

LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

JADWAL KEGIATAN

Tabel Jadwal Kegiatan Penelitian

No	Uraian Kegiatan	Tahun																			
		Juli				Agustus				September				Oktober				November			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Informed Consent Responden	[Redacted]																			
2	Pelaksanaan Penelitian	[Redacted]																			
3	Pengelolaan dan Analisis Data									[Redacted]											
4	Pembuatan Laporan																	[Redacted]			

Lampiran 2. Surat Persetujuan Menjadi Responden Penelitian

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

(INFORMED CONSENT)

Kepada Yth. Bapak/Ibu
ditempat
Salam hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kadek Ulik Permana Putri
NIM : 1918011031
Semester : 6
Institusi : Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas
Pendidikan Ganesha

Akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Mindfulness* Meditasi dengan Tingkat Stres pada Anak Asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng” yang bertujuan untuk menganalisis hubungan *mindfulness* meditasi yang telah dilakukan oleh seluruh anak asuh yang tinggal di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma dengan tingkat stres yang dialami untuk memenuhi tugas akhir skripsi.

Bersama dengan surat ini, saya meminta kesediaan Bapak/ibu responden untuk mengisi kuesioner dengan menjawab seluruh pertanyaan sejujur-jujurnya. Seluruh identitas dan hasil skoring akan dijaga kerahasiannya.

Setelah mendapatkan penjelasan dari penulis, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama responden :
*No. Responden :

Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Dimana dalam mengisi kuesioner tersebut akan dijawab dengan jujur tanpa ada paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Singaraja,
Mengetahui,
Responden

2022

()

*No. Responden diisi oleh peneliti

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

“HUBUNGAN *MINDFULNESS* MEDITASI DENGAN TINGKAT STRES PADA ANAK ASUH DI PANTI ASUHAN ANANDA SEVA DHARMA”

Identitas:

Nama Responden :

*No. Responden : (diisi oleh peneliti)

Jenis Kelamin :

Tanggal/Tahun Lahir :

Pendidikan Sekarang :

Tanggal mulai Tinggal di Panti Asuhan:

Terimakasih sudah mengisi biodata diri, selanjutnya mari jawab pertanyaan
berikut. Jangan lupa membaca petunjuk pengisiannya



KUESIONER TINGKAT STRES

PERCEIVED STRESS SCALE-10 (PSS-10)

Petunjuk pengisian Kuesioner I:

Kuesioner ini menanyakan tentang perasaan dan pikiran saudara/saudari selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan, yaitu:

TP : Tidak Pernah

HTP : Hampir Tidak Pernah (1-2 kali)

KD : Kadang-Kadang (3-4 kali)

HS : Hampir Sering (5-6 kali)

SS : Sangat Sering (lebih dari 6 kali)

Silahkan untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara memberikan tanda silang (X) pada kolom dari salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran saudara/saudari selama **satu bulan** terakhir

No	Pertanyaan	TS	HTP	KD	HS	SS
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					

4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan					
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					

KUESIONER *MINDFULNESS* MEDITASI

FIVE FACET MINDFULNESS QUESTIONNAIRE (FFMQ)

Petunjuk pengisian Kuesioner:

Pada kuesioner ini terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan, yaitu:

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

KS : Kadang-kadang Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

Silahkan untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara memberikan tanda silang (X) sesuai kondisi yang Anda rasakan. Setiap jawaban yang Anda berikan tidak terdapat jawaban “salah” atau “benar” sehingga anda dapat memilih opsi yang paling sesuai.

No	Pertanyaan	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya memperhatikan bagaimana tubuh saya bergerak ketika berjalan.					
2	Saya mampu menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya.					
3	Saya mengkritik diri sendiri karena emosi yang dirasakan kurang pantas dan tidak masuk akal					
4	Saya mengenali perasaan dan emosi yang saya rasakan tanpa harus menanggapi					

5	Pikiran saya kemana-mana dan mudah terganggu					
6	Saya menyadari air yang mengalir di tubuh ketika mandi					
7	Saya mudah mengungkapkan pendapat, keyakinan dan harapan dengan kata-kata					
8	Saya kurang memperhatikan apa yang saya kerjakan, karena saya melamun gelisah atau pikiran terganggu					
9	Saya mengetahui dan memperhatikan apa yang saya rasakan tanpa terjebak dalam perasaan itu sendiri					
10	Saya mengingatkan diri saya sendiri untuk tidak merasakan hal-hal yang seharusnya tidak perlu saya rasakan					
11	Saya sadar apa yang saya makan dan minum dapat mempengaruhi pikiran dan emosi saya					
12	Saya sulit menemukan kata-kata yang dapat mewakili apa yang saya rasakan					
13	Saya mudah terganggu oleh berbagai hal					
14	Saya tidak seharusnya berpikir yang kurang baik dan kurang pantas pada orang lain					

15	Saya memperhatikan sensasi angin yang berhembus di rambut atau sensasi sinar matahari yang menerpa wajah					
16	Saya sulit memikirkan kata-kata yang tepat untuk mengungkapkan perasaan saya terhadap berbagai hal					
17	Saya menilai apakah pemikiran saya baik atau buruk					
18	Saya sulit fokus pada apa yang sedang terjadi saat ini					
19	Ketika saya mulai berpikiran buruk pada sesuatu, saya memutuskan untuk berhenti memikirkannya sebelum terbawa perasaan lebih jauh					
20	Saya memperhatikan suara detak jam, kicauan burung, atau suara mobil yang melintas					
21	Dalam situasi sulit, saya dapat berpikir sebelum bertindak					
22	Saya sulit menjelaskan apa yang saya rasakan di tubuh saya menggunakan kata-kata					
23	Saya melakukan sesuatu secara otomatis, tanpa sadar dengan apa yang saya lakukan					
24	Saya merasa tenang setelah berpikir hal-hal buruk					

25	Saya mengingatkan diri saya sendiri untuk tidak memikirkan hal-hal yang seharusnya tidak perlu yang dilakukan					
26	Saya memperhatikan bau atau aroma berbagai hal di sekitar saya					
27	Ketika saya merasa sangat sedih, saya dapat mengungkapkannya dengan kata-kata					
28	Saya segera melakukan sesuatu tanpa saya perhatikan					
29	Saya hanya diam ketika saya mulai berpikir buruk tentang sesuatu					
30	Saya tidak seharusnya merasakan perasaan yang kurang baik dan kurang pantas pada sesuatu atau orang lain					
31	Saya memperhatikan elemen visual pada lukisan atau alam seperti warna, bentuk, tekstur, pencahayaan atau bayangan					
32	Saya memiliki kecenderungan untuk menceritakan pengalaman melalui kata-kata					
33	Jika saya mulai berpikir buruk, saya segera melupakannya					
34	Saya beraktivitas tanpa menyadari apa yang dilakukan					

35	Ketika saya berpikir buruk, saya menilai diri saya baik atau buruk tergantung dari apa yang dipikirkan saat ini					
36	Saya memperhatikan bagaimana perasaan saya mempengaruhi pikiran dan perilaku saya					
37	Saya mampu menjelaskan apa yang saya rasakan saat ini secara rinci					
38	Saya melakukan berbagai hal tanpa memerhatikannya					
39	Saya menentang diri sendiri ketika memikirkan ide yang tidak masuk akal					



Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I







KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No.11, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/NIM : Kadek Ulik Permana Putri/1918011031

Judul Skripsi : Hubungan *Mindfulness* Meditasi dengan Tingkat Stres pada Anak
Asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng

Pembimbing I : DR. dr. Ketut Suparna, Sp.B(K). Onk., M.Si

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1.	26 April 2022	Melakukan bimbingan terkait Bab I. Dari bimbingan tersebut diperlukan revisi kosakata dan sitasi pada latar belakang serta mendapat gambaran poin-poin dasar teori. Terkait dengan jenis penelitian disarankan studi pendahuluan. Keterangan: bimbingan <i>offline</i>		
2.	30 Mei 2022	Melakukan bimbingan terkait kerangka konseptual dan metode penelitian terdapat revisi dalam bagan kerangka konseptual serta disarankan metode penelitian menjadi deskriptif Keterangan: bimbingan <i>offline</i>		
3.	20 Juni 2022	Melakukan bimbingan terkait perubahan judul pada variabel		













KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali

E-Mail : FKUndiksha@gmail.com

Laman : www.fk.undiksha.ac.id

		frekuensi menjadi <i>mindfulness</i> . Perubahan tersebut disetujui. Keterangan: bimbingan melalui <i>WhatsApp</i>		
4.	21 Juni 2022	Melakukan bimbingan terhadap keseluruhan isi proposal dari Bab I hingga Bab III. Keterangan: bimbingan secara offline		
5.	23 Juni 2022	Proposal diterima, melakukan dosen pembimbing I menandatangani berkas Keterangan: bimbingan secara offline		
6.	11 Juli 2022	Bimbingan Revisi Bab I, Bab II, dan Bab III Hasil Seminar Proposal serta tanda tangan lembar pengesahan Keterangan: bimbingan offline		
7.	7 September 2022	Bimbingan Bab 4 Skripsi dengan hasil uji korelasi dari variabel tidak signifikan Keterangan: bimbingan offline		







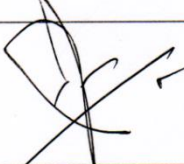



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali

E-Mail : FKUndiksha@gmail.com

Laman : www.fk.undiksha.ac.id

8.	30 September 2022	Bimbingan Bab 5 dan 6 dengan pembahasan memerlukan penguatan jurnal Keterangan: bimbingan offline		
9.	14 Oktober 2022	Bimbingan abstrak dan hasil revisi bab 5 dan 6 Keterangan: bimbingan offline		
10.	20 Oktober 2022	Diskusi kemungkinan variabel tidak signifikan pada uji korelasi serta masukan untuk bab 5 Keterangan: bimbingan offline		
11.	24 Oktober 2022	Bimbingan keseluruhan Skripsi Keterangan: bimbingan offline		

Lampiran 5. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

DAFTAR HADIR

MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI








Nama Mahasiswa : Kadek Ulik Permana Putri
NIM : 1918011031
Judul Skripsi : Hubungan *Mindfulness* Meditasi dengan Tingkat Stres pada Anak Asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng

No	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tandatangan Pembimbing
1.	26 April 2022	Melakukan bimbingan terkait Bab I. Dari bimbingan tersebut diperlukan revisi kosakata dan sitasi pada latar belakang serta mendapat gambaran poin-poin dasar teori. Terkait dengan jenis penelitian disarankan studi pendahuluan. Keterangan: bimbingan <i>offline</i>	
2.	30 Mei 2022	Melakukan bimbingan terkait kerangka konseptual dan metode penelitian terdapat revisi dalam bagan kerangka konseptual serta disarankan metode penelitian menjadi deskriptif Keterangan: bimbingan <i>offline</i>	
3.	20 Juni 2022	Melakukan bimbingan terkait perubahan judul pada variabel frekuensi menjadi <i>mindfulness</i> . Perubahan tersebut disetujui. Keterangan: bimbingan melalui <i>WhatsApp</i>	



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

4.	21 Juni 2022	Melakukan bimbingan terhadap keseluruhan isi proposal dari Bab I hingga Bab III. Keterangan: bimbingan secara offline	
5.	23 Juni 2022	Proposal diterima, melakukan dosen pembimbing I menandatangani berkas Keterangan: bimbingan secara offline	
6.	11 Juli 2022	Bimbingan Revisi Bab I, Bab II, dan Bab III Hasil Seminar Proposal serta tanda tangan lembar pengesahan Keterangan: bimbingan offline	
7.	7 September 2022	Bimbingan Bab 4 Skripsi dengan hasil uji korelasi dari variabel tidak signifikan Keterangan: bimbingan offline	
8.	30 September 2022	Bimbingan Bab 5 dan 6 dengan pembahasan memerlukan penguatan jurnal Keterangan: bimbingan offline	
9.	14 Oktober 2022	Bimbingan abstrak dan hasil revisi bab 5 dan 6 Keterangan: bimbingan offline	
10.	20 Oktober 2022	Diskusi kemungkinan variabel tidak signifikan pada uji korelasi serta masukan untuk bab 5 Keterangan: bimbingan offline	




KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali

E-Mail : FKUndiksha@gmail.com

Laman : www.fk.undiksha.ac.id

11.	24 Oktober 2022	Bimbingan keseluruhan Skripsi Keterangan: bimbingan offline	
-----	--------------------	--	---



Lampiran 6. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/NIM : Kadek Ulik Permana Putri/1918011031

Judul Skripsi : Hubungan *Mindfulness* Meditasi dengan Tingkat Stres pada Anak
Asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng

Pembimbing I : Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1.	14 Juni 2022	Melakukan bimbingan terkait kemajuan proposal, memastikan variabel bebas dan terikat, serta instrumen penelitian setiap variabel. Hasil dari bimbingan ini didapatkan variabel bebas adalah stres, terikat adalah frekuensi meditasi serta instrument penelitian PSS-10 dan wawancara. Keterangan: bimbingan via <i>WhatsApp</i>		
2.	15 Juni 2022	Melakukan bimbingan terkait jenis penelitian, metode sampel dengan <i>total sampling</i> , dan kategorisasi frekuensi meditasi. Disarankan untuk jenis penelitian sebaiknya diuji analitik bivariat, <i>total sampling</i> disetujui, dan		




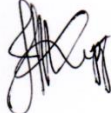


KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali

E-Mail : FKUndiksha@gmail.com

Laman : www.fk.undiksha.ac.id

		frekuensi meditasi dikategorikan menjadi rendah, sedang, tinggi. Keterangan: bimbingan via <i>WhatsApp</i>		
3.	19 Juni 2022	Melakukan bimbingan terkait metode pengambilan data dari variabel frekuensi meditasi serta memastikan adanya tingkat ketidakhadiran sampel pada meditasi terjadwal di panti asuhan. Disarankan variabel frekuensi meditasi diganti dengan intensitas yang diukur pada <i>mindfulness</i> . Sehingga terdapat perubahan judul, dan pengukuran variabel <i>mindfulness</i> menggunakan kuesioner FFMQ. Keterangan: bimbingan melalui <i>WhatsApp</i>		
4.	20 Juni 2022	Melakukan bimbingan terhadap keseluruhan isi proposal dari Bab I hingga Bab III. Hasil bimbingan diperlukan revisi pada bab II dan rumusan masalah Keterangan: bimbingan melalui <i>Schoology</i>		






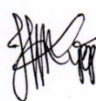





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali

E-Mail : FKUndiksha@gmail.com







Laman : www.fk.undiksha.ac.id

5.	23 Juni 2022	Proposal diterima, dosen pembimbing menandatangani berkas-berkas Keterangan: bimbingan secara offline		
6.	11 Juli 2022	Bimbingan Revisi Bab I, Bab II, dan Bab III Hasil Seminar Proposal serta tanda tangan lembar pengesahan Keterangan: bimbingan offline		
7.	7 September 2022	Bimbingan Bab 4 dan garis besar uji korelasi dari kedua variabel yang tidak signifikan Keterangan: bimbingan offline		
8.	30 September 2022	Bimbingan Bab 5 mengenai pembahasan untuk menambahkan faktor variabel tidak signifikan dari stres yang dapat menjadi faktor pengganggu dengan <i>mindfulness</i> meditasi Keterangan: bimbingan melalui <i>WhatsApp</i>		
9.	14 Oktober 2022	Bimbingan Bab 5 dan Bab 6 dengan beberapa koreksi dari penyajian data pada Bab 4 serta koreksi kalimat pada Saran		



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

		Keterangan: bimbingan melalui <i>Schoology</i>		
10.	18 Oktober 2022	Bimbingan abstrak dengan revisi urutan dan konten dari abstrak Keterangan: bimbingan offline		
11.	25 Oktober 2022	Bimbingan keseluruhan Skripsi Keterangan: bimbingan melalui <i>Schoology</i>		

Lampiran 7. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

DAFTAR HADIR

MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Kadek Ulik Permana Putri
NIM : 1918011031
Judul Skripsi : Hubungan *Mindfulness* Meditasi dengan Tingkat Stres pada Anak Asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng

No	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tandatangan Pembimbing
1.	14 Juni 2022	Melakukan bimbingan terkait kemajuan proposal, memastikan variabel bebas dan terikat, serta instrumen penelitian setiap variabel. Hasil dari bimbingan ini didapatkan variabel bebas adalah stres, terikat adalah frekuensi meditasi serta instrument penelitian PSS-10 dan wawancara. Keterangan: bimbingan via <i>WhatsApp</i>	
2.	15 Juni 2022	Melakukan bimbingan terkait jenis penelitian, metode sampel dengan <i>total sampling</i> , dan kategorisasi frekuensi meditasi. Disarankan untuk jenis penelitian sebaiknya diuji analitik bivariat, <i>total sampling</i> disetujui, dan frekuensi meditasi dikategorikan menjadi rendah, sedang, tinggi. Keterangan: bimbingan via <i>WhatsApp</i>	








KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali

E-Mail : FKUndiksha@gmail.com

Laman : www.fk.undiksha.ac.id

3.	19 Juni 2022	Melakukan bimbingan terkait metode pengambilan data dari variabel frekuensi meditasi serta memastikan adanya tingkat ketidakhadiran sampel pada meditasi terjadwal di panti asuhan. Disarankan variabel frekuensi meditasi diganti dengan intensitas yang diukur pada <i>mindfulness</i> . Sehingga terdapat perubahan judul, dan pengukuran variabel <i>mindfulness</i> menggunakan kuesioner FFMQ. Keterangan: bimbingan melalui <i>WhatsApp</i>	
4.	20 Juni 2022	Melakukan bimbingan terhadap keseluruhan isi proposal dari Bab I hingga Bab III Keterangan: bimbingan melalui <i>Schoology</i>	
5.	23 Juni 2022	Proposal diterima, dosen pembimbing menandatangani berkas-berkas Keterangan: bimbingan secara offline	
6.	11 Juli 2022	Bimbingan Revisi Bab I, Bab II, dan Bab III Hasil Seminar Proposal serta tanda tangan lembar pengesahan Keterangan: bimbingan offline	
7.	7 September 2022	Bimbingan Bab 4 dan garis besar uji korelasi dari kedua variabel yang tidak signifikan Keterangan: bimbingan offline	






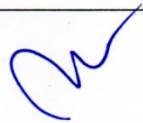
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali

E-Mail : FKUndiksha@gmail.com

Laman : www.fk.undiksha.ac.id

8.	30 September 2022	Bimbingan Bab 5 mengenai pembahasan untuk menambahkan faktor variabel tidak signifikan dari stres yang dapat menjadi faktor pengganggu dengan <i>mindfulness</i> meditasi Keterangan: bimbingan melalui <i>WhatsApp</i>	
9.	14 Oktober 2022	Bimbingan Bab 5 dan Bab 6 dengan beberapa koreksi dari penyajian data pada Bab 4 serta koreksi kalimat pada Saran Keterangan: bimbingan melalui <i>Schoology</i>	
10.	18 Oktober 2022	Bimbingan abstrak dengan revisi urutan dan konten dari abstrak Keterangan: bimbingan offline	
11.	25 Oktober 2022	Bimbingan keseluruhan Skripsi Keterangan: bimbingan melalui <i>Schoology</i>	

Lampiran 8. Tabel Induk Data Penelitian

Nomor Responden	Nama Responden	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Tingkat Pendidikan saat ini	Periode menekuni Meditasi (Bulan)	Skor Tingkat Stres	Kategori Tingkat Stres	Skor Mindfulness Meditasi	Kategori Mindfulness Meditasi
001.	Tn. A	L	15	SMP	25	20	Sedang	123	Tinggi
002.	Tn. K	L	16	SMA	38	20	Sedang	127	Tinggi
003.	Tn. SA	L	15	SMP	25	17	Sedang	126	Tinggi
004.	Tn. AS	L	14	SMP	25	21	Sedang	123	Tinggi
005.	Tn. AS	L	9	SD	26	23	Sedang	104	Rendah
006.	Tn. S	L	18	SMK	37	20	Sedang	119	Tinggi
007.	Tn. GC	L	12	SMP	2	24	Sedang	118	Tinggi
008.	Ny. M	P	10	SD	26	19	Sedang	115	Rendah
009.	Tn. JA	L	15	SMP	50	20	Sedang	124	Tinggi
010.	Tn. RP	L	12	SD	38	17	Sedang	122	Tinggi
011.	Tn. SA	L	15	SMP	25	16	Sedang	139	Tinggi
012.	Ny. TA	P	13	SMP	25	16	Sedang	123	Tinggi
013.	Tn. NS	L	9	SD	13	22	Sedang	95	Rendah
014.	Tn. NK	L	10	SMP	26	18	Sedang	109	Rendah
015.	Tn. SG	L	16	SMA	2	21	Sedang	124	Tinggi
016.	Tn. J	L	16	SMA	38	20	Sedang	126	Tinggi
017.	Tn. MS	L	8	SD	2	18	Sedang	97	Rendah
018.	Ny. S	P	14	SMP	37	15	Sedang	135	Tinggi
019.	Ny. KU	P	13	SMP	26	14	Ringan	114	Rendah
020.	Ny. MK	P	13	SMP	2	21	Sedang	124	Tinggi
021.	Ny. S	P	18	Kuliah	60	18	Sedang	124	Tinggi
022.	Tn. P	L	18	SMA	50	15	Sedang	110	Rendah

023.	Tn. LS	L	12	SMP	2	17	Sedang	126	Tinggi
024.	Ny. NA	P	9	SD	13	19	Sedang	116	Rendah
025.	Ny. MY	P	11	SD	38	22	Sedang	117	Tinggi
026.	Ny. RY	P	10	SD	37	17	Sedang	116	Rendah
027.	Ny. J	P	8	SD	13	7	Ringan	119	Tinggi
028.	Ny. PI	P	22	Kuliah	74	13	Ringan	131	Tinggi
029.	Ny. MP	P	16	SMA	50	18	Sedang	135	Tinggi
030.	Ny. RA	P	13	SMP	85	14	Ringan	122	Tinggi
031.	Ny. TL	P	13	SMP	62	21	Sedang	128	Tinggi
032.	Ny. MP	P	17	SMK	14	24	Sedang	112	Rendah
033.	Ny. DS	P	16	SMP	38	13	Ringan	132	Tinggi
034.	Ny. SK	P	15	SMA	5	27	Berat	135	Tinggi
035.	Tn. MY	L	23	Kuliah	110	12	Ringan	131	Tinggi



Lampiran 9. Hasil Kuesioner PSS-10 (Tingkat Stres)

No Responden	Pertanyaan Nomor										Hasil	Kategori Tingkat Stres
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
001.	2	0	3	2	1	2	4	1	2	3	20	Sedang
002.	4	2	2	2	3	2	1	0	2	2	20	Sedang
003.	0	0	0	4	4	1	4	4	0	0	17	Sedang
004.	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	21	Sedang
005.	2	4	3	3	0	1	3	0	3	4	23	Sedang
006.	0	2	0	3	4	2	2	3	2	2	20	Sedang
007.	4	3	3	2	1	2	2	2	2	3	24	Sedang
008.	2	1	1	3	2	1	3	3	2	1	19	Sedang
009.	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	20	Sedang
010.	1	0	0	0	2	3	2	3	2	4	17	Sedang
011.	2	2	1	2	2	2	0	2	2	1	16	Sedang
012.	0	1	0	2	2	1	4	3	1	2	16	Sedang
013.	4	0	4	0	4	4	0	0	4	2	22	Sedang
014.	2	1	1	0	3	2	2	3	2	2	18	Sedang
015.	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	21	Sedang
016.	2	2	1	4	2	1	1	2	2	3	20	Sedang
017.	0	0	4	3	1	4	0	2	4	0	18	Sedang
018.	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	15	Sedang
019.	1	0	0	2	2	1	2	3	2	1	14	Ringan
020.	1	2	3	3	3	2	3	1	2	1	21	Sedang
021.	3	2	0	0	4	0	3	4	2	0	18	Sedang
022.	2	1	2	1	3	2	1	0	2	1	15	Sedang
023.	2	0	0	4	4	1	2	1	1	2	17	Sedang

024.	0	0	0	4	4	0	4	4	0	3	19	Sedang
025.	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	22	Sedang
026.	0	0	0	3	2	2	4	2	2	2	17	Sedang
027.	0	0	1	1	1	0	1	3	0	0	7	Ringan
028.	2	0	2	2	2	1	1	2	0	1	13	Ringan
029.	3	1	2	0	4	1	1	1	3	2	18	Sedang
030.	2	0	1	2	2	0	1	3	0	3	14	Ringan
031.	2	1	1	2	2	2	2	2	4	3	21	Sedang
032.	2	3	2	2	2	4	1	4	0	4	24	Sedang
033.	2	2	0	0	2	2	1	1	2	1	13	Ringan
034.	4	4	3	2	1	3	1	2	4	3	27	Berat
035.	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	12	Ringan



Lampiran 10. Hasil Kuesioner FFMQ (*Mindfulness* Meditasi)

No Responden	Dimensi <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i>					Hasil	Kategori <i>Mindfulness</i> Meditasi
	<i>Observing</i>	<i>Describing</i>	<i>Acting with Awareness</i>	<i>Non Judging of Inner Experience</i>	<i>Non Reactivity of Inner Experience</i>		
001.	35	24	21	26	17	123	Tinggi
002.	32	24	30	18	23	127	Tinggi
003.	19	26	28	28	25	126	Tinggi
004.	26	29	23	23	22	123	Tinggi
005.	22	18	20	27	17	104	Rendah
006.	25	22	24	25	23	119	Tinggi
007.	31	24	22	17	24	118	Tinggi
008.	19	23	30	28	15	115	Rendah
009.	31	29	19	19	26	124	Tinggi
010.	22	24	32	24	20	122	Tinggi
011.	24	30	37	20	28	139	Tinggi
012.	25	30	30	24	14	123	Tinggi
013.	28	26	14	12	15	95	Rendah
014.	27	21	18	17	26	109	Rendah
015.	29	27	22	23	23	124	Tinggi
016.	29	25	22	27	23	126	Tinggi
017.	20	12	28	20	17	97	Rendah
018.	35	28	27	22	23	135	Tinggi

019.	24	28	25	18	19	114	Rendah
020.	28	27	24	25	20	124	Tinggi
021.	27	28	25	25	19	124	Tinggi
022.	27	28	21	16	18	110	Rendah
023.	30	24	21	26	25	126	Tinggi
024.	18	23	29	30	16	116	Rendah
025.	24	24	25	24	20	117	Tinggi
026.	17	22	34	32	11	116	Rendah
027.	21	21	28	23	26	119	Tinggi
028.	33	30	26	18	24	131	Tinggi
029.	27	32	33	26	17	135	Tinggi
030.	15	23	30	30	24	122	Tinggi
031.	28	28	25	29	18	128	Tinggi
032.	25	26	21	30	10	112	Rendah
033.	30	25	31	22	24	132	Tinggi
034.	34	31	24	23	23	135	Tinggi
035.	30	28	28	21	24	131	Tinggi



Lampiran 11. Analisis Data Penelitian

Analisis Deskripsi Statistik SPSS versi 25.0

1. Deskripsi Statistik Tingkat Stres

Deskripsi Statistik Tingkat Stres

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tingkat Stres	35	7	27	18.26	3.966
<i>Valid N (listwise)</i>	35				

2. Deskripsi Statistik masing-masing dimensi pada *Five Facet Mindfulness Questionnaire*

Deskripsi Statistik Dimensi *Observing*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Observing</i>	35	15	35	26.20	5.184
<i>Valid N (listwise)</i>	35				

Deskripsi Statistik Dimensi *Describing*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Describing</i>	35	12	32	25.43	3.973
<i>Valid N (listwise)</i>	35				

Deskripsi Statistik Dimensi *Acting with Awareness*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Acting with Awareness</i>	35	14	37	25.63	4.989
Valid N (listwise)	35				

Deskripsi Statistik Dimensi *Non Judging of Inner Experience*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Non Judging of Inner Experience</i>	35	12	32	23.37	4.666
Valid N (listwise)	35				

Deskripsi Statistik Dimensi *Non Reactivity of Inner Experience*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Non Reactivity of Inner Experience</i>	35	10	28	20.54	4.468
Valid N (listwise)	35				

3. Uji Normalitas *Saphiro-Wilk*

Uji Normalitas Data

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Mindfulness Meditasi	.133	35	.124	.955	35	.166
Tingkat Stres	.098	35	.200*	.980	35	.755

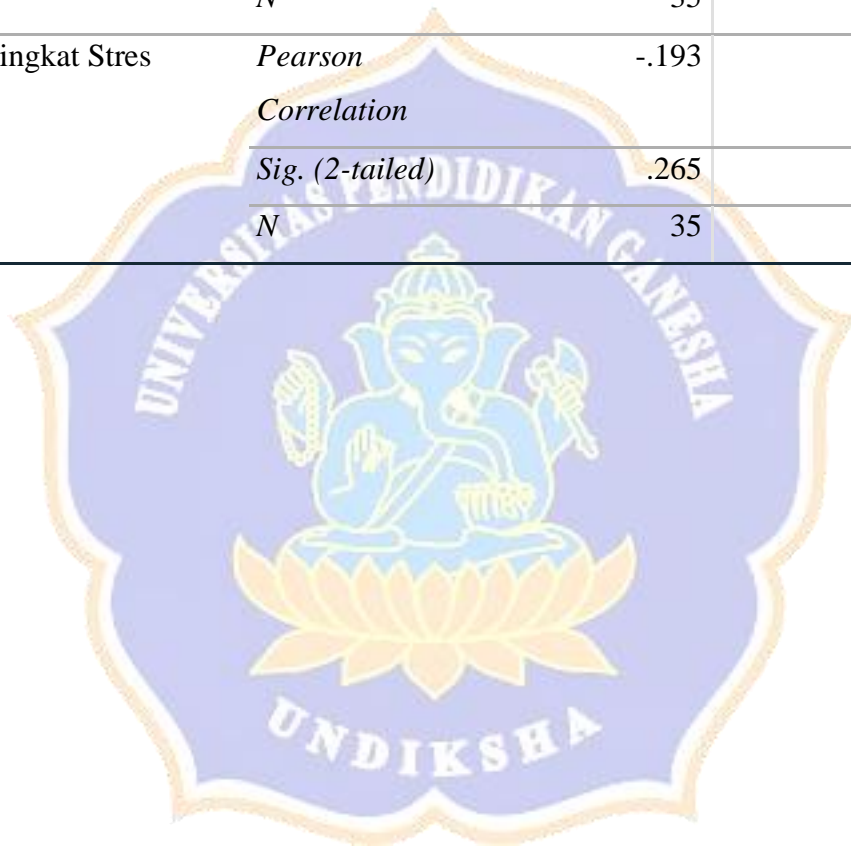
*. *This is a lower bound of the true significance.*

a. *Lilliefors Significance Correction*

4. Uji Korelasi *Pearson*

Uji Korelasi Pearson

		<i>Mindfulness</i> Meditasi	Tingkat Stres
<i>Mindfulness</i> Meditasi	<i>Pearson</i>	1	-.193
	<i>Correlation</i>		
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.265
	<i>N</i>	35	35
Tingkat Stres	<i>Pearson</i>	-.193	1
	<i>Correlation</i>		
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.265	
	<i>N</i>	35	35



Lampiran 12 Surat Pemohonan Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Bali, Kode Pos 81116
Email : FKUndiksha@gmail.com

Nomor : 560/UN48.24/PP/2022
Lampiran : -
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

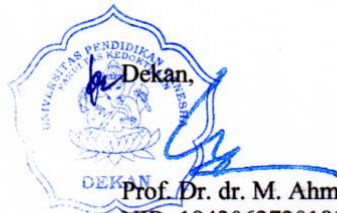
22 Juni 2022

Yth. Pengurus Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng
di
Tempat.

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat- syarat studi di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan perihal tersebut kami mohon bantuan Bapak /Ibu agar mengijinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Kadek Ulik Permana Putri
NIM : 1918011031
Prodi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran
Judul Penelitian : Hubungan *Mindfulness* Meditasi dengan Tingkat Stres pada Anak Asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terimakasih.



Prof. Dr. dr. M. Ahmad Djojosugito, Sp.B., Sp.OT(K), MHA, MBA, FICS.
NIR. 1942062720180501380

Lampiran 13 Surat Pemberian Ijin Penelitian



**“YAYASAN ANANDA SEVA DHARMA”
“ PANTI ASUHAN ANANDA SEVA DHARMA”**

AKTA NOTARIS : FARIDA ANDRIANI, SH.S.K Mentri Hukum Dan Hak Asasi Manusia No.: AHU-00296.50.10.2014.
Desa Sangsit Kec.Sawan Kabupaten Buleleng Provinsi Bali Hp. 085 737 066 803,anandasevadharna.lksa@gmail.com

Nomor : 0113/LKSA.ASD/VII/22 Kepada
Lampiran : - Yth. Universitas Pendidikan Ganesha
Perihal : Pemberian Ijin Penelitian Fakultas Kedokteran
Di-
Tempat

Sesuai surat permohonan dari Dekan Universitas Pendidikan Ganesha Nomor : 560/UN48.24/PP/2022 , 22 Juni 2022, perihal permohonan ijin penelitian dari pengumpulan data di LKSA Ananda Seva Dharma, dengan peneliti atas nama :

Nama : Kadek Ulik Permana Putri
NIM : 1918011031
Prodi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran
Judul : Hubungan *Mindfulness* Meditasi dengan Tingkat Stres pada Anak Asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng.

Pada Dasarnya kami memberikan ijin kepada yang tertera diatas untuk mengadakan penelitian dan pengumpulan data yang berhubungan dengan judul Skripsinya di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Ananda Seva Dharma.

Demikian surat pemberian ijin ini di buat dengan sebenarnya, agar dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Sangsit, 2 Agustus 2022

LKSA Ananda Seva Dharma

Ketua,

Drs. Nyoman Partha

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 15. Riwayat Hidup Penulis



Kadec Ulik Permana Putri lahir di Denpasar pada tanggal 4 Maret 2001. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak I Wayan Suparta dan Ibu Ni Putu Sulastri. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Perumahan Taman Wira Sambangan, Kecamatan Sukasada, Kota Singaraja, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 2 Semarapura Tengah dan lulus pada tahun 2013. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 2 Semarapura dan lulus pada tahun 2016. Pada tahun 2019, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Semarapura jurusan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam hingga kemudian melanjutkan jenjang pendidikan perguruan tinggi di Universitas Pendidikan Ganesha Fakultas Kedokteran Jurusan Kedokteran. Pada semester akhir tahun 2022 penulis telah menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Hubungan *Mindfulness* Meditasi dengan Tingkat Stres pada Anak Asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng”. Dari tahun 2019 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.