



**LAMPIRAN A**  
**DATA PENELITIAN**

## Halaman 1

## TABEL DATA : BIA

Kasus	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V11	V12	V13	V14	V15	V16	V17	V18	V19	V20	V21	V22	V23	V24	V25	V26	
1	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	
2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	3	1	2	3	3	1	3	2	2	2	3	
3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	3	2	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	
4	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	
5	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	
6	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	
7	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	
8	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	
9	3	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	
10	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	
11	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	
12	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	
13	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	3	1	2	2	
14	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	1	3	3	1	3	2	3	2	3	1	
15	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	1	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	
16	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	2	
17	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	
18	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
19	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	
20	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	
21	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2
22	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	
23	2	2	3	3	1	2	3	1	2	3	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	
24	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	3	3	2	3	3	2	2	2	3	
25	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	0	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2
26	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	
27	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	
28	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	
29	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	
30	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	

(bersambung)

Halaman 2

(sambungan)

Kasus	V27	V28	V29	V30	V31	V32	V33	V34	V35	V36	V37	V38	V39	V40	V41	V42	V43	V44	V45	V46	V47	V48
1	2	2	2	2	3	2	1	3	1	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2
2	2	1	1	1	2	3	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	1
3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2
4	2	3	2	2	2	1	0	2	2	3	2	2	1	3	2	3	1	3	2	1	2	2
5	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	1	3	3
6	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2
7	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2
8	3	3	1	3	2	3	1	3	1	3	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3
9	3	2	1	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2
10	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2
11	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3
12	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3	1	3	2	2	2	2
13	3	2	2	3	2	3	2	1	1	2	3	1	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3
14	2	3	3	2	3	3	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
15	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2
16	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3
17	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2
18	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2
19	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3
20	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	1	3	2
21	3	3	2	1	2	1	1	1	1	3	2	3	1	1	2	3	2	2	3	2	2	3
22	2	2	1	2	3	1	1	1	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2
23	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	3	3
24	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	3	3	2	2
25	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2
26	2	3	2	1	1	2	2	3	2	1	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3
27	2	3	1	2	3	1	1	3	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2
28	3	2	1	2	2	2	1	1	1	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2
29	2	3	2	3	1	3	2	2	1	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	1	3	3
30	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2

11 Halawan 1

11 TABEL DATA : BIA

Kasus V49 V50 V51 V52 V53 V54 V55 V56 V57 V58 V59 V60 V61 V62 V63 V64 V65 V66 V67 V68 V69 V70 V71 V72 V73 V74

1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2		
2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	0	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2		
3	2	0	0	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2		
4	1	2	1	2	0	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2		
5	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1		
6	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	
7	2	0	1	0	1	0	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2		
8	2	2	2	0	0	1	1	2	2	1	2	1	0	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1		
9	2	1	2	1	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1		
10	1	1	1	2	2	0	1	2	1	1	0	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	
11	1	2	0	2	1	1	1	2	2	0	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	
12	1	2	0	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
13	0	0	0	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	
14	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1		
15	2	1	1	0	1	0	1	2	2	1	2	0	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1		
16	1	2	1	1	0	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1		
17	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	
18	2	0	2	2	2	1	1	1	1	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
19	2	1	0	1	0	1	1	2	1	0	1	1	0	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	
20	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	
21	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	
22	0	1	2	0	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
23	1	0	1	1	0	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
24	0	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	
25	1	1	1	1	0	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	0	2	1	1	1	2	2	2	1	2	
26	1	1	0	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	
27	1	0	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	
28	0	1	2	2	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	
29	0	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	0	0	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	
30	1	2	0	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	

(bersambung)

\*\* Halaman 2

(sambungan)

=====

Kasus V75 V76 V77 V78 V79 V80 V81 V82 V83 V84 V85 V86 V87 V88 V89 V90 V91 V92 V93 V94 V95 V96

-----

1	1	1	1	2	2	2	0	1	1	1	2	2	0	1	2	1	1	2	1	1	2	2
2	2	1	1	1	1	2	1	2	0	2	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1
3	2	1	1	2	2	3	1	3	1	1	1	1	0	2	3	1	2	2	2	1	2	1
4	1	2	1	2	1	1	0	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1
5	1	1	2	1	2	2	1	1	0	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2
6	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	0	0	1	2	1	2	1	2	1	2
7	1	1	2	1	2	2	1	3	0	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
8	2	2	1	2	2	2	0	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2
9	1	1	1	3	2	2	1	2	0	1	1	1	0	2	1	3	2	2	2	2	3	2
10	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	2	2
11	2	1	1	1	2	1	1	2	0	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	0	3	3
12	1	1	2	1	1	1	2	0	1	1	1	1	0	2	2	3	1	2	1	1	0	2
13	2	1	1	2	1	1	1	1	1	0	2	0	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2
14	1	2	2	1	2	2	1	1	0	0	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2
15	2	1	1	1	1	1	0	0	1	2	1	1	0	2	2	3	1	1	3	1	2	1
16	3	2	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
17	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	0	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1
18	1	3	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	0	2	3	2	2	1	1	1	1
19	1	0	1	1	3	2	0	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2
20	1	2	2	1	1	1	1	2	0	2	1	2	1	1	1	2	1	3	2	1	2	2
21	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	1	1	2	2	2
22	1	1	1	1	3	0	1	0	0	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1
23	2	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	2	1	2	2	2	2	0	2	2	2
24	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	0	0	1	1	2	3	1	1	2	2	1	2
25	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
26	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	0	2	1	1	1	2	2	1	2	2
27	1	1	1	1	2	0	0	1	1	1	0	2	2	1	2	1	2	1	3	2	2	0
28	2	1	1	1	1	1	1	1	0	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1
29	1	0	1	2	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	3
30	2	1	1	1	1	2	1	1	0	1	1	0	0	1	2	1	2	2	2	1	2	1

=====

## Halaman 1

## TABEL DATA : B1A

Kasus V97 V98 V99V100V101V102V103V104V105V106V107V108V109V110V111V112V113V114V115V116V117V118V119V120V121V122

1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	
2	2	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	
3	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	2	1	
4	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	2	
5	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	
6	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	
7	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	2	0	1	
8	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	
9	0	0	2	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	0	0	0	1	0	2	1
10	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	0	1	1
11	0	2	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	
12	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	
13	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	
14	1	0	1	0	0	0	0	1	2	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	2	0	
15	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	
16	0	2	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
17	1	0	1	1	0	2	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	2	2	1	1	
18	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	
19	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	
20	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	
21	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0
22	1	1	2	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0
23	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	
24	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	
25	0	0	0	0	0	2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	
26	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	
27	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	2	0	0	2	0	
28	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	
29	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	2	0	0	1	2	0	1	0	
30	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	2	1	0	0	0	0	1	0	1	

(bersambung)

\*\* Halaman 2

(sambungan)

---

 Kasus V123V124V125V126V127V128V129V130V131V132V133V134V135V136V137V138V139V140V141V142V143V144
 

---

1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	2	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1
2	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	2	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0
3	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0
4	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	2	0	1	0	1	1	0	1	0
5	0	0	1	0	1	2	0	1	1	1	2	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1
6	1	1	0	1	0	0	0	2	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1
7	1	0	1	0	1	2	0	1	0	0	1	0	0	2	1	0	1	1	0	0	1	1
8	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	2	2	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1
9	0	0	0	1	1	0	1	2	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	2	1
10	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	2	1	1	1	1
11	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	2	0	1	1	1	1	1	0	0	2	1
12	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	1	2	0	2	0	0	0	0	0	1
13	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1
14	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1
15	1	1	0	1	0	1	0	0	0	2	0	1	0	1	1	2	1	0	2	1	1	0
16	1	0	1	1	1	2	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1
17	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0
18	0	1	0	0	0	2	2	1	2	2	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0
19	0	0	0	0	1	2	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1	1	1	0	0	0	1
20	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1
21	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1
22	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0
23	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1
24	0	0	1	1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1
25	1	0	1	1	0	1	2	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
26	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1
27	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0
28	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0
29	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1
30	1	0	1	0	0	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0

---

## Halaman 1

## TABEL DATA : BIA

Kasus    V145 V146 V147

1	111	67	27
2	104	65	30
3	113	70	26
4	101	65	27
5	108	65	28
6	111	66	27
7	115	66	28
8	114	68	27
9	109	66	26
10	105	69	30
11	112	68	28
12	107	59	24
13	107	62	23
14	107	63	23
15	108	58	29
16	118	76	30
17	112	72	31
18	107	65	25
19	103	59	23
20	118	70	24
21	106	60	25
22	102	57	19
23	106	57	23
24	109	64	17
25	100	62	18
26	108	65	22
27	104	59	22
28	107	60	23
29	111	61	24
30	104	60	22







**LAMPIRAN B**

**ANGKET PENELITIAN**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

Dengan segala hormat,

Kami dari Fakultas Psikologi Universitas katolik Soegijapranata Semarang, sedang mengumpulkan keterangan tentang pengaruh latihan seni pernafasan terhadap penurunan stres. Oleh karena itu, ditengah-tengah kesibukan Bapak/Ibu/Saudara pada saat ini, kami mohon pengorbanan waktu sekitar tigapuluh menit guna mengisi angket ini.

Atas kesediaan Bapak/Ibu/Saudara dalam mengisi angket ini merupakan bantuan yang tak ternilai harganya bagi kami. Untuk itu kami mengucapkan terima kasih.

**PETUNJUK**

1. Berilah **tanda silang ( X )** pada kolom :  
Selalu : Apabila pernyataan tersebut selalu Bapak/Ibu/Saudara alami.  
Sering : Apabila pernyataan tersebut sering Bapak/Ibu/Saudara alami.  
Kadang-kadang : Apabila pernyataan tersebut kadang – kadang Bapak/Ibu/Saudara alami.  
Tidak pernah : Apabila pernyataan tersebut tidak pernah Bpak/Ibu/saudara alami.
2. Apabila Bapak/Ibu/Saudara ingin **mengganti jawaban**, lingkarilah jawaban yang pertama dibuat, kemudian silang jawaban yang Bapak/Ibu/Saudara inginkan.
3. **Semua jawaban** yang Bapak/Ibu/Saudara berikan **adalah benar** sepanjang jawaban tersebut sesuai dengan kondisi masing-masing.
4. Setelah selesai memberi jawaban terhadap semua pernyataan kami mohon Bapak/Ibu/Saudara **meneliti kembali** agar jangan sampai ada pernyataan yang terlewati.

**SELAMAT MENGERJAKAN**

## IDENTITAS

Nama :

Usia :

Tanggal Pengisian :

Isilah beberapa pertanyaan dibawah ini, sesuai dengan keadaan saudara **tiga hari terakhir ini** :

No.	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang <sup>2</sup>	Tdk.pernah
1.	Saya mudah sakit kepala				
2.	Mudah bertengkar dengan orang yang berbeda pendapat dengan saya.				
3.	Saya cenderung menjadi tegang bila menghadapi situasi yang baru.				
4.	Konsentrasi saya mudah sekali terganggu hanya karena suatu hal yang kecil.				
5.	Jantung saya mudah berdebar-debar.				
6.	Saya lupa memenuhi janji untuk bertemu dengan orang lain.				
7.	Saya marah bila ada teman yang memberi kritik terhadap apa yang sedang saya lakukan.				
8.	Saya sulit mengingat-ingat dimana saya meletakkan barang.				
9.	Saya mudah mual bila sedang menghadapi suatu masalah yang rumit.				
10.	Saya senang apabila dapat menunjukkan kesalahan orang lain.				
11.	Saya merasa tertekan bila dipaksa melakukan tindakan yang tidak saya sukai.				

No.	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang <sup>2</sup>	Tdk.pernah
12.	Saya bingung untuk memutuskan diantara dua pilihan yang sama-sama saya sukai.				
13.	Saya berkeringat berlebihan bila memikirkan sesuatu yang sulit.				
14.	Saya tidak mau tahu kesulitan orang lain.				
15.	Saya merasa bersalah atas apa yang saya lakukan.				
16.	Bila sedang di kejar waktu saya mudah melakukan kesalahan.				
17.	Saya sulit untuk tidur.				
18.	Bagi saya lebih baik mempercayai diri sendiri dari pada mempercayai orang lain.				
19.	Saya gelisah jika aktivitas yang sedang saya lakukan diperhatikan oleh orang lain.				
20.	Ketika lalu lintas di jalan macet saya suka melamun.				
21.	Saya merasa malas tanpa suatu alasan yang jelas.				
22.	Saya lebih suka berdiam diri di rumah dari pada mengikuti organisasi sosial di kampung.				
23.	Saya tersinggung bila saya dijadikan bahan lelucon oleh orang lain.				
24.	Saya punya banyak masalah sehingga saya malas untuk tertawa.				
25.	Saya mengalami sakit kepala karena memikirkan pekerjaan atau tugas saya yang belum terselesaikan.				
26.	Saya punya banyak masalah sehingga saya				

No.	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang <sup>2</sup>	Tdk.pernah
	Mudah bertengkar dengan orang lain.				
27.	Saya merasa tegang karena sedang menghadapi masalah pribadi yang berat.				
28.	Saya merasa sulit untuk memusatkan perhatian karena sedang menghadapi masalah di rumah.				
29.	Batasan waktu yang ketat untuk menyelesaikan suatu pekerjaan atau tugas membuat jantung saya berdebar-debar.				
30.	Saya mengingkari janji yang telah saya buat.				
31.	Masalah yang saya hadapi di rumah membuat saya mudah marah.				
32.	Bila sedang membaca buku, saya mudah tidak ingat lagi apa yang saya baca pada halaman sebelumnya.				
33.	Apabila berhadapan dengan banyak orang perut saya terasa mual.				
34.	Saya cenderung mencari kesalahan orang lain.				
35.	Saya merasa tertekan karena perubahan cuaca yang tidak menentu.				
36.	Saya bingung harus berbuat apa untuk dapat menyelesaikan masalah di rumah.				
37.	Pada waktu terjebak macet saya banyak berkeringat.				
38.	Saya kurang memperhatikan masalah yang sedang dihadapi teman saya.				
39.	Saya merasa bersalah atas apa yang saya lakukan.				

No.	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang <sup>2</sup>	Tdk.pernah
40.	Ketika menghadapi masalah saya malas untuk menyelesaikan tugas/pekerjaan.				
41.	Saya tidak dapat tidur dengan nyenyak karena memikirkan masalah yang belum terselesaikan.				
42.	Saya tidak mudah mempercayai orang lain.				
43.	Saya kurang tenang sehingga apa yang saya kerjakan menjadi kurang optimal				
44.	Saya suka melamun saat mempunyai banyak masalah.				
45.	Pekerjaan yang menumpuk membuat saya enggan untuk mengerjakannya.				
46.	Saya merasa terasing karena teman-teman tidak menyukai saya.				
47.	Tersinggung bila hasil kerja keras saya kurang diperhatikan oleh orang lain.				
48.	Saya sulit melihat kejadian yang lucu.				



**LAMPIRAN C**

**UJI HOMOGENITAS**



❖ Halaman 1

Paket : Seri Program Statistik (SPS-2000)  
Modul : Uji Asumsi  
Program : Uji Homogenitas Variansi Ukar Ulang  
Edisi : Sutrisno Hadi dan Yuni Pamaradiningsih  
Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia  
Versi IBM/IN; Hak Cipta (c) 2000 Dilindungi UU

Nama Pemilik : Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si  
Nama Lembaga : Fakultas Psikologi - UNIKA Soegijapranata  
A l a m a t : Jln. Pawiyatan Luhur IV-1, Sewarang 50234  
=====

Nama Peneliti : BUDI INDAH AGGRAENI  
Nama Lembaga : FAKULTAS PSIKOLOGI  
Tgl. Analisis : 07-06-2000  
Nama Berkas : BIA  
Nama Dokumen : HDM

Nama Amatan Ulangan A1 : STRESS HARI KE 1  
Nama Amatan Ulangan A2 : STRESS HARI KE 6  
Nama Amatan Ulangan A3 : STRESS HARI KE 12

Amatan Ulangan A1 = Variabel Nomor : 145  
Amatan Ulangan A2 = Variabel Nomor : 146  
Amatan Ulangan A3 = Variabel Nomor : 147

Jumlah Kasus Semula : 30  
Jumlah Data Hilang : 0  
Jumlah Kasus Jalan : 30





## Halaman 2

## TABEL STATISTIK INDUK

Ulangan	n	$\Sigma X$	$\Sigma X^2$	Rerata	Var.
A1	30	3247	352047	108.233	21.151
A2	30	1924	124030	64.133	21.982
A3	30	751	19171	25.033	12.792
Total	90	5922	495248	65.800	1,186.297

## TABEL RANGKUMAN ANAVA AMATIR ULANGAN

Sumber	JK	db	RK	F	$R^2$	$\rho$
Antar Kasus	1,151.063	29	---	---	---	---
Antar A	103,958.600	2	51,979.300	6,404.247	0.985	0.000
Galat	470.750	58	8.116	---	---	---
Total	105,580.400	89	---	---	---	---

## Uji-Fmax HARTLEY

===== Variansi Maksimum =	21.982
Variansi Minimum =	12.792
F-Maksimum =	1.718
 Peluang galat p =	0.075
Status =	homogen
===== =====	

## Halaman 3

## Uji-C COCHRAN

```
=====
Variansi Maksimum      =      21.982
Variansi Antar Kasus + Galat =      18.642
C Cochran              =      1.179
peluang galat p       =      0.274
Status                 =      homogen
=====
```



## Halaman 4

## RANGKUMAN UJI HOMOGENITAS BARTLETT

```
=====
```

Ulangan	db	Var	db*log(Var)
A1	29	21.982	38.920
A2	29	21.151	38.434
A3	29	12.792	32.101

```
=====
```

Kait = 2.441; db = 2; p = 0.295

Variansinya : homogen

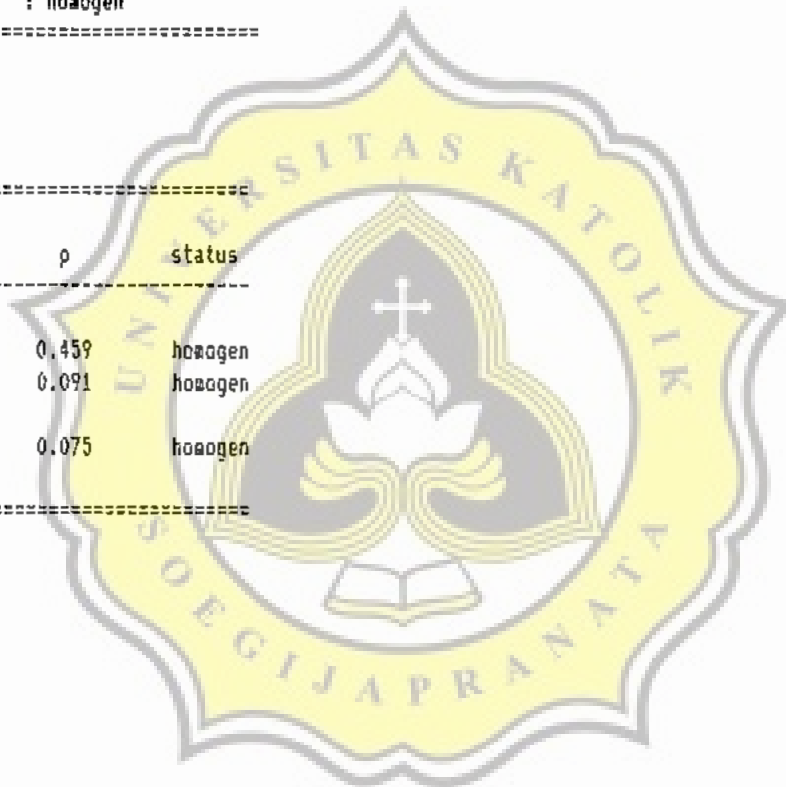
```
=====
```

## Uji-F PASANGAN

```
=====
```

Sumber	F	p	status
A1xA2	1.039	0.459	homogen
A1xA3	1.653	0.091	homogen
A2xA3	1.718	0.075	homogen

```
=====
```



## Halaman 5

## TABEL DATA : BIA

=====

Kasus	X1	X2	X3
1	111	67	27
2	104	65	30
3	113	70	26
4	101	65	27
5	108	65	28
6	111	66	27
7	115	66	28
8	114	68	27
9	109	66	26
10	105	69	30
11	112	68	28
12	107	59	24
13	107	62	23
14	107	63	23
15	108	58	29
16	118	76	30
17	112	72	31
18	107	65	25
19	103	59	23
20	118	70	24
21	106	60	25
22	102	57	19
23	106	57	23
24	109	64	17
25	100	62	18
26	108	65	22
27	104	59	22
28	107	60	23
29	111	61	24
30	104	60	22

=====





**LAMPIRAN D**  
**ANALISA DATA**

!! Halaman 1

Paket : Seri Program Statistik (SPS-2000)  
Modul : Analisis Variansi 6 (Pilihan)  
Program : Anava Amatan Ulangan 1-Faktor  
Edisi : Sutrisno Hadi dan Yuni Pwardiningsih  
Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia  
Versi IBM/IN; Hak Cipta (c) 2000 Dilindungi UU

Nama Pemilik : Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si  
Nama Lembaga : Fakultas Psikologi - UNIKA Soegijapranata  
A l a m a t : Jln. Pamiyatan Luhur IV-1, Semarang 50234  
=====

Nama Peneliti : BUDI INDAH AGGRAENI  
Nama Lembaga : FAKULTAS PSIKOLOGI  
Tgl. Analisis : 07-06-2000  
Nama Berkas : BIA  
Nama Dokumen : ANV

Nama Amatan Ulangan A1 : STRESS HARI KE 1  
Nama Amatan Ulangan A2 : STRESS HARI KE 6  
Nama Amatan Ulangan A3 : STRESS HARI KE 12

Amatan Ulangan A1 = Variabel Nomor : 145  
Amatan Ulangan A2 = Variabel Nomor : 146  
Amatan Ulangan A3 = Variabel Nomor : 147

Jumlah Data Semula : 90  
Jumlah Data Hilang : 0  
Jumlah Data Jalan : 90



## Halaman 2

## TABEL STATISTIK INDUK

Sumber	n	$\Sigma X$	$\Sigma X^2$	Rerata	SB
A1	30	3247	352047	108.233	4.599
A2	30	1924	124030	64.133	4.688
A3	30	751	19171	25.033	3.577
Total	90	5922	495248	65.800	34.443
Komposit	30	5922	1172456	--	--

## RANGKUMAN ANAVA AMATAN ULANGAN 1-FAKTOR (UL-A)

Sumber	JK	db	RK	F	R <sup>2</sup>	p
Kasus	1,151.063	29	--	--	--	--
Antar A	103,958.600	2	51,979.300	6,404.247	0.985	0.000
Galat	470.750	58	8.116	--	--	--
Total	105,580.400	89	--	--	--	--

## UJI-t ANTAR ULANGAN A

Sumber	t	p
A1-A2	59.952	0.000
A1-A3	113.107	0.000
A2-A3	53.155	0.000

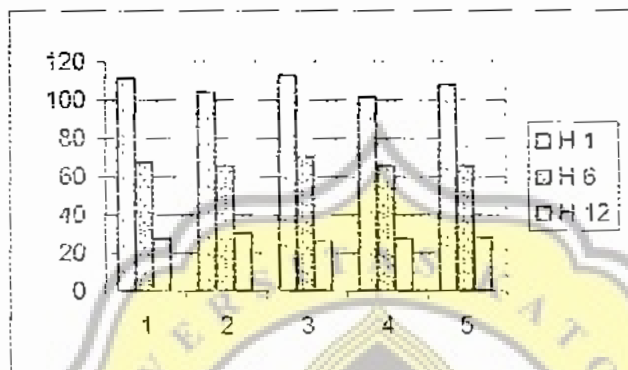
p = dua-ekor.



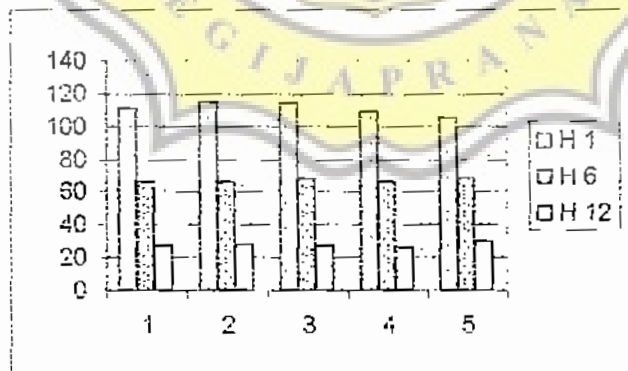
**LAMPIRAN E**  
**GRAFIK TINGKAT STRES**



No.Subyek	H 1	H 6	H 12
1	111	67	27
2	104	65	30
3	113	70	26
4	101	65	27
5	108	65	28



No.subyek	H 1	H 6	H 12
6	111	66	27
7	115	66	26
8	114	68	27
9	109	66	26
10	105	69	30



**LAMPIRAN F**  
**SURAT BUKTI PENELITIAN**





# LEMBAGA SENI PERNAFASAN SATRIA NUSANTARA YOGYAKARTA

Jl. Kusumanegara, Muja-muju UH IV/1111 B Telp. (0274) 379112 Yogyakarta 55165

## SURAT KETERANGAN No. : 35/LSP-SN YK/VII/2000

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

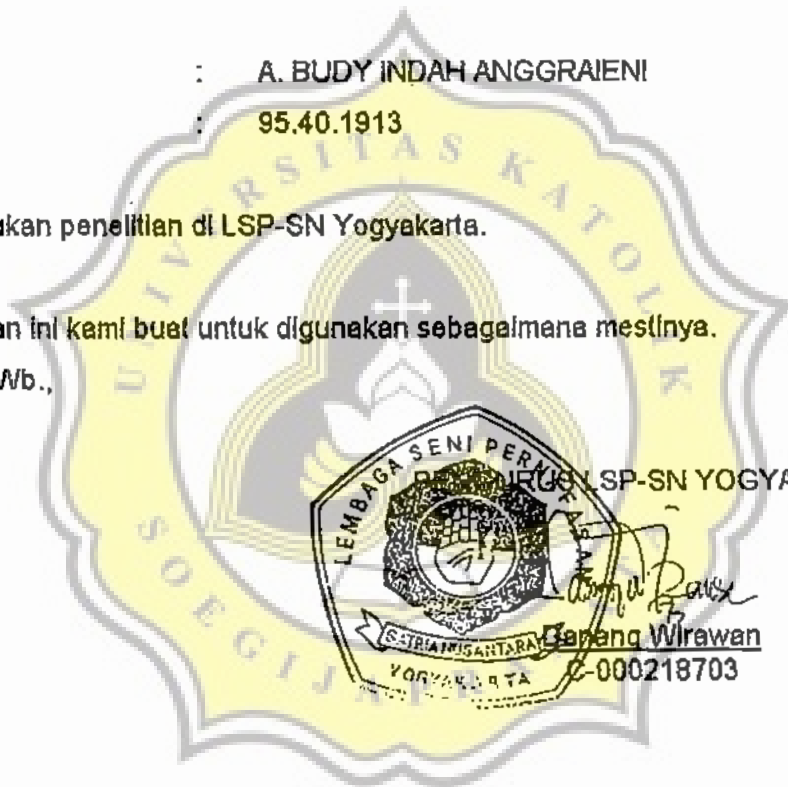
Kami selaku pengurus LSP Satria Nusantra Yogyakarta, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : A. BUDY INDAH ANGGRAIENI  
No. Mahasiswa : 95.40.1913

benar-benar telah melakukan penelitian di LSP-SN Yogyakarta.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.,





**LAMPIRAN G**  
**SURAT IJIN PENELITIAN**



# FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang - 50234

Telp. (024) 316142 - 441555 (Hunting)

Fax. (024) 415429 E-Mail : unika@semarang.wasantara.net.id Po. Box. 8033/SM

Badan Hukum : Yayasan Sandjojo

N o m o r : B.2.01/321/UKS.07/VI/2000

17 Juni 2000

Lamp. : -

H a l : Penelitian

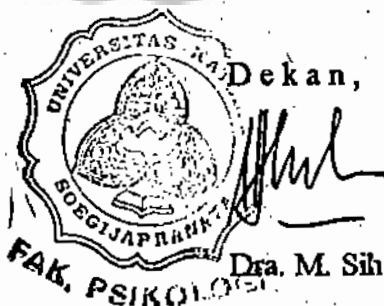
Kepada : Yth. Bpk/Ibu Pimpinan Satria Nusantara  
di-  
Yogyakarta

Dengan hormat kami mohon bantuan Bapak/Ibu, dapat kiranya  
memberikan ijin kepada mahasiswa/i :

N a m a : A. Budy Indah Anggraeni  
NIM / NIRM : 95.40.1913/ 95.6.111.08000.50033  
Tempat/ Tgl.Lahir : Semarang, 15 November 1975  
A l a m a t : Jl. Kradenan Baru II / 12  
Semarang

untuk mengadakan Penelitian di Satria Nusantara Yogyakarta, dalam  
rangka penyusunan Skripsi Tingkat Sarjana dengan Judul  
**"PENGARUH LATIHAN SENI PERNAFASAN NUSANTARA  
TERHADAP PENURUNAN STRESS PADA ANGGOTA SATRIA  
NUSANTARA TINGKAT PRADASAR"**.

Demikian atas bantuan serta kerja sama Bapak/Ibu , kami mengucapkan  
terima kasih.



Dekan,

Dra. M. Sih Setija Utami, M.Kes.