

ALAT UKUR UJI PENDAHULUAN

Identitas

Inisial :

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan *)lingkari salah satu

Semester :

Bacalah pernyataan di bawah ini, berikan tanda silang (X) pada nilai yang sesuai dengan keadaan Anda sesungguhnya.

No	Pernyataan	Nilai						
		1	2	3	4	5	6	7
		Sangat Setuju	Agak Setuju	Sedikit Setuju	Netral	Sedikit Tidak Setuju	Agak Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Saya menyukai sebagian besar dari kepribadian yang saya miliki.							
2.	Saat melihat sejarah hidup yang dimiliki, saya merasa senang atas berbagai hal yang telah terjadi sejauh ini.							
3.	Beberapa orang berkelana tanpa tujuan dalam hidup, tetapi saya bukan salah satu dari mereka.							
4.	Tuntutan hidup sehari-hari sering membuat saya merasa patah semangat.							
5.	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa atas pencapaian yang saya raih dalam hidup.							
6.	Mempertahankan hubungan dekat terasa sulit dan membuat saya frustrasi.							
7.	Saya menjalani hidup dari hari ke hari dan tidak terlalu memikirkan masa depan.							

No	Pernyataan	Nilai						
		1 Sangat Setuju	2 Agak Setuju	3 Sedikit Setuju	4 Netral	5 Sedikit Tidak Setuju	6 Agak Tidak Setuju	7 Sangat Tidak Setuju
8.	Secara umum, saya merasa dapat mengendalikan situasi di mana saya berada.							
9.	Saya cukup mampu mengelola berbagai tanggung jawab saya sehari-hari.							
10.	Saya terkadang merasa seolah-olah telah melakukan semua yang harus dilakukan dalam hidup.							
11.	Bagi saya, hidup merupakan proses belajar, berubah dan berkembang yang terus berlangsung.							
12.	Menurut saya, penting untuk memiliki berbagai pengalaman baru yang menantang cara saya berpikir mengenai diri saya dan dunia.							
13.	Orang-orang mengatakan saya sebagai orang yang senang berbagi, bersedia meluangkan waktu untuk orang lain.							
14.	Sudah sejak lama, saya tidak lagi berusaha melakukan perbaikan atau perubahan besar dalam hidup.							
15.	Saya cenderung terpengaruh oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat.							

No	Pernyataan	Nilai						
		1 Sangat Setuju	2 Agak Setuju	3 Sedikit Setuju	4 Netral	5 Sedikit Tidak Setuju	6 Agak Tidak Setuju	7 Sangat Tidak Setuju
16.	Saya tidak banyak mengalami hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain.							
17.	Saya yakin terhadap pendapat-pendapat saya bahkan jika hal itu bertentangan dengan pemikiran banyak orang.							
18.	Saya menilai diri saya sendiri berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan dari nilai yang orang-orang anggap penting.							

HASIL PENGUKURAN UJI PENDAHULUAN

No	Inisial	Jenis Kelamin	Semester	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	TOTAL
1	P1	Perempuan	8	3	3	4	4	3	1	3	2	3	4	5	5	2	4	1	1	2	2	52
2	P2	Perempuan	6	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	1	3	2	3	2	53
3	P3	Perempuan	6	4	3	3	4	4	2	2	3	5	3	3	3	2	3	2	1	2	4	53
4	P4	Perempuan	6	6	4	6	2	6	5	6	6	4	5	7	7	3	5	3	2	3	4	84
5	P5	Perempuan	8	4	5	7	3	5	4	6	5	5	6	7	7	4	6	4	4	4	1	87
6	P6	Laki-laki	8	7	6	2	3	7	7	7	5	6	5	7	7	7	5	7	3	4	4	102
7	P7	Perempuan	8	6	5	4	4	4	3	5	4	5	3	7	6	5	7	5	5	4	4	86
8	P8	Perempuan	6	6	4	6	5	5	4	6	5	5	5	6	6	4	5	4	3	5	5	89
9	P9	Perempuan	6	7	7	4	6	6	6	5	5	6	2	4	5	6	2	3	5	5	4	88
10	P10	Perempuan	8	3	1	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	1	2	3	3	53
11	P11	Perempuan	8	6	5	5	6	4	5	4	7	7	1	7	7	7	7	4	7	6	5	100
12	P12	Laki-laki	8	3	3	3	2	1	1	2	4	3	2	3	2	5	1	4	4	5	3	51
13	P13	Perempuan	6	3	4	1	4	3	1	3	6	5	1	4	4	4	1	1	3	2	3	53
14	P14	Perempuan	4	3	3	2	2	1	2	3	3	4	4	3	4	4	1	1	2	2	3	47
15	P15	Perempuan	8	7	7	6	6	7	3	7	5	6	3	7	6	6	6	3	6	5	6	102
16	P16	Perempuan	6	1	3	4	2	2	1	4	3	4	2	4	4	2	3	4	3	1	3	50
17	P17	Laki-laki	8	7	7	5	6	5	3	4	6	7	2	5	4	4	4	6	2	6	6	89
18	P18	Perempuan	2	7	7	7	5	5	7	6	4	4	4	7	7	7	4	5	5	7	7	105
19	P19	Perempuan	8	4	1	2	3	3	2	2	1	4	2	7	4	3	3	3	2	2	4	52
20	P20	Perempuan	8	3	4	3	4	2	1	4	3	4	3	4	4	3	2	1	3	3	2	53
21	P21	Perempuan	8	1	2	2	2	3	3	4	1	4	3	4	4	3	3	2	4	3	4	52
22	P22	Perempuan	4	2	3	4	2	3	1	4	5	3	4	4	3	4	3	1	2	3	2	53
23	P23	Perempuan	8	3	1	5	5	4	7	4	4	7	1	7	7	7	7	4	7	3	2	85
24	P24	Perempuan	8	7	7	4	6	7	5	5	4	5	6	6	7	4	3	2	2	4	5	89
25	P25	Perempuan	4	7	6	6	3	6	6	5	4	4	4	7	7	7	3	2	6	1	1	85
26	P26	Perempuan	2	7	7	5	4	6	6	5	7	6	4	4	5	7	3	7	6	6	7	102
27	P27	Perempuan	6	3	1	3	1	1	2	2	5	3	4	6	6	4	1	1	3	4	3	53
28	P28	Perempuan	2	7	6	3	4	4	6	4	5	5	3	5	6	7	5	5	3	5	6	89
29	P29	Perempuan	2	6	5	5	6	4	4	6	5	4	4	7	7	4	5	4	3	4	6	89
30	P30	Perempuan	2	6	6	3	6	7	7	2	6	7	3	3	4	6	2	4	7	3	3	85
31	P31	Perempuan	8	4	7	7	6	7	6	7	6	7	4	7	7	4	6	4	6	4	7	106
32	P32	Perempuan	8	6	5	5	5	5	6	5	5	4	4	7	5	6	4	3	6	4	4	89
33	P33	Perempuan	2	2	3	4	2	1	1	4	4	2	6	6	5	2	4	1	1	3	2	53
34	P34	Perempuan	8	6	6	6	6	6	5	4	7	6	5	7	7	6	4	5	3	5	7	101
35	P35	Perempuan	2	5	3	4	5	5	6	4	4	6	3	7	7	6	6	3	5	4	5	88
36	P36	Perempuan	2	1	2	2	1	1	1	4	2	2	4	5	5	3	4	7	1	4	3	52
37	P37	Perempuan	2	4	4	3	1	3	5	3	1	5	2	5	2	4	2	2	2	2	3	53
38	P38	Perempuan	2	4	6	5	4	4	5	6	4	4	4	4	4	7	5	4	5	4	5	84
39	P39	Laki-laki	2	7	7	7	7	7	7	7	7	7	3	5	7	7	7	3	3	4	7	109
40	P40	Perempuan	4	7	7	4	3	7	3	3	6	6	2	7	7	4	7	2	3	5	4	87
41	P41	Perempuan	2	6	5	3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	3	2	6	4	2	71
42	P42	Perempuan	6	4	2	1	3	5	1	1	4	5	2	5	5	2	5	1	2	2	3	53
43	P43	Laki-laki	6	6	7	5	6	4	4	3	7	7	3	5	6	6	5	3	4	3	4	88
44	P44	Laki-laki	6	6	7	5	6	4	4	3	7	7	3	7	7	6	5	4	4	4	6	95
45	P45	Perempuan	6	7	4	5	6	2	1	4	3	3	1	2	1	4	1	6	6	4	6	66
46	P46	Perempuan	6	3	4	4	5	1	1	4	4	5	4	5	3	2	2	1	2	2	1	53
47	P47	Laki-laki	4	6	6	5	2	3	7	5	6	5	3	5	4	5	2	6	2	6	6	84
48	P48	Perempuan	6	7	7	7	6	7	6	5	4	4	4	7	7	4	6	4	4	7	7	103
49	P49	Laki-laki	6	6	6	4	4	4	5	6	4	5	4	7	7	5	4	4	4	5	5	89
50	P50	Perempuan	2	4	2	4	1	1	3	4	3	2	2	4	5	3	2	1	4	4	3	52

No	Inisial	Jenis Kelamin	Semester	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	TOTAL
51	P51	Laki-laki	8	7	7	3	7	3	7	1	6	6	6	7	5	6	1	1	5	2	4	84
52	P52	Perempuan	6	6	7	7	7	5	7	7	4	5	4	7	7	6	6	3	6	5	5	104
53	P53	Perempuan	8	3	1	4	4	2	3	4	3	2	3	2	3	4	5	1	3	3	3	53
54	P54	Perempuan	8	7	6	6	6	6	7	4	3	6	3	4	4	4	5	5	4	3	4	87
55	P55	Perempuan	8	5	4	4	4	4	4	7	4	4	4	4	4	6	5	4	4	4	4	79
56	P56	Perempuan	8	3	3	4	3	3	2	2	4	5	3	4	4	2	3	1	1	3	3	53
57	P57	Perempuan	8	6	5	6	5	5	5	6	4	4	6	7	6	6	2	2	6	4	4	89
58	P58	Perempuan	6	7	6	4	2	4	5	2	7	5	6	7	6	4	4	5	2	6	6	88
59	P59	Perempuan	6	6	5	6	5	5	5	7	5	5	6	7	7	5	6	2	6	2	5	95
60	P60	Perempuan	6	7	5	4	3	3	5	7	3	6	5	6	4	5	4	5	3	7	7	89
61	P61	Perempuan	8	2	1	1	1	1	5	1	4	3	4	4	4	7	1	3	5	2	3	52
62	P62	Laki-laki	8	3	4	3	5	3	5	5	6	6	6	5	5	7	4	5	7	4	5	88
63	P63	Perempuan	8	7	5	1	6	5	5	4	6	6	3	7	7	4	7	5	2	5	4	89
64	P64	Perempuan	8	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	1	1	3	2	3	4	1	2	53
65	P65	Laki-laki	6	7	7	4	6	7	5	5	5	4	4	6	7	4	5	4	4	3	2	89
66	P66	Perempuan	6	2	1	5	1	3	2	1	4	4	6	4	5	2	4	3	1	3	2	53
67	P67	Laki-laki	2	6	4	6	3	6	1	4	6	4	3	7	7	6	2	2	5	6	7	85
68	P68	Laki-laki	12	7	7	1	4	5	3	1	2	4	4	7	7	6	6	4	7	7	7	89
69	P69	Perempuan	2	7	6	6	6	6	6	6	6	6	5	7	7	6	6	5	6	3	2	102
70	P70	Perempuan	2	7	6	4	7	4	6	3	6	7	3	5	6	6	4	3	2	4	5	88
71	P71	Perempuan	6	7	7	7	7	7	7	4	7	7	2	7	6	7	7	1	4	7	7	108
72	P72	Perempuan	2	7	7	7	1	7	1	7	7	4	4	7	7	4	4	2	3	5	5	89
73	P73	Laki-laki	2	7	6	6	3	3	3	4	6	6	3	7	6	4	4	4	4	5	7	88
74	P74	Perempuan	2	4	2	7	1	1	1	3	4	4	1	4	5	2	5	3	1	2	1	51
75	P75	Perempuan	2	2	3	3	3	1	3	3	4	4	1	4	1	2	1	3	1	4	5	48
76	P76	Perempuan	2	7	4	2	7	5	6	6	5	7	4	6	7	6	4	4	3	2	4	89
77	P77	Perempuan	2	7	4	5	6	6	5	6	6	7	5	6	5	4	6	4	4	5	6	97
78	P78	Perempuan	2	7	6	5	4	6	7	3	6	7	4	7	7	6	5	3	7	4	7	101
79	P79	Laki-laki	2	7	7	4	4	3	3	1	7	3	5	6	6	6	3	4	5	3	6	83
80	P80	Perempuan	8	6	5	6	4	6	3	6	4	5	6	7	7	4	5	4	2	4	4	88
81	P81	Perempuan	4	5	6	4	2	3	3	4	5	6	4	6	6	6	4	2	4	5	6	81
82	P82	Laki-laki	2	7	6	7	2	7	5	7	7	7	2	7	7	7	7	2	2	7	7	103
83	P83	Perempuan	4	3	1	2	4	1	2	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	3	53
84	P84	Laki-laki	2	6	6	4	3	3	2	6	5	6	4	7	7	4	6	4	6	5	5	89
85	P85	Perempuan	2	6	6	7	2	4	4	5	7	6	2	7	7	6	5	4	3	6	6	93
86	P86	Perempuan	4	7	6	4	5	4	4	7	6	7	4	7	7	7	3	5	4	4	4	95
87	P87	Perempuan	4	7	7	7	4	7	7	7	4	4	5	7	7	7	6	4	4	4	7	105
88	P88	Perempuan	4	7	7	7	4	7	7	7	4	4	5	7	7	7	6	4	4	4	7	105
89	P89	Perempuan	6	7	7	7	1	6	6	6	4	6	6	7	7	7	6	4	6	7	7	107
90	P90	Perempuan	2	3	2	4	3	1	1	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	3	53
91	P91	Perempuan	2	7	6	1	7	6	7	6	4	6	6	7	7	6	7	2	7	6	7	105
92	P92	Perempuan	2	7	6	1	7	6	7	6	4	6	6	7	7	6	7	2	7	6	7	105
93	P93	Perempuan	8	1	3	4	6	3	1	4	5	4	1	4	3	3	2	1	1	3	2	51
94	P94	Perempuan	8	1	1	4	4	1	1	2	2	4	5	6	5	2	6	2	1	3	3	53
95	P95	Perempuan	8	7	7	6	6	6	6	7	6	6	2	7	7	7	6	6	7	5	6	110
96	P96	Perempuan	2	5	5	2	5	4	6	6	4	5	4	7	6	7	5	3	6	3	4	87
97	P97	Laki-laki	8	6	5	5	5	5	4	5	6	5	5	4	5	4	3	4	5	4	5	85
98	P98	Perempuan	8	4	6	4	7	4	7	4	4	4	4	7	7	4	4	4	4	3	5	86
99	P99	Perempuan	8	6	4	6	6	5	1	6	5	5	2	7	7	5	6	1	1	4	5	82
100	P100	Perempuan	6	4	6	2	4	3	3	7	4	3	5	6	6	4	7	4	4	4	4	80

HASIL UJI PENDAHULUAN

Kategorisasi Hasil Total Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	30	30	30	30
	Sedang	50	50	50	80
	Tinggi	20	20	20	100
	Total	100	100	100	

ALAT UKUR PENELITIAN
PEMBERITAHUAN DAN PERSETUJUAN

Teman-teman,

Perkenalkan nama saya Verlandia Saraswati, mahasiswa semester 8 dari program studi psikologi Universitas Dhayana Pura. Saya saat ini ingin memahami mengenai dinamika kehidupan mahasiswa melalui perasaan, pemikiran terhadap diri sendiri, kehidupan atau relasi dengan orang lain, serta untuk memahami keadaan psikologis mahasiswa. Untuk itu, saya meminta teman-teman untuk mengisi kuesioner ini. Saya berharap teman-teman dapat menjawab dengan **jujur sesuai dengan keadaan diri sendiri**. Kuesioner ini berisi 67 pernyataan dan dibagi menjadi 3 bagian. Waktu untuk mengisi kuesioner ini kurang lebih selama 15 menit.

Saya menyadari data ini privasi bagi teman-teman, oleh karena itu data ini akan dijaga kerahasiaannya. Jika ada yang ingin ditanyakan dapat menghubungi melalui 08133881964 atau melalui e-mail verlandia16@gmail.com.

IDENTITAS

Nama (inisial) :
Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan *)coret salah satu
Program studi :
Semester :

SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Berikan tanda (X) pada nilai yang sesuai dengan keadaan teman-teman sesungguhnya di masing-masing pernyataan yang tersedia.

No.	Pernyataan	Nilai					
		STS (Sangat tidak setuju)	TS (Tidak setuju)	ATS (Agak tidak setuju)	AS (Agak setuju)	S (Setuju)	SS (Sangat setuju)
1	Saya berani untuk menyuarakan pendapat-pendapat saya bahkan jika bertentang dengan pendapat kebanyakan orang.						
2	Bagi saya, hidup merupakan proses belajar, berubah dan berkembang yang terus menerus berlangsung.						
3	Secara umum, saya merasa dapat mengendalikan situasi di mana saya berada.						
4	Orang-orang biasanya menggambarkan saya sebagai orang yang senang berbagi, bersedia menyediakan waktu untuk orang lain.						
5	Saya tidak tertarik pada aktivitas yang dapat memperluas cakrawala saya.						
6	Saya senang membuat rencana untuk masa depan dan berusaha merealisasikannya.						
7	Kebanyakan orang melihat saya sebagai orang yang penuh cinta dan kasih sayang.						
8	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa atas pencapaian dalam hidup saya.						

No.	Pernyataan	Nilai					
		STS (Sangat tidak setuju)	TS (Tidak setuju)	ATS (Agak tidak setuju)	AS (Agak setuju)	S (Setuju)	SS (Sangat setuju)
9	Saya menjalani hidup dari hari ke hari dan tidak terlalu memikirkan masa depan.						
10	Saya cenderung khawatir akan apa yang orang lain pikirkan tentang diri saya.						
11	Saat saya melihat sejarah hidup saya, saya merasa senang atas segala hal yang telah terjadi.						
12	Saya kesulitan mengatur hidup dengan cara yang memuaskan saya.						
13	Keputusan saya biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain.						
14	Saya sudah sejak lama tidak lagi berusaha melakukan perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya.						
15	Tuntutan hidup sehari-hari sering membuat saya merasa patah semangat.						
16	Saya kurang merasa membangun hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain.						
17	Menurut saya adalah hal yang penting untuk memiliki pengalaman-pengalaman baru yang menantang cara saya berpikir tentang diri saya dan tentang dunia.						
18	Mempertahankan hubungan relasi yang dekat terasa sulit dan membuat saya frustrasi.						

No.	Pernyataan	Nilai					
		STS (Sangat tidak setuju)	TS (Tidak setuju)	ATS (Agak tidak setuju)	AS (Agak setuju)	S (Setuju)	SS (Sangat setuju)
19	Sikap saya terhadap diri sendiri mungkin tidak sepositif sikap orang lain terhadap dirinya sendiri.						
20	Saya memiliki arah dan tujuan dalam hidup.						
21	Saya menilai diri saya sendiri dengan apa yang saya anggap penting, bukan dengan nilai-nilai yang dianggap penting orang lain.						
22	Secara umum, saya merasa percaya diri dan positif atas diri saya sendiri.						
23	Saya telah mampu membangun lingkungan dan gaya hidup saya sesuai dengan apa yang saya sukai.						
24	Saya cenderung terpengaruh oleh orang-orang yang pendapatnya teguh.						
25	Saya tak merasa nyaman berada dalam situasi baru yang menuntut saya mengubah cara kerja yang sudah menjadi kebiasaan saya.						
26	Saya kurang cocok dengan orang-orang di sekitar saya.						
27	Saya tahu bahwa saya dapat mempercayai teman-teman saya dan mereka tahu mereka dapat mempercayai saya.						
28	Saya berpikir bahwa saya belum sungguh-sungguh berkembang menjadi manusia yang lebih baik.						

No.	Pernyataan	Nilai					
		STS (Sangat tidak setuju)	TS (Tidak setuju)	ATS (Agak tidak setuju)	AS (Agak setuju)	S (Setuju)	SS (Sangat setuju)
29	Beberapa orang berkelana tanpa tujuan dalam hidup, tetapi saya bukan salah satu dari mereka.						
30	Saya sering merasa kesepian karena hanya memiliki sedikit teman yang dapat saya ajak berbagi pendapat tentang hal-hal yang saya anggap penting.						
31	Ketika saya membandingkan diri saya dengan teman-teman atau kenalan-kenalan, saya merasa puas tentang siapa diri saya.						
32	Saya tidak memiliki gambaran pasti tentang apa yang akan saya capai dalam hidup.						
33	Saya terkadang merasa seolah yang telah saya lakukan adalah sesuatu yang harus saya lakukan dalam hidup.						
34	Saya merasa bahwa sebagian besar orang yang saya kenal mendapatkan hidup yang lebih baik dari saya.						
35	Saya yakin atas pendapat-pendapat saya bahkan jika hal-hal itu bertentangan dengan kesepakatan umum.						
36	Saya cukup mampu mengelola segala tanggung jawab saya sehari-hari.						
37	Saya merasa telah banyak berkembang dari waktu ke waktu.						

No.	Pernyataan	Nilai					
		STS (Sangat tidak setuju)	TS (Tidak setuju)	ATS (Agak tidak setuju)	AS (Agak setuju)	S (Setuju)	SS (Sangat setuju)
38	Saya menikmati percakapan pribadi bersama dengan anggota keluarga atau teman.						
39	Aktivitas saya sehari-hari sering tampak remeh dan tidak penting bagi saya.						
40	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya.						
41	Saya mengalami kesulitan untuk menyuarkan pendapat saya.						
42	Saya sering merasa terlalu terbebani oleh segala tanggung jawab saya.						

SKALA *PERCEIVED STRESS*

Berikan tanda (X) pada nilai yang sesuai dengan keadaan teman-teman sesungguhnya **selama sebulan terakhir** di masing-masing pernyataan yang tersedia.

No.	Pernyataan	Nilai				
		0 (Tidak pernah)	1 (Hampir tidak pernah)	2 (Terkadang)	3 (Sering)	4 (Sangat sering)
1.	Seberapa sering Anda merasa kesal karena sesuatu yang terjadi secara tidak terduga?					
2.	Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda tidak dapat mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda?					
3.	Seberapa sering Anda merasa gugup dan stres?					
4.	Seberapa sering Anda merasa yakin tentang kemampuan Anda dalam menangani masalah-masalah pribadi Anda?					
5.	Seberapa sering Anda merasa bahwa segala sesuatu berjalan sesuai keinginan Anda?					
6.	Seberapa sering Anda menyadari bahwa Anda tidak mampu mengatasi semua hal yang harus Anda kerjakan?					
7.	Seberapa sering Anda mampu mengendalikan perasaan kesal dalam kehidupan Anda?					
8.	Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda berada di atas segala masalah anda?					
9.	Seberapa sering Anda marah karena hal-hal yang berada di luar kendali Anda?					
10.	Seberapa sering Anda merasa bahwa masalah menumpuk begitu tinggi sehingga Anda tidak lagi mampu mengatasinya?					

SKALA *MINDFULNESS*

Berikan tanda (X) pada nilai yang sesuai dengan keadaan teman-teman sesungguhnya di masing-masing pernyataan yang tersedia.

No.	Pernyataan	Nilai				
		1 (Tidak pernah)	2 (Jarang)	3 (Sesekali)	4 (Sering)	5 (Sangat sering)
1.	Saya menyadari sensasi air yang mengalir di tubuh saya ketika mandi.					
2.	Saya mahir dalam menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan yang sedang saya rasakan.					
3.	Saya tidak memperhatikan apa yang sedang saya lakukan karena saya melamun, gelisah, atau pikiran saya teralihkan.					
4.	Saya yakin beberapa pemikiran saya tidak normal atau buruk dan saya tidak seharusnya berpikir seperti itu.					
5.	Ketika saya mempunyai pikiran atau imajinasi yang menyusahkan, saya berhenti memikirkannya dan sadar akan pikiran itu tanpa terlarut lebih dalam.					
6.	Saya menyadari bagaimana makanan dan minuman mempengaruhi pikiran, sensasi tubuh dan emosi saya.					
7.	Saya kesulitan memikirkan kata-kata yang tepat untuk mengungkapkan perasaan saya mengenai berbagai hal.					
8.	Saya melakukan pekerjaan atau tugas secara otomatis tanpa menyadari apa yang saya lakukan.					
9.	Saya pikir beberapa emosi saya buruk atau tidak layak dan saya tidak seharusnya merasa seperti itu.					

No.	Pernyataan	Nilai				
		1 (Tidak pernah)	2 (Jarang)	3 (Sesekali)	4 (Sering)	5 (Sangat sering)
10.	Ketika saya memiliki pikiran atau imajinasi yang menyusahkan, saya bisa menyadari pikiran tersebut tanpa bereaksi.					
11.	Saya memperhatikan sensasi, seperti hembusan angin di rambut saya atau sinar matahari di wajah saya.					
12.	Ketika saya merasa sangat sedih, saya dapat mengungkapkannya dengan kata-kata.					
13.	Saya melakukan berbagai hal tanpa memperhatikan dengan seksama.					
14.	Saya mengatakan pada diri sendiri bahwa saya seharusnya tidak merasakan apa yang saya rasakan (baik perasaan positif ataupun negatif).					
15.	Ketika saya memiliki pikiran atau imajinasi yang menyusahkan, saya menyadarinya dan membiarkan pikiran itu berlalu.					

Data *Perceived Stress*

Inisial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
PS1	3	2	3	1	1	2	2	2	3	3	22
PS2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	20
PS3	3	2	3	2	2	3	2	1	3	2	23
PS4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	18
PS5	2	2	2	1	2	0	1	2	3	2	17
PS6	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	17
PS7	2	1	3	2	2	2	1	2	3	2	20
PS8	3	2	3	1	1	2	2	1	2	2	19
PS9	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	19
PS10	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	13
PS11	2	1	2	1	0	2	0	1	2	1	12
PS12	2	2	4	1	2	2	1	1	3	0	18
PS13	3	2	2	2	0	2	1	2	3	2	19
PS14	3	2	2	0	2	2	1	1	4	3	20
PS15	2	2	3	1	2	1	0	2	1	1	15
PS16	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	20
PS17	1	0	4	2	3	2	3	0	1	2	18
PS18	2	2	4	2	2	3	1	1	3	3	23
PS19	2	3	2	1	2	2	1	1	4	3	21
PS20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
PS21	1	2	1	1	2	2	0	2	1	1	13
PS22	3	3	2	1	1	3	2	3	3	3	24
PS23	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	20
PS24	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	23
PS25	2	0	2	1	2	2	1	3	1	2	16
PS26	3	2	3	2	2	3	2	1	3	3	24
PS27	2	2	3	1	2	3	0	2	3	2	20
PS28	2	3	4	2	2	2	1	2	1	2	21
PS29	2	1	3	1	0	1	1	2	3	2	16
PS30	2	1	1	2	1	0	2	2	2	0	13
PS31	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	20
PS32	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	18
PS33	3	3	3	1	1	3	0	2	3	2	21
PS34	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	21
PS35	3	2	2	1	1	2	1	2	3	2	19
PS36	3	2	2	1	1	2	1	2	3	2	19
PS37	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	17
PS38	2	2	2	0	1	2	1	2	2	2	16
PS39	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	17
PS40	3	4	3	2	2	1	1	2	4	0	22
PS41	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	19
PS42	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
PS43	2	2	2	1	2	2	1	2	2	0	16
PS44	2	4	2	0	1	2	1	2	3	2	19
PS45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
PS46	2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	20
PS47	4	3	4	1	2	2	4	1	4	3	28
PS48	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	17
PS49	2	2	3	1	1	2	1	2	2	3	19
PS50	2	0	2	1	1	2	2	2	2	1	15
PS51	1	1	2	3	1	2	1	2	2	0	15
PS52	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	20
PS53	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	19
PS54	2	2	2	1	2	0	2	2	2	1	16
PS55	3	2	3	1	2	3	2	1	3	4	24
PS56	2	2	2	1	1	0	2	2	3	2	17
PS57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
PS58	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
PS59	3	2	3	1	1	2	2	2	3	1	20
PS60	2	2	2	1	1	2	1	2	4	4	21

Inisial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
PS61	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	19
PS62	2	2	3	1	1	2	1	3	2	3	20
PS63	3	2	4	2	2	2	2	2	2	3	24
PS64	2	3	2	1	1	2	2	1	2	2	18
PS65	3	4	4	2	3	2	2	2	3	4	29
PS66	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	22
PS67	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	22
PS68	3	3	2	2	2	3	2	1	3	4	25
PS69	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	18
PS70	3	2	3	1	2	3	1	1	4	4	24
PS71	2	2	2	1	2	2	1	1	3	2	18
PS72	4	4	4	3	2	4	2	2	3	4	32
PS73	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	19
PS74	2	0	2	1	1	2	1	3	2	0	14
PS75	3	3	2	1	2	4	1	2	3	4	25
PS76	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	18
PS77	3	2	2	1	2	3	0	1	4	2	20
PS78	3	2	4	0	2	2	0	2	2	2	19
PS79	2	2	3	1	2	2	2	1	2	3	20
PS80	4	4	4	1	0	3	3	1	4	4	28
PS81	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2	20
PS82	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	14
PS83	2	3	3	2	3	3	1	1	2	2	22
PS84	3	3	4	1	4	4	2	1	3	4	29
PS85	3	2	3	0	1	3	0	2	2	2	18
PS86	2	3	3	2	2	3	1	2	3	3	24
PS87	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	18
PS88	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	24
PS89	2	1	2	1	2	1	1	1	1	3	15
PS90	3	2	3	1	0	1	1	1	3	0	15
PS91	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	20
PS92	1	2	1	1	1	2	0	3	1	2	14
PS93	2	2	3	1	2	2	1	2	1	0	16
PS94	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
PS95	3	1	2	0	1	2	1	0	2	2	14
PS96	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	18
PS97	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	18
PS98	3	3	4	2	2	3	1	2	2	3	25
PS99	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	18
PS100	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	18
PS101	2	1	3	1	2	2	1	2	2	1	17
PS102	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	17
PS103	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	19
PS104	3	4	4	3	2	4	2	0	4	4	30
PS105	2	2	2	2	2	3	0	2	2	2	19
PS106	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	19
PS107	2	3	3	0	1	2	1	2	2	3	19
PS108	2	3	3	2	1	3	2	1	4	3	24
PS109	2	2	3	1	2	2	1	2	3	2	20
PS110	2	2	3	1	2	3	0	1	2	0	16
PS111	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	17
PS112	3	2	3	0	1	2	3	2	2	0	18
PS113	3	2	3	0	1	2	3	2	2	0	18
PS114	3	3	4	1	2	2	1	2	2	4	24
PS115	4	4	4	3	3	4	3	0	4	4	33
PS116	3	3	4	2	2	3	1	1	2	3	24
PS117	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	26
PS118	2	0	3	1	2	2	2	2	2	2	18
PS119	3	3	4	2	2	3	1	0	4	4	26
PS120	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	14

Data Mindfulness

Inisial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	TOTAL
MF1	2	4	4	5	3	5	1	3	4	2	3	3	2	4	2	47
MF2	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	50
MF3	1	5	2	5	5	3	5	3	5	4	5	2	3	5	3	56
MF4	4	4	4	4	5	4	2	3	4	5	4	4	3	4	5	59
MF5	4	5	4	5	4	4	4	4	3	2	5	3	4	3	4	58
MF6	5	5	5	5	5	5	4	2	5	3	5	1	3	5	5	63
MF7	2	3	2	3	3	3	3	1	4	3	3	3	1	2	1	37
MF8	2	2	4	4	2	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	48
MF9	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	51
MF10	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	53
MF11	3	4	2	3	4	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	44
MF12	3	3	3	4	2	3	3	2	5	3	3	3	3	5	2	47
MF13	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3	3	4	53
MF14	4	5	3	4	3	4	3	2	5	3	5	5	1	2	3	52
MF15	1	5	5	3	4	5	4	3	5	5	5	3	3	5	4	60
MF16	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	3	4	65
MF17	3	5	2	3	3	3	2	2	1	4	4	5	2	4	4	47
MF18	4	1	3	5	5	4	1	1	5	3	1	1	1	5	5	45
MF19	1	3	3	5	1	5	3	3	5	3	5	3	1	5	3	49
MF20	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	50
MF21	2	5	2	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	49
MF22	5	5	3	5	3	5	1	1	5	3	5	5	1	5	5	57
MF23	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	59
MF24	3	2	4	3	4	2	4	3	4	3	2	4	3	4	4	49
MF25	4	4	3	4	3	2	3	3	4	4	4	2	3	4	4	51
MF26	2	5	3	4	4	1	2	3	4	4	4	5	3	4	4	52
MF27	5	4	4	5	4	5	2	2	5	5	5	5	4	5	5	65
MF28	4	3	4	3	3	3	2	1	4	2	3	3	2	4	3	44
MF29	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	5	4	3	4	3	54
MF30	1	5	5	5	3	1	4	1	4	3	1	1	1	3	3	41
MF31	2	3	4	5	4	4	5	2	4	4	4	2	2	4	4	53
MF32	4	4	4	4	4	5	4	2	4	4	3	2	4	4	4	56
MF33	3	5	3	4	2	5	2	5	2	2	5	2	5	5	5	55
MF34	1	2	4	4	4	4	4	4	5	2	4	2	3	3	2	48
MF35	2	5	5	2	4	1	1	3	2	1	4	5	2	1	1	39
MF36	2	4	1	3	2	4	2	2	4	3	3	3	1	3	3	40
MF37	2	3	4	5	5	4	5	3	4	2	4	2	4	4	4	55
MF38	5	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	1	4	3	44
MF39	3	4	3	5	5	4	3	3	5	4	3	4	4	4	4	58
MF40	5	4	3	4	4	2	5	4	5	3	4	3	4	4	4	58
MF41	4	4	2	3	4	3	3	2	4	4	2	3	2	4	3	47
MF42	4	4	2	3	4	3	3	2	4	4	2	3	2	4	3	47
MF43	2	3	3	4	3	4	2	1	4	3	2	4	2	2	2	41
MF44	2	3	2	1	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	39
MF45	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	49
MF46	2	4	2	4	3	5	2	3	5	4	2	4	3	5	3	51
MF47	4	5	1	4	1	1	1	3	1	1	3	3	2	1	2	33
MF48	2	4	3	4	3	4	3	4	5	3	4	3	4	1	3	50
MF49	1	4	4	1	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	45
MF50	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	57
MF51	5	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	50
MF52	5	5	5	5	3	3	5	5	3	3	4	3	4	4	3	60
MF53	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	57
MF54	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	53
MF55	1	2	4	4	3	2	4	3	4	4	2	4	4	4	3	48
MF56	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	44
MF57	2	4	3	1	3	4	3	2	4	3	1	3	3	4	4	44
MF58	1	2	1	3	4	3	4	1	4	3	2	2	2	5	4	41
MF59	1	1	1	1	4	1	4	4	1	4	5	3	1	4	4	39
MF60	3	5	3	4	3	3	3	4	4	5	3	5	3	5	4	57

Inisial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	TOTAL
MF61	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	48
MF62	4	4	4	4	4	3	5	4	3	5	4	4	4	4	4	60
MF63	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	54
MF64	3	5	2	4	5	3	4	1	4	3	4	4	2	3	4	51
MF65	2	3	4	3	3	4	4	2	5	3	4	3	3	4	3	50
MF66	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	57
MF67	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	57
MF68	2	2	2	3	4	2	2	2	4	2	3	4	2	4	3	41
MF69	4	4	5	5	5	5	3	4	5	4	5	5	3	5	4	66
MF70	1	5	1	4	5	3	5	2	3	4	5	4	4	3	3	52
MF71	3	2	1	4	3	1	3	2	4	4	3	2	3	4	4	43
MF72	2	4	2	3	2	3	3	1	4	3	4	3	2	4	3	43
MF73	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	56
MF74	2	4	2	4	4	5	2	2	4	4	4	4	2	4	3	50
MF75	4	4	4	2	3	3	5	2	5	3	3	5	3	4	2	52
MF76	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	36
MF77	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	57
MF78	5	3	4	3	3	4	3	4	5	3	3	3	3	3	3	52
MF79	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	3	57
MF80	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	54
MF81	4	4	4	3	4	5	4	3	4	3	5	1	3	5	5	57
MF82	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	49
MF83	4	2	5	3	3	3	5	2	5	4	5	3	3	5	3	55
MF84	1	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	4	3	5	4	47
MF85	1	5	4	2	4	5	2	2	4	4	2	4	4	2	4	49
MF86	3	3	1	4	4	4	3	1	4	4	4	1	1	4	3	44
MF87	1	5	1	5	5	5	5	1	3	1	4	5	5	5	1	52
MF88	2	4	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	4	4	3	44
MF89	3	5	3	3	2	3	4	4	5	3	1	2	4	3	4	49
MF90	4	5	3	3	3	5	2	3	5	4	5	5	4	4	5	60
MF91	2	5	2	2	4	2	4	4	5	3	3	3	4	4	4	51
MF92	4	5	4	4	3	4	4	3	2	4	3	5	3	4	3	55
MF93	5	2	4	4	4	5	4	2	4	3	3	4	2	4	4	54
MF94	3	5	2	4	3	4	2	2	4	3	3	4	3	3	3	48
MF95	3	2	5	4	2	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	51
MF96	2	3	3	1	3	1	3	3	4	2	3	2	2	3	3	38
MF97	4	4	4	3	2	4	2	3	5	4	3	5	5	4	4	56
MF98	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	4	2	41
MF99	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	38
MF100	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	44
MF101	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	49
MF102	3	3	2	3	4	3	4	2	4	4	4	3	2	3	2	46
MF103	3	4	1	1	1	1	2	1	2	4	1	4	2	3	4	34
MF104	3	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	2	3	5	2	50
MF105	5	3	4	4	4	1	3	2	2	4	3	5	5	5	3	53
MF106	2	4	2	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	3	4	50
MF107	4	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	2	3	3	49
MF108	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	4	2	4	2	42
MF109	1	4	1	3	3	3	3	1	4	3	3	1	1	3	2	36
MF110	4	4	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	2	3	3	47
MF111	4	4	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	2	3	3	47
MF112	3	2	4	5	2	2	4	5	5	1	3	4	4	4	1	49
MF113	2	4	2	4	3	5	2	2	2	3	2	4	2	4	3	44
MF114	3	3	2	4	3	5	2	2	5	4	4	4	2	5	4	52
MF115	4	4	3	3	4	5	3	3	3	3	5	4	2	2	4	52
MF116	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	45
MF117	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	4	2	3	2	44
MF118	2	5	2	4	4	4	4	2	3	4	4	5	4	4	5	56
MF119	5	1	5	5	5	4	5	5	4	1	4	1	5	5	5	60
MF120	4	4	3	4	4	4	3	2	1	3	4	4	4	4	3	51

HASIL UJI COBA

Uji Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis

ASPEK	No	Rosalina	Diah	Rai	Dhika	Aiken's V
Penerimaan diri	8	5	3	5	3	0.75
	11	5	4	5	4	0.88
	19	5	3	5	4	0.81
	22	5	4	5	5	0.94
	31	5	4	5	3	0.81
	24	5	4	3	4	0.75
	40	5	4	5	5	0.94
Relasi positif dengan orang lain	4	3	4	5	4	0.75
	7	5	4	5	4	0.88
	16	5	3	5	3	0.75
	18	5	3	5	3	0.75
	27	4	4	5	4	0.81
	30	5	3	5	4	0.81
	38	5	4	5	5	0.94
Otonomi	1	5	4	5	3	0.81
	10	5	3	5	4	0.81
	13	4	3	5	5	0.81
	21	5	3	5	4	0.81
	24	5	3	5	5	0.88
	35	5	4	5	5	0.94
	41	5	3	5	3	0.75
Penguasaan lingkungan	3	5	4	5	4	0.88
	12	5	3	4	4	0.75
	15	5	3	5	5	0.88
	23	5	4	5	4	0.88
	26	3	3	5	3	0.63
	36	4	4	5	4	0.81
	42	4	4	5	5	0.88
Tujuan hidup	6	5	4	5	5	0.94
	9	5	2	5	4	0.75
	20	5	4	5	5	0.94
	29	5	4	5	4	0.88
	32	5	3	5	4	0.81
	33	3	3	5	3	0.63
	39	5	3	5	4	0.81
Pertumbuhan personal	2	3	4	5	5	0.81
	5	3	3	5	4	0.69
	14	4	2	5	4	0.69
	17	5	4	5	4	0.88
	25	5	2	5	4	0.75
	28	5	3	5	3	0.75
	37	5	4	5	5	0.94

Uji Validitas Skala *Perceived Stress*

ASPEK	No	Rosalina	Diah	Rai	Dhika	Aiken's V
Perasaan tidak terduga	1	5	4	5	5	0.9375
	5	5	3	5	4	0.8125
	9	5	4	5	5	0.9375
perasaan tidak terkontrol	2	5	4	5	4	0.875
	4	5	3	5	4	0.8125
	6	5	4	5	4	0.875
	7	5	3	5	5	0.875
perasaan tertekan	3	5	4	5	4	0.875
	8	5	3	5	5	0.875
	10	5	4	5	4	0.875

Uji Validitas Skala *Mindfulness*

ASPEK	No	Agnes	Diah	Rai	Dhika	Aiken's V
Bertindak secara sadar	3	3	5	5	3	0.75
	8	5	5	4	4	0.875
	13	3	5	5	3	0.75
Mengamati	2	4	4	5	5	0.875
	7	5	3	4	4	0.75
	12	5	4	4	4	0.8125
Menggambarkan	2	5	4	5	3	0.8125
	7	5	4	4	4	0.8125
	12	5	4	4	5	0.875
Tidak bersikap reaktif terhadap pengalaman internal	5	5	4	5	4	0.875
	10	5	3	5	4	0.8125
	15	5	4	5	4	0.875
Tidak menghakimi pengalaman internal	4	5	4	4	4	0.8125
	9	5	4	5	4	0.875
	14	5	4	5	2	0.75

Uji Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.894	42

Uji Reliabilitas Skala *Perceived Stress*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.708	10

Uji Reliabilitas Skala *Mindfulness*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.720	15

Data Perceived Stress

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Semester	Usia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PSS
1	SP1	Perempuan	1	18-23 tahun	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	19
2	SP2	Perempuan	1	18-23 tahun	3	2	3	0	0	4	1	4	3	2	22
3	SP3	Perempuan	4	18-23 tahun	2	2	3	1	1	2	0	2	2	2	17
4	SP4	Perempuan	1	18-23 tahun	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	17
5	SP5	Laki-laki	4	18-23 tahun	2	2	2	1	2	2	2	2	2	0	17
6	SP6	Perempuan	4	18-23 tahun	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	16
7	SP7	Perempuan	1	18-23 tahun	3	2	4	2	2	2	0	1	2	2	20
8	SP8	Perempuan	4	18-23 tahun	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	22
9	SP9	Perempuan	1	18-23 tahun	2	2	2	0	1	1	2	3	1	1	15
10	SP10	Perempuan	1	18-23 tahun	3	0	0	4	4	0	2	2	2	1	18
11	SP11	Perempuan	4	18-23 tahun	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	16
12	SP12	Perempuan	1	18-23 tahun	2	0	0	2	2	3	2	2	2	2	17
13	SP13	Perempuan	1	18-23 tahun	3	2	3	1	1	3	1	2	3	2	21
14	SP14	Perempuan	2	18-23 tahun	3	2	3	2	1	0	1	0	4	4	20
15	SP15	Perempuan	1	18-23 tahun	0	4	3	4	4	0	4	2	0	0	21
16	SP16	Perempuan	1	18-23 tahun	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	19
17	SP17	Laki-laki	1	18-23 tahun	3	3	3	2	0	3	2	1	1	1	20
18	SP18	Laki-laki	1	18-23 tahun	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	23
19	SP19	Perempuan	1	18-23 tahun	2	1	2	1	1	1	2	2	3	1	16
20	SP20	Laki-laki	1	18-23 tahun	3	1	2	0	1	0	1	1	2	2	13
21	SP21	Perempuan	4	18-23 tahun	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	24
22	SP22	Laki-laki	1	18-23 tahun	2	3	2	1	2	3	1	1	2	2	19
23	SP23	Perempuan	2	18-23 tahun	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2	18
24	SP24	Perempuan	1	24-25 tahun	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	20
25	SP25	Perempuan	2	18-23 tahun	3	2	1	1	2	2	0	0	2	3	16
26	SP26	Perempuan	3	18-23 tahun	2	1	2	2	2	2	0	2	1	2	16
27	SP27	Laki-laki	1	18-23 tahun	4	3	2	1	2	3	1	0	4	4	24
28	SP28	Laki-laki	1	18-23 tahun	2	2	3	2	2	2	1	1	4	4	23
29	SP29	Perempuan	2	18-23 tahun	2	3	2	0	1	2	1	2	3	3	19
30	SP30	Perempuan	4	18-23 tahun	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	21
31	SP31	Perempuan	4	18-23 tahun	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	24
32	SP32	Laki-laki	1	18-23 tahun	2	0	2	4	2	2	2	3	1	2	20
33	SP33	Perempuan	4	18-23 tahun	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	23
34	SP34	Perempuan	1	18-23 tahun	2	2	2	1	2	2	2	4	3	2	22
35	SP35	Perempuan	1	18-23 tahun	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	24
36	SP36	Perempuan	1	18-23 tahun	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	23
37	SP37	Laki-laki	1	18-23 tahun	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	18
38	SP38	Perempuan	2	18-23 tahun	2	2	3	1	1	2	2	4	3	2	22
39	SP39	Perempuan	1	18-23 tahun	3	2	3	0	2	2	2	2	3	1	20
40	SP40	Perempuan	1	18-23 tahun	2	2	2	2	2	3	1	4	3	2	23
41	SP41	Perempuan	4	18-23 tahun	4	4	4	2	2	3	2	0	4	4	29
42	SP42	Perempuan	2	18-23 tahun	3	3	3	1	2	2	2	1	3	4	24
43	SP43	Perempuan	3	18-23 tahun	3	0	0	1	1	0	2	2	2	2	13
44	SP44	Perempuan	1	18-23 tahun	3	2	2	0	2	2	0	4	2	2	19
45	SP45	Perempuan	3	18-23 tahun	3	3	4	2	2	3	1	3	2	3	26
46	SP46	Perempuan	2	18-23 tahun	2	2	1	1	2	2	1	3	1	1	16
47	SP47	Perempuan	1	18-23 tahun	2	2	1	1	2	3	1	2	2	2	18
48	SP48	Perempuan	2	18-23 tahun	3	2	3	1	2	3	2	1	3	2	22
49	SP49	Perempuan	1	18-23 tahun	3	2	3	1	0	1	2	2	2	2	18
50	SP50	Perempuan	1	18-23 tahun	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	18
51	SP51	Perempuan	2	18-23 tahun	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
52	SP52	Perempuan	2	18-23 tahun	2	2	2	0	1	3	0	0	0	2	12
53	SP53	Perempuan	3	18-23 tahun	3	2	2	1	2	3	2	2	3	3	23
54	SP54	Laki-laki	1	18-23 tahun	2	2	3	1	0	0	2	3	2	3	18
55	SP55	Perempuan	1	18-23 tahun	2	2	0	2	1	0	1	2	2	2	14
56	SP56	Perempuan	1	18-23 tahun	3	3	2	2	0	4	2	2	2	2	22
57	SP57	Perempuan	1	18-23 tahun	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	18
58	SP58	Perempuan	1	18-23 tahun	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	17
59	SP59	Laki-laki	1	18-23 tahun	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	20
60	SP60	Laki-laki	2	18-23 tahun	2	1	2	0	2	1	0	2	2	2	14
61	SP61	Perempuan	1	18-23 tahun	3	2	3	1	2	4	0	2	2	4	23
62	SP62	Perempuan	3	18-23 tahun	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
63	SP63	Perempuan	3	18-23 tahun	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	27
64	SP64	Laki-laki	1	18-23 tahun	4	3	2	1	2	3	1	0	4	4	24
65	SP65	Laki-laki	4	18-23 tahun	2	1	2	1	1	2	0	1	1	1	12
66	SP66	Perempuan	3	18-23 tahun	3	2	2	2	2	1	2	1	3	4	22
67	SP67	Perempuan	4	18-23 tahun	2	1	3	1	2	2	1	2	2	1	17
68	SP68	Laki-laki	4	24-25 tahun	2	3	3	2	3	2	3	1	3	2	24
69	SP69	Perempuan	4	18-23 tahun	2	1	2	0	1	0	1	2	2	0	11
70	SP70	Perempuan	2	18-23 tahun	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	23
71	SP71	Perempuan	2	18-23 tahun	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	19
72	SP72	Laki-laki	2	18-23 tahun	3	3	2	0	2	1	2	2	3	1	19
73	SP73	Perempuan	2	18-23 tahun	3	2	3	0	1	2	1	2	2	2	18
74	SP74	Perempuan	3	18-23 tahun	4	3	2	3	2	3	1	0	4	4	26
75	SP75	Laki-laki	4	18-23 tahun	2	2	2	1	1	2	1	1	3	2	17
76	SP76	Perempuan	3	18-23 tahun	3	2	4	1	2	2	2	2	4	1	23
77	SP77	Perempuan	2	18-23 tahun	2	1	2	1	1	2	0	1	1	1	12
78	SP78	Perempuan	3	18-23 tahun	3	2	3	1	2	2	2	2	2	1	20
79	SP79	Perempuan	2	18-23 tahun	1	1	1	2	2	1	2	2	2	0	14
80	SP80	Perempuan	4	18-23 tahun	2	2	3	2	2	3	1	2	3	4	24

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Semester	Usia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PSS
171	SP171	Perempuan	4	18-23 tahun	3	3	2	2	2	0	2	3	2	21	
172	SP172	Perempuan	3	18-23 tahun	2	1	2	4	1	1	4	0	2	3	20
173	SP173	Perempuan	4	18-23 tahun	3	2	3	2	2	2	1	2	1	1	19
174	SP174	Laki-laki	3	18-23 tahun	3	0	2	0	2	2	1	2	3	2	17
175	SP175	Perempuan	3	18-23 tahun	2	2	2	1	2	0	4	4	2	2	21
176	SP176	Perempuan	4	18-23 tahun	2	1	2	1	1	0	2	1	1	1	12
177	SP177	Perempuan	2	18-23 tahun	1	1	2	0	2	1	0	3	0	2	12
178	SP178	Laki-laki	3	18-23 tahun	2	2	2	1	2	3	2	1	3	3	21
179	SP179	Perempuan	3	18-23 tahun	3	3	4	2	2	1	2	3	2	1	23
180	SP180	Laki-laki	3	18-23 tahun	2	2	2	0	1	2	1	2	2	2	16
181	SP181	Perempuan	3	18-23 tahun	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	18
182	SP182	Perempuan	4	18-23 tahun	2	2	3	1	2	1	2	2	2	1	18
183	SP183	Perempuan	4	18-23 tahun	2	2	2	1	2	1	2	2	3	1	18
184	SP184	Laki-laki	3	18-23 tahun	2	2	2	0	2	2	1	2	2	2	17
185	SP185	Perempuan	4	18-23 tahun	4	4	3	2	1	1	2	2	3	4	26
186	SP186	Perempuan	3	18-23 tahun	3	2	2	1	2	2	1	1	2	3	19
187	SP187	Perempuan	3	18-23 tahun	2	2	3	1	0	2	2	2	2	2	18
188	SP188	Laki-laki	3	18-23 tahun	2	2	2	1	2	1	0	2	2	2	16
189	SP189	Perempuan	4	18-23 tahun	4	3	3	2	2	3	1	1	4	4	27
190	SP190	Perempuan	4	24-25 tahun	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
191	SP191	Laki-laki	1	18-23 tahun	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	19
192	SP192	Perempuan	2	18-23 tahun	2	4	4	2	4	2	2	2	3	4	29
193	SP193	Perempuan	2	18-23 tahun	3	3	4	2	2	3	2	1	3	3	26
194	SP194	Laki-laki	1	18-23 tahun	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
195	SP195	Perempuan	3	18-23 tahun	3	2	2	0	1	2	2	2	3	2	19
196	SP196	Perempuan	2	18-23 tahun	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	20
197	SP197	Perempuan	2	18-23 tahun	2	2	3	2	2	2	0	2	2	2	19
198	SP198	Perempuan	2	18-23 tahun	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	16
199	SP199	Laki-laki	3	18-23 tahun	2	2	3	1	2	1	1	2	2	1	17
200	SP200	Perempuan	3	18-23 tahun	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	18
201	SP201	Perempuan	3	18-23 tahun	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	14
202	SP202	Perempuan	4	18-23 tahun	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	22
203	SP203	Perempuan	3	18-23 tahun	2	0	3	2	2	3	2	2	3	2	21
204	SP204	Laki-laki	2	18-23 tahun	2	2	2	1	1	2	1	2	0	0	13
205	SP205	Perempuan	3	18-23 tahun	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	18
206	SP206	Perempuan	1	18-23 tahun	2	2	4	2	3	1	2	2	2	3	23
207	SP207	Perempuan	3	18-23 tahun	2	2	3	1	2	3	1	2	3	1	20
208	SP208	Perempuan	3	18-23 tahun	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	22
209	SP209	Laki-laki	3	18-23 tahun	2	2	2	1	1	2	1	1	3	2	17
210	SP210	Perempuan	3	18-23 tahun	2	2	3	4	2	2	1	3	1	1	21
211	SP211	Perempuan	4	18-23 tahun	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	16
212	SP212	Perempuan	2	18-23 tahun	2	0	2	0	1	1	1	1	2	2	12
213	SP213	Laki-laki	3	18-23 tahun	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	21
214	SP214	Perempuan	3	18-23 tahun	3	2	4	2	2	2	1	1	3	4	24
215	SP215	Perempuan	3	18-23 tahun	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	18
216	SP216	Perempuan	3	18-23 tahun	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	20
217	SP217	Perempuan	3	18-23 tahun	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	20
218	SP218	Perempuan	3	18-23 tahun	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	20
219	SP219	Laki-laki	3	18-23 tahun	3	2	3	1	1	2	2	4	4	4	24
220	SP220	Laki-laki	3	18-23 tahun	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	21
221	SP221	Perempuan	2	18-23 tahun	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	18
222	SP222	Laki-laki	4	18-23 tahun	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	15
223	SP223	Perempuan	3	18-23 tahun	2	2	2	0	2	2	1	2	2	2	17
224	SP224	Perempuan	4	18-23 tahun	2	2	2	2	1	2	3	2	0	18	
225	SP225	Perempuan	3	18-23 tahun	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	23
226	SP226	Perempuan	4	18-23 tahun	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	13
227	SP227	Perempuan	2	18-23 tahun	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	17
228	SP228	Perempuan	4	18-23 tahun	3	2	2	1	1	4	2	2	3	4	24
229	SP229	Perempuan	3	18-23 tahun	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	19
230	SP230	Perempuan	1	18-23 tahun	2	1	3	0	1	2	1	1	2	1	14
231	SP231	Perempuan	4	18-23 tahun	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	20
232	SP232	Perempuan	2	18-23 tahun	2	3	3	1	2	3	1	2	3	3	23
233	SP233	Laki-laki	3	18-23 tahun	3	2	2	0	2	2	3	2	3	2	21
234	SP234	Perempuan	3	18-23 tahun	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
235	SP235	Laki-laki	2	18-23 tahun	0	0	3	2	2	1	3	4	0	0	15
236	SP236	Perempuan	3	18-23 tahun	2	3	3	1	2	3	0	1	3	3	21
237	SP237	Laki-laki	3	18-23 tahun	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	18
238	SP238	Laki-laki	3	18-23 tahun	2	2	2	1	2	3	2	1	3	2	20
239	SP239	Perempuan	2	18-23 tahun	2	2	3	1	1	2	1	2	2	2	18
240	SP240	Laki-laki	2	18-23 tahun	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	17
241	SP241	Perempuan	3	18-23 tahun	3	2	2	1	1	2	2	0	3	2	18
242	SP242	Perempuan	3	18-23 tahun	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	17
243	SP243	Perempuan	1	18-23 tahun	2	2	2	1	1	2	2	3	4	1	20
244	SP244	Perempuan	3	18-23 tahun	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	15
245	SP245	Perempuan	2	18-23 tahun	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	24
246	SP246	Perempuan	2	18-23 tahun	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	15
247	SP247	Perempuan	3	18-23 tahun	3	2	4	1	2	2	2	1	3	2	22
248	SP248	Laki-laki	3	18-23 tahun	2	2	3	1	2	2	1	1	1	2	17
249	SP249	Perempuan	4	18-23 tahun	3	2	3	2	1	2	2	3	2	1	21
250	SP250	Laki-laki	3	18-23 tahun	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	21

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Demografis

1. Data Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin

		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
KP	laki-laki	94	179.8298	24.07186	120.00	232.00
	perempuan	239	173.6820	24.27744	109.00	231.00
	Total	333	175.4174	24.34163	109.00	232.00
PS	laki-laki	94	18.3511	3.93689	9.00	30.00
	perempuan	239	19.8619	3.96118	9.00	32.00
	Total	333	19.4354	4.00672	9.00	32.00
MF	laki-laki	94	45.8723	4.67948	30.00	65.00
	perempuan	239	46.9540	5.22458	30.00	60.00
	Total	333	46.6486	5.09308	30.00	65.00

2. Data Demografis Berdasarkan Usia

		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
KP	18-23 tahun	322	174.8789	24.31403	109.00	232.00
	24-25 tahun	11	191.1818	20.30181	161.00	223.00
	Total	333	175.4174	24.34163	109.00	232.00
PS	18-23 tahun	322	19.5714	3.91851	11.00	32.00
	24-25 tahun	11	15.4545	4.69816	9.00	24.00
	Total	333	19.4354	4.00672	9.00	32.00
MF	18-23 tahun	322	46.5186	5.02095	30.00	60.00
	24-25 tahun	11	50.4545	5.95590	44.00	65.00
	Total	333	46.6486	5.09308	30.00	65.00

3. Data Demografis Berdasarkan Semester

		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
KP	Semester 2	89	179.0225	23.36809	131.00	220.00
	Semester 4	85	178.0706	26.94694	117.00	232.00
	Semester 6	90	173.2556	21.27274	111.00	223.00
	Semester 8	69	170.3188	25.26943	109.00	221.00
	Total	333	175.4174	24.34163	109.00	232.00
PS	Semester 2	89	19.0337	3.35562	13.00	30.00
	Semester 4	85	19.0824	4.53613	11.00	30.00
	Semester 6	90	19.8667	3.56386	9.00	29.00
	Semester 8	69	19.8261	4.58244	11.00	32.00
	Total	333	19.4354	4.00672	9.00	32.00
MF	Semester 2	89	46.5056	4.11241	34.00	57.00
	Semester 4	85	47.1059	5.48162	32.00	59.00
	Semester 6	90	46.7667	5.12989	35.00	65.00
	Semester 8	69	46.1159	5.70999	30.00	60.00
	Total	333	46.6486	5.09308	30.00	65.00

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas Residual

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		residual
N		333
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0.0000
	Std. Deviation	17.99250
Most Extreme Differences	Absolute	0.024
	Positive	0.024
	Negative	-0.018
Test Statistic		0.024
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

2. Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
pwb * ps	Between Groups	(Combined)	87231.047	21	4153.859	11.799	0.000
		Linearity	80180.936	1	80180.936	227.762	0.000
		Deviation from Linearity	7050.111	20	352.506	1.001	0.460
Within Groups			109483.932	311	352.038		
Total			196714.979	332			

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
pwb * mf	Between Groups	(Combined)	57428.071	27	2126.966	4.657	0.000
		Linearity	42747.256	1	42747.256	93.605	0.000
		Deviation from Linearity	14680.815	26	564.647	1.236	0.202
Within Groups			139286.908	305	456.678		
Total			196714.979	332			

3. Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	185.990	13.234		14.054	0.000		
	ps	-3.265	0.273	-0.537	-11.947	0.000	0.818	1.222
	mf	1.134	0.215	0.237	5.273	0.000	0.818	1.222

a. Dependent Variable: pwb

4. Uji Heterokedastisitas

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11.031	7.871		1.401	0.162
	ps	0.159	0.163	0.060	0.981	0.327
	mf	0.006	0.128	0.003	0.050	0.960

a. Dependent Variable: abs_res

Deskripsi Data Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KP	333	109.00	232.00	175.4174	24.34163
PS	333	9.00	32.00	19.4354	4.00672
MF	333	30.00	65.00	46.6486	5.09308
Valid N (listwise)	333				

2. Uji Korelasi

Correlations				
		KP	PS	MF
KP	Pearson Correlation	1	-.638**	.466**
	Sig. (2-tailed)		0.000	0.000
	N	333	333	333
PS	Pearson Correlation	-.638**	1	-.426**
	Sig. (2-tailed)	0.000		0.000
	N	333	333	333
MF	Pearson Correlation	.466**	-.426**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	
	N	333	333	333

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

3. Kategorisasi Data Penelitian

Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	59	17.7	17.7	17.7
	SEDANG	216	64.9	64.9	82.6
	TINGGI	58	17.4	17.4	100.0
	Total	333	100.0	100.0	

Kategorisasi <i>Perceived Stress</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	54	16.2	16.2	16.2
	SEDANG	232	69.7	69.7	85.9
	TINGGI	47	14.1	14.1	100.0
	Total	333	100.0	100.0	

Kategorisasi <i>Mindfulness</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	44	13.2	13.2	13.2
	SEDANG	236	70.9	70.9	84.1
	TINGGI	53	15.9	15.9	100.0
	Total	333	100.0	100.0	

Uji Hipotesis

1. Uji Regresi Mediasi Macro Process Hayes

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com

Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 4

Y : KP

X : PS

M : MF

Sample

Size: 333

OUTCOME VARIABLE: MF

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
.4261	.1816	21.2932	73.4435	1.0000	331.0000	.0000

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	57.1763	1.2542	45.5878	.0000	54.7091	59.6436
PS	-.5417	.0632	-8.5699	.0000	-.6660	-.4173

Standardized coefficients

	coeff
ps	-.4261

OUTCOME VARIABLE: KP

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
.6735	.4536	325.6920	136.9954	2.0000	330.0000	.0000

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	185.9901	13.2336	14.0544	.0000	159.9573	212.0229
PS	-3.2646	.2733	-11.9474	.0000	-3.8022	-2.7271
MF	1.1335	.2150	5.2730	.0000	.7106	1.5564

Standardized coefficients

	coeff
PS	-.5374
MF	.2372

***** TOTAL EFFECT MODEL *****

OUTCOME VARIABLE: KP

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
.6384	.4076	352.0666	227.7437	1.0000	331.0000	.0000

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	250.8001	5.0999	49.1776	.0000	240.7679	260.8324
PS	-3.8786	.2570	-15.0912	.0000	-4.3842	-3.3730

Standardized coefficients

	coeff
--	-------

PS -.6384

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Total effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	c_ps	c_cs
-3.8786	.2570	-15.0912	.0000	-4.3842	-3.3730	-.1593	-.6384

Direct effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	c'_ps	c'_cs
-3.2646	.2733	-11.9474	.0000	-3.8022	-2.7271	-.1341	-.5374

Indirect effect(s) of X on Y:

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
MF	-.6140	.1483	-.9298	-.3526

Partially standardized indirect effect(s) of X on Y:

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
MF	-.0252	.0060	-.0381	-.0147

Completely standardized indirect effect(s) of X on Y:

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
MF	-.1011	.0246	-.1534	-.0579

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output: 95.0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals: 5000

----- END MATRIX -----

2. Uji Regresi Linear *Mindfulness* dengan Kesejahteraan Psikologis

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.466 ^a	0.217	0.215	21.56755	0.217	91.898	1	331	0.000

a. Predictors: (Constant), MF