

**EFEKTIVITAS TADABBUR SURAH *AL-INSYIRAH*
TERHADAP KEBERMAKNAAN HIDUP NARAPIDANA
MUSLIMAH DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN
PEREMPUAN (LPP) KLAS II B
WIROGUNAN YOGYAKARTA**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**



Disusun Oleh:

Gita Windi Pangesti

14710043

PROGAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2019

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gita Windi Pangesti

NIM : 14710043

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya atau penelitian sendiri, bukan plagiasi dari karya atau penelitian orang lain. Dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis dalam naskah ini yang disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari dalam skripsi saya ditemukan plagiasi karya orang lain, maka saya bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 29 Januari 2019



g menyatakan

Gita Windi Pangesti

NIM : 14710043

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi

Saudari Gita Windi Pangesti

Lamp : 1 Eksemplar

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi Saudara :

Nama : Gita Windi Pangesti

NIM : 14710043

Prodi : Psikologi

Judul : Efektivitas Tadabbur Surah *Al-Insyirah* terhadap Kebermaknaan Hidup Narapidana Muslimah di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Klas II B Wirogunan Yogyakarta

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Saya mengharapkan semoga Saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb



Yogyakarta, 29 Januari 2019

Dosen Pembimbing

Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog

NIP: 19741117 200501 2 006



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-71/Un.02/DSH/PP.00.9/02/2019

Tugas Akhir dengan judul : **EFEKTIVITAS TADABBUR SURAH AL-INSYIRAH TERHADAP
KEBERMAKNAAN HIDUP NARAPIDANA MUSLIMAH DI LEMBAGA
PEMASYARAKATAN PEREMPUAN (LPP) KLAS II B WIROGUNAN
YOGYAKARTA**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : GITA WINDI PANGESTI
Nomor Induk Mahasiswa : 14710043
Telah diujikan pada : Selasa, 12 Februari 2019
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog
NIP. 19741117 200501 2 006

Penguji I

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
NIP. 19680220 200801 1 008

Penguji II

Miftahun Ni'mah Suseno, S.P.Si., M.A
NIP. 19770313 200912 2 001

Yogyakarta, 12 Februari 2019

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
NIP. 19680416 199503 1 004

MOTTO

“Terus berproses, sampai Tuhan menentukan saatnya pulang”.

-Gita Windi Pangesti-

“Bila kau tak tahan menanggung lelahnya belajar, maka kau harus tahan menanggung pahitnya kebodohan”.

-Imam Syafi’i-

“Betapa bodohnya manusia. Dia menghancurkan masa kini sambil mengkhawatirkan masa depan, tetapi menangis di masa depan dengan mengingat masa lalunya”.

-Ali bin Abi Thalib-

”Tambah terus ilmu dan wawasan agar kualitas hidup serta kesadaran semakin bertambah dan semakin menuju pada kesempurnaan”.

-Fahruddin Faiz-

“Ilmu itu tempatnya di hati bukan di otak. Jika di otak maka ia hanya akan menambah wawasan, tetapi jika di hati maka ia akan mengasah rasa”.

-Hanan Attaki-

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.

-Surah *Al-Insyirah* : 5-6-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini saya persembahkan kepada :

Allah SWT

Nabi Muhammad SAW

Orang tua tercinta Ibu Siti Karyati & Bapak Suparyo, kakak-kakak dan adik tersayang Teguh Daryanto, Unggul Kumatno, Wahyu Wibowo, Ella Purwanti, Putri Angelina, serta nenek terhebat Simbok Boyem.

Terimakasih atas segala dukungan, doa, kasih sayang, cinta, dan nasehat yang menginspirasi penulis selama ini.

Almamater tercinta Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

”Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang”

Segala puji hanyalah milik Allah SWT yang telah menyempurnakan dan melimpahkan nikmat, anugerah, serta karunia-Nya kepada kita. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada baginda Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat.

Penulis bersyukur kepada Allah SWT yang telah memudahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Selama proses penyusunan skripsi ini tentu banyak pihak yang telah membantu dan bekerja sama baik dalam bentuk dukungan, informasi, kritik, dan saran. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik walaupun masih belum sempurna. Penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menghaturkan penghargaan dan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. KH. Yudian Wahyudi, PhD sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Ibu Dr. Erika Kusumaputri, M.Si selaku wakil Dekan Bidang 1 dan Bapak Dr. Sabaruddin, M.Si selaku wakil Dekan Bidang II.

3. Ibu Retno Pandan Arum Kusumowardhani, S.Psi, M.Si, Psi sebagai Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Raden Rachmy Diana, S.Psi, M.A., Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan dan nasehat-nasehat yang membangun kepada penulis.
5. Ibu Pihasnawati, S.Psi, M.A., Psikolog sebagai Dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing penulis, memberikan masukan yang membangun dan berharga bagi penulis, memberikan ilmu serta pengalamannya kepada penulis, memantau perkembangan dan selalu memberikan dukungan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si sebagai Dosen Penguji 1 yang telah memberikan dukungan, inspirasi, kritik, saran, dan ilmu kepada penulis saat seminar proposal serta menguji saat munaqosyah.
7. Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A sebagai Dosen Penguji 2 yang telah memberikan masukan dan ilmu kepada penulis saat munaqosyah serta memberikan dukungan dan inspirasi kepada penulis.
8. Bapak Sukamto S.Sos., M.Si dan seluruh karyawan yang telah banyak membantu penulis dan memberikan dukungan kepada penulis di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
9. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta atas segala ilmu dan pengalaman yang telah diberikan kepada penulis selama ini.

10. Kedua orang tua tercinta, Ibu & Bapak yang tidak pernah lelah mendoakan, membimbing, memberi nasehat, kasih sayang, cinta, dan dukungan penuh kepada putrinya. Kakak-kakak dan adik tersayang Teguh Daryanto, Unggul Kuatno, Wahyu Wibowo, Ella Purwanti, Putri Angelina, serta nenek terhebat Simbok Boyem terimakasih atas segala kerja keras, dukungan baik materi serta moril, perhatian, motivasi, nasehat, keceriaan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
11. Rekan-rekan Psikologi angkatan 2014 yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu. Terimakasih atas segala dukungan, doa, serta telah berproses bersama dalam perjuangan menempuh pendidikan di Strata Satu Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
12. Tim sukses dalam penelitian skripsi ini, yaitu Izzaturrohmah, S.Psi sebagai *trainer* sekaligus *professional judgment* dalam mengisi pelatihan. Yessi Kurnia dan Inge Zukhruf sebagai observer dalam penelitian. Rossi Allen, Prima, Rida, Hanna Zakia, Ami, Miftah, dan Imra'atul Jamillah yang selalu memberikan dukungan, masukan, dan bantuan selama proses penelitian kepada penulis.
13. Pihak Lembaga Pemasarakatan Perempuan (LPP) Klas II B Wirogunan Yogyakarta yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian ini. Terimakasih atas segala dukungan dan saran yang diberikan kepada peneliti sehingga penelitian skripsi dapat berjalan dan terlaksana dengan baik.
14. Narapidana Muslimah di Lembaga Pemasarakatan Perempuan (LPP) Klas II B Wirogunan Yogyakarta dengan inisial NOH, NH, WL, TH,

AR, N, DE, DY, SN, SM, NN, API, DY, MZ, P, SM, VA, EM, RW, AP terimakasih atas partisipasi dan kesediaan menjadi subjek atau partisipan dalam penelitian ini.

15. Kementerian Hukum dan HAM (KEMENKUMHAM) wilayah Yogyakarta yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Klas II B Wirogunan Yogyakarta.
16. Keluarga Wisma Adari dan Keluarga Kos New Shapira yang selalu memberikan keceriaan, motivasi, semangat, dan dukungan kepada penulis.
17. Sahabat-sahabat tercinta Mbak Firda Aulia Mahfudzoh, Afi Kadam, Annisa Nasution, Dian Novita, Zahratul ‘Aini, Azmi, Sheyla, Anis yang telah berproses bersama serta menjadi tempat berbagi suka dan duka.

Terimakasih untuk semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu – persatu yang telah memberikan semangat, dukungan, dan membantu kelancaran penelitian ini, semoga Allah SWT memberikan limpahan rahmat dan membalas semua kebaikan dengan pahala, keberkahan, serta kebahagiaan dunia-akhirat. Penulis berharap karya ini dapat berguna dan memberikan manfaat bagi penulis dan bagi pembaca. Aamiin

Yogyakarta, 29 Januari 2019

Penulis,

Gita Windi Pangesti

14710043

**EFEKTIVITAS TADABBUR SURAH *AL-INSYIRAH* TERHADAP
KEBERMAKNAAN HIDUP NARAPIDANA MUSLIMAH DI
LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN (LPP) KLAS II B
WIROGUNAN YOGYAKARTA**

Intisari

Gita Windi Pangesti

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan tadabbur surah *Al-Insyirah* terhadap kebermaknaan hidup pada narapidana muslimah di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Kelas II B Wirogunan Yogyakarta. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 18 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok yaitu 9 partisipan kelompok eksperimen dan 9 partisipan pada kelompok kontrol. Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu *two group pretest-posttest*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kebermaknaan hidup yang disusun oleh peneliti. Metode analisis data menggunakan teknik *non-parametrik Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk menguji perbedaan skor data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis *pretest-posttest* menunjukkan skor $Z = -2,675$ dengan nilai p sebesar $0,007$ ($p < 0,05$, signifikan). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kenaikan skor makna hidup pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan tadabbur surah *Al-Insyirah*. Sedangkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Man Whitney U* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh skor $Z = -3,584$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$, signifikan), hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan tadabbur

surah *Al-Insyirah* efektif dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pada narapidana muslimah di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Kelas II B Wirogunan Yogyakarta.

Kata kunci : Tadabbur, Surah *Al-Insyirah*, Kebermaknaan Hidup



**THE EFFECTIVENESS OF TADABBUR AL-INSYIRAH AGAINST
THE MEANINGFULNESS OF LIFE MUSLIM WOMEN
PRISONERS IN LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN
(LPP) KLAS II B WIROGUNAN YOGYAKARTA**

Abstract

This research aims to know the influence of tadabbur training Al-Insyirah against the meaningfulness of life Muslim Women Prisoners in Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Klas II B Wirogunan Yogyakarta. Participants in the study totaled 18 people who were divided into two groups, 9 participants in the experimental group and 9 participants in the control group. The design used in this study is two group pretest-posttest. The technique of collecting data in this study using scale model live meaningfulness compiled by researchers. Methods of data analysis techniques using non-parametric Wilcoxon Signed Ranks Test to test the difference of score data pretest and posttest on the experiment group and control group. The results of the analysis of pretest-posttest shows the value $Z = -2,675$ and $p=0.007$ ($p<0.05$, significant). This indicates that there is an increase in score meaning of life on a experiment group after being given training on tadabbur of Al-Insyirah. While the results of the statistical tests by using Man Whitney U on experimental group and the control group gained value $Z = -3, 584$ and $p=0, 000$ ($p<0.05$, significant), this indicates that there is a difference in score between the experimental and the control group. The results of this study indicate that training tadabbur Al-Insyirah is effective in enhancing the meaningfulness of life Muslim women Prisoners in Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Klas II B Wirogunan Yogyakarta.

Keywords: Tadabbur, Surah Al-Insyirah, the Meaningfulness of life

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
Intisari	x
<i>Abstract</i>	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	17
C. Tujuan Penelitian.....	17
D. Manfaat Penelitian.....	17
E. Keaslian Penelitian	18
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	26
A. Kebermaknaan Hidup.....	26

1. Pengertian Kebermaknaan Hidup.....	26
2. Aspek-Aspek Kebermaknaan Hidup	29
3. Faktor-Faktor Kebermaknaan Hidup.....	31
4. Metode-Metode Menemukan Kebermaknaan Hidup	34
5. Proses Mencapai Kebermaknaan Hidup.....	37
B. Tadabbur	40
C. Surah <i>Al-Insyirah</i>	47
1. Asbab al-Nuzul Surah <i>Al-Insyirah</i>	47
2. Tafsir Surah <i>Al-Insyirah</i>	49
3. Aspek-Aspek Surah <i>Al-Insyirah</i>	60
D. Dinamika Tadabbur Surah <i>Al-Insyirah</i>	67
E. Hipotesis	79
BAB III. METODE PENELITIAN.....	80
A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian	80
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	80
1. Tadabbur Surah <i>Al-Insyirah</i>	80
2. Kebermaknaan Hidup.....	80
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	81
1. Populasi	81
2. Sampel	81
D. Desain Eksperimen	82
E. Prosedur Penelitian	83
F. Metode Pengumpulan Data	89
G. Validitas, Reliabilitas, dan Daya Diskriminasi.....	92
1. Validitas Alat Ukur.....	92
2. Reliabilitas Alat Ukur.....	92
3. Daya Diskriminasi	92

4. Validitas Modul	93
H. Analisis Data	93
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	95
A. Orientasi Kancah	95
B. Persiapan Penelitian.....	96
1. Proses Perizinan.....	96
2. Pelaksanaan <i>Try Out</i> Skala Terpakai.....	97
C. Pelaksanaan Penelitian	100
1. Jadwal Pelaksanaan Eksperimen	100
2. Pelaksanaan Eksperimen	104
3. Pengambilan Hasil <i>Post-Test</i>	130
D. Hasil dan Analisis Data	131
1. <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen	131
2. <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol	132
3. <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	132
4. Hipotesis	133
E. Pembahasan	134
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	148
A. Kesimpulan.....	148
B. Saran	149
DAFTAR PUSTAKA	150
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Diagram 1. Dinamika Efektivitas Tadabbur Surah *Al-Insyirah* terhadap Kebermaknaan Hidup

Tabel 1. Rancangan Eksperimen

Tabel 2. Kategorisasi Subjek

Tabel 3. Distribusi Aitem Skala Kebermaknaan Hidup Sebelum *Try Out*

Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Kebermaknaan Hidup Setelah *Try Out*

Tabel 5. Jadwal Pelatihan Tadabbur Surah *Al-Insyirah*

Tabel 6. Statistik *Pretest-Posttest* Kelompok Eksperimen

Tabel 7. Statistik *Pretest-Posttest* Kelompok Kontrol

Tabel 8. Statistik *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** Skala Kebermaknaan Hidup Sebelum *Try Out*
- Lampiran 2.** Skala Kebermaknaan Hidup Setelah *Try Out*
- Lampiran 3.** Tabulasi Skor *Try Out* Terpakai Kebermaknaan Hidup
- Lampiran 4.** Tabulasi Skor Kebermaknaan Hidup Kelompok Eksperimen
- Lampiran 5.** Tabulasi Skor Kebermaknaan Hidup Kelompok Kontrol
- Lampiran 6.** Hasil Uji Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Skala Kebermaknaan Hidup
- Lampiran 7.** Hasil Uji Homogenitas
- Lampiran 8.** *Wilcoxon Signed Rank Test Pretest-Posttest* Kelompok Eksperimen
- Lampiran 9.** *Wilcoxon Signed Rank Test Pretest-Posttest* Kelompok Kontrol
- Lampiran 10.** *Man Whitney U* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
- Lampiran 11.** Modul Pelatihan Tadabbur Surah *Al-Insyirah*
- Lampiran 12.** *Manipulation Check* Modul
- Lampiran 13.** Semua Tentang Partisipan Pelatihan Tadabbur Surah *Al-Insyirah*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tindak pidana atau kriminalitas merupakan gejala sosial yang terjadi di masyarakat, akibatnya ketentraman dan kenyamanan masyarakat menjadi terganggu dan keamanan negara menjadi terancam. Dibutuhkan penanganan khusus dan waktu yang lama untuk memberantasnya. Berbagai program oleh pemerintah telah dilakukan, tetapi kriminalitas tidak mudah untuk diberantas secara tuntas dan hanya bisa mengurangi intensitas dan kuantitasnya. Kepala Kepolisian Republik Indonesia Jenderal Polisi (KAPOLRI) Tito Karnavian memaparkan bahwa kasus kriminal pada tahun 2017 turun sebesar 23%. Dalam data yang dirilis, jumlah kriminalitas pada tahun 2016 mencapai 380.826 kasus, sedangkan pada tahun 2017 berada di angka 291.748 kasus (Republika.co.id).

Dilihat dari sisi jenis kelamin pelaku, tindak kriminalitas tidak hanya dilakukan oleh kaum laki-laki tetapi juga oleh kaum wanita. Keterlibatan wanita sebagai pelaku kriminal bukan merupakan hal baru di Indonesia. Pemberitaan pada media massa telah banyak mengekspos pelaku kriminal yang dilakukan oleh kaum wanita, walaupun intensitasnya lebih kecil dibandingkan kaum laki-laki. Dalam tinjauan biologis, wanita memiliki kemampuan otak yang mudah berubah secara cepat dari keadaan berfikir dan berkonsentrasi kepada keadaan berperasaan dan bersimpati dibandingkan dengan laki-laki. Dalam tinjauan psikologis, wanita memiliki gerak intuisi yang lebih tinggi dari pada laki-laki. Tabiat wanita untuk memperkuat dan meningkatkan hubungan dengan orang lain lebih besar dibandingkan

laki-laki, sedangkan laki-laki menampakkan sifat egois, tidak mau memperhatikan orang lain karena laki-laki berfikir secara memusat (Thariq, 2014).

Dalam pandangan Islam, agama Islam menghormati kaum wanita dan mengangkatnya kepada derajat yang tinggi. Dalam hadist Nabi Muhammad SAW, wanita dimisalkan seperti perhiasan yang sebaik-baiknya, yang nilainya sangat berharga, lebih berharga dari perhiasan dunia. Dijelaskan pula bahwa wanita adalah pemimpin dalam rumah tangga suaminya, dan karena itu barangsiapa memuliakan wanita tandanya orang itu mulia, dan barangsiapa menghina wanita tandanya orang itulah orang yang hina-dina. Ditegaskan pula bahwa surga terletak di bawah telapak kaki wanita yang akan membentuk kepribadian anak-anaknya (Salim, 1991). Oleh karena itu, wanita yang menjadi narapidana akan memperoleh stigma berat, karena wanita yang umumnya melambangkan kelembutan, keindahan, dan keasihan akan dikaitkan dengan kejahatan sebagai sisi dunia yang gelap dan destruktif yang diwarnai dengan kekerasan, kelicikan, serta kekejaman (Surbakti & Kuseardani, 2006).

Terdapat beberapa kasus kriminalitas yang dilakukan oleh kaum wanita. Pemberitaan pada media sosial menyebutkan bahwa ada empat wanita asal Aceh yang masuk dalam anggota sindikat narkoba karena dijanjikan dengan imbalan uang yang cukup besar, pelaku merupakan wanita dengan rentang usia antara 20-45 tahun (Harianindonesia.net 2017). Dilansir dari Liputan6.com (2018) baru-baru ini diberitakan seorang wanita berusia 42 tahun bersekongkol melakukan aksi pencurian di rumah majikan tempat ia bekerja. Sedangkan, penelitian yang dilakukan oleh Iyulen dan Subandi (2016) menyebutkan bahwa

80% kasus pada narapidana wanita berkaitan dengan pasal 378 tentang penipuan dan pasal 372 tentang penggelapan. Dari 65 narapidana wanita di LAPAS, 58 orang adalah narapidana wanita dengan kasus penipuan dan penggelapan.

Penghayatan hidup tidak bermakna terselubung dibalik berbagai upaya kompensasi dan kehendak yang berlebihan untuk berkuasa (*the will to power*), bersenang-senang mencari kenikmatan (*the will to pleasure*), termasuk mencari kenikmatan seksual (*the will to sex*), bekerja (*the will to work*), dan mengumpulkan uang sebanyak-banyaknya (*the will to money*). Adanya keinginan dan kehendak yang berlebihan tersebut digunakan oleh seorang individu untuk menutupi penghayatan-penghayatan hidup tanpa makna. Ketidakmampuan individu dalam menemukan makna hidupnya dapat muncul dalam bentuk *neurotic noogetik* yaitu konflik yang berakar dari moral spiritual, seperti konflik moral, konflik nilai-nilai yang sering terjadi dalam hati nurani, problem etis, dan masalah-masalah kerohanian lainnya (Frankl dalam Bastaman, 1996).

Frankl menggunakan istilah *neurosis noogenik* untuk membedakan dengan keadaan *neurosis somatogenik*, yaitu neurosis yang berakar pada kondisi fisiologis tertentu dan *neurosis psikogenik* yaitu neurosis yang bersumber pada konflik-konflik psikologis. *Neurosis noogenik* berkaitan dengan suatu dimensi eksistensi manusia, khususnya yang menunjuk pada konflik-konflik moral. *Neurosis noogenik* dapat termanifestasikan dalam tampilan simptomatik yang serupa dalam gambaran simptomatik *neurosis psikogenik*, seperti depresi, hiperseksualitas, alkoholisme, obsesionalisme, dan tindakan kejahatan (Scultz, 1991).

Keadaan tersebut ditegaskan oleh Frankl (Bastaman, 1996) sebagai frustasi eksistensial (*eksistensialism frustration*) yang semakin meningkat. Peningkatan frustasi eksistensial ini menimbulkan dampak negatif. Gejala-gejala yang tampak dari adanya frustasi eksistensial adalah meningkatnya bunuh diri, penyalahgunaan obat, dan alkohol, depresi, stres, psikopatologi, kekerasan, dan kejahatan.

Sedangkan individu yang menghayati hidup bermakna menunjukkan corak kehidupan dengan penuh gairah, optimis, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, luwes dalam pergaulan, tetapi tidak sampai terbawa-bawa atau menjadi kehilangan identitas diri, sehingga kegiatan-kegiatan mereka pun menjadi lebih terarah dan lebih mereka sadari, serta merasakan sendiri kemajuan-kemajuan yang telah dicapai (Bastaman, 1996).

Nedderman, Underwood dan Hardy (2010) menyebutkan bahwa perubahan status menjadi seorang narapidana merupakan *stressor* yang dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis seperti stres, cemas, frustasi, depresi, resiko bunuh diri, harga diri rendah, dan putus asa (Iyulen & Subandi, 2016). Wanita memiliki resiko yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki secara klinis terhadap gangguan mental seperti gejala bunuh diri dan halusinasi (*the offender health research network*, 2010; James & Glaze, 2006 dalam Iyulen & Subandi, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Wulan, Yosep, dan Sutini (2017), menyebutkan bahwa tinggal di LAPAS bagi narapidana wanita akan mengalami *loss of family*, *loss of control*, *loss of model*, dan *lack of stimulation* sehingga dapat mengakibatkan keputusan. Dampak dari keputusan apabila tidak segera ditangani dapat mengakibatkan depresi dan bunuh diri. Selain itu, penelitian oleh Priscilla (2013),

menunjukkan bahwa kehidupan di LAPAS memberikan dampak psikologis bagi narapidana wanita antara lain kehilangan kepribadian diri akibat peraturan dan tata cara hidup di LAPAS, narapidana selalu dalam pengawasan petugas, hilang kemerdekaan misalnya kemerdekaan berpendapat dan melakukan hobi, kebebasan untuk berkomunikasi dengan siapapun dibatasi, narapidana kehilangan akan pelayanan yang berarti harus mampu mengurus dirinya sendiri, kehilangan kasih sayang keluarga, kehilangan harga dirinya, kehilangan akan rasa percaya dirinya, dan terampas kreatifitasnya.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Iyulen dan Subandi (2016) menunjukkan bahwa pada narapidana wanita (berusia 23-45 tahun) mengalami beban secara fisik dan psikologis. Secara fisik, mereka terhambat dalam melakukan aktivitas. Sedangkan secara psikologis, mereka mengalami perasaan bersalah, malu, kemarahan, penyesalan, putus asa, dan pandangan negatif terhadap dirinya yang membuat narapidana wanita mengalami kecemasan, depresi, dan bahkan mencoba melakukan bunuh diri karena merasa kehidupannya tidak bermakna (*meaningless*). Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan *Bureau Of Justice Statistics* (1998) (www.bjs.gov) yang menemukan fakta bahwa pada sebanyak 23,6% narapidana wanita teridentifikasi mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan pria yang hanya 15,8%.

Menjalani kehidupan sebagai seorang narapidana merupakan suatu bentuk kehidupan yang sarat akan penderitaan. Harsono (1995), dalam bukunya yang berjudul “Sistem Baru Pembinaan Narapidana” menyatakan bahwa kehidupan di lembaga pemasyarakatan memberikan dampak dalam berbagai aspek seperti dampak fisik dan

psikologis. Dampak psikologis yang dialami oleh narapidana merupakan dampak paling berat untuk dijalani, karena para narapidana harus mengalami berbagai macam kehilangan seperti kehilangan kepribadian, keamanan, kemerdekaan, komunikasi pribadi, pelayanan, hubungan antar lawan jenis, harga diri, kepercayaan, dan kreatifitas. Dengan keterbatasan ruang gerak tersebut dapat memungkinkan narapidana mengalami goncangan-goncangan psikologis, seperti stres, depresi, putus asa, cemas, kesepian, bosan, dan lain sebagainya sehingga hal ini dapat berpengaruh terhadap kebermaknaan hidupnya.

Bastaman (1996) menyebutkan bahwa peristiwa tak terelakkan baik yang bersumber dari dalam diri maupun yang berasal dari lingkungan sudah pasti mengakibatkan stress dan menimbulkan perasaan-perasaan kecewa, tertekan, susah, sedih, cemas, marah, malu, terhina, rendah diri, putus asa, hampa, dan tak bermakna, serta penghayatan-penghayatan tak bermakna lainnya yang secara tidak langsung dapat ditemukan dalam bangsal-bangsal rumah sakit, panti-panti sosial, dan kamar-kamar penjara. Hal tersebut juga dirasakan oleh para narapidana yang berada di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Klas II Wirogunan B Yogyakarta. Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas sipir wanita di LPP Klas II B Wirogunan Yogyakarta menunjukkan bahwa narapidana wanita sering mengungkapkan kebosanan, kehampaan, stress karena ingin segera keluar, merasa sudah tidak memiliki harga diri, bingung, cemas, dan putus asa untuk melanjutkan kehidupan setelah keluar dari LAPAS, malu dan bersalah pada diri sendiri, keluarga, serta lingkungan.

Selain itu, dari hasil wawancara dengan narapidana wanita di LPP Klas II B Wirogunan Yogyakarta menunjukkan bahwa mereka

mengalami permasalahan psikologis seperti stres, sedih, malu, bosan, jenuh, merasa tidak memiliki masa depan, tidak percaya diri, merasa harga diri rendah, mengecewakan keluarga, cemas, dan takut untuk menjalani kehidupan setelah keluar dari lembaga pemasyarakatan. Keadaan tersebut merupakan penghayatan-penghayatan hidup tidak bermakna, Bastaman (1996) menyebutkan bahwa ketidakmampuan seseorang dalam menemukan kebermaknaan hidup akan mengakibatkan ketidakbahagiaan yang mengambil bentuk berupa frustrasi, penghayatan tanpa makna, kesepian, hampa, gersang, merasa tidak memiliki tujuan hidup, bosan, dan apatis.

Berdasarkan hasil wawancara dengan narapidana muslimah, jika ditinjau dari aspek-aspek kebermaknaan hidup maka aspek yang paling dominan mempengaruhi kebermaknaan hidup pada subjek narapidana muslimah yaitu aspek nilai-nilai penting dimana subjek narapidana muslimah mengungkapkan bahwa hidupnya sudah hancur, tidak penting, tidak memiliki hal yang berarti dan berharga dalam hidupnya setelah menjadi narapidana sehingga memiliki keinginan untuk bunuh diri. Selain itu, juga aspek dukungan sosial dimana subjek narapidana muslimah mengungkapkan kekecewaan pada orang-orang disekitarnya karena merasa kurang dukungan terutama dari keluarga, teman-teman dekat, serta tahanan-tahanan lain yang kurang bisa dipercaya.

Penghayatan-penghayatan hidup tidak bermakna yang dialami oleh narapidana juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu faktor usia dan masa vonis tahanan. Sebuah penelitian (Putri, Erwina, & Adha, 2014) menyebutkan bahwa narapidana dengan usia dewasa awal memiliki kemampuan yang efektif dan konstruktif dalam menyelesaikan masalah sehingga memiliki tingkat kecemasan yang

ringan. Selain itu, terdapat pula penelitian dari Siswati dan Abdurrohim (2009) tentang “Masa Hukuman dan Stres pada Narapidana”, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi stress pada narapidana sebesar 42, 5% berasal dari beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor usia.

Sedangkan terkait faktor masa vonis tahanan, dijelaskan pada penelitian dari Tololiu dan Hardiyanty (2015) yang berjudul “Hubungan Depresi dengan Lama Masa Tahanan Narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas II A Malendeng Manado” menunjukkan bahwa narapidana yang mengalami depresi sedang diketahui dengan masa tahanan 1-2 tahun dan depresi berat dengan masa tahanan diatas 2 tahun. Jadi, semakin lama masa tahanan akan memberikan kontribusi negatif terhadap kesehatan jiwa narapidana terutama depresi yang beresiko pada tindakan bunuh diri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Asnita, Arneliwati, dan Jumaini (2015) terkait “Hubungan Tingkat Stres dengan Harga Diri Remaja di Lembaga Pemasarakatan”, menyebutkan bahwa lama masa hukuman yang dijalani merupakan salah satu faktor penyebab stress, apabila tidak dapat bertahan dan menerima kenyataan maka rentan pada gangguan kejiwaan. Hal ini juga ditunjukkan oleh penelitian dari Welta dan Agung (2017) tentang “Kesesakan dan Masa Hukuman dengan Stres pada Narapidana”, bahwa kesesakan dan masa hukuman memiliki hubungan yang positif dengan munculnya kondisi stress pada narapidana di LP Klas II A Kota Pekanbaru.

Namun, menjadi seorang narapidana dan harus menghadapi perampasan kemerdekaan tidak selalu berujung pada ketidakmampuan mencapai makna hidup yang mengakibatkan dampak psikologis yang

negatif. Sesulit apapun kondisi yang harus dihadapi seseorang, tidak menutup kemungkinan seseorang mencapai pada kebermaknaan hidupnya. Makna hidup dapat ditemukan dalam setiap keadaan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, keadaan bahagia, dan penderitaan. Ungkapan seperti “Makna dalam Derita” (*Meaning in Suffering*) atau Hikmah dalam Musibah” (*Blessing in Disguise*) menunjukkan bahwa dalam penderitaan sekalipun makna hidup tetap dapat ditemukan. Bila hasrat ini dapat dipenuhi maka kehidupan yang dirasakan berguna, berharga, dan berarti (*meaningful*) akan dialami. Sebaliknya bila hasrat ini tidak terpenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan tidak bermakna (*meaningless*) (Bastaman, 1996).

Menurut Frankl (Bastaman, 2007), setiap orang selalu mendambakan kebahagiaan dalam hidupnya tak terkecuali seorang narapidana yang ruang geraknya dibatasi oleh jeruji. Makna hidup dapat ditemukan dalam setiap keadaan, tidak saja dalam keadaan normal dan menyenangkan, tetapi juga dalam penderitaan. Frankl juga menyebutkan untuk selalu mengingatkan kepada para tahanan bahwa adanya harapan dalam keputusan, hikmah dibalik musibah, dan adanya makna dalam penderitaan (*Meaning in Suffering*).

Schultz (1991) mengartikan makna hidup sebagai pemberian kualitas kehidupan pada diri sendiri dalam rangka pemenuhan diri. Artinya, bahwa kebermaknaan hidup akan memberikan nilai-nilai dalam diri individu, sehingga dirinya akan merasakan keberhargaan diri yang selanjutnya akan menampilkan aktifitas yang seiring dengan tujuan hidupnya.

Makna hidup apabila berhasil dipenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan penting dan berharga yang pada gilirannya akan

menimbulkan penghayatan berharga. Makna hidup bersifat unik dan spesifik yang hanya dapat diisi oleh diri sendiri, karena hanya dengan caranya sendiri seseorang akan mendapatkan sesuatu yang penting yang dapat memuaskan keinginannya untuk memaknai hidup. Oleh karena itu, tidak menutup kemungkinan bagi para narapidana yang sedang mengalami penderitaan untuk dapat mencapai kebermaknaan pada hidupnya (Bastaman, 1996).

Permasalahan psikologis yang dialami oleh narapidana berdampak pada ketidakmampuan untuk melakukan koping dengan hukuman yang dijalani dan mengakibatkan narapidana merasa tidak bermakna menjalani hidup (*meaningless*) (McMurran & Christopher, 2009). Koping religius positif merupakan suatu alat yang dapat membuat narapidana mengurangi simptom negatif seperti depresi yang menyebabkan narapidana mengalami *meaningless* (Blackbunn & Owens, 2015). Oleh karena itu, dalam situasi krisis atau penderitaan tersebut keberadaan agama dalam kehidupan narapidana menjadi sangat penting.

Penelitian yang dilakukan oleh Mumbasitoh dan Pihasnawati (2018) tentang “Hubungan Koping Religius dengan Stres pada Narapidana *Non* Residivis di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wirogunan Yogyakarta” menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara koping religius dengan tingkat stres narapidana *non* residivis di lembaga pemasyarakatan kelas II A Wirogunan Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Yulia (2013) tentang “Hubungan Religiusitas dengan *Psychological Well-Being* pada Narapidana” menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara religiusitas dengan *Psychological Well-Being* pada narapidana. Selain itu, penelitian oleh

Widiyastuti dan Pohan (2004) tentang “Hubungan antara Komitmen Beragama dengan Kecemasan pada Narapidana Perempuan Menjelang Masa Bebas” menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara komitmen beragama dengan kecemasan. Artinya semakin tinggi komitmen beragama, semakin rendah kecemasan narapidana perempuan menjelang masa bebas.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas menunjukkan bahwa agama dapat menjadi sumber yang berkontribusi nyata dalam mengatasi permasalahan psikologis bagi narapidana, sehingga dapat melahirkan kebermaknaan hidup pada diri narapidana. Frankl (Bastaman, 2007) menjelaskan bahwa adanya dimensi kerohanian pada diri manusia, sehingga seorang individu dapat menemukan makna dengan kebenaran melalui realisasi nilai-nilai yang berasal dari agama. Oleh karena itu, menemukan makna hidup dapat diperoleh melalui keterlibatan individu dalam aktivitas religius, sehingga menimbulkan perasaan tenang, tentram, tabah, serta merasa mendapatkan bimbingan dalam melakukan tindakan.

Bagi umat beragama Tuhan merupakan sumber makna hidup, dalam agama Islam makna hidup adalah membangun hubungan yang serasi, selaras, dan seimbang dengan Tuhan (vertical) dan sesama manusia serta alam sekitarnya (horizontal). Menurut Hawari (1996) agama Islam mengajarkan bagaimana makna dan tujuan hidup di dunia serta pemahaman diri (*insights*) bahwa dirinya adalah hamba-Nya (mahluk) dan Allah SWT adalah Khalik (pencipta). Sebagai khalik, Allah SWT telah menurunkan kitab suci Al-Quran sebagai petunjuk bagi keselamatan manusia di dunia dan akhirat kelak. Nurcholis Madjid (Bastaman, 1996) menyatakan bahwa diantara yang dapat

manusia ketahui dengan pasti dari kitab suci ialah bahwa manusia tidaklah diciptakan dengan sia-sia; *“Apakah kamu (manusia) mengira bahwa Kami (Tuhan) menciptakan kamu dengan sia-sia (tanpa makna), dan bahwa kamu tidak akan kembali semuanya kepada Kami?”*. Jadi ditegaskan bahwa hidup manusia adalah bermakna, dan makna terakhir hidup itu ialah kembali kepada Tuhan.

Bastaman (1996) menyatakan bahwa menemukan makna hidup dapat dilakukan dengan mengambil suatu nilai yang bermakna dari lingkungan luar dan mendalaminya. Salah satunya dengan mendalami nilai-nilai penghayatan yaitu meyakini kebenaran ayat-ayat pada Kitab Suci. Oleh karena itu, salah satu intervensi yang dapat dilakukan khususnya pada umat Islam adalah menggunakan ayat-ayat dalam Al-Quran. Dalam buku karya Syekh Riyadh Muhammad Samahah (2007), disebutkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh dokter Ahmad al-Qadhi, pimpinan Kantor Pusat Informasi pada Lembaga Ilmu Kedokteran Islam di Panama City, yang bertujuan untuk pengukuhan adanya kekuatan terapi dengan ayat-ayat Al-Quran berdasarkan eksperimen laboratorium dan kimiawi di lembaga ilmu kedokteran Islam di Amerika, hasilnya menunjukkan bahwa pada tahap pertama dari penelitian yang telah dibuktikan oleh eksperimen tersebut mengukuhkan bahwa Al-Quran memiliki pengaruh yang menenangkan dalam 97% eksperimen mengenai bentuk perubahan psikologis. Dalam hal ini, eksperimen tersebut menunjukkan penurunan tingkat ketegangan sistem syaraf otomatis. Selain itu, Allah SWT telah berfirman bahwa Al-Quran diturunkan sebagai obat atau penyembuh dari segala penyakit bagi manusia,

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (QS. Yunus 10 : 57)

“Katakanlah Al-Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman.” (QS. Fushsilat 41 : 44)

Menurut Qadri (2003), Al-Qur'an merupakan petunjuk dan jalan keluar bagi segala macam persoalan. Sedangkan menurut Najati (2004), Al-Qur'an merupakan pedoman yang mampu mengobati segala macam penyakit termasuk gangguan kecemasan sehingga hati akan menjadi tenang, pikiran terkendali, dan jiwa terasa lapang. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Salim (Syakir, 2014) yang menjelaskan bahwa seseorang merasa tenang sampai 65% ketika mendengarkan bacaan Al-Qur'an.

Salah satu surah dalam Al-Quran yang dapat dijadikan penyembuh, pedoman, dan petunjuk hidup bagi manusia adalah surah *Al-Insyirah*. *Al-Insyirah* merupakan surah yang diturunkan dari Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW ketika beliau merasakan penderitaan dalam mengemban amanah yang berat karena mendapatkan cacian dan hinaan dari para kaum musyrikin. Para ulama sepakat menyatakan bahwa ayat-ayat pada surah ini seluruhnya turun di Mekkah sebelum Nabi Muhammad SAW hijrah ke Madinah. Surah ini dinamai "*Surah Asy-Syarh*." Ada juga yang menamainya "*Surah Alam Nasyrh*" atau "*Surah Al-Insyirah*". Dari semua nama tersebut merujuk pada ayat pertamanya yang mengandung makna kelapangan dada (Shihab, 2008). Surah *Al-Insyirah* diturunkan sebagai pelapang dada, sehingga Nabi Muhammad SAW semakin kuat untuk menjalani

amanah dari Allah SWT tersebut, karena di dalam surah ini mengandung makna agar Rasulullah SAW sabar dalam menjalankan risalah dan yakin bahwa dibalik kesulitan ada kemudahan. Di dalam surah tersebut terdapat beberapa aspek yang dapat diambil yaitu aspek keajaiban menjadi orang yang berlapang dada, hilangnya beban, Allah meninggikan nama, bersama kesulitan ada kemudahan, prinsip istiqomah, dan pasrah (Azizy, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Aning (2013) tentang “Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat *Al-Insyirah* untuk Mengurangi Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi” membuktikan bahwa pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* cukup efektif untuk mengurangi stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Wahyuningtyas (2014) melakukan penelitian tentang “Efektifitas Pelatihan Pemaknaan Surat *Al-Insyirah* untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa MTS LAB UIN Yogyakarta”. Dalam penelitian ini terbukti bahwa pelatihan pemaknaan Surat *Al-Insyirah* efektif untuk mengurangi kecemasan siswa yang sedang menghadapi Ujian Nasional. Selain itu, penelitian oleh Ichda (2008) tentang “Surah *Al-Insyirah* dan Pemecahan Masalah” menunjukkan bahwa surah *Al-Insyirah* berkaitan dengan ayat penggugah jiwa, sebesar apapun masalah tergantung pada cara menanggapi. Jika ditanggapi dengan positif, sabar, dan selalu bersyukur maka masalah akan terasa ringan, dan begitu juga sebaliknya.

Dari beberapa penelitian diatas membuktikan bahwa surah *Al-Insyirah* dapat menangani permasalahan psikologis. Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan intervensi terhadap narapidana muslimah melalui tadabbur kitab suci Al-Qur'an pada surah *Al-Insyirah*.

Kegiatan ini pada prinsipnya bertujuan untuk membentuk pribadi yang sehat secara psikologis, bertanggungjawab, serta mampu menyikapi permasalahan hidup yang sedang dihadapi sesuai dengan pandangan agama, dan membantu menemukan makna hidup. Dengan hal ini diharapkan mampu mengalihkan perhatian dari penderitaan yang dirasakan saat ini untuk dipusatkan pada hal-hal yang bermakna, seperti kewajiban yang harus dilakukan dalam keluarga, pekerjaan yang masih harus dipenuhi, bakat-bakat yang perlu dikembangkan, hikmah dari semua kejadian yang dialami, serta harapan adanya perbaikan dikemudian hari. Sehingga setelah selesai menjalani pembinaan di lembaga pemasyarakatan para narapidana muslimah mampu menjalani perannya dengan lebih baik dalam keluarga, pekerjaan, lingkungan masyarakat, serta hubungannya dengan Tuhan.

Tadabbur Al-Quran telah ada sejak Al-Quran diturunkan oleh Allah SWT. Generasi terbaik setelah Rasulullah, yaitu shahabat, *tabi''in*, dan *atbaut-tabiin* dan generasi selanjutnya, yaitu para mujtahid serta para ulama telah menjadikan Al-Quran sebagai materi yang dibaca, ditadabburi, dan diamalkan isinya hingga saat ini. Tadabbur Al-Qur'an adalah perenungan makna ayat-ayat Al-Qur'an (Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1989). Tadabbur Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk ibadah dalam Islam yang memancing kemampuan berpikir positif seseorang, karena Al-Qur'an berisi petunjuk kehidupan bahagia di dunia dan di akhirat (Sigit, 2013).

Sebuah penelitian (Sufriani, 2009) menunjukkan bahwa keteraturan membaca dan menghayati/merenungi makna ayat dalam Al-Qur'an mempunyai pengaruh positif yang signifikan terhadap

kemampuan berpikir positif pada narapidana. Narapidana yang mengikuti pelatihan keterampilan membaca dan menghayati/merenungi makna ayat di dalam Al-Qur'an memiliki kemampuan berpikir positif yang lebih tinggi daripada narapidana yang tidak mengikuti pelatihan keterampilan membaca dan menghayati makna ayat dalam Al-Qur'an.

Penelitian yang dilakukan oleh Pihasnawati (2017) tentang "Pelatihan Penghayatan Al-Qur'an untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup bagi Mahasiswa dengan Orang Tua Bercerai", mendapatkan hasil bahwa penghayatan Al-Qur'an terbukti dapat meningkatkan kebermaknaan hidup bagi mahasiswa dengan orang tua bercerai. Selain itu, Julianto (2015) melakukan penelitian tentang "Membaca *Al-Fatihah* Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas", hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan membaca Al-Qur'an reflektif intuitif dapat menurunkan depresi secara signifikan dan meningkatkan imunitas.

Konsep LAPAS bukanlah semata-mata merumuskan tujuan dari pidana penjara, melainkan merupakan suatu sistem pembinaan, suatu metodologi "*Treatment of Offenders*" dengan pendekatan yang berpusat kepada potensi-potensi yang baik pada individu yang bersangkutan maupun ditengah-tengah masyarakat (Gunakarya, 1988). Dari konsep LAPAS ini tidak hanya dijadikan wadah untuk menghilangkan kemerdekaan seseorang yang melakukan kriminalitas, melainkan sebagai wadah pembinaan terhadap narapidana, begitu juga pada Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Kelas II B Wirogunan Yogyakarta yang melakukan program pembinaan bagi narapidananya, diantaranya pembinaan kepribadian

(kerohanian/keagamaan), dan kemandirian (bakat, keterampilan, kegiatan kerja).

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, yakni menelaah apakah tadabbur surah *Al-Insyirah* efektif meningkatkan kebermaknaan hidup pada narapidana muslimah di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Wirogunan Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut : “Apakah tadabbur surah *Al-Insyirah* efektif untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada narapidana muslimah di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Wirogunan Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas tadabbur surah *Al-Insyirah* dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pada narapidana muslimah yang sedang menjalani masa pembinaan di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Wirogunan Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menambah kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan tentang tadabbur Al-Qur'an, tafsir surah *Al-Insyirah*, dan Kebermaknaan Hidup.

Penelitian ini juga menambah khazanah pada Psikologi Islam (Psikoterapi Islam), Psikologi Klinis, dan Psikologi Sosial.

2. Manfaat Praktis

- a) Apabila penelitian ini terbukti maka dapat digunakan sebagai data yang akurat untuk memberikan penjelasan tentang efektifitas tadabbur surah *Al-Insyirah* dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pada narapidana muslimah.
- b) Hasil yang didapatkan dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada narapidana muslimah yang sedang menjalani masa pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan.
- c) Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi atau bahan rujukan bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Untuk menjamin keasliannya, maka peneliti dalam penelitian ini menyebutkan beberapa telaah yang perlu disertakan. Ada beberapa penelitian sebelumnya yang terkait dengan penelitian ini, antara lain:

Penelitian yang dilakukan oleh Iyulen dan Subandi pada tahun 2016 dengan judul “Terapi Pemaafan untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan”. Subjek penelitian ini adalah warga binaan pemasyarakatan perempuan yang menjalani tahanan di Lapas X Yogyakarta sebanyak 7 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan skor pemaafan setelah dilakukan terapi yakni sebesar 7, 57 poin, artinya terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* dengan $t = -3,372$, $p = 0,015$ ($p < 0,05$).

Penelitian yang dilakukan oleh Pihasnawati pada tahun 2017 dengan judul “Pelatihan Penghayatan Al-Quran untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Bagi Mahasiswa dengan Orang Tua Bercerai”. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan makna hidup pada subjek setelah mendapatkan intervensi. Koefisien perbedaan (Z) antara *pretest-posttest* adalah -2,207, dengan tingkat signifikansi (p) 0,027 ($p < 0,05$) pada analisis individu dan analisis kelompok. Dengan demikian Pelatihan Penghayatan Al-Qur’an ini terbukti dapat meningkatkan makna hidup pada mahasiswa dengan orang tua bercerai.

Penelitian yang dilakukan oleh Siska dan Sri pada tahun 2012 dengan judul “Analisis Sumber-Sumber Kebermaknaan Hidup Narapidana yang Menjalani Hukuman Seumur Hidup”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif, dimana hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup subjek penelitian bersumber dari tiga nilai yang dimilikinya dalam menjalani hukuman seumur hidup dalam penjara, antara lain: 1) nilai kreatif: kegiatan pramuka, bercocok tanam, dan kegiatan lainnya di LAPAS. 2) nilai penghayatan: keyakinan subjek bahwa Tuhan mengasihi dan memelihara hidupnya. 3) nilai sikap: hukuman seumur hidup yang tidak dapat diubah, membuat subjek untuk memilih sikap menerima kondisinya sebagai tanggung jawab yang harus dijalani akibat perbuatannya.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Dwi pada tahun 2014 dengan judul “Hubungan antara Konsep Diri dan Kemampuan Memaknai Hidup pada Narapidana Remaja di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang”. Penelitian ini merupakan

penelitian analitik korelasi dengan menggunakan metode *cross sectional*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 17 responden (68%) mempunyai konsep diri positif dengan makna hidup tinggi dan 4 responden (16%) mempunyai konsep diri positif dengan makna hidup rendah. Sebanyak 1 responden (4%) mempunyai konsep diri negatif dengan makna hidup tinggi dan 3 responden (12%) mempunyai konsep diri negatif dengan makna hidup rendah. Hubungan bersifat positif dengan kekuatan korelasi cukup ($R = 0,533$). Artinya semakin tinggi konsep diri maka semakin tinggi makna hidup, dimana setiap kenaikan satu skor konsep diri akan dapat meningkatkan 1,061 skor makna hidup.

Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Fifi pada tahun 2015 dengan judul “Studi Deskriptif Mengenai Kebermaknaan Hidup Mantan Narapidana Pendiri Yayasan Bakti Anak Negeri”. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dengan metode kuantitatif dan kualitatif. Berdasarkan pengolahan data sebanyak 3 orang mantan narapidana merasa hidupnya bermakna setelah keluar dari lembaga pemasyarakatan. Artinya mantan narapidana dapat menghayati bahwa menjalani hidup di lembaga pemasyarakatan merupakan kesempatan untuk merefleksikan masa lalu dan dijadikan pembelajaran agar dapat memperoleh keberhargaan dalam hidup hingga mereka dapat bermanfaat bagi masyarakat dengan mendirikan yayasan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rona pada tahun 2008 dengan judul “Kebermaknaan Hidup pada Narapidana Pembunuhan”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan dalam pengambilan data menggunakan wawancara dan observasi dengan jumlah subjek dua orang. Proses yang dilalui kedua

subjek membawa kedua subjek ke dalam penghayatan hidup bermakna. Kebermaknaan hidup subjek pertama diperoleh melalui pekerjaannya. Pada subjek kedua kebermaknaan hidupnya diperoleh melalui penghayatan akan nilai-nilai keagamaan.

Selain penelitian tentang kebermaknaan hidup, penelitian mengenai surah *Al-Insyirah* juga telah dilakukan sebelumnya. Berikut beberapa penelitian yang terkait dengan surah *Al-Insyirah*, diantaranya:

Aning pada tahun 2013 melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat *Al-Insyirah* untuk Mengurangi Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Penelitian ini dikategorikan penelitian *true* eksperimen. Hasil uji statistika dengan menggunakan teknik analisis *Mann Whitney Test* mengungkapkan bahwa nilai *Mann Whitney U* saat pasca test sebesar $p = 0,049$ ($p < 0,05$, signifikan) sehingga dapat dikemukakan bahwa pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* cukup efektif untuk mengurangi stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sadiyan pada tahun 2017 dengan judul “Fenomena Pengamalan Surah *Al-Insyirah* pada Masyarakat Kecamatan Bajuin Pelaihari Kalimantan Selatan (Studi *Living Quran*)”. Penelitian ini termasuk penelitian lapangan (*field research*). Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Diperoleh data dengan menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah para ulama, tokoh masyarakat, dan masyarakat secara umum yang ikut dalam mengamalkan Surah *Al-Insyirah* tersebut. Sedangkan objek penelitian ini adalah bentuk ritual

dan motivasi pengamalan Surah *Al-Insyirah* masyarakat Kecamatan Bajuin Pelaihari. Setelah dilakukan penelitian, maka diperoleh hasil sebagai berikut: motivasi melakukan ritual pengamalan Surah *Al-Insyirah* adalah mendapat "berkah". Motivasi pengamalan terbagi menjadi dua yaitu motivasi keagamaan dan motivasi pragmatis. Motivasi keagamaan, pertama karena kandungan Surah *Al-Insyirah* menjelaskan satu keburukan berbanding dengan banyak kebaikan, kedua dengan membacanya dapat terkabulnya doa, ketiga menambah kecerdasan, menjernihkan mata batin dan ma'rifat, keempat menambah taat beribadah kepada Allah SWT. Sedangkan motivasi Pragmatis, di antaranya adalah ingin mendapat kelapangan dan dihindarkan dari gangguan manusia dan jin.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuningtyas (2014) dengan judul "*Efektifitas Pelatihan Pemaknaan Surat Al-Insyirah untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa MTS LAB UIN Yogyakarta*". Dalam penelitian ini terbukti bahwa pelatihan pemaknaan Surat *Al-Insyirah* efektif untuk mengurangi kecemasan siswa yang sedang menghadapi Ujian Nasional.

Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Mustafidatus Showinah (2008) dengan judul "*Implementasi Q.S Al-Insyirah terhadap Religiusitas Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Tenganan Kabupaten Semarang*". Dalam penelitian ini terbukti bahwa pengimplementasian Q.S *Al-Insyirah* dapat meningkatkan religiusitas pada siswa.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ichda pada tahun 2008 dengan judul "*Surah Al-Insyirah dan Pemecahan Masalah*". Penelitian ini menggunakan metode mendiskripsikan (mengutip langsung

pendapat mufasir) kemudian dianalisis. Untuk lebih jauh memahami pemikirannya, penulis menggunakan pendekatan histori, yaitu dengan menggunakan rujukan-rujukan dan diambil intisarinya. Penelitian ini menunjukkan bahwa surah *Al-Insyirah* berkaitan dengan ayat penggugah jiwa, sebesar apa pun masalah tergantung pada cara menanggapinya. Jika ditanggapi dengan positif, sabar, dan selalu bersyukur maka masalah akan terasa ringan, begitu juga sebaliknya. Dengan cara ini peneliti akan mengenalkan bahwa setiap masalah jangan dilihat dari masalahnya akan tetapi dilihat dari bagaimana cara seseorang menyikapinya, karena masalah itu sebagian dari ujian kehidupan manusia. Dianjurkan manusia untuk selalu berpikir positif dalam segala hal.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penelitian dengan judul “Efektivitas Tadabbur Surah *Al-Insyirah* terhadap Kebermaknaan Hidup pada Narapidana Muslimah di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Klas II B Wirogunan Yogyakarta” memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya dari segi keaslian topik, keaslian alat ukur, dan keaslian subjek penelitian.

1. Keaslian Topik

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian dengan judul “Efektivitas Tadabbur Surah *Al-Insyirah* terhadap Kebermaknaan Hidup pada Narapidana Muslimah di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Klas II B Wirogunan Yogyakarta” disebut original. Keaslian penelitian ini terletak pada topik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kebermaknaan hidup sebagai variabel terikat, dan topik surah *Al-Insyirah* sebagai variabel bebas. Dimana

sebelumnya belum ada penelitian yang mengukur kebermaknaan hidup narapidana muslimah yang ditinjau dari surah *Al-Insyirah*.

2. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala kebermaknaan hidup yang disusun oleh peneliti. Skala tersebut dibuat berdasarkan aspek-aspek kebermaknaan hidup yang dikemukakan oleh Bastaman (1996).

3. Keaslian Subjek

Subjek dalam penelitian ini merupakan narapidana muslimah di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Wirogunan Yogyakarta. Dimana pada penelitian-penelitian sebelumnya belum ada yang menggunakan subjek narapidana muslimah di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Wirogunan Yogyakarta.

4. Teori

Dalam penelitian ini menggunakan teori dari Bastaman (1999), terdapat enam aspek dalam kebermaknaan hidup, yaitu:

a. Pemahaman Diri (*Self Insight*)

Meningkatnya kesadaran atas buruknya kondisi diri pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan-perubahan ke arah kondisi yang lebih baik. Individu mengenali kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan diri sendiri yang kemudian untuk dikembangkan atau dikurangi.

b. Makna Hidup (*The Meaning of Life*)

Nilai-nilai penting dan sangat berarti bagi kehidupan pribadi yang berfungsi sebagai tujuan yang harus dipenuhi dan pengarah dalam kegiatan-kegiatan.

c. Pengubahan Sikap (*Changing Attitude*)

Pengubahan sikap dari semula bersikap negatif dan tidak tepat menjadi mampu bersikap positif dan lebih tepat menghadapi masalah, kondisi hidup, dan musibah yang tak terelakkan. Seringkali bukan peristiwa yang membuat individu merasa sedih dan terluka, namun karena sikap negatif dalam menghadapi peristiwa tersebut.

d. Keikatan Diri (*Self Commitment*)

Komitmen individu terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan hidup yang ditetapkan. Komitmen yang kuat akan membawa individu pada pencapaian makna hidup yang lebih mendalam.

e. Kegiatan Terarah (*Directed Activities*)

Merupakan upaya-upaya yang dilakukan secara sengaja dan sadar berupa pengembangan potensi-potensi (bakat, kemampuan, dan keterampilan) positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk menunjang tercapainya makna dan tujuan hidup.

f. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Hadirnya seseorang atau sejumlah orang yang akrab, yang dapat dipercaya, dan selalu bersedia memberikan bantuan pada saat-saat yang diperlukan. Dengan kehadiran orang-orang tersebut dapat memberikan kekuatan atau solusi pada individu dalam menghadapi serta menyelesaikan segala persoalan hidup.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada efektivitas tadabbur surah *Al-Insyirah* terhadap kebermaknaan hidup narapidana muslimah di Lembaga Pemasarakatan Perempuan (LPP) Kelas II B Wirogunan Yogyakarta menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil skor *pre-test* dan *post-test* pada subjek yang tergabung dalam kelompok eksperimen. Dilihat dari hasil analisis data statistik diperoleh mean *pre-test* 78,78 sedangkan mean *post-test* 122,67 dengan $Z = -2,675$ dan nilai $p = 0,007$ ($p < 0,05$ signifikan). Selain itu, diketahui bahwa skor antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diperoleh mean kelompok eksperimen 122,67 sedangkan mean kelompok kontrol 113,89 dengan $Z = -3,584$ dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$, signifikan). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana mean kelompok eksperimen lebih besar daripada kelompok kontrol. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan tadabbur surah *Al-Insyirah* efektif dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pada narapidana muslimah di Lembaga Pemasarakatan Perempuan (LPP) Kelas II B Wirogunan Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan pada subjek penelitian agar dapat melakukan tadabbur Al-Quran pada surah-surah lainnya yang dapat meningkatkan kebermaknaan hidup.

2. Bagi Para Peneliti

Diharapkan kepada para peneliti selanjutnya agar dapat mengemas pelatihan tadabbur surah *Al-Insyirah* lebih menarik dengan memperbanyak stimulus atau aktivitas serta mengurangi materi sehingga peserta lebih antusias dan mampu memberikan efek yang lebih positif. Selain itu, akan lebih baik jika kontrol variabel *extraneous* lebih di perketat dan kondisi subjek yang homogen. Selanjutnya, penelitian ini juga dapat dikembangkan dengan cara menspesifikan kriteria subjek (seperti : usia dan masa vonis tahanan), dan menggunakan tema lain (seperti : etos kerja, kecerdasan emosi, *subjective well being*, dan lain sebagainya).

3. Bagi Lembaga

Diharapkan kepada pihak LAPAS untuk dapat menggunakan materi pelatihan ini dalam rangka meningkatkan kebermaknaan hidup narapidana muslimah. Khususnya bagi konselor dan pengisi kajian di LAPAS, diharapkan mampu mengupayakan dan melaksanakan kegiatan seperti dalam pelatihan ini sebagai Psikoterapi Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- ‘Abduh, M. (1998). *Tafsir Juz; Amma/Muhammad ‘Abduh*. Bandung: Mizan.
- Abidin, Z. (2002). *Analisis Eksistensial: Sebuah Pendekatan Alternatif untuk Psikologi dan Psikiatri*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Adler, A. (2004). *What Life Should Mean To You*. Terjemahan: Septiani, M. Yogyakarta: Alenia.
- Ancok, D. (2003). *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Alsa, A. (2011). *Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif sebagai Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Aning, A. Z. (2013). ”Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat *Al-Insyirah* untuk Mengurangi Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. *Skripsi*, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Al-Qardhawi, Y. (2001). *Berinteraksi dengan Al-Quran*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Al-Qurthubi, S. I. (2009). *Al-Jami’li Ahkaam Al-Qura’n (Tafsir Al-Qurthubi)*. Jakarta: Pustaka Azzam.

- Asnita, L., Arneliwati, & Jumaini. (2015). "Hubungan Tingkat Stres dengan Harga Diri Remaja di Lembaga Pemasarakatan". *Jurnal Studi Ilmu Keperawatan*. Volume 2. No 2, Oktober 2015.
- As-Suyuthi, J. (2008). *Asbabun Nuzul: Sebab Turunnya Ayat-Ayat Al-Quran*. Jakarta: Gema Insani.
- Asyafah, A. (2014). *Konsep Tadabur Al-Quran*. Bandung: CV Maulana Media Grafika.
- Azizy, T. (2010). *Sukses dan Bahagia dengan Aurat Al-Insyirah: Bersama Kesulitan Pasti Ada Kemudahan*. Yogyakarta: Sakanta Publisher.
- Azwar, S. (2009). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bastaman, H. D. (1996). *Meraih Hidup Bermakna, Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. Jakarta: Paramadina.
- _____. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- _____. (2008). *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Blackburn, L., & Owens, G. P. (2015). *The Effect Of Self-Efficacy An Meaning In Life On Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) &*

Depression Severity Among Veterans Journal of Clinical Psychology, 71 (3), 219-227.

Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Dahlan, H. Z. (2007). *Tafsir Al-Quran Juz 30*. Yogyakarta: Sukses Offset: Takmir Masjid Baitul Qahhar UII & Lazis UII.

Dahlan, H. Z. (1999). *Qur'an Karim dan Terjemah Artinya*. Yogyakarta: UII Press.

Farida, Y. (2011). *Dahsyatnya Surat Alam Nasyrah*. Yogyakarta: Mutiara Media.

Gunakarya, W. (1988). *Sejarah dan Konsep Pemasyarakatan*. Bandung: Amrico.

Hadi, S. (2004). *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta: Andi.

Harsono. (1995). *Sistem Baru Pembinaan Narapidana*. Jakarta: Djambatan.

Hawari, H. D. (1996). *Al-Quran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.

Ichda, N. (2008). "Surah *Al-Insyirah* dan Pemecahan Masalah". *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Ishaq, H. K. (2012). *Al-Quran dan Tekanan Jiwa*. Jakarta: Sadra Press.

- Iyulen & Subandi. (2016). "Terapi Pemaafan untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan". *Jurnal Psikologi: UGM*.
- Julianto, V. (2015). "Membaca Al-Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas". *Jurnal Psikologi* Volume 42, No. 1, April 2015: 35-46.
- Karnianto, S. (2013). "Kemampuan Berpikir Positif Mutadabbirin Al-Quran". *Naskah Publikasi*, Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.
- Koeswara, E. (1992). *Logoterapi, Psikoterapi Victor Frankl*. Yogyakarta: Kanisius.
- _____. (1987). *Psikologi Eksistensial, Suatu Pengantar*. Bandung: Rosda Offset.
- Lahim, K. A. K & Ruwaisyid, A. R (Terjemah, Suwandi, A. & Ibrahim, Y. A. A. (2016). *Panduan Tadabbur Al-Quran*. Solo: Kiswah Media.
- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- McMurrin, M., & Christopher, G. (2009). *Social Problem Solving, Anxiety, and Depression In Adult Male Prisoners*. *Legal and Criminological Psychology*, 14, 101-107.
- Mumbasitoh & Pihasnawati. (2018). "Hubungan Koping Religius dengan Stress pada Narapidana Non Residivis di Lembaga

Pemasyarakatan Kelas II A Wirogunan Yogyakarta”. *Jurnal Psikologi*, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.

Najati, M. U. (2004). *Psikologi Qurani: Dari Jiwa Hingga Ilmu Laduni*. Bandung: Marja.

Nasir, B. (2013). *Meraih Mutiara Al-Quran*. Jakarta: Gema Insani.

Pihasniwati. (2017). ”Pelatihan Penghayatan Al-Quran untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup bagi Mahasiswa dengan Orang Tua Bercerai”. *Jurnal Integratif*, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.

Priscilla. (2013). ”Dampak Psikologis bagi Narapidana Wanita yang Melakukan Tindak Pidana Pembunuhan dan Upaya Penanggulangannya”. *Jurnal Ilmiah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*. Malang: Universitas Brawijaya Fakultas Hukum.

Putri, D. E., Erwina, I., & Adha, H. (2014). “Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Muaro Padang”. *Jurnal Ners Keperawatan*, Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Volume 10. No. 1 : 118 -135, Oktober 2014

Qadri, M. A. (2003). *Quranic Therapy Heal Yourself*. USA: Islamic Cultural Research Center of North America.

Saifuddin, A. (2000). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Salim, H. (1991). *Wanita Islam: Kepribadian dan Perjuangannya*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Samahah, S. R. M. (2007). *Cara Penyembuhan dengan Al-Qur'an (Terjemah)*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Schultz, D. (1991). *Psikologi Pertumbuhan, Model-Model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Shihab, M. Q. (2006). *Tafsir Al Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Quran*. Jakarta: Lentera Hati.
- _____. (2010). *Al-Qur'an dan Maknanya: Dilengkapi Asbabun Nuzul, Makna dan Tujuan Surah, Pedoman Tajwid*. Tangerang: Lentera Hati.
- _____. (2002). *Tafsir Al-Misbah. Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran Jilid 15*. Jakarta: Lentera Hati.
- Siswati, T. I & Abdurrohim. (2009). "Masa Hukuman dan Stres pada Narapidana". *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung : Semarang. Volume 4. No. 2, Oktober 2009
- Suaidi, S. U. (2008). *Mudahnya Memahami Al-Quran*, Terjemahan Jamaludin. Jakarta: Darul Haq.
- Sufriani, A. D. (2009). "Pengaruh Keteraturan Membaca dan Penghayatan Makna Ayat Al-Qur'an pada Kemampuan Berpikir Positif Narapidana". *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol 1 No 1, Juni 2009.

- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsih, A. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Surbakti, N. S., & Kuseardani, M. I. (2006). *Kejahatan Oleh dan Terhadap Perempuan: Studi Kasus Di Daerah Jawa Tengah*. Surakarta: Lembaga Penelitian Universitas Muhammadiyah.
- Suryabrata, S. (2011). *Metode Penelitian*. Jakarta : Rajawali Pres
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Sutoyo, H. A. (2015). *Manusia dalam Perspektif Al-Quran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syakir, S. (2014). *Mendidik Anak Masa Kini Ala Rasulullah*. Jakarta: PT. Kawan Pustaka.
- Syarifudin, A. (2004). *Muslim Visioner*. Depok Bogor: Pustaka Nauka .
- Tasmara, T. (2001). *Kecerdasan Ruhaniah (Trancendental Intelegence)*. Jakarta: Gema Insani.
- Thariq, K. A. N. (2014). *Psikologi Suami Istri: Memahami Perbedaan Tabiat dan Karakter Seksis Laki-Laki dan Perempuan Demi Membangun Keharmonisan Hidup Berkeluarga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Tololiu, T. A. & Hardiyanty, S. (2015). "Hubungan Depresi dengan Lama Masa Tahanan Narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas II A Malendeng Manado". *Jurnal Keperawatan Poltekes Kemenkes Manado*. Volume 4. No. 1, Maret 2015.
- Ulwah, A. N. (1995). *Tarbiyah Ruhiah; Petunjuk Praktis Mencapai Derajat Taqwa*, Terjemah Aziz Muslim. Jakarta: Rabbani Press.
- Wahyuningtyas, S. (2014). "Efektifitas Pelatihan Pemaknaan Surat *Al-Insyirah* untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa MTS LAB UIN Yogyakarta". *Skripsi*, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Welta, O. & Agung, M. (2017). "Kesesakan dan Masa Hukuman dengan Stres pada Narapidana". *Jurnal RAP UNP*. Volume 8. No. 1, Mei 2017 : 60-68
- Widiyastuti & Pohan. (2004). "Hubungan Antara Komitmen Beragama dengan Kecemasan pada Narapidana Perempuan Menjelang Masa Bebas". *Jurnal Psikologi*, Vol. 2 No. 2, Desember 2004.
- Wulan, Yosep, & Sutini. (2017). "Pengaruh Logotherapy terhadap Keputusan pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Bandung". *Jurnal Keperawatan Komprehensif*. Vol. 3 NO. 2, Juli 2017: 101-110.



LAMPIRAN



مونا

NO	NAMA	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17
		1	Subjek 1	3	3	3	3	4	2	2	4	4	3	2	4	4	3	3
2	Subjek 2	3	4	3	3	4	2	2	4	3	2	4	3	3	2	3	4	2
3	Subjek 3	3	3	3	3	1	2	2	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3
4	Subjek 4	3	3	3	3	1	2	1	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3
5	Subjek 5	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4
6	Subjek 6	3	3	2	3	2	2	1	4	2	2	3	2	3	3	4	4	3
7	Subjek 7	3	4	3	3	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
8	Subjek 8	3	4	4	4	4	2	2	4	1	4	4	4	4	4	3	3	3
9	Subjek 9	3	4	4	3	4	2	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
10	Subjek 10	2	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3
11	Subjek 11	3	3	4	3	4	1	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
12	Subjek 12	3	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3
13	Subjek 13	3	3	3	4	4	2	1	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2
14	Subjek 14	3	3	2	3	4	1	1	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3
15	Subjek 15	3	3	2	3	4	1	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4
16	Subjek 16	3	3	4	4	3	2	2	3	3	2	3	4	4	2	3	3	2
17	Subjek 17	3	3	3	4	4	2	2	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3
18	Subjek 18	3	4	3	1	3	2	2	3	4	1	2	3	2	3	3	2	3
19	Subjek 19	3	3	3	3	4	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	Subjek 20	4	2	2	2	4	2	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2
21	Subjek 21	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
22	Subjek 22	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2
23	Subjek 23	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3
24	Subjek 24	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3
25	Subjek 25	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3
26	Subjek 26	2	3	2	3	4	2	1	2	3	3	2	1	2	3	3	2	1
27	Subjek 27	2	2	2	3	1	2	2	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1
28	Subjek 28	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1
29	Subjek 29	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3
30	Subjek 30	3	2	1	1	4	2	1	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3
31	Subjek 31	3	4	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2
32	Subjek 32	3	4	2	3	2	1	2	3	3	2	1	2	3	2	1	4	2
33	Subjek 33	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	1	4	2
34	Subjek 34	3	3	3	3	1	2	2	3	1	2	1	3	2	1	2	2	1
35	Subjek 35	3	3	3	2	4	1	2	2	3	2	3	1	4	2	3	2	3
36	Subjek 36	3	2	3	3	2	2	1	2	4	3	2	2	3	2	3	2	4
37	Subjek 37	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	4	4	3
38	Subjek 38	3	4	4	3	4	2	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
39	Subjek 39	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
40	Subjek 40	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	4	3
41	Subjek 41	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2	1
42	Subjek 42	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	3	1	2	3	1
43	Subjek 43	3	1	1	2	2	2	1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1
44	Subjek 44	3	4	3	3	4	2	2	2	3	2	4	3	2	1	4	2	3
45	Subjek 45	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1
46	Subjek 46	3	3	3	2	1	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	1	2
47	Subjek 47	3	3	3	3	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3
48	Subjek 48	3	2	2	1	1	1	1	2	4	1	2	1	1	2	1	1	1

49	Subjek 49	3	4	4	3	4	3	2	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3
50	Subjek 50	3	2	4	3	2	3	2	4	3	2	1	2	3	2	2	1	4
51	Subjek 51	3	3	4	3	4	2	1	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3
52	Subjek 52	2	3	2	3	4	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1
53	Subjek 53	3	3	3	4	4	2	1	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3
54	Subjek 54	2	4	3	3	4	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
55	Subjek 55	3	2	2	2	4	2	2	4	2	3	1	3	3	4	3	2	2
56	Subjek 56	3	2	1	2	4	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3
57	Subjek 57	3	2	2	1	1	2	2	4	4	1	2	1	2	1	2	1	1
58	Subjek 58	3	2	2	3	4	1	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1	3
59	Subjek 59	3	4	3	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
60	Subjek 60	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2
61	Subjek 61	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3
62	Subjek 62	3	2	1	2	4	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1
63	Subjek 63	3	3	2	3	4	2	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	2
64	Subjek 64	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3
65	Subjek 65	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3
66	Subjek 66	3	3	3	3	4	2	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3
67	Subjek 67	3	2	3	4	4	1	1	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3
68	Subjek 68	3	3	3	4	3	2	1	1	4	2	2	1	2	1	3	4	2
69	Subjek 69	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	3	3	2
70	Subjek 70	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
71	Subjek 71	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
72	Subjek 72	2	2	2	2	3	2	1	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3
73	Subjek 73	3	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
74	Subjek 74	3	4	4	3	4	2	2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3
75	Subjek 75	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	1	3	1	2	2	3	2
76	Subjek 76	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3	2
77	Subjek 77	3	2	1	2	1	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	2	4
78	Subjek 78	4	3	3	3	1	2	1	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2
79	Subjek 79	3	2	1	2	4	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2
80	Subjek 80	3	3	3	3	4	2	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	3
81	Subjek 81	3	3	3	3	3	2	1	3	4	2	3	2	3	1	3	4	2
82	Subjek 82	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4
83	Subjek 83	3	1	1	4	4	1	1	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4
84	Subjek 84	1	1	4	1	1	2	2	1	3	1	3	3	1	1	1	4	3
85	Subjek 85	3	2	1	2	1	2	2	1	4	1	2	1	1	4	1	1	4
86	Subjek 86	2	4	4	2	4	2	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
87	Subjek 87	3	4	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3
88	Subjek 88	1	3	3	3	3	2	1	2	3	2	1	3	2	1	2	3	3
89	Subjek 89	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	2	1	3	2	1	2	1
90	Subjek 90	1	4	4	1	2	2	1	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2
91	Subjek 91	3	4	2	3	4	2	1	2	1	3	2	3	3	3	2	3	3
92	Subjek 92	1	3	3	4	4	2	2	3	3	3	1	1	3	2	3	4	3
93	Subjek 93	3	4	2	1	2	1	2	2	1	2	4	1	2	1	3	1	1
94	Subjek 94	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2
95	Subjek 95	3	3	2	1	2	1	2	2	1	2	3	1	2	1	3	2	1
96	Subjek 96	3	4	4	3	4	2	1	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4
97	Subjek 97	3	3	3	3	4	2	1	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4

AITEM

A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36
4	1	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	1
3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	4
3	1	2	4	4	1	3	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	1
3	2	1	4	4	1	3	4	1	1	1	1	4	4	3	4	4	4	2
4	2	2	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	3	2	3	4	4	1
3	1	1	3	3	2	2	2	3	4	3	1	3	2	2	2	3	3	2
4	2	1	4	4	1	3	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	1
3	1	2	3	3	1	3	4	4	4	3	1	4	4	2	4	4	4	2
4	2	1	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	2
2	2	1	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	1	1
4	1	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	2
2	2	1	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1
3	1	2	3	2	2	3	2	3	4	2	3	1	2	2	4	3	1	1
3	1	1	4	3	1	3	4	3	3	2	1	2	1	2	2	1	2	1
4	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	2	3	3	2	4	2	4	2
2	1	1	2	3	1	3	3	2	2	2	1	3	4	1	3	3	2	1
3	2	1	1	3	2	4	4	4	4	3	2	3	4	2	4	3	4	2
3	1	2	2	4	2	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3
3	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2
3	2	1	3	3	1	4	3	4	4	3	2	4	4	2	4	4	4	2
2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	2
4	3	1	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2
2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2
2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3
2	1	2	3	2	1	4	2	3	2	1	2	4	3	2	1	2	3	2
2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3
2	1	2	3	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1
3	2	2	2	1	2	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	1
4	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	1	3	3	4	1
3	1	1	3	3	2	1	2	4	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1
3	2	1	3	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1
3	1	2	2	4	1	4	1	4	3	2	1	2	3	2	4	4	1	2
3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1
3	2	1	1	4	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3
1	2	2	3	2	1	2	2	2	4	1	2	3	2	2	1	2	3	3
3	1	1	3	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2
4	1	2	3	2	1	2	3	4	2	3	1	2	3	2	3	3	2	3
4	2	1	4	4	1	4	3	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4
4	1	1	3	3	2	4	3	4	4	4	2	4	4	1	3	4	4	2
2	1	2	3	3	1	2	1	2	3	2	1	2	4	1	4	3	4	2
2	3	2	1	2	2	2	3	3	2	4	1	2	4	3	3	3	3	2
1	2	2	1	1	2	1	3	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1
2	1	1	3	3	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1
2	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	2	1	2
1	1	2	3	2	1	4	3	2	3	2	2	1	3	1	2	1	1	2
3	1	1	3	3	2	3	3	4	3	2	1	4	1	2	4	4	2	2
3	2	1	3	3	2	2	4	4	4	4	1	4	3	2	4	4	3	1
2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1

4	1	1	4	3	1	4	4	4	4	4	2	4	3	1	4	4	4	1
3	2	1	2	3	1	1	3	2	3	4	1	2	3	2	3	3	2	3
4	1	2	4	3	1	4	4	4	4	4	2	4	3	1	4	4	4	1
2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2
4	2	1	3	2	1	4	4	4	4	4	1	3	3	2	3	4	4	1
3	1	2	3	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	3
2	1	1	4	3	2	3	4	4	4	4	1	4	4	2	2	2	3	2
3	1	2	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	2	2	3
1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	3	1
2	1	2	2	1	2	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1
1	1	1	3	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	2
1	2	2	3	2	1	4	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1
3	1	1	4	1	3	3	4	4	4	4	1	4	3	1	4	4	4	1
3	1	2	1	1	2	1	2	1	1	4	2	1	1	2	1	2	3	1
3	2	2	3	3	4	3	2	4	2	2	2	2	1	1	2	3	3	1
3	1	2	3	3	2	1	4	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1
3	2	3	2	4	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2
4	1	2	4	3	1	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	1
4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	3	1	4	4	1	4	4	4	2
2	2	1	2	3	1	2	1	3	3	2	3	4	2	2	2	3	2	2
1	1	2	2	3	1	1	2	3	1	3	2	3	3	2	1	2	3	3
2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2
2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2
4	1	1	2	1	2	4	3	2	1	2	1	4	3	1	2	3	2	2
4	2	2	3	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	1
3	2	2	4	3	2	3	4	3	4	3	1	4	4	1	4	4	4	2
2	3	2	3	3	2	2	4	3	2	4	3	2	4	3	3	2	4	3
2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2
1	1	2	1	2	2	2	1	2	4	1	1	2	1	1	1	1	2	1
1	2	1	3	2	1	3	2	3	2	4	1	2	2	3	2	1	2	2
1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	4	1	2	1
2	1	2	4	2	2	2	1	2	3	2	1	1	3	1	2	2	1	2
3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	2	1	3	2	1	3	3	2	1
4	1	2	4	3	2	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	3	4	2
3	2	2	4	4	2	1	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	1
3	2	1	1	3	2	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	4	3	1
1	2	2	2	3	1	1	3	1	1	3	1	3	1	1	1	3	1	1
4	2	1	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4	4	2
4	1	1	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	2
2	3	1	2	1	2	2	1	3	2	3	1	3	3	1	3	1	2	1
3	1	2	1	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2
2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	1
3	1	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	1	2	3	4	2	1	1
3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1
3	1	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	1	2	3	3	1	1
2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1
4	1	1	4	4	2	4	3	4	4	4	2	4	3	2	3	4	4	1
4	2	1	3	4	2	4	3	4	3	4	2	4	4	1	4	4	4	2

A37	A38	A39	A40	A41	A42	A43	A44	A45	A46	A47	A48	A49	A50	A51	A52	A53	A54	A55
4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	2	4	3	2	3	4	2
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1
4	3	3	4	4	1	4	2	2	2	4	3	2	4	4	1	4	4	1
4	3	3	4	4	1	4	2	2	1	4	1	2	4	4	2	4	4	2
4	3	3	4	4	1	3	2	2	1	3	2	1	4	3	1	4	4	1
4	2	2	2	4	1	3	1	2	1	3	1	2	3	3	1	3	3	2
4	3	3	4	4	1	4	1	2	2	4	3	1	4	4	2	4	4	1
4	4	3	4	4	2	3	2	2	2	1	1	1	3	4	1	4	3	2
4	3	3	4	4	3	4	2	2	1	4	2	2	4	4	2	4	4	1
3	2	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
4	4	4	4	4	2	4	1	2	1	4	1	2	4	4	1	4	4	2
2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1
2	3	2	1	3	3	2	2	2	1	1	1	3	2	3	1	1	3	1
1	2	1	2	3	1	3	2	1	1	3	2	2	2	1	1	3	2	1
4	3	3	3	3	2	4	1	2	2	3	3	2	4	3	1	3	4	2
3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	2
4	4	4	4	4	1	4	1	1	2	4	2	2	3	4	2	4	3	1
2	3	3	2	3	2	4	2	2	1	2	3	1	3	4	1	2	3	1
1	3	2	3	2	3	2	1	2	1	2	1	1	3	2	3	2	2	2
4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	3	3	1	3	3	1	3	4	1
3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	1
3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	3	3	2	2	2	2
2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1
2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2
1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	3	2	1	3	3	2	3	2
4	2	1	2	4	1	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2
2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1
2	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	1	3	3	1	3	2	2
3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
4	2	1	2	1	3	2	1	2	3	4	2	2	3	4	1	4	4	2
2	3	3	3	4	1	3	2	2	1	2	2	3	1	1	3	2	3	1
3	3	2	1	4	4	2	1	2	3	1	4	2	3	2	1	3	2	2
2	3	2	4	2	3	2	1	2	2	4	3	2	2	1	1	4	2	1
2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2
2	4	1	2	4	3	2	1	1	2	4	3	2	1	4	2	3	3	2
2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	1	1	1	3	2	2	3	2
2	3	1	1	2	1	4	1	1	1	3	3	2	3	3	1	2	1	1
4	3	4	4	4	3	4	2	2	2	4	3	1	4	4	2	4	4	2
3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	1	3	3	1
4	1	2	2	3	1	2	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	1
2	1	3	1	4	2	3	2	2	1	3	1	2	3	3	2	2	3	2
1	2	1	1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1
2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	2	1
3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	3	2	1	3	3	1	3	3	2
1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	2	3	1	1
3	3	2	4	1	3	3	1	2	2	4	2	2	2	3	1	3	3	2
4	4	4	1	4	2	4	1	2	1	3	1	1	3	3	1	3	2	2
1	3	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1

4	4	4	4	4	3	3	1	2	2	4	2	1	4	4	1	3	4	3
4	2	3	2	4	1	4	2	1	1	1	2	1	4	2	2	3	2	1
4	4	4	4	4	2	3	1	1	2	4	1	2	4	4	2	3	4	2
2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	3	1	1	3	3	1	1	2	2
3	3	4	4	4	2	4	2	2	2	4	2	3	3	4	2	4	3	1
2	1	3	2	3	2	3	1	1	1	1	2	2	1	3	2	3	2	2
3	2	2	3	3	1	3	1	2	1	3	1	1	2	3	1	3	2	1
2	4	3	2	3	2	3	2	1	1	3	1	1	2	2	3	3	2	2
2	1	2	3	1	2	4	1	2	1	2	2	1	2	1	1	3	2	1
1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1
4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	4	1	1	4	4	1	4	4	2
1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2
4	4	4	4	4	3	4	1	2	2	4	3	1	4	4	1	4	4	2
1	3	1	3	1	2	3	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1
3	1	3	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	3	3	2	3	2	1
2	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	2	3	1	2	1
3	3	2	4	3	2	3	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	2	1
4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	3	3	2	4	4	2	4	4	1
3	3	3	3	4	1	4	2	2	1	4	3	2	3	3	2	4	3	2
4	2	4	1	4	3	4	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2
2	1	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	3	4	1	2	1	2
2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
2	1	1	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1
3	2	1	4	2	3	2	2	1	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2
4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	4	3	1	4	4	2	4	4	1
4	4	4	4	4	3	4	2	2	1	4	3	1	4	4	1	4	3	2
1	3	1	4	2	1	3	1	1	3	3	1	2	4	3	2	1	1	2
3	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	2	3	2	3	1	1	1	2
1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1
3	2	4	1	2	3	3	2	1	1	3	1	2	3	3	2	3	2	2
1	1	4	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1
2	3	4	1	2	2	3	1	2	2	3	1	1	2	3	2	1	4	1
3	2	3	3	2	2	3	1	1	1	3	2	1	3	3	1	3	3	2
4	3	3	4	3	2	3	1	2	1	3	3	3	3	4	1	4	4	1
4	4	4	4	4	2	4	2	1	1	4	1	1	4	4	1	4	4	2
3	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	3	1
1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1
4	4	4	4	4	2	4	2	2	1	4	2	2	4	4	1	4	4	2
4	3	3	4	4	2	3	2	2	2	3	2	1	4	3	2	3	4	1
3	1	3	2	3	1	3	2	1	2	3	2	1	3	3	1	3	2	2
1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2
2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1
3	2	3	2	3	2	2	1	1	2	3	1	2	3	2	3	3	2	2
3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	1	1	3	3	2	1	2	2
2	1	2	3	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	3	2	3	2	1
3	3	2	3	1	2	3	3	2	1	3	1	1	3	3	1	3	3	2
1	1	2	2	1	2	3	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	3	1
4	4	4	4	4	1	3	2	2	1	4	1	1	4	3	2	3	4	2
4	3	4	4	3	1	3	1	1	1	3	1	1	4	4	1	4	4	2

A56	A57	A58	A59	A60	A61	A62	A63	A64	A65	A66	Total
3	4	2	2	4	3	3	4	2	4	2	210
3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	191
4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	1	203
4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	2	194
3	4	4	2	4	3	3	4	2	3	1	200
3	1	1	1	3	2	2	2	2	3	2	156
4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	1	211
3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	192
4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	1	215
1	1	3	2	3	3	2	3	2	2	2	155
3	2	2	1	3	4	4	3	2	4	1	205
1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	111
2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	153
1	2	3	1	3	2	1	2	2	4	1	146
3	4	3	1	3	3	3	3	2	3	1	193
2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	1	155
3	4	3	2	3	3	4	4	2	4	2	194
2	1	1	1	2	3	2	2	1	3	1	155
1	2	3	2	3	3	1	2	2	3	1	154
4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	2	195
2	3	2	1	3	2	2	3	2	3	1	146
2	2	2	1	3	3	3	4	2	3	2	155
1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	111
2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	150
3	2	1	2	3	2	4	2	1	1	1	142
3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	143
2	2	1	2	3	2	1	2	3	3	1	109
1	1	3	1	3	2	2	2	1	2	1	147
2	3	2	1	3	3	2	2	1	2	1	156
3	2	2	1	2	2	3	3	1	3	1	142
1	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	153
2	1	2	2	3	1	3	2	3	3	2	155
1	1	1	2	2	3	3	2	2	3	1	143
3	1	3	2	4	4	3	4	3	4	2	151
1	3	1	2	2	4	3	3	1	4	2	155
2	3	2	1	1	2	1	2	2	3	1	150
1	2	2	2	3	3	4	2	3	2	2	154
3	4	4	2	4	3	3	4	1	4	2	217
3	4	4	2	3	3	3	4	1	4	1	197
1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	2	147
3	2	3	1	2	3	3	1	2	3	2	158
1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	105
3	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	109
2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	1	150
2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	110
2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	1	156
3	4	4	2	4	3	4	4	2	4	2	193
1	2	2	1	1	2	2	2	1	3	1	103

4	3	2	1	3	3	3	3	2	3	2	199
3	2	2	1	3	2	3	3	2	3	2	155
4	3	2	1	3	3	3	3	1	3	1	193
1	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	110
4	3	3	1	3	3	2	4	2	3	2	196
4	2	1	1	3	3	2	3	2	3	2	155
2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	1	156
2	3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	155
2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	109
1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	108
3	3	3	1	4	4	4	4	2	1	2	206
1	2	1	1	2	1	2	4	1	2	1	109
3	4	4	1	4	3	3	4	3	4	1	193
1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	110
1	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	153
2	4	1	2	1	3	2	2	2	3	1	156
2	3	2	1	1	2	2	1	1	2	1	154
3	4	4	1	4	3	3	4	2	4	1	209
3	3	4	2	4	3	3	3	2	3	2	194
2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	154
2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	2	144
1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	97
1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	103
4	3	1	1	4	3	4	4	2	4	2	157
3	3	3	1	4	4	4	4	1	1	1	211
3	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	197
2	2	2	1	3	3	1	2	2	1	2	155
3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	148
3	1	2	1	2	1	3	2	2	1	1	109
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	145
1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	111
3	2	1	2	2	1	2	4	1	3	1	140
3	2	2	1	3	2	2	3	2	3	2	155
3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	1	199
4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	2	200
1	3	3	1	3	1	1	3	2	1	2	120
2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	109
4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	214
4	4	4	1	4	3	4	4	2	4	1	206
2	3	3	1	3	3	3	3	1	3	2	143
1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	107
2	1	2	1	1	1	2	1	2	4	1	111
2	3	3	1	2	3	4	2	2	4	2	154
1	3	2	1	3	1	2	2	2	3	1	154
1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	108
3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	2	153
1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	108
3	4	4	1	2	3	3	4	2	4	2	200
3	4	3	2	4	3	4	4	1	3	1	196

NO	NAMA																			
		A2	A3	A4	A5	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A21	A22	A24	
1	Subjek 1	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	
2	Subjek 2	4	3	3	4	4	3	2	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	
3	Subjek 3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	4	3	
4	Subjek 4	3	3	3	1	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	4	3	
5	Subjek 5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	
6	Subjek 6	3	2	3	2	4	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	
7	Subjek 7	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
8	Subjek 8	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	
9	Subjek 9	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
10	Subjek 10	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	
11	Subjek 11	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
12	Subjek 12	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1	1	
13	Subjek 13	3	3	4	4	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	
14	Subjek 14	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	
15	Subjek 15	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	
16	Subjek 16	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	2	2	2	3	3	
17	Subjek 17	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3	3	1	3	4	
18	Subjek 18	4	3	1	3	3	4	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	
19	Subjek 19	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
20	Subjek 20	2	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	
21	Subjek 21	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	
22	Subjek 22	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	4	3	2	
23	Subjek 23	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	
24	Subjek 24	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	
25	Subjek 25	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	2	4	
26	Subjek 26	3	2	3	4	2	3	3	2	1	2	3	3	2	1	2	1	2	3	
27	Subjek 27	2	2	3	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	
28	Subjek 28	3	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	3	
29	Subjek 29	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	3	
30	Subjek 30	2	1	1	4	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	
31	Subjek 31	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	
32	Subjek 32	4	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	1	4	2	3	2	4	4	
33	Subjek 33	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	1	4	2	3	2	3	1	
34	Subjek 34	3	3	3	1	3	1	2	1	3	2	1	2	2	1	3	1	4	1	
35	Subjek 35	3	3	2	4	2	3	2	3	1	4	2	3	2	3	1	3	2	2	
36	Subjek 36	2	3	3	2	2	4	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	4	3	
37	Subjek 37	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	3	4	3	2	2	
38	Subjek 38	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	
39	Subjek 39	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	
40	Subjek 40	3	3	3	3	2	1	2	3	2	1	2	3	4	3	2	3	3	2	
41	Subjek 41	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	2	1	2	1	2	2	
42	Subjek 42	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	1	2	3	1	1	1	1	1	
43	Subjek 43	1	1	2	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	3	1	
44	Subjek 44	4	3	3	4	2	3	2	4	3	2	1	4	2	3	2	2	3	2	
45	Subjek 45	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	3	2	4	

46	Subjek 46	3	3	2	1	3	3	2	1	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3
47	Subjek 47	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2
48	Subjek 48	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2
49	Subjek 49	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4
50	Subjek 50	2	4	3	2	4	3	2	1	2	3	2	2	1	4	3	2	3	1
51	Subjek 51	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4
52	Subjek 52	3	2	3	4	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2
53	Subjek 53	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4
54	Subjek 54	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
55	Subjek 55	2	2	2	4	4	2	3	1	3	3	4	3	2	2	2	4	3	3
56	Subjek 56	2	1	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3
57	Subjek 57	2	2	1	1	4	4	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2
58	Subjek 58	2	2	3	4	3	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	2	1	3
59	Subjek 59	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	3	4	4
60	Subjek 60	2	2	2	3	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2	4
61	Subjek 61	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	1	3
62	Subjek 62	2	1	2	4	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	1	1
63	Subjek 63	3	2	3	4	2	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3
64	Subjek 64	4	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1
65	Subjek 65	4	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	4	2
66	Subjek 66	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4
67	Subjek 67	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4
68	Subjek 68	3	3	4	3	1	4	2	2	1	2	1	3	4	2	2	2	3	2
69	Subjek 69	3	3	2	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	2	1	2	3	1
70	Subjek 70	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1
71	Subjek 71	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1
72	Subjek 72	2	2	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3	4	2	1	4
73	Subjek 73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4
74	Subjek 74	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3
75	Subjek 75	4	3	2	3	3	2	2	1	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2
76	Subjek 76	3	3	3	3	2	1	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	2
77	Subjek 77	2	1	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	2	4	1	1	2	2
78	Subjek 78	3	3	3	1	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2	1	3	2	3
79	Subjek 79	2	1	2	4	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2
80	Subjek 80	3	3	3	4	3	2	1	3	2	3	2	1	2	3	2	4	2	2
81	Subjek 81	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	1	3	4	2	3	3	3	3
82	Subjek 82	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4
83	Subjek 83	1	1	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	1
84	Subjek 84	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
85	Subjek 85	2	1	2	1	1	4	1	2	1	1	4	1	1	4	1	2	3	1
86	Subjek 86	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
87	Subjek 87	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4
88	Subjek 88	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	1	2	3	3	2	2	1	2
89	Subjek 89	2	1	2	3	3	1	2	2	1	3	2	1	2	1	3	1	2	1
90	Subjek 90	4	4	1	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2
91	Subjek 91	4	2	3	4	2	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1
92	Subjek 92	3	3	4	4	3	3	3	1	1	3	2	3	4	3	3	3	2	3

93	Subjek 93	4	2	1	2	2	1	2	4	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1
94	Subjek 94	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2
95	Subjek 95	3	2	1	2	2	1	2	3	1	2	1	3	2	1	2	2	1	2
96	Subjek 96	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
97	Subjek 97	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4

keterangan:

Merah : Gugur

Kuning : Kelompok Kontrol

Hijau : Kelompok Eksperimen



A25	A26	A27	A28	A30	A31	A33	A34	A35	A37	A38	A39	A40	A41	A43	A47	A50	A51	A53	A54	
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4
3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4
2	3	4	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	3	4	4	4	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	2	3	3	3	2	4	3	1	3	2	2	2	4	2	2	2	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
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2
2	3	4	2	1	2	4	3	1	2	3	2	1	3	2	1	2	3	1	3	3
4	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3	3	2	1	3	2	2
4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4
3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2
4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3
3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	4	2	3	3
3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2
3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2
3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2
2	3	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2
2	3	2	1	4	3	1	2	3	1	2	3	2	1	3	3	1	3	2	3	3
2	1	2	3	1	2	2	1	2	4	2	1	2	4	2	2	2	3	1	2	2
2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1
4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2
2	4	1	2	1	2	2	1	2	4	2	1	2	1	2	4	3	4	4	4	4
2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	1	1	2	3	3
1	4	3	2	2	3	4	4	1	3	3	2	1	4	2	1	3	2	3	2	2
2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	3	2	4	2	2	4	2	1	4	2	2
2	2	2	1	1	2	1	3	1	2	2	2	3	2	2	4	2	3	3	3	3
2	2	4	1	3	2	1	2	3	2	4	1	2	4	2	4	1	4	3	3	3
2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	3
3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	1	1	2	4	3	3	3	2	1	1
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3
1	2	3	2	2	4	4	3	4	4	1	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2
3	3	2	4	2	4	3	3	3	2	1	3	1	4	3	3	3	3	2	3	3
3	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	3	3	2	1	2	1	3	3
3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	1	2	2
3	1	2	3	2	1	3	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
3	2	3	2	1	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	3	1	2	3	1	1

3	4	3	2	4	1	4	4	2	3	3	2	4	1	3	4	2	3	3	3
4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	1	4	4	3	3	3	3	2
2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
3	2	3	4	2	3	3	3	2	4	2	3	2	4	4	1	4	2	3	2
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	3	3	3	1	2
4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3
2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	3	1	1	3	3	2
4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2
3	2	3	4	3	2	3	2	2	2	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2
1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	1	4	2	2	1	3	2
1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	1	1	4	1	1	1	2	3	1	3	1	3	1	3	1	1	2	1	2
2	4	2	2	2	1	2	3	3	3	1	3	1	2	2	2	3	3	3	2
4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2
3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	1	1	3	3	2	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3
1	3	3	2	4	2	2	3	2	4	2	4	1	4	4	2	2	2	2	2
2	3	1	3	3	3	1	2	3	2	1	3	2	3	1	1	3	4	2	1
1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	1	2	4	3	2	3	2	3	2	1	4	2	2	3	1	2	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
4	3	2	4	2	4	3	2	4	1	3	1	4	2	3	3	4	3	1	1
3	3	2	3	1	3	3	2	1	3	2	2	2	3	1	2	2	3	1	1
1	2	4	1	2	1	1	1	2	1	2	1	3	2	2	2	1	3	1	2
2	3	2	4	2	2	2	1	2	3	2	4	1	2	3	3	3	3	3	2
1	1	2	1	2	2	4	1	2	1	1	4	1	2	1	1	1	2	2	1
1	2	3	2	1	3	2	2	1	2	3	4	1	2	3	3	2	3	1	4
2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	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
2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3
3	1	1	3	3	1	1	3	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	2
4	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	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4
1	3	2	3	3	3	3	1	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2
2	1	3	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2	2	1
1	2	1	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2
3	2	3	2	1	2	4	2	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2
2	3	2	3	3	2	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	1	2

1	1	1	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3	1	1	2	1	3	3	2
3	1	2	3	2	1	3	3	1	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3
1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	3	2	1	1	3
3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4
3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4



A56	A57	A58	A60	A61	A62	A63	A65	Total
3	4	2	4	3	3	4	4	167
3	3	3	3	3	3	2	3	142
4	4	4	4	4	4	4	4	169
4	4	4	4	4	4	4	4	160
3	4	4	4	3	3	4	3	168
3	1	1	3	2	2	2	3	125
4	4	4	4	4	4	4	4	178
3	3	3	3	3	3	3	3	158
4	4	4	4	4	4	4	4	180
1	1	3	3	3	2	3	2	117
3	2	2	3	4	4	3	4	174
1	1	1	3	2	2	2	2	79
2	3	3	3	2	3	2	2	116
1	2	3	3	2	1	2	4	119
3	4	3	3	3	3	3	3	156
2	2	2	2	3	2	2	2	123
3	4	3	3	3	4	4	4	158
2	1	1	2	3	2	2	3	120
1	2	3	3	3	1	2	3	119
4	4	4	4	3	4	4	4	157
2	3	2	3	2	2	3	3	113
2	2	2	3	3	3	4	3	117
1	1	2	1	1	1	2	2	80
2	3	2	2	2	2	2	2	109
3	2	1	3	2	4	2	1	105
3	3	2	3	3	3	3	1	104
2	2	1	3	2	1	2	3	77
1	1	3	3	2	2	2	2	110
2	3	2	3	3	2	2	2	120
3	2	2	2	2	3	3	3	109
1	1	1	2	3	2	2	3	115
2	1	2	3	1	3	2	3	114
1	1	1	2	3	3	2	3	106
3	1	3	4	4	3	4	4	106
1	3	1	2	4	3	3	4	116
2	3	2	1	2	1	2	3	114
1	2	2	3	3	4	2	2	120
3	4	4	4	3	3	4	4	176
3	4	4	3	3	3	4	4	161
1	2	3	2	3	3	3	3	114
3	2	3	2	3	3	1	3	118
1	1	1	2	1	2	2	2	76
3	1	2	2	1	1	2	1	79
2	3	3	3	3	3	3	3	119
2	2	2	1	1	1	2	2	83

2	2	2	3	3	2	3	3	121
3	4	4	4	3	4	4	4	160
1	2	2	1	2	2	2	3	77
4	3	2	3	3	3	3	3	164
3	2	2	3	2	3	3	3	121
4	3	2	3	3	3	3	3	163
1	2	3	2	1	2	1	1	81
4	3	3	3	3	2	4	3	161
4	2	1	3	3	2	3	3	122
2	2	3	2	2	3	2	2	127
2	3	3	3	2	2	3	3	119
2	1	2	1	1	2	2	1	79
1	2	1	1	2	1	1	1	77
3	3	3	4	4	4	4	1	172
1	2	1	2	1	2	4	2	78
3	4	4	4	3	3	4	4	158
1	1	1	2	1	2	2	1	77
1	2	3	2	1	2	3	3	116
2	4	1	1	3	2	2	3	116
2	3	2	1	2	2	1	2	114
3	4	4	4	3	3	4	4	171
3	3	4	4	3	3	3	3	161
2	2	2	2	2	3	2	4	114
2	3	2	3	2	3	3	3	107
1	2	1	1	1	1	2	1	66
1	2	1	1	1	1	2	1	66
4	3	1	4	3	4	4	4	125
3	3	3	4	4	4	4	1	176
3	3	2	2	2	3	3	3	160
2	2	2	3	3	1	2	1	113
3	3	2	2	3	2	3	3	108
3	1	2	2	1	3	2	1	80
2	2	2	2	2	2	2	2	108
1	2	1	2	2	1	2	1	79
3	2	1	2	1	2	4	3	108
3	2	2	3	2	2	3	3	125
3	3	3	3	4	3	4	3	161
4	4	4	4	4	4	4	4	170
2	3	3	3	3	3	3	3	127
2	1	2	1	2	2	1	2	79
4	4	4	4	3	4	4	3	178
4	4	4	4	3	4	4	4	171
2	3	3	3	3	3	3	3	114
1	2	1	1	1	2	2	1	76
2	1	2	1	1	2	1	4	82
2	3	3	2	3	4	2	4	118
1	3	2	3	1	2	2	3	119

1	2	1	1	3	2	1	1	78
3	3	3	3	3	3	3	3	121
1	2	1	2	1	2	2	2	78
3	4	4	2	3	3	4	4	168
3	4	3	4	3	4	4	3	167
Rata-Rata								11923
Max								180
Min								66



PRE-TEST KELOMPOK EKSPERIMEN

A22	A24	A25	A26	A27	A28	A30	A31	A33	A34	A35	A37	A38	A39	A40	A41	A43	A47
1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2
1	1	3	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	3	3	2
1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	3
1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	1	4	2
1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2
2	4	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1
2	2	1	2	4	1	2	1	1	1	2	1	2	1	3	2	2	2
3	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	1	1	1	3	1	2	1
1	2	1	2	1	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2



A50	A51	A53	A54	A56	A57	A58	A60	A61	A62	A63	A65	Total	
1	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2		3	77
1	2	1	3	1	1	1	2	1	2	2		2	76
3	3	1	2	1	2	3	2	1	2	1		1	81
2	1	3	2	2	1	2	1	1	2	2		1	79
2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1		1	77
1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	4		2	78
1	3	1	2	3	1	2	2	1	3	2		1	80
1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1		2	79
1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1		4	82
jumlah												709	
rata-rata												78,7778	
maksimal												82	
minimal												76	
SD												1,98606	



NO	NAMA																	
		A2	A3	A4	A5	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A21	A22
1	NOH	3	3	2	3	4	2	4	3	2	2	4	3	4	2	4	2	3
2	NH	2	2	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2
3	WL	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2
4	TH	2	2	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	4	2
5	AR	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3
6	N	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
7	DE	4	2	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	1	2	3	4	3
8	DY	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	1	4	2	1	4	3	3
9	SN	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	2	2	3



POST-TEST KELOMPOK EKSPERIMEN

A24	A25	A26	A27	A28	A30	A31	A33	A34	A35	A37	A38	A39	A40	A41	A43	A47	A50
3	1	1	1	1	4	2	4	3	4	2	2	4	3	2	2	4	3
2	3	3	1	2	3	3	4	2	3	1	3	2	3	3	3	2	3
3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2
3	2	4	3	3	2	2	1	4	2	4	1	4	2	4	2	3	2
2	3	2	3	2	3	3	3	2	1	1	2	3	3	3	3	2	3
3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3
2	2	1	3	3	3	2	3	2	1	1	2	3	3	4	2	3	2
2	2	4	3	4	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3
1	2	2	3	1	3	2	4	1	4	2	2	3	1	2	3	3	3



A51	A53	A54	A56	A57	A58	A60	A61	A62	A63	A65	Total
4	2	3	3	2	2	3	4	2	3	4	128
3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4	121
3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	125
2	3	2	1	1	2	3	3	2	2	3	123
3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	120
2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	125
4	3	1	3	2	3	2	4	2	4	3	119
2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	4	123
2	4	3	4	2	3	3	2	1	4	3	120
jumlah											1104
rata-rata											122,667
maksimal											128
minimal											119
SD											2,95804



NO	NAMA																
		A2	A3	A4	A5	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A21
1	NN	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	2	1	2	3	2	2
2	API	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2
3	DY	3	3	2	1	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	2
4	MZ	3	2	2	3	2	2	1	3	2	4	3	3	2	3	2	2
5	P	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	1	3	2	4	3
6	SM	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	1
7	VA	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	3
8	EM	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4
9	RW	3	2	3	3	2	1	3	4	1	3	2	2	3	1	2	4



POST-TEST KELOMPOK KONTROL

A22	A24	A25	A26	A27	A28	A30	A31	A33	A34	A35	A37	A38	A39	A40	A41	A43	A47
3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	4	2	3	2	3	2	3	1
3	1	2	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	3
2	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	2	3
3	2	4	3	3	2	3	1	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2
3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3
2	3	3	3	2	1	3	3	4	1	3	2	3	2	2	3	2	2
3	3	2	3	2	2	3	1	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2
4	3	1	2	3	3	1	4	1	3	2	3	3	2	2	3	2	3
3	2	3	3	2	3	1	4	3	3	3	1	3	4	3	3	1	3



A50	A51	A53	A54	A56	A57	A58	A60	A61	A62	A63	A65	Total
2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	111
3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	1	3	112
1	1	3	2	3	4	3	2	3	1	2	3	116
3	4	2	1	3	2	1	3	2	3	2	3	115
3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	3	114
3	3	1	2	3	3	3	2	1	3	2	3	110
1	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	113
3	1	2	3	1	4	2	2	2	3	3	3	118
4	2	1	3	3	1	3	3	2	3	1	3	116
											jumlah	1025
											rata-rata	113,8889
											max	118
											min	110
											SD	2,619372



Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

maknahidup

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4.951	1	16	.041

ANOVA

maknahidup

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	34.722	1	34.722	1.739	.206
Within Groups	319.556	16	19.972		
Total	354.278	17			

Hasil Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	97	100.0
	Excluded(a)	0	.0
	Total	97	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.968	66

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.78	.581	97
VAR00002	2.90	.810	97
VAR00003	2.68	.873	97
VAR00004	2.65	.804	97
VAR00005	3.08	1.057	97
VAR00006	1.90	.445	97
VAR00007	1.63	.601	97
VAR00008	2.80	.975	97
VAR00009	2.71	1.108	97
VAR00010	2.47	.818	97
VAR00011	2.53	1.062	97
VAR00012	2.62	1.150	97
VAR00013	2.72	.997	97
VAR00014	2.52	1.012	97
VAR00015	2.58	.899	97

VAR00016	2.79	1.040	97
VAR00017	2.62	.994	97
VAR00018	2.72	.965	97
VAR00019	1.56	.645	97
VAR00020	1.52	.523	97
VAR00021	2.74	.960	97
VAR00022	2.68	.995	97
VAR00023	1.65	.560	97
VAR00024	2.64	1.082	97
VAR00025	2.66	1.089	97
VAR00026	2.71	1.127	97
VAR00027	2.72	1.143	97
VAR00028	2.73	1.104	97
VAR00029	1.69	.651	97
VAR00030	2.75	1.100	97
VAR00031	2.63	1.054	97
VAR00032	1.73	.654	97
VAR00033	2.78	1.092	97
VAR00034	2.75	1.031	97
VAR00035	2.63	1.149	97
VAR00036	1.71	.763	97
VAR00037	2.75	1.080	97
VAR00038	2.52	1.012	97
VAR00039	2.52	1.072	97
VAR00040	2.68	1.104	97
VAR00041	2.78	1.101	97
VAR00042	1.96	.815	97
VAR00043	2.76	.944	97
VAR00044	1.60	.589	97
VAR00045	1.66	.476	97
VAR00046	1.62	.636	97
VAR00047	2.69	1.004	97
VAR00048	1.91	.830	97
VAR00049	1.61	.638	97
VAR00050	2.61	1.036	97
VAR00051	2.79	.957	97
VAR00052	1.58	.643	97
VAR00053	2.63	1.034	97
VAR00054	2.63	.972	97
VAR00055	1.54	.522	97
VAR00056	2.33	1.018	97

VAR00057	2.53	1.011	97
VAR00058	2.37	1.014	97
VAR00059	1.47	.631	97
VAR00060	2.65	.969	97
VAR00061	2.47	.936	97
VAR00062	2.58	.945	97
VAR00063	2.74	.950	97
VAR00064	1.78	.544	97
VAR00065	2.71	1.020	97
VAR00066	1.48	.502	97

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	154.15	1174.674	.274	.968
VAR00002	154.04	1158.207	.491	.968
VAR00003	154.26	1150.797	.581	.967
VAR00004	154.29	1154.395	.565	.967
VAR00005	153.86	1148.396	.508	.968
VAR00006	155.04	1180.207	.181	.968
VAR00007	155.31	1186.112	-.013	.969
VAR00008	154.13	1138.096	.713	.967
VAR00009	154.23	1139.011	.611	.967
VAR00010	154.46	1152.105	.597	.967
VAR00011	154.41	1136.516	.675	.967
VAR00012	154.32	1121.991	.813	.967
VAR00013	154.22	1136.401	.722	.967
VAR00014	154.42	1137.517	.695	.967
VAR00015	154.36	1149.254	.588	.967
VAR00016	154.14	1135.479	.704	.967
VAR00017	154.32	1142.470	.632	.967
VAR00018	154.22	1139.734	.694	.967
VAR00019	155.38	1183.051	.056	.968
VAR00020	155.42	1187.767	-.058	.969
VAR00021	154.20	1144.222	.628	.967
VAR00022	154.26	1139.006	.684	.967
VAR00023	155.29	1185.541	.002	.968
VAR00024	154.30	1138.441	.634	.967

VAR00025	154.28	1133.307	.702	.967
VAR00026	154.23	1126.823	.765	.967
VAR00027	154.22	1126.026	.764	.967
VAR00028	154.21	1134.145	.680	.967
VAR00029	155.25	1186.001	-.011	.969
VAR00030	154.19	1129.590	.746	.967
VAR00031	154.31	1133.674	.721	.967
VAR00032	155.21	1174.811	.239	.968
VAR00033	154.15	1129.132	.758	.967
VAR00034	154.19	1131.319	.772	.967
VAR00035	154.31	1125.383	.769	.967
VAR00036	155.23	1178.073	.139	.968
VAR00037	154.19	1127.944	.783	.967
VAR00038	154.42	1135.184	.730	.967
VAR00039	154.42	1132.517	.725	.967
VAR00040	154.26	1135.693	.659	.967
VAR00041	154.15	1128.070	.766	.967
VAR00042	154.98	1174.020	.201	.968
VAR00043	154.18	1141.834	.677	.967
VAR00044	155.34	1178.539	.174	.968
VAR00045	155.28	1176.432	.284	.968
VAR00046	155.32	1183.386	.049	.968
VAR00047	154.25	1144.376	.597	.967
VAR00048	155.03	1169.843	.271	.968
VAR00049	155.33	1185.765	-.005	.969
VAR00050	154.33	1134.265	.725	.967
VAR00051	154.14	1138.937	.714	.967
VAR00052	155.36	1187.462	-.044	.969
VAR00053	154.31	1136.820	.689	.967
VAR00054	154.31	1138.841	.704	.967
VAR00055	155.40	1176.576	.254	.968
VAR00056	154.61	1136.345	.708	.967
VAR00057	154.41	1135.870	.719	.967
VAR00058	154.57	1138.686	.676	.967
VAR00059	155.46	1186.293	-.017	.969
VAR00060	154.29	1137.645	.725	.967
VAR00061	154.46	1138.980	.729	.967
VAR00062	154.36	1141.441	.683	.967
VAR00063	154.20	1140.326	.697	.967
VAR00064	155.15	1181.278	.116	.968
VAR00065	154.23	1144.052	.592	.967

VAR00066	155.45	1180.042	.163	.968
----------	--------	----------	------	------

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
156.94	1185.934	34.437	66

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
VAR00067	97	97	217	15277	157.49	34.663
Valid N (listwise)	97					

Statistics

VAR00067

N	Valid	97
	Missing	0
Mean		157.49
Median		155.00
Std. Deviation		34.663
Variance		1201.523
Range		120
Minimum		97
Maximum		217
Sum		15277

Hasil Uji *Pretest-Posttest* Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretesteksperimen	9	76	82	709	78.78	1.986
Valid N (listwise)	9					

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Posttesteksperimen	9	119	128	1104	122.67	2.958
Valid N (listwise)	9					

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
postmakna - premakna	Negative Ranks	0(a)	.00	.00
	Positive Ranks	9(b)	5.00	45.00
	Ties	0(c)		
	Total	9		

a postmakna < premakna

b postmakna > premakna

c postmakna = premakna

Test Statistics(b)

	postmakna - premakna
Z	-2.675(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	.007

a Based on negative ranks.

b Wilcoxon Signed Ranks Test



Hasil Uji *Pretest-Posttest* Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretestkontr ol Valid N (listwise)	9 9	66	83	684	76.00	6.000

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Posttestkontr ol Valid N (listwise)	9 9	110	118	1025	113.89	2.619

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
postmakna - premakna	Negative Ranks	0(a)	.00
	Positive Ranks	9(b)	5.00
	Ties	0(c)	
	Total	9	

- a postmakna < premakna
 b postmakna > premakna
 c postmakna = premakna

Test Statistics(b)

	postmakna - premakna
Z	-2.670(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

- a Based on negative ranks.
 b Wilcoxon Signed Ranks Test.

Hasil Uji *Posttest* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

NPar Tests

[DataSet1] C:\Program Files (x86)\SPSS Evaluation\hasil data
kel.kontrol dan kel.eksperimen fix.sav

Mann-Whitney Test

Ranks

	kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
hasil makna hidup	kelompok kontrol	9	5.00	45.00
	kelompok eksperimen	9	14.00	126.00
	Total	18		

Test Statistics(b)

	hasil makna hidup
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	45.000
Z	-3.584
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000(a)

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: kategori

Ibu/sdri, saya adalah Mahasiswa S1 fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora program studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sedang melakukan penelitian mengenai kehidupan warga binaan pemasyarakatan.

Saya mohon kesediaan Anda untuk merespon pernyataan-pernyataan yang ada. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, respon yang paling tepat adalah respon yang mewakili kondisi Anda saat ini. Mohon Anda memberikan respon dengan sungguh-sungguh. Data-data yang diperoleh dari kuesioner ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan kami gunakan untuk kepentingan penelitian.

Terimakasih atas partisipasi Anda dalam penelitian ini.

Identitas :

Nama :

Hari/tanggal :

Petunjuk:

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan diri Anda. Bacalah dan berikan respon pada setiap pernyataan yang paling sesuai dengan keadaan Anda saat ini. Berikan respon dengan cara memberi tanda centang (√) pada kotak jawaban yang tersedia. Pilihan jawaban yang disediakan adalah:

STS : Sangat Tidak Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

SS :Sangat Setuju

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Saya menyadari kelemahan diri sendiri				
2	Saya sulit mengenali diri sendiri				
3	Saya tidak tahu kemampuan yang saya miliki				
4	Saya mengetahui bakat, potensi, dan kemampuan diri				
5	Saya memiliki keinginan kuat untuk berubah menjadi lebih baik				
6	Saya tidak peduli dengan kelemahan diri				
7	Saya memiliki cita-cita yang harus diraih dalam hidup ini				
8	Saya memiliki rencana untuk meraih keinginan saya				
9	Masa depan tampak menyedihkan bagi saya				
10	Saya tahu cara untuk mengantisipasi masalah dalam meraih keinginan				
11	Saya tidak tahu apa yang sebenarnya saya inginkan				

12	Saya tidak memiliki rencana untuk masa depan				
13	Saya memiliki nilai-nilai kehidupan yang berarti				
14	Saya memiliki batasan pada hal yang boleh dan tidak boleh untuk dilakukan				
15	Nilai kehidupan yang saya miliki mengarahkan pada tujuan hidup				
16	Saya tidak tahu nilai-nilai penting dalam hidup				
17	Kegiatan yang saya lakukan tidak didasarkan pada nilai-nilai penting dalam hidup				
18	Saya mengabaikan nilai penting yang menjadi keyakinan saya				
19	Saya berubah menjadi lebih baik dari waktu ke waktu				
20	Saya melakukan tindakan lebih tepat dalam menghadapi masalah daripada sebelumnya				
21	Saya berusaha menerapkan hal-hal baik dalam tindakan sehari-hari				
22	Tindakan yang saya lakukan				

	dari hari ke hari sama saja				
23	Saya terjebak dengan melakukan tindakan yang salah				
24	Saya tidak ingin melakukan tindakan lain walaupun lebih baik				
25	Saya dapat melakukan perubahan sikap ke arah yang lebih baik				
26	Tidak perlu merubah sikap negatif karena itu merupakan sifat dasar saya				
27	Saya berusaha mengubah cara hidup menjadi lebih positif				
28	Kebiasaan buruk saya merupakan sesuatu yang wajar sehingga tidak perlu dirubah				
29	Saya siap berubah menjadi pribadi yang memiliki sikap lebih baik dari sebelumnya				
30	Saya tidak ingin merubah sikap hidup ke arah lebih baik, karena sudah nyaman dengan keadaan saat ini				
31	Makna yang ditemukan dalam				

	hidup akan saya jaga sampai akhir hayat				
32	Saya memiliki komitmen kuat untuk menjadikan makna hidup sebagai pedoman dalam kehidupan				
33	Saya memiliki tekad kuat untuk melanjutkan hidup dengan hal berarti dalam hidup				
34	Saya tidak peduli dengan makna dalam kehidupan				
35	Dalam kehidupan saya tidak perlu adanya makna				
36	Saya tidak yakin dengan adanya makna dalam kehidupan ini				
37	Saya tidak siap untuk memperjuangkan tujuan hidup				
38	Saya memiliki komitmen untuk mencapai hal yang ditargetkan				
39	Saya berusaha untuk memenuhi tujuan hidup yang sudah ditetapkan				
40	Bagi saya tidak perlu				

	memikirkan tentang tujuan hidup				
41	Saya siap memperjuangkan tujuan hidup saya				
42	Tujuan hidup bagi saya tidaklah penting				
43	Saya berusaha untuk terus mengasah kemampuan yang saya miliki				
44	Saya melakukan kegiatan untuk mengasah bakat yang saya miliki				
45	Saya tidak senang dengan kegiatan pengembangan kemampuan				
46	Keterampilan bagi saya tidaklah penting				
47	Saya melakukan aktivitas yang dapat mengembangkan keterampilan				
48	Bagi saya bakat tidak perlu untuk dikembangkan				
49	Saya hanya melakukan kegiatan yang positif				
50	Saya melakukan banyak kegiatan tanpa memperhatikan manfaatnya				

51	Saya melakukan kegiatan dengan tujuan yang jelas				
52	Saya tidak memikirkan manfaat dari kegiatan yang dilakukan				
53	Saya melakukan kegiatan yang bermanfaat				
54	Tidak perlu ada tujuan dari kegiatan-kegiatan yang saya lakukan				
55	Saya memiliki orang-orang yang dapat dipercaya				
56	Saya memiliki teman akrab yang selalu ada untuk berbagi				
57	Saya tidak memiliki teman yang dapat dipercaya				
58	Teman-teman disekitar saya tidak dapat dijadikan tempat curhat				
59	Saya memiliki teman khusus untuk bercerita				
60	Saya tidak memiliki teman dekat untuk berbagi suka dan duka				
61	Saya merasa berarti bagi orang-orang sekitar				
62	Saya merasa nyaman saat				

	berada disisi orang yang dekat dengan saya				
63	Orang-orang sekitar tidak memperdulikan saya				
64	Teman-teman tidak pernah memahami saya				
65	Saya mendapatkan dukungan dari teman-teman				
66	Saya tidak nyaman dengan orang-orang terdekat				



Ibu/sdri, saya adalah Mahasiswa S1 fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora program studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sedang melakukan penelitian mengenai kehidupan warga binaan pemasyarakatan.

Saya mohon kesediaan Anda untuk merespon pernyataan-pernyataan yang ada. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, respon yang paling tepat adalah respon yang mewakili kondisi Anda saat ini. Mohon Anda memberikan respon dengan sungguh-sungguh. Data-data yang diperoleh dari kuesioner ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan kami gunakan untuk kepentingan penelitian.

Terimakasih atas partisipasi Anda dalam penelitian ini.

Identitas :

Nama :

Hari/tanggal :

Petunjuk:

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan diri Anda. Bacalah dan berikan respon pada setiap pernyataan yang paling sesuai dengan keadaan Anda saat ini. Berikan respon dengan cara memberi tanda centang (√) pada kotak jawaban yang tersedia. Pilihan jawaban yang disediakan adalah:

STS : Sangat Tidak Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

SS :Sangat Setuju

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Saya sulit mengenali diri sendiri				
2	Saya tidak tahu kemampuan yang saya miliki				
3	Saya mengetahui bakat, potensi, dan kemampuan diri				
4	Saya memiliki keinginan kuat untuk berubah menjadi lebih baik				
5	Saya memiliki rencana untuk meraih keinginan saya				
6	Masa depan tampak menyedihkan bagi saya				
7	Saya tahu cara untuk mengantisipasi masalah dalam meraih keinginan				
8	Saya tidak tahu apa yang sebenarnya saya inginkan				
9	Saya tidak memiliki rencana untuk masa depan				
10	Saya memiliki nilai-nilai kehidupan yang berarti				
11	Saya memiliki batasan pada hal yang boleh dan tidak				

	boleh untuk dilakukan				
12	Nilai kehidupan yang saya miliki mengarahkan pada tujuan hidup				
13	Saya tidak tahu nilai-nilai penting dalam hidup				
14	Kegiatan yang saya lakukan tidak didasarkan pada nilai-nilai penting dalam hidup				
15	Saya mengabaikan nilai penting yang menjadi keyakinan saya				
16	Saya berusaha menerapkan hal-hal baik dalam tindakan sehari-hari				
17	Tindakan yang saya lakukan dari hari ke hari sama saja				
18	Saya tidak ingin melakukan tindakan lain walaupun lebih baik				
19	Saya dapat melakukan perubahan sikap ke arah yang lebih baik				
20	Tidak perlu merubah sikap negatif karena itu merupakan sifat dasar saya				
21	Saya berusaha mengubah cara				

	hidup menjadi lebih positif				
22	Kebiasaan buruk saya merupakan sesuatu yang wajar sehingga tidak perlu dirubah				
23	Saya tidak ingin merubah sikap hidup ke arah lebih baik, karena sudah nyaman dengan keadaan saat ini				
24	Makna yang ditemukan dalam hidup akan saya jaga sampai akhir hayat				
25	Saya memiliki tekad kuat untuk melanjutkan hidup dengan hal berarti dalam hidup				
26	Saya tidak peduli dengan makna dalam kehidupan				
27	Dalam kehidupan saya tidak perlu adanya makna				
28	Saya tidak siap untuk memperjuangkan tujuan hidup				
29	Saya memiliki komitmen untuk mencapai hal yang ditargetkan				
30	Saya berusaha untuk				

	memenuhi tujuan hidup yang sudah ditetapkan				
31	Bagi saya tidak perlu memikirkan tentang tujuan hidup				
32	Saya siap memperjuangkan tujuan hidup saya				
33	Saya berusaha untuk terus mengasah kemampuan yang saya miliki				
34	Saya melakukan aktivitas yang dapat mengembangkan keterampilan				
35	Saya melakukan banyak kegiatan tanpa memperhatikan manfaatnya				
36	Saya melakukan kegiatan dengan tujuan yang jelas				
37	Saya melakukan kegiatan yang bermanfaat				
38	Tidak perlu ada tujuan dari kegiatan-kegiatan yang saya lakukan				
39	Saya memiliki teman akrab yang selalu ada untuk berbagi				
40	Saya tidak memiliki teman yang dapat dipercaya				

41	Teman-teman disekitar saya tidak dapat dijadikan tempat curhat				
42	Saya tidak memiliki teman dekat untuk berbagi suka dan duka				
43	Saya merasa berarti bagi orang-orang sekitar				
44	Saya merasa nyaman saat berada disisi orang yang dekat dengan saya				
45	Orang-orang sekitar tidak memperdulikan saya				
46	Saya mendapatkan dukungan dari teman-teman				



Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Gita Windi Pangesti

NIM : 14710043

Dengan ini menyatakan bahwa telah melakukan *Manipulation Check* Modul serta *Try Out* Modul dengan *trainer* pada tanggal 08 Desember 2018, dengan tema “Tadabbur Surah *Al-Insyirah* : Makna dalam Derita untuk Narapidana Muslimah di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Klas II B Wirogunan Yogyakarta.

Demikian pemberitahuan dari saya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 08 Desember 2018

Gita Windi Pangesti

14710043

Tabel Manipulation Check Modul

Tanggal : 15 November 2018

Professional Judgement : Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog

No	Sesi	Pernyataan	Pilihan	Keterangan
1	Kelapangan Dada dan Pelepasan Beban	Apakah materi ini dapat memberikan pemahaman pada peserta tentang pemaknaan ayat satu sampai empat tentang lapang dada, pelepasan beban, dan karunia derajat atau kedudukan?	Ya / Tidak	
		Apakah pada materi ini dapat mengungkap segi kognitif dan afektif peserta bahwa manusia memiliki potensi lapang dada, sehingga manusia harus mengaktualisasikan potensi tersebut. Dengan lapang dada manusia mampu melewati ujian atau	Ya / Tidak	

		<p>beban hidup, memberikan ketenangan, ringan dalam berpikir, dan tidak mudah gelisah/cemas dalam menghadapi segala persoalan. Selanjutnya melalui video “Kepahitan Hidup Garam Telaga”, apakah dapat menambah pemahamanm kepada peserta tentang keajaiban dari berlapang dada?</p>		
		<p>Melalui sesi berbagi pengalaman terkait lapang dada, apakah dapat menstimulus peserta secara kognitif dan afektif untuk menyadari potensi lapang dada yang dimiliki? Selanjutnya, melalui penayangan video “pohon kurma”</p>	<p>Ya / Tidak</p>	

		apakah dapat menstimulus peserta secara kognitif dan afektif bahwa semakin diterpa ujian atau beban akan menjadikan diri lebih kuat?		
		Apakah materi ini dapat memberikan pemahaman pada peserta tentang kiat-kiat agar lapang dada dan kiat-kiat dalam menghadapi masalah? Selanjutnya, melalui kisah tauladan Nabi Muhammad SAW dan Nabi Yusuf A.S, apakah dapat menstimulus kognitif dan afektif peserta tentang keajaiban dari lapang dada?	Ya / Tidak	
		Apakah materi pelepasan beban dapat memberikan pemahaman kepada	Ya / Tidak	

		peserta bahwa manusia diberikan potensi untuk meringankan atau melepaskan beban yang sedang ditanggung?		
		Melalui penulisan masalah dan potensi, apakah dapat melatih peserta untuk menyadari masalah yang sedang dialami serta menyadari potensi baik dari dalam maupun luar diri peserta yang dapat membantu dalam meringankan atau melepaskan beban/ujian yang sedang dialami?	Ya / Tidak	
		Melalui materi hidup adalah ujian, apakah dapat menstimulus peserta secara kognitif dan afektif bahwa ujian merupakan suatu keniscayaan yang akan dialami dalam kehidupan, dan bahwa	Ya / Tidak	

		ujian tersebut diberikan sesuai dengan kadar kemampuan masing-masing individu?		
		Apakah materi ini dapat memberikan pemahaman pada peserta tentang kiat-kiat meringankan beban? Selanjutnya, melalui video “Menghadapi Masalah Menjadi Kentang, Telur, atau Kopi”, apakah dapat menstimulus peserta secara kognitif dan afektif untuk menemukan segi-segi positif dengan cara mengubah cara pandang, cara berpikir, dan sikap serta tindakan dalam menghadapi ujian atau beban yang sedang dialami saat ini?	Ya / Tidak	
		Melalui materi akhlak dan kepribadian baik,	Ya / Tidak	

		apakah dapat menstimulus peserta secara kognitif dan afektif bahwa manusia diberikan anugerah derajat atau kedudukan tinggi, sehingga hal ini harus dibarengi dengan memperbaiki akhlak dan kepribadian menjadi lebih baik?		
		Melalui sesi diskusi ini apakah dapat memberikan stimulus kepada peserta tentang kesadaran karunia derajat atau kedudukan tinggi yang telah diterima selama ini?	Ya / Tidak	
		Apakah materi ini dapat memberikan pemahaman pada peserta tentang kiat-kiat meninggikan nama?	Ya / Tidak	
2	Bersama Kesulitan Ada Kemudahan	Apakah materi ini dapat memberikan pemahaman pada	Ya / Tidak	

		peserta tentang pemaknaan ayat lima dan enam mengenai kabar gembira berupa ketetapan Allah SWT bahwa disetiap kesulitan pasti ada kemudahan?		
		Apakah pada kegiatan berbagi pengalaman dapat menstimulus peserta secara kognitif tentang keyakinan serta kesadaran bahwa setelah kesulitan akan datang kemudahan?	Ya / Tidak	
		Apakah melalui video “karena setiap kesulitan ada kemudahan dapat menambah stimulus kognitif peserta bahwa pada setiap kesulitan ada kemudahan?	Ya / Tidak	
		Pada sesi ini apakah dapat mengungkap kognisi peserta bahwa setiap masalah pasti ada	Ya / Tidak	

		<p>jalan keluarnya dan satu masalah memiliki lebih dari satu jalan keluar? Selanjutnya melalui video kisah “sekelompok semut” apakah dapat menstimulus dan melatih peserta untuk menemukan berbagai solusi atau pemecahan masalah?</p>		
		<p>Apakah materi hikmah di balik kesulitan dapat mengungkap kognisi peserta untuk menemukan hikmah dari kesulitan-kesulitan yang dialami?</p>	Ya / Tidak	
		<p>Apakah materi ini dapat menambah pemahaman kepada peserta tentang pintu kemudahan? Selanjutnya, melalui video “lilin harapan” apakah dapat menstimulus peserta</p>	Ya / Tidak	

		secara kognitif bahwa harapan harus selalu ada dalam keadaan apapun, serta menyadari bahwa berputus asa bukan pilihan yang tepat?		
		Apakah materi ini dapat menambah pemahaman kepada peserta tentang kunci-kunci kemudahan dan rahasia-rahasia kemudahan, serta menstimulasi peserta untuk senantiasa berkomitmen menjalankannya dalam kehidupan sehari-hari?	Ya / Tidak	
3	Prinsip Istiqomah (etos kerja) dan Tawakkal	Apakah materi ini dapat memberikan pemahaman pada peserta tentang pemaknaan ayat tujuh dan delapan mengenai prinsip istiqomah dan tawakkal?	Ya / Tidak	
		Apakah pada materi	Ya /	

		<p>tersebut dapat menstimulus peserta secara kognitif dan afektif tentang pentingnya prinsip istiqomah (etos kerja) dalam menegakan masalah hingga menemui titik terang atau solusi, dengan melalui usaha sungguh-sungguh dan tekad yang kuat bahkan sampai terasa letih, selain itu juga menyadarkan peserta tentang penggunaan empat daya pokok yang dimiliki dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah?</p>	<p>Tidak</p>	
		<p>Apakah pada sesi diskusi ini mampu menstimulus peserta tentang kesadaran bahwa ketika gagal dalam mengatasi beban</p>	<p>Ya / Tidak</p>	

		hidup maka harus mencoba lagi, serta pentingnya manajemen diri dalam mengatasi dan menyelesaikan beban atau masalah yang sedang dihadapi?		
		Apakah melalui cerita kisah “sang penambang” tersebut mampu menstimulus peserta tentang arti dari perjuangan bahwa ketika manusia terus berusaha dalam menyelesaikan dan menghadapi masalah maka titik terang akan datang, sebaliknya jika manusia menyerah dan berputus asa maka ia akan gagal dan terbelenggu dalam masalah tersebut?	Ya / Tidak	
		Apakah materi ini dapat memberikan pemahaman kepada	Ya / Tidak	

	peserta tentang usaha atau ikhtiar harus dibarengi dengan doa dan kepasrahan kepada Allah SWT?		
	Apakah pada sesi diskusi ini dapat menstimulus peserta tentang kekuatan pasrah dan memberikan pemahaman kepada peserta tentang bagaimana saat yang tepat untuk berpasrah?	Ya / Tidak	
	Apakah materi tersebut mampu memberikan pemahaman tentang rahasia di balik tawakkal dan mendorong peserta untuk senantiasa bertawakkal kepada Allah SWT?	Ya / Tidak	
	Apakah melalui video “Sukses Itu di Tangan Anda” dapat menstimulus peserta	Ya / Tidak	

		<p>bahwa manusia memiliki bagian untuk berusaha dan berdoa, selanjutnya menyerahkan bagian diluar diri manusia pada Tuhan yaitu dengan berpasrah dan berharap hanya kepada Allah SWT?</p>		
<p>Bagaimana pendapat Anda tentang materi dalam modul pelatihan tadabbur surah <i>Al-Insyirah</i> yang akan disampaikan? Secara keseluruhan sudah bagus, lebih diperjelas lagi stimulus atau <i>experience</i> yang diberikan kepada peserta.</p>				

Tabel Manipulation Check Modul

Tanggal : 08 Desember 2018

Professional Judgement : Izzaturrohmah, S. Psi

No	Sesi	Pernyataan	Pilihan	Keterangan
1	Kelapangan Dada dan Pelepasan Beban	Apakah materi ini dapat memberikan pemahaman pada peserta tentang pemaknaan ayat satu sampai empat tentang lapang dada, pelepasan beban, dan karunia derajat atau kedudukan?	Ya / Tidak	
		Apakah pada materi ini dapat mengungkap segi kognitif dan afektif peserta bahwa manusia memiliki potensi lapang dada, sehingga manusia harus mengaktualisasikan potensi tersebut. Dengan lapang dada manusia mampu melewati ujian atau	Ya / Tidak	

		<p>beban hidup, memberikan ketenangan, ringan dalam berpikir, dan tidak mudah gelisah/cemas dalam menghadapi segala persoalan. Selanjutnya melalui video “Kepahitan Hidup Garam Telaga”, apakah dapat menambah pemahamanm kepada peserta tentang keajaiban dari berlapang dada?</p>		
		<p>Melalui sesi berbagi pengalaman terkait lapang dada, apakah dapat menstimulus peserta secara kognitif dan afektif untuk menyadari potensi lapang dada yang dimiliki? Selanjutnya, melalui penayangan video “pohon kurma”</p>	<p>Ya / Tidak</p>	

		apakah dapat menstimulus peserta secara kognitif dan afektif bahwa semakin diterpa ujian atau beban akan menjadikan diri lebih kuat?		
		Apakah materi ini dapat memberikan pemahaman pada peserta tentang kiat-kiat agar lapang dada dan kiat-kiat dalam menghadapi masalah? Selanjutnya, melalui kisah tauladan Nabi Muhammad SAW dan Nabi Yusuf A.S, apakah dapat menstimulus kognitif dan afektif peserta tentang keajaiban dari lapang dada?	Ya / Tidak	
		Apakah materi pelepasan beban dapat memberikan pemahaman kepada	Ya / Tidak	

		peserta bahwa manusia diberikan potensi untuk meringankan atau melepaskan beban yang sedang ditanggung?		
		Melalui penulisan masalah dan potensi, apakah dapat melatih peserta untuk menyadari masalah yang sedang dialami serta menyadari potensi baik dari dalam maupun luar diri peserta yang dapat membantu dalam meringankan atau melepaskan beban/ujian yang sedang dialami?	Ya / Tidak	
		Melalui materi hidup adalah ujian, apakah dapat menstimulus peserta secara kognitif dan afektif bahwa ujian merupakan suatu keniscayaan yang akan dialami dalam kehidupan, dan bahwa	Ya / Tidak	

		ujian tersebut diberikan sesuai dengan kadar kemampuan masing-masing individu?		
		Apakah materi ini dapat memberikan pemahaman pada peserta tentang kiat-kiat meringankan beban? Selanjutnya, melalui video “Menghadapi Masalah Menjadi Kentang, Telur, atau Kopi”, apakah dapat menstimulus peserta secara kognitif dan afektif untuk menemukan segi-segi positif dengan cara mengubah cara pandang, cara berpikir, dan sikap serta tindakan dalam menghadapi ujian atau beban yang sedang dialami saat ini?	Ya / Tidak	
		Melalui materi akhlak dan kepribadian baik,	Ya / Tidak	

		apakah dapat menstimulus peserta secara kognitif dan afektif bahwa manusia diberikan anugerah derajat atau kedudukan tinggi, sehingga hal ini harus dibarengi dengan memperbaiki akhlak dan kepribadian menjadi lebih baik?		
		Melalui sesi diskusi ini apakah dapat memberikan stimulus kepada peserta tentang kesadaran karunia derajat atau kedudukan tinggi yang telah diterima selama ini?	Ya / Tidak	
		Apakah materi ini dapat memberikan pemahaman pada peserta tentang kiat-kiat meninggikan nama?	Ya / Tidak	
2	Bersama Kesulitan Ada Kemudahan	Apakah materi ini dapat memberikan pemahaman pada	Ya / Tidak	

		peserta tentang pemaknaan ayat lima dan enam mengenai kabar gembira berupa ketetapan Allah SWT bahwa disetiap kesulitan pasti ada kemudahan?		
		Apakah pada kegiatan berbagi pengalaman dapat menstimulus peserta secara kognitif tentang keyakinan serta kesadaran bahwa setelah kesulitan akan datang kemudahan?	Ya / Tidak	
		Apakah melalui video “karena setiap kesulitan ada kemudahan dapat menambah stimulus kognitif peserta bahwa pada setiap kesulitan ada kemudahan?	Ya / Tidak	
		Pada sesi ini apakah dapat mengungkap kognisi peserta bahwa setiap masalah pasti ada	Ya / Tidak	

		<p>jalan keluarnya dan satu masalah memiliki lebih dari satu jalan keluar? Selanjutnya melalui video kisah “sekelompok semut” apakah dapat menstimulus dan melatih peserta untuk menemukan berbagai solusi atau pemecahan masalah?</p>		
		<p>Apakah materi hikmah di balik kesulitan dapat mengungkap kognisi peserta untuk menemukan hikmah dari kesulitan-kesulitan yang dialami?</p>	Ya / Tidak	
		<p>Apakah materi ini dapat menambah pemahaman kepada peserta tentang pintu kemudahan? Selanjutnya, melalui video “lilin harapan” apakah dapat menstimulus peserta</p>	Ya / Tidak	

		secara kognitif bahwa harapan harus selalu ada dalam keadaan apapun, serta menyadari bahwa berputus asa bukan pilihan yang tepat?		
		Apakah materi ini dapat menambah pemahaman kepada peserta tentang kunci-kunci kemudahan dan rahasia-rahasia kemudahan, serta menstimulasi peserta untuk senantiasa berkomitmen menjalankannya dalam kehidupan sehari-hari?	Ya / Tidak	
3	Prinsip Istiqomah (etos kerja) dan Tawakkal	Apakah materi ini dapat memberikan pemahaman pada peserta tentang pemaknaan ayat tujuh dan delapan mengenai prinsip istiqomah dan tawakkal?	Ya / Tidak	
		Apakah pada materi	Ya /	

		<p>tersebut dapat menstimulus peserta secara kognitif dan afektif tentang pentingnya prinsip istiqomah (etos kerja) dalam menegakan masalah hingga menemui titik terang atau solusi, dengan melalui usaha sungguh-sungguh dan tekad yang kuat bahkan sampai terasa letih, selain itu juga menyadarkan peserta tentang penggunaan empat daya pokok yang dimiliki dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah?</p>	<p>Tidak</p>	
		<p>Apakah pada sesi diskusi ini mampu menstimulus peserta tentang kesadaran bahwa ketika gagal dalam mengatasi beban</p>	<p>Ya / Tidak</p>	

		hidup maka harus mencoba lagi, serta pentingnya manajemen diri dalam mengatasi dan menyelesaikan beban atau masalah yang sedang dihadapi?		
		Apakah melalui cerita kisah “sang penambang” tersebut mampu menstimulus peserta tentang arti dari perjuangan bahwa ketika manusia terus berusaha dalam menyelesaikan dan menghadapi masalah maka titik terang akan datang, sebaliknya jika manusia menyerah dan berputus asa maka ia akan gagal dan terbelenggu dalam masalah tersebut?	Ya / Tidak	
		Apakah materi ini dapat memberikan pemahaman kepada	Ya / Tidak	

	peserta tentang usaha atau ikhtiar harus dibarengi dengan doa dan kepasrahan kepada Allah SWT?		
	Apakah pada sesi diskusi ini dapat menstimulus peserta tentang kekuatan pasrah dan memberikan pemahaman kepada peserta tentang bagaimana saat yang tepat untuk berpasrah?	Ya / Tidak	
	Apakah materi tersebut mampu memberikan pemahaman tentang rahasia di balik tawakkal dan mendorong peserta untuk senantiasa bertawakkal kepada Allah SWT?	Ya / Tidak	
	Apakah melalui video “Sukses Itu di Tangan Anda” dapat menstimulus peserta	Ya / Tidak	

		<p>bahwa manusia memiliki bagian untuk berusaha dan berdoa, selanjutnya menyerahkan bagian diluar diri manusia pada Tuhan yaitu dengan berpasrah dan berharap hanya kepada Allah SWT?</p>		
<p>Bagaimana pendapat Anda tentang materi dalam modul pelatihan tadabbur surah <i>Al-Insyirah</i> yang akan disampaikan?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Teori dipersingkat, karena mereka bukan dari orang akademisi ➤ Lebih di perinci lagi ➤ Perhatikan durasi video yang diberikan jangan terlalu lama 				

Lembar Persetujuan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Telah memahami prosedur pelaksanaan pelatihan sebagaimana dijelaskan sebelumnya dan menyatakan bersedia mengikuti pelatihan ini. Kesediaan saya sepenuhnya atas dasar keinginan saya pribadi tanpa paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta,

Desember 2018

Mengetahui

(Gita Windi Pangesti)

Lembar Persetujuan Partisipasi dalam Penelitian

(Informed Consent)

Assalammualaykum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri

Sunan Kalijaga Yogyakarta:

Nama : Gita Windi Pangesti

NIM : 14710043

Aktivitas Penelitian:

Dalam penelitian ini akan dilakukan suatu kegiatan pelatihan tadabbur surah *Al-Insyirah* yang akan di pandu oleh seorang trainer.

Keterlibatan Partisipan:

Keterlibatan saudara dalam penelitian ini diantaranya yaitu:

1. Meminta saudara membaca dan menandatangani surat persetujuan partisipasi dalam penelitian
2. Meminta saudara mengikuti rangkaian kegiatan penelitian selama 2 kali pertemuan
3. Meminta saudara mengikuti instruksi yang diberikan oleh trainer selama kegiatan pelatihan berlangsung

Penjelasan Prosedur:

Rangkaian kegiatan pelatihan ini akan dilakukan selama 2 kali pertemuan dengan masing-masing sesi memiliki kegiatan dan target

pencapaian yang berbeda. Adapun urutan pelaksanaan kegiatan pelatihan dalam penelitian ini diantaranya:

1. Pertemuan pertama : pengenalan, psikoedukasi, dan pelatihan tadabbur surah *Al-Insyirah* ayat 1 sampai ayat 4.
2. Pertemuan kedua : pelatihan tadabbur surah *Al-Insyirah* ayat 5 sampai ayat 8, penutup, dan pengisian skala penelitian.

Manfaat Penelitian:

Penelitian ini akan membantu peserta merasakan manfaat dari tadabbur Al-Qur'an surah *Al-Insyirah* (*note : penjelasan lebih lanjut mengenai manfaat pelatihan akan di paparkan pada sesi psikoedukasi*).

Jaminan Kerahasiaan:

Kerahasiaan dalam kegiatan pelatihan ini akan peneliti jaga. Semua informasi yang saudara berikan akan dijaga kerahasiaannya dan identitas saudara tetap dilindungi. Semua informasi menjadi rahasia peneliti. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai Tugas Akhir (Skripsi) Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri:

Saudara dengan sepenuh hati berpartisipasi dalam penelitian ini. Jika ada yang kurang berkenan saudara bisa menarik diri dari keterlibatan dalam kegiatan pelatihan penelitian ini. Jika ada yang ingin ditanyakan saudara tidak perlu sungkan untuk bertanya.

Saya selaku partisipan telah memahami semua informasi di atas dan dengan ini menyatakan kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Yogyakarta, Desember 2018

Peneliti
Partisipan

Gita Windi Pangesti



Surat Pernyataan

Bismillahirrahmanirrahim

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Usia :

Menyatakan bahwa dengan ini bersedia untuk mengisi kuesioner yang diberikan oleh saudara Gita Windi Pangesti, mahasiswi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Adapun, saya berkewajiban untuk:

1. Mengisi kuesioner dengan sungguh-sungguh
2. Menyerahkan kuesioner kepada peneliti

Adapun, hak yang akan diberikan oleh peneliti kepada saya yaitu: mendapatkan perlindungan kerahasiaan data sesuai dengan kode etik penelitian.

Demikian, surat pernyataan ini saya setujui dengan sesungguhnya.

Yogyakarta, Desember 2018

(.....)

PANDUAN PEDOMAN LEMBAR OBSERVASI

(Pertemuan Pertama)

Petunjuk pengisian:

Lakukan pengamatan selama peserta mengikuti proses pelatihan. Berikut penilaian terhadap peserta dengan menuliskan tanda centang (√) pada angka 1-5 sesuai dengan perilaku yang nampak dari peserta. Berikan deskripsi atau gambaran mengenai perilaku peserta yang menunjukkan angka penilaian tersebut.

Adapun penilaian yang diberikan adalah:

No	Penilaian	Keterangan
1	Sangat kurang	Tidak munculnya seluruh sikap dan perilaku yang dinyatakan
2	Kurang	Munculnya dan terlihatnya hanya sebagian kecil dari sikap dan perilaku yang dinyatakan
3	Cukup	Muncul dan terlihatnya sikap dan perilaku yang dinyatakan cukup konsisten
4	Baik	Muncul dan terlihatnya sebagian besar dari sikap dan perilaku yang dinyatakan secara konsisten
5	Sangat baik	Muncul dan terlihatnya seluruh sikap dan perilaku yang dinyatakan secara konsisten

Aspek yang dinilai dalam pelatihan ini meliputi:

1. Kesan umum
2. Inisiatif dan keberanian
3. Mendengarkan aktif
6. Efisiensi waktu
7. Keaktifan
8. Empati

4. Interaksi

9. Proses belajar

5. Komitmen

Lembar observasi subjek pelatihan:

Pertemuan ke/sesi:

Hari/tanggal:

Observer:

Observe:

No	Waktu Pelaksanaan: Mulai Jam:	Selesai Jam:
1	Pakaian yang dikenakan, tatanan rambut:	
2	Bahasa tubuh (posisi badan keseluruhan):	
3	Ekspresi wajah (deskripsi ekspresi wajah yang cukup mencolok):	
4	Catatan observasi tiap sesi (hal menarik pada subjek yang belum termasuk dalam perilaku di atas):	

No	Dimensi	Indikator	Penilaian					Keterangan
			1	2	3	4	5	
1	Kesan umum	Rapi dan bersih						
		Ekspresi wajah sesuai dengan apa yang diungkapkan atau dengan topik yang sedang dibahas						
2	Efisiensi waktu	Datang ke lokasi pertemuan pada saat yang sudah ditentukan						
3	Inisiatif dan keberanian	Mengawali pembicaraan tanpa harus diminta terlebih dahulu						
4	Keaktifan	Mengungkapkan pengalaman, pendapat, komentar, saran, atau pertanyaan						
5	Mendengarkan aktif	Mendengarkan dan menyimak trainer						
		Memberikan kesempatan dan menyimak peserta lain						

		untuk berbicara						
6	Empati	Merasakan apa yang dirasakan orang lain dengan memberikan refleksi empati atau umpan balik						
7	Interaksi	Mampu berinteraksi dengan trainer						
		Mampu berinteraksi dengan peserta lain						
		Mampu melakukan kegiatan dan kerjasama dalam kelompok						
8	Proses belajar	Kemampuan dalam mengikuti instruksi						
		Mampu menghubungkan materi pertemuan sebelumnya						
9	Komitmen	Mengerjakan lembar kerja dengan sungguh-sungguh						
		Mengikuti seluruh tahapan pelatihan pada satu pertemuan						

Nama:

Akankah Aku Bisa Melewati Semua Ini?????



Nama:

Bebanku Saat Ini...	Potensi...	
	Daya dukung internal:	
	Daya dukung eksternal:	

REFLEKSI DIRI

Nama :

Tanggal :

Pertemuan ke- :

Pengalaman apa yang Anda dapatkan dari pelatihan hari ini?

Apa yang Anda rasakan setelah mengikuti kegiatan pelatihan ini?

Jelaskan

EVALUASI PROSES TERAPI

Nama:

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan untuk mengetahui pendapat Anda terhadap pelaksanaan pelatihan. Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian atau pendapat Anda.

Pilihan jawaban yang disediakan adalah:

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

Pernyataan:

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan saya.				
2	Materi dapat dipahami dengan mudah.				
3	Materi mudah dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.				
4	Trainer dapat menyampaikan materi dengan jelas.				
5	Trainer mampu mendorong peserta untuk berperan aktif.				
6	Trainer memberi jawaban yang jelas pada setiap pertanyaan yang diajukan.				

Evaluasi proses terapi:

Hari/tanggal:

Nama:

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan mengenai indikator keberhasilan pelatihan. Kami meminta pendapat dan masukan dari Anda guna perbaikan bagi penelitian ke depannya. Pilihlah kolom yang sesuai dengan pendapat Anda dengan memberikan tanda centang (✓) atas saran dan komentar Anda, kami mengucapkan terimakasih.

Evaluasi umum:

Menurut saya pelatihan ini:	Sangat Menarik	Menarik	Cukup Menarik	Kurang Menarik	Sangat Tidak Menarik
Saran dan komentar					

Menurut saya pelatihan ini:	Sangat Bermanfaat	Bermanfaat	Cukup Bermanfaat	Kurang Bermanfaat	Sangat Tidak Bermanfaat
Saran dan komentar					

Perubahan yang saya alami:	Sangat Besar	Besar	Cukup Besar	Kurang Besar	Sangat Tidak Besar
Saran dan komentar					

Fasilitas:	Sangat Memadai	Memadai	Cukup Memadai	Kurang Memadai	Sangat Tidak Memadai
Saran dan komentar					

Tujuan:

Apakah tujuan pelatihan ini jelas :	Sangat Jelas	Jelas	Cukup Jelas	Kurang Jelas	Sangat Tidak Jelas
Saran dan komentar					

Apakah tujuan pelatihan ini tercapai :	Sangat Tercapai	Tercapai	Cukup Tercapai	Kurang Tercapai	Sangat Tidak Tercapai
Saran dan komentar					

Apakah tujuan pribadi saya mengikuti pelatihan ini tercapai:	Sangat Tercapai	Tercapai	Cukup Tercapai	Kurang Tercapai	Sangat Tidak Tercapai
Saran dan komentar					

Proses:

Bagaimana sistematika dan alur pelatihan:	Sangat Runtut	Runtut	Cukup Runtut	Kurang Runtut	Sangat Tidak Runtut
Saran dan komentar					

Bagaimana metode penyajian pelatihan ini:	Sangat Sesuai	Sesuai	Cukup Sesuai	Kurang Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
Saran dan komentar					

Penggunaan waktu pelatihan:	Sangat Efektif	Efektif	Cukup Efektif	Kurang Efektif	Sangat Tidak Efektif
Saran dan komentar					

Isi:

Menurut anda materi yang paling bermanfaat adalah	
Saran dan komentar	

Materi yang paling anda sukai:	
Saran dan komentar	

Materi yang paling tidak disukai:	
Saran dan komentar	



CURICULUM VITAE



Yang bertanda tangan di bawah ini :

Data Pribadi

Nama Lengkap : Gita Windi Pangesti
Jenis Kelamin : Perempuan
TTL : Cilacap, 18 Agustus 1995
Agama : Islam
Alamat : Jl. Masjid No.28 Rt.003 / Rw.002 Desa Karangjati, Kecamatan Sampang Kabupaten Cilacap Kode Pos 53273
Pendidikan Terakhir : S1-Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Status Perkawinan : Belum Menikah
Warga Negara : Indonesia
Telepon/Hp : 0857-4102-4717
Email : Gitawindip@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SD N 03 Karangjati Sampang-Cilacap, lulus pada tahun 2007
2. SMP N 04 Kroya-Cilacap, lulus pada tahun 2010
3. SMA N 02 Kroya-Cilacap, lulus pada tahun 2013
4. S1 Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, lulus pada tahun 2019

Pengalaman

1. UKM Badminton UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. UKM PIK-M Lingkar Seroja UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Sahabat Masjid UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Pusat Layanan Difabel (PLD) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

