**Lampiran 1**

**ANGKET KECEMASAN MAHASISWA**

Nama Siswa :

Jenis Kelamin :

Kelas:

Tuliskan pendapat kamu terhadap setiap pernyataan dengan cara memberikan tanda cek list **(√)** pada kolom yang telah disediakan dengan ketentuan sebagai berikut:

Keterangan :

SS : Sangat Sesuai TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai STS : Sangat Tidak Sesuai

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya resah dengan mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 2 | Saya pusing memikirkan mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 3 | Ketika belajar, saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan skipsi |  |  |  |  |
| 4 | Saya takut cita-cita tidak dapat terwujud |  |  |  |  |
| 5 | Saya sulit mengungkapkan pendapat ketika teman-teman memperbincangkan mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 6 | Saya tidak percaya diri pada saat akan memulai mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 7 | Saya merasa ragu dengan kemampuan dalam menghadapi mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 8 | Saya merasa percaya diri akan kemampuan menyelesaikan skripsi |  |  |  |  |
| 9 | Saya merasa yakin untuk mengerjakan skirpsi tanpa bantuan orang lain |  |  |  |  |
| 10 | Saya merasa lemas ketika mengingat bahwa skirpsi sudah di depan mata |  |  |  |  |
| 11 | Saya merasa gugup akan menghadapi skripsi |  |  |  |  |
| 12 | Saya selalu menghindar apabila teman-teman mengajak untuk diskusi skripsi |  |  |  |  |
| 13 | Saya merasa prihatin tentang percepatan skripsi |  |  |  |  |
| 14 | Saya merasa sensitif sewaktu mendengar obrolan mengenai mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 15 | Saya merasa tertekan ketika memikirkan mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 16 | Saya selalu teringat akan mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 17 | Saya merasa pesimis dengan mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 18 | Saya tidak mempersiapkan dari sebelumnya untuk menjalani mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 19 | Saya putus asa dengan menjalani mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 20 | Saya merasa kurang konsentrasi pada saat belajar |  |  |  |  |
| 21 | Saya tidak menggunakan waktu luang untuk mengulangi mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 22 | Saya merasa malas untuk membaca buku panduan skripsi |  |  |  |  |
| 23 | Saya selalu teringat skirpsi |  |  |  |  |
| 24 | Saya tidak suka berkunjung ke perpustakaan untuk mencari referensi tambahan skripsi |  |  |  |  |
| 25 | Saya bermain HP pada saat jam kuliah berlangsung |  |  |  |  |
| 26 | Saya merasa santai saja dalam menyikapi mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 27 | Saya merasa gelisah memikirkan mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 28 | Saya merasa optimis menghadapi mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 29 | Saya tidak pernah memikirkan masalah mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 30 | Meskipun ujian skripsi sudah di depan mata, saya tetap dapat tertidur lelap |  |  |  |  |
| 31 | Jantung saya berdetak tak beraturan ketika mengetahui adanya percepatan ujian skripsi |  |  |  |  |
| 32 | Saya sering menyendiri setelah mengetahui ujian skripsi sudah di depan mata |  |  |  |  |
| 33 | Meskipun ujian skripsi sudah di depan mata, saya tetap konsentrasi dalam belajar |  |  |  |  |
| 34 | Saya takut akan ketidak mampuan dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan ujian skripsi |  |  |  |  |
| 35 | Saya merasa tidak senang menjalani mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 36 | Setiap hari saya memikirkan skripsi |  |  |  |  |
| 37 | Saya merasa gugup akan menghadapi skripsi |  |  |  |  |
| 38 | Saya merasa hilang nafsu makan/minum ketika mengingat skripsi |  |  |  |  |
| 39 | Saya sering serba salah dalam melakukan kegiatan/aktivitas |  |  |  |  |
| 40 | Saya tidak kreatif dalam mengerjakan mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 41 | Saya mandiri dalam mengerjakan tugas-tugas mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 42 | Saya menghargai pendapat teman ketika diskusi |  |  |  |  |
| 43 | Saya jarang belajar ketika ujian mata kuliah berlangsung |  |  |  |  |
| 44 | Setelah menyelesaikan tugas-tugas dalam mata kuliah skripsi, saya puas dengan apa yang telah dikerjakan |  |  |  |  |
| 45 | Menyelesaikan skripsi dengan usaha saya sendiri |  |  |  |  |

**Lampiran 2**

**Tabel *r Product Moment***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Taraf Signif | | N | Taraf Signif | | N | Taraf Signif | |
| 5% | 10% | 5% | 10% | 5% | 10% |
| 3 | 0,997 | 0,999 | 27 | 0,381 | 0,487 | 55 | 0,266 | 0,345 |
| 4 | 0,950 | 0,990 | 28 | 0,374 | 0,478 | 60 | 0,254 | 0,330 |
| 5 | 0,878 | 0,959 | 29 | 0,367 | 0,470 | 65 | 0,244 | 0,317 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 0,811 | 0,917 | **30** | **0,361** | 0,463 | 70 | 0,235 | 0,306 |
| 7 | 0,754 | 0,874 | 31 | 0,355 | 0,456 | 75 | 0,227 | 0,296 |
| 8 | 0,707 | 0,834 | 32 | 0,349 | 0,449 | 80 | 0,220 | 0,286 |
| 9 | 0,666 | 0,798 | 33 | 0,344 | 0,442 | 85 | 0,213 | 0,278 |
| 10 | 0,632 | 0,765 | 34 | 0,339 | 0,436 | 90 | 0,207 | 0,270 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | 0,602 | 0,735 | 35 | 0,334 | 0,430 | 95 | 0,202 | 0,263 |
| 12 | 0,576 | 0,708 | 36 | 0,329 | 0,424 | 100 | 0,195 | 0,256 |
| 13 | 0,553 | 0,684 | 37 | 0,325 | 0,418 | 125 | 0,176 | 0,230 |
| 14 | 0,532 | 0,661 | 38 | 0,320 | 0,413 | 150 | 0,159 | 0,210 |
| 15 | 0,514 | 0,641 | 39 | 0,316 | 0,408 | 175 | 0,148 | 0,194 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | 0,497 | 0,623 | 40 | 0,312 | 0,403 | 200 | 0,138 | 0,181 |
| 17 | 0,482 | 0,606 | 41 | 0,308 | 0,398 | 300 | 0,113 | 0,148 |
| 18 | 0,468 | 0,590 | 42 | 0,304 | 0,393 | 400 | 0,098 | 0,128 |
| 19 | 0,456 | 0,575 | 43 | 0,301 | 0,389 | 500 | 0,088 | 0,115 |
| 20 | 0,444 | 0,561 | 44 | 0,297 | 0,384 | 600 | 0,080 | 0,105 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | 0,433 | 0,549 | 45 | 0,294 | 0,380 | 700 | 0,074 | 0,097 |
| 22 | 0,423 | 0,537 | 46 | 0,291 | 0,376 | 800 | 0,070 | 0,091 |
| 23 | 0,413 | 0,526 | 47 | 0,288 | 0,372 | 900 | 0,065 | 0,086 |
| 24 | 0,404 | 0,515 | 48 | 0,284 | 0,368 | 1000 | 0,062 | 0,081 |
| 25 | 0,396 | 0,505 | 49 | 0,281 | 0,364 |  |  |  |
| 26 | 0,388 | 0,496 | 50 | 0,279 | 0,361 |  |  |  |

**Lampiran 3**

**Perhitungan Uji Coba Angket Kecemasan Mahasiswa**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | TOTAL |
| X01 | Pearson Correlation | ,200 |
| Sig. (2-tailed) | ,289 |
| N | 30 |
| X02 | Pearson Correlation | ,302 |
| Sig. (2-tailed) | ,105 |
| N | 30 |
| X03 | Pearson Correlation | ,778\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X04 | Pearson Correlation | ,760\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X05 | Pearson Correlation | ,485\*’ |
| Sig. (2-tailed) | ,007 |
| N | 30 |
| X06 | Pearson Correlation | ,174 |
| Sig. (2-tailed) | ,359 |
| N | 30 |
| X07 | Pearson Correlation | ,569\*’ |
| Sig. (2-tailed) | ,001 |
| N | 30 |
| X08 | Pearson Correlation | ,426\* |
| Sig. (2-tailed) | ,019 |
| N | 30 |
| X09 | Pearson Correlation | ,569\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,001 |
| N | 30 |
| X10 | Pearson Correlation | ,622\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X11 | Pearson Correlation | ,760\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X12 | Pearson Correlation | ,778\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X13 | Pearson Correlation | ,245 |
| Sig. (2-tailed) | ,197 |
| N | 30 |
| X14 | Pearson Correlation | ,576\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,001 |
| N | 30 |
| X15 | Pearson Correlation | ,941\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X16 | Pearson Correlation | ,398\* |
| Sig. (2-tailed) | ,029 |
| N | 30 |
| X17 | Pearson Correlation | ,437\* |
| Sig. (2-tailed) | ,016 |
| N | 30 |
| X18 | Pearson Correlation | ,606\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X19 | Pearson Correlation | ,654\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X20 | Pearson Correlation | ,483\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,007 |
| N | 30 |
| X21 | Pearson Correlation | ,531\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,003 |
| N | 30 |
| X22 | Pearson Correlation | ,523\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,003 |
| N | 30 |
| X23 | Pearson Correlation | ,761\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X24 | Pearson Correlation | ,639\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X25 | Pearson Correlation | ,490\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,006 |
| N | 30 |
| X26 | Pearson Correlation | ,694\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X27 | Pearson Correlation | ,694\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X28 | Pearson Correlation | ,769\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X29 | Pearson Correlation | ,760\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X30 | Pearson Correlation | ,716\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X31 | Pearson Correlation | ,769\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X32 | Pearson Correlation | ,486\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,006 |
| N | 30 |
| X33 | Pearson Correlation | ,916\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X34 | Pearson Correlation | ,099 |
| Sig. (2-tailed) | ,601 |
| N | 30 |
| X35 | Pearson Correlation | ,839\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X36 | Pearson Correlation | ,761\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X37 | Pearson Correlation | ,716\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X38 | Pearson Correlation | ,778\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X39 | Pearson Correlation | ,777\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |
| N | 30 |
| X40 | Pearson Correlation | ,530\*\* |
| Sig. (2-tailed) | ,003 |
| N | 30 |
| X41 | Pearson Correlation | 691\*\* |
| Sig. (2-tailed) | 000 |
| N | 30 |
| X42 | Pearson Correlation | 451\* |
| Sig. (2-tailed) | 012 |
| N | 30 |
| X43 | Pearson Correlation | 548\*\* |
| Sig. (2-tailed) | 002 |
| N | 30 |
| X44 | Pearson Correlation | 365\*\* |
| Sig. (2-tailed) | 048 |
| N | 30 |
| X45 | Pearson Correlation | 941\*\* |
| Sig. (2-tailed) | 000 |
| N | 30 |
| TOTAL | Pearson Correlation | 1 |
| Sig. (2-tailed) |  |
| N | 30 |

**Lampiran 4**

**Tabel Ringkasan Perhitungan Angket Kecemasan Mahasiswa**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No Item | rhitung | rtabel | Status |
| 1 | 0,200 | 0,361 | Tidak Valid |
| 2 | 0,302 | 0,361 | Tidak Valid |
| 3 | 0,778 | 0,361 | Valid |
| 4 | 0,760 | 0,361 | Valid |
| 5 | 0,485 | 0,361 | Valid |
| 6 | 0,174 | 0,361 | Tidak Valid |
| 7 | 0,569 | 0,361 | Valid |
| 8 | 0,426 | 0,361 | Valid |
| 9 | 0,569 | 0,361 | Valid |
| 10 | 0,622 | 0,361 | Valid |
| 11 | 0,760 | 0,361 | Valid |
| 12 | 0,778 | 0,361 | Valid |
| 13 | 0,245 | 0,361 | Tidak Valid |
| 14 | 0,576 | 0,361 | Valid |
| 15 | 0,941 | 0,361 | Valid |
| 16 | 0,398 | 0,361 | Valid |
| 17 | 0,437 | 0,361 | Valid |
| 18 | 0,606 | 0,361 | Valid |
| 19 | 0,654 | 0,361 | Valid |
| 20 | 0,483 | 0,361 | Valid |
| 21 | 0,531 | 0,361 | Valid |
| 22 | 0,523 | 0,361 | Valid |
| 23 | 0,761 | 0,361 | Valid |
| 24 | 0,639 | 0,361 | Valid |
| 25 | 0,490 | 0,361 | Valid |
| 26 | 0,694 | 0,361 | Valid |
| 27 | 0,694 | 0,361 | Valid |
| 28 | 0,769 | 0,361 | Valid |
| 29 | 0,760 | 0,361 | Valid |
| 30 | 0,716 | 0,361 | Valid |
| 31 | 0,769 | 0,361 | Valid |
| 32 | 0,486 | 0,361 | Valid |
| 33 | 0,916 | 0,361 | Valid |
| 34 | 0,099 | 0,361 | Tidak Valid |
| 35 | 0,839 | 0,361 | Valid |
| 36 | 0,761 | 0,361 | Valid |
| 37 | 0,716 | 0,361 | Valid |
| 38 | 0,778 | 0,361 | Valid |
| 39 | 0,777 | 0,361 | Valid |
| 40 | 0,530 | 0,361 | Valid |
| 41 | 0, 691 | 0,361 | Valid |
| 42 | 0,451 | 0,361 | Valid |
| 43 | 0, 548 | 0,361 | Valid |
| 44 | 0,365 | 0,361 | Valid |
| 45 | 0, 941 | 0,361 | Valid |

**Lampiran 5**

**Perhitungan Reliabilitas Angket Kecemasan Mahasiswa**

Perhitungan Reliabilitas Dengan SPSS

| **Reliability Statistics** | |
| --- | --- |
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .949 | 45 |

Hasil reliabilitas 0,949 > 0,80 maka angket kecemasan mahasiswa dinyatakan **reliabel.**

**Lampiran 6**

**Pre-test dan Post test**

**ANGKET KECEMASAN MAHASISWA**

Nama Siswa :

Jenis Kelamin :

Kelas:

Tuliskan pendapat kamu terhadap setiap pernyataan dengan cara memberikan tanda cek list **(√)** pada kolom yang telah disediakan dengan ketentuan sebagai berikut:

Keterangan :

SS : Sangat Sesuai TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai STS : Sangat Tidak Sesuai

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
| 1 | Ketika belajar, saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan skipsi |  |  |  |  |
| 2 | Saya takut cita-cita tidak dapat terwujud |  |  |  |  |
| 3 | Saya sulit mengungkapkan pendapat ketika teman-teman memperbincangkan mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 4 | Saya merasa ragu dengan kemampuan dalam menghadapi mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 5 | Saya merasa percaya diri akan kemampuan menyelesaikan skripsi |  |  |  |  |
| 6 | Saya merasa yakin untuk mengerjakan skirpsi tanpa bantuan orang lain |  |  |  |  |
| 7 | Saya merasa lemas ketika mengingat bahwa skirpsi sudah di depan mata |  |  |  |  |
| 8 | Saya merasa gugup akan menghadapi skripsi |  |  |  |  |
| 9 | Saya selalu menghindar apabila teman-teman mengajak untuk diskusi skripsi |  |  |  |  |
| 10 | Saya merasa sensitif sewaktu mendengar obrolan mengenai mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 11 | Saya merasa tertekan ketika memikirkan mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 12 | Saya selalu teringat akan mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 13 | Saya merasa pesimis dengan mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 14 | Saya tidak mempersiapkan dari sebelumnya untuk menjalani mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 15 | Saya putus asa dengan menjalani mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa kurang konsentrasi pada saat belajar |  |  |  |  |
| 17 | Saya tidak menggunakan waktu luang untuk mengulangi mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 18 | Saya merasa malas untuk membaca buku panduan skripsi |  |  |  |  |
| 19 | Saya selalu teringat skirpsi |  |  |  |  |
| 20 | Saya tidak suka berkunjung ke perpustakaan untuk mencari referensi tambahan skripsi |  |  |  |  |
| 21 | Saya bermain HP pada saat jam kuliah berlangsung |  |  |  |  |
| 22 | Saya merasa santai saja dalam menyikapi mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 23 | Saya merasa gelisah memikirkan mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 24 | Saya merasa optimis menghadapi mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 25 | Saya tidak pernah memikirkan masalah mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 26 | Meskipun ujian skripsi sudah di depan mata, saya tetap dapat tertidur lelap |  |  |  |  |
| 27 | Jantung saya berdetak tak beraturan ketika mengetahui adanya percepatan ujian skripsi |  |  |  |  |
| 28 | Saya sering menyendiri setelah mengetahui ujian skripsi sudah di depan mata |  |  |  |  |
| 29 | Meskipun ujian skripsi sudah di depan mata, saya tetap konsentrasi dalam belajar |  |  |  |  |
| 30 | Saya merasa tidak senang menjalani mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 31 | Setiap hari saya memikirkan skripsi |  |  |  |  |
| 32 | Saya merasa gugup akan menghadapi skripsi |  |  |  |  |
| 33 | Saya merasa hilang nafsu makan/minum ketika mengingat skripsi |  |  |  |  |
| 34 | Saya sering serba salah dalam melakukan kegiatan/aktivitas |  |  |  |  |
| 35 | Saya tidak kreatif dalam mengerjakan mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 36 | Saya mandiri dalam mengerjakan tugas-tugas mata kuliah skripsi |  |  |  |  |
| 37 | Saya menghargai pendapat teman ketika diskusi |  |  |  |  |
| 38 | Saya jarang belajar ketika ujian mata kuliah berlangsung |  |  |  |  |
| 39 | Setelah menyelesaikan tugas-tugas dalam mata kuliah skripsi, saya puas dengan apa yang telah dikerjakan |  |  |  |  |
| 40 | Menyelesaikan skripsi dengan usaha saya sendiri |  |  |  |  |

**Lampiran 7**

**Hasil Pre Test Kecemasan Mahasiswa**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Nama | Butir Soal/Item | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Y | **Y2** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 1 | Aisyah | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 120 | 14400 |
| 2 | Nurhayani | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 120 | 14400 |
| 3 | Syafira Juliani | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 102 | 10404 |
| 4 | Ramadianti Lubis | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 118 | 13924 |
| 5 | Dea Dwi Safitri | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 102 | 10404 |
| 6 | Widya Apri Yulia | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 107 | 11449 |
| 7 | Wira Swasti | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 113 | 12769 |
| 8 | Putri Wahyuni | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 110 | 12100 |
| 9 | Nur Apriana | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 113 | 12769 |
| 10 | Anggi Shavira | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 115 | 13225 |
| 11 | Ariyani Hermaiyah | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 122 | 14884 |
| 12 | Hani Hastuti | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 106 | 11236 |
| 13 | Anggi Syahputra Tjg. | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 114 | 12996 |
| 14 | Nila Khyrani | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 100 | 10000 |
| 15 | Nova Elovani BR. Sitepu | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 116 | 13456 |
| 16 | Dwi Susanti | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 119 | 14161 |
| 17 | Sri Rezeki | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 103 | 10609 |
| 18 | Novia Andriani | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 115 | 13225 |
| 19 | Arif Rizky Hrp. | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 | 10000 |
| 20 | Rika Afriana | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 109 | 11881 |
| 21 | Tri Wirdah | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 114 | 12996 |
| 22 | Riskika Aidil | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 103 | 10609 |
| 23 | Nadya Safira | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 113 | 12769 |
| 24 | Amelia Endayu | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 106 | 11236 |
| 25 | Suhailasari | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 107 | 11449 |
| 26 | Marie Muhammad | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 102 | 10404 |
| 27 | Rehulina Sembiring | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 107 | 11449 |
| 28 | Nurbaiti | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 98 | 9604 |
| 29 | Aldi Akbar Ramadhan | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 103 | 10609 |
| 30 | Layli Syafira Nst. | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 101 | 10201 |
| 31 | Rizka Anggreni | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 102 | 10404 |
| 32 | Putri Megawati | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 112 | 12544 |
| 33 | Armenda Eri | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 117 | 13689 |
| 34 | Sri Nanda | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 107 | 11449 |
| 35 | Narjummi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 113 | 12769 |
| 36 | AlL-Zannah | 4 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 122 | 14884 |
| 37 | Rizki Hardi Hrp. | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 133 | 17689 |
| 38 | Kristiani Ndruru | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 133 | 17689 |
| 39 | Dian Islami | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 126 | 15876 |
| 40 | Cici Anggraini | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 123 | 15129 |
| 41 | Arfanuddin | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 140 | 19600 |
| 42 | Rona Hassi Lafifa | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 116 | 13456 |

**Lampiran 8**

**Hasil Post Test Kecemasan Mahasiswa**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Nama | Butir Soal/Item | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Y | **Y2** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 1 | Aisyah | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 156 | 24336 |
| 2 | Nurhayani | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 158 | 24964 |
| 3 | Syafira Juliani | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 150 | 22500 |
| 4 | Ramadianti Lubis | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 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 | 157 | 24649 |
| 5 | Dea Dwi Safitri | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 156 | 24336 |
| 6 | Widya Apri Yulia | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 146 | 21316 |
| 7 | Wira Swasti | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 153 | 23409 |
| 8 | Putri Wahyuni | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 154 | 23716 |
| 9 | Nur Apriana | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 156 | 24336 |
| 10 | Anggi Shavira | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 155 | 24025 |
| 11 | Ariyani Hermaiyah | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 158 | 24964 |
| 12 | Hani Hastuti | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 158 | 24964 |
| 13 | Anggi Syahputra Tjg. | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 145 | 21025 |
| 14 | Nila Khyrani | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 144 | 20736 |
| 15 | Nova Elovani BR. Sitepu | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 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 | 158 | 24964 |
| 16 | Dwi Susanti | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 158 | 24964 |
| 17 | Sri Rezeki | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 143 | 20449 |
| 18 | Novia Andriani | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 152 | 23104 |
| 19 | Arif Rizky Hrp. | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 148 | 21904 |
| 20 | Rika Afriana | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 157 | 24649 |
| 21 | Tri Wirdah | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 143 | 20449 |
| 22 | Riskika Aidil | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 151 | 22801 |
| 23 | Nadya Safira | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 151 | 22801 |
| 24 | Amelia Endayu | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 145 | 21025 |
| 25 | Suhailasari | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 137 | 18769 |
| 26 | Marie Muhammad | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 143 | 20449 |
| 27 | Rehulina Sembiring | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 146 | 21316 |
| 28 | Nurbaiti | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 145 | 21025 |
| 29 | Aldi Akbar Ramadhan | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 141 | 19881 |
| 30 | Layli Syafira Nst. | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 140 | 19600 |
| 31 | Rizka Anggreni | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 146 | 21316 |
| 32 | Putri Megawati | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 137 | 18769 |
| 33 | Armenda Eri | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 150 | 22500 |
| 34 | Sri Nanda | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 146 | 21316 |
| 35 | Narjummi | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 127 | 16129 |
| 36 | AlL-Zannah | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 143 | 20449 |
| 37 | Rizki Hardi Hrp. | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 149 | 22201 |
| 38 | Kristiani Ndruru | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 152 | 23104 |
| 39 | Dian Islami | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 151 | 22801 |
| 40 | Cici Anggraini | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 144 | 20736 |
| 41 | Arfanuddin | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 146 | 21316 |
| 42 | Rona Hassi Lafifa | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 147 | 21609 |

**Lampiran 9**

**Rekapitulasi Hasil Perhitungan Pre-test dan Post test Kecemasan Mahasiswa**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Nama | Pretest | Post test | XB - XA (d) | X2d |
|
| 1 | X 01 | 120 | 156 | 36 | 1296 |
| 2 | X 02 | 120 | 158 | 38 | 1444 |
| 3 | X 03 | 102 | 150 | 48 | 2304 |
| 4 | X 04 | 118 | 157 | 39 | 1521 |
| 5 | x 05 | 102 | 156 | 54 | 2916 |
| 6 | X 06 | 107 | 146 | 39 | 1521 |
| 7 | X 07 | 113 | 153 | 40 | 1600 |
| 8 | X 08 | 110 | 154 | 44 | 1936 |
| 9 | X 09 | 113 | 156 | 43 | 1849 |
| 10 | X 10 | 115 | 155 | 40 | 1600 |
| 11 | X 11 | 122 | 158 | 36 | 1296 |
| 12 | X 12 | 106 | 158 | 52 | 2704 |
| 13 | X 13 | 114 | 145 | 31 | 961 |
| 14 | X 14 | 100 | 144 | 44 | 1936 |
| 15 | X 15 | 116 | 158 | 42 | 1764 |
| 16 | X 16 | 119 | 158 | 39 | 1521 |
| 17 | X 17 | 103 | 143 | 40 | 1600 |
| 18 | X 18 | 115 | 152 | 37 | 1369 |
| 19 | X 19 | 100 | 148 | 48 | 2304 |
| 20 | X 20 | 109 | 157 | 48 | 2304 |
| 21 | X 21 | 114 | 143 | 29 | 841 |
| 22 | X 22 | 103 | 151 | 48 | 2304 |
| 23 | X 23 | 113 | 151 | 38 | 1444 |
| 24 | X 24 | 106 | 145 | 39 | 1521 |
| 25 | X 25 | 107 | 137 | 30 | 900 |
| 26 | X 26 | 102 | 143 | 41 | 1681 |
| 27 | X 27 | 107 | 146 | 39 | 1521 |
| 28 | X 28 | 98 | 145 | 47 | 2209 |
| 29 | X 29 | 103 | 141 | 38 | 1444 |
| 30 | X 30 | 101 | 140 | 39 | 1521 |
| 31 | X 31 | 102 | 146 | 44 | 1936 |
| 32 | X 32 | 112 | 137 | 25 | 625 |
| 33 | X 33 | 117 | 150 | 33 | 1089 |
| 34 | X 34 | 107 | 146 | 39 | 1521 |
| 35 | X 35 | 113 | 127 | 14 | 196 |
| 36 | X 36 | 122 | 143 | 21 | 441 |
| 37 | X 37 | 133 | 149 | 16 | 256 |
| 38 | X 38 | 133 | 152 | 19 | 361 |
| 39 | X 39 | 126 | 151 | 25 | 625 |
| 40 | X 40 | 123 | 144 | 21 | 441 |
| 41 | X 41 | 140 | 146 | 6 | 36 |
| 42 | X 42 | 116 | 147 | 31 | 961 |
|  | Jumlah | 4722 | 6242 | 1520 | 59620 |

**Lampiran 10**

**Hasil Perhitungan Normalitas**

| **One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test** | | |
| --- | --- | --- |
|  |  | Unstandardized Residual |
| N | | 42 |
| Normal Parametersa | Mean | .0000000 |
| Std. Deviation | 6.78143985 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .089 |
| Positive | .066 |
| Negative | -.089 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .575 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .895 |
| a. Test distribution is Normal. | |  |

**Lampiran 11**

**Hasil Perhitungan Homegenitas**

| **Test of Homogeneity of Variances** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| Kecemasan Mahasiswa | |  |  |
| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| .820 | 10 | 22 | .614 |

| **ANOVA** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kecemasan Mahasiswa | |  |  |  |  |
|  | Sum of Squares | Df | Mean Square | F | Sig. |
| Between Groups | 1368.469 | 19 | 72.025 | .624 | .849 |
| Within Groups | 2539.817 | 22 | 115.446 |  |  |
| Total | 3908.286 | 41 |  |  |  |

**Lampiran 12**

**Hasil Perhitungan Uji *Paired Sample Test***

| **Paired Samples Statistics** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Pair 1 | Pretest | 112.43 | 42 | 9.763 | 1.507 |
| Posttest | 148.62 | 42 | 6.970 | 1.076 |

| **Paired Samples Correlations** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | N | Correlation | Sig. |
| Pair 1 | Pretest & Posttest | 42 | .231 | .141 |

| **Paired Samples Test** | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|  |  | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | |
|  |  | Lower | Upper |
| Pair 1 | Pretest –Posttest | -3.61905E1 | 10.60427 | 1.63628 | -39.49500 | -32.88595 | -22.118 | 41 | .000 |

**Lampiran 13**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KLASIKAL**

**SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2020/2021**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A | Komponen Layanan | Layanan Dasar |
| B | Bidang Layanan | Pribadi |
| C | Fungsi Layanan | Pengentasan |
| D | Tujuan Layanan | Memberikan solusi atas kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi. |
| E | Topik | Kecemasan |
| F | Sasaran Layanan | Mahasiswa Pendidikan Bahasa dan Sastra Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan. |
| G | Metode dan Tekhnik | Diskusi Kelompok |
| H | Waktu | 1 x 30 Menit |
| I | Media / Alat | Laptop, Handphone |
| J | Tanggal Pelaksanaan | Selasa / 27 juli 2021 |
| K | Sumber Bacaan | Internet |
| L | Uraian Kegiatan | |
| M | 1. Tahap Awal / Pendahuluan | |
| 1. Pernyataan Tujuan | 1. Pimpinan Kelompok membuka dengan salam dan memimpin berdoa melalui Zoom. 2. Memastikan Partisipasi peserta didik dengan memberikan respon menulis nama pada chat Zoom. 3. Pimpinan Kelompok membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, dan posisi letak). 4. Pimpinan Kelompok menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai. |
|  | 1. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan | 1. Pimpinan Kelompok memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas, tanggung jawab keaktifan peserta didik dan menyampaikan bahwa layanan informasi akan menggunakan *platform Zoom*serta himbauan agar selalu mengaktifkan kamera pada *platform Zoom*dan tidak meng*-on-*kan*/menyalakan microphone* manakala tidak dipersilahkan terlebih dahulu. 2. Pimpinan Kelompok melakukan kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik. |
| 1. Mengarahkan Kegiatan (konsolidasi) | Pimpinan Kelompok memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibahas, peserta didik menyimak apersepsi dari Pimpinan Kelompok. |
| 1. Tahap Peralihan (transisi) | Pimpinan Kelompok menanyakan kesiapan peserta didik dalam melaksanakan kegiatan, dan memulai ketahap inti. |
| N | 1. Tahap Inti | |
| 1. Kegiatan | 1. Pesertadidikdimintauntuk masuk ke *Platform Zoom* melalui *Link*  yang telah dikirim Pimpinan Kelompok ke *Group WhatsApp* kelas*.* 2. Beberapa Peserta didik melalui fitur *Platform Zoom* diminta untuk mengungkapkan dan menyampaikan secara singkat tentang kecemasan, dengan mengaktifkan *microphone* dan Kamera. 3. Peserta didik di minta untuk memperhatikan dan menyimak penjelasan materi dari Pimpinan Kelompok (tentang kecemasan). 4. Peserta didik diberi kesempatan untuk berpendapat terkait materi yang telah disampaikan oleh Pimpinan Kelompok . |
| 1. Tahap Penutup | |
| Penutup | 1. Pimpinan Kelompok mengajak peserta didik untuk membuat kesimpulan hasil produk layanan dengan langsung menjelaskannya pada Kamera yang ditampilkan di layar. 2. Pimpinan Kelompok memberi penguatan dari hasil materi yang didapatkan dan rencana kegiatan lanjutan (tindak lanjut). 3. Pimpinan Kelompok mengajak peserta didik selalu bersyukur dan menyampaikan kata mutiara yang bermotivasi. 4. Pimpinan Kelompok menutup kegiatan layanan bimbingan klasikal moda daring dengan Berdoa dan Salam. |
| O | 1. Evaluasi | |
|  | 1. Evaluasi Proses | Pimpinan Kelompok melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: Dengan mengamati sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan, cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat, gagasan, atau bertanya (dilihat dari tampilan kamera dan suara yang di sampaikan). |
|  | 1. Evaluasi Hasil | Anggota kelompok merasa senang karena bertambah wawasan mengenai kecemasan. |

Tanjung Morawa, Juli 2021

Mengetahui Pemimpin Kelompok

Ka. Program Studi

Supriandi S.E Rizki Helmi Harahap

**Lampiran 14**

**MATERI**

**KECEMASAN**

1. **Kecemasan**

**1.1.1 Pengertian Kecemasan**

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi”.Senada dengan pendapat sebelumnya, Stuart (2006:144) memaparkan “ansietas/kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya”.

Menurut Stuart (2007) kecemasan adalah suatu pengalaman subyektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan menyertai konflik atau ancaman. Tingkat kecemasan manusia dapat digolongkan pada empat tingkatan kecemasan, yaitu ringan, sedang, berat dan panik.

* + - 1. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

* + - 1. Kecemasan sedang

Menunjukkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernafasan meningkat, bicara cepat dan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menamba ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

* + - 1. Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada suatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, tidak dapat tidur, (insomnia), sering kencing, diare, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi berdaya, bingung, disorientasi.

* + - 1. Panik

Panik berhubungan dengan terpengah, ketakutan, teror, karena mengalami kehilangan kendali.Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi kepada keadaan ini adalah susah bernapas, dilantasi pupil, palpitas, pucat, diaphoresis, pembicaraan, inkoheren, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak menjerit, mengalami halusinasi dan delusi.

Dari berbagai pengertian kecemasana *(anxiety)* yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.

* + 1. **Ciri-ciri Kecemasan**

Menurut Nevid, dkk (2005:164) ada beberapa ciri-ciri kecemasan, yaitu:

1. Ciri-ciri fisik dari kecemasan, diantaranya:

1. Kegelisahan, kegugupan.

2. Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar.

3. Sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi.

4. Kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada.

5. Banyak berkeringat.

6. Telapak tangan yang berkeringat.

7. Pening atau pingsan.

8. Mulut atau kerongkongan terasa kering.

9. Sulit berbicara.

10. Sulit bernafas.

11. Bernafas pendek.

12. Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang.

13. Suara yang bergetar.

14. Jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin.

15. Pusing.

16. Merasa lemas atau mati rasa.

17. Sulit menelan.

18. Kerongkongan merasa tersekat.

19. Leher atau punggung terasa kaku.

20. Sensasi seperti tercekik atau tertahan.

21. Tangan yang dingin dan lembab.

22. Terdapat gangguan sakit perut ataumual.

23. Panas dingin.

24. Sering buang air kecil.

25. Wajah terasa memerah.

26. Diare.

27. Merasasensitif atau “mudah marah”.

* + 1. **Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan**

Menurut Iyus (dalam Saifudin & Kholidin, 2015) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang meliputi:

1. Faktor Internal
2. Usia dan tahap perkembangan, faktor ini memegang peran yang penting pada setiap individu karena berbeda usia maka berbeda pula tahap perkembangannya, hal tersebut dapat mempengaruhi dinamika kecemasan pada seseorang.
3. Pengetahuan dan pengalaman, dengan pengetahuan dan pengalaman seorang individu dapat membantu menyelesaikan masalah-masalah psikis, termasuk kecemasan.
4. Faktor Eksternal
5. Peran keluarga, keluarga yang memberikan tekanan berlebih pada anaknya yang belum mendapat pekerjaan menjadikan individu tersebut tertekan dan mengalami kecemasan selama masa pencarian pekerjaan.
6. Lingkungan, yaitu kondisi yang ada disekitar manusia. Faktor lingkungan dapat mempengaruhi perilaku baik dari faktor internal maupun eksternal. Terciptanya lingkungan yang cukup kondusif akan menurunkan resiko kecemasan pada seseorang.

Menurut Laura A. King, psikologi umum, faktor kecemasan terbagi menjadi tiga faktor yaitu: faktor biologis, faktor hormonal, faktor psikologis, dan sosio kultural. Uraian dari pengertian yaitu:

1. Faktor Biologis, yang terlibat mungkin adalah sebuah predisposisi yang diwariskan dalam keluarga dan terjadi lebih sering pada kembar identik dibandingkan dengan kembar fraternal. Satu pandang biologis menyatakan bahwa individu yang mengalami gangguan panik memiliki sistem saraf otonom yang memiliki predisposisi untuk aktif secara berlebihan.
2. Faktor Hormonal, juga mungkin penting, membantu menjelaskan kecenderungan, wanita lebih rentan dari pada pria untuk menderita gangguan panik.
3. Faktor Psikologis, satu pandang memusatkan pada gangguan panik dengan agorafobia. Pendekatan ini dikenal dengan hipotesis ketakutan akan takut yang berarti bahwa agorafobia mungkin tidak mewakili ketakutan akan tempat umum, tetapi ketakutan untuk mengalami serangan panik ditempat umum.
4. Faktor Sosio Kultural, wanita amerika dua kali lebih mungkin dibandingkan pria untuk mengalami serangan panik dengan atau tanpa agorafobia. Namun demikian di india pria lebih mungkin mengalami gangguan panik, karena wanita di india jarang meninggalkan rumah sendiri. Meliputi sosialisasi gender (anak laki-laki didorong untuk menjadi lebih mandiri; anak wanita lebih dilindungi). Pengalaman-pengalaman traumatik dan perbedaan hormon-hormon biologis seperti neurotransmiter, terutama yang dihubungkan dengan mengonsolidasi angatan emosional.
   * 1. **Jenis-Jenis Kecemasan**

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

1. Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis adalah kecemasan akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

1. Kecemasan moral

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

1. Kecemasan realistik

Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

* + 1. **Tipe Kepribadian Pencemas**

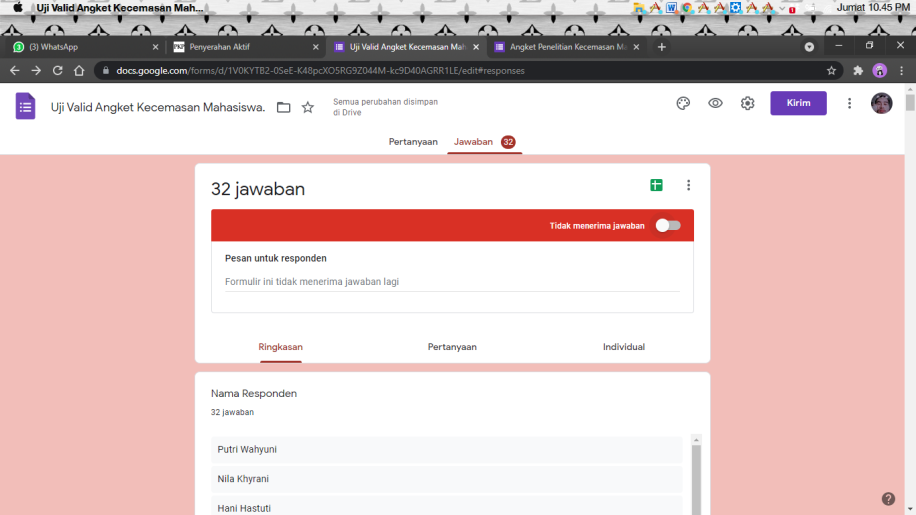
Seseorang akan menderita gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stresor psikososial yang dihadapinya. Tetapi pada orang-orang tertentu meskipun tidak ada stresor psikososial, yang bersangkutan menunjukkan kecemasan juga, yang ditandai dengan corak atau tipe *kepribadian pencemas,* yaitu antara lain:

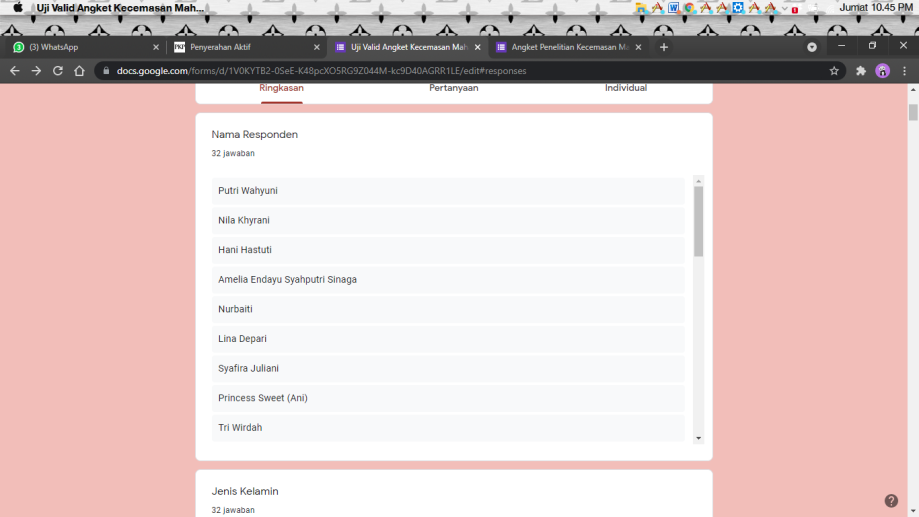
1. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang.
2. Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir).
3. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil dimuka umum ("demam panggung").
4. Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain.
5. Tidak mudah mengalah, suka "ngotot".
6. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah.
7. Sering kali mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit.
8. Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi).
9. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu.

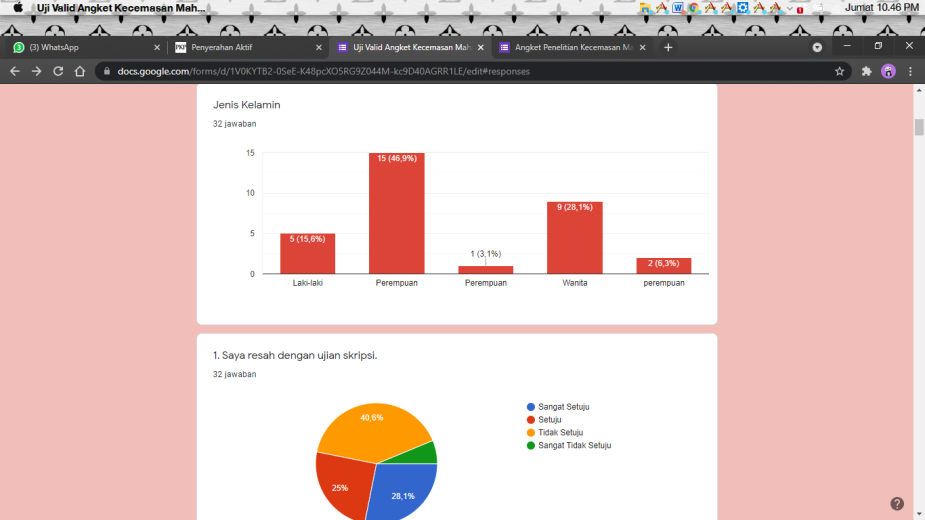
Orang dengan tipe kepribadian pencemas tidak selamanya mengeluh hal-hal yang sifatnya psikis tetapi sering juga disertai dengan keluhan-keluhan fisik (somatik) dan juga tumpang tindih dengan ciri-ciri kepribadian defresif; atau dengan kata lain batasannya seringkali tidak jelas.

**Lampiran 15**

**Penyebaran Angket Uji Valid Melalui Google Form**

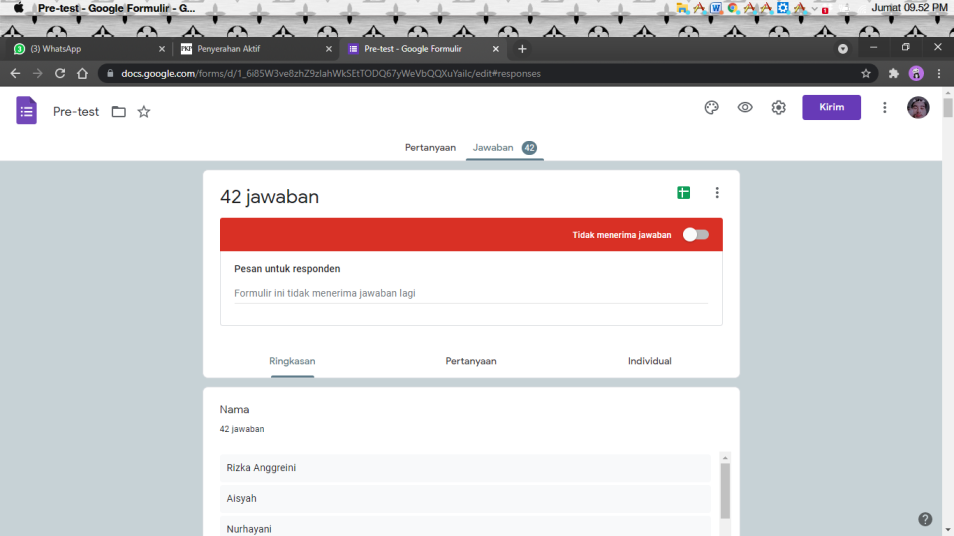
****

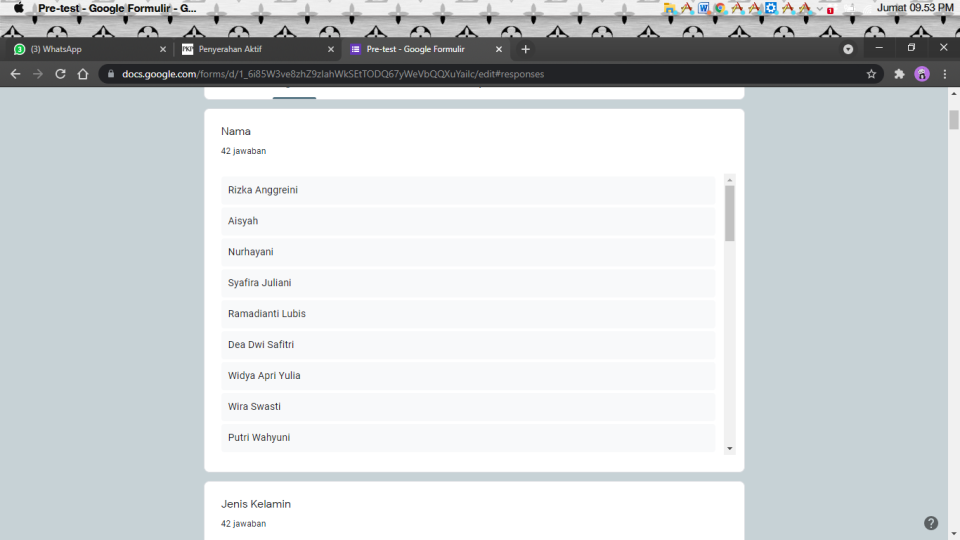
****

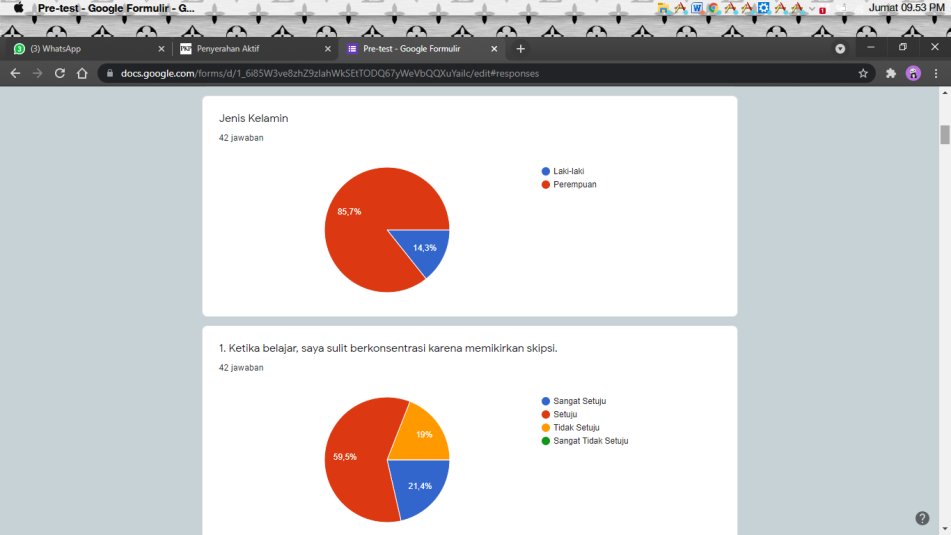
****

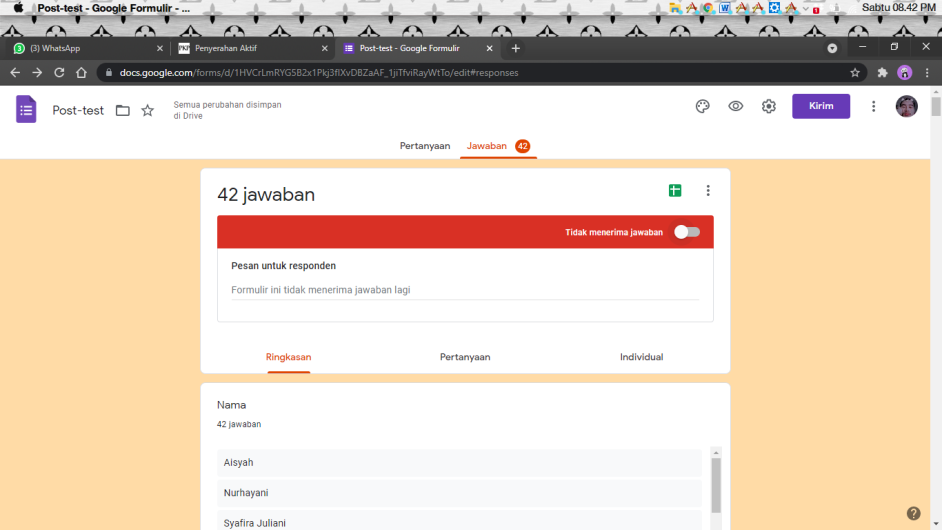
**Lampiran 16**

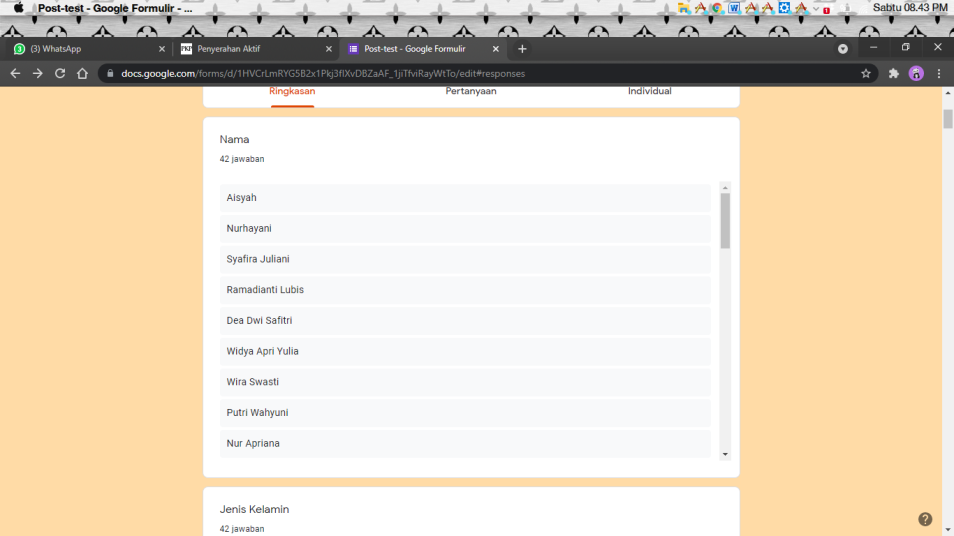
**Penyebaran Angket Pre-test dan Post-test**

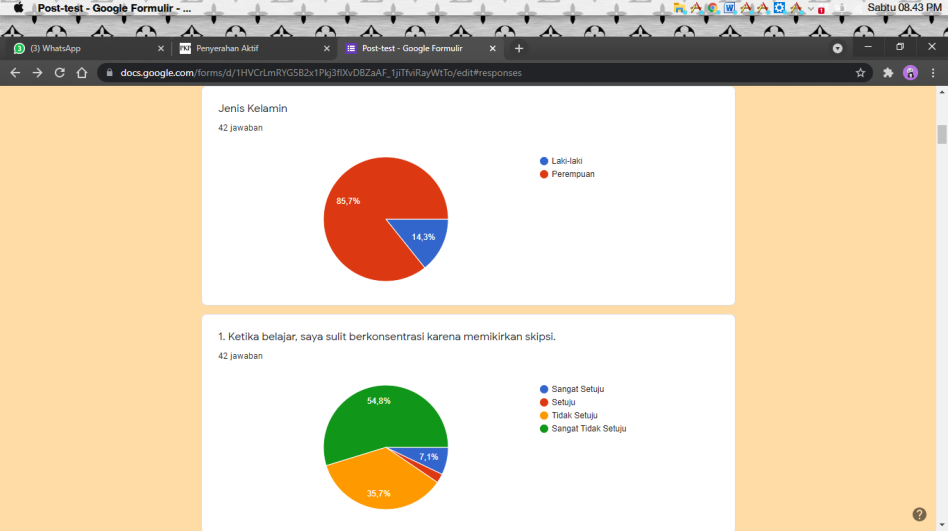
****

****

****

****

****

****