
240	4	1	5	3	1	5	3	5	1	6	5	6	5	5	3	58
241	4	3	1	5	3	2	4	2	4	5	1	5	3	4	5	51
242	4	2	4	4	5	2	5	3	1	6	3	5	3	5	3	55
243	1	2	1	1	1	2	2	2	4	4	2	3	5	2	2	34
244	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
245	3	4	3	2	5	2	4	5	2	1	4	2	4	2	4	47
246	3	4	5	3	5	2	5	2	4	2	2	4	4	5	5	55
247	4	2	5	5	2	3	3	5	3	2	2	1	4	3	3	49
248	2	4	4	4	5	4	4	3	5	3	2	5	5	1	4	55
249	2	4	4	2	2	4	2	2	3	5	2	4	2	2	1	41
250	4	3	4	1	4	2	4	2	3	2	4	2	2	2	4	43
251	2	1	3	2	3	3	3	4	2	5	3	5	3	5	2	46

252	3	2	3	4	5	3	5	5	5	4	5	2	4	1	5	56
253	4	2	4	1	3	5	2	5	1	5	4	4	3	3	2	48
254	3	2	4	5	2	1	4	5	2	5	2	5	4	1	2	47
255	3	3	3	1	2	2	2	1	1	4	4	5	4	1	1	37
256	4	6	1	2	5	1	5	6	6	1	3	2	2	4	5	53
257	3	1	6	3	2	6	3	2	4	5	6	4	6	3	5	59
258	4	4	5	2	1	1	2	3	2	6	6	5	3	1	5	50
259	6	2	5	6	3	1	1	3	1	2	2	3	5	2	2	44
260	6	5	6	5	3	3	3	2	3	2	2	3	3	1	4	51
261	2	2	3	3	2	4	4	3	1	2	1	4	2	3	5	41
262	4	3	4	5	5	3	3	4	1	2	1	1	1	2	2	41
263	4	3	3	2	2	2	1	1	3	1	1	2	2	2	3	32
264	6	2	4	6	2	2	4	6	1	6	6	6	3	3	6	63
265	3	1	1	5	2	2	1	1	2	4	1	2	3	3	1	32



2. Tabulasi Data Stress Penelitian

No	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A Total
1	1	1	1	3	3	1	3	2	0	0	15
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19
3	3	4	4	4	1	4	4	1	4	4	33
4	2	3	1	4	2	1	2	2	1	1	19
5	1	0	1	3	3	0	2	2	0	0	12
6	2	1	1	3	2	1	2	2	2	1	17
7	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	20
8	2	1	1	3	3	1	3	2	2	2	20
9	3	0	2	2	0	2	2	0	0	4	15
10	1	2	2	1	1	0	2	2	2	1	14
11	4	1	3	2	3	2	2	2	2	1	22
12	0	0	0	4	4	0	4	0	0	0	12
13	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	25
14	1	2	1	2	1	1	3	2	3	2	18
15	0	0	0	4	4	0	4	0	0	0	12
16	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	17
17	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	20
18	0	1	1	1	1	2	2	1	3	2	14
19	1	1	1	1	1	1	1	3	0	1	11
20	3	2	4	1	2	2	4	0	4	4	26

21	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	22
22	2	0	0	4	3	1	2	2	2	2	18
23	4	0	4	4	2	2	2	2	2	2	24
24	3	2	2	3	2	3	4	2	3	4	28
25	4	4	4	2	2	1	3	2	0	1	23
26	2	2	1	4	3	1	3	1	1	1	19
27	4	2	2	4	2	2	2	0	2	1	21
28	2	3	3	0	2	4	1	2	0	2	19
29	3	2	4	2	0	3	1	0	0	2	17
30	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	21
31	2	1	2	3	3	1	4	2	1	0	19
32	4	4	4	4	2	2	3	2	3	3	31
33	1	0	1	1	1	1	0	2	0	1	8
34	3	3	4	2	3	0	3	3	2	2	25
35	2	2	4	4	2	3	3	0	4	3	27
36	2	3	1	4	1	1	3	1	1	1	18
37	4	2	2	4	3	2	2	1	2	1	23
38	3	1	1	3	3	1	1	2	2	1	18
39	3	2	4	2	1	3	2	1	2	4	24
40	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	20
41	0	1	1	3	3	0	1	2	1	1	13
42	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	20
43	2	3	3	4	2	2	3	4	2	2	27

44	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	21
45	2	3	4	3	3	1	4	3	2	0	25
46	1	0	3	2	3	0	1	0	0	1	11
47	4	4	2	3	2	1	1	0	3	3	23
48	2	3	4	2	2	2	2	0	2	3	22
49	1	1	1	1	3	0	3	0	2	1	13
50	3	3	2	3	2	1	3	4	2	1	24
51	1	1	3	4	2	0	4	3	2	1	21
52	2	1	2	4	3	1	4	2	0	1	20
53	2	1	2	3	3	1	4	2	0	0	18
54	2	2	3	3	4	4	1	2	0	1	22
55	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	21
56	3	2	3	3	0	2	3	0	3	2	21
57	2	1	1	3	2	1	2	4	2	2	20
58	4	3	3	3	2	2	3	1	4	4	29
59	1	2	2	2	2	2	2	2	0	2	17
60	2	2	3	1	1	2	2	1	3	3	20
61	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	28
62	1	0	3	2	4	2	0	4	2	0	18
63	3	2	3	3	2	1	2	2	3	1	22
64	0	0	0	0	2	2	4	1	0	0	9
65	3	2	3	3	4	3	1	4	3	2	28
66	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	23

67	1	2	1	3	3	2	3	1	2	1	19
68	4	3	4	4	2	3	4	0	2	2	28
69	3	2	2	2	0	2	2	0	3	1	17
70	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	19
71	3	2	2	2	0	2	2	0	3	1	17
72	1	1	0	3	4	1	3	3	1	1	18
73	2	2	3	3	1	3	3	1	3	2	23
74	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	22
75	4	1	3	3	2	1	2	2	2	2	22
76	4	0	4	2	1	3	3	0	4	3	24
77	0	4	0	4	4	2	3	2	1	1	21
78	3	2	3	4	2	3	2	3	3	4	29
79	2	0	2	4	3	0	0	0	2	0	13
80	1	1	1	4	4	0	4	2	3	1	21
81	1	1	1	4	4	0	4	2	3	1	21
82	4	3	4	4	1	3	2	3	4	2	30
83	1	1	2	3	2	2	3	1	1	2	18
84	3	3	2	3	2	4	2	1	4	4	28
85	3	0	3	4	1	3	2	2	4	4	26
86	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	30
87	3	2	2	4	2	2	2	2	3	2	24
88	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	22
89	2	1	1	3	2	2	3	4	2	2	22

90	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	24
91	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	24
92	1	1	2	2	3	1	2	2	1	2	17
93	3	1	3	3	3	3	3	1	2	3	25
94	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	22
95	0	0	0	4	4	0	4	4	0	0	16
96	2	4	3	0	2	3	2	3	4	4	27
97	4	3	4	1	2	4	1	1	4	4	28
98	0	0	0	3	4	0	4	2	0	0	13
99	3	2	2	3	4	4	2	3	4	3	30
100	4	3	3	3	2	2	3	1	4	4	29
101	2	3	1	3	2	0	4	2	0	2	19
102	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	14
103	2	2	2	4	1	0	3	1	1	0	16
104	0	0	0	4	4	0	4	4	0	0	16
105	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	29
106	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	24
107	2	1	2	4	3	1	4	1	1	1	20
108	2	0	0	4	4	0	2	0	0	0	12
109	2	3	2	1	1	1	2	1	2	4	19
110	3	1	1	4	2	2	3	3	2	2	23
111	4	3	4	3	2	2	3	2	4	4	31
112	3	2	4	1	2	2	2	1	2	1	20

113	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	25
114	3	0	2	3	3	0	4	0	2	0	17
115	0	3	3	3	2	3	2	2	2	3	23
116	2	1	3	2	2	1	3	3	0	1	18
117	0	0	0	3	4	0	4	2	0	0	13
118	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	19
119	4	3	3	4	2	2	3	2	4	2	29
120	2	3	3	4	2	3	4	3	4	0	28
121	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
122	2	2	1	1	2	2	3	4	3	1	21
123	3	3	3	2	2	2	4	4	2	2	27
124	1	0	1	4	3	1	3	2	2	1	18
125	0	0	0	4	4	0	4	4	0	0	16
126	2	1	2	4	2	2	4	0	2	2	21
127	3	1	2	4	1	0	2	3	3	2	21
128	2	2	1	3	3	2	3	2	3	2	23
129	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	23
130	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
131	0	1	0	2	3	2	2	0	1	2	13
132	0	4	0	2	1	4	0	3	1	0	15
133	2	2	2	3	3	1	2	2	4	1	22
134	2	2	2	2	0	0	0	2	2	2	14
135	3	2	2	3	3	2	2	4	3	2	26

136	0	0	0	4	4	4	0	2	3	3	20
137	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
138	0	2	2	3	3	3	3	3	2	2	23
139	3	4	4	2	1	3	1	1	3	4	26
140	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	23
141	2	2	1	3	3	2	2	2	3	1	21
142	3	1	2	3	2	3	3	1	3	2	23
143	4	2	1	2	2	1	2	2	3	3	22
144	3	2	3	4	3	4	2	2	2	2	27
145	3	1	2	4	1	0	2	3	3	2	21
146	2	3	2	1	1	1	1	0	2	0	13
147	3	2	3	2	3	3	4	2	3	1	26
148	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	22
149	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	22
150	4	3	3	3	1	2	2	2	2	3	25
151	2	0	2	2	2	2	4	2	3	2	21
152	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	23
153	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	22
154	3	2	1	1	3	2	2	2	2	2	20
155	0	3	2	1	2	0	0	3	0	1	12
156	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	24
157	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	29
158	3	3	4	1	2	3	2	1	4	4	27

159	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	21
160	2	1	2	3	2	1	3	2	2	1	19
161	1	1	2	1	0	0	4	1	2	0	12
162	4	4	4	2	2	2	4	3	3	2	30
163	4	1	3	2	1	2	0	1	2	3	19
164	3	1	2	1	1	1	1	2	2	1	15
165	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
166	3	1	3	3	3	1	3	2	3	3	25
167	4	2	4	1	1	2	1	4	2	1	22
168	2	1	1	4	2	2	0	1	2	3	18
169	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
170	0	0	2	3	2	2	0	4	4	2	19
171	2	1	2	1	3	4	2	2	2	1	20
172	4	0	2	2	1	1	4	4	3	2	23
173	2	1	1	2	3	1	3	2	2	2	19
174	3	2	3	1	4	4	2	1	1	2	23
175	3	1	2	1	3	2	1	2	3	3	21
176	2	2	3	0	3	3	4	4	2	4	27
177	4	3	4	2	2	2	3	2	3	2	27
178	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
179	2	2	2	3	3	0	2	2	1	1	18
180	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
181	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	30

182	1	2	2	0	0	1	1	4	4	3	18
183	0	1	1	0	2	4	3	3	2	3	19
184	1	1	0	1	3	3	1	2	1	1	14
185	0	1	2	1	1	1	2	3	1	1	13
186	0	1	2	0	1	2	1	1	1	1	10
187	3	2	2	2	2	3	3	2	4	4	27
188	0	1	0	2	3	0	2	2	0	0	10
189	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	19
190	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	25
191	2	2	1	3	2	2	3	2	1	2	20
192	4	3	2	3	1	3	2	2	3	1	24
193	2	2	1	4	3	1	4	3	1	1	22
194	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	22
195	2	3	2	3	1	3	3	4	2	2	25
196	2	3	1	3	4	1	2	2	1	3	22
197	2	3	1	3	2	4	2	1	1	3	22
198	4	2	1	2	3	0	4	3	2	1	22
199	3	2	3	0	3	2	1	3	1	0	18
200	1	2	3	2	1	3	1	3	4	1	21
201	3	1	3	2	1	0	3	2	1	2	18
202	2	1	3	4	1	0	4	1	3	3	22
203	2	1	3	3	4	0	4	2	1	3	23
204	2	1	2	2	1	2	3	2	0	3	18

205	0	3	1	2	2	2	0	0	1	2	13
206	2	1	3	2	3	4	0	4	1	3	23
207	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	23
208	2	0	2	1	3	1	2	2	3	2	18
209	0	2	3	2	3	1	3	4	2	3	23
210	2	3	1	1	2	4	1	2	1	1	18
211	1	0	2	3	4	2	4	3	3	3	25
212	2	0	0	1	0	0	2	1	2	1	9
213	0	1	2	3	3	1	4	3	1	0	18
214	0	1	3	2	0	0	4	1	3	1	15
215	0	1	2	0	1	0	0	0	2	2	8
216	0	1	4	0	3	2	1	0	2	2	15
217	4	2	1	1	4	4	3	4	3	4	30
218	3	3	2	2	3	3	2	4	2	3	27
219	3	2	4	1	0	2	4	2	3	3	24
220	4	0	1	1	0	0	1	3	2	0	12
221	2	2	3	3	2	2	1	2	3	1	21
222	0	1	1	0	1	3	2	2	4	4	18
223	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	24
224	1	2	3	2	1	3	4	1	2	1	20
225	2	1	3	2	3	1	4	0	4	2	22
226	2	3	4	0	3	2	1	3	2	0	20
227	0	2	3	1	2	3	3	3	0	3	20

228	2	3	1	0	3	4	3	2	1	3	22
229	2	1	3	0	3	4	0	1	4	0	18
230	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
231	0	1	2	4	3	0	2	3	0	1	16
232	0	2	3	0	2	3	0	2	4	0	16
233	0	1	2	3	4	3	2	0	2	0	17
234	0	2	4	1	4	3	2	1	0	1	18
235	2	1	3	2	3	1	3	1	3	3	22
236	2	3	0	3	4	1	3	2	3	4	25
237	3	2	2	1	3	2	4	3	2	2	24
238	2	3	1	2	0	3	2	0	3	2	18
239	2	1	3	3	1	3	1	1	2	2	19
240	0	2	2	1	3	4	2	1	1	3	19
241	1	3	1	3	3	1	3	0	1	2	18
242	1	2	1	3	2	2	1	3	1	2	18
243	3	2	3	2	1	1	3	1	2	3	21
244	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	20
245	1	2	2	1	3	0	3	1	2	1	16
246	1	2	3	1	3	2	3	1	3	3	22
247	1	0	2	3	1	2	0	2	0	2	13
248	2	1	3	0	3	3	3	2	3	2	22
249	1	2	0	2	3	1	2	2	3	2	18
250	1	2	0	2	2	0	3	2	2	3	17

251	2	0	3	2	3	2	1	3	2	2	20
252	1	2	2	3	4	1	2	2	2	2	21
253	2	3	1	3	1	1	2	1	1	2	17
254	2	3	1	2	1	3	2	3	4	3	24
255	4	1	3	0	1	2	2	2	3	1	19
256	3	2	2	2	2	0	2	2	4	4	23
257	4	2	3	4	2	4	4	0	0	1	24
258	2	3	1	0	3	3	3	1	3	1	20
259	3	4	1	2	0	2	3	3	3	2	23
260	1	0	3	2	4	1	0	0	0	3	14
261	2	1	1	0	1	0	0	0	4	3	12
262	3	4	4	2	2	2	2	2	1	0	22
263	2	2	3	2	2	1	2	2	0	1	17
264	4	3	0	1	1	1	0	2	1	0	13
265	4	1	0	2	4	0	1	1	1	0	14



LAMPIRAN E

UJI DAYA BEDA AITEM
DAN
RELIABILITAS PENELITIAN



1. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala *Mindfulness* Penelitian

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.895	.897	14

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A2	53.67	149.443	.499	.323	.891
A3	54.35	145.208	.650	.469	.885
A4	54.27	151.744	.403	.213	.895
A5	54.41	146.444	.557	.409	.889
A6	54.43	142.261	.588	.428	.887
A7	54.21	145.668	.591	.409	.887
A8	54.05	146.628	.656	.495	.885
A9	54.22	144.159	.675	.520	.884
A10	53.97	146.516	.662	.467	.885
A11	54.14	147.383	.553	.425	.889
A12	54.03	145.375	.604	.434	.886
A13	54.57	146.676	.487	.400	.892
A14	54.19	142.197	.704	.591	.882
A15	53.81	146.139	.546	.407	.889

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
58.33	168.116	12.966	14

2. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Stress Penelitian**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.773	.773	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	10.21	14.138	.438	.322	.760
a2	10.38	13.298	.599	.456	.720
a3	10.13	12.398	.624	.421	.710
a6	10.63	14.261	.500	.292	.744
a9	10.11	13.202	.522	.322	.739
a10	10.37	14.287	.435	.243	.760

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
12.37	18.730	4.328	6

LAMPIRAN F

ANALISIS DATA

1. UJI NORMALITAS
2. UJI LINEARITAS
3. UJI KORELASI



1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Mindfulness	Stress
N		265	265
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	54.78	11.61
	Std. Deviation	13.247	4.621
	Absolute	.067	.089
Most Extreme Differences	Positive	.067	.072
	Negative	-.045	-.089
Kolmogorov-Smirnov Z		1.087	1.442
Asymp. Sig. (2-tailed)		.188	.031

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

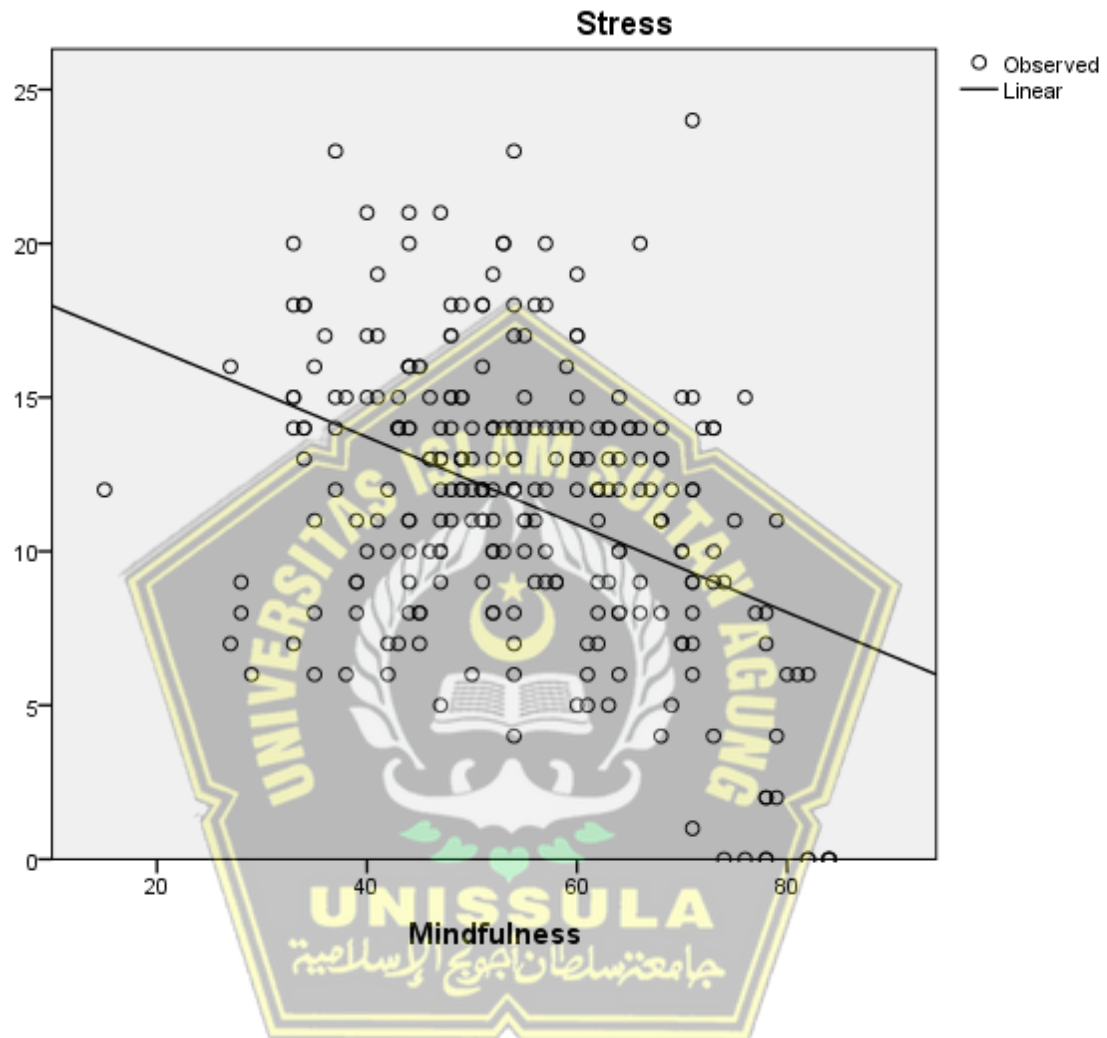
2. Uji Linearitas

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: Stress

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.166	52.444	1	263	.000	19.399	-.142

The independent variable is Mindfulness.



3. Uji Korelasi

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Mindfulness	54.78	13.247	265
Stress	11.61	4.621	265

Correlations

		Mindfulness	Stress
Mindfulness	Pearson Correlation	1	-.408**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	265	265
Stress	Pearson Correlation	-.408**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	265	265

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

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	937.208	1	937.208	52.444	.000 ^b
	Residual	4699.977	263	17.871		
	Total	5637.185	264			

a. Dependent Variable: Stress

b. Predictors: (Constant), Mindfulness

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
				Beta		
1	(Constant)	19.399	1.107		17.527	.000
	Mindfulness	-.142	.020	-.408	-7.242	.000

a. Dependent Variable: Stress

LAMPIRAN G

SURAT PENELITIAN



1. Surat Meminta Data 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 PSIKOLOGI

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor	: 1260/C.1/Psi-SA/XII/2020	Semarang, 28 Rabiul Akhir 1442 H
Lampiran	: -	14 Desember 2020 M
Hal	: Permohonan Izin Meminta Data Mahasiswa yang sedang skripsi	

Kepada Yth.	: Rektor Universitas Haluoleo Kampus Hijau Bumi Tridharma, Anduonohu, Kecamatan Kambu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara
-------------	---

Assalamualaikum wr. wb.

Pimpinan Fakultas Psikologi UNISSULA dengan hormat memohonkan izin untuk mahasiswa berikut

Nama	: Rani Widya Anggraeni	
Nim	: 30701700102	
Nomor Telepon/HP	: 085327858821	
Alamat	: Kelurahan Tinobu Kecamatan Lasolo Kabupaten Konawe Utara	
Keperluan	: Permohonan izin meminta data mahasiswa yang sedang skripsi	
Judul/Tema	: Hubungan Antara Mindfulness Dengan Stress Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Haluoleo Kendari	
Subyek/Data	: Data mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi per fakultas	
Dosen Pembimbing	: Diany Ufieta Syafitri, S.Psi, M.Psi, Psikolog	
Waktu Pelaksanaan	: 16-23 Desember 2020	
Keterangan lainnya	: Diajukan dalam rangka menyelesaikan skripsi	


Demikian, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.
Wassalamu'alaikum wr. wb.



a.n. Dekan
Wakil Dekan I
Fakultas Psikologi UNISSULA

Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi
NIK. 210700011

2. Surat Izin Melakukan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HALU OLEO
 Kampus Hijau Bumi Tridharma Anduonohu, Jalan H.E.A. Mokodompit
 Telp. (0401) 3194163, Fax (0401) 3190006 Kendari 93232
 Laman: www.uho.ac.id

Kendari, 23 Desember 2020

Nomor : 6339 /UN29.1/PG/2020
 Lampiran : -
 Perihal : Pengambilan Data Penelitian


Kepada Yth.
Wakil Dekan I Fakultas Psikologi UNISSULA
 di-

Tempat

Berdasarkan Surat Wakil Dekan I Fakultas Psikologi UNISSULA nomor: 1260/C.1/Psi-SA/XII/2020 tanggal 14 Desember 2020 tentang permohonan izin meminta data mahasiswa yang sedang skripsi, pada dasarnya kami menyetujui izin terkait pengambilan data/referensi yang diperlukan dalam rangka penyusunan skripsi atas nama **Rani Widya Anggraeni**. Sehubungan dengan hal tersebut, Peneliti harus mematuhi beberapa aturan sebagai berikut :

1. Senantiasa menjaga keamanan dan ketertiban serta menaati perundang-undangan yang berlaku,
2. Tidak mengadakan kegiatan lain yang bertentangan dengan rencana semula,
3. Dalam setiap kegiatan penelitian, peneliti senantiasa berkoordinasi dengan Pejabat Unit pada lokasi pengambilan data.
4. Menaati semua aturan yang berlaku di Universitas Halu Oleo
5. Surat izin akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang surat izin tidak menaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Dr. La Hamimu, S. Si., M.T.
 NIP. 19721212 199903 1 001

Tembusan Yth.

1. REKTOR UHO (Sebagai laporan)
2. Peneliti
3. Arsip

