

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA
DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

M. Affandi

NIM. 17410108

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

HALAMAN JUDUL

PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)

Oleh:

M. Affandi

17410108

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:

M. Affandi

17410108

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Yulia Solichatun, M.Si
NIP.1970072420050120003

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA
DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi

Anggota Penguji Lain
Penguji utama

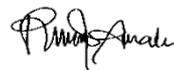


Dr. Yulia Solichatun, M.Si
NIP.1970072420050120003



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
NIP.19760505 200501 2 003

Ketua Penguji



Rahmatika Sari Amalia, M.Psi

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi tanggal 27 Mei 2021

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Affandi

NIM : 17410108

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG” merupakan benar-benar hasil sendiri. Baik sebagian maupun secara keseluruhan. Terkecuali dalam bentuk kutipan yang sudah disebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terdapat klaim dari pihak lain sudah bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya siap dan bersedia menerima sanksi.

Malang, 27 Mei 2021

Peneliti



M. Affandi
17410108

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil ‘alamin

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala kekuatan, karunia, dan hidayahnya, sehingga penulis masih diberikan kesempatan dan kekuatan untuk menyelesaikan skripsi ini yang merupakan salah satu syarat kelulusan dan memperoleh gelar sarjana.

Meskipun jauh dari kata sempurna, namun penulis banga dan bersyukur karena dapat bertahan dan mencapai titik ini. Skripsi atau tugas akhir ini peneliti persembahkan untuk Allah SWT sebagai salah satu bentuk ibadah dan mengamalkan perintah Nabi Muhammad SAW untuk menuntut ilmu. Kemudian, kedua orang tua saya, Bapak Hasir dan Ibu Umi Khasanah, sebagai pihak yang sudah mendukung peneliti sampai sekarang dan sebagai bukti pencapaian diri dalam meraih gelar sarjana di perguruan tinggi.

Penelitian ini juga peneliti persembahkan untuk kedua Adikku, M. Wildan Muzakki dan Ikhtiaraka Amarullah. Semoga karya ini setidaknya dapat menjadi penyemangat bagi kalian. Peneliti berharap kalian dapat mengembangkan potensi diri dan suatu saat ini dapat membuat karya ilmiah yang lebih dari ini. Juga, kedua kakak saya, usi mai neni dan na’imatul khusnaini yang sudah memberikan semangat dan dukungannya selama proses pengerjaan skripsi ini.

Terimakasih untuk sahabat-sahabat saya, Dwi Nur Saputra, Ikke Yolanda dan Khanza Syadia daravit yang sudah bersedia menjadi tempat berbagi kisah dan penyemangat selama pengerjaan skripsi ini.

Kepada semua Guru, Dosen, Ustadz/Ustadzah, yang pernah mengajarkan peneliti banyak hal, peneliti ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

MOTTO

“Realize deeply that the present moment is all you have”

***(Sadarilah secara mendalam bahwa saat ini adalah satu-satunya yang
kamu miliki)***

(Eckhart Tolle)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur yang sebesar-besarnya peneliti panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberkan rahmat, taufiq serta hidayahnya sehingga naskah skripsi yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” dapat diselesaikan. Selanjutnya, sholawat serta salam semoga selalu terlimpahkan kepada junjungan kita baginda nabi muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, serta seluruh umatnya.

Peneliti menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa bimbingan dan sumbangsih dari berbagai pihak, maka dari itu pada kesempatan kali ini peneliti menyampaikan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. H. Abdul Haris, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Muhammad Jamaluddin Ma'mun, M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si selaku Dosen Wali Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Dr. Yulia Solichatun, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar dalam memberikan bimbingan, juga saran dan motivasinya.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan dan mengajarkan ilmu dan pengetahuan.
7. Keluarga besar mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang selalu membahu membahu, bertukar informasi dan saling menyemangati dalam proses pengerjaan skripsi ini.
8. Seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik agar peneliti dapat melakukan perbaikan, sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat baik dalam bidang akademis maupun penerapan dilapangan serta dapat dikembangkan lebih lanjut. Amin.

Malang, 20 April 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
التجريد	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	13
E. Penelitian Terdahulu	13
BAB II KAJIAN TEORI.....	18
A. Kecemasan	18
1. Definisi Kecemasan.....	18
2. Aspek-aspek Kecemasan	20
3. Faktor-Faktor Kecemasan.....	23
4. Tingkatan Kecemasan.....	30
5. Jenis-jenis Kecemasan.....	32
B. <i>Mindfulness</i>	33
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	33
2. Aspek-aspek <i>mindfulness</i>	35
C. <i>Mindfulness</i> dalam perspektif islam	39
D. Pengaruh <i>mindfulness</i> terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.....	46
E. Kerangka Konseptual.....	49
F. Hipotesis Penelitian.....	50

BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Jenis Penelitian.....	51
B. Lokasi Penelitian.....	51
C. Identifikasi Variabel Penelitian.....	51
D. Definisi Operasional	52
E. Populasi dan Sampel	54
1. Populasi.....	54
2. Sampel.....	55
3. Teknik Pengambilan Sampel	56
F. Metode Pengumpulan Data.....	57
1. Skala <i>Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)</i>	58
2. Skala <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</i>	60
G. Uji Validitas	62
1. Validitas Isi (<i>Content Validity</i>).....	63
2. Validitas Konstruk (<i>Construct Validity</i>).....	67
H. Reliabilitas	70
I. Tahapan Penelitian.....	71
J. Rancangan Penelitian.....	72
K. Teknik Analisis Data.....	72
1. Uji Normalitas	72
2. Uji Linieritas.....	72
3. Analisis Deskriptif.....	73
4. Analisis Regresi.....	74
5. Uji <i>Independen Sampel T-test</i>	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	76
A. Pelaksanaan Penelitian	76
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	76
2. Waktu dan Tempat Penelitian	78
3. Subjek Penelitian.....	78
4. Hambatan dalam Penelitian	79
B. Hasil Penelitian	80
A. Uji Asumsi Klasik	80
1. Uji Normalitas	80
2. Uji Linieritas.....	81

C. Analisis Data Deskriptif	82
1. Skor Hipotetik dan Empirik.....	82
2. Deskripsi Kategori Data	83
D. Uji Hipotesis	87
E. Uji Tambahan	90
1. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	90
2. Analisis Varian	91
F. Pembahasan.....	92
1. Tingkat Kecemasan Mahasiswa UIN Malang dalam Menghadapi Skripsi	92
2. Tingkat <i>Mindfulness</i> Mahasiswa UIN Malang dalam Menghadapi Skripsi	96
3. Pengaruh <i>Mindfulness</i> Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	100
BAB V PENUTUP.....	105
A. Kesimpulan	105
B. Saran	106
DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN.....	114

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbandingan Pendekatan <i>Mindfulness</i>	42
Tabel 3.1 Skor Jawaban Pernyataan Skala Kecemasan	59
Tabel 3.2 Blue Print Skala Kecemasan	59
Tabel 3.3 Skor Jawaban Pernyataan Skala <i>Mindfulness</i>	61
Tabel 3.4 Blue Print Skala <i>Mindfulness</i>	61
Tabel 3.5 Waktu Pelaksanaan Uji Validitas Isi	63
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Isi Skala Kecemasan Pada Tiap Aitem	64
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Isi Skala <i>Mindfulness</i> Pada Tiap Aitem	66
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Isi Skala Kecemasan	64
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Isi Skala <i>Mindfulness</i>	66
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Konstruk Skala Kecemasan	68
Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas Konstruk Skala <i>Mindfulness</i>	69
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas Skala	70
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas	80
Tabel 4.2 Hasil Uji Linieritas	81
Tabel 4.3 Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik	82
Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel Kecemasan	84
Tabel 4.5 Aspek Pembentuk Variabel Kecemasan	85
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel <i>Mindfulness</i>	85
Tabel 4.7 Aspek Pembentuk Variabel <i>Mindfulness</i>	86
Tabel 4.8 Hasil Uji Analisis Regresi Linier	88
Tabel 4.9 Hasil Uji Koefisien Determinasi	89
Tabel 4.10 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	91
Tabel 4.11 Hasil Analisis Varian Variabel Kecemasan	92
Tabel 4.12 Hasil Analisis Varian Variabel <i>Mindfulness</i>	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	79
Gambar 4.2 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas	79
Gambar 4.3 Grafik Skor Kecemasan	86
Gambar 4.4 Grafik Skor <i>Mindfulness</i>	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran.1 Skala Penelitian	114
Lampiran.2 Tabulasi Data	120
Lampiran.3 Uji Validitas Isi	148
Lampiran.3 Kategorisasi Variabel	141
Lampiran.4 Analisis Data SPSS.....	151

ABSTRAK

Affandi, Muhammad. 2021. *Pengaruh Mindfulness Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. Yulia Solichatun, M.Si

Skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan dan memperoleh gelar akademis pada jenjang pendidikan S1. Hinga saat ini, skripsi masih dianggap sebagai hal yang menakutkan bagi sebagian besar mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian terdahulu, yang menunjukkan bahwa skripsi memberikan sumbangan yang besar terhadap berbagai gangguan psikologis pada mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa semester akhir. Salah satu gangguan psikologis yang banyak ditemui pada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi skripsi yakni kecemasan. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan yakni *mindfulness*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk (1) mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menyusun skripsi, (2) mengetahui tingkat *mindfulness* mahasiswa semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menyusun skripsi, (3) Mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 204 subjek. Alat yang digunakan yakni Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) untuk mengukur variabel *mindfulness* dan skala *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) untuk mengukur variabel kecemasan. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS *For windwos* versi 16.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017 UIN Malang yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 52% (106 subjek). Sedangkan tingkat *mindfulness* mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017 UIN Malang yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori rendah dengan prosentase sebesar 65,7% (134 Subjek). Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *mindfulness* terhadap kecemasan yang dapat dilihat dari nilai sig. $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil uji regresi liner sederhana, diperoleh nilai R_{square} sebesar 0,407 %. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh efektif sebesar 40,7 % terhadap kecemasan dan sisanya sebesar 59,3 % dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan pada laki-laki (M=102,45) dan perempuan (116.42). Sedangkan pada variabel *mindfulness*, tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan tingkat *mindfulness* antara laki-laki (M=99,47) dan perempuan (99,71).

Kata kunci: *Mindfulness, Kecemasan*

ABSTRACT

Affandi, Muhammad. (2021). *The Effect of Mindfulness on Student Anxiety in Writing Thesis at State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang*. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Dr. Yulia Solichatun, M.Si

Thesis becomes one of the requirements for graduation and obtaining an academic degree at the bachelor's level. Up to now, thesis is still considered as a scary thing for students the most. This is proved by the results of previous studies representing that thesis gives a big contribution to various psychological disorders in students, especially for final semester students. One of the psychological disorders that are often found in final year students in facing their thesis is anxiety. One of the factors that influence anxiety is *mindfulness*.

The purpose of this study is to (1) recognizing the level of anxiety of the final semester students at State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang dealing with thesis, (2) identifying the level of mindfulness of the final semester students at State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang dealing with thesis, (3) noticing the effect of mindfulness on student anxiety in compiling thesis at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

This study used a quantitative approach. Sampling was done using simple random sampling technique with a sample size of 204 subjects. The tools used were *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* to measure mindfulness variables and *Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)* to measure the variable anxiety. The data analysis technique used was a simple linear regression with the help of SPSS For Windows program version 16.

The results illustrated that the anxiety of the final year students in 2017 at State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang who were compiling their thesis was in the medium category with a percentage of 52% (106 subjects), while the *mindfulness* level of the final year students in 2017 at State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang who were preparing their thesis was in the low category with a percentage of 65.7% (134 subjects). In addition, the results of the study also revealed that there was a significant influence between *mindfulness* and anxiety which could be seen from the sig value. $0.000 < 0.05$, so the hypothesis in this research was accepted. Based on the results of the simple linear regression test, the R_{square} value obtained was 0.407%. This showed that *mindfulness* had an effective effect of 40.7% on anxiety and the remaining 59.3% was influenced by other variables outside of this study. The results also showed that there was a significant difference between anxiety in men ($M = 102.45$) and women (116.42). Whereas in the mindfulness variable, there was no significant difference in the level of mindfulness between men ($M = 99.47$) and women (99.71).

Keywords: *Mindfulness, Anxiety*

التجريد

أفاندي، محمد. 2021. تأثير اليقظة الذهنية على إزعاج الطلاب عند إعداد البحث العلمي في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج. البحث العلمي. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج.
المشرف : د. يوليا صالحه، الماجستير.

إن البحث العلمي هو أحد متطلبات التخرج للحصول على شهادة بكالوريوس، وحتى الآن كان البحث العلمي أمراً مخيفاً بالنسبة لمعظم الطلاب. يتضح ذلك من خلال نتائج الدراسات السابقة التي أظهرت أن عملية البحث العلمي تساهم بشكل كبير في الاضطرابات النفسية المختلفة لدى الطلاب، وخاصة لطلاب الفصل الدراسي الأخير. والإزعاج هو أحد الاضطرابات النفسية التي غالباً ما توجد لدى طلاب السنة النهائية في مواجهة البحث العلمي. وأما أحد العوامل المؤثرة في الإزعاج فهو اليقظة الذهنية.
وأما أهداف هذا البحث العلمي فهي : (1) لتحديد مستوى الإزعاج لدى طلاب الفصل الدراسي الأخير في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج في عملية إعداد البحث العلمي، (2) لتحديد مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب الفصل الدراسي الأخير بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج في عملية إعداد البحث العلمي، (3) معرفة تأثير اليقظة الذهنية على إزعاج الطلاب عند إعداد البحث العلمي في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج.
يستخدم هذا البحث العلمي النهج الكمي. وتم أخذ عينات البحث باستخدام تقنية "أخذ العينات العرضية" مع عدد العينة من ٢٠٤ شخص. الأدوات المستخدمة هي استبيان اليقظة الخمسة (FFMQ) لقياس فروض اليقظة الذهنية ومقياس تايلور الإزعاج الواضح (TMAS) لقياس فروض الإزعاج. واستخدم تحليل البيانات الانحدار الخطي البسيط بمساعدة برنامج SPSS For Windows الإصدار 16.
وأظهرت النتائج أن إزعاج طلاب الفصل الدراسي الأخير سنة 2017 بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج الذين كانوا يعدون البحث العلمي كان في الفئة المتوسطة بنسبة 52% (106 مادة). في حين أن مستوى اليقظة الذهنية في فصل الدراسي الأخير سنة 2017 بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج الذين يعدون البحث العلمي يقع في الفئة المنخفضة بنسبة 65,7% (134 مادة). بالإضافة إلى ذلك، تظهر نتائج هذا البحث أيضاً على أن هناك تأثير كبير بين اليقظة الذهنية والإزعاج والذي يمكن رؤيته من قيمة سيج. $0.05 > 0.000$ ، لذا فإن الفرضية في هذا البحث مقبولة. بناءً على نتائج اختبار الانحدار الخطي البسيط، تبلغ قيمة $Rsquare$ 0,407%. وهذا يدل على أن اليقظة الذهنية لها تأثير فعال بنسبة 40,7% على الإزعاج وأن نسبة 59,3% المتبقية تتأثر بمتغيرات أخرى خارج هذا البحث العلمي. كما أظهرت النتائج وجود فرق معنوي بين الإزعاج لدى الطلاب ($M=102,45$) والطالبات ($M=116,42$). بينما في متغير اليقظة الذهنية، لا يوجد فرق كبير في مستوى اليقظة الذهنية بين الطلاب ($M=99,47$) والطالبات ($M=99,71$).

الكلمات الأساسية : اليقظة الذهنية، الإزعاج.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah istilah bagi individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik swasta maupun negeri. Sebutan mahasiswa akan melekat secara otomatis ketika individu terdaftar di suatu lembaga pendidikan tinggi, baik itu universitas, institut, sekolah tinggi, maupun politeknik. Bagi sebagian besar orang, menjadi seorang mahasiswa merupakan suatu kebanggaan tersendiri. Hal ini dikarenakan tidak semua orang memiliki kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi.

Menempuh pendidikan di perguruan tinggi dapat memberikan beberapa keuntungan, baik secara akademik, sosial, maupun karir. Secara akademik, mahasiswa dapat memperluas ilmu pengetahuan melalui proses pembelajaran di dalam kelas maupun di luar kelas seperti seminar maupun workshop. Secara sosial, mahasiswa dapat menambah relasi pertemanan dan meningkatkan status sosial. Hal ini dikarenakan, sebagian besar masyarakat memandang mahasiswa sebagai individu yang terpelajar atau intelektual, sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan status sosial ditengah masyarakat. Status sosial tersebut dapat memudahkan mahasiswa untuk terlibat secara aktif dalam berbagai kegiatan kemasyarakatan. Selain itu, mahasiswa juga akan memperoleh gelar akademik yang dapat digunakan untuk berkarir di dunia kerja. Namun, untuk memperoleh gelar akademik tersebut mahasiswa diharuskan untuk membuat sebuah karya tulis ilmiah yang disebut dengan skripsi.

Skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan dan memperoleh gelar akademis bagi mahasiswa pada jenjang strata satu (S1). Buku pedoman akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibarhim Malang, menyebutkan bahwa mahasiswa yang dapat mengambil skripsi telah menempuh minimal semester 6 (120) SKS. Tujuan diadakannya skripsi yakni untuk melatih kemampuan mahasiswa dalam bidang riset ilmiah. Proses pengerjaan skripsi dilakukan secara sistematis, mulai dari mencari topik, merumuskan masalah, merumuskan tujuan, merancang kerangka penelitian, analisis, menulis laporan hingga mempertanggung jawabkan hasilnya secara akademik melalui sidang skripsi.

Linayaningsih (2007) mengatakan bahwa hingga saat ini, skripsi masih dianggap sebagai hal yang sulit dan menakutkan bagi mahasiswa, karena proses penyelesaiannya yang panjang dan tidak mudah. Anggapan ini dapat menyebabkan mahasiswa menjadi cemas pada saat menghadapi dan mengerjakan tugas akhir skripsi. Mahasiswa juga dapat merasa cemas ketika melihat teman-temannya yang lain telah selesai mengerjakan tugas akhir skripsi sedangkan dirinya sendiri masih belum selesai. Selain itu, adanya tuntutan dari orang tua agar segera lulus juga dapat menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa yang dapat menjadi salah satu penyebab munculnya kecemasan dalam diri mahasiswa.

Freud (dalam Larsen & Buss, 2005) mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu, yang memunculkan sinyal bahwa hal-hal yang tidak benar sedang terjadi dan ada sesuatu yang harus dilakukan. Pendapat Freud tersebut memiliki arti bahwa

kecemasan merupakan pertanda atau sinyal terhadap suatu situasi dan kondisi yang menekan atau mengancam dan membutuhkan penanganan segera.

Menurut Wirahirmadja (2005), kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Sedangkan Hurlock (1998) mendefinisikan kecemasan sebagai bagian dari kehidupan yang dialami oleh setiap individu dalam kesehariannya, namun kadar dan taraf kecemasan pada setiap individu berbeda-beda. Pendapat dari Hurlock tersebut menunjukkan bahwa pada dasarnya kecemasan merupakan sebuah respon yang wajar terhadap suatu tekanan atau peristiwa yang mengancam dan merupakan suatu pengalaman emosional yang berlangsung singkat dan akan berangsur-angsur menghilang setelah objek ataupun peristiwa kecemasan menghilang. Namun, kecemasan dapat berkembang menjadi suatu gangguan psikologis apabila melebihi proporsi ancaman atau tekanan yang sebenarnya, cenderung bertahan lama dan mengganggu derajat keberfungsian seseorang, yang ditandai dengan perasaan khawatir dan takut yang tidak jelas sebabnya (Gunarsa, 2008).

Dari hasil uji pendahuluan pada tanggal 25 oktober sampai dengan 27 oktober 2020 terhadap 36 orang mahasiswa semester akhir angkatan 2017 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, menunjukkan bahwa terdapat 6 orang merasa sangat cemas, 22 orang merasa cemas, dan 8 orang merasa cukup cemas. Hal ini mengindikasikan bahwa dari 36 orang responden yang mengisi, masing-masing memiliki tingkat kecemasan yang berbeda dalam menghadapi skripsi dan tidak terdapat responden yang tidak cemas dalam menghadapi skripsi.

Berdasarkan hasil uji awal tersebut, mahasiswa tingkat akhir merasa bahwa mereka mengalami berbagai kesulitan dalam menghadapi tugas akhir skripsi, yang pertama yakni menentukan tema penelitian. Tahap pertama dari penyusunan tugas akhir skripsi yakni menentukan tema penelitian. Tahap ini merupakan tahap yang penting, karena tema penelitian atau topik penelitian akan menjadi dasar dari suatu penelitian. Kesulitan yang kedua yakni berkaitan dengan sulitnya mencari literatur yang berkaitan dengan judul penelitian. Beberapa mahasiswa, mengatakan bahwa mereka kesulitan mencari literatur, sehingga menjadi kebingungan pada saat mengerjakan skripsi, ditambah lagi dengan permintaan dosen pembimbing yang mengharuskan mahasiswa untuk menggunakan literatur tertentu yang cukup sulit untuk diperoleh. Literatur yang terdapat di perpustakaan fakultas maupun kampus terkadang kurang memenuhi, sehingga mengharuskan mahasiswa untuk mencari literatur di luar kampus, misalnya dengan mencari literatur di perpustakaan kampus lain, perpustakaan kota, toko buku atau mencari di internet yang tentunya membutuhkan waktu, usaha dan biaya yang lebih besar. Kesulitan yang ketiga yakni menuangkan ide-ide kedalam bentuk tulisan. Terdapat mahasiswa yang merasa kesulitan dalam menuangkan pemikiran atau ide mereka dalam bentuk tulisan. Sehingga, terkadang apa yang mereka tuliskan gagal dipahami oleh dosen pembimbing dan mendapatkan banyak revisi yang mengakibatkan munculnya perasaan selalu merasa hasil pengerjaannya selalu disalahkan.

Selain beberapa kesulitan diatas, terdapat pula kesulitan yang bersifat teknis, yakni dosen pembimbing skripsi yang sulit dihubungi atau *slow respon* ketika membuat janji untuk bimbingan. Berbagai kesulitan tersebut dapat menimbulkan rasa cemas, sehingga menyebabkan hilangnya motivasi, menunda

pengerjaan skripsi, bahkan ada mahasiswa yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Hariwijaya & Triton, 2005). Berbagai kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat berkembang menjadi sikap negatif yang kemudian menimbulkan suatu kecemasan (Scarfi, 2014). Hal ini juga didukung oleh pendapat Oktary (2007), yang berpendapat bahwa mahasiswa yang sedang menjalani tugas akhir skripsi cenderung mengalami peningkatan kecemasan dalam diri mereka.

Kecemasan dapat muncul karena adanya suatu ancaman tertentu. Dalam hal ini, ancaman yang ada berupa tuntutan dari pembuatan tugas akhir skripsi. Aktivitas pengerjaan skripsi merupakan salah satu contoh kegiatan yang didalamnya terdapat suatu tuntutan yang harus diselesaikan oleh mahasiswa. Tuntutan tersebut di antaranya yakni menemukan fenomena yang menarik, menyelesaikan skripsi tepat waktu, memahami teori, menuangkan hasil penelitian dalam bentuk karya tulis ilmiah, memilah referensi yang tepat dan terjun ke lapangan untuk melakukan penelitian ilmiah. Apabila mahasiswa menganggap bahwa tuntutan pengerjaan skripsi tersebut sebagai suatu ancaman, maka mahasiswa tersebut dapat berpotensi mengembangkan kecemasan dalam dirinya.

Pada dasarnya, kecemasan merupakan suatu kondisi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti khawatir dan perasaan takut yang muncul apabila seseorang berada dalam keadaan yang diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya (Atkison, 2009). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa rasa cemas merupakan suatu ketakutan yang diciptakan sendiri oleh individu, yang ditandai dengan perasaan khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi. Hal ini

dibuktikan dengan adanya beberapa mahasiswa yang khawatir dan memprediksikan hal di masa yang akan datang yang belum tentu akan terjadi, seperti skripsinya tidak akan selesai, dan tidak akan lulus tepat waktu yang diakibatkan oleh berbagai kesulitan yang dialaminya, sehingga berpotensi menimbulkan kecemasan. Selain berkelana ke masa depan, berbagai kesulitan yang dialami dalam menghadapi skripsi, membuat fikiran mahasiswa juga berkelana ke masa lalu. Hal ini ditunjukkan dengan adanya mahasiswa yang merasa menyesal karena tidak mengikuti mata kuliah metodologi penelitian pada semester V dan VI dengan baik, sehingga pada saat menyusun skripsi mereka merasa bingung, karena tidak memiliki pengetahuan mengenai metodologi penelitian yang cukup. Hal ini membuat mahasiswa menyalahkan dirinya sendiri dan merasa cemas, karena takut tidak dapat mengerjakan skripsi dengan baik serta hasil pengerjaan skripsinya tidak dapat dipertanggung jawabkan.

Menurut Ottens (1991) pikiran-pikiran yang muncul ketika mahasiswa dihadapkan dengan tugas akhir skripsi, merupakan salah satu bentuk pikiran yang tidak rasional. Pikiran tersebut berupa keyakinan atau kepercayaan seseorang tentang kekhawatiran maupun ketakutan yang dirasakannya, yang pada akhirnya sumber ketakutan tersebut berpotensi menimbulkan kecemasan. Mahasiswa yang tidak mampu menghadapi ketakutannya tersebut, cenderung akan mengembangkan perilaku menghindar. Apabila mahasiswa terus menghindar dari segala hal tentang tugas akhir skripsi, maka dampaknya adalah tertundanya mahasiswa tersebut untuk lulus, karena tugas akhir skripsi yang seharusnya dapat diselesaikan dalam waktu \pm 6 bulan tidak dikerjakan. Hal tersebut

merupakan salah satu dampak dari kecemasan, yakni adanya perilaku menghindar (Nevid, 2005).

Selain menyebabkan munculnya perilaku penundaan, kecemasan juga dapat menimbulkan dampak lain terhadap mahasiswa. Berdasarkan hasil uji pendahuluan awal, terdapat beberapa dampak yang diungkapkan oleh mahasiswa itu sendiri, yakni: 1) pola tidur menjadi tidak teratur dan berubah-ubah karena skripsi, sehingga mudah sakit, 2) waktu menjadi lebih singkat karena perasaan gelisah, 3) merasa mudah lelah karena mengambil mata kuliah skripsi, 4) adanya perubahan fisik, seperti tumbuhnya jerawat dan penurunan berat badan.

Fenomena diatas, didukung dengan penelitian sebelumnya mengenai kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi. Penelitian Linyaningsih (2007) menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami kecemasan dalam menghadapi skripsi. Kecemasan tersebut ditandai dengan perasaan mudah tersinggung, kebingungan harus memulai dari mana, tidak tenang ketika memikirkan skripsi, dan sering mengalami sakit kepala ketika akan mengerjakan skripsi (Linyaningsih, 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Mathofani dan Wahyuni (2013), juga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi skripsi mengalami kecemasan sedang. Kecemasan sedang adalah suatu kondisi psikologis yang membuat individu cenderung mengalami penurunan daya ingat, penurunan produktivitas, menjadi tidak sabar, dan sensitifitas meningkat, namun masih mampu untuk melakukan sesuatu yang terarah.

Individu yang mengalami kecemasan cenderung tidak dapat mempertahankan perhatian dan kesadarannya dalam satu waktu, yakni disini dan

saat ini. Selain itu, kecemasan membuat individu dipenuhi dengan perasaan khawatir dan ketakutan akan kejadian buruk di masa depan yang akan terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas perhatian dan kesadaran memiliki peran yang penting dalam mempengaruhi kecemasan. Brown & Ryan (2003) mengatakan bahwa individu yang mampu memusatkan perhatian serta kesadarannya pada situasi dan kondisi saat ini, maka akan lebih mampu menghadapi tekanan yang dihadapi dan mampu mengendalikan kecemasan dalam dirinya. Hal ini didukung oleh pendapat dari Kaplan & Sadock (1997), yang mengatakan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah kemampuan individu untuk memusatkan perhatiannya secara penuh pada situasi dan kondisi saat ini, tidak mengembara ke masa lalu maupun masa depan, serta dapat menerima segala sesuatu dengan apa adanya dan tidak melakukan penilaian atau penghakiman. Kemampuan ini dikenal dengan istilah *mindfulness*. Brown dan Ryan (2003) mengatakan bahwa individu dengan *mindfulness* akan bertindak sesuai dengan nilai dan minat yang dimiliki, sehingga akan lebih mampu menghadapi tekanan yang dihadapi, dalam hal ini adalah skripsi.

Menurut Salmon (Afandi, 2012) *mindfulness* adalah alternatif dalam menurunkan atau mengatasi kekhawatiran terhadap peristiwa yang sudah terjadi dan peristiwa yang akan datang. Perasaan khawatir merupakan tanda atau simtom dari kecemasan (Atkison, 2009). Berdasarkan pendapat Salmon tersebut, maka dapat dikatakan bahwa, apabila perasaan khawatir dapat diatasi, maka kecemasan dapat tereduksi. Senada dengan pendapat dari Salmon, Mace (2008) yang mengatakan bahwa *mindfulness* dapat melepaskan penderitaan psikologis yang

dialami oleh manusia, yang berupa stres, depresi, cemas, konflik interpersonal, kebingungan, khawatir berlebihan dan ketakutan-ketakutan yang irrasional. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, *mindfulness* terbukti memiliki hubungan dengan kecemasan dan efektif untuk mengurangi kecemasan (Crowley, Nicholls, McCarthy, Grotzer, Wu, & Mayes, 2017).

Mindfulness dalam bahasa Inggris mengacu pada sebuah kualitas kesadaran (*aware*) dan pemusatan perhatian (Kabat-Zinn, 2013). *Mindfulness* merupakan kemampuan utama yang dimiliki oleh manusia dan merujuk pada perhatian dan pengetahuan mengenai setiap kondisi yang terjadi (Brantley dan Millstine, 2011). Sedangkan Bishop (2002) dan Kabat-zinn (2004), menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah suatu proses yang mengantarkan kualitas perhatian kepada pengalaman saat ini tanpa perlu melakukan elaborasi, menilai, dan melakukan penerimaan akan pikiran, perasaan, ataupun sensasi yang muncul dari pusat keadaan sadar terjaga saat ini. Ketika individu dapat memusatkan perhatiannya pada situasi dan kondisi yang terjadi saat ini, maka secara tidak langsung ia dapat mengabaikan peristiwa atau kejadian di masa lalu dan meminimalisir prediksi terhadap segala kemungkinan yang akan terjadi di masa depan. Selain itu, *mindfulness* juga dapat mengintegrasikan antara pikiran, hati dan perilaku, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mereduksi kecemasan.

Kemampuan memusatkan perhatian (*mindfulness*) sangat penting untuk dimiliki oleh mahasiswa. Hal ini karena *mindfulness* memiliki dampak yang positif serta dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi. Hal ini diperkuat oleh pendapat dari Goleman (1998) yang mengatakan bahwa *mindfulness* berguna untuk mengidentifikasi dan mengukurnya pada tingkat

kesadaran yang lebih dalam. Selain itu, *Mindfulness* juga dapat meningkatkan proses afektif, stres dan regulasi emosi (Nielsen & Kaszniak, 2006). Dengan memiliki kemampuan kemampuan *mindfulness* mahasiswa dapat mengendalikan dan mengarahkan dirinya serta dapat mengontrol emosinya, sehingga kecemasan yang ada di dalam dirinya dapat direduksi dan proses pengerjaan skripsi dapat berjalan lebih maksimal.

Beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan adanya pengaruh *mindfulness* terhadap permasalahan psikologis pada individu. Penelitian yang dilakukan oleh Afandi (2007) menunjukkan hasil bahwa *mindfulness* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada penyintas gempa di Pleret Bantul. Penelitian yang dilakukan oleh Mas'udah (2014), mengenai komunikasi antar budaya, menunjukkan hasil bahwa *mindfulness* dapat mengatasi kecemasan dan ketidakpastian mengenai topik yang disampaikan oleh partisipan penelitian dari negara lain. Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Davis, dkk (2007), menunjukkan hasil bahwa *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan pada penderita *skizofrenia*. Penelitian yang dilakukan oleh Oki Hidayat dan Endang Fourianalisyawati menunjukkan hasil bahwa *mindfulness* berperan terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. Selain itu, ada pula penelitian yang dilakukan oleh Endang Fourianalisyawati dan Ratih Arrum Listiyandini yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dan depresi pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Wenyta Cyntia Savitri dan Ratih Arrum Listiyandini (2017), memperoleh hasil bahwa *mindfulness* berperan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Adapula penelitian yang dilakukan oleh Araas (2008), menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki

korelasi negatif terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Evanytha (2012), mengenai pengaruh *mindfulness* dan *ego strength* menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *mindfulness* terhadap *ego strength*. Penelitian yang dilakukan oleh Fachri Fahmi (2018), menunjukkan hasil bahwa *mindfulness* terbukti efektif untuk meningkatkan optimisme dan ketenangan hati mahasiswa yang sedang skripsi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Brown dan Ryan (2003), menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki korelasi yang negatif terhadap depresi.

Kecemasan merupakan fenomena yang banyak dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Apabila tidak ditangani lebih lanjut maka gangguan kecemasan ini akan menjadi lebih berat, bahkan akan menimbulkan kepanikan dan menyebabkan munculnya gejala darah tinggi bahkan gangguan serangan jantung, yang pada akhirnya akan menjadi *stressor* baru yang lebih besar (Wiramihardja, 2005). Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian mengenai berbagai faktor yang mempengaruhi kecemasan. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang diduga memiliki pengaruh terhadap kecemasan adalah *mindfulness*. Oleh karena itu, peneliti memilih variabel *mindfulness* sebagai variabel bebas yang memiliki fungsi sebagai variabel intervensi terhadap kecemasan. Sehingga, apabila hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan, maka *mindfulness* dapat dijadikan sebagai variabel intervensi pada penelitian selanjutnya dan dapat digunakan sebagai salah satu acuan intervensi bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi skripsi.

Berdasarkan latar belakang diatas, serta fenomena yang diperoleh dari hasil uji pendahuluan terkait pengaruh *minfulness* dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana pengaruh *mindfulness* terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menghadapi skripsi?
2. Bagaimana tingkat *mindfulness* mahasiswa semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menghadapi skripsi?
3. Bagaimana Pengaruh *mindfulness* terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menghadapi skripsi.
2. Untuk mengetahui tingkat *mindfulness* mahasiswa semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menghadapi skripsi.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *mindfulness* terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi atau rujukan baru bagi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, khususnya yang berkaitan dengan permasalahan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan penyusunan intervensi pada mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik dalam menyusun skripsi. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam usaha untuk mereduksi kecemasan bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

E. Penelitian Terdahulu

No.	Nama Peneliti, Tahun	Judul Penelitian	Subjek	Hasil	Perbedaan
1.	Ines Rinera & Sofia Retnowati, 2020	Pengaruh Pelatihan MBSR terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Baru	Mahasiswa Baru Fakultas Peternakan Universitas Gadjah Mada. Subjek berusia 18-20 tahun.	Pelatihan MBSR dapat menurunkan kecemasan mahasiswa baru yang disebabkan oleh masa transisi ke dewasa awal dan masuk ke perguruan tinggi.	Subjek pada penelitian yang dilakukan oleh Ines Rinera & Sofia Retnowati adalah mahasiswa baru yang berusia 18 hingga 20 tahun. Kemudian, apabila dilihat dari masalah yang diajukan, bertujuan untuk melihat efektifitas terapi MBSR untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa baru yang disebabkan

					oleh masa transisi ke dewasa awal dan masuk ke perguruan tinggi. Sedangkan subjek penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir angkatan 2017 UIN Malang (tanpa batasan usia).
2.	Treshinta Putri Dhamayanti & Ananta Yudiarso, 2020	<i>The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis</i>	Subjek penelitian yang telah digunakan pada 14 Jurnal.	<i>Mindfulness Therapy</i> memiliki pengaruh yang besar dalam menurunkan kecemasan.	Penelitian yang dilakukan oleh Treshinta Putri Dhamayanti & Ananta Yudiarso ini menggunakan metode meta analysis, yakni merangkum, mereview, dan menganalisis data penelitian dari beberapa hasil penelitian sebelumnya, kemudian ditarik kesimpulan. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Kemudian data yang diperoleh, diolah

					secara statistik agar menjadi informasi yang dapat menjawab pertanyaan penelitian.
3.	Anna Jumatul Laely, Awal Prasetyo & Chandra Bagus Ropyanto, 2017	Effect Of Mindfulness Intervention On The Intensity Of Anxiety In Nasopharyngeal Cancer Patients With Radiation	33 Pasien kanker nasofaring stadium lanjut di ruang radioterapi Rumah Sakit Umum Pusat dokter Kariadi Semarang, yang berusia 20-70 tahun.	Terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi <i>mindfulness</i> pada kelompok perlakuan dengan nilai $P = 0,001$ ($P < 0,005$).	Subjek penelitian yang dilakukan oleh Anna Jumatul Laely, Awal Prasetyo & Chandra Bagus Ropyanto adalah pasien kanker nasofaring stadium lanjut di ruang radioterapi Rumah Sakit Umum Pusat dokter Kariadi Semarang, yang berusia 20-70 tahun, yang berjumlah 33 pasien. Metode penelitian yakni eksperimen dan subjek penelitian dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok perlakuan untuk melihat efektifitas intervensi <i>mindfulness</i> . Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, menggunakan metode penelitian non eksperimen, dengan subjek adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan

					2017 yang sedang menyusun skripsi, tanpa batasan usia.
4.	Tuty Alawiyah Alimuddin, 2018	Pengaruh Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise Terhadap Kecemasan, Kadar Glukosa Darah dan Tekanan Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2.	Pasien Diabetes Melitus yang Tipe 2 yang mengikuti program Prolanis di Puskesmas Bangge I dan II Kabupaten Majene yang berjumlah 32 orang subjek.	Intervensi <i>Mindfulness</i> yang berfokus pada pernapasan dapat mengurangi intensitas respon emosional yang negatif, memberikan efek yang rendah terhadap respon negatif dan meningkatkan pengaturan emosional yang konsisten serta mampu menurunkan kecemasan, kadar glukosa darah dan tekanan darah.	Subjek penelitian yang dilakukan oleh Tuty Alawiyah Alimuddin ini merupakan Pasien Diabetes Melitus yang Tipe 2 yang mengikuti program Prolanis, dengan metode penelitian eksperimen dan subjek dibagi kedalam dua kelompok, yakni kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kemudian, variabel terdapat tiga variabel terikat, yakni Kecemasan, Kadar Glukosa Darah dan Tekanan Darah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Alawiyah Alimuddin ini melihat efektivitas <i>mindfulness</i> dari segi pernafasan. Sedangkan subjek penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini, adalah mahasiswa

					tingkat akhir UIN Malang angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi. Metode penelitian yang digunakan yakni kuantitatif non eksperimen dengan menggunakan skala kecemasan dan skala <i>mindfulness</i> untuk mengungkap kondisi psikologis subjek.
--	--	--	--	--	--

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan atau dalam bahasa Inggris disebut dengan *anxiety* berasal dari bahasa Latin yakni "*angustus*" yang bermakna kaku dan "*angoana*" yang memiliki arti mencekik (Trismiati dalam Amalia, 2010). Kecemasan merupakan suatu sinyal yang berfungsi untuk mempersiapkan individu dalam mendeteksi dan menghadapi suatu ancaman (Beateson, 2011). Hal ini senada dengan penjelasan dari Robinson (1990), yang menjelaskan bahwa kecemasan adalah sinyal psikopatologis yang muncul atas respon terhadap stres.

Pendapat lain dari Sundbreg, Winebarger dan Taplin, (2007) menjelaskan bahwa kecemasan adalah gangguan mental yang memiliki beberapa tanda, yakni berupa perasaan-perasaan khawatir, takut, aprehensi yang sifatnya menyebar, kabur dan tidak menyenangkan. Sedangkan Kaplan dan Sadock (2010) yang mendefinisikan kecemasan sebagai sinyal yang menyadarkan, memperingatkan akan adanya bahaya, ancaman cedera tubuh, rasa takut, keputusasaan, kemungkinan hukuman, dan perpisahan dari orang yang dicintai sehingga mengakibatkan munculnya tindakan dengan maksud untuk mengatasi suatu ancaman tersebut.

Selanjutnya, Freud (dalam Kaplan dan Sadock, 2010) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu sinyal terhadap ego untuk menunjukkan adanya dorongan yang menekan untuk mendapatkan perwakilan atau pelepasan sadar. Definisi kecemasan dari Freud ini menunjukkan peran kecemasan adalah untuk

menyadarkan ego guna mengambil tindakan defensif terhadap adanya tekanan dari dalam. Kecemasan juga merupakan suatu keadaan emosional yang menyebabkan perasaan tidak nyaman, yang disertai dengan respon-reson psikofisiologis yang muncul sebagai tanda akan adanya ancaman atau bahaya yang bersifat tidak nyata atau khayalan, yang disebabkan oleh konflik intrapsikis yang tidak disadari (Dorland, 2010). Sedangkan, Sutejo (2018) menjelaskan bahwa kecemasan adalah dampak dari pengaruh tuntutan lingkungan, persaingan, dan bencana yang terjadi dalam kehidupan.

Kecemasan adalah suatu kondisi ketika individu merasa khawatir, gelisah, dan munculnya perasaan tidak nyaman yang tidak dapat dikendalikan mengenai suatu peristiwa buruk yang akan terjadi (Halgin dan Whitbourne, 2010). Hal ini sejalan dengan penjelasan dari Gunarsa (2008) yang mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan khawatir dan takut yang tidak jelas sebabnya. Sedangkan Dacey (2000) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kondisi kejiwaan yang dipenuhi perasaan khawatir dan takut terhadap peristiwa di masa mendatang yang mungkin akan terjadi.

Maramis (2005), menambahkan bahwa kecemasan pada dasarnya dapat dibedakan menjadi dua, yakni kecemasan yang bersifat normal dan kecemasan yang bersifat patologis. Kecemasan normal adalah ketika kecemasan tidak melebihi proporsi ancaman yang sebenarnya dan berfungsi dengan baik serta bersifat adaptif dengan stresor yang dialami sehingga tidak bersifat patologis. Sedangkan kecemasan yang bersifat patologis adalah kecemasan yang melebihi proporsi dari ancaman yang sebenarnya serta terjadi pada waktu yang tidak

tepat atau tidak terduga-duga, berlangsung lama, intensitas tinggi dan mengganggu aktifitas normal.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan respon isyarat atau sinyal terhadap adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan terjadi dalam kurun waktu yang lama serta ditandai dengan adanya kekhawatiran, ketegangan, rasa takut berlebihan yang datang secara tiba-tiba atau tidak terduga dan mengganggu derajat keberfungsian individu. Selain itu, kecemasan juga ditandai dengan ciri fisik yang meliputi jantung berdetak kencang, nafas cepat, dan keringat dingin.

2. Aspek-aspek Kecemasan

Janet Taylor (1953) sebagai tokoh yang dikenal ahli dalam bidang kecemasan mengatakan bahwa kecemasan terdiri dari tiga aspek utama, yakni aspek fisiologis (fisik), kognitif (pikiran) dan emosional.

a.) Aspek Fisiologis (fisik)

Aspek ini merupakan reaksi tubuh terhadap kecemasan dan ancaman atau keadaan yang tidak menyenangkan. Ketika individu mengalami kecemasan, maka tubuh akan memberikan respon dengan mengeluarkan keringat meskipun udara di lingkungan sekitar sedang tidak panas, telapak tangan dan kaki terasa dingin, nafas menjadi cepat atau lambat dan tidak teratur, sesak nafas, jantung berdebar kencang, gerakan tubuh tidak dapat dikendalikan sehingga menyebabkan individu menggerakkan tubuhnya secara berlebihan, terasa mual dan gangguan somatik lainnya.

b.) Aspek Kognitif (Pikiran)

Kecemasan dapat mengganggu kemampuan kognitif individu, sehingga menyebabkan individu tidak dapat mengendalikan pikirannya dan tidak dapat berpikir jernih dalam menyelesaikan masalah, mengambil keputusan dan menghadapi tuntutan lingkungan sosial. Ketakutan dan kekhawatiran individu terhadap peristiwa maupun konsekuensi yang akan terjadi memicu munculnya kecemasan dalam diri individu. Reaksi yang muncul yakni individu akan menjadi sulit berkonsentrasi, mudah panik, sering bingung, sulit mengambil keputusan atau bahkan kehilangan kemampuan dalam mengambil keputusan, pikiran kacau dan tidak dapat diarahkan, serta selalu merasa khawatir akan kejadian buruk di masa yang akan datang.

c.) Aspek Emosional

Kecemasan memiliki kaitan atau hubungan yang erat dengan perasaan individu terhadap berbagai hal yang dialami. Perasaan dan reaksi yang muncul pada individu yang mengalami kecemasan diantaranya yakni adanya perasaan gelisah, tidak percaya diri, sensitivitas meningkat secara signifikan sehingga menyebabkan individu mudah tersinggung, mudah marah, mudah mengeluh, dan perasaan khawatir atau ketakutan yang berlebihan terhadap berbagai kemungkinan peristiwa yang akan terjadi di masa depan.

Senada dengan Janet Taylor, Gail W. Stuart (dalam Annisa & Ifdil, 2016) menjelaskan bahwa kecemasan terbagi ke dalam tiga aspek, yakni perilaku, kognitif dan afektif.

a.) Perilaku

Individu yang mengalami kecemasan ditandai dengan perilaku gelisah, tremor, berbicara cepat, kurang koordinasi, menghindar, lari dari masalah, kewaspadaan meningkat, dan ketegangan fisik.

b.) Kognitif

Secara kognitif, kecemasan akan membuat individu mengalami penurunan konsentrasi, penurunan perhatian, mudah lupa, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, kewaspadaan meningkat, kehilangan kendali, dan mengalami mimpi buruk.

c.) Afektif

Respon afektif ditunjukkan dengan munculnya perasaan gelisah, tidak nyaman, gugup, waspada, tidak sabar, khawatir, merasa bersalah dan mudah malu.

Berbeda dengan Janet Taylor, dan Gail W. Stuart, Greenberger dan padesky (dalam Fenn & Byne, 2013) mengungkapkan bahwa kecemasan dapat dilihat dari empat aspek pembangun, yakni *physical symptoms*, *Thought*, *Behavior*, dan *Feelings*.

a.) *physical symptoms*

Respon fisik yang terjadi pada individu yang mengalami kecemasan yakni telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, sulit bernafas, dan pusing ketika menghadapi objek kecemasan.

b.) *Thought*

Aspek ini berkaitan dengan pemikiran negatif dan irrasional yang ditunjukkan dengan munculnya perasaan tidak mampu, tidak siap dan merasa tidak berguna.

c.) *Behavior*

Individu yang mengalami kecemasan, cenderung akan menghindari segala sesuatu yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan.

d.) *Feelings*

Feelings merupakan suasana hati individu dengan kecemasan yang meliputi perasaan marah, panik dan gugup.

Peneliti akan menggunakan konsep kecemasan yang dikembangkan oleh Janet Taylor (1953) untuk memahami konsep kecemasan dalam penelitian ini.

3. Faktor-Faktor Kecemasan

Kaplan dan Sadock (2010) memandang faktor-faktor kecemasan melalui dua teori utama, yakni teori psikologis dan teori biologis.

a) Teori Psikologis

Teori psikologis, membagi faktor kecemasan dalam tiga bidang, yakni psikoanalisis, teori perilaku dan teori eksistensial.

Dalam pandangan psikoanalisis, kecemasan dianggap sebagai sinyal untuk menyadarkan ego agar mengambil tindakan defensif dari dalam. Apabila kecemasan yang muncul melebihi intensitas, maka kecemasan tersebut berfungsi sebagai sinyal atau penanda akan timbulnya serangan panik. Namun, kecemasan yang timbul pada dasarnya dapat diatasi dengan represi. Apabila

represi dapat mengatasi sinyal kecemasan tersebut, maka kecemasan akan menjadi keseimbangan psikologis dan tidak akan menimbulkan gejala apapun serta tidak akan berkembang menjadi patologis. Namun, jika kecemasan yang muncul tersebut tidak dapat diatasi oleh represi, maka mekanisme pertahanan lain akan mengambil alih sehingga akan memunculkan simtom gangguan neurotik klasik (Kaplan dan Sadock, 2010).

Menurut teori perilaku, kecemasan dianggap sebagai *respons* terhadap stimuli lingkungan spesifik (Kaplan dan Sadock, 2010). Menurut teori perilaku, kecemasan dianggap sebagai suatu dorongan yang dipelajari berdasarkan keinginan dari dalam diri untuk menghindari kepedihan. Ahli teori konflik memandang kecemasan sebagai pertentangan antara dua kepentingan yang berlawanan. Teori ini meyakini bahwa ada timbal balik antara konflik dan kecemasan. Konflik menimbulkan cemas, dan cemas menimbulkan perasaan tidak berdaya, yang pada akhirnya akan meningkatkan konflik yang dirasakan (Stuart, 2012).

Menurut teori eksistensial, kecemasan dianggap sebagai *respons* seseorang terhadap kehampaan eksistensi dan arti yang berat tersebut (Kaplan dan Sadock, 2010). Teori ini memandang bahwa kecemasan berasal dari rasa kosong yang ada dalam diri individu dan pada dasarnya, individu menyadari adanya rasa kosong tersebut dalam dirinya. Teori ini juga menjelaskan bahwa tidak ada stimulus yang dapat dikenali secara khusus sebagai serangan kronik.

b) Teori Biologi

Dalam perspektif biologis, kecemasan diakibatkan karena adanya gangguan pada sistem saraf pusat. Pada sistem saraf pusat ini, terdapat jaringan

saraf yang berbentuk almond yang terletak pada lobus temporal. Jaringan ini disebut dengan amigdala, yang merupakan pusat pemicu rasa takut. Amigdala berfungsi atas persepsi emosi (marah, takut, sedih dan lain sebagainya) serta agresi pengendali. Amigdala menghasilkan respons takut terhadap stimulus pemicu dan proses ini terjadi dibawah alam sadar kita (Agren, 2012).

Amigdala adalah bagian dari sistem limbik di otak yang tersusun oleh sekelompok struktur otak yang saling terhubung dan terletak dibawah korteks serebral yang juga meliputi talamus dan hipotalamus serta struktur-struktur lainnya yang berdekatan. Amigdala dapat diibaratkan sebagai “Komputer Emosi” setiap kali kita menghadapi ancaman atau bahaya (Coelho & Pukis, 2009). Untuk menyeleksi atau mengevaluasi stimulus yang mengancam maka diperlukan fungsi otak yang lebih tinggi. Fungsi evaluasi dan penyeleksian ini, dilakukan oleh *korteks prefrontal* pada lobus frontal dari korteks serebral.

Korteks prefrontal bertanggung jawab atas berbagai fungsi mental yang kompleks, seperti berfikir, memecahkan masalah, membentuk argumen, dan mengambil keputusan. Salah satu contohnya yakni, ketika kita melihat sebuah objek di jalan yang bentuknya mirip seperti ular, maka amigdala akan segera mengambil tindakan, yakni membuat respon takut yang membuat kita berhenti berjalan atau bahkan melompat sambil berteriak dan membuat tubuh kita gemeteran. Namun, beberapa saat kemudian, korteks prefrontal menilai ancaman dengan lebih seksama sehingga kita dapat menjadi lebih lega. Hal ini juga berkaitan dengan respon “*Fight or Flight*”. Pada orang yang mengalami kecemasan, amigdala dapat terstimulasi secara berlebihan sehingga

menimbulkan rasa takut sebagai respons terhadap situasi atau isyarat lingkungan ringan yang mengancam (Nitschke, 2009).

Selain itu, pada sistem saraf pusat juga terdapat GABA (*Gamma-Amino Butyric Acid*) yang merupakan *neurotransmitter inhibitor* yang berfungsi untuk menurunkan aktivitas berlebih pada sistem saraf pusat dan membantu mengatasi respons tubuh terhadap stres. GABA berfungsi untuk menurunkan aktivitas neuron lain. Apabila aksi GABA tidak cukup kuat, maka akan mengakibatkan berlebihnya aktivitas neuron dan meningkatkan kecemasan.

Apabila dilihat dari sumbernya, kecemasan yang terjadi pada individu dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal (dari dalam individu) dan faktor eksternal (lingkungan). Faktor internal adalah faktor biologis, kondisi tubuh dan tingkah laku. Faktor biologis yakni genetik. Sedangkan kondisi tubuh dapat berupa cacat fisik atau penyakit kronis yang parah. Faktor tingkah laku yakni berupa gaya hidup yang kurang baik, seperti kebiasaan merokok dan minum-minuman beralkohol (Kaplen, 1997).

Faktor eksternal juga memiliki peran yang penting dalam mempengaruhi kecemasan. Faktor ini mencakup permasalahan keluarga, seperti perceraian, *broken home*, dan masalah psikososial keluarga tertentu (Hawari, 1997). Selain itu, peristiwa hidup seperti kecelakaan dan kematian keluarga juga dapat mengakibatkan kecemasan (Kivimaki, 2002). Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa mahasiswa yang dibesarkan di lingkungan sosial keluarga yang tidak baik, akan memiliki kepeibadian anti-

sosial dibandingkan dengan mahasiswa yang dibesarkan di lingkungan sosial keluarga harmonis (Hawari, 1997).

Berbeda dengan Kaplan dan Sadock, Sarason (Djiwandono,2002) menjelaskan bahwa kecemasan yang terjadi pada individu, disebabkan oleh tiga faktor penyebab, yakni keyakinan diri, dukungan sosial dan Modelling.

a) Keyakinan diri

Keyakinan diri memiliki kaitan yang erat dengan kecemasan. Individu yang memiliki keyakinan diri yang rendah cenderung lebih berpotensi untuk mengembangkan kecemasan dalam dirinya.

b) Dukungan Sosial

Orang-orang terdekat individu seperti teman, sahabat maupun keluarga memiliki peranan yang sangat penting. Perhatian yang diberikan oleh orang-orang terdekat tersebut dapat membuat individu merasa didukung, diperhatikan, diterima, dicintai dan berharga sehingga akan mempengaruhi kondisi psikis individu.

c) *Modelling*

Kecemasan juga dapat disebabkan oleh *modeling*. Hal ini dikarenakan dalam proses *modelling* individu dapat melihat bagaimana individu melakukan sesuatu. Apabila individu belajar dari model yang mempunyai kecemasan dalam menghadapi suatu hal atau suatu peristiwa, maka individu tersebut akan cenderung mengalami kecemasan.

Pendapat lain yang dikemukakan oleh Ramaiah (2003) menunjukkan bahwa kecemasan diakibatkan oleh tiga faktor, yakni lingkungan, emosi yang ditekan dan sebab-sebab fisik.

a.) Lingkungan

Lingkungan menjadi salah satu faktor pemicu munculnya kecemasan. Individu yang berada di lingkungan yang tidak nyaman, maka secara otomatis akan mempengaruhi cara berfikir individu tentang dirinya sendiri maupun orang lain secara negatif. Hal ini mengakibatkan individu merasa tidak aman berada dalam lingkungannya.

b.) Emosi yang ditekan

Kebiasaan menekan perasaan marah merupakan hal yang kurang baik. Hal ini dikarenakan, menekan perasaan marah dalam periode waktu yang lama dapat memicu timbulnya kecemasan dalam diri.

c.) Sebab-sebab fisik

Keadaan fisik yang kurang sempurna atau memiliki beberapa permasalahan, cenderung memicu munculnya kecemasan.

Sedangkan Fisbein (Nuhriawangsa, 2001) membagi faktor kecemasan menjadi dua, yakni kepribadian individu itu sendiri dan lingkungan.

a.) Kepribadian individu

Faktor ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam memberikan respon terhadap ancaman, bahaya, peristiwa yang tidak menyenangkan dan ketidaknyamanan yang berasal dari lingkungan. Apakah

individu mampu mengendalikan perasaannya atau malah membiarkannya berkembang menjadi kecemasan.

b.) Lingkungan

Lingkungan menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan dan dapat menjadi sumber penyebab terjadinya kecemasan. Hal ini dikarenakan, selain memberikan bermacam-macam kebutuhan, kesenangan dan kepuasan bagi individu. Lingkungan juga dapat menjadi sumber ancaman dan meningkatkan ketegangan.

Adler (Gufon dan Risnawati, 2010) menambahkan bahwa kecemasan disebabkan oleh dua faktor, yakni pengalaman individu dan pikiran yang tidak rasional.

a.) Pengalaman individu

Hal ini dikarenakan, setiap individu memiliki pengalaman semasa hidupnya. Baik pengalaman baik maupun pengalaman yang buruk atau tidak menyenangkan. Pengalaman yang tidak menyenangkan menyebabkan individu merasa kecewa dan takut peristiwa tersebut dapat terulang kembali di masa depan dan akhirnya berkembang menjadi kecemasan.

b.) Pikiran yang tidak rasional

Hal ini berkaitan dengan kepercayaan atau keyakinan individu mengenai suatu peristiwa atau kejadian yang dapat menjadi pemicu terjadinya kecemasan.

Selain beberapa faktor yang dijelaskan oleh beberapa ahli diatas, Brown & Ryan (2003) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang dapat

mempengaruhi kecemasan adalah *mindfulness*. Hal ini dikarenakan, individu dapat mengerti, merasakan kepuasan hidup dan memperoleh ketenangan apabila berada dalam kondisi sadar. Sebaliknya, individu yang menjalani rutinitas kehidupan secara otomatis tanpa melibatkan kesadaran dan perhatian penuh (*mindlessness*), cenderung akan menolak untuk hadir atau mengakui pikiran, emosi, motif atau persepsi mengenai objek yang ada, sehingga menjadikan individu berada dalam kondisi kronis dan rentan terhadap berbagai gangguan psikologis seperti stres, depresi dan cemas. Apabila dilihat dari keterkaitan antara *mindfulness* dengan kecemasan, maka *mindfulness* berfungsi sebagai salah satu faktor yang berperan untuk membantu dan menguatkan individu dalam mengatasi kecemasan yang dialami (Brown & Ryan, 2003).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari pikiran yang tidak rasional, gangguan sistem saraf pusat, emosi yang ditekan, kepribadian individu, dan *mindfulness*. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari keadaan fisik, dukungan sosial, *modelling*, pengalaman, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial.

4. Tingkatan Kecemasan

Fortinash & Worret (2000) membedakan kecemasan menjadi tiga, yakni cemas ringan, sedang dan berat.

1. Cemas Ringan

- a) Fisiologis: secara fisiologis tanda-tanda vital normal. tegang otot minimal, pupil normal, dan konstiksi.

- b) Kognitif atau persepsi: lapangan persepsi luas. kesadaran terhadap lingkungan dan stimulus internal. Pikiran mungkin acak, tetapi terkontrol.
- c) Emosi atau perilaku: perasaan relatif nyaman dan aman. Rileks, penampilan dan suara tenang. Kinerja secara otomatis dan kebiasaan perilaku terjadi pada level ini.

2. Cemas Sedang

- a) Fisiologis: tanda-tanda vital normal atau sedikit meningkat. Muncul ketegangan, mungkin ketidaknyamanan atau merasa antusias.
- b) Kognitif atau persepsi: waspada, persepsi menyempit terfokus. Kondisi optimal terhadap penyelesaian dan pembelajaran masalah. Penuh perhatian.
- c) Emosi atau perilaku: siap siaga dan merasa tertantang, bertenaga. Ikut serta dalam aktifitas yang kompetitif dan belajar banyak kemampuan. Suara, ekspresi wajah terlihat tertarik dan memperhatikan.

3. Cemas Berat

- a) Fisiologis: respon "*fight or flight*". Sistem saraf autonom terstimulasi dengan berlebihan (tanda-tanda vital meningkat, diaforesis meningkat, *urgensi* dan frekuensi kemih meningkat, diare, mulut kering, nafsu makan berkurang, dilatasi pupil). Otot kaku, sensasi nyeri berkurang.
- b) Kognitif atau persepsi: lapangan persepsi sangat sempit. Kesulitan menyelesaikan masalah. Perhatian selektif (fokus pada satu detail). Kurangnya perhatian selektif (memblok rangsangan yang mengancam), cenderung disosiatif.

c) Emosi atau perilaku: Merasa terancam, terkejut pada stimulus yang baru. Aktivitas bisa meningkat atau menurun. Mungkin muncul dan merasa tertekan. Mendemonstrasikan penolakan; bisa mengeluh nyeri atau sakit, bisa gelisah atau pemaarah. Tatapan mata bisa mengarah pada seluruh ruangan atau mengarah pada satu titik. Menutup mata sebagai sikap menghalangi lingkungannya.

5. Jenis-jenis Kecemasan

Spilberger (dalam Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012: 53) menjelaskan bahwa kecemasan dibedakan menjadi dua, yaitu.

1. *Trait anxiety*

Trait anxiety, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggap diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.

2. *State anxiety*

State anxiety, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta *bersifat* subjektif.

Sedangkan menurut Freud (dalam Feist & Feist, 2012: 38) membedakan kecemasan dalam tiga jenis, yaitu:

1. Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id.

Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

2. Kecemasan moral

Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

3. Kecemasan realistik

Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

B. *Mindfulness*

1. Pengertian *Mindfulness*

Istilah *mindfulness* dalam bahasa Inggris mengindikasikan kata *aware* (sadar) dan pemusatan perhatian (Kabat-Zin, 2013). Kesadaran (*Mindfulness*) adalah suatu kondisi dimana individu benar-benar hadir dalam suatu kondisi tertentu (Wood, 2013). Pendapat dari Wood ini mengindikasikan bahwa dalam keadaan *mindfulness*, individu berada dalam keadaan yang fokus, mampu

mengarahkan pikirannya dan tidak membiarkannya berkelana pada kejadian di masa lalu atau masa depan.

Baer (2003), mengatakan bahwa *mindfulness* adalah memusatkan kesadaran pada saat ini, menerima dan tidak menghakimi dengan penuh kesadaran terhadap pengalaman baik atau buruk yang terjadi di dalam maupun di luar dirinya. *Mindfulness* adalah suatu kondisi dimana individu benar-benar hadir dalam kondisi tertentu (Kabat-Zinn, 2003; Wood, 2013). Individu yang *mindfull* memiliki kesadaran penuh sehingga pikirannya tidak dibiarkan melayang pada hal-hal yang telah terjadi pada hari kemarin atau hal-hal yang akan direncanakan atau akan terjadi pada esok hari, namun ia hanya memusatkan perhatiannya pada hal-hal yang sedang dikerjakan saat ini (Wood, 2013).

Pendapat lain, mengartikan bahwa *mindfulness* suatu kondisi yang penuh kesadaran pada saat ini dengan penuh penerimaan (Germer, Siegel, & Fulton, 2005). *Mindfulness* menekankan pada kesadaran, dalam arti menyadari sepenuhnya pada hal yang sedang terjadi saat ini dengan mengalihkan atau mengabaikan pengalaman yang lain dan menerima sepenuhnya tanpa penilaian (Mace, 2008). Manfaat dari *mindfulness* yakni dapat meningkatkan proses afektif, stres dan regulasi emosi (Nielse & Kaszniak, 2006).

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah suatu kondisi, dimana aspek kognitif (fikiran), afektif (perasaan) dan fisik (tubuh) kita berada pada situasi yang sedang dihadapi saat ini dan tidak berkelana ke masa lalu maupun masa depan. Hidup pada saat ini memiliki pengertian yang berbeda dengan hidup untuk saat ini. Hidup untuk saat ini dapat

membuat kita mengembangkan perilaku tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang akan kita peroleh di masa depan. Sedangkan hidup pada saat ini berorientasi pada pengembangan perilaku yang didasari oleh kontrol diri untuk mencapai tujuan yang lebih efektif (Brown, Ryan & Cresswell 2007).

2. Aspek-aspek *mindfulness*

Baer, dkk (2004) menjelaskan bahwa terdapat 5 aspek *mindfulness*, yakni observasi (*observing*), menjelaskan (*describing*), berperilaku secara sadar (*acting with awareness*), tidak menghakimi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonjudging of inner experience*), tidak menanggapi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonreacting of inner experience*).

a.) Observasi (*observing*)

Observasi atau pengamatan adalah suatu aktivitas memberi perhatian pada berbagai stimulus yang ada di sekitar.

b.) Menjelaskan (*describing*)

Aspek ini merupakan kemampuan individu dalam mengungkapkan berbagai fenomena, baik internal maupun eksternal dengan kata yang tepat.

c.) Berperilaku secara sadar (*acting with awareness*)

Shapiro, Brown, dan Biegel (2007) mengatakan bahwa kesadaran dapat mengurangi berbagai pandangan, ide, dan reaksi emosi yang muncul dalam diri kita yang dapat mempengaruhi reaksi seseorang terhadap stimulus. Hal ini mengindikasikan bahwa kesadaran dapat mengurangi reflek ataupun penolakan yang merupakan akibat dari kurangnya kesadaran.

- d.) Tidak menghakimi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonjudging of inner experience*)

Aspek ini merupakan berkaitan dengan sikap menerima segala perasaan atau pikiran yang terjadi tanpa memberi penilaian. Sikap ini akan membuat pemikiran dan sikap menjadi tidak terlalu mendominasi dalam menanggapi berbagai stimulus yang muncul. Sehingga, penilaian berdasarkan pengalaman yang dimiliki, pengelompokan, perbandingan, merefleksikan, dan pandangan ilmiah akan berkurang. Hal ini akan mengakibatkan pandangan seseorang akan berbagai fenomena atau stimulus yang muncul akan lebih luas dan penuh penerimaan (Brown dkk, 2007).

- e.) Tidak menanggapi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonreacting of inner experience*).

Mindfulness membuat individu belajar untuk menerima, memahami, dan merasakan sepenuhnya terlebih dahulu mengenai apa yang terjadi sebelum kemudian membuat keputusan dan melakukan suatu tindakan.

Berbeda dengan Baer, Kabat-Zinn (2007) mengungkapkan bahwa terdapat 3 aspek pembentuk *mindfulness*, yakni:

- a.) Kesadaran tertinggi

Kesadaran tertinggi adalah kesadaran yang muncul ketika individu berada dalam kondisi sadar terjaga. Pada kesadaran tertinggi ini, individu mampu melakukan segala sesuatu secara terkendali.

- b.) Pengalaman saat ini (*Present experience*)

Pengalaman saat ini adalah suatu peristiwa atau kejadian yang sedang dialami oleh individu pada satu waktu, yakni disini dan saat ini.

Individu yang dapat memusatkan perhatiannya secara penuh pada pengalaman saat ini, akan berada pada kondisi dimana raga, jiwa dan hati berada dalam satu waktu secara bersamaan, yakni saat ini dan saat ini dengan sadar.

c.) Penerimaan (*Acceptance*)

Penerimaan atau *accaptence* adalah suatu sikap dimana individu dapat menerima segala sesuatu dengan apa adanya tanpa melakukan penilaian atau penghakiman. Penerimaan (*accaptance*) membuat individu mampu untuk berdamai dengan diri sendiri dan hidup dengan segala karakteristik dirinya, sehingga individu memiliki peluang yang lebih banyak untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan.

Davis, dkk (2007) menambahkan bahwa terdapat 8 kualitas yang harus dipenuhi dalam proses *mindfulness*, yakni:

a.) *Nonconceptual* (Non Konseptual)

Nonconceptual yakni suatu proses membangun kesadaran tanpa melalui proses pemikiran. Pada masa hidupnya, individu mengalami berbagai peristiwa. Pada proses *mindfulness*, individu memusatkan perhatian pada setiap peristiwa tersebut tanpa memperdulikan apakah peristiwa tersebut baik atau buruk.

b.) *Present-centered* (Fokus pada peristiwa sekarang)

Present-centered membuat individu berlatih untuk memiliki sikap perhatian, penghargaan secara terbuka terhadap seluruh pengalaman dalam hidup yang dialaminya saat ini. Selain itu, individu juga berlatih untuk memberikan perhatian secara penuh terhadap aktifitas yang

sedang dijalani serta berusaha untuk mengarahkan pikirannya agar tidak terjebak pada masa lalu maupun masa depan.

c.) *Nonjudgment* (Tanpa penilaian)

Aspek ini berkaitan dengan sikap individu untuk tidak memihak, mempertahankan diri ataupun menolak peristiwa yang dihadapi.

d.) *Intentional* (Dilakukan dengan sengaja)

Individu secara sengaja fokus pada pengalaman yang dialami dari waktu ke waktu dengan kesadaran tinggi (*consciousness*) yang bertujuan untuk mencapai ketenangan dan menurunkan berbagai gangguan psikologis seperti stress, kecemasan dan depresi.

e.) *Participant observasi* (Observasi partisipan)

Proses *Mindfulness* membuat individu belajar untuk melakukan pengamatan atau observasi terhadap keadaan psikis atau mentalnya sendiri secara positif, namun tidak melakukan penghayatan (Davis & Brown, 2007).

f.) *Nonverbal*

Mindfulness merupakan suatu praktik yang dilakukan tanpa ucapan. Hal ini dikarenakan, *mindfulness* tidak dapat diungkapkan secara verbal karena kesadaran terjadi sebelum perkataan muncul dalam pikiran.

g.) *Exploratory* (Eksplorasi)

Exploratory merupakan proses mengamati dan memahami suatu persepsi tanpa melakukan penilaian apapun.

h.) *Liberating* (Membebaskan)

Pada konsep *mindfulness*, setiap pengalaman yang terjadi dipandang sebagai suatu bentuk kesadaran penuh yang merupakan wujud pembebasan dari kejadian-kejadian yang menyakitkan (Germer, Siegel, dan Fulton, 2005; Wallin, 2007).

Peneliti menggunakan konsep *mindfulness* yang dijelaskan oleh Baer, dkk (2004) untuk memahami konsep *mindfulness* dalam penelitian ini.

C. *Mindfulness* dalam perspektif islam

Mindfulness bukan sebuah kajian baru dalam islam. Konsep *mindfulness* dalam perspektif islam dikenal dengan istilah *muraqabah*. Secara bahasa, *muraqabah* berasal dari kata melihat dan mengamati dengan penuh perhatian. Torabi (2011) mengatakan bahwa *muraqabah* adalah sebuah pencapaian tertinggi seorang hamba dalam berserah diri kepada Allah yang didasarkan pada keheningan, kedamaian, ketenangan, kejernihan dan kesadaran. Seseorang yang berada dalam keadaan *muraqabah* akan senantiasa menyadari bahwa dirinya senantiasa dilihat oleh Allah (Parrot, 2017). Kondisi *Muraqabah* menjadikan seseorang menyadari dengan sepenuhnya akan keterhubungannya dengan Allah di dalam hati, pikiran dan tubuh.

Muraqabah merupakan metode yang efektif untuk mengaktifkan dan meningkatkan nilai-nilai spiritualitas dalam diri (Aezmi, 2013). Pengetahuan mengenai Allah selalu mengawasi keberadaan setiap hambanya adalah dasar dari *muraqabah*. Individu yang sadar bahwa dirinya selalu diawasi oleh Allah akan mengembangkan perhatian yang lebih besar pada sikap, perilaku, pikiran, perasaan dan keadaan batin yang sedang dialami. Selain itu, dengan terus menerus merasa bahwa Allah selalu mengawasi perilaku setiap hamba, maka secara tidak langsung

pikiran kita akan selalu mengingat Allah dan akan muncul pemikiran bahwa Allah selalu membersamai langkah setiap hambanya, sehingga akan timbul ketenangan dalam hati.

Parrot (2017) mengatakan bahwa konsep *mindfulness* telah dilakukan oleh orang-orang terdahulu seperti nabi dan pengikutnya telah mempraktikkan *mindfulness* dalam aspek ibadah seperti berdoa, shalat maupun zikir untuk mengingat Allah dengan tujuan untuk meningkatkan aspek spiritualitas (Parrot, 2017). Seperti yang terkandung dalam surah Ar-ra'd (28):

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

Artinya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram.”

Muraqabah diimplementasikan dalam berbagai ritual ibadah seperti shalat, Do'a dan dzikir. Ibadah shalat sangat membutuhkan konsep *muraqabah* dalam praktiknya. Sebagian besar individu ketika melaksanakan shalat pikirannya mengembara, sehingga sangat sulit untuk mencapai *khusyu'* dalam shalat. *Muraqabah* dapat membantu individu untuk mengendalikan pikiran dan keinginannya, sehingga ibadah shalat bukan hanya sekedar gerakan yang tidak bermakna, melainkan menjadi salah satu metode untuk berinteraksi dengan Allah untuk memperoleh ketenangan hati. Hadits riwayat muslim juga membahas

mengenai implementasi *muraqabah* dalam dzikir (senantiasa mengingat Allah), yakni apabila seseorang duduk dan mengucapkan dzikir kepada Allah, maka para malaikat akan datang dan memberikan rahmat serta memberikan rasa tenang dan ketenangan yang mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa ketika zikir dipersatukan dengan *muraqabah* atau perhatian, maka pada hakikatnya kita bukan hanya menjernihkan pikiran dari berbagai kekhawatiran, namun kita sedang menghubungkan hati kita kepada Allah, karena segala kebenaran hanya berasal dari hati.

Implementasi *muraqabah* dalam berbagai ritual ibadah dapat membuat individu berlatih untuk menggunakan semua panca indra. Salah satu contohnya yakni, pada saat kita sholat kita diharuskan untuk menatap ke arah tempat dimana kepala kita akan diletakan dalam sujud agar pandangan kita dapat terarah dan fokus dalam melaksanakan sholat. Pada saat sholat kita juga diwajibkan untuk merapatkan shaf dalam sholat yang secara tidak langsung akan menimbulkan sentuhan antar kulit pada individu dan membuat individu dapat belajar merasakan sensasi dari sentuhan tersebut. Hal ini merupakan salah satu aspek dari *mindfulness* yakni merasakan setiap sensasi yang dirasakan. Selain itu, pada saat kita membaca surah Al-Fatihah, perhatian dan kesadaran kita berpusat pada pengetahuan bahwa Allah menanggapi setiap ayat yang kita baca. Semua hal tersebut dilakukan dengan melibatkan panca indra, seperti merasakan sentuhan, mencium bau serta pikiran kita. Hal ini dapat membantu kita untuk berada dalam kondisi kesadaran yang tinggi dan *khusu'*.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh para ahli, terdapat beberapa perbedaan antara mengenai praktik *mindfulness* dalam islam dan sekuler (barat). Perbandingan antara dua pendekatan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.1

Perbandingan pendekatan *mindfulness*

Barat	Islam
<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan dasar dari filosofi Budha dan memandang manusia sebagai makhluk yang tangguh melalui kesadaran yang dimilikinya. • Hanya berfokus pada integrasi aspek kognitif dengan perasaan dan sensasi fisik. • Tidak melibatkan tuhan dalam praktiknya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan dasar <i>muraqabah</i>, yakni kesadaran akan keterhubungan dengan Allah di dalam hati, pikiran dan tubuh. • Menggabungkan aspek kognitif, afektif dan fisik serta melibatkan penghayatan terhadap sifat-sifat Allah yang Maha Besar, Maha Melihat, Maha Mendengar dan Maha Mengetahui.

Mindfulness dalam islam memiliki enam komponen, yakni Tadabbur, Tafakkur, Tasabbur, Tazkiyah, Tashakkur, Taqwa (Asma, 2016).

a. Tadabbur

Secara istilah, tadabbur berasal dari bahasa arab. Secara bahasa tadabbur berasal dari kata *dabbara* yang berarti belakang. Huzaifah (dalam Inayah, 2018) mengatakan bahwa tadabbur berasal dari kata *دبر* yang memiliki makna menghadap, sedangkan para ahli bahasa mengatakan bahwa tadabbur memiliki makna memikirkan, merenungkan, menghayati, memikirkan makna untuk kemudian menjadikannya sebagai sebuah pelajaran (Hanif, 2018). Syaikh Al-Utsaimin, mengartikan tadabbur sebagai berikut:

التأمل في الألفاظ للوصول إلى معانيها

“Tadabbur adalah merenungkan lafadz untuk sampai kepada kandungan maknanya”.

Berdasarkan pendapat dari Syaikh Al-Utsaimin tersebut, dapat dikatakan bahwa tadabbur adalah memperhatikan suatu persoalan secara berulang-ulang dari berbagai sisi. Tadabbur, apabila disandingkan dengan Al-Qur’an memiliki memahami setiap lafadz yang terkandung dalam Al-Qur’an. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tadabbur adalah memperhatikan dan merenungkan sesuatu dibalik suatu perkara maupun fenomena yang terjadi, sehingga individu dapat menyadari dan mengetahui setiap apa yang dilakukannya.

Beberapa ulama’ berpendapat bahwa terdapat beberapa inti pokok dari tadabbur, yakni sebagai berikut:

1. Mengetahui makna dan maksudnya
2. Merenungkan kembali apa yang ditunjukkan dan apa yang dipahami dalam suatu konteks.

3. Memperhatikan akibat dari hasil perenungan.
4. Peran akal dan hati untuk mendapatkan hikmah, mengambil pelajaran dari sebuah pelajaran.
5. Mengamalkan hikmah yang didapatkan serta dapat mengembangkannya sebagai sebuah bentuk pengembangan diri seseorang (Asafiyah, 2014).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dipahami bahwa tadabbur adalah suatu proses merenung dan memikirkan secara mendalam dengan tujuan untuk dapat mengambil makna maupun hikmah atas peristiwa dan fenomena tertentu sehingga dapat diterapkan dalam diri sendiri serta kehidupan sehari-hari.

b. Tafakkur

Tafakkur berasal dari kata *تفكر – يتفكر* yang memiliki makna berfikir. Sedangkan dalam kamus *al-Munawir* dijelaskan bahwa kata *تفكر* sama dengan kata *تذكور* yang memiliki makna mengingatkan, sedangkan apabila dilihat dari bentuk *mudhori'nya* memiliki arti memikirkan (al-Munawir, 1997). Imam al-Ghazali (dalam Asy-Syifa, 1994) mengatakan bahwa tafakkur adalah menghadirkan dua makrifat untuk menghadirkan makrifat dalam hati agar dapat membuah dari keduanya akan buah yang ketiga.

Penjelasan tafakkur dari Imam al-Ghazali diatas, dapat dikatakan bahwa tafakkur merupakan kegiatan berfikir yang tidak hanya melibatkan otak semata, melainkan lebih dari itu. Tafakkur memiliki makna mengarahkan fikiran secara mendalam, dengan membuat kegiatan berfikir mengarah kedalam berbagai perasaan, persepsi dan imajinasi yang dapat membentuk perilaku, kecenderungan dan keyakinan.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat dikatakan bahwa *tafakkur* adalah memikirkan secara mendalam terhadap suatu hal dengan mendatangkan perasaan dan persepsi sehingga dapat membawa orang yang melakukannya kepada perubahan perilaku, kecenderungan dan keyakinan.

c. Tasabbur

Tasabbur yakni senantiasa bersabar dengan lingkungan dan dengan diri kita sendiri. Tasabbur membuat individu belajar untuk selalu menerima dan belajar menerima segala sesuatu dengan apa adanya, penuh dengan rasa syukur. Oleh karena itu, tasabbur membuat individu tidak mencari kepuasan atau kenikmatan secara instan, karena hal tersebut akan menjadi penghalang dalam mencapai kedamaian batin jangka panjang.

d. Tazkiyah

Menurut bahasa, tazkiyah memiliki arti pembersihan hati atau jiwa (Hawwa, 1999:2). Pada dasarnya tazkiyah adalah suatu upaya untuk membersihkan dan mensucikan jiwa dari sifat-sifat tercela, serta selalu menjaga dan memperbaiki jiwa dengan sifat-sifat yang terpuji. Oleh karena itu, tazkiyah tidak hanya sebatas upaya pembersihan dan penyucian diri, namun juga meliputi pembinaan dan pengembangan diri.

Tazkiyah mencakup dua komponen, yakni jiwa dan fisik. Hal ini dikarenakan, jiwa dan fisik memiliki hubungan yang erat. Fisik dapat mempengaruhi jiwa melalui panca indra. Panca indra merupakan gerbang utama dalam menentukan kondisi jiwa. Oleh karena itu, manusia diwajibkan untuk selalu menjaga kelima indranya dari berbagai perbuatan buruk yang dapat mengotori jiwa. Apabila individu senantiasa

menjaga kelima panca indranya dari berbagai perbuatan buruk, maka jiwa akan bersih dan begitu sebaliknya.

e. Tasyakkur

Menurut kamus besar bahasa indonesia (KBBI), tasyakur merupakan suatu perilaku selalu bersyukur kepada Allah. Setiap apa yang kita miliki adalah anugerah dari Allah, sehingga kita diwajibkan untuk selalu mensyukuri apa yang kita miliki. Rasa syukur membuat kita merasa cukup dengan apa yang kita miliki, sehingga membuat hati menjadi tenang dan meminimalisir kegelisahan. Rasa syukur dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengucapkan syukur setelah makan, setelah menyaksikan keindahan alam dan lain sebagainya.

f. Taqwa

Taqwa berasal dari kata *تقوى* yang memiliki makna percaya kepada Allah, membenarkan kekuasaan Allah dan meyakiniNya. Menyadari kehadiran Allah dalam hidup setiap saat, merupakan salah satu cara untuk mencapai taqwa. Individu yang memiliki nilai taqwa yang tinggi, akan selalu merasa dibersamai oleh Allah dan akan menimbulkan dampak positif yakni berupa ketenangan jiwa. Hal ini dikarenakan, Allah adalah sumber cinta, kebaikan dan satu-satunya tempat untuk mencari perlindungan serta pertolongan.

D. Pengaruh *mindfulness* terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi

Skripsi merupakan tugas akhir yang wajib dikerjakan oleh mahasiswa yang menempuh jenjang pendidikan strarata 1 (S1). Mahasiswa yang sedang menghadapi tugas akhir skripsi berpotensi mengembangkan kecemasan dalam dirinya. Hal ini disebabkan oleh berbagai kesulitan yang dialami oleh mahasiswa selama pengerjaan

skripsi. Berbagai kesulitan tersebut diantaranya yakni menentukan tema penelitian, mencari literatur, menungkan ide, dan dosen pembimbing yang sulit dihubungi. Selain berbagai kesulitan tersebut, skripsi merupakan kegiatan yang di dalamnya terdapat suatu tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa. menemukan fenomena yang menarik, menyelesaikan skripsi tepat waktu, memahami teori, menuangkan hasil penelitian dalam bentuk karya tulis ilmiah, memilah referensi yang tepat dan terjun ke lapangan untuk melakukan penelitian ilmiah. Apabila mahasiswa menganggap berbagai kesulitan dan tuntutan pengerjaan skripsi tersebut sebagai suatu ancaman, maka mahasiswa tersebut dapat berpotensi mengembangkan kecemasan dalam dirinya (Oktary, 2007).

Menurut Adler (Gufon dan Risnawati, 2010) kecemasan disebabkan oleh lingkungan dan pengalaman individu. Berbagai kesulitan yang dialami oleh mahasiswa merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan dan membuat fikiran mahasiswa berkelana ke masa lalu dan masa depan, sehingga menyebabkan timbulnya kecemasan. Andri (2020) mengatakan bahwa individu yang fikirannya terjebak di masa lalu akan menimbulkan perasaan kecewa karena merasa tidak bisa memperoleh apa yang diinginkan, sedangkan individu yang berfikir terlalu jauh ke masa depan akan menimbulkan perasaan tertekan khawatir berlebihan yang kemudian berkembang menjadi kecemasan. Dalam *mindfulness* individu diharuskan untuk fokus melakukan apa yang dapat dikontrol dan bukan apa yang berada di luar kontrol. Selain itu, *mindfulness* membuat individu belajar untuk melihat sesuatu sebagaimana apa adanya serta menikmati situasi dan kondisi saat ini (*live in the present*) dan tidak berkelana ke masa lalu maupun masa depan sehingga dapat meminimalisir munculnya

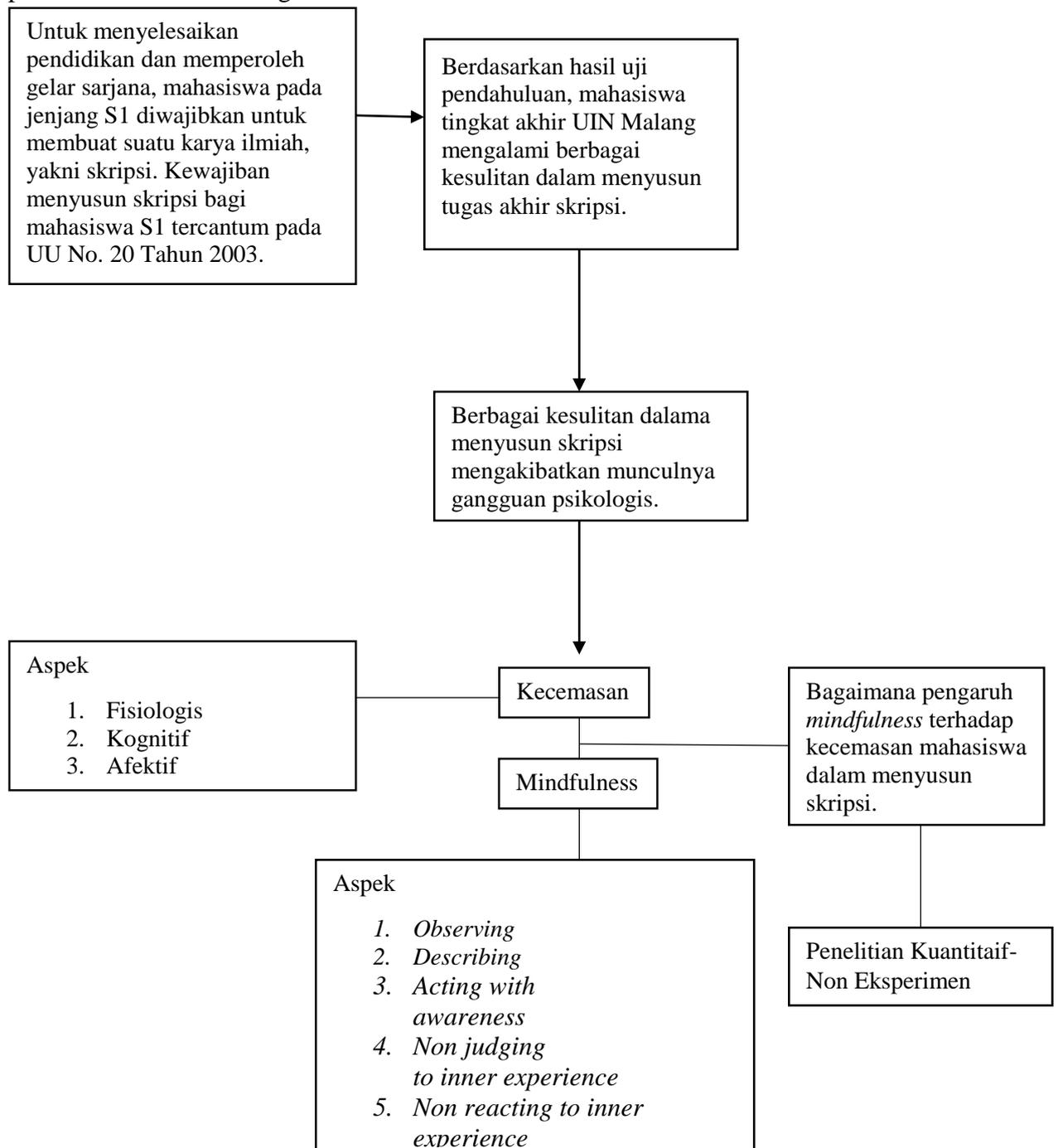
kecemasan. Hal ini didukung oleh pendapat dari Davis dkk (2007) yang mengatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh individu dapat direduksi dengan *mindfulness*.

Kecemasan adalah sinyal psikofisiologis terhadap adanya *respon* stres yang terpicu (Kaplan dan Sadock, 2010). Oleh karena itu, *mindfulness* yang rendah akan menyebabkan stres yang direspon sebagai sinyal psikofisiologis sehingga akan menimbulkan kecemasan. *Mindfulness* oleh beberapa ahli dianggap memiliki pengaruh dengan atribut psikologis yang dimiliki oleh manusia. Hal ini didukung oleh pendapat dari Goleman (1998) yang mengatakan bahwa *mindfulness* berguna untuk mengidentifikasi emosi-emosi dan mengukurnya pada tingkat kesadaran yang jauh lebih dalam. *Mindfulness* juga dapat meningkatkan proses afektif, stres, dan regulasi emosi (Nielsen & Kaszniak, 2006). Oleh karena itu, kemampuan *mindfulness* diperlukan oleh mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi untuk meminimalisir munculnya kecemasan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dapat diteliti pengaruhnya terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi skripsi.

E. Kerangka Konseptual

Berdasarkan landasan teori dalam penelitian ini, maka kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_a :Terdapat pengaruh negatif yang signifikan *mindfulness* terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi di UIN Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiono (2013:5) Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

C. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012:61). Sehingga dapat dikatakan bahwa variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek penelitian dan mempunyai variasi antara yang satu dengan yang lain (Hatch dan Farhady, 1981). Variabel penelitian menjadi salah satu hal penting yang harus dipertimbangkan dalam penelitian, karena bertujuan sebagai landasan untuk mempersiapkan alat dan metode pengumpulan data, serta sebagai alat untuk menguji suatu hipotesis. Penelitian ini menggunakan dua variabel, yakni variabel bebas dan variabel terikat:

1. Variabel Bebas (X) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2011:61). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *mindfulness*.
2. Variabel Terikat (Y) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2011:61). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Sehingga, dapat dikatakan bahwa definisi operasional adalah penjelasan atau definisi dari variabel yang telah dipilih oleh peneliti. Penentuan definisi operasional menjadi salah satu hal yang penting dalam penelitian, karena berfungsi untuk memberikan gambaran bagaimana suatu variabel akan diukur. Oleh karena itu, peneliti harus memilih dan menentukan definisi operasional yang paling relevan bagi variabel yang ditelitinya (Azwar : 2013). Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Mindfulness*

Mindfulness adalah suatu kemampuan untuk mengintegrasikan pikiran, perasaan dan tubuh, serta perilaku pada situasi dan kondisi saat ini, dan tidak mengembara ke masa lalu maupun masa depan. Baer, dkk (2004) menjelaskan bahwat terdapat lima aspek yang terkandung dalam *Mindfulness*, yaitu sebagai berikut:

- a.) Observasi (*observing*), yakni bagaimana individu memperhatikan dan menyadari hal-hal yang bersifat internal seperti pikiran dan emosi dalam dirinya, serta hal-hal yang bersifat eksternal seperti bunyi, bau, dan berbagai stimulus lain yang berasal dari lingkungan.
- b.) Menjelaskan (*describing*), yakni kemampuan individu untuk memahami apa yang ada dalam dirinya dan menjelaskannya secara lisan atau melalui kata-kata.
- c.) Berperilaku secara sadar (*acting with awareness*), yakni kualitas kesadaran individu ketika melakukan suatu aktivitas dan tidak berkelana ke masa lalu maupun masa depan serta tidak melamun.
- d.) Tidak menghakimi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonjudging of inner experience*), yakni merasakan sesuatu tanpa memberikan evaluasi atau penilaian terhadap pikiran maupun perasaan yang sedang dialami, namun menerima dan membiarkan diri untuk mengalaminya.
- e.) Tidak menanggapi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonreacting of inner experience*), yakni mengetahui pikiran dan perasaan yang sedang dialami tanpa mengikuti dan memberikan respon yang terlalu jauh agar tidak menimbulkan ketegangan psikologis.

2. Kecemasan

Kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang dan takut terhadap peristiwa yang akan terjadi. Maher (dalam Blacburn dan Davidson, 2006) mengatakan bahwa kecemasan memiliki tiga aspek, yakni:

a.) Fisiologis (fisik)

Ketika individu mengalami kecemasan, maka tubuh akan memberikan reaksi atau respon seperti telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, nafas menjadi cepat atau pendek sehingga menyebabkan sesak nafas, dan pusing.

b.) Kognitif (pikiran)

Kecemasan dapat ditandai dengan ciri kognitif seperti sulit berkonsentrasi, mudah panik, sering bingung, sulit mengambil keputusan atau bahkan kehilangan kemampuan dalam mengambil keputusan, pikiran kacau dan tidak dapat diarahkan, serta selalu merasa khawatir akan kejadian buruk di masa yang akan datang.

c.) Emosional.

Aspek ini merupakan komponen kecemasan yang berkaitan dengan reaksi afektif. Komponen ini ditunjukkan dengan meningkatnya sensitivitas pada individu, sehingga menyebabkan individu mudah tersinggung, mudah marah, mudah mengeluh, dan perasaan khawatir atau ketakutan yang berlebihan terhadap berbagai kemungkinan peristiwa yang akan terjadi di masa depan.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Hadari Nawawi (1983), populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri atas manusia, hewan, benda-benda, tumbuhan, peristiwa, gejala ataupun nilai tes sebagai sumber data yang mempunyai karakteristik tertentu dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini

adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Mauana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017 yang berjumlah 2968, yang pada semester ini sedang menempuh tugas akhir skripsi.

2. Sampel

Sampel penelitian adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011:81). Sampel adalah bagian dari populasi yang akan menjadi objek penelitian (Azwar, 2016). Arikunto (dalam Zuriah, 2009:122) mengatakan bahwa sampling adalah pemilihan subjek penelitian yang akan menjadi wakil penelitian dari populasi yang telah ditetapkan. Semakin banyak karakteristik yang ditetapkan pada populasi, maka akan semakin sempit cakupan subjek dalam suatu populasi dan sebaliknya.

Roscoe dalam buku metodologi penelitian kuantitatif Sugiyono (2011:90) memberikan penjelasan terkait dengan ukuran sampel dalam penelitian, yakni sebagai berikut:

1. Ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah berjumlah antara 30 sampai dengan 500.
2. Apabila sampel dibagi kedalam kategori (mislnya jenis kelamin, status pekerjaan, dan lain sebagainya) maka jumlah anggota sampel setiap kategori minimal harus berjumlah 30.
3. Apabila dalam penelitian akan dilakukan analisis dengan teknik multivariate (korelasi atau regresi ganda), maka jumlah anggota sampel setidaknya 10 kali dari jumlah variabel yang akan diteliti. Sebagai

contoh, penelitian dengan 5 variabel (independen dan dependen), maka penentuan jumlah anggota sampelnya adalah 50 (10×5).

4. Untuk penelitian dengan desain eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota pada masing-masing kelompok masing-masing berjumlah antara 10 sampai dengan 20.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *simple random sampling*, memungkinkan anggota sampel memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi subjek penelitian. Penggunaan teknik sampel ini dikarenakan jumlah unit sampling tidak terlalu besar dan untuk mengurangi potensi bias individu dalam pemilihan kasus yang akan dimasukkan dalam sampel. Selain itu, pemilihan subjek secara *random sampling*, merupakan cara untuk memilih sampel secara adil karena setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai subjek, sehingga sampel yang telah ditetapkan benar-benar mewakili populasi yang diteliti.

Peneliti menggunakan rumus pengambilan sampel yang dikemukakan oleh Jacob Cohen untuk menentukan besarnya sampel. Rumus tersebut yakni sebagai berikut:

$$N = \frac{t}{f^2} + u + 1$$

Keterangan:

N = Ukuran sampel

$F^2 = Effect Size$

$u =$ Banyaknya variabel dalam penelitian (2 variabel)

$t =$ t tabel yang diperoleh dari tabel Power (p) = 0,95 dan *Effect Size* = 0,1 adalah 19,76.

Maka dengan formula tersebut diperoleh ukuran sampel $N = \frac{19.76}{0,1} + 2 + 1 = 200,6$ disesuaikan oleh peneliti menjadi 204 subjek, agar mendapatkan hasil pengujian yang lebih baik. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Roscoe, jumlah tersebut sudah memenuhi dan layak dalam penelitian karena dapat mewakili populasi yang diteliti.

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara bagaimana peneliti memperoleh data mengenai variabel-variabel dalam penelitian (Arikunto, 2006). Pengumpulan data adalah hal yang penting dalam penelitian, hal ini dikarenakan tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data untuk menjawab permasalahan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala untuk mendapatkan dan mengumpulkan data. Selain itu, penggunaan skala dalam penelitian ini merupakan upaya untuk mengungkap kondisi psikologis subjek

melalui pernyataan tertulis dalam skala. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Azwar (2012) yang mengatakan bahwa skala adalah perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut. Bentuk skala yang digunakan dalam penelitian adalah skala likert.

Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yakni skala *mindfulness* yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai *mindfulness* dan skala kecemasan, yang digunakan untuk mendapatkan data dan mengungkap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menghadapi skripsi.

1. Skala *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS)

Variabel kecemasan dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) yang dikembangkan oleh Janet Taylor pada tahun 1953, yang digunakan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan pada individu. Skala ini sudah divalidasi di Indonesia dan memberikan hasil yang baik dalam penggunaannya. Skala ini terdiri dari 46 aitem yang terdiri dari 38 aitem *favorabel* dan 8 aitem *unfavorabel*. Subjek diminta untuk merefleksikan diri mereka sendiri untuk menentukan tingkat kecemasan yang dialami dengan cara memberi respon jawaban benar atau salah pada tiap itemnya. Pilihan jawaban terdiri dari empat kategori, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3.1
Skor Jawaban Pernyataan Skala Kecemasan

Respon	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorable</i>
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Untuk mendapatkan data mengenai tingkat kecemasan mahasiswa, maka mahasiswa diminta untuk memberikan jawaban atau memberi respon terhadap setiap item dalam skala yang sesuai dengan kondisi dirinya. Sehingga, melalui jawaban tersebut akan diperoleh gambaran mengenai tingkat kecemasan mahasiswa.

Tabel 3.2
Blueprint Skala Kecemasan

No.	Aspek	Indikator	No aitem		Σ
			F	UF	
1	Fisiologis	Debar jantung dan nafas tidak beraturan	6	5	2
		Berkeringat dingin	7	8	2
		Nafsu makan hilang	9	-	1
		Mudah lelah	-	10	1
		Sakit kepala	-	11	1
		Tangan bergetar	12	-	1
		Gangguan perut atau diare	1,2,3	4	4
Susah tidur	13,14,15,16	-	4		
2	Kognitif	Tidak mampu berkonsentrasi	17,18,19,20,21		5

		Sulit berfikir jernih	22,23	24	3
		Tidak mampu memecahkan masalah	25,26,27,28	-	4
		Penurunan perhatian	29	-	1
3	Afektif/Emosional	Mudah merasa malu	30,31	-	2
		Mudah tersinggung (sensitif)	32	-	1
		Merasa tidak tenang atau gugup	33	-	1
		Khawatir	34,35,36,37	-	4
		Merasa tegang	38	-	1
		Merasa hancur	39	-	1
		Merasa tidak bahagia	40	41	2
		Mudah cemas	42	-	1
		Kurang sadar diri	43	-	1
		Mudah marah	44	-	1
		Merasa kurang percaya diri	45	46	2
		Jumlah			38

2. Skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ)

Variabel *mindfulness* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang disusun oleh Baer (2006). Skala ini terdiri dari 38 item dengan nilai reliabilitas Cronbach α 0,863 . Skala ini terdiri dari 5 aspek yaitu observasi (*observing*), menjelaskan (*describing*), berperilaku secara sadar (*acting with awareness*), tidak menghakimi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonjudging of inner experience*), tidak menanggapi apa yang

dipikirkan atau dirasakan (*nonreacting of inner experience*). Terdapat 4 alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS) diberi nilai 4, Sesuai (S) diberi nilai 3, Tidak Sesuai (TS) diberi nilai 2 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi nilai 1. Nilai tersebut diberikan jika item *favorable*, namun jika item *unfavorable* maka mekanisme pemberian skor menjadi sebaliknya.

Tabel 3.3

Skor Jawaban Pernyataan Skala *Mindfulness*

Respon	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorable</i>
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Untuk mendapatkan data mengenai *mindfulness* pada mahasiswa, maka mahasiswa diminta untuk memberikan jawaban atau memberi respon terhadap setiap item dalam skala yang sesuai dengan kondisi dirinya. Sehingga, melalui jawaban tersebut akan diperoleh gambaran mengenai *mindfulness* pada mahasiswa.

Tabel 3.4

Blueprint Skala Mindfulness

No	Aspek	F	UF	Jumlah
1	<i>Observing</i> (Mengamati)	1,2,3,4,5,6,7,8	-	8
2	<i>Describing</i> (Menjelaskan)	9,10,12,13,14	11,15,16,17	9
3	<i>Acting with awareness</i> (Bertindak dengan sadar)	-	18,19,20,21,22,23, ,24,25	8

4	<i>Non judging to inner experience</i> (Tidak menghakimi pengalaman yang dirasakan)	-	26,27,28,29,30	5
5	<i>Non reacting to inner experience</i> (Tidak menanggapi pengalaman yang dirasakan)	32,33,34,35,36,37,38	31	9
Jumlah		21	17	38

G. Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsinya (Azwar, 2000). Tujuan dari uji validitas adalah untuk mengetahui akurasi dari data yang dihasilkan oleh suatu skala (Azwar, 2014). Apabila dilihat dari segi bahasa, validitas berasal dari bahasa Inggris yakni, *validity* yang memiliki makna ketepatan atau kecermatan. Sehingga dapat dikatakan bahwa validitas adalah ketepatan interpretasi suatu alat ukur dalam melakukan fungsinya sebagai alat ukur. Suatu alat ukur dikatakan valid, apabila mampu mengukur apa yang perlu diukur dan memiliki hasil pengukuran yang sesuai dengan maksud atau tujuan dari dilakukannya pengukuran. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini yakni validitas isi (*content validity*) dan validitas konstruk.

1. Validitas Isi (*Content Validity*)

Validitas isi menilai relevansi atau kesesuaian antara isi tes dengan atribut yang akan diukur. Pada uji validitas isi ini, setiap butir pertanyaan atau item dalam skala ditelaah oleh seseorang yang ahli (*expert judgment*) dalam bidang kajian yang akan diteliti oleh peneliti. *Expert judgment* pada penelitian ini, yakni dosen Fakultas Psikologi UIN Malang.

Tabel 3.5 Waktu Pelaksanaan Uji Validitas Isi

Pelaksanaan	Panelis	Pengembalian
15 Februari 2021	Dr. Yulia Sholichatun, M.Si	17 Februari 2021
15 Februari 2021	Novia Solichah, M.Psi	16 Februari 2021
15 Februari 2021	Rahmatika Sari Amalia, M.Psi	18 Februari 2021
15 Februari 2021	Selly Candra Ayu, M. Si	17 Februari 2021

Hasil penilaian instrumen penelitian yang dilakukan oleh *expert judgment*, dianalisa dengan menggunakan formula validitas isi Aiken's V yang diajukan oleh Aiken. Rumus validitas isi yang diajukan oleh Aiken yakni sebagai berikut (dalam Azwar, 2012):

$$V = \Sigma S / [n(C-1)]$$

Keterangan:

S = r-lo

Lo = angka penilaian terendah (1)

C = angka penilaian tertinggi (4)

R = angka yang diberikan oleh penilai

Berdasarkan hasil uji validitas isi yang dilakukan pada skala kecemasan, menunjukkan hasil bahwa nilai validitas isi skala kecemasan yang digunakan

pada penelitian ini yakni sebesar 1,177305 dan berada dalam kategori tinggi. Sedangkan uji validitas yang dilakukan pada tiap butir aitem skala kecemasan, menunjukkan hasil bahwa dari 46 aitem terdapat 45 aitem yang memiliki nilai validitas tinggi dan hanya satu aitem yang memiliki nilai validitas sedang dengan skor validitas sebesar 0,77. Hal ini menunjukkan bahwa validitas skala yang digunakan pada penelitian ini berada dalam kategori tinggi. Hasil uji validitas isi skala kecemasan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Isi Skala Kecemasan

Aitem	Σ Skor Penilai				Σ S1	Σ S2	Σ S3	Σ S4	Σ S	V	Keterangan
	Σ I	Σ II	Σ III	Σ IV							
Aitem 1-46	188	147	187	165	141	100	139	118	498	1,177305	TINGGI

Tabel 3.7

Hasil Uji Validitas Isi Skala Kecemasan Pada Tiap Aitem

Aitem	Penilai				S1	S2	S3	S4	ΣS	Validitas	Keterangan
	I	II	III	IV							
Aitem 1	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222	TINGGI
Aitem 2	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222	TINGGI
Aitem 3	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222	TINGGI
Aitem 4	4	2	4	2	3	1	3	1	8	0,88888889	TINGGI
Aitem 5	4	1	4	3	3	0	3	2	8	0,88888889	TINGGI
Aitem 6	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222	TINGGI
Aitem 7	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 8	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222	TINGGI
Aitem 9	4	4	4	2	3	3	3	1	10	1,11111111	TINGGI
Aitem 10	4	1	4	3	3	0	3	2	8	0,88888889	TINGGI
Aitem 11	4	1	4	3	3	0	3	2	8	0,88888889	TINGGI
Aitem 12	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222	TINGGI
Aitem 13	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 14	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222	TINGGI
Aitem 15	4	1	4	4	3	0	3	3	9	1	TINGGI
Aitem 16	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 17	4	1	4	3	3	0	3	2	8	0,88888889	TINGGI
Aitem 18	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222	TINGGI

Aitem 19	4	1	4	3	3	0	3	2	8	0,88888889	TINGGI
Aitem 20	4	1	4	3	3	0	3	2	8	0,88888889	TINGGI
Aitem 21	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 22	4	1	4	4	3	0	3	3	9	1	TINGGI
Aitem 23	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 24	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222	TINGGI
Aitem 25	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 26	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 27	4	1	4	3	3	0	2	2	7	0,77777778	SEDANG
Aitem 28	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 29	4	1	4	3	3	0	3	2	8	0,88888889	TINGGI
Aitem 30	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 31	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 32	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222	TINGGI
Aitem 33	4	4	3	4	3	3	2	3	11	1,22222222	TINGGI
Aitem 34	4	1	4	4	3	0	3	3	9	1	TINGGI
Aitem 35	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 36	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 37	4	1	4	4	3	0	3	3	9	1	TINGGI
Aitem 38	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 39	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222	TINGGI
Aitem 40	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 41	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 42	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 43	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 44	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 45	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 46	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Jumlah	188	147	187	165	141	100	139	118	188		

Hasil uji validitas isi yang dilakukan pada skala *mindfulness*, menunjukkan hasil bahwa nilai validitas isi skala kecemasan yang digunakan pada penelitian ini yakni sebesar 1,233918 dan berada dalam kategori tinggi. Sedangkan uji validitas yang dilakukan pada tiap butir aitem skala kecemasan, menunjukkan hasil bahwa dari 38 aitem terdapat 37 aitem yang memiliki nilai validitas tinggi dan hanya satu aitem yang memiliki nilai validitas sedang dengan skor validitas sebesar 0,55555556. Hal ini menunjukkan bahwa validitas skala yang

digunakan pada penelitian ini berada dalam kategori tinggi. Hasil uji validitas skala *mindfulness* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.8
Hasil Uji Validitas Isi Skala *Mindfulness*

Aitem	Σ Skor Penilai				Σ S1	Σ S2	Σ S3	Σ S4	Σ S	V	Keterangan
	Σ I	Σ II	Σ III	Σ IV							
BUTIR 1-38	152	143	143	136	114	105	105	98	422	1,23391	TINGGI

Tabel 3.9
Hasil Uji Validitas Isi Skala *Mindfulness* Pada Tiap Aitem

Aitem	Penilai				S1	S2	S3	S4	ΣS	Validitas	Keterangan
	I	II	III	IV							
Aitem 1	4	4	4	2	3	3	3	1	10	1,11111111	TINGGI
Aitem 2	4	4	4	2	3	3	3	1	10	1,11111111	TINGGI
Aitem 3	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 4	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222	TINGGI
Aitem 5	4	4	4	2	3	3	3	1	10	1,11111111	TINGGI
Aitem 6	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 7	4	4	4	2	3	3	3	1	10	1,11111111	TINGGI
Aitem 8	4	4	4	2	3	3	3	1	10	1,11111111	TINGGI
Aitem 9	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222	TINGGI
Aitem 10	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 11	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 12	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 13	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 14	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 15	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 16	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 17	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 18	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 19	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 20	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 21	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 22	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 23	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 24	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 25	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 26	4	1	4	4	3	0	3	3	8	0,88888889	TINGGI
Aitem 27	4	4	1	4	3	3	0	3	9	1	TINGGI

Aitem 28	4	3	1	4	3	2	0	3	8	0,88888889	TINGGI
Aitem 29	4	4	1	4	3	3	0	3	9	1	TINGGI
Aitem 30	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 31	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222	TINGGI
Aitem 32	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 33	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 34	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 35	4	1	4	1	3	0	3	0	5	0,55555556	SEDANG
Aitem 36	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 37	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Aitem 38	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333	TINGGI
Jumlah	152	143	143	136	114	105	105	98	422		

2. Validitas Konstruk (*Construct Validity*)

Validitas konstruk adalah sebuah gambaran yang menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat menunjukkan hasil yang sesuai dengan teori (Azwar, 2005).

Validitas konstruk berkaitan dengan sejauh mana item yang terdapat pada suatu instrumen mampu mengukur apa yang hendak diukur sesuai dengan konsep atau definisi konseptual yang telah ditetapkan (Djalali & Pudji, 2008). Validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan analisis faktor yang dilakukan cara mengkorelasikan setiap skor aitem dengan skor total. Uji validitas konstruk dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment correlation* dengan menggunakan bantuan program statistika SPSS *for windows* versi 16. Dasar pengambilan keputusan yang digunakan untuk menentukan validitas suatu aitem, yakni dengan cara membandingkan nilai r hitung dan r tabel. Menurut Ridwan (2009), suatu aitem dikatakan valid apabila nilai r hitung > dari r tabel dan skor sig. < 0,05 dengan skor r tabel pada penelitian ini yakni sebesar 0,138 dan taraf signifikansi 0,05.

Hasil uji validitas konstruk yang dilakukan pada skala kecemasan yang terdiri dari 46 aitem, menunjukkan bahwa semua aitem tersebut valid dan tidak

ada aitem yang gugur. Hasil uji validitas konstruk yang dilakukan pada skala *mindfulness* yang terdiri dari 38 aitem menunjukkan hasil yang sama, yakni semua aitem tersebut valid dan tidak ada aitem yang gugur. Hasil uji validitas konstruk pada skala kecemasan dan skala *mindfulness* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.10
Hasil Uji Validitas Konstruk Skala Kecemasan

No.	Aspek	Indikator	No aitem		Jumlah Aitem Valid
			Valid	Gugur	
1	Fisiologis	Debar jantung dan nafas tidak beraturan	6,5	0	2
		Berkeringat dingin	7,8	0	2
		Nafsu makan hilang	9	0	1
		Mudah lelah	10	0	1
		Sakit kepala	11	0	1
		Tangan bergetar	12	0	1
		Gangguan perut atau diare	1,2,3,4	0	4
Susah tidur	13,14,15, 16	0	4		
2	Kognitif	Tidak mampu berkonsentrasi	17,18,19, 20,21	0	5
		Sulit berfikir jernih	22,23,24	0	3
		Tidak mampu memecahkan masalah	25,26,27, 28	0	4
		Penurunan perhatian	29	0	1
3	Afektif/Emosional	Mudah merasa malu	30,31	0	2

	Mudah tersinggung (sensitif)	32	0	1
	Merasa tidak tenang atau gugup	33,34	0	2
	Khawatir	35,36,37,38	0	4
	Merasa tegang	39	0	1
	Merasa hancur	40	0	1
	Merasa tidak bahagia	43,44	0	2
	Mudah cemas	45	0	1
	Kurang sadar diri	41	0	1
	Mudah marah	42	0	1
	Merasa kurang percaya diri	46	0	2
	Jumlah	46	0	46

Tabel 3.11
Hasil Uji Validitas Konstruk Skala *Mindfulness*

No	Aspek	No Aitem		Jumlah Aitem Valid
		Valid	Gugur	
1	<i>Observing</i> (Mengamati)	1,2,3,4,5,6,7,8	0	8
2	<i>Describing</i> (Menjelaskan)	9,10,12,13,14,11,15,16,17	0	9
3	<i>Acting with awareness</i> (Bertindak dengan sadar)	18,19,20,21,22,23,	0	6
4	<i>Non judging to inner experience</i> (Tidak menghakimi pengalaman yang dirasakan)	26,27,28,29,30	0	5
5	<i>Non reacting to inner experience</i> (Tidak menanggapi pengalaman yang dirasakan)	32,33,34,35,36,37,38, 31	0	8
Jumlah		38	0	38

H. Reliabilitas

Instrumen penelitian layak digunakan apabila dinyatakan valid dan reliabel. Oleh karena itu, selain uji validitas maka juga harus dilakukan uji reliabilitas terhadap alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian. Reliabilitas adalah ketepatan atau keajegan suatu alat ukur dalam menilai apa yang dinilainya (Azwar, 2017). Hal ini memiliki makna bahwa kapanpun dan dimanapun suatu instrumen digunakan, maka akan menunjukkan hasil pengukuran yang akan tetap sama. Reliabilitas alat ukur ditunjukkan oleh koefisien realibilitas, yang berada pada rentang angka 0 sampai dengan 1. Apabila koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 maka tingkat realibilitas instrumen semakin tinggi (Azwar, 2014). Uji realibilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan menggunakan program komputer atau aplikasi pengolah data statistika, yaitu SPSS. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan pada skala kecemasan, diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,895. Sedangkan pada skala *mindfulness*, diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,863. Sehingga, dapat dikatakan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah reliabel. Hasil uji reliabilitas alat ukur, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.12

Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan dan *Mindfulness*

Skala	<i>cronbach's alpha</i>	Keterangan
Kecemasan	0,895	Reliabel
<i>Mindfulness</i>	0,863	Reliabel

I. Tahapan Penelitian

Penelitian ini terdiri dari tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pengumpulan data, dan tahap analisis data.

1. Tahap Persiapan

Tahapan ini merupakan tahapan yang dilakukan sebelum penelitian dilakukan, yang meliputi penentuan atau pemilihan masalah, membuat latar belakang masalah, merumuskan atau mengidentifikasi permasalahan, kajian kepustakaan, merumuskan tujuan penelitian, membuat hipotesa dan menentukan metode penelitian.

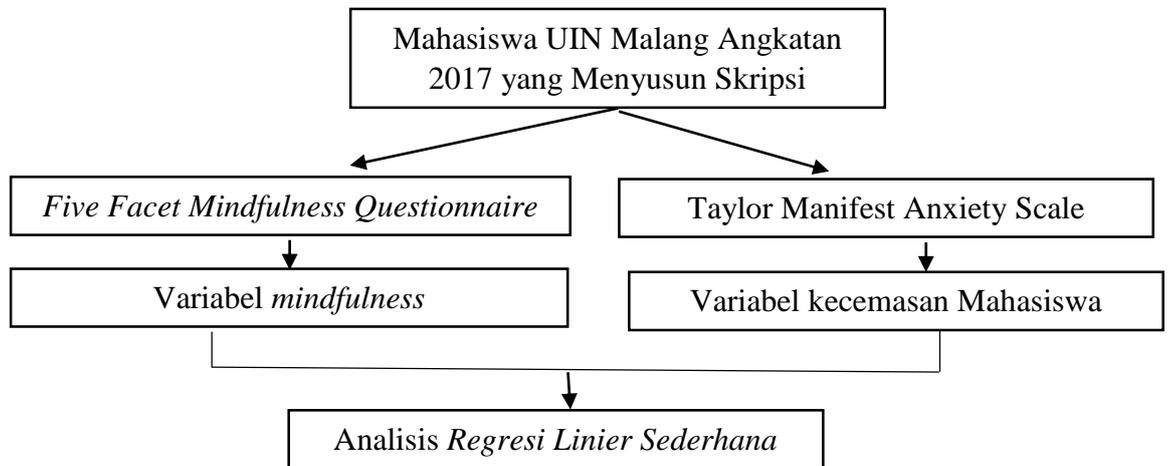
2. Tahap Pengumpulan Data

Tahap ini merupakan tahap pelaksanaan penelitian, yang akan dilakukan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Setelah semua data telah diperoleh maka akan dilakukan pengumpulan data secara keseluruhan.

3. Tahap Analisis data

Setelah semua data diperoleh maka peneliti akan melakukan pemeriksaan atau pengecekan kembali terhadap instrument yang sudah terkumpul dan sudah direspon oleh subjek. Kemudian, memberikan skoring dan melakukan analisis data menggunakan aplikasi statistika pada windows atau program komputer yakni, SPSS dan melakukan interpretasi berdasarkan data yang telah diperoleh.

J. Rancangan Penelitian



K. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dalam penelitian memiliki distribusi yang normal atau tidak. Uji normalitas merupakan salah satu syarat penggunaan statistika parametrik, sehingga apabila data sudah melewati uji normalitas dan memiliki distribusi yang normal, maka teknis analisis data dapat dilanjutkan pada tahap selanjutnya. Model regresi dikatakan baik, yakni apabila data memiliki distribusi yang normal atau mendekati normal. Dasar keputusan yang digunakan untuk menentukan normal atau tidaknya distribusi data adalah apabila $P \geq 0,05$ maka data dikatakan normal, namun apabila nilai $P \leq 0,05$ maka data dikatakan tidak normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel terikat (Y) dengan variabel bebas (X) apakah memiliki hubungan yang linier atau tidak. Dasar pengambilan keputusan untuk menentukan

apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak adalah apabila apabila nilai $P \geq 0,05$ maka dikatakan linier, namun apabila nilai $P \leq 0,05$ maka dikatakan tidak linier.

3. Analisis Deskriptif

Uji deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran atau deskripsi data dalam variabel yang dilihat berdasarkan nilai rata-rata (*mean*), nilai minimum, maksimum dan standar deviasi. Pada analisis deskriptif data disajikan dalam bentuk tabel, grafik, diagram lingkaran, pictogram dan variasi kelompok melalui rentang dan simpangan baku (Sugiyono, 2007). Beberapa tahapan yang dilakukan dalam analisis deskriptif, yakni sebagai berikut:

1. Menentukan mean hipotetik

Menghitung mean hipotetik dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2}(i_{max} + i_{min}) \times \sum k$$

μ : rerata atau *mean* hipotetik

i_{max} : skor maksimal aitem

i_{min} : skor minimal aitem

$\sum k$: jumlah aitem

2. Menentukan standar deviasi

Menghitung mean hipotetik dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{6}(i_{max} + i_{min}) \times \sum k$$

μ : rerata atau *mean* hipotetik

i_{max} : skor maksimal aitem

i_{min} : skor minimal aitem

$\sum k$: jumlah aitem

3. Menentukan kategorisasi

Penentuan kategorisasi dilakukan dengan memperhatikan norma sebagai berikut:

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \leq (M+1,0 SD)$
Sedang	$(M-1,0SD) \leq X < (M+1,0SD)$
Rendah	$X < (M-1,0SD)$

4. Analisis Regresi

Analisis regresi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara beberapa variabel dan meramal suatu variabel (Kutner, 2005). Sehingga, dapat dikatakan bahwa uji regresi merupakan teknik analisis statistik untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diwujudkan dalam bentuk skor pada setiap variabel. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana, untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*mindfulness*) terhadap variabel terikat (kecemasan).

5. Uji *Independen Sampel T-test*

Uji *T-test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan *mean* atau rata-rata dari kedua variabel. Tujuan dari Uji *Independen Sampel T-test* ini adalah untuk mengetahui perbedaan variabel diantara dua kelompok tertentu yang berbeda. Uji *Independen Sampel T-test* dalam penelitian

ini dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS *For Windows Iversi 16.*

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang adalah salah satu lembaga pendidikan tinggi keagamaan negeri (PTKIN) yang ada di Indonesia. Cikal bakal berdirinya UIN Malang yakni adanya gagasan yang muncul dari para tokoh di Jawa Timur untuk mendirikan lembaga tinggi keislaman di bawah naungan Departemen Agama. Kemudian, gagasan tersebut ditindak lanjuti dengan membentuk panitia Pendirian Institut Agama Islam Negeri (IAIN) cabang Surabaya dan dipertegas dengan Surat Keputusan (SK) dari Kementerian Agama No. 17 tahun 1961 dengan tugas pokok yakni mendirikan Fakultas Syari'ah yang berkedudukan di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah di Malang. Kedua fakultas tersebut adalah cabang dari IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang diresmikan oleh Menteri Agama pada waktu yang sama, yakni pada tanggal 28 Oktober 1961.

Pada tanggal 27 Januari 2009, Presiden ke enam indonesia yakni Susilo Bambang Yudhoyono memberikan nama lembaga ini dengan nama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang ditegaskan dengan surat keputusan presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Sehingga, UIN Malang yang pada awalnya berstatus sebagai Institut resmi menjadi Universitas. Pada pidato *dies natalis* yang ke-4, Rektor UIN Malang

menyampaikan sinkatan nama Universitas ini menjadi UIN Maliki Malang, karena mengingat nama tersebut cukup panjang untuk diucapkan.

Saat ini, UIN Malang memiliki 7 (Tujuh) Fakultas untuk strata S1, yakni, (1) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FITK), (2) Fakultas Syari'ah, (3) Fakultas Humaniora, (4) Fakultas Ekonomi, (5) Fakultas Psikologi, (6) Fakultas Sains dan Teknologi (SAINTEK) serta (7) Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK).

Universtias Islam Negeri Malang memiliki beberapa unit bagian, yakni bagian Kemahasiswaan yang memiliki fungsi untuk melakukan pembinaan terhadap organisasi kemahasiswaan, lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat (LP2M), lembaga penjaminan mutu (LPM), perpustakaan, pusat teknologi informasi dan pangkalan data (PTIPD), pusat bahasa, mah'had al-jami'ah, pengembangan bisnis, bagian umum, bagian kerjasama dan bagian akademik.

Visi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang yakni sebagai berikut:

Menjadi lembaga kemahasiswaan yang mampu mewujudkan kehidupan islami menuju terciptanya mahasiswa Ulul Alba yang mempunyai 4 kekuatan, kedalam spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan profesional.

Misi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang yakni sebagai berikut:

1. Menjadikan lembaga kemahasiswaan sebagai uswah hasanah bagi kehidupan kampus.

2. Menjadikan lembaga kemahasiswaan sebagai tempat berkumpulnya mahasiswa yang berkualitas dan bertanggung jawab yang dijiwai oleh semangat Ulul Albab.
3. Mengantarkan mahasiswa menjadi pribadi yang berakhlak mulia.
4. Mengantarkan mahasiswa berprestasi secara akademik dan non akademik.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

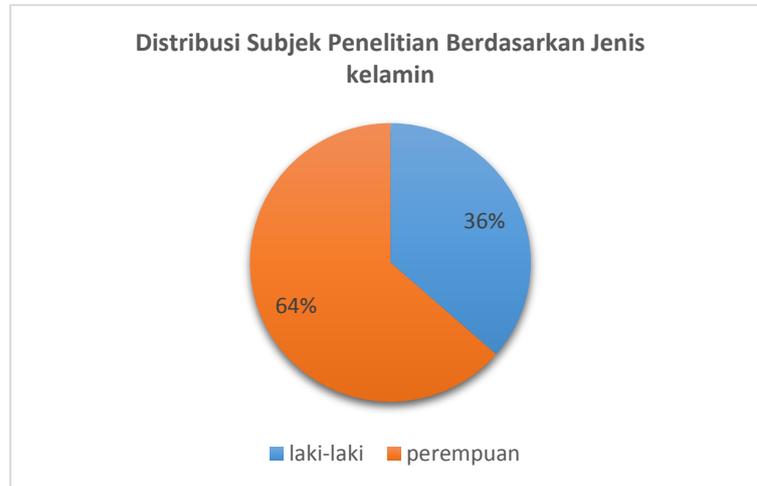
Penelitian ini dilaksanakan selama 4 hari, yakni pada tanggal 22-25 Februari 2021 di lingkungan Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang dengan bantuan *google form*. Hal ini dikarenakan penelitian dilakukan pada masa pandemi *covid-19*.

3. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yakni mahasiswa semester akhir UIN Malang angkatan 2017 berjumlah 204 orang, yang pada semester ini sedang mengerjakan tugas akhir skripsi, dengan rincian jumlah subjek berjenis kelamin perempuan sebanyak 129 (63%) dan laki-laki sebanyak 75 orang (37%). Subjek dari Fakultas Ekonomi berjumlah 29 orang, Fakultas Psikologi 52 orang, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan 28 orang, Fakultas Syari'ah 25 orang, Fakultas Sains dan Teknologi 32 orang, Fakultas Humaniora 25 orang dan Fakultas Kedokteran dan ilmu Kesehatan 13 orang. Pemilihan subjek ini, dikarenakan mahasiswa tingkat akhir diketahui memiliki masalah gangguan emosional terutama kecemasan dalam menghadapi skripsi (Kusumawardhani, 2015).

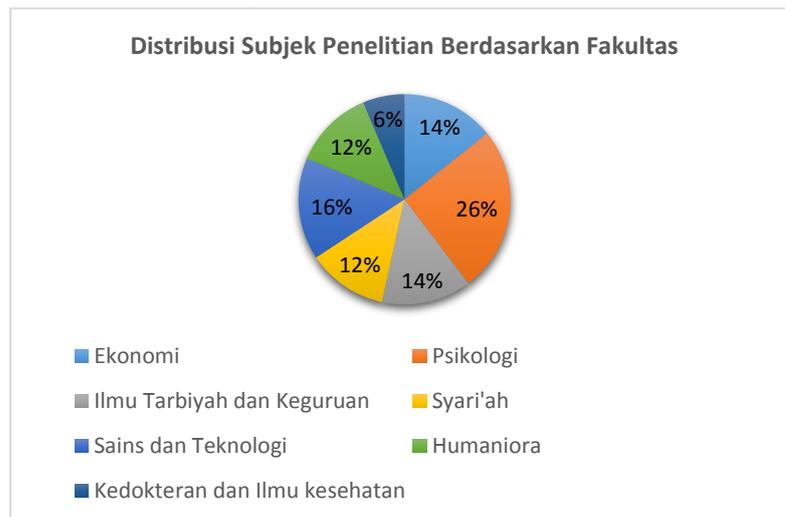
Gambar.1

Disrtribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin



Gambar. 2

Disrtribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas



4. Hambatan dalam Penelitian

Kendala yang dialami oleh peneliti yakni waktu untuk bisa memenuhi responden 204 orang, membutuhkan waktu yang cenderung lama. Oleh karena itu, peneliti melakukan penyebaran skala penelitian secara bertahap dengan menggunakan *google* formulir serta memanfaatkan *platfrom whatsapp* sebagai sarana untuk mengumpulkan data. Kendala lain

yang ditemui oleh peneliti yakni, jumlah skala yang sudah di sebarakan tidak sepenuhnya kembali dan diisi oleh responden, sehingga peneliti harus mencari subjek lain.

B. Hasil Penelitian

A. Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian dilakukan untuk mengetahui apakah data yang di peroleh memiliki distribusi yang normal atau tidak. Pada penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah *Kolmogrov Smirnov Test* dengan menggunakan aplikasi pengolah data *SPPS For Windows 16.0*. Dasar pengambilan keputusan untuk menentukan normalitas sebaran data adalah apabila $\text{sig} > 0,05$ maka sebaran data dikatakan normal, namun apabila nilai $\text{sig} < 0,05$ maka sebaran data tidak normal. Hasil uji normalitas sebaran data dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		204
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	14.90485353
Most Extreme Differences	Absolute	.079
	Positive	.073
	Negative	-.079
Kolmogorov-Smirnov Z		1.132
Asymp. Sig. (2-tailed)		.154

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas, pada tabel Sig. (2-tailed) dapat diketahui bahwa nilai $\text{sig} > 0.05$, yakni 0.154 sehingga dapat dikatakan bahwa data memiliki distribusi normal.

2. Uji Linieritas

Sugiyono dan Susanto (2015:33) uji linieritas dapat dipakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Uji linieritas dengan menggunakan bantuan SPSS 16 *for windows*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linieritas adalah sebagai berikut:

1. Apabila nilai probabilitas $> 0,05$, maka hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) adalah linier.
2. Apabila nilai probabilitas $< 0,05$, maka hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) adalah tidak linier.

Tabel 4.2
Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Mindfulness	Between Groups	(Combined)	42462.258	41	1035.665	4.992	.000
		Linearity	30972.114	1	30972.114	149.298	.000
		Deviation from Linearity	11490.144	40	287.254	1.385	.082
	Within Groups		33607.251	162	207.452		
Total			76069.510	203			

Tabel 4.2 di atas, menunjukkan hasil uji linieritas antara *mindfulness* terhadap kecemasan. Hasil uji yang dilakukan menunjukkan bahwa nilai *deviation from linearity* sebesar 0.082. Hal ini menunjukkan bahwa nilai probabilitas $< 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *mindfulness* dengan kecemasan. Kemudian, nilai *linearity* pada tabel di atas sebesar $0.000 < 0,05$, maka dapat diasumsikan

hubungan antara variabel X (*mindfulness*) dan variabel Y (kecemasan) pada penelitian ini linier (Widhiarso, 2010). Sehingga proses analisis data pada tahap selanjutnya dapat dilakukan, karena telah memenuhi persyaratan uji linieritas.

C. Analisis Data Deskriptif

1. Skor Hipotetik dan Empirik

Tabel 4.3
Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Maksimal	Minimal	Mean	Maksimal	Minimal	Mean
<i>Mindfulness</i>	152	38	95	126	75	100
Kecemasan	184	46	115	126	75	107

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat di deskripsikan sebagai berikut:

1. Variabel *Mindfulness* pada penelitian ini diukur dengan menggunakan skala yang mengacu pada skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang disusun oleh Baer (2006). Skala ini terdiri dari 38 aitem dengan masing-masing aitem memiliki rentang skor 1-4. Sehingga diperoleh skor skala tertinggi adalah 152 dan skor skala terendah adalah 38, dan skor *mean* hipotetik sebesar 95. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian, diperoleh skor minimal sebesar 75, skor tertinggi 126 dan nilai *mean* sebesar 100. Sehingga apabila dibandingkan, antara skor hipotetik dan empirik, maka yang lebih tinggi adalah skor empirik. Namun, nilai *mean* lebih besar apabila dibandingkan dengan *mean* hipotetik, yakni $100 > 95$.

2. Variabel kecemasan pada penelitian ini diukur dengan menggunakan skala yang mengacu pada teori Janet Taylor. Skala ini terdiri dari 46 aitem dengan masing-masing aitem memiliki rentang skor 1-4. Sehingga diperoleh skor skala tertinggi adalah 184 dan skor skala terendah adalah 46, dan skor *mean* hipotetik sebesar 115. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian, diperoleh skor minimal sebesar 75, skor tertinggi 126 dan nilai *mean* sebesar 107. Sehingga apabila dibandingkan, antara skor hipotetik dan empirik, maka yang lebih tinggi adalah skor empirik. Namun, nilai *mean* lebih kecil apabila dibandingkan dengan *mean* hipotetik, yakni $107 < 115$.

2. Deskripsi Kategori Data

Tabel 4.3
Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Max	Min	Mean	Standar Deviasi	Min	Max	Mean	Standar Deviasi
<i>Mindfulness</i>	152	38	95	32	126	75	100	10
Kecemasan	184	46	115	23	126	75	107	18

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui nilai *mean* dan standar deviasi pada masing-masing variabel. Sehingga, dapat dilakukan kategorisasi data pada masing-masing variabel. Kategorisasi data pada masing-masing variabel, dilakukan dengan rincian sebagai berikut:

1. Kecemasan

Tabel 4.4
Kategorisasi Kecemasan

Hipotetik			Kategori	Empirik		
Prosentase	F	Kriteria		Kriteria	F	Prosentase
6,4%	13	$X > 138$	Tinggi	$X > 125$	46	22,5 %
52%	106	$114 \leq X < 138$	Sedang	$89 \leq X < 125$	125	61,3 %
41,7%	85	$X < 114$	Rendah	$X < 89$	33	16,2%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan mahasiswa UIN Malang yang menyusun skripsi berada ada kategori sedang, dilihat dengan menggunakan nilai skor hipotetik dan empirik. Kategori sedang memiliki prosentase 52%, kategori tinggi memiliki prosentase 6,4% dan kategori rendah memiliki prosentase 41,7%. Namun, apabila dinalisa menggunakan skor empirik, kategori sedang memiliki prosentase 61,3 %, kategori tinggi memiliki prosentase 22,5 % dan kategori rendah memiliki prosentase 16,2%.

Variabel kecemasan, memiliki 3 aspek pembentuk, yakni fisiologis (fisik), kognitif (pikiran) dan afektif (emosional). Aspek yang memiliki prosentase tertinggi adalah aspek afektif, dengan prosentase sebesar 42 %. Sedangkan aspek yang memiliki prosesntase terendah yakni aspek kognitif yang memiliki prosentase 27 %.

Tabel 4.5
Aspek Pembentuk Variabel Kecemasan

Aspek	Skor Total Aspek	Prosentase
Fisiologis	7093	31%
Kognitif	6201	27%
Afektif	9408	42%

2. *Mindfulness*

Tabel 4.6
Kategorisasi *Mindfulness*

Hipotetik			Kategori	Empirik		
Prosentase	F	Kriteria		Kriteria	F	Prosentase
14,2 %	29	$X > 114$	Tinggi	$X > 110$	34	16,72%
20,1 %	41	$94 \leq X < 114$	Sedang	$90 \leq X < 110$	133	65,2 %
65.7%	134	$X < 94$	Rendah	$X < 90$	37	18,1%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat *mindfulness* mahasiswa UIN Malang yang menyusun skripsi berada pada kategori rendah apabila dilihat dengan menggunakan skor hipotetik, namun berada dalam kategori sedang apabila dilihat dengan skor empirik. Apabila dilihat dengan menggunakan skor hipotetik, kategori tinggi memiliki prosentase 14,2%, kategori sedang memiliki prosentase 20,1% dan kategori rendah memiliki prosentase sebesar 65,7%. Sedangkan apabila dilihat dengan menggunakan skor empirik, kategori tinggi memiliki prosentase 16,72%, kategori sedang memiliki prosentase 65,2% dan kategori rendah memiliki prosentase 18,1 %.

Variabel *mindfulness* memiliki 5 aspek pembentuk. Aspek yang memiliki nilai prosentase tertinggi adalah aspek *describing* dengan prosentase sebesar 24 %. Sedangkan aspek terendah adalah aspek *Non judging to inner experience* dengan prosentase sebesar 12%.

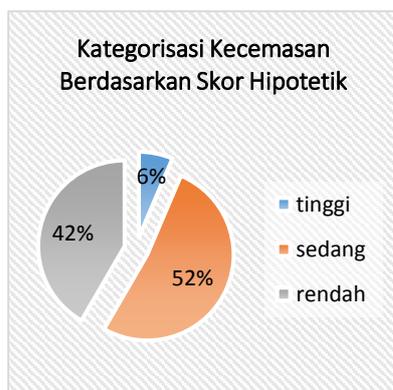
Tabel 4.7
Aspek Pembentuk Variabel *Mindfulness*

Aspek	Skor Total Aspek	Prosentase
<i>Observing</i>	4111	21%
<i>Describing</i>	4768	24%
<i>Acting with awareness</i>	4349	22%
<i>Non judging to inner experience</i>	2354	12%
<i>Non reacting to inner experience</i>	4170	21%

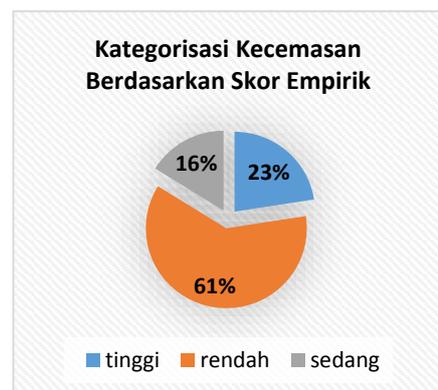
Gambar. 3

Grafik Skor Kecemasan

Grafik Hipotetik



Grafik Empirik



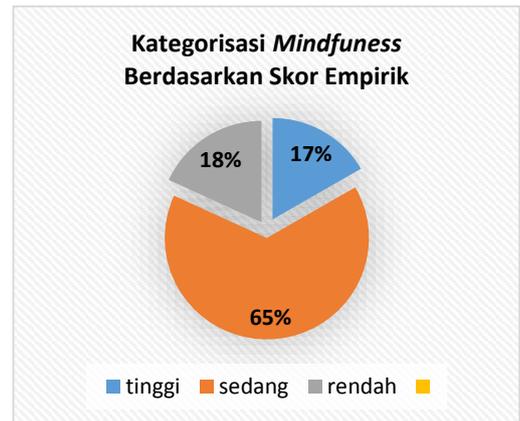
Gambar. 4

Grafik Skor *Mindfulness*

Grafik Hipotetik



Grafik Empirik



D. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis yang digunakan, yakni analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara beberapa variabel dan meramal suatu variabel (Kutner, 2005). Sehingga, dapat dikatakan bahwa uji regresi merupakan teknik analisis statistik untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diwujudkan dalam bentuk skor pada setiap variabel. Analisis regresi linier sederhana dalam penelitian ini berfungsi untuk mengetahui pengaruh variabel x (*mindfulness*) terhadap variabel y (kecemasan). Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi statistik SPSS 16.0 *for windows*. Persamaan regresi secara umum, yakni sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = Kecemasan

X = *Mindfulness*

a = Nilai Konstanta

b = Nilai Koefisien Regresi

Tabel 4.8
Hasil Uji Analisis Regresi Linier

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	194.222	7.119	27.283	.000
	Mindfulness	-.857	.073	-.638	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui model persamaan regresi, yakni sebagai berikut:

$$Y = a - bX$$

$$Y = 194.222 - 0,857X$$

$$Y = 162.221$$

Untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh antara variabel X (*mindfulness*) terhadap variabel Y (Kecemasan), maka dilakukan dengan cara melihat nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil < dari probabilitas 0,05, maka mengandung arti bahwa terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap kecemasan mahasiswa UIN Malang dalam menyusun skripsi. Namun, apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari probabilitas 0,05, maka mengandung arti bahwa tidak terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap kecemasan mahasiswa UIN Malang dalam

menyusun skripsi. Berdasarkan tabel hasil uji analisis regresi diatas, diketahui nilai signifikansi sebesar 0.000. Nilai tersebut lebih kecil dari probabilitas 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variabel X (*mindfulness*) terhadap variabel Y (Kecemasan). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan tabel hasil uji regresi diatas, diketahui pula nilai koefisien regresi sebesar -0,857. Hal ini menunjukkan bahwa setiap penambahan 1% tingkat *mindfulness* maka kecemasan akan mengalami penurunan sebesar 0,857. Karena koefisien B pada tabel hasil uji regresi linier bernilai negatif, maka dapat disimpulkan bahwa arah pengaruh yang dimiliki variabel *mindfulness* sebagai variabel bebas (X) terhadap kecemasan sebagai variabel terikat (Y) adalah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa, apabila *mindfulness* mengalami peningkatan, maka kecemasan akan mengalami penurunan. Sebaliknya, apabila *mindfulness* mengalami penurunan, maka kecemasan akan mengalami peningkatan.

Setelah uji hipotesis dilakukan, maka langkah selanjutnya yakni melakukan uji koefisien determinasi untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel X terhadap variabel Y, yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.9
Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.638 ^a	.407	.404	14.942

a. Predictors: (Constant), Mindfulness

Berdasarkan tabel output SPSS Model Summary diatas, diketahui nilai koefisien determinasi atau R square yakni sebesar 0,407. Nilai ini diperoleh dari hasil pengkuadratan nilai koefisien korelasi atau “R” yaitu, $0,638 \times 0,638 = 0,407$. Sehingga, dapat dikatakan bahwa besar pengaruh variabel bebas (*mindfulness*) terhadap variabel terikat (kecemasan) adalah 40,7 %. Sisanya, yakni, 59,3 % dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Berdasarkan tabel diatas, diketahui pula nilai R (korelasi) sebesar 0,638. Berdasarkan pedoman interpretasi nilai koefisien relasi Sugiyono (2009), nilai ini termasuk kedalam kategori kuat (nilai berkisar antara 0,60-0,799). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pengaruh variabel X terhadap variabel Y adalah kuat.

E. Uji Tambahan

1. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Analisis tambahan ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan dan *mindfulness* berdasarkan jenis kelamin. Uji Beda dalam penelitian ini menggunakan uji *independent sample t-test*. Prosedur pengujian dilakukan dengan bantuan SPSS *for windows* versi 16. Dasar pengambilan keputusan, yakni dengan melihat nilai signifikansi (Sig. *2-tailed*). Apabila nilai Sig. *2-tailed* < 0,05, maka terdapat perbedaan kecemasan antara laki-laki dan perempuan. Namun, apabila nilai Sig. *2-tailed* lebih dari 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Berikut hasil uji beda kecemasan berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 4.10
Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Variabel	F	Sig. 2-tailed	
				L	P
Laki-Laki	75	Kecemasan	0,184	0,000	0,000
Perempuan	129	<i>Mindfulness</i>	0,989	0,864	0,859

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa jumlah responden laki-laki berjumlah 75 orang, sedangkan responden perempuan berjumlah 129 orang. Pada variabel kecemasan, diketahui nilai Sig. 2-tailed pada laki-laki sebesar $0,000 < 0,05$, dan pada perempuan sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga, dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel kecemasan berdasarkan jenis kelamin. Pada variabel *mindfulness*, diperoleh nilai Sig. 2-tailed pada laki-laki sebesar $0,864 > 0,05$ dan pada perempuan sebesar $0,859 < 0,05$. Sehingga, dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel *mindfulness* berdasarkan jenis kelamin.

2. Analisis Varian

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui nilai rata-rata atau *mean* pada masing-masing variabel. Pada penelitian ini, analisis varian digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata setiap variabel berdasarkan jenis kelamin. Berikut pemaparan perbedaan nilai *mean* antara subjek laki-laki dan perempuan.

Tabel 4.11
Hasil Analisis Varian Variabel Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Group Statistics					
	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kecemasan	Perempuan	129	116.42	18.740	1.650
	Laki-laki	75	102.45	17.190	1.985

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa rata-rata nilai kecemasan pada perempuan sebesar 116,42 dan pada laki-laki sebesar 102,45. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Selanjutnya, dibawah ini merupakan hasil analisis varian pada variabel *mindfulness*.

Tabel 4.12
Hasil Analisis Varian Variabel *Mindfulness* Berdasarkan Jenis Kelamin

Group Statistics					
	Jenis.Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Mindfulness</i>	Perempuan	129	99.47	10.154	.894
	laki-laki	75	99.71	8.808	1.017

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa rata-rata nilai *mindfulness* pada perempuan sebesar 99,47 dan pada laki-laki sebesar 99,71. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* pada perempuan dan laki-laki berada pada kategori yang sama.

F. Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Mahasiswa UIN Malang dalam Menghadapi Skripsi

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa mahasiswa tingkat akhir UIN Malang dalam menyusun skripsi

mengalami tingkat kecemasan sedang. Hal ini dapat diketahui dari prosentase data hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat 106 orang (52%) yang berada pada kategori sedang. Hasil penelitian penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Mathofani dan Wahyuni (2013), yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi skripsi mengalami kecemasan sedang. Kecemasan sedang adalah suatu kondisi psikologis yang membuat individu cenderung mengalami penurunan daya ingat, penurunan produktivitas, menjadi tidak sabar, dan sensitifitas meningkat, namun masih mampu untuk melakukan sesuatu yang terarah. Selain itu, individu dengan tingkat kecemasan ini cenderung menaruh perhatian penuh pada suatu hal atau situasi yang menyebabkan kecemasan dan mengabaikan segala hal lain yang ada di lingkungan sekitar. Kecemasan sedang ditandai dengan gejala fisik berupa debar jantung meningkat, berkeringat dingin, dan mengalami tremor (tangan gemetar). Sedangkan pada aspek kognitif, sebagian besar mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang mengalami penurunan konsentrasi, sulit berfikir jernih, mengalami penurunan kemampuan dalam mengatasi masalah dan mengalami penurunan perhatian (Hurlock, 2013). Hal ini mengakibatkan mahasiswa menjadi sulit untuk memperhatikan penjelasan dari dosen pembimbing ketika melakukan konsultasi. Selain itu, juga berdampak pada menurunnya kemampuan untuk menyelesaikan masalah, yang diakibatkan oleh kegagalan untuk mengarahkan pikiran sehingga tidak dapat menemukan alternatif penyelesaian masalah yang tepat. Hal ini didukung dengan pendapat dari Stuart (2017) yang mengatakan bahwa individu dengan kecemasan sedang akan mengalami penurunan perhatian, penurunan

kemampuan pemecahan masalah, ketegangan otot, tanda vital meningkat, berkeringat meskipun cuaca sedang tidak panas dan sakit kepala.

Selain itu, terdapat 13 subjek (6,4%) dengan tingkat kecemasan tinggi. Tingkat kecemasan tinggi adalah suatu kondisi dimana individu cenderung sulit untuk berfikir jernih, sulit berkonsentrasi, kehilangan kemampuan untuk berfikir rasional, serta didominasi oleh perasaan takut, bingung, gelisah, menarik diri dari lingkungan. Individu yang berada pada kategori kecemasan tinggi, akan membutuhkan banyak arahan dalam mengerjakan suatu hal maupun untuk sekedar memustatkan perhatian. Hal ini dikarenakan, tingkatan kecemasan tinggi akan membuat individu sulit untuk berfikir jernih dan mengalami penurunan konsentrasi. Selain itu, dari segi fisiologis atau fisik, individu dengan kecemasan yang tinggi cenderung tidak dapat mempertahankan kontak mata, dan rahang menegang. Kemudian, secara afektif (emosional) cenderung menjadi lebih mudah untuk tersinggung (Stuart, 2017).

Terakhir, terdapat 85 orang (41,7%) mengalami kecemasan rendah. Kecemasan rendah adalah perasaan cemas yang berkaitan dengan berbagai situasi tertentu yang dialami oleh individu dalam kehidupan sehari-hari, yang ditandai dengan detak jantung sedikit meningkat. Tingkat kecemasan ini dapat dikatakan cemas yang bersifat normal, karena merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari individu yang membuat seseorang menjadi lebih waspada dan meningkatkan perhatian, namun individu dengan tingkat kecemasan rendah masih mampu memecahkan masalah dan tidak mengganggu derajat keberfungsian seseorang (Fortinash & Worret, 2000).

Pada penelitian ini, diketahui aspek yang paling menonjol pada kecemasan adalah aspek afektif (emosional). Aspek ini mendominasi dengan nilai prosentase sebesar 42 %. Sedangkan aspek lain, yakni fisiologis (fisik) memiliki skor 31 % dan aspek kognitif memiliki skor 27 %. Karena, aspek afektif yang paling menonjol, maka dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami kecemasan, akan cenderung didominasi oleh perasaan gugup, tegang, khawatir, cemas dan merasa tidak percaya diri. Sebagian besar mahasiswa merasa cemas dan khawatir ketika memikirkan tugas akhir skripsi karena adanya keyakinan dalam diri mereka bahwa akan mengalami lebih banyak kesulitan daripada kemudahan pada saat mengerjakan tugas akhir skripsi. Hal ini membuat mahasiswa lebih memilih untuk menghindari segala hal yang berhubungan dengan skripsi. Hal ini sesuai dengan pendapat dari (Nevid, 2005) yang mengatakan bahwa salah satu dampak dari kecemasan, yakni adanya perilaku menghindar.

Selanjutnya, dilakukan uji tambahan yang bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan tingkat kecemasan antara laki-laki dan perempuan, ditemukan bahwa diantara keduanya, memiliki nilai sig. $0.000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan laki-laki dan perempuan dalam menghadapi skripsi di UIN Malang. Pada hasil analisis varian, jenis kelamin laki-laki memperoleh skor *mean* sebesar 102.45, sedangkan perempuan memiliki skor *mean* sebesar 116.42. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan mahasiswa laki-laki diantaranya adalah

penelitian yang dilakukan oleh Khan, dkk (2017) di Pakistan menunjukkan bahwa perempuan (58,5%) lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ariana (2016), juga memperoleh hasil bahwa perempuan (23,9%) mengalami kecemasan yang lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki.

Hal ini juga di dukung dengan pendapat dari Santoso (2009) dalam penelitiannya menyatakan bahwa laki-laki cenderung lebih rileks daripada perempuan dalam menghadapi suatu permasalahan. Seorang laki-laki pada umumnya memiliki mental yang lebih kuat dalam menghadapi suatu hal yang dianggap mengancam bagi dirinya dibandingkan dengan perempuan. Laki-laki memiliki pengetahuan serta wawasan yang lebih luas dibandingkan dengan perempuan. Hal ini dikarenakan, dibandingkan dengan perempuan yang lebih banyak menghabiskan waktu dirumah dan menjalani aktivitas rumah tangga, laki-laki lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan luar sehingga memiliki tingkat pengetahuan serta wawasan yang lebih luas daripada perempuan dan memiliki lebih banyak pengalaman untuk mengatasi stressor (Kuraesin, 2009).

2. Tingkat *Mindfulness* Mahasiswa UIN Malang dalam Menghadapi Skripsi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa mahasiswa tingkat *mindfulness* Mahasiswa UIN Malang berada dalam katgori rendah. Hal ini dapat diketahui dari prosentase data hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat 134 orang (65,7%) berada pada kategeori rendah. *Mindfulness* rendah adalah suatu kondisi dimana pikiran, tubuh dan perasaan individu tidak berada pada satu waktu (disini dan saat ini), sehingga pada saat melakukan suatu aktvitas tertentu, pikiran individu akan berkelana kepada objek

atau peristiwa lain. Maka dapat dikatakan bahwa *mindfulness* rendah adalah suatu kondisi dimana individu kurang mampu memusatkan kesadaran dan perhatiannya pada satu waktu, yakni disini dan saat ini, sehingga pikiran individu cenderung berkelana pada kejadian di masa lalu atau masa depan. Hal ini didukung dengan pendapat dari Brown & Ryan (2003), yang mengatakan bahwa *mindfulness* rendah adalah suatu kondisi dimana individu menolak hadir atau mengakui pikiran, emosi, motif atau persepsi mengenai objek yang ada. Sehingga, mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* rendah cenderung terus menerus memikirkan tugas akhir skripsi, seperti memikirkan kemajuan pengerjaan skripsi, memikirkan revisi maupun memikirkan kapan pengerjaan skripsi akan selesai, meskipun sedang melakukan aktivitas lain. Tingkat *mindfulness* rendah juga disebut dengan *mindlessness* yang merupakan keadaan kurang terjaga dari sebuah kebiasaan atau fungsi otomatis individu yang dapat membuat individu kronis (Brown & Ryan, 2003). Hal ini akan menyebabkan mahasiswa rentan akan berbagai gangguan psikologis.

Kemudian, terdapat 41 orang (20,1%) berada pada kategori sedang. *Mindfulness* sedang adalah suatu kondisi dimana individu cukup mampu untuk memusatkan kesadaran dan perhatiannya pada satu waktu, yakni disini dan saat ini, serta berusaha untuk menjaga pikirannya untuk tidak berkelana kepada peristiwa di masa lalu maupun masa depan dan memiliki cukup kemampuan untuk mengendalikan dirinya agar tidak terjebak dengan perasaan serta pikirannya sendiri. Individu yang berada pada kategori ini, lebih mampu untuk mengarahkan pikirannya dan tidak membiarkannya berkelana pada kejadian di masa lalu atau masa depan (Wood, 2013). Terakhir, terdapat 29 orang (14,2%) yang berada pada

kategori tinggi. Individu dengan *mindfulness* tinggi memiliki kesadaran yang penuh, sehingga pikirannya tidak melayang pada hal-hal yang telah terjadi pada hari kemarin atau hal-hal yang akan direncanakan atau akan terjadi pada esok hari, namun hanya memustakan perhatian pada hal-hal yang sedang dikerjakan saat ini (Wood, 2013). Sehingga, proses afektif dan regulasi emosi pada individu akan meningkat (Nielse & Kaszniak, 2006).

Mindfulness dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi ketika individu memusatkan kesadarannya pada saat ini, menerima dan tidak menghakimi dengan penuh kesadaran terhadap pengalaman baik atau buruk yang terjadi di dalam maupun di luar dirinya (Baer (2003). Individu yang *mindfull* memiliki kesadaran penuh sehingga pikirannya tidak dibiarkan melayang pada hal-hal yang telah terjadi pada hari kemarin atau hal-hal yang akan direncanakan atau akan terjadi pada esok hari, namun ia hanya memustakan perhatiannya pada hal-hal yang sedang dikerjakan saat ini (Wood, 2013).

Brown dan Ryan (2003) menjelaskan bahwa individu dengan *mindfulness* akan bertindak sesuai dengan nilai dan minat yang dimiliki, sehingga akan lebih mampu menghadapi tekanan yang dihadapi. Salah satu tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa UIN Malang adalah skripsi. Karena tingkat *mindfulness* mahasiswa UIN Malang yang menyusun skripsi berada pada kategori rendah, maka perlu ditingkatkan lagi agar lebih mampu menghadapi berbagai stresor, termasuk skripsi. Selain itu, manfaat dari *mindfulness* yang tinggi akan membantu individu untuk lepas dari berbagai penderitaan psikologis, seperti kecemasan, stres dan depresi dan kepuasan hidup akan meningkat (Nielse & Kaszniak, 2006).

Mindfulness dalam Islam dikenal dengan konsep *muraqabah*, yang merupakan sebuah pencapaian tertinggi seorang hamba dalam berserah diri kepada Allah yang didasarkan pada keheningan, kedamaian, ketenangan, kejernihan dan kesadaran. Seseorang yang berada dalam keadaan *muraqabah* akan senantiasa menyadari bahwa dirinya senantiasa dilihat oleh Allah (Parrot, 2017). Kondisi *Muraqabah* menjadikan seseorang menyadari dengan sepenuhnya akan keterhubungannya dengan Allah di dalam hati, pikiran dan tubuh. *Muroqabah* diterapkan dalam beragam kegiatan ibadah seperti sholat, do'a dan dzikir. Sehingga, semakin tinggi nilai *muqarabah* individu, maka semakin tinggi pula tingkat hubungannya dengan Allah dan ketenangan dalam diri individu akan meningkat, sehingga individu akan lebih mampu menghadapi berbagai tekanan.

Pada penelitian ini, diketahui aspek yang paling menonjol dari *mindfulness* adalah *Describing* (menjelaskan). Aspek ini mendominasi nilai prosentase sebesar 24 %. Sedangkan aspek lain, yakni *Observing* memiliki skor 21 %, aspek *Acting with awareness* memiliki skor 22%, aspek *Non judging to inner experience* memiliki skor 12% dan aspek *Non reacting to inner experience* memiliki skor 21 %. Karena aspek *Describing* (menjelaskan) paling menonjol pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UIN Malang yang sedang menyusun skripsi mampu menjabarkan atau mengungkapkan berbagai bentuk pikiran, maupun perasaan yang sedang dialami selama menyusun skripsi, baik negatif maupun positif. Namun, sama sekali tidak melakukan analisa atau penilaian terhadap apa yang dipikirkannya tersebut, melainkan hanya membiarkan pikiran yang muncul tersebut mengalir sebagaimana apa adanya serta tidak memberikan respon apapun.

Selanjutnya, setelah dilakukan uji tambahan yang bertujuan untuk mengetahui, apakah terdapat perbedaan tingkat *mindfulness* antara laki-laki dan perempuan atau tidak. Berdasarkan hasil uji tambahan tersebut, diketahui nilai Sig. pada laki-laki sebesar $0,864 > 0,05$ dan pada perempuan diperoleh nilai Sig. sebesar $0,859 > 0,05$. Sehingga, dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *mindfulness* berdasarkan jenis kelamin. Pada hasil analisis varian, diperoleh nilai mean pada laki-laki sebesar 99.71 dan pada perempuan sebesar 99.47. Berdasarkan angka tersebut, dapat dikatakan bahwa tingkat *mindfulness* antara laki-laki dan perempuan berada dalam kategori atau tingkatan yang sama, karena nilai *mean* yang diperoleh berada pada nilai yang sama.

3. Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana yang telah dilakukan, diperoleh nilai Sig. sebesar 0,000. Nilai ini lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh antara variabel X (*mindfulness*) terhadap variabel Y (kecemasan). Kemudian, diketahui pula nilai koefisien regresi X, yakni sebesar koefisien regresi sebesar -0,857. Hal ini menunjukkan bahwa setiap penambahan 1% tingkat *mindfulness* maka kecemasan akan mengalami penurunan sebesar 0,857. Karena koefisien B pada tabel hasil uji regresi linier bernilai negatif, maka dapat disimpulkan bahwa arah pengaruh yang dimiliki variabel *mindfulness* sebagai variabel bebas (X) terhadap kecemasan sebagai variabel terikat (Y) adalah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa, apabila *mindfulness*

mengalami peningkatan, maka kecemasan akan mengalami penurunan. Sebaliknya, apabila *mindfulness* mengalami penurunan, maka kecemasan akan mengalami peningkatan.

Selain itu, diketahui pula nilai koefisien relasi (R) yakni sebesar R (korelasi) sebesar 0,638. Berdasarkan pedoman interpretasi nilai koefisien relasi Sugiyono (2009), nilai ini termasuk kedalam kategori kuat (nilai berkisar antara 0,60-0,799). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pengaruh variabel X terhadap variabel Y adalah kuat. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil temuan Laely, Prasetyo & Ropyanto (2017), dalam penelitiannya terhadap pasien kanker *nasopharal* dengan radiasi. Hasil penelitiannya tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang kuat antara *mindfulness* dengan kecemasan dalam menghadapi terapi radiasi. Individu yang memiliki *mindfulness* yang tinggi memiliki kecemasan yang relatif rendah. Namun sebaliknya, individu yang memiliki tingkat *mindfulness* rendah, cenderung mengalami kecemasan yang tinggi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Robiyanto (2019) terhadap mahasiswa kedokteran universitas islam bandung. Hasil penelitiannya tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang kuat antara *mindfulness* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa kedokteran. Individu yang memiliki *mindfulness* rendah, cenderung melakukan ruminasi, sehingga berdampak pada tingginya intensitas kecemasan. Namun, individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi diketahui lebih tenang dan mampu mengarahkan pikirannya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *mindfulness* terbukti efektif untuk mereduksi kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, aspek yang paling dominan dalam mempengaruhi kecemasan adalah aspek *describing* dengan nilai prosentase sebesar 24%. *Describing* berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk mendeskripsikan atau menjelaskan pengalaman, pikiran maupun perasaan dengan kata-kata. Untuk dapat mendeskripsikan pengalaman, pikiran maupun perasaan tersebut, individu diharuskan untuk menyadari terlebih dahulu. Proses menyadari ini memerlukan analisa yang mendalam. Pada proses menganalisa, individu secara tidak langsung sedang melatih emosinya, yakni berusaha untuk tetap tenang dalam memikirkan suatu hal, hingga kemudian individu dapat mendeskripsikan pengalaman, pikiran maupun perasaannya. Sehingga, dapat dikatakan bahwa kemampuan *describing* ini melibatkan aspek kognitif dan verbal. Semakin tinggi kemampuan individu untuk mendeskripsikan perasaannya, maka semakin tinggi pula kemampuan analisa yang dimiliki individu, dan semakin tinggi pula kemampuan individu untuk mengendalikan emosinya (Baer, 2004).

Aspek selanjutnya yang mempengaruhi yakni *Acting with awareness* dengan prosentase sebesar 22%. Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk selalu memberikan perhatian penuh mengenai suatu hal pada satu waktu, yakni disini dan saat ini (Baer, 2004). Individu yang mampu memberikan perhatian pada satu waktu, secara tidak langsung akan membuat individu mengabaikan masa lalu dan masa yang akan datang. Sehingga, perasaan cemas yang muncul karena terlalu mengkhawatirkan masa lalu dan masa depan secara perlahan akan mengalami penurunan.

Aspek *Non reacting to inner experience* memberikan pengaruh sebesar 21%. Aspek ini dapat membantu individu untuk bersikap tenang, menerima apa

adanya dan tidak berlebihan dalam menilai sesuatu (Brown dkk, 2007). Sehingga, apabila dikaitkan dalam penelitian, aspek ini dapat membantu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk tetap tenang dalam menghadapi berbagai hambatan dalam proses pengerjaan skripsi.

Aspek *observing* memberikan pengaruh sebesar 21%. Aspek ini melibatkan kemampuan individu untuk dapat mengamati, merasakan dengan seksama, dan menghayati segala sesuatu yang dirasakan, dipikirkan atau dialami dalam kehidupan sehari-hari. Aspek yang terakhir yakni *Non judging to inner experience*, yang memberikan pengaruh sebesar 12 %. Aspek ini berkaitan dengan adanya penerimaan terhadap segala berbagai peristiwa yang muncul tanpa melakukan penghakiman atau penilaian (Baer, 2004). Aspek ini membuat individu menerima segala hal dengan hati dan pikiran yang terbuka, serta dapat memaknai segala sesuatu yang terjadi secara netral dan apa adanya tanpa melakukan penilaian benar atau salah. Sikap menerima ini, akan membuat individu terhindar dari berbagai pikiran negatif dan menghakimi yang biasanya muncul pada orang yang mengalami kecemasan. Sehingga, dapat dikatakan bahwa semakin individu dapat menerima segala sesuatu dengan apa adanya, maka semakin besar peluang individu untuk terhindar dari kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dikatakan bahwa *mindfulness* adalah suatu kemampuan yang seharusnya dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tugas akhir skripsi, serta dilatih secara berkelanjutan agar kemampuan ini terus meningkat, sehingga menjadi lebih mampu untuk menghadapi berbagai stressor yang dihadapi, khususnya skripsi. Hal ini dikarenakan, kecemasan merupakan fenomena yang umum dialami oleh

mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi. Oleh karena itu, kemampuan *mindfulness* sangat diperlukan, agar dapat mengerjakan tugas akhir skripsi secara maksimal dan terhindar dari berbagai gangguan psikologis, khususnya kecemasan.

Selanjutnya, pada hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat diketahui nilai koefisien determinasi (*Rsquare*) yang memiliki nilai sebesar 0,407. Sehingga, dapat dikatakan bahwa besar pengaruh variabel bebas (*mindfulness*) terhadap variabel terikat (kecemasan) adalah 40,7 %. Sisanya, yakni, 59,3 % dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Faktor lain diluar penelitian yang mempengaruhi kecemasan diantaranya yakni lingkungan.

Lingkungan menjadi salah satu faktor pemicu munculnya kecemasan. Individu yang berada di lingkungan yang tidak nyaman, maka secara otomatis akan mempengaruhi cara berfikir individu tentang dirinya sendiri maupun orang lain secara negatif. Hal ini mengakibatkan individu merasa tidak aman berada dalam lingkungannya (Ramaiah, 2003).

Selain lingkungan, dukungan dari orang-orang terdekat individu seperti teman, sahabat maupun keluarga memiliki peranan yang sangat penting. Perhatian yang diberikan oleh orang-orang terdekat tersebut dapat membuat individu merasa didukung, diperhatikan, diterima, dicintai dan berharga sehingga akan mempengaruhi kondisi psikis individu (Fisbein dalam Nuhriawangsa, 2001).

Selain lingkungan dan dukungan sosial, keyakinan diri juga memiliki pengaruh terhadap kecemasan. Keyakinan diri memiliki kaitan yang erat dengan kecemasan. Individu yang memiliki keyakinan diri yang rendah cenderung lebih berpotensi untuk mengembangkan kecemasan dalam dirinya (Djiwandono, 2002).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa statistik yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecemasan mahasiswa UIN Malang dalam menyusun skripsi berada dalam kategori sedang, dengan prosentase 13 orang (6,4 %) berada pada kategori tinggi, 106 orang (52%) berada pada kategori sedang dan 85 orang (41,7%) berada pada katgeori rendah.
2. *Mindfulness* mahasiswa UIN Malang dalam menghadapi skripsi berada dalam kategori rendah, dengan prosentase 29 orang (14,2%) yang berada pada kategori tinggi, 41 orang (20,1%) berada pada kategori sedang dan 134 orang (65,7%) berada pada katgeori rendah.
3. Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, terbukti bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi di UIN Malang, dengan nilai Sig. $0,000 < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* mampu mempengaruhi kecemasan sebesar 40,7 % dan dipengaruhi oleh variabel lain sebesar 59,3%.
4. Hasil uji analisisis tambahan terkait dengan jenis kelamin yang dilakukan terhadap variabel kecemasan, diperoleh nilai *mean* pada laki-laki sebesar 102,45. Sedangkan perempuan memiliki mean sebesar 116,42. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki. Pada variabel *mindfulness*, diperoleh nilai

mean laki-laki sebesar 99,71. Sedangkan perempuan memiliki nilai *mean* 99,47. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *mindfulness* berdasarkan jenis kelamin.

B. Saran

Terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan pelaksanaan dan hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini. Adapun saran tersebut yakni sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Aktivitas pengerjaan skripsi merupakan salah satu aktivitas yang di dalamnya terdapat berbagai kesulitan dan hambatan yang dapat menyebabkan kecemasan. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami sedang. Oleh karena itu, bagi mahasiswa UIN Malang yang sedang menyusun skripsi, diharapkan dapat melatih keterampilan untuk mengatasi kecemasan dan mempelajari serta mempraktikkan keterampilan *mindfulness*, dengan cara berusaha untuk menerima segala sesuatu secara apa adanya serta memberikan perhatian penuh terhadap apa yang sedang dijalani atau dilakukan pada satu waktu, yakni di sini dan saat ini (*present moment*), agar terhindar dari berbagai pikiran negatif, sehingga secara perlahan kecemasan dapat direduksi dan proses pengerjaan tugas akhir skripsi dapat berjalan dengan maksimal.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa aspek *mindfulness* yang mendominasi yakni aspek *describing*. Oleh karena itu, mahasiswa UIN Malang yang sedang menyusun skripsi diharapkan dapat meningkatkan

kemampuan pada aspek *describing* ini. Aspek *describing* tidak hanya melibatkan aspek verbal saja, namun juga aspek kognitif. Hal ini dikarenakan, untuk dapat mendeskripsikan pikiran dan perasaan yang sedang dialami, dibutuhkan analisis yang mendalam. Melalui proses menganalisa, individu dapat melatih untuk mengendalikan emosinya. Sehingga, semakin tinggi kemampuan individu untuk mendeskripsikan perasaannya, maka semakin tinggi pula kemampuan analisa yang dimiliki individu, dan semakin tinggi pula kemampuan individu untuk dapat mengendalikan emosinya, sehingga individu dapat tetap tenang ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan.

Selain meningkatkan kemampuan pada aspek *describing*, mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir skripsi juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pada aspek yang lain, terutama aspek *Non reacting to inner experience* dan aspek *Non judging to inner experience*. Karena kedua aspek ini dapat membantu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk tetap tenang dalam menghadapi berbagai hambatan dalam proses pengerjaan skripsi dan mengembangkan sikap menerima segala sesuatu dengan apa adanya. Semakin individu dapat menerima segala sesuatu dengan apa adanya, maka semakin besar peluang individu untuk terhindar dari kecemasan, khususnya kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir skripsi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa arah pengaruh yang dimiliki variabel *mindfulness* sebagai variabel bebas (X) terhadap kecemasan sebagai

variabel terikat (Y) adalah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa, apabila *mindfulness* mengalami peningkatan, maka kecemasan akan mengalami penurunan. Sebaliknya, apabila *mindfulness* mengalami penurunan, maka kecemasan akan mengalami peningkatan. Karena variabel *mindfulness* dalam penelitian ini memberikan pengaruh sebesar 40,7 % dan sisanya (59,3%) dipengaruhi oleh faktor lain, maka penelitian selanjutnya, dapat mengkaji faktor lain yang diduga berpengaruh terhadap kecemasan seperti *self efficacy*, regulasi emosi, *copyng strategy* dan lain sebagainya, dengan harapan dapat mengungkap berbagai faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menggunakan beberapa variabel sebagai prediktor agar arah dan kekuatan pengaruh pada masing-masing variabel dapat diidentifikasi dan menggunakan metode penelitian eksperimen agar memperoleh hasil penelitian yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Anissa, L.M., Suryani, & Ristina M. (2018). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test*. Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan, Vol 16 No 2, 2018.

Annisa D.F, & Ifdil. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, 2, 1412-9760.

Azwar, S., (2003). *Dasar-Dasar Psikometri*. Pustaka Belajar. Yogyakarta:Pustaka Pelajar Offset.

Baloglu M. (2003). *Individual differences in statistics anxiety among college students*. Personality and Individual Differences. Vol 34, No 5, 855-865.

Bamber, M.D., & Morpeth, M.(2018). *Effects of Mindfulness Meditation on College Student Anxiety: a Meta-Analysis*. *Mindfulness (10)*, 203-214. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0965-5>.

Bamber, M.D., & Scheneider, J.K. (2015). *Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research*. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004>.

Barrows, J., Dunn, S., & Llyod C.A.(2013). *Anxiety, Self-Efficacy, and College Exam Grades*. Universal Journal of Educational Research. Vol 1, No.3, 204-208.

Bengkey, S.B. (2019). *Studi Deskriptif Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Kelulusan*. Jurnal Forum Pendidikan. Vol 15, No. 2, 109-113.

Dhamayanti, T.P., & Yudiarso, A. (2020). *The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis*. Journal Psikodimensia. Vol 19, No. 2, 175-183

Endler, N.S., & Kocovski, N.L.(2001). *State and trait anxiety revisited*. Journal of Anxiety Disorders. Vol 3, 231-245.

Fahmi, F. (2018). *Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme dan Ketenangan Hati Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*.

Tesis. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.

Firmawati, & Sri, W. (2018). *Self Efficacy dan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di Akafarma Banda Aceh*. Jurnal Serambi PTL. Vol 5, No. 2, 65-70.

Fourianalistyawati, E. (2017). *Kesejahteraan Spritual Dan Mindfulness Pada Majelis Sahabat Shalawat*. Jurnal Psikologi Islami. Vol 3, No. 2, 79-85.

Fourianalistyawati, E., & Ratih A.L. (2017). *Hubungan Antara Mindfulness Dengan Depresi Pada Remaja*. Jurnal Psikogenesis. Vol 5, No.2, 115-122.

Gao, W., Ping, S., & Liu X. (2020). *Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China*. Journal of Affective Disorders. Vol 263, 292-300.

Habibullah, M., Yetty, H., Saleh., H.(2019). *Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang*. Jurnal Pendidikan Biologi. Vol 10, No. 1, 36-44.

Head, L. Q., & Lindsey, J. D. (1983). Anxiety and the university student: A brief review of the professional literature. *College Student Journal*, 17(2), 176–182.

Hendriyadi. (2017). *Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuisisioner*. Jurnal Riset Manajemen Bisnis (RMIB) Fakultas Ekonomi UNIAT. Vol 2, No. 2, 169-178.

Istiqomah, S., & Salma.(2020). *Hubungan Antara Mindfulness Dan Psychological Wellbeing Pada Mahasiswa Baru Yang Tinggal Di Pondok Pesantren X, Y, Dan Z*. Jurnal Empati. Vol 8, No. 4, 127-132.

Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

John W. Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development. Perkembangan masa hidup*. Alih Bahasa: Juda Damanik & Achmad Chusairi. Jakarta: Erlangga.

Kang, Y.S., Choi, S.Y & Ryu, E.(2009). *The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea*. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.12.003>.

Kumari, A. (2014). Examination Stress And Anxiety: A Study Of College Students. *Global Journal of Multidisciplinary Studies*. Vol 4, No 1, 31-40.

Lely, A.J., Prasetyo A., & Ropyanto, B.C. (2017). *The Effect Of Mindfulness Intervention On The Intensity Of Pain in Nasopharyngeal Cancer patients Undergoing Radiation Treatment*. *Belitung Nursing Jurnal*. Vol 4, No. 2, 195-201.

Malfasari, E., Devita Y., Erlin F., & Filer .(2018). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru*. *Jurnal Ners Indonesia*. Vol 8, No. 2, 124-131.

Munazila, & Hasanat, N.U. (2018). *Program Mindfulness Based Stress Reduction untuk Menurunkan Kecemasan pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner*. *Jurnal Profesional Psikologi*. Vol 4, No. 1, 22-32.

Nandasari .(2010).*Pengaruh Mindfulness Terhadap Self Regulation Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Parrot, J. (2017). *How to be a Mindful Muslim: An Exercise in Islamic Meditation*. Abu Dhabi: Yaqeen Institute for Islamic Research.

Permana, L. Lutfi, P. Agus A.R. & Ila N , H., (2019). *Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Behavioral Self Control Remaja*. Vol 3, No. 2:110-117.

Ramadhan, F.A., Sukohar, A., & Satarina, F.(2019). *Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat*

Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Medula*. Vol 9, No 1, 78-82.

Rinera, I., & Retnowati, S. (2020). *Pengaruh Pelatihan MBSR Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa baru*. *Jurnal Profesional Psikologi*. Vol 6, No. 2, 205-216.

Saputra, A.N.D., & Costrie, G.W.(2014). *Perbedaan Kecemasan Akademis Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Kelas X SMA Negeri 2 Ungaran*. *Jurnal Empati*. Vol 3, No. 3, 42-51.

Saputro, D.R.E., .(2007). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Siswa Laki-Laki Dan Siswa Perempuan SMA Negeri I Sewon-Bantul Yogyakarta*. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Sarlito, W. S., (2012). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.

Savitri, W.C., & Listiyani, R.A. (2017). *Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja*. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 2, No. 1, 43-59.

Siswanto & Aseta, P.(2021). *Gambaran Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Tugas Akhir Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. Vol 9, No.1, 1-79.

Soselisa, Y.A.(2016). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Kecemasan Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas Medan Area*. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area: Medan.

Srinayanti, Y., Rosmiati & Munandar A.(2018). *Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Persepsi Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Program Studi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis*. *Jurnal Kesehatan*. Vol 5, No. 2, 102-110.

Sugiyono .(2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.

Sulastoyo, P. & Lailatushifah, S. N. F. (2008). Mindfulness dan depresi pada remaja putri. *Jurnal Insight*.

Taufik, T., & Ifdil, I. (2013). *Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.

Wahyuningsih, H.(2009). *Validitas Konstruk Alat Ukur Spirituality Orientation Inventory (SOI)*. *Jurnal Psikologi*. Vol 36, No. 2, 116-129.

Waskito, P., Loekmono, L.J.T., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). *Hubungan Antara Mindfulness Dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol 3, No.3, 99-107.

Yuke, T. W., (2010). *Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta*. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret.

Zeidner, M. (2014). *Anxiety in education*. In R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *Educational psychology handbook series. International handbook of emotions in education* (p. 265–288). Routledge/Taylor & Francis Group.

LAMPIRAN
LAMPIRAN 1. SKALA PENELITIAN

A. Skala Kecemasan (TMAS)

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Semester :

Fakultas :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah sejumlah pernyataan di bawah ini dengan teliti.
2. Anda dimohon untuk memberikan jawaban sesuai dengan keadaan anda secara objektif dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu kriteria untuk setiap pernyataan yang menurut Anda paling tepat.
3. Skor yang diberikan tidak mengandung nilai jawaban benar-salah melainkan menunjukkan kesesuaian penilaian anda terhadap isi setiap pernyataan.
4. Pilihan jawaban yang tersedia adalah:

SS = apabila anda merasa Sangat Sesuai

S = apabila anda merasa Sesuai

TS = apabila anda merasa Tidak Sesuai

STS = apabila anda merasa Sangat Tidak Sesuai

5. Dimohon dalam memberikan penilaian tidak ada pernyataan yang terlewatkan.
6. Identitas dari Anda akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti.
Hasil penilaian ini tidak akan ada pengaruhnya terhadap status anda sebagai seorang mahasiswa.

Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya terganggu oleh serangan mual.	X			

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya terganggu oleh serangan mual.				
2	Saya sering mengalami diare.				
3	Saya memiliki banyak masalah perut.				
4	Saya jarang terganggu oleh sembelit				
5	Jantung saya berdebar kencang saat mendengar hal-hal yang berhubungan dengan skripsi				
6	Saya sering sesak nafas.				
7	Saya mudah berkeringat bahkan pada hari dengan cuaca dingin.				
8	Tangan dan kaki saya biasanya cukup hangat.				
9	Saya kehilangan nafsu makan saat memikirkan tentang skripsi				
10	Saya tidak mengenal lelah saat mengerjakan skripsi				
11	Saya sering mengalami sakit kepala				
12	Saya sering melihat tangan saya gemetar ketika saya mencoba untuk melakukan sesuatu				
13	Saya mengalami mimpi buruk dalam beberapa malam.				
14	Saya sering bermimpi tentang hal-hal yang membuat saya merasa tidak nyaman.				
15	Kadang-kadang saya menjadi begitu bersemangat, sehingga				
16	Tidur saya gelisah dan terganggu.				
17	Saya tidak dapat menjaga pikiran saya untuk fokus pada suatu hal.				
18	Saya kesulitan mengingat dimana meletakkan barang.				
19	Saya sering tidak sadar telah menghabiskan banyak waktu karena melamun.				
20	Saya seringkali tidak dapat memahami apa yang disampaikan oleh dosen pembimbing pada saat bimbingan skripsi.				

21	Saya sering lupa secara tiba-tiba dan tidak bisa menjawab ketika diberi pertanyaan mengenai tugas akhir skripsi oleh dosen pembimbing.				
22	Saya tidak dapat mengarahkan pikiran, sehingga tidak mampu menemukan ide untuk mengerjakan skripsi.				
23	Saya sulit mengarahkan diri untuk berfikir baik mengenai skripsi.				
24	Saya dapat berpikir positif meskipun dalam keadaan tertekan.				
25	Saya kadang-kadang merasa mengalami kesulitan yang menumpuk, sehingga tidak bisa mengatasinya.				
26	Saya lebih memilih untuk menghindari segala hal yang berkaitan dengan tugas akhir skripsi.				
27	Saya merasa tidak mampu mengerjakan revisi dari dosen pembimbing.				
28	Saya sering merasa tidak dapat menemukan solusi untuk menyelesaikan masalah				
29	Saya tidak mampu memusatkan perhatian terhadap suatu				
30	Saya mudah tersipu.				
31	Ketika berbicara dengan orang lain, saya enggan menatap wajahnya dan menundukkan kepala.				
32	Saya lebih mudah tersinggung daripada kebanyakan orang.				
33	Menunggu membuat saya mudah gugup.				
34	Saya khawatir apabila memikirkan tugas akhir skripsi.				
35	Saya khawatir akan lebih banyak mengalami kesulitan daripada kemudahan saat mengerjakan tugas akhir skripsi.				
36	Ketika khawatir, saya memiliki periode waktu dimana saya tidak dapat tidur.				
37	saya merasa khawatir mengenai tugas akhir skripsi hampir sepanjang waktu.				
38	Saya merasa tegang ketika mengerjakan tugas akhir skripsi.				
39	Saya merasa akan hancur berkeping-keping.				
40	Saya memiliki target yang tinggi mengenai masa depan tanpa memperdulikan kemampuan diri saya				
41	Saya biasanya tenang dan tidak mudah marah.				
42	Saya berharap saya bisa bahagia seperti orang lain.				
43	Saya gembira sepanjang waktu.				
44	Saya merasa cemas mengenai tugas akhir skripsi sepanjang				
45	Saya percaya pada diri saya sendiri bahwa saya dapat mengerjakan tugas				
46	Saya merasa tidak berguna pada saat-saat tertentu.				

B. Skala *Mindfulness* (FFMQ)

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Semester :

Fakultas :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah sejumlah pernyataan di bawah ini dengan teliti.
2. Anda dimohon untuk memberikan jawaban sesuai dengan keadaan anda secara objektif dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu kriteria untuk setiap pernyataan yang menurut Anda paling tepat.
3. Skor yang diberikan tidak mengandung nilai jawaban benar-salah melainkan menunjukkan kesesuaian penilaian anda terhadap isi setiap pernyataan.
4. Pilihan jawaban yang tersedia adalah:
SS = apabila anda merasa Sangat Sesuai

S = apabila anda merasa Sesuai

TS = apabila anda merasa Tidak Sesuai

STS = apabila anda merasa Sangat Tidak Sesuai
5. Dimohon dalam memberikan penilaian tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

6. Identitas dari Anda akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti.

Hasil penilaian ini tidak akan ada pengaruhnya terhadap status anda sebagai seorang mahasiswa.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya memperhatikan bau atau aroma berbagai hal di sekitar saya.				
2	Saya memperhatikan elemen visual pada lukisan atau alam seperti warna, bentuk, tekstur, pencahayaan atau bayangan.				
3	Saya sadar apa yang saya makan dan minum dapat mempengaruhi pikiran dan emosi saya.				
4	Saya memperhatikan bagaimana tubuh saya bergerak ketika berjalan.				
5	Saya memperhatikan suara detak jam, kicauan burung, atau suara mobil yang melintas.				
6	Saya memperhatikan bagaimana perasaan saya mempengaruhi pikiran dan perilaku saya.				
7	Saya menyadari air yang mengalir di tubuh ketika mandi.				
8	Saya memperhatikan angin yang berhembus di rambut atau sinar matahari yang menerpa wajah.				
9	Saya mampu menemukan kata-kata yang tepat untuk mengungkapkan perasaan saya.				
10	Saya dapat mengungkapkan pendapat dengan mudah.				
11	Saya sulit untuk mengungkapkan keyakinan dan harapan dengan kata-kata.				
12	Saya sulit untuk mengungkapkan keyakinan dan harapan dengan kata-kata.				
13	Saya memiliki kecenderungan untuk menceritakan pengalaman melalui kata-kata.				
14	Saya mampu menjelaskan apa yang saya rasakan saat ini secara rinci.				
15	Saya sulit menemukan kata-kata yang dapat mewakili apa yang saya rasakan.				
16	Saya sulit memikirkan kata-kata yang tepat untuk mengungkapkan perasaan saya terhadap berbagai hal.				
17	Saya sulit menjelaskan apa yang saya rasakan di tubuh saya menggunakan kata-kata.				
18	Pikiran saya kemana-mana dan mudah terganggu.				
19	Saya mudah terganggu oleh berbagai hal.				
20	Saya melakukan sesuatu secara otomatis, tanpa sadar dengan apa yang saya lakukan.				
21	Saya sulit fokus pada apa yang sedang terjadi saat ini.				

22	Saya kurang memperhatikan apa yang saya dikerjakan, karena saya melamun gelisah atau pikiran terganggu.				
23	Saya segera melakukan sesuatu tanpa saya perhatikan				
24	Saya beraktivitas tanpa menyadari apa yang dilakukan.				
25	Saya melakukan berbagai hal tanpa memperhatikannya				
26	Saya mengingatkan diri sendiri karena emosi yang saya rasakan kurang pantas dan tidak masuk akal.				
27	Saya mengingatkan diri saya sendiri untuk tidak merasakan hal-hal yang seharusnya tidak perlu saya rasakan.				
28	Saya mengingatkan diri saya sendiri untuk tidak memikirkan hal-hal yang seharusnya tidak perlu yang saya lakukan.				
29	Saya tidak seharusnya merasakan perasaan yang kurang baik dan kurang pantas pada sesuatu atau orang lain				
30	Saya mengetahui dan memperhatikan apa yang saya rasakan tanpa terjebak dalam perasaan itu sendiri.				
31	Saya menilai apakah pemikiran saya baik atau buruk.				
32	Saya mampu menilai diri saya sebagai pribadi yang baik atau buruk.				
33	Ketika saya berpikir buruk, saya menilai diri saya baik atau buruk. tergantung dari apa yang dipikirkan saat ini. Ketika saya mulai berpikiran buruk pada sesuatu, saya memutuskan untuk berhenti memikirkannya sebelum terbawa perasan terlalu jauh.				
34	Ketika saya mulai berpikiran buruk pada sesuatu, saya memutuskan untuk berhenti memikirkannya sebelum terbawa perasan terlalu jauh.				
35	Jika saya mulai berpikir buruk, saya segera melupakannya.				
36	Saya hanya diam ketika saya mulai berpikir buruk tentang sesuatu.				
37	Saya mengenali perasaan dan emosi yang saya rasakan tanpa harus menanggapi.				
38	Dalam situasi sulit, saya dapat berpikir sebelum bertindak.				

LAMPIRAN 2. TABULASI DATA

A. Mindfulness

		Aitem																																									
Responden	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	Σ			
1.	P	4	2	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	1	1	1	2	1	1	4	4	4	4	3	3	4	123		
2.	P	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	1	2	4	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	1	4	4	1	4	1	86
3.	P	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	93	
4.	P	3	4	2	2	1	3	1	1	3	2	1	2	3	1	1	2	2	1	2	3	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1	3	3	2	3	3	3	3	81	
5.	P	4	4	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	2	1	3	4	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	91
6.	P	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	3	1	3	2	4	4	4	4	1	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	123
7.	P	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	1	1	1	93	
8.	P	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	1	93	
9.	P	4	4	2	2	2	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	4	4	2	4	3	3	4	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	93	
10.	P	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	93	
11.	P	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	2	2	92		
12.	P	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	96	
13.	P	2	1	3	2	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	112	

14.	P	3	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	1	2	2	84								
15.	P	3	2	3	2	4	3	1	1	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	2	3	3	1	2	2	3	1	91								
16.	P	4	3	2	1	2	1	2	2	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	2	4	1	1	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	91									
17.	P	1	2	1	3	1	2	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129							
18.	P	3	1	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	89								
19.	P	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	135								
20.	P	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	93			
21.	P	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	90	
22.	P	2	1	3	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135		
23.	P	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	1	91
24.	P	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	2	1	3	2	3	89					
25.	P	3	2	4	3	4	2	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	91			
26.	P	3	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	91	
27.	P	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	91					
28.	P	3	3	1	2	2	1	3	1	1	2	2	3	2	2	4	4	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	90			
29.	P	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	91	
30.	P	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	3	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	91		
31.	P	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	3	2	1	2	2	91			

32.	P	2	1	3	3	2	3	1	3	3	3	4	3	3	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	3	3	91
33.	P	3	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	1	2	2	2	1	2	2	1	3	3	91
34.	P	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	91
35.	P	4	2	1	3	2	1	2	1	3	2	4	3	4	3	4	2	4	2	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	96		
36.	P	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	2	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	120
37.	P	2	3	3	3	3	3	1	1	2	1	2	2	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	89
38.	P	1	1	1	1	3	1	3	1	2	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	80	
39.	P	3	3	2	1	1	1	1	2	3	2	2	1	3	4	2	2	4	4	4	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	90
40.	P	1	1	1	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	1	1	1	3	2	3	83	
41.	P	1	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	2	3	4	3	3	2	1	2	2	2	91		
42.	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	4	4	1	1	4	4	3	96	
43.	P	1	2	1	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	2	1	2	1	90	
44.	P	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	4	1	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	4	1	1	1	1	1	4	85	
45.	P	1	1	3	2	3	1	3	3	3	2	3	1	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	3	2	2	1	3	2	1	91	
46.	P	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
47.	P	3	2	3	3	1	2	1	2	1	2	2	1	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	90
48.	P	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	91	
49.	P	3	2	3	3	2	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	133

50.	P	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	90			
51.	P	1	4	3	1	1	1	1	4	1	3	3	1	1	1	1	1	3	4	3	1	3	1	4	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	64			
52.	P	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	3	90			
53.	P	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	1	1	1	1	92			
54.	P	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	89		
55.	P	2	3	4	2	2	1	1	1	1	1	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1	2	93		
56.	P	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	4	1	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	98		
57.	P	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	4	1	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	1	2	3	3	4	93		
58.	P	3	3	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	3	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	1	3	3	2	3	2	2	88		
59.	P	3	3	3	3	1	3	2	1	1	3	2	4	4	4	2	3	3	2	2	3	3	1	2	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	91		
60.	P	1	1	2	3	3	1	1	3	2	2	4	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	1	1	90
61.	P	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	129	
62.	P	1	1	3	1	1	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	135	
63.	P	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	2	4	4	3	2	4	4	2	2	2	2	1	1	3	1	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	91
64.	P	1	2	2	3	1	3	1	3	2	2	2	2	2	1	4	4	2	4	2	2	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	90		
65.	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	123	
66.	P	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	3	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	91		
67.	P	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	3	2	1	2	2	91

68.	P	2	1	3	3	2	3	1	3	3	3	4	3	3	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	3	3	91
69.	P	3	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	1	2	2	2	1	2	2	1	3	3	91				
70.	P	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	91				
71.	P	4	2	1	3	2	1	2	1	3	2	4	3	4	3	4	2	4	2	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	1	1	93						
72.	P	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	2	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	120				
73.	P	2	3	3	3	3	3	1	1	2	1	2	2	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	89			
74.	P	1	1	1	1	3	1	3	1	2	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	80				
75.	P	3	3	2	1	1	1	1	2	3	2	2	1	3	4	2	2	4	4	4	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	90				
76.	P	1	1	1	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	1	1	1	3	2	3	83					
77.	P	1	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	2	3	4	3	3	2	1	2	2	2	91						
78.	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	4	4	1	1	4	1	1	91					
79.	P	1	2	1	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	2	1	2	1	90				
80.	P	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	4	1	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	4	1	1	1	1	1	1	4	85				
81.	P	1	1	3	2	3	1	3	3	3	2	3	1	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	3	2	2	1	3	2	1	91					
82.	P	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88			
83.	P	3	2	3	3	1	2	1	2	1	2	2	1	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	90			
84.	P	3	2	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	3	4	4	3	3	1	1	91						
85.	P	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	4	4	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	116					

86.	P	2	3	2	2	3	4	3	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	3	2	3	3	3	2	4	2	2	75		
87.	P	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	4	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	93		
88.	P	3	4	3	2	1	4	1	1	4	3	3	1	4	4	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	87	
89.	P	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	2	3	92		
90.	P	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	143		
91.	P	1	4	4	4	3	3	4	1	4	4	1	1	4	3	2	4	4	1	2	1	2	3	2	2	2	1	4	1	1	2	2	2	2	1	1	4	4	2	2	93
92.	P	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	4	2	2	3	4	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	92
93.	P	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	93	
94.	P	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	1	1	1	2	2	4	4	3	3	3	2	4	117		
95.	P	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	4	2	1	1	1	92	
96.	P	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	1	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	94	
97.	P	4	2	1	1	1	4	1	3	2	2	1	2	2	3	1	3	2	1	1	3	3	1	3	3	3	1	1	1	3	4	4	4	4	2	2	1	4	1	1	82
98.	P	3	4	4	4	4	3	4	4	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	3	1	1	1	1	3	3	2	4	4	2	4	2	1	85	
99.	P	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	93	
100.	P	3	3	1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	3	92
101.	P	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	93
102.	P	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	93	
103.	P	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	90

104.	P	2	1	2	3	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	4	1	3	4	4	1	1	1	2	4	1	3	4	2	1	4	2	1	75		
105.	P	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	2	4	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	92	
106.	P	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	93		
107.	P	3	2	3	3	4	4	4	4	1	3	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	3	2	4	4	2	3	2	1	83		
108.	P	2	1	4	4	2	2	2	2	2	3	2	4	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	93
109.	P	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	93	
110.	P	2	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	2	93	
111.	P	2	2	3	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	1	3	4	3	2	3	3	3	96	
112.	P	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	89
113.	P	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	93	
114.	P	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	4	93
115.	P	4	4	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	93
116.	P	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	93
117.	P	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	2	2	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	112	
118.	P	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	3	3	1	4	3	4	1	4	1	1	1	91	
119.	P	2	4	3	4	2	4	2	2	4	4	4	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	4	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	91	
120.	P	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129
121.	P	4	4	3	3	4	4	2	2	3	2	2	4	4	2	2	2	1	2	3	2	3	4	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	108

122.	P	2	1	1	1	1	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	82				
123.	P	3	3	3	2	3	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	78				
124.	P	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	140				
125.	P	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	2	2	3	4	3	4	3	4	3	2	2	105			
126.	P	3	3	3	3	1	3	4	4	3	2	2	4	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	1	2	2	2	90			
127.	P	2	1	4	4	2	2	2	2	2	3	2	4	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	93
128.	P	3	3	3	3	1	3	4	4	3	2	2	4	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	1	1	2	91	
129.	P	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	98		
130.	L	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	91		
131.	L	3	2	3	3	2	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	133		
132.	L	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	90		
133.	L	1	4	3	1	1	1	1	4	1	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	3	1	3	1	4	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	64		
134.	L	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	3	90	
135.	L	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	2	3	99		
136.	L	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	89	
137.	L	2	3	4	2	2	1	1	1	1	1	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	99	
138.	L	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	4	1	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	98		
139.	L	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	4	1	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	1	2	3	3	4	93

140.	L	3	3	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	3	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	1	3	3	2	3	2	2	88			
141.	L	3	3	3	3	1	3	2	1	1	3	2	4	4	4	2	3	3	2	2	3	3	1	2	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	91		
142.	L	1	1	2	3	3	1	1	3	2	2	4	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	2	3	4	3	4	3	2	3	3	3	94			
143.	L	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	129
144.	L	1	1	3	1	1	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	135	
145.	L	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	2	4	4	3	2	4	4	2	2	2	2	1	1	3	1	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	91		
146.	L	1	2	2	3	1	3	1	3	2	2	2	2	2	1	4	4	2	4	2	2	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	90			
147.	L	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	123	
148.	L	4	2	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	1	1	1	2	1	1	4	4	4	4	4	3	3	4	123			
149.	L	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	1	2	4	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	1	4	4	1	86		
150.	L	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	102		
151.	L	3	4	2	2	1	3	1	1	3	2	1	2	3	1	1	2	2	1	2	3	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1	3	3	2	3	3	3	81		
152.	L	4	4	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	2	1	3	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	91	
153.	L	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	1	1	4	4	4	4	4	3	1	3	2	4	4	4	1	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	123		
154.	L	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	99		
155.	L	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	94	
156.	L	4	4	2	2	2	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	4	4	2	4	3	3	4	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	108		
157.	L	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	4	4	3	4	4	119		

158.	L	1	1	3	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	3	98	
159.	L	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	2	2	2	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	92	
160.	L	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	96		
161.	L	4	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	1	1	1	1	2	2	3	4	3	2	1	1	1	92		
162.	L	3	4	2	2	2	4	1	3	2	2	3	1	1	1	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	1	2	1	1	2	2	3	4	4	4	4	4	4	96		
163.	L	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	96		
164.	L	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	2	2	3	3	1	3	3	4	3	3	1	1	1	1	2	1	4	4	3	2	3	4	4	112		
165.	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	76		
166.	L	2	3	2	2	3	3	4	4	4	4	1	2	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	2	2	3	1	1	4	3	4	4	3	3	3	112		
167.	L	2	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	107		
168.	L	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	107	
169.	L	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	3	4	3	110		
170.	L	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	1	4	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	4	4	2	93
171.	L	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	96	
172.	L	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	91
173.	L	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	116	
174.	L	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	100	
175.	L	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	1	2	2	1	3	2	2	2	1	1	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	95		

176.	L	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	4	4	4	3	3	3	1	2	1	2	2	2	3	3	4	3	1	3	3	98			
177.	L	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	99	
178.	L	2	1	3	3	3	4	3	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	4	4	3	4	4	3	4	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	101		
179.	L	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	91		
180.	L	3	2	3	3	2	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	133	
181.	L	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	90		
182.	L	1	4	3	1	1	1	1	4	1	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	3	1	3	1	4	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	64	
183.	L	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	3	90
184.	L	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	3	99		
185.	L	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	89
186.	L	2	3	4	2	2	1	1	1	1	1	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	99	
187.	L	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	4	1	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	98	
188.	L	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	4	1	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	1	2	3	3	4	4	93		
189.	L	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	4	1	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	1	2	3	3	4	93		
190.	L	3	3	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	3	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	1	3	3	2	3	2	2	2	88	
191.	L	3	3	3	3	1	3	2	1	1	3	2	4	4	4	2	3	3	2	2	3	3	1	2	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	91	
192.	L	1	1	2	3	3	1	1	3	2	2	4	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	94	
193.	L	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	129

194.	L	1	1	3	1	1	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	135
195.	L	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	2	4	4	3	2	4	4	2	2	2	2	2	1	1	3	1	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	91	
196.	L	1	2	2	3	1	3	1	3	2	2	2	2	2	1	4	4	2	4	2	2	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	90		
197.	L	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	123	
198.	L	4	2	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	1	1	1	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	123		
199.	L	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	1	2	4	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	86	
200.	L	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	1	2	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	104	
201.	L	1	2	4	1	1	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	4	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
202.	L	3	3	2	3	4	3	4	4	2	1	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	1	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	98	
203.	L	2	1	2	1	1	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	93	
204.	L	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	93

B. Kecemasan

		Aitem																																															
No.	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	Σ	
1	p	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	3	1	2	1	3	1	4	4	3	4	4	81	
2	p	3	4	4	2	2	1	2	1	4	2	1	2	4	4	2	4	3	2	4	3	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	4	4	4	4	3	2	1	3	3	4	4	3	4	3	126
3	p	1	1	1	2	3	2	1	3	2	3	3	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	123	
4	p	4	1	1	1	2	2	1	2	1	3	1	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	2	3	2	3	1	1	2	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	2	4	4	1	122
5	p	2	3	4	4	3	3	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	4	2	2	2	1	1	2	1	3	3	3	2	117	
6	p	1	3	2	3	4	1	4	3	2	2	2	1	3	1	4	2	2	2	2	2	2	1	1	2	4	4	2	1	2	4	4	4	2	3	4	3	2	2	1	2	2	4	2	2	3	4	113	
7	p	1	4	3	4	4	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	4	3	1	3	1	1	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
8	p	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	4	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	4	4	4	117	
9	p	1	2	1	2	2	3	1	4	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	1	3	3	4	2	3	3	4	115
10	p	1	2	2	1	4	1	1	3	1	1	4	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	1	1	1	1	2	4	1	3	3	3	3	126	
11	p	1	1	2	1	4	1	1	2	2	3	2	1	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	1	1	3	4	4	4	4	4	114	
12	p	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	108
13	p	4	1	4	3	3	1	1	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	4	4	81
14	p	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	120

15	p	3	4	4	3	3	1	2	4	4	3	4	2	4	4	2	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	1	2	4	4	4	3	2	1	3	2	4	4	3	4	2	134	
16	p	1	3	2	2	1	1	4	2	2	3	3	1	3	1	4	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	4	4	2	1	2	4	4	4	2	3	4	3	2	2	1	2	3	4	2	4	4	4	115	
17	p	1	4	3	1	1	1	1	4	1	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	3	1	3	1	4	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	4	1	4	1	86
18	p	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	4	3	3	2	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	2	3	1	2	4	2	4	2	4	124			
19	p	1	2	2	4	1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	4	1	4	2	73
20	p	1	1	2	4	1	1	1	3	2	2	3	1	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	1	1	4	4	4	4	3	4	116			
21	p	2	2	2	3	2	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	116		
22	p	4	1	4	2	2	1	1	2	2	4	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	79	
23	p	1	2	3	2	4	3	3	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	4	4	4	3	130		
24	p	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	1	1	4	4	4	4	4	4	120		
25	p	3	1	1	4	3	1	1	4	3	1	4	3	1	1	4	3	4	4	2	1	1	4	4	2	4	4	3	3	4	2	1	1	2	4	4	3	4	4	1	4	2	4	3	4	3	4	128		
26	p	4	1	1	3	4	1	1	3	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	3	2	1	4	3	1	1	1	1	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117		
27	p	3	2	3	2	4	1	1	3	3	2	4	2	2	3	3	4	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4	1	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	122		
28	p	3	1	3	3	3	1	1	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	4	4	1	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	1	4	4	4	3	3	4	3	123		
29	p	1	3	3	2	4	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	117			
30	p	2	1	1	4	3	1	1	3	2	3	3	1	2	2	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	2	2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	4	3	1	2	3	3	3	3	4	2	120		
31	p	3	2	2	4	3	1	1	2	2	4	1	2	1	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	1	2	3	4	3	1	3	2	86		
32	p	4	3	4	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	152		
33	p	1	1	1	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120		
34	p	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	1	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	4	4	4	115		

34	p	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	1	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	4	4	4	115			
35	p	3	1	3	4	3	1	1	3	1	2	1	2	4	3	4	3	4	2	4	2	1	3	4	2	3	4	1	3	2	3	4	2	3	4	3	4	3	4	2	1	4	3	2	3	4	3	126			
36	p	2	2	2	3	1	2	1	3	1	4	3	1	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	3	1	4	1	82			
37	p	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	4	3	2	2	4	4	2	2	3	2	4	4	1	2	2	2	4	4	2	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	131			
38	p	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	1	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	3	3	3	4	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	118			
39	p	4	4	4	1	3	3	1	3	1	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	4	3	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	120			
40	p	1	1	1	1	2	2	2	4	2	3	2	3	2	4	4	2	2	4	2	2	2	1	1	3	3	2	1	2	2	3	4	2	4	1	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119			
41	p	4	1	1	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	4	1	3	2	3	1	2	2	2	2	4	1	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117		
42	p	1	1	1	4	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	3	4	3	1	2	1	1	1	4	1	3	1	4	2	1	4	2	1	1	3	4	2	3	4	4	90			
43	p	1	1	1	1	2	1	1	4	1	2	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	4	3	2	3	2	4	3	89			
44	p	4	1	1	4	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	4	3	1	3	4	4	4	2	4	1	3	3	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	1	1	4	3	4	3	2	4	4	123	
45	p	1	4	4	2	4	2	1	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	4	2	1	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2	4	1	4	3	4	142
46	p	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	160			
47	p	4	1	1	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124		
48	p	1	1	1	4	2	1	1	3	1	4	3	1	1	1	3	1	1	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	3	1	2	1	3	4	4	4	3	4	1	89			
49	p	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	3	3	2	1	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	1	3	3	74	
50	p	1	1	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119		
51	p	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	145		
52	p	1	2	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	3	122		
53	p	4	1	1	1	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	4	4	1	4	4	4	115		

79	p	1	1	1	1	2	1	1	4	1	2	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	4	3	2	3	2	4	3	89			
80	p	4	1	1	4	3	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	4	3	1	3	4	4	4	2	4	1	3	3	4	2	2	4	3	4	4	4	4	1	1	4	3	4	3	2	4	4	123				
81	p	1	4	4	2	4	2	1	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	1	4	2	1	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2	4	1	4	3	4	142			
82	p	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	160				
83	p	4	1	1	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124				
84	p	1	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	1	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	3	1	2	3	4	4	4	4	116		
85	p	1	1	1	2	3	1	1	2	3	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	3	3	2	4	3	89			
86	p	4	2	3	2	3	1	1	3	4	2	1	4	2	2	2	4	3	3	3	1	2	4	4	3	4	1	2	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	1	133			
87	p	4	2	3	1	2	1	1	3	2	3	2	2	1	1	2	1	3	3	2	2	1	3	2	2	2	1	1	2	2	2	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119			
88	p	3	3	4	2	1	2	4	2	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	2	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	2	4	4	2	146		
89	p	4	1	3	4	3	2	1	2	2	4	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	4	2	4	4	4	116
90	p	3	1	3	1	3	1	1	1	2	1	3	1	1	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	1	1	2	3	2	2	2	1	1	4	1	1	1	1	1	4	3	1	4	2	93			
91	p	3	3	3	2	1	3	2	2	4	4	1	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	1	147			
92	p	1	1	2	2	1	1	4	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	2	3	1	4	3	4	2	2	4	2	122		
93	p	3	1	1	4	2	1	1	2	1	2	3	1	1	1	3	1	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	137			
94	p	1	2	2	4	2	1	1	1	3	1	2	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	4	2	4	3	2	2	3	2	1	1	2	4	3	2	4	2	89			
95	p	4	1	2	4	3	2	1	4	1	4	4	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	1	2	2	3	3	1	1	1	1	2	3	3	2	4	4	4	114			
96	p	2	1	1	1	2	1	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	1	113	
97	p	4	3	4	4	3	2	2	4	1	4	3	1	3	3	1	1	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	1	2	2	1	4	4	4	2	1	4	1	117			
98	p	3	2	3	4	3	1	1	4	2	4	3	1	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	3	4	2	1	136		
99	p	4	2	3	3	1	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	2	2	4	2	3	4	2	125				
100	p	4	3	4	3	1	1	1	4	4	2	1	4	2	1	4	4	4	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	4	3	3	1	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	3	2	3	4	130		
101	p	3	1	1	2	3	1	2	2	1	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	128	
102	p	1	2	2	1	3	1	1	3	1	2	4	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129	
103	p	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	116

104	p	2	4	4	3	4	2	4	3	1	1	1	2	3	3	1	3	4	2	4	1	1	1	2	3	2	1	2	4	3	3	1	4	3	4	4	4	4	4	1	3	1	2	4	2	4	4	2	121		
105	p	4	3	3	3	2	1	4	1	1	1	2	2	3	3	3	1	3	3	1	1	1	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136		
106	p	4	2	1	4	2	1	1	4	1	2	4	1	1	3	4	1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	2	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	2	1	4	1	133		
107	p	3	2	3	3	2	4	1	4	2	3	1	4	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	1	2	3	2	3	2	4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	4	3	4	4	1	130	
108	p	4	1	2	4	1	1	1	4	4	2	2	1	1	2	4	2	3	2	4	2	3	4	4	3	3	2	1	1	1	1	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	123	
109	p	1	2	1	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119		
110	p	1	1	2	2	4	1	2	2	1	4	3	1	1	1	2	1	3	2	3	2	2	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132		
111	p	1	1	2	1	3	1	1	2	2	4	3	1	1	1	2	1	4	3	3	2	1	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	1	3	4	2	2	2	1	1	3	3	1	2	3	1	103			
112	p	4	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	1	2	2	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	1	2	1	4	2	3	4	1	116			
113	p	2	1	1	1	2	1	1	2	2	3	4	2	1	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	128		
114	p	4	1	1	4	2	1	4	4	4	2	1	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	3	4	4	4	1	3	1	1	4	4	4	4	2	1	1	1	4	3	4	4	4	135		
115	p	2	1	4	4	1	1	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	4	2	4	4	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	1	126			
116	p	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	126			
117	p	2	2	2	2	4	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	3	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	1	3	4	85			
118	p	1	2	4	3	2	4	3	4	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	2	1	156	
119	p	1	2	1	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	1	3	3	2	3	4	4	1	1	2	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	2	3	129		
120	p	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1	4	3	3	4	2	113		
121	p	3	2	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	3	3	2	1	1	3	1	1	2	2	3	2	1	4	3	1	1	1	1	1	1	4	1	3	3	1	4	2	87			
122	p	4	1	3	3	2	1	4	1	2	4	1	4	3	3	1	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	2	4	2	1	3	4	4	2	4	4	4	2	2	4	3	4	2	2	132		
123	p	1	2	2	4	1	1	1	3	4	4	1	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	2	3	4	1	3	2	1	133			
124	p	3	3	4	3	2	2	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	4	3	2	3	3	3	2	1	2	1	2	2	4	4	4	1	4	3	4	1	3	2	1	1	1	3	3	4	4	1	107			
125	p	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	1	1	3	1	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	4	3	2	3	3	100			
126	p	3	2	2	2	1	2	2	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	125
127	p	4	1	2	4	1	1	1	4	4	2	2	1	1	2	4	2	3	2	4	2	3	4	4	3	3	2	1	1	1	1	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	123	
128	p	3	2	2	2	1	2	2	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	125

129	p	2	3	2	3	4	1	2	4	1	3	4	1	2	1	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	1	4	3	2	4	1	4	2	103		
130	L	1	1	1	4	2	1	1	3	1	4	3	1	1	1	3	1	1	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	3	1	2	1	3	4	4	4	3	4	1	89		
131	L	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	3	3	2	1	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	1	3	3	74	
132	L	1	1	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119	
133	L	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	4	3	145		
134	L	1	2	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	3	122	
135	L	4	1	1	1	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	4	4	1	4	4	4	4	115	
136	L	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	98		
137	L	1	1	1	4	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	3	4	3	1	2	1	1	1	4	1	3	1	4	2	1	4	2	1	1	3	4	2	3	4	4	90		
138	L	1	1	1	1	2	1	1	4	1	2	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	4	3	2	3	4	4	4	92
139	L	2	2	2	3	1	2	1	3	1	4	3	1	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	3	1	4	1	82
140	L	1	1	2	4	3	2	3	4	3	1	2	2	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	4	3	1	3	3	2	1	2	4	2	4	2	3	127		
141	L	1	1	1	1	2	2	2	4	2	3	2	3	2	4	4	2	2	4	2	2	2	1	1	3	3	2	1	2	2	3	4	2	4	1	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119	
142	L	4	1	1	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	4	1	3	2	3	1	2	2	2	2	4	1	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117	
143	L	1	1	1	4	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	4	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	4	4	3	1	4	1	75		
144	L	3	1	4	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	4	3	4	2	4	1	1	2	2	4	2	1	1	1	4	3	1	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	4	1	2	3	2	91		
145	L	2	1	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	4	2	88	
146	L	4	2	3	4	3	1	1	2	1	1	4	2	1	4	3	1	4	2	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	4	3	3	3	4	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116	
147	L	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	4	4	3	2	1	4	3	87		
148	L	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	3	1	2	1	3	1	4	4	3	4	4	81		
149	L	3	4	4	2	2	1	2	1	4	2	1	2	4	4	2	4	3	2	4	3	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	4	4	4	3	2	1	3	3	4	4	3	4	3	126		
150	L	1	1	1	2	3	2	1	3	2	3	3	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	96	
151	L	4	1	1	1	2	2	1	2	1	3	1	2	1	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	2	3	2	3	1	1	2	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	2	4	4	1	122		
152	L	2	3	4	4	3	3	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	4	2	2	2	1	1	2	1	3	3	3	2	117		

153	L	1	3	2	3	4	1	4	3	2	2	2	1	3	1	4	2	2	2	2	2	1	1	2	4	4	2	1	2	4	4	4	2	3	4	3	2	2	1	2	2	4	2	2	3	4	113					
154	L	1	4	3	4	4	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	4	3	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	4	4	1	4	4	84			
155	L	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	4	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	110			
156	L	1	2	1	2	2	3	1	4	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	1	3	3	4	2	3	3	2	113			
157	L	1	1	1	4	4	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	4	1	4	4	74				
158	L	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	104				
159	L	4	2	3	4	1	2	3	3	4	4	1	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	1	3	2	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	1	140		
160	L	3	2	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	1	3	2	4	2	3	4	3	1	1	4	2	4	3	2	4	2	110				
161	L	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	123				
162	L	2	2	2	2	2	1	2	4	2	1	3	2	1	1	1	1	4	4	2	1	3	3	3	4	2	1	1	1	3	3	1	3	1	1	3	1	3	1	1	4	4	1	3	3	4	2	100				
163	L	2	1	1	4	4	2	1	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	4	3	94		
164	L	3	1	2	2	3	2	2	3	1	2	4	1	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	4	3	2	4	3	93			
165	L	3	2	2	2	3	1	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	2	2	3	2	2	3	119		
166	L	2	2	2	4	3	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	107					
167	L	1	1	3	3	4	2	1	2	2	4	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	92		
168	L	4	2	2	4	2	1	3	4	3	2	1	3	2	1	4	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	3	3	3	2	1	1	2	1	4	3	2	4	1	102				
169	L	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	2	4	3	99			
170	L	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	4	4	2	3	2	2	3	116		
171	L	1	1	2	1	4	1	1	3	1	3	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	3	1	1	1	1	4	2	2	3	1	3	2	85				
172	L	4	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	4	2	3	3	2	117
173	L	2	3	2	3	1	1	1	2	1	4	3	2	1	2	2	3	1	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	2	3	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	111			
174	L	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	4	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	4	2	2	4	4	103				
175	L	3	2	3	3	3	1	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	4	105	
176	L	2	1	1	1	4	1	3	2	1	2	2	3	1	1	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	2	2	3	3	1	3	2	2	1	1	1	1	3	1	4	4	1	4	4	90				
177	L	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	4	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	4	1	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	4	3	1	4	3	91			
178	L	3	2	2	2	3	2	2	1	2	4	2	3	3	3	4	1	2	1	1	3	3	2	1	2	2	1	1	1	2	3	2	1	2	3	1	2	1	2	1	3	2	3	2	1	3	2	95				

179	L	1	1	1	4	2	1	1	3	1	4	3	1	1	1	3	1	1	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	3	1	2	1	3	4	4	4	3	4	1	89					
180	L	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	3	3	2	1	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	1	3	3	74			
181	L	1	1	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119				
182	L	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	4	3	145					
183	L	1	2	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	3	122				
184	L	4	1	1	1	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	4	4	1	4	4	4	4	115					
185	L	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	98						
186	L	1	1	1	4	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	3	4	3	1	2	1	1	1	4	1	3	1	4	2	1	4	2	1	1	3	4	2	3	4	4	90					
187	L	1	1	1	1	2	1	1	4	1	2	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	4	3	2	3	4	4	4	92					
188	L	2	2	2	3	1	2	1	3	1	4	3	1	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	3	1	4	1	82				
189	L	2	2	2	3	1	2	1	3	1	4	3	1	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	4	1	4	2	80			
190	L	1	1	2	4	3	2	3	4	3	1	2	2	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	4	3	1	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	126					
191	L	1	1	1	1	2	2	2	4	2	3	2	3	2	4	4	2	2	4	2	2	2	2	1	1	3	3	2	1	2	2	3	4	2	4	1	3	1	2	4	1	1	2	4	1	1	4	3	104				
192	L	4	1	1	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	4	1	3	2	3	1	2	2	2	2	4	1	2	1	2	3	2	3	4	2	1	4	4	4	1	3	2	3	3	2	4	1	104					
193	L	1	1	1	4	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	4	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	4	3	1	4	1	76				
194	L	3	1	4	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	4	3	4	2	4	1	1	2	2	4	2	1	1	1	4	3	1	1	1	2	2	4	1	2	1	1	1	4	3	2	4	4	95					
195	L	2	1	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	1	1	3	1	1	2	2	4	2	88			
196	L	4	2	3	4	3	1	1	2	1	1	4	2	1	4	3	1	4	2	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	4	3	3	3	4	1	1	1	2	4	1	2	3	4	2	3	4	3	106					
197	L	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	4	2	4	3	2	4	3	88	
198	L	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	3	1	2	1	3	2	4	4	3	4	1	79				
199	L	3	4	4	2	2	1	2	1	4	2	1	2	4	4	2	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	4	4	3	2	2	2	1	2	2	2	4	3	119			
200	L	2	2	2	1	3	1	2	3	2	3	3	1	1	2	1	2	2	2	1	4	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	4	3	92					
201	L	3	1	2	1	3	1	1	3	1	2	3	1	1	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	2	2	4	4	84
202	L	3	3	3	3	2	2	3	2	1	4	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	2	105			
203	L	3	1	1	4	3	1	1	3	1	3	2	1	1	1	1	4	3	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	2	3	2	4	3	2	3	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	3	4	2	116				
204	L	1	2	3	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	4	2	118		

LAMPIRAN 3. KATEGORISASI VARIABEL

No.	Total Y	Kategori	Total X	Kategori
1.	81	Rendah	123	Tinggi
2.	126	Sedang	86	Rendah
3.	123	Sedang	93	Rendah
4.	122	Sedang	81	Rendah
5.	117	Sedang	91	Rendah
6.	113	Rendah	123	Tinggi
7.	120	Sedang	93	Rendah
8.	117	Sedang	93	Rendah
9.	115	Sedang	93	Rendah
10.	126	Sedang	93	Rendah
11.	114	Sedang	92	Rendah
12.	108	Rendah	96	Sedang
13.	81	Rendah	112	Sedang
14.	120	Sedang	84	Rendah
15.	134	Sedang	91	Rendah
16.	115	Sedang	91	Rendah
17.	86	Rendah	129	Tinggi
18.	124	Sedang	89	Rendah
19.	73	Rendah	135	Tinggi
20.	116	Sedang	93	Rendah
21.	116	Sedang	90	Rendah
22.	79	Rendah	135	Tinggi
23.	130	Sedang	91	Rendah
24.	120	Sedang	89	Rendah
25.	128	Sedang	91	Rendah
26.	117	Sedang	91	Rendah
27.	122	Sedang	91	Rendah
28.	123	Sedang	90	Rendah
29.	117	Sedang	91	Rendah
30.	120	Sedang	91	Rendah

31.	86	Rendah	91	Rendah
32.	152	Tinggi	91	Rendah
33.	120	Sedang	91	Rendah
34.	115	Sedang	91	Rendah
35.	126	Sedang	96	Sedang
36.	82	Rendah	120	Tinggi
37.	131	Sedang	89	Rendah
38.	118	Sedang	80	Rendah
39.	120	Sedang	90	Rendah
40.	119	Sedang	83	Rendah
41.	117	Sedang	91	Rendah
42.	90	Rendah	96	Sedang
43.	89	Rendah	90	Rendah
44.	123	Sedang	85	Rendah
45.	142	Tinggi	91	Rendah
46.	160	Tinggi	88	Rendah
47.	124	Sedang	90	Rendah
48.	89	Rendah	91	Rendah
49.	74	Rendah	133	Tinggi
50.	119	Sedang	90	Rendah
51.	145	Tinggi	64	Rendah
52.	122	Sedang	90	Rendah
53.	115	Sedang	92	Rendah
54.	98	Rendah	89	Rendah
55.	117	Sedang	93	Rendah
56.	92	Rendah	98	Sedang
57.	82	Rendah	93	Rendah
58.	127	Sedang	88	Rendah
59.	119	Sedang	91	Rendah
60.	117	Sedang	90	Rendah
61.	75	Rendah	129	Tinggi
62.	91	Rendah	135	Tinggi
63.	88	Rendah	91	Rendah

64.	116	Sedang	90	Rendah
65.	87	Rendah	123	Tinggi
66.	120	Sedang	91	Rendah
67.	86	Rendah	91	Rendah
68.	152	Tinggi	91	Rendah
69.	120	Sedang	91	Rendah
70.	115	Sedang	91	Rendah
71.	126	Sedang	93	Rendah
72.	82	Rendah	120	Tinggi
73.	131	Sedang	89	Rendah
74.	118	Sedang	80	Rendah
75.	120	Sedang	90	Rendah
76.	119	Sedang	83	Rendah
77.	117	Sedang	91	Rendah
78.	123	Sedang	91	Rendah
79.	89	Rendah	90	Rendah
80.	123	Sedang	85	Rendah
81.	142	Tinggi	91	Rendah
82.	160	Tinggi	88	Rendah
83.	124	Sedang	90	Rendah
84.	116	Sedang	91	Rendah
85.	89	Rendah	116	Tinggi
86.	133	Sedang	75	Rendah
87.	119	Sedang	93	Rendah
88.	146	Tinggi	87	Rendah
89.	116	Sedang	92	Rendah
90.	93	Rendah	143	Tinggi
91.	147	Tinggi	93	Rendah
92.	122	Sedang	92	Rendah
93.	137	Sedang	93	Rendah
94.	89	Rendah	117	Tinggi
95.	114	Sedang	92	Rendah
96.	113	Rendah	94	Sedang

97.	117	Sedang	82	Rendah
98.	136	Sedang	85	Rendah
99.	125	Sedang	93	Rendah
100	130	Sedang	92	Rendah
101	128	Sedang	93	Rendah
102	129	Sedang	93	Rendah
103	116	Sedang	90	Rendah
104	121	Sedang	75	Rendah
105	136	Sedang	92	Rendah
106	133	Sedang	93	Rendah
107	130	Sedang	83	Rendah
108	123	Sedang	93	Rendah
109	119	Sedang	93	Rendah
110	132	Sedang	93	Rendah
111	103	Rendah	96	Sedang
112	116	Sedang	89	Rendah
113	128	Sedang	93	Rendah
114	135	Sedang	93	Rendah
115	126	Sedang	93	Rendah
116	126	Sedang	93	Rendah
117	85	Rendah	112	Sedang
118	156	Tinggi	91	Rendah
119	129	Sedang	91	Rendah
120	113	Rendah	129	Tinggi
121	87	Rendah	108	Sedang
122	132	Sedang	82	Rendah
123	133	Sedang	78	Rendah
124	107	Rendah	140	Tinggi
125	100	Rendah	105	Sedang
126	125	Sedang	90	Rendah
127	123	Sedang	93	Rendah
128	125	Sedang	91	Rendah
129	103	Rendah	98	Sedang

130	89	Rendah	91	Rendah
131	74	Rendah	133	Tinggi
132	119	Sedang	90	Rendah
133	145	Tinggi	64	Rendah
134	122	Sedang	90	Rendah
135	115	Sedang	99	Sedang
136	98	Rendah	89	Rendah
137	90	Rendah	99	Sedang
138	92	Rendah	98	Sedang
139	82	Rendah	93	Rendah
140	127	Sedang	88	Rendah
141	119	Sedang	91	Rendah
142	117	Sedang	94	Sedang
143	75	Rendah	129	Tinggi
144	91	Rendah	135	Tinggi
145	88	Rendah	91	Rendah
146	116	Sedang	90	Rendah
147	87	Rendah	123	Tinggi
148	81	Rendah	123	Tinggi
149	126	Sedang	86	Rendah
150	96	Rendah	102	Sedang
151	122	Sedang	81	Rendah
152	117	Sedang	91	Rendah
153	113	Rendah	123	Tinggi
154	84	Rendah	99	Sedang
155	110	Rendah	94	Sedang
156	113	Rendah	108	Sedang
157	74	Rendah	119	Tinggi
158	104	Rendah	98	Sedang
159	140	Tinggi	92	Rendah
160	110	Rendah	96	Sedang
161	123	Sedang	92	Rendah
162	100	Rendah	96	Sedang

163	94	Rendah	96	Sedang
164	93	Rendah	112	Sedang
165	119	Sedang	76	Rendah
166	107	Rendah	112	Sedang
167	92	Rendah	107	Sedang
168	102	Rendah	107	Sedang
169	99	Rendah	110	Sedang
170	116	Sedang	93	Rendah
171	85	Rendah	96	Sedang
172	117	Sedang	91	Rendah
173	111	Rendah	116	Tinggi
174	103	Rendah	100	Sedang
175	105	Rendah	95	Sedang
176	90	Rendah	98	Sedang
177	91	Rendah	99	Sedang
178	95	Rendah	101	Sedang
179	89	Rendah	91	Rendah
180	74	Rendah	133	Tinggi
181	119	Sedang	90	Rendah
182	145	Tinggi	64	Rendah
183	122	Sedang	90	Rendah
184	115	Sedang	99	Sedang
185	98	Rendah	89	Rendah
186	90	Rendah	99	Sedang
187	92	Rendah	98	Sedang
188	82	Rendah	93	Rendah
189	80	Rendah	93	Rendah
190	126	Sedang	88	Rendah
191	104	Rendah	91	Rendah
192	104	Rendah	94	Sedang
193	76	Rendah	129	Tinggi
194	95	Rendah	135	Tinggi
195	88	Rendah	91	Rendah

196	106	Rendah	90	Rendah
197	88	Rendah	123	Tinggi
198	79	Rendah	123	Tinggi
199	119	Sedang	86	Rendah
200	92	Rendah	104	Sedang
201	84	Rendah	96	Sedang
202	105	Rendah	98	Sedang
203	116	Sedang	93	Rendah
204	118	Sedang	93	Rendah

LAMPIRAN 4. UJI VALIDITAS ISI

A. Uji Validitas Isi

Uji validitas isi pada penelitian dilakukan dengan meminta penilaian dari *expert judgment*, yakni dosen Fakultas Psikologi UIN Malang. Pelaksanaan uji validitas isi dilakukan mulai tanggal 15 Februari 2021. Hasil penilaian instrumen penelitian yang dilakukan oleh *expert judgment*, dianalisa dengan menggunakan formula validitas isi Aiken's V yang diajukan oleh Aiken. Hasil perhitungan Aiken's V pada tiap item skala dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

1. Hasil perhitungan Aikens's V pada skala kecemasan

Aitem	Penilai				S1	S2	S3	S4	ΣS	Validitas
	I	II	III	IV						
Aitem 1	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222
Aitem 2	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222
Aitem 3	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222
Aitem 4	4	2	4	2	3	1	3	1	8	0,88888889
Aitem 5	4	1	4	3	3	0	3	2	8	0,88888889
Aitem 6	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222
Aitem 7	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 8	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222
Aitem 9	4	4	4	2	3	3	3	1	10	1,11111111
Aitem 10	4	1	4	3	3	0	3	2	8	0,88888889
Aitem 11	4	1	4	3	3	0	3	2	8	0,88888889
Aitem 12	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222
Aitem 13	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 14	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222
Aitem 15	4	1	4	4	3	0	3	3	9	1
Aitem 16	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 17	4	1	4	3	3	0	3	2	8	0,88888889
Aitem 18	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222
Aitem 19	4	1	4	3	3	0	3	2	8	0,88888889
Aitem 20	4	1	4	3	3	0	3	2	8	0,88888889
Aitem 21	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 22	4	1	4	4	3	0	3	3	9	1
Aitem 23	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 24	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222
Aitem 25	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 26	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333

Aitem 27	4	1	4	3	3	0	2	2	7	0,77777778
Aitem 28	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 29	4	1	4	3	3	0	3	2	8	0,88888889
Aitem 30	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 31	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 32	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222
Aitem 33	4	4	3	4	3	3	2	3	11	1,22222222
Aitem 34	4	1	4	4	3	0	3	3	9	1
Aitem 35	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 36	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 37	4	1	4	4	3	0	3	3	9	1
Aitem 38	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 39	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222
Aitem 40	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 41	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 42	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 43	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 44	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 45	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 46	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333

2. Hasil perhitungan Aiken's V pada skala *Mindfulness*

Aitem	Penilai				S1	S2	S3	S4	ΣS	Validitas
	I	II	III	IV						
Aitem 1	4	4	4	2	3	3	3	1	10	1,11111111
Aitem 2	4	4	4	2	3	3	3	1	10	1,11111111
Aitem 3	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 4	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222
Aitem 5	4	4	4	2	3	3	3	1	10	1,11111111
Aitem 6	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 7	4	4	4	2	3	3	3	1	10	1,11111111
Aitem 8	4	4	4	2	3	3	3	1	10	1,11111111
Aitem 9	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222
Aitem 10	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 11	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 12	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 13	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 14	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 15	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 16	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 17	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 18	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 19	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 20	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 21	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333

Aitem 22	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 23	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 24	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 25	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 26	4	1	4	4	3	0	3	3	8	0,88888889
Aitem 27	4	4	1	4	3	3	0	3	9	1
Aitem 28	4	3	1	4	3	2	0	3	8	0,88888889
Aitem 29	4	4	1	4	3	3	0	3	9	1
Aitem 30	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 31	4	4	4	3	3	3	3	2	11	1,22222222
Aitem 32	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 33	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 34	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 35	4	0	4	1	3	-1	3	0	5	0,55555556
Aitem 36	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 37	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333
Aitem 38	4	4	4	4	3	3	3	3	12	1,33333333

LAMPIRAN 5. ANALISIS DATA SPSS

1. Uji Validitas Konstruk

a. Uji Validitas Konstruk Variabel X (*Mindfulness*)

Aspek Observing

		Correlations								
		Aitem1	Aitem2	Aitem3	Aitem4	Aitem5	Aitem6	Aitem7	Aitem8	Total
Aitem1	Pearson Correlation	1	.537**	.241**	.344**	.317**	.518**	.308**	.175*	.697**
	Sig. (2-tailed)		.000	.001	.000	.000	.000	.000	.012	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem2	Pearson Correlation	.537**	1	.303**	.248**	.121	.366**	.253**	.172*	.609**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.086	.000	.000	.014	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem3	Pearson Correlation	.241**	.303**	1	.335**	.199**	.295**	.133	.172*	.525**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000		.000	.004	.000	.058	.014	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem4	Pearson Correlation	.344**	.248**	.335**	1	.420**	.323**	.233**	.237**	.614**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.001	.001	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem5	Pearson Correlation	.317**	.121	.199**	.420**	1	.245**	.343**	.213**	.563**
	Sig. (2-tailed)	.000	.086	.004	.000		.000	.000	.002	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem6	Pearson Correlation	.518**	.366**	.295**	.323**	.245**	1	.368**	.313**	.703**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem7	Pearson Correlation	.308**	.253**	.133	.233**	.343**	.368**	1	.576**	.663**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.058	.001	.000	.000		.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem8	Pearson Correlation	.175*	.172*	.172*	.237**	.213**	.313**	.576**	1	.586**
	Sig. (2-tailed)	.012	.014	.014	.001	.002	.000	.000		.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Total	Pearson Correlation	.697**	.609**	.525**	.614**	.563**	.703**	.663**	.586**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Aspek Describing

Correlations

		Aitem9	Aitem10	Aitem11	Aitem12	Aitem13	Aitem14	Aitem15	Aitem16	Total
Aitem9	Pearson Correlation	1	.537**	.241**	.344**	.317**	.518**	.308**	.175*	.697**
	Sig. (2-tailed)		.000	.001	.000	.000	.000	.000	.012	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem10	Pearson Correlation	.537**	1	.303**	.248**	.121	.366**	.253**	.172*	.609**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.086	.000	.000	.014	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem11	Pearson Correlation	.241**	.303**	1	.335**	.199**	.295**	.133	.172*	.525**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000		.000	.004	.000	.058	.014	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem12	Pearson Correlation	.344**	.248**	.335**	1	.420**	.323**	.233**	.237**	.614**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.001	.001	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem13	Pearson Correlation	.317**	.121	.199**	.420**	1	.245**	.343**	.213**	.563**
	Sig. (2-tailed)	.000	.086	.004	.000		.000	.000	.002	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem14	Pearson Correlation	.518**	.366**	.295**	.323**	.245**	1	.368**	.313**	.703**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem15	Pearson Correlation	.308**	.253**	.133	.233**	.343**	.368**	1	.576**	.663**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.058	.001	.000	.000		.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem16	Pearson Correlation	.175*	.172*	.172*	.237**	.213**	.313**	.576**	1	.586**
	Sig. (2-tailed)	.012	.014	.014	.001	.002	.000	.000		.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Total	Pearson Correlation	.697**	.609**	.525**	.614**	.563**	.703**	.663**	.586**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204

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

Aspek Acting With Awareness

Correlations

		Aitem18	Aitem19	Aitem20	Aitem21	Aitem22	Aitem23	Aitem24	Aitem25	Total
Aitem18	Pearson Correlation	1	.690**	.222**	.387**	.338**	.222**	.356**	.169*	.625**
	Sig. (2-tailed)		.000	.001	.000	.000	.001	.000	.015	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem19	Pearson Correlation	.690**	1	.342**	.402**	.411**	.231**	.405**	.371**	.706**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem20	Pearson Correlation	.222**	.342**	1	.443**	.483**	.418**	.394**	.443**	.662**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem21	Pearson Correlation	.387**	.402**	.443**	1	.551**	.449**	.427**	.456**	.734**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem22	Pearson Correlation	.338**	.411**	.483**	.551**	1	.448**	.374**	.425**	.726**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem23	Pearson Correlation	.222**	.231**	.418**	.449**	.448**	1	.576**	.660**	.697**
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem24	Pearson Correlation	.356**	.405**	.394**	.427**	.374**	.576**	1	.605**	.728**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem25	Pearson Correlation	.169*	.371**	.443**	.456**	.425**	.660**	.605**	1	.721**
	Sig. (2-tailed)	.015	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Total	Pearson Correlation	.625**	.706**	.662**	.734**	.726**	.697**	.728**	.721**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Aspek Non Judging To Inner Experience

Correlations

		Aitem26	Aitem27	Aitem28	Aitem29	Aitem30	Total
Aitem26	Pearson Correlation	1	.600**	.626**	.470**	.485**	.786**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204
Aitem27	Pearson Correlation	.600**	1	.831**	.554**	.500**	.862**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204
Aitem28	Pearson Correlation	.626**	.831**	1	.657**	.534**	.900**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204
Aitem29	Pearson Correlation	.470**	.554**	.657**	1	.599**	.794**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204
Aitem30	Pearson Correlation	.485**	.500**	.534**	.599**	1	.743**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000
	N	204	204	204	204	204	204
Total	Pearson Correlation	.786**	.862**	.900**	.794**	.743**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	204	204	204	204	204	204

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

Aspek Non Reacting To Inner Experience

Correlations

		Aitem31	Aitem32	Aitem33	Aitem34	Aitem35	Aitem36	Aitem37	Aitem38	Total
Aitem31	Pearson Correlation	1	.314**	.309**	.251**	.347**	.391**	.331**	.194**	.541**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.005	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem32	Pearson Correlation	.314**	1	.476**	.344**	.409**	.499**	.435**	.430**	.677**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem33	Pearson Correlation	.309**	.476**	1	.662**	.494**	.506**	.484**	.211**	.725**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.002	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem34	Pearson Correlation	.251**	.344**	.662**	1	.588**	.513**	.458**	.301**	.722**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem35	Pearson Correlation	.347**	.409**	.494**	.588**	1	.543**	.617**	.586**	.803**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem36	Pearson Correlation	.391**	.499**	.506**	.513**	.543**	1	.634**	.455**	.793**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem37	Pearson Correlation	.331**	.435**	.484**	.458**	.617**	.634**	1	.619**	.801**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem38	Pearson Correlation	.194**	.430**	.211**	.301**	.586**	.455**	.619**	1	.665**
	Sig. (2-tailed)	.005	.000	.002	.000	.000	.000	.000		.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Total	Pearson Correlation	.541**	.677**	.725**	.722**	.803**	.793**	.801**	.665**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204

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

a. Uji Validitas Konstruk Variabel Y (Kecemasan)

Aspek Fisiologis

Correlations

		Aitem 1	Aitem 2	Aitem 3	Aitem 4	Aitem 5	Aitem 6	Aitem 7	Aitem 8	Aitem 9	Aitem 10	Aitem 11	Aitem 12	Aitem 13	Aitem 14	Aitem 15	Aitem 16	Total
Aitem1	Pearson Correlation	1	.135	.312**	.099	.145*	.108	.115	-.002	.183**	.098	.071	.174*	.152*	.133	.282**	.177*	.447**
	Sig. (2-tailed)		.054	.000	.159	.039	.125	.102	.976	.009	.162	.311	.013	.030	.058	.000	.011	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem2	Pearson Correlation	.135	1	.660**	.040	.175*	.356**	.327**	-.062	.256**	.040	.196**	.233**	.365**	.218**	.181**	.376**	.535**
	Sig. (2-tailed)	.054		.000	.566	.012	.000	.000	.377	.000	.572	.005	.001	.000	.002	.009	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem3	Pearson Correlation	.312**	.660**	1	.069	.174*	.359**	.348**	.179*	.344**	-.015	.142*	.407**	.367**	.263**	-.090	.434**	.608**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.328	.013	.000	.000	.010	.000	.833	.042	.000	.000	.000	.203	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem4	Pearson Correlation	.099	.040	.069	1	-.063	.059	.062	.025	.048	.007	.095	-.071	.166*	.069	-.045	.060	.233*
	Sig. (2-tailed)	.159	.566	.328		.373	.403	.381	.722	.497	.923	.177	.313	.018	.324	.522	.391	.001
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem5	Pearson Correlation	.145*	.175*	.174*	-.063	1	.085	.127	.107	.041	-.092	.347**	-.027	.169*	.061	-.047	.112	.307**
	Sig. (2-tailed)	.039	.012	.013	.373		.225	.069	.129	.558	.193	.000	.700	.016	.386	.509	.109	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem6	Pearson Correlation	.108	.356**	.359**	.059	.085	1	.363**	.084	.290**	.168*	.211**	.428**	.324**	.226**	.083	.367**	.568**
	Sig. (2-tailed)	.125	.000	.000	.403	.225		.000	.233	.000	.016	.002	.000	.000	.001	.239	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem7	Pearson Correlation	.115	.327**	.348**	.062	.127	.363**	1	-.014	.363**	-.042	.119	.447**	.523**	.333**	-.008	.257**	.561**
	Sig. (2-tailed)	.102	.000	.000	.381	.069	.000		.840	.000	.555	.091	.000	.000	.000	.908	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem8	Pearson Correlation	-.002	-.062	-.179*	.025	.107	.084	-.014	1	.113	.067	.151*	.048	.104	.089	.254**	.161*	.251**
	Sig. (2-tailed)	.976	.377	.010	.722	.129	.233	.840		.107	.342	.031	.497	.140	.203	.000	.021	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem9	Pearson Correlation	.183**	.256**	.344**	.048	.041	.290**	.363**	.113	1	.024	.029	.534**	.509**	.395**	.045	.447**	.614**
	Sig. (2-tailed)	.009	.000	.000	.497	.558	.000	.000	.107		.730	.676	.000	.000	.000	.522	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem10	Pearson Correlation	.098	.040	-.015	.007	-.092	.168*	-.042	.067	.024	1	.035	-.072	.026	-.030	.066	.100	.173*
	Sig. (2-tailed)	.162	.572	.833	.923	.193	.016	.555	.342	.730		.623	.308	.710	.675	.351	.157	.013
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem11	Pearson Correlation	.071	.196**	.142*	.095	.347**	.211**	.119	.151*	.029	.035	1	-.055	.128	.155*	-.053	.193**	.366**
	Sig. (2-tailed)	.311	.005	.042	.177	.000	.002	.091	.031	.676	.623		.439	.069	.026	.451	.006	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204

	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem12	Pearson Correlation	.174*	.233**	.407**	-.071	-.027	.428**	.447**	.048	.534**	-.072	-.055	1	.455**	.487**	.018	.389**	.569**	
	Sig. (2-tailed)	.013	.001	.000	.313	.700	.000	.000	.497	.000	.308	.439	.000	.000	.803	.000	.000		
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	
Aitem13	Pearson Correlation	.152*	.365**	.367**	.166*	.169*	.324**	.523**	.104	.509**	.026	.128	.455**	1	.758**	.069	.577**	.759**	
	Sig. (2-tailed)	.030	.000	.000	.018	.016	.000	.000	.140	.000	.710	.069	.000	.000	.329	.000	.000		
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	
Aitem14	Pearson Correlation	.133	.218**	.263**	.069	.061	.226**	.333**	.089	.395**	-.030	.155*	.487**	.758**	1	.061	.456**	.629**	
	Sig. (2-tailed)	.058	.002	.000	.324	.386	.001	.000	.203	.000	.675	.026	.000	.000	.382	.000	.000		
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	
Aitem15	Pearson Correlation	.282**	.181**	-.090	-.045	-.047	.083	-.008	.254**	.045	.066	-.053	.018	.069	.061	1	.182**	.224**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.009	.203	.522	.509	.239	.908	.000	.522	.351	.451	.803	.329	.382	.009	.001		
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	
Aitem16	Pearson Correlation	.177*	.376**	.434**	.060	.112	.367**	.257**	.161*	.447**	.100	.193**	.389**	.577**	.456**	.182**	1	.703**	
	Sig. (2-tailed)	.011	.000	.000	.391	.109	.000	.000	.021	.000	.157	.006	.000	.000	.000	.009	.000		
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	
Total	Pearson Correlation	.447**	.535**	.608**	.233**	.307**	.568**	.561**	.251**	.614**	.173*	.366**	.569**	.759**	.629**	.224**	.703**	1	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.013	.000	.000	.000	.000	.001	.000		
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Aspek Kognitif

Correlations

		Aitem 17	Altem 18	Aitem 19	Aitem 20	Aitem 21	Altem 22	Aitem 23	Aitem 24	Aitem 25	Aitem 26	Aitem 27	Aitem 28	Aitem 29	Total
Aitem17	Pearson Correlation	1	.500**	.400**	.306**	.310**	.384**	.412**	-.112	.404**	.320**	.371**	.368**	.538**	.650**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.110	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Altem18	Pearson Correlation	.500**	1	.369**	.356**	.288**	.396**	.298**	.017	.287**	.272**	.300**	.363**	.315**	.588**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.806	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem19	Pearson Correlation	.400**	.369**	1	.482**	.374**	.492**	.455**	.025	.327**	.184**	.232**	.389**	.292**	.632**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.725	.000	.008	.001	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem20	Pearson Correlation	.306**	.356**	.482**	1	.631**	.521**	.501**	.042	.238**	.232**	.314**	.476**	.340**	.679**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.556	.001	.001	.000	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem21	Pearson Correlation	.310**	.288**	.374**	.631**	1	.532**	.494**	-.001	.363**	.089	.289**	.425**	.351**	.640**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.984	.000	.205	.000	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Altem22	Pearson Correlation	.384**	.396**	.492**	.521**	.532**	1	.801**	.080	.229**	.321**	.416**	.521**	.407**	.763**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.258	.001	.000	.000	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem23	Pearson Correlation	.412**	.298**	.455**	.501**	.494**	.801**	1	.075	.199**	.370**	.415**	.556**	.434**	.755**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.289	.004	.000	.000	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem24	Pearson Correlation	.112	.017	.025	.042	.001	.080	.075	1	.123	.031	.009	.021	.054	.565
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204

Aitem25	Pearson Correlation	.404**	.287**	.327**	.238**	.363**	.229**	.199**	-.123	1	.310**	.322**	.293**	.345**	.519**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000	.001	.004	.079		.000	.000	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem26	Pearson Correlation	.320**	.272**	.184**	.232**	.089	.321**	.370**	-.031	.310**	1	.619**	.519**	.392**	.565**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.008	.001	.205	.000	.000	.661	.000		.000	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem27	Pearson Correlation	.371**	.300**	.232**	.314**	.289**	.416**	.415**	-.009	.322**	.619**	1	.658**	.537**	.670**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.903	.000	.000		.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem28	Pearson Correlation	.368**	.363**	.389**	.476**	.425**	.521**	.556**	.021	.293**	.519**	.658**	1	.655**	.777**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.767	.000	.000	.000		.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem29	Pearson Correlation	.538**	.315**	.292**	.340**	.351**	.407**	.434**	-.054	.345**	.392**	.537**	.655**	1	.691**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.439	.000	.000	.000	.000		.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Total	Pearson Correlation	.650**	.588**	.632**	.679**	.640**	.763**	.755**	.565	.519**	.565**	.670**	.777**	.691**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204

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

Aspek Afektif

Correlations

	Aitem 30	Aitem 31	Aitem 32	Aitem 33	Aitem 34	Aitem 35	Aitem 36	Aitem 37	Aitem 38	Aitem 39	Aitem 40	Aitem 41	Aitem 42	Aitem 43	Aitem 44	Aitem 45	Aitem 46	Total	
Aitem30	Pearson Correlation	1	.450**	.368**	.263**	.140*	.154*	.094	.244**	.213**	.216**	-.057	.049	.158*	-.071	.132	-.139*	.128	.356*
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.046	.028	.181	.000	.002	.002	.419	.483	.024	.312	.060	.048	.069	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem31	Pearson Correlation	.450**	1	.492**	.580**	.297**	.442**	.211*	.340**	.434**	.422**	.094	.139*	.178*	-.034	.308**	-.137	.137	.584*
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.181	.048	.011	.627	.000	.051	.051	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem32	Pearson Correlation	.368**	.492**	1	.420**	.292**	.385**	.264*	.444**	.308**	.326**	.131	.232**	.142*	-.194**	.299**	-.093	.145*	.544*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.063	.001	.043	.005	.000	.185	.039	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem33	Pearson Correlation	.263**	.580**	.420**	1	.310**	.364**	.398*	.481**	.557**	.480**	.244**	.166*	.317**	.091	.461**	-.003	.145*	.681*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.017	.000	.198	.000	.961	.039	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem34	Pearson Correlation	.140*	.297**	.292**	.310**	1	.713**	.463*	.684**	.498**	.349**	-.031	.053	.163*	-.073	.563**	-.197**	.123	.607*
	Sig. (2-tailed)	.046	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.659	.452	.020	.302	.000	.005	.080	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem35	Pearson Correlation	.154*	.442**	.385**	.364**	.713**	1	.443*	.656**	.424**	.394**	.027	.047	.149*	-.137	.470**	-.233**	.101	.614*
	Sig. (2-tailed)	.028	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.707	.506	.033	.052	.000	.001	.152	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem36	Pearson Correlation	.094	.211**	.264**	.398**	.463**	.443**	1	.577**	.449**	.332**	.160*	.150*	.442**	.105	.391**	.078	.053	.614*

	Sig. (2-tailed)	.181	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.022	.033	.000	.136	.000	.267	.450	.000	
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	
Aitem37	Pearson Correlation	.244**	.340**	.444**	.481**	.684**	.656**	.577*	1	.683**	.556**	.158*	.226**	.386**	.046	.627**	-.092	.180**	.801*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.024	.001	.000	.517	.000	.192	.010	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem38	Pearson Correlation	.213**	.434**	.308**	.557**	.498**	.424**	.449*	.683**	1	.682**	.334**	.360**	.275**	.169*	.683**	-.113	.265**	.805*
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.015	.000	.106	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem39	Pearson Correlation	.216**	.422**	.326**	.480**	.349**	.394**	.332*	.556**	.682**	1	.396**	.305**	.214**	.223**	.518**	-.168*	.241**	.730*
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.001	.000	.016	.001	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem40	Pearson Correlation	-.057	.094	.131	.244**	-.031	.027	.160*	.158*	.334**	.396**	1	.364**	.020	.437**	.177*	.198**	.132	.409*
	Sig. (2-tailed)	.419	.181	.063	.000	.659	.707	.022	.024	.000	.000	.000	.000	.772	.000	.011	.005	.060	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem41	Pearson Correlation	.049	.139	.232**	.166*	.053	.047	.150*	.226**	.360**	.305**	.364**	1	.144*	.292**	.369**	.250**	.250**	.465*
	Sig. (2-tailed)	.483	.048	.001	.017	.452	.506	.033	.001	.000	.000	.000	.039	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem42	Pearson Correlation	.158*	.178	.142	.317**	.163*	.149	.442*	.386**	.275**	.214**	.020	.144*	1	.124	.250**	.091	.087	.431*
	Sig. (2-tailed)	.024	.011	.043	.000	.020	.033	.000	.000	.000	.002	.772	.039	.078	.000	.198	.217	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem43	Pearson Correlation	-.071	.034	.194**	.091	-.073	.137	.105	.046	.169*	.223**	.437**	.292**	.124	1	.240**	.315**	.275**	.282*
	Sig. (2-tailed)	.312	.627	.005	.198	.302	.052	.136	.517	.015	.001	.000	.000	.078	.001	.000	.000	.000	.000

N		204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem44	Pearson Correlation	.132	.308**	.299**	.461**	.563**	.470**	.391*	.627**	.683**	.518**	.177*	.369**	.250**	.240**	1	.044	.385**	.763**
	Sig. (2-tailed)	.060	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.011	.000	.000	.001		.529	.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem45	Pearson Correlation	.139*	.137	.093	.003	.197**	.233**	.078	.092	.113	.168*	.198**	.250**	.091	.315**	.044	1	.097	.309
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Aitem46	Pearson Correlation	.128	.137	.145*	.145*	.123	.101	.053	.180**	.265**	.241**	.132	.250**	.087	.275**	.385**	.097	1	.407**
	Sig. (2-tailed)	.069	.051	.039	.039	.080	.152	.450	.010	.000	.001	.060	.000	.217	.000	.000	.168		.000
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
Total	Pearson Correlation	.356**	.584**	.544**	.681**	.607**	.614**	.614*	.801**	.805**	.730**	.409**	.465**	.431**	.282**	.763**	.046	.407**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.510	.000	
	N	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2. Reliabilitas Alat Ukur

a. Skala *Mindfulness*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.863	38

b. Skala Kecemasan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	46

3. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		204
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	15.15831601
Most Extreme Differences	Absolute	.074
	Positive	.074
	Negative	-.048
Kolmogorov-Smirnov Z		1.052
Asymp. Sig. (2-tailed)		.218

a. Test distribution is Normal.

4. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Mindfulness	Between Groups	(Combined)	43761.083	44	994.570	4.642	.000
		Linearity	31186.120	1	31186.120	145.544	.000
		Deviation from Linearity	12574.963	43	292.441	1.365	.087
	Within Groups	34069.269	159	214.272			
	Total	77830.353	203				

5. Uji Hipotesis

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	194.222	7.119		27.283	.000
	Mindfulness	-.857	.073	-.638	-11.778	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.638 ^a	.407	.404	14.942

a. Predictors: (Constant), Mindfulness

6. Analisis Tambahan

a. Uji Homogenitas

1) *Mindfulness*

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.697	1	202	.194

2) Kecemasan

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.184	1	202	.668

b. Uji Beda

1) *Midfulness* Berdasarkan Jenis Kelamin

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Kecemasan	Equal variances assumed	.989	.321	-.172	202	.864	-.242	1.406	-3.014	2.531
	Equal variances not assumed			-.178	172.857	.859	-.242	1.354	-2.914	2.431

Group Statistics

	Jenis.Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>mindfulness</i>	Perempuan	129	99.47	10.154	.894
	laki-laki	75	99.71	8.808	1.017

2) Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Kecemasan	.184	.668	5.288	202	.000	13.965	2.641	8.758	19.173
			5.410	165.826	.000	13.965	2.581	8.869	19.061

Group Statistics

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kecemasan	Perempuan	129	116.42	18.740	1.650
	Laki-laki	75	102.45	17.190	1.985