



LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

7	Penyusunan Laporan Akhir								
8	Sidang Hasil Akhir								
9	Revisi dan Pengumpulan Skripsi								



Lampiran 2. Kuesioner DASS-21

Kuesioner DASS-21

Nama : ...

Usia : ...

Jenis Kelamin : ...

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Anda dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.

1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang.

2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.

3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Anda diminta untuk menjawab dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Anda selama satu minggu belakangan ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah dengan cepat berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Anda.

NO	PERTANYAAN	0	1	2	3			
						D	A	S
1	Saya merasa bahwa diri saya mudah marah karena hal-hal yang sepele.							
2	Saya merasa mulut saya sering							

	kering.						
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.						
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: sering kali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).						
5	Saya sulit bersemangat dalam melakukan suatu kegiatan						
6	Saya cenderung bertindak berlebihan terhadap suatu hal						
7	Saya sering mengalami gemetar (misalnya: pada tangan).						
8	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi pada saat cemas.						
9	Saya merasa khawatir terhadap situasi yang membuat saya panik dan memermalukan diri sendiri.						
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.						
11	Saya merasa mudah gelisah						
12	Saya merasa sulit untuk bersantai atau melakukan relaksasi						

13	Saya sering merasa sedih dan tertekan						
14	Saya sulit untuk bersabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.						
15	Saya merasa bahwa diri saya mudah panik						
16	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.						
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai manusia.						
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.						
19	Saya menyadari perubahan denyut jantung, walaupun tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya (seperti merasa denyut jantung meningkat atau melemah secara tiba-tiba).						
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.						
21	Saya merasa hidup tidak ini bermanfaat.						
		TOTAL					

Lampiran 3. Surat Etik



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
KOMISI ETIK PENELITIAN
 Jalan Udayana Singaraja, Bali Kode Pos
 81116 Tlp. (0362) 22570 Fax. (0362) 25735
 Laman: www.undiksha.ac.id

Nomor : 122/UN.48.16.04/PT/2025
 Lampiran : 1 gabung
 Hal : Penyerahan *Ethical Exemption*

Yth.

Kadek Wulan Indra Mahiswari

di tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami menyerahkan ***Ethical Exemption/Keterangan Pembebasan Etik*** Nomor: 090/01/05/08/2025, tertanggal 19 Agustus 2025

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

1. Surat kelaikan etik hanya berlaku satu tahun sejak tanggal dikeluarkan.
2. Setelah selesai melaksanakan penelitian, peneliti utama wajib menyerahkan 1 (satu) *rangkap hasil penelitian*.
3. Jika ada perubahan yang menyangkut dengan hal penelitian atau perpanjangan penelitian, mohon untuk melaporkan ke Komite Etik Penelitian (KEP) Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Jika ada kejadian serius yang tidak diinginkan (KTD) harus segera dilaporkan ke Komite Etik Penelitian (KEP) Universitas Pendidikan Ganesha.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapan terima kasih.

Ditetapkan di : Singaraja

Tanggal : 19 Agustus 2025

Ketua

Mengetahui,
 Plt. Kepala LPPM Undiksha,

 I Gusti Lanang Agung Parwata
 NIP 196906061994121001


 Komang Hendra Setiawan
 NIP. 198209302009121003

Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 1

Lampiran 5. Daftar Hadir Bimbingan Dosen Pembimbing 1

Lampiran 6. Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing 2

Lampiran 7. Daftar Hadir Bimbingan Dosen Pembimbing 2

Lampiran 8. Dokumentasi Pengambilan Data

Lampiran 9. Riwayat Hidup**RIWAYAT HIDUP**

Kadek Wulan Indra Mahiswari lahir di Bunutin, 12 Maret 2004. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak I Madek Suastika dan Kadek Wisnawati. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Jalan Raya Semat Gang Jalak 15 B, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 2 Tibubeneng dan lulus pada tahun 2016. Kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 1 Kuta Utara dan lulus pada tahun 2019. Pada tahun 2022, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Kuta Utara dan melanjutkan ke S1 Jurusan Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2025 penulis telah menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh pada Siswa di SMAN 1 Kuta Utara”. Selanjutnya, mulai tahun 2022 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.