



LAMPIRAN

Lampiran 01. Lembar Validasi Pakar

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR **PENGEMBANGAN INSTRUMEN** **KECEMASAN**

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya Kadek Lilik Astini, telah menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keterterimaan (*acceptability*) instrument “Pengembangan Instrumen Skala Kecemasan Pada Mahasiswa”, sebagaimana sudah saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesiediaan Bapak/Ibu untuk menilai pengembangan instrumen ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Instrumen Skala Kecemasan”



PENGEMBANGAN INSTRUMEN KECEMASAN

A. Definisi Konsep

Sigmund Freud (Corey, 2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi seseorang untuk berbuat / melakukan sesuatu. Dimana fungsi kecemasan adalah sebagai peringatan terhadap adanya ancaman bahaya, yaitu sinyal bagi ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman bahaya itu tidak diambil.

Menurut pendekatan eksistensial (Corey, 2005), kecemasan adalah reaksi seseorang terhadap ancaman. Kecemasan menyerang inti keberadaan. Kecemasan adalah apa yang dirasakan ketika keberadaan diri terancam.

Pendapat Spielberger, 2007 (Lalita, 2014) kecemasan adalah emosi yang terdiri pikiran-pikiran tidak menyenangkan, sensasi tidak menyenangkan, dan perubahan fisik yang terjadi dalam menanggapi situasi atau stimulus yang dianggap mengancam atau berbahaya.

Dari beberapa definisi para ahli, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah emosi yang dirasakan seseorang yang terdiri pikiran-pikiran, sensasi / emosional , dan perilaku tidak menyenangkan, serta perubahan fisik yang tidak nyaman, yang dapat dijadikan sebagai peringatan terhadap adanya ancaman atau bahaya.

B. Definisi Operasional

Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa dalam bidang akademik. Ada 4 aspek dalam pengembangan instrument skala kecemasan ini, yaitu : aspek pikiran, aspek emosional, aspek perilaku dan aspek fisik

Aspek	Indikator	Tampak	Tidak Tampak
Aspek pikiran	Sulit berkonsentrasi		
	Pikiran kosong		
	Khawatir		
Aspek emosional	Perasaan tegang		
	Perasaan sedih		
	Bingung		
	Mudah marah		
Aspek perilaku	Gelisah		
	Gugup		
	Menghindari situasi		
Aspek fisik	Jantung berdebar		
	Gangguan penglihatan		
	Gangguan pencernaan		
	Kelelahan		
	Sakit kepala		
	Gangguan tidur		
	Berkeringat		
	Gangguan di wajah		
	Gangguan pernafasan		

C. Kisi – Kisi Instrumen Kecemasan

No	Aspek	Indikator	Positif (+)	Negatif (-)	Item
1	Aspek pikiran	Sulit berkonsentrasi	1,2	3	3
		Pikiran kosong	6	4,5	3
		Khawatir	7,8	9	3
2	Aspek emosional	Perasaan tegang	12	10,11	3
		Perasaan sedih	15	13,14	3

		Bingung	16	17,18	3
		Mudah marah	21	19,20	3
3	Aspek perilaku	Gelisah	22	23,24	3
		Gugup	25	26,27	3
		Menghindari situasi	29,30	28	3
4	Aspek fisik	Jantung berdebar	31	32,33	3
		Gangguan penglihatan	36	34,35	3
		Gangguan pencernaan	37,38	39,40,41	5
		Kelelahan	42	43,44	3
		Sakit kepala	45	46,47	3
		Gangguan tidur	50,51	48,49	4
		Berkeringat		52,53	2
		Gangguan di wajah	56,57	54,55	4
		Gangguan pernafasan	58	59,60	3
TOTAL			24	36	60

KUESIONER KECEMASAN

1. Identitas Responden

Nama :

Jurusan :

Universitas :

Hari/ Tanggal :

2. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang *kecemasan*. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda cek (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban Anda tidak ada yang benar dan tidak ada yang salah, oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya.

Alternatif Jawaban :

Tidak Pernah = apabila gejala tidak pernah dirasakan

Jarang = apabila gejala jarang dirasakan

Kadang-kadang = apabila gejala kadang-kadang dialami

Sering = apabila gejala sering dirasakan

Selalu = apabila gejala selalu dirasakan

Pernyataan / Pertanyaan Instrumen Kecemasan

No	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Saya dapat mengingat dengan baik materi yang sudah saya pelajari					
2	Saya dapat memfokuskan pikiran saya untuk mempelajari materi kuliah					

3	Setiap membaca buku pelajaran, saya merasa mengantuk					
4	Saat ujian, saya tiba-tiba lupa dengan materi yang sudah saya pelajari					
5	Saat dosen menunjuk saya untuk presentasi di depan kelas, tiba-tiba saya tidak tahu harus menjelaskan apa					
6	Saya dapat memberikan masukan saat sedang mengikuti forum diskusi di kelas					
7	Saya merasa tenang saat mengerti tentang penjelasan materi dari dosen pengajar					
8	Setiap presentasi di depan kelas, saya optimis dapat melakukannya dengan baik					
9	Sebelum ujian dimulai, saya selalu memikirkan saya lulus atau tidak					
10	Tiba-tiba perasaan saya menjadi tidak nyaman saat ujian					
11	Saya menjadi lebih mudah terkejut					

12	Saya merasa rileks setiap mengerjakan tugas kuliah					
13	Saya menangis saat nilai ujian saya kecil					
14	Saya merasa tidak berguna saat tidak bisa mengerjakan tugas kuliah					
15	Saya bersemangat saat mengikuti kuliah					
16	Saya berusaha mencari beberapa literature mengenai materi kuliah yang kurang saya mengerti					
17	Saya melewatkan materi kuliah yang tidak saya mengerti					
18	Saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan saat deadline mengumpulkan tugas sudah dekat					
19	Saya merasa tersinggung saat tidak diajak berdiskusi kelompok					
20	Saat tidak bisa mengerjakan soal ujian, saya merasa kesal					
21	Saya hanya tersenyum saat teman mengejek saya					

22	Saya merasa rileks saat mengerjakan tugas kuliah					
23	Saat dosen menjelaskan, saya sering merubah posisi duduk saya					
24	Saya sering melihat jam tangan menunggu bel jam istirahat berbunyi					
25	Saya percaya diri membawakan presentasi di depan kelas					
26	Saat dosen menunjuk saya menjawab pertanyaan, suara saya terbata-bata					
27	Saya gemetar saat mengungkapkan pendapat dalam diskusi kelompok					
28	Saya malu ketika teman-teman membahas tentang nilai ujian					
29	Saya selalu duduk di kursi paling depan saat ujian					
30	Saya berani mengemukakan pendapat saat diskusi di kelas					
31	Saya merasa rileks saat mengikuti ujian					

32	Saat dosen tiba-tiba menunjuk saya menjawab pertanyaan, saya merasa deg-degan					
33	Detak jantung lebih cepat dari biasanya saat nilai ujian keluar					
34	Saat membawakan presentasi di depan kelas, tiba-tiba penglihatan saya kabur					
35	Saat belajar untuk persiapan ujian, penglihatan saya menjadi berkunang-kunang					
36	Saat mempresentasikan tugas, tulisannya terlihat jelas					
37	Nafsu makan saya tetap baik meskipun saya akan mengikuti ujian					
38	Saya rutin mengkonsumsi makanan bergizi					
39	Saat ujian berlangsung, saya sering bolak-baik toilet untuk BAK					
40	Perut saya tiba-tiba terasa kembung saat saya mempresentasikan tugas di depan kelas					

41	Saat ujian berlangsung, perut saya terasa mulas					
42	Saya bersemangat setiap mengikuti kuliah di kelas					
43	Leher saya terasa kaku saat mengerjakan tugas kuliah yang menumpuk					
44	Badan saya terasa lemas saat mengerjakan tugas					
45	Saya merasa senang saat membahas materi kuliah bersama teman					
46	Setiap menjelang ujian, saya sering merasa pusing					
47	Saat deadline pengumpulan tugas semakin dekat, kepala saya terasa berat					
48	Setiap menjelang ujian, saya sering terbangun tengah malam					
49	Setiap bangun tidur, badan saya terasa lemas					
50	Tidur saya nyenyak setiap malam					
51	Saya selalu bermimpi indah menjelang ujian					
52	Saat mengemukakan pendapat di depan kelas, tangan saya berair					

53	Baju saya basah saat ditunjuk ke depan untuk membawakan presentasi					
54	Bibir saya terasa kering saat ujian berlangsung					
55	Muka saya terasa panas dan merah saat mengemukakan pendapat					
56	Saya tersenyum saat membawakan presentasi di depan kelas					
57	Mata saya berbinar saat melakukan pembahasan tugas yang diberikan					
58	Saya dapat mengatur pernafasan dengan baik saat presentasi di kelas					
59	Dada saya terasa berat saat menunggu giliran ujian praktikum					
60	Saat menghadapi ujian, nafas saya menjadi lebih cepat					

D. Lembar Penilaian :**Validasi Pakar****PENGEMBANGAN INSTRUMEN KECEMASAN****VALIDITAS INSTRUMEN**

Nama Pakar :

Variabel : Kecemasan

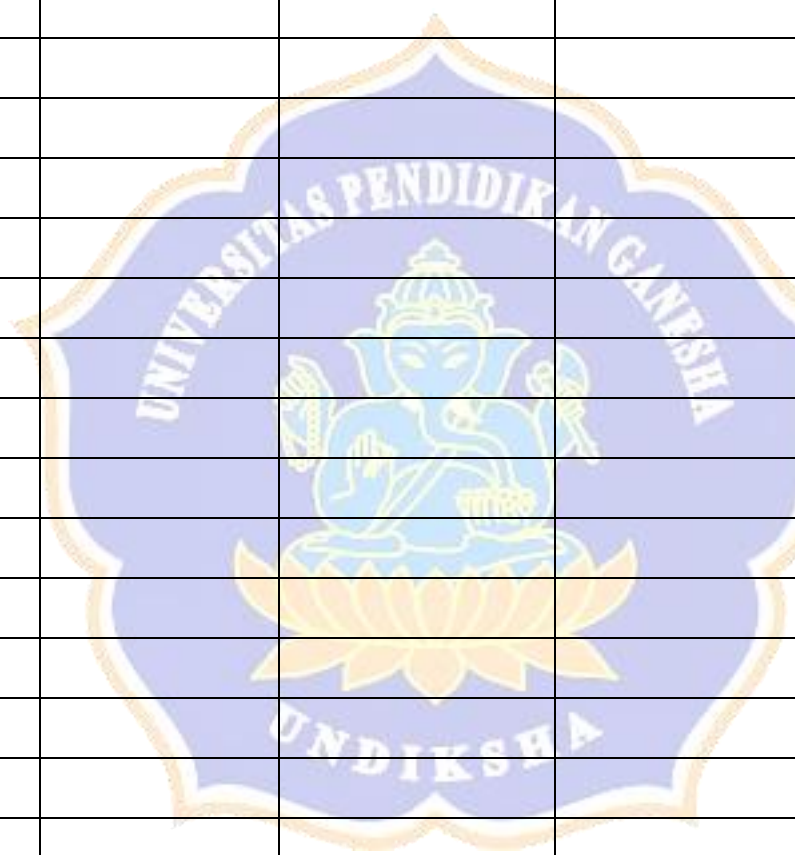
Nama : Kadek Lilik Astini

NIM : 1829111002

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

No	Penilaian Pakar		Keterangan
	Relevan	Tidak Relevan	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			



44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			

Saran perbaikan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Identitas Pakar Penilai

Nama Lengkap dan Gelar :

Bidang Keahlian :

Instansi Tempat Bertugas :

Tanda Tangan :

Lampiran 02. Lembar Validasi Pakar Pertama**INSTRUMEN VALIDASI PAKAR****PENGEMBANGAN INSTRUMEN
KECEMASAN****Pengantar**

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenalkan saya Kadek Lilik Astini, telah menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keterterimaan (*acceptability*) instrument “Pengembangan Instrumen Skala Kecemasan Pada Mahasiswa”, sebagaimana sudah saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesiediaan Bapak/Ibu untuk menilai pengembangan instrumen ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Instrumen Skala Kecemasan”



PENGEMBANGAN INSTRUMEN KECEMASAN

A. Definisi Konsep

Sigmund Freud (Corey, 2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi seseorang untuk berbuat / melakukan sesuatu. Dimana fungsi kecemasan adalah sebagai peringatan terhadap adanya ancaman bahaya, yaitu sinyal bagi ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman bahaya itu tidak diambil.

Menurut pendekatan eksistensial (Corey, 2005), kecemasan adalah reaksi seseorang terhadap ancaman. Kecemasan menyerang inti keberadaan. Kecemasan adalah apa yang dirasakan ketika keberadaan diri terancam.

Pendapat Spielberger, 2007 (Lalita, 2014) kecemasan adalah emosi yang terdiri pikiran-pikiran tidak menyenangkan, sensasi tidak menyenangkan, dan perubahan fisik yang terjadi dalam menanggapi situasi atau stimulus yang dianggap mengancam atau berbahaya.

Dari beberapa definisi para ahli, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah emosi yang dirasakan seseorang yang terdiri pikiran-pikiran, sensasi / emosional, dan perilaku tidak menyenangkan, serta perubahan fisik yang tidak nyaman, yang dapat dijadikan sebagai peringatan terhadap adanya ancaman atau bahaya.

B. Definisi Operasional

Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa dalam bidang akademik. Ada 4 aspek dalam pengembangan instrument skala kecemasan ini, yaitu : aspek pikiran, aspek emosional, aspek perilaku dan aspek fisik

Aspek	Indikator	Tampak	Tidak Tampak
Aspek pikiran	Sulit berkonsentrasi		
	Pikiran kosong		
	Khawatir		
Aspek emosional	Perasaan tegang		
	Perasaan sedih		
	Bingung		
	Mudah marah		
Aspek perilaku	Gelisah		
	Gugup		
	Menghindari situasi		
Aspek fisik	Jantung berdebar		
	Gangguan penglihatan		
	Gangguan pencernaan		
	Kelelahan		
	Sakit kepala		
	Gangguan tidur		
	Berkeringat		
	Gangguan di wajah		
	Gangguan pernafasan		

C. Kisi – Kisi Instrumen Kecemasan

No	Aspek	Indikator	Positif (+)	Negatif (-)	Item
1	Aspek pikiran	Sulit berkonsentrasi	1,2	3	3
		Pikiran kosong	6	4,5	3
		Khawatir	7,8	9	3
2		Perasaan tegang	12	10,11	3

	Aspek emosional	Perasaan sedih	15	13,14	3
		Bingung	16	17,18	3
		Mudah marah	21	19,20	3
3	Aspek perilaku	Gelisah	22	23,24	3
		Gugup	25	26,27	3
		Menghindari situasi	29,30	28	3
4	Aspek fisik	Jantung berdebar	31	32,33	3
		Gangguan penglihatan	36	34,35	3
		Gangguan pencernaan	37,38	39,40,41	5
		Kelelahan	42	43,44	3
		Sakit kepala	45	46,47	3
		Gangguan tidur	50,51	48,49	4
		Berkeringat		52,53	2
		Gangguan di wajah	56,57	54,55	4
		Gangguan pernafasan	58	59,60	3
		TOTAL		24	36

KUESIONER KECEMASAN

3. Identitas Responden

Nama :
 Jurusan :
 Universitas :
 Hari/ Tanggal :

4. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang *kecemasan*. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda cek (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban Anda tidak ada yang benar dan tidak ada yang salah, oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya.

Alternatif Jawaban :

Tidak Pernah = apabila gejala tidak pernah dirasakan
 Jarang = apabila gejala jarang dirasakan
 Kadang-kadang = apabila gejala kadang-kadang dialami
 Sering = apabila gejala sering dirasakan
 Selalu = apabila gejala selalu dirasakan

Pernyataan / Pertanyaan Instrumen Kecemasan

No	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Saya dapat mengingat dengan baik materi yang sudah saya pelajari					
2	Saya dapat memfokuskan pikiran saya untuk mempelajari materi kuliah					

3	Setiap membaca buku pelajaran, saya merasa mengantuk					
4	Saat ujian, saya tiba-tiba lupa dengan materi yang sudah saya pelajari					
5	Saat dosen menunjuk saya untuk presentasi di depan kelas, tiba-tiba saya tidak tahu harus menjelaskan apa					
6	Saya dapat memberikan masukan saat sedang mengikuti forum diskusi di kelas					
7	Saya merasa tenang saat mengerti tentang penjelasan materi dari dosen pengajar					
8	Setiap presentasi di depan kelas, saya optimis dapat melakukannya dengan baik					
9	Sebelum ujian dimulai, saya selalu memikirkan saya lulus atau tidak					
10	Tiba-tiba perasaan saya menjadi tidak nyaman saat ujian					
11	Saya menjadi lebih mudah terkejut					

12	Saya merasa rileks setiap mengerjakan tugas kuliah					
13	Saya menangis saat nilai ujian saya kecil					
14	Saya merasa tidak berguna saat tidak bisa mengerjakan tugas kuliah					
15	Saya bersemangat saat mengikuti kuliah					
16	Saya berusaha mencari beberapa literature mengenai materi kuliah yang kurang saya mengerti					
17	Saya melewatkan materi kuliah yang tidak saya mengerti					
18	Saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan saat deadline mengumpulkan tugas sudah dekat					
19	Saya merasa tersinggung saat tidak diajak berdiskusi kelompok					
20	Saat tidak bisa mengerjakan soal ujian, saya merasa kesal					
21	Saya hanya tersenyum saat teman mengejek saya					

22	Saya merasa rileks saat mengerjakan tugas kuliah					
23	Saat dosen menjelaskan, saya sering merubah posisi duduk saya					
24	Saya sering melihat jam tangan menunggu bel jam istirahat berbunyi					
25	Saya percaya diri membawakan presentasi di depan kelas					
26	Saat dosen menunjuk saya menjawab pertanyaan, suara saya terbata-bata					
27	Saya gemetar saat mengungkapkan pendapat dalam diskusi kelompok					
28	Saya malu ketika teman-teman membahas tentang nilai ujian					
29	Saya selalu duduk di kursi paling depan saat ujian					
30	Saya berani mengemukakan pendapat saat diskusi di kelas					
31	Saya merasa rileks saat mengikuti ujian					

32	Saat dosen tiba-tiba menunjuk saya menjawab pertanyaan, saya merasa deg-degan					
33	Detak jantung lebih cepat dari biasanya saat nilai ujian keluar					
34	Saat membawakan presentasi di depan kelas, tiba-tiba penglihatan saya kabur					
35	Saat belajar untuk persiapan ujian, penglihatan saya menjadi berkunang-kunang					
36	Saat mempresentasikan tugas, tulisannya terlihat jelas					
37	Nafsu makan saya tetap baik meskipun saya akan mengikuti ujian					
38	Saya rutin mengkonsumsi makanan bergizi					
39	Saat ujian berlangsung, saya sering bolak-baik toilet untuk BAK					
40	Perut saya tiba-tiba terasa kembung saat saya mempresentasikan tugas di depan kelas					

41	Saat ujian berlangsung, perut saya terasa mulas					
42	Saya bersemangat setiap mengikuti kuliah di kelas					
43	Leher saya terasa kaku saat mengerjakan tugas kuliah yang menumpuk					
44	Badan saya terasa lemas saat mengerjakan tugas					
45	Saya merasa senang saat membahas materi kuliah bersama teman					
46	Setiap menjelang ujian, saya sering merasa pusing					
47	Saat deadline pengumpulan tugas semakin dekat, kepala saya terasa berat					
48	Setiap menjelang ujian, saya sering terbangun tengah malam					
49	Setiap bangun tidur, badan saya terasa lemas					
50	Tidur saya nyenyak setiap malam					
51	Saya selalu bermimpi indah menjelang ujian					
52	Saat mengemukakan pendapat di depan kelas, tangan saya berair					

53	Baju saya basah saat ditunjuk ke depan untuk membawakan presentasi					
54	Bibir saya terasa kering saat ujian berlangsung					
55	Muka saya terasa panas dan merah saat mengemukakan pendapat					
56	Saya tersenyum saat membawakan presentasi di depan kelas					
57	Mata saya berbinar saat melakukan pembahasan tugas yang diberikan					
58	Saya dapat mengatur pernafasan dengan baik saat presentasi di kelas					
59	Dada saya terasa berat saat menunggu giliran ujian praktikum					
60	Saat menghadapi ujian, nafas saya menjadi lebih cepat					

D. Lembar Penilaian :**Validasi Pakar****PENGEMBANGAN INSTRUMEN KECEMASAN****VALIDITAS INSTRUMEN**

Nama Pakar : Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons

Variabel : Kecemasan

Nama : Kadek Lilik Astini

NIM : 1829111002

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

No	Penilaian Pakar		Keterangan
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		

16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		
24	√		
25	√		
26	√		
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		
31	√		
32	√		
33	√		
34	√		
35	√		
36	√		
37	√		
38	√		
39	√		
40	√		
41	√		
42	√		
43	√		
44	√		
45	√		

46	√		
47	√		
48	√		
49	√		
50	√		
51	√		
52	√		
53	√		
54	√		
55	√		
56	√		
57	√		
58	√		
59	√		
60	√		

Saran perbaikan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Identitas Pakar Penilai

Nama Lengkap dan Gelar : Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP
Undiksha

Tanda Tangan :



Lampiran 03. Lembar Validasi Pakar Kedua

Lembar Penilaian :

Validasi Pakar

PENGEMBANGAN INSTRUMEN KECEMASAN

VALIDITAS INSTRUMEN

Nama Pakar : Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons

Variabel : Kecemasan

Nama : Kadek Lilik Astini

NIM : 1829111002

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

No	Penilaian Pakar		Keterangan
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6		√	
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		

15	√		
16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23		√	
24	√		
25	√		
26	√		
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		
31	√		
32	√		
33	√		
34	√		
35	√		
36	√		
37		√	
38	√		
39	√		
40		√	
41	√		
42	√		
43		√	
44	√		

45	√		
46		√	
47		√	
48	√		
49	√		
50	√		
51	√		
52	√		
53	√		
54	√		
55	√		
56	√		
57	√		
58	√		
59	√		
60	√		

Saran perbaikan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Identitas Pakar Penilai

Nama Lengkap dan Gelar : Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP
Undiksha

Tanda Tangan

: 

Lampiran 04. Lembar Validasi Pakar Ketiga

Lembar Penilaian :

Validasi Pakar

PENGEMBANGAN INSTRUMEN KECEMASAN

VALIDITAS INSTRUMEN

Nama Pakar : Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.

Variabel : Kecemasan

Nama : Kadek Lilik Astini

NIM : 1829111002

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

No	Penilaian Pakar		Keterangan
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		

16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		
24	√		
25	√		
26	√		
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		
31	√		
32	√		
33	√		
34	√		
35	√		
36	√		
37	√		
38	√		
39	√		
40	√		
41	√		
42	√		
43	√		
44	√		
45	√		

46	√		
47	√		
48	√		
49	√		
50	√		
51	√		
52	√		
53	√		
54	√		
55	√		
56	√		
57	√		
58	√		
59	√		
60	√		

Saran perbaikan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Identitas Pakar Penilai

Nama Lengkap dan Gelar : Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.Psi
 Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling dan Psikologi
 Instansi Tempat Bertugas : Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP
 Undiksha

Tanda Tangan

: 

Lampiran 05. Lembar Validasi Pakar Keempat

Lembar Penilaian :

Validasi Pakar

PENGEMBANGAN INSTRUMEN KECEMASAN

VALIDITAS INSTRUMEN

Nama Pakar : Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes

Variabel : Kecemasan

Nama : Kadek Lilik Astini

NIM : 1829111002

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

No	Penilaian Pakar		Keterangan
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		

16		√	
17		√	
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		
24	√		
25	√		
26	√		
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		
31	√		
32	√		
33	√		
34	√		
35	√		
36	√		
37	√		
38	√		
39	√		
40	√		
41	√		
42	√		
43	√		
44	√		
45	√		

46	√		
47	√		
48	√		
49	√		
50	√		
51	√		
52	√		
53	√		
54	√		
55	√		
56	√		
57	√		
58	√		
59	√		
60	√		

Saran perbaikan

.....

Identitas Pakar Penilai

Nama Lengkap dan Gelar : Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes

Bidang Keahlian : Kedokteran

Instansi Tempat Bertugas : Program Studi Sarjana Kedokteran,
 Fakultas Kedokteran Undiksha

Tanda Tangan :



Lampiran 06. Lembar Validasi Pakar Kelima

Lembar Penilaian :

Validasi Pakar

PENGEMBANGAN INSTRUMEN KECEMASAN

VALIDITAS INSTRUMEN

Nama Pakar : Putu Adi Krisna Juniarta, S.Pd., M.Pd

Variabel : Kecemasan

Nama : Kadek Lilik Astini

NIM : 1829111002

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

No	Penilaian Pakar		Keterangan
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11		√	
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		

16	√		
17		√	
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		
24		√	
25	√		
26	√		
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		
31	√		
32	√		
33	√		
34	√		
35	√		
36	√		
37	√		
38	√		
39	√		
40	√		
41	√		
42	√		
43	√		
44	√		
45	√		

46	√		
47	√		
48	√		
49	√		
50	√		
51	√		
52	√		
53	√		
54	√		
55	√		
56	√		
57	√		
58	√		
59	√		
60	√		

Saran perbaikan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Identitas Pakar Penilai

Nama Lengkap dan Gelar : Putu Adi Krisna Juniarta, S.Pd., M.Pd

Bidang Keahlian : Pendidikan Bahasa Inggris

Instansi Tempat Bertugas : Program Studi Bahasa Inggris, Fakultas Bahasa dan Seni Undiksha

Tanda Tangan :



Lampiran 07. Screenshot Kuesioner Kecemasan dalam Google Form

KUESIONER KECEMASAN

Kuesioner kecemasan adalah alat ukur yang digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh seseorang.

* Wajib

Alamat email *
Email Anda

NIM *
Jawaban Anda

NAMA LENGKAP *
Jawaban Anda

1. Saya dapat mengingat dengan baik materi yang sudah saya pelajari *

Tidak Pernah
 Jarang
 Kadang-kadang
 Sering
 Selalu

2. Saya dapat memfokuskan pikiran saya untuk mempelajari materi kuliah *

Tidak Pernah
 Jarang
 Kadang-kadang
 Sering
 Selalu

3. Setiap membaca buku pelajaran, saya merasa mengantuk *

Tidak Pernah

KUESIONER KECEMASAN

Pertanyaan **Respons 3**

NAMA LENGKAP
3 tanggapan

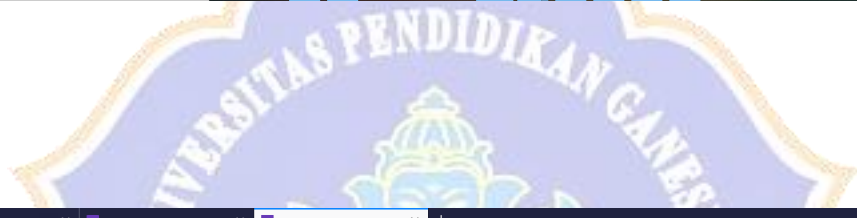
DEWI PURNAMA

ANDI RAHARJA

RAJENDRA YOGA

PROGRAM STUDI
3 tanggapan

Level	Count	Percentage
3	3	100%



KUESIONER KECEMASAN

Pertanyaan **Respons 3**

1. Saya dapat mengingat dengan baik materi yang sudah saya pelajari
3 tanggapan

Response	Count	Percentage
Tidak Pernah	0	0%
Jarang	0	0%
Kadang-kadang	3	100%
Sering	0	0%
Setalu	0	0%

2. Saya dapat memfokuskan pikiran saya untuk mempelajari materi kuliah
3 tanggapan

Response	Count	Percentage
Tidak Pernah	0	0%
Jarang	2	66.7%

KUESIONER KECEMASAN - Excel (Product Activation Failed)

Cap waktu	Nama pengguna	NIM	NAMA LENGKAP	PROGRAM STUDI	1. Saya dapi	2. Saya da	3. Setiap r	4. Saat uji	5. Saat do	6. Saya da	7. Saya me	8. Setiap r	9. Sebelur	10. Tiba-ti	11. Saya r	12. Say
2020/07/18 2:28:59	dewi@yahoo.com	1800011	DEWI PURNAMA	BK	Kadang-kad	Jarang	Selalu	Kadang-ki	Kadang-ki	Kadang-ki	Jarang	Kadang-ki	Kadang-ki	Kadang-ki	Kadang-ki	Jarang
2020/07/18 3:36:25	andi.raharja@yahoo.com	1800012	ANDI RAHARJA	BK	Kadang-kad	Jarang	Kadang-ki	Sering	Jarang	Jarang	Sering	Selalu	Jarang	Jarang	Kadang-ki	Sering
2020/07/18 3:47:37	Rajendra@yahoo.com	1800013	RAJENDRA YOGA	BK	Kadang-kad	Sering	Kadang-ki	Jarang	Kadang-ki	Sering	Kadang-ki	Kadang-ki	Sering	Kadang-ki	Jarang	Sering



Lampiran 08. Hasil Perhitungan Uji Reliabilitas

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK		
1	Responden	S1	S1	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	S28	S29	S30	S31	S32	S33	S34	S35	S36		
2	Pakar 1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
3	Pakar 2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	Pakar 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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Pakar 4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Pakar 5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
7	Jumlah X	18	19	20	19	18	20	20	19	19	20	20	19	20	20	19	18	17	20	20	20	20	18	20	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
8	Jumlah X kuadrat	66	73	73	80	73	68	80	80	73	73	80	80	73	80	73	68	61	80	80	80	80	68	80	68	80	73	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	
9	N	5																																					
10	VARIAN	0.24	0.16	0.16	0.00	0.16	0.64	0.00	0.00	0.16	0.16	0.00	0.00	0.16	0.00	0.16	0.64	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.64	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
11	JUMLAH VARIAN	6.96																																					
12	VARIAN TOTAL	58.56																																					
13	n soal	60																																					
14	r ² 11	0.8961																																					
15	kriteria	TINGGI																																					

	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	BB	BC	BD	BE	BF	BG	BH	BI	BJ	BK	BL	EA
1	S28	S29	S30	S31	S32	S33	S34	S35	S36	S37	S38	S39	S40	S41	S42	S43	S44	S45	S46	S47	S48	S49	S50	S51	S52	S53	S54	S55	S56	S57	S58	S59	S60	JML	JML KUADRAT		
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	240	57600		
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	4	4	4	4	4	221	48841		
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	240	57600		
5	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	230	52900		
6	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	240	57600		
7	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	18	20	20	18	20	20	18	18	20	20	20	20	20	20	20	19	20	20	20	19	20	20	1171	274541		
8	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	68	80	80	68	80	80	68	68	80	80	80	80	80	80	80	73	80	80	80	73	80	80				
9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.64	0.00	0.64	0.00	0.00	0.64	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00					

RELIABILITAS MANUAL - Excel (Product Activation Failed)

FILE HOME INSERT PAGE LAYOUT FORMULAS DATA REVIEW VIEW OFFICE TAB

Clipboard Font Alignment Number Styles Cells Editing

W16

RELIABILITAS MANUAL

	BN	BO	BP	BQ	BR	BS	BT	BU	BV	BW	BX	BY	BZ	CA	CB	CC	CD	CE	CF	CG	CH	CI	CJ	CK	CL	CM	CN	CO	CP	CQ	CR	CS
1	X2	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	S28	S29	S30	S31
2	PAKAR 1	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
3	PAKAR 2	9	16	9	16	16	4	16	16	16	16	16	16	16	16	9	16	9	16	16	16	16	16	4	16	9	16	16	16	16	16	16
4	PAKAR 3	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
5	PAKAR 4	9	9	16	16	9	16	16	16	9	9	16	16	9	16	16	4	4	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
6	PAKAR 5	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
7	JUMLAH X2	66	73	73	80	73	68	80	73	73	80	80	73	80	73	68	61	80	80	80	80	80	68	80	73	80	80	80	80	80	80	80
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																
14																																
15																																
16																																
17																																
18																																
19																																
20																																
21																																
22																																

Sheet1

READY Type here to search 10:51 AM 7/27/2020

RELIABILITAS MANUAL - Excel (Product Activation Failed)

FILE HOME INSERT PAGE LAYOUT FORMULAS DATA REVIEW VIEW OFFICE TAB

Clipboard Font Alignment Number Styles Cells Editing

W16

RELIABILITAS MANUAL

	CS	CT	CU	CV	CW	CX	CY	CZ	DA	DB	DC	DD	DE	DF	DG	DH	DI	DJ	DK	DL	DM	DN	DO	DP	DQ	DR	DS	DT	DU	DV	DW	DX
1	S31	S32	S33	S34	S35	S36	S37	S38	S39	S40	S41	S42	S43	S44	S45	S46	S47	S48	S49	S50	S51	S52	S53	S54	S55	S56	S57	S58	S59	S60		
2	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
3	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	4	4	16	16	16	16	16	16	9	16	16	16	16	9	16	16
4	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
5	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
6	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
7	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	68	80	80	68	80	80	68	68	80	80	80	80	80	80	73	80	80	80	73	80	80	
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																
14																																
15																																
16																																
17																																
18																																
19																																
20																																
21																																
22																																

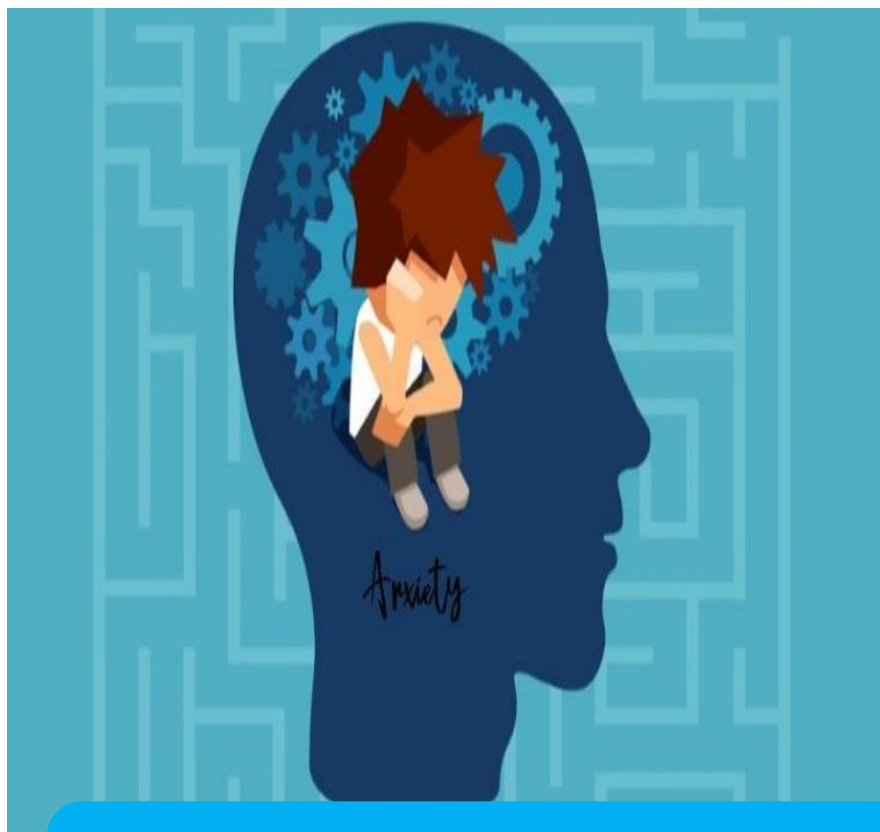
Sheet1

READY Type here to search 10:52 AM 7/27/2020

Lampiran 09. Produk Kuesioner Kecemasan



KUESIONER KECEMASAN



Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons
Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons
Kadek Lilik Astini

Program Studi Bimbingan Konseling
Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha
2020

PETUNJUK PENGISIAN

1. Sebelum mengisi pernyataan, bacalah petunjuk pengisian dengan cermat.
2. Bacalah dengan baik dan pahami pernyataan – pernyataan pada kuesioner berikut.
3. Kolom identitas diisi dengan lengkap sesuai dengan data diri masing-masing.
4. Pilihlah salah satu dari lima pilihan jawaban sesuai dengan keadaan diri kalian dengan memberikan tanda centang (√)

Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah sebagai berikut ini :

- Tidak Pernah = apabila gejala tidak pernah dirasakan
 Jarang = apabila gejala jarang dirasakan
 Kadang-kadang = apabila gejala kadang-kadang dialami
 Sering = apabila gejala sering dirasakan
 Selalu = apabila gejala selalu dirasakan

5. Contoh pengisian kuesioner

No	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Saya dapat mengingat dengan baik materi yang sudah saya pelajari			√		

6. Apabila ingin mengubah jawaban, Anda dapat memberikan garis dua (=) pada jawaban tersebut, kemudian Anda dapat memilih jawaban yang lebih sesuai dengan keadaan Anda.

No	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Saya dapat mengingat dengan baik materi yang sudah saya pelajari			≠	√	

Ini berarti bahwa Anda mengubah jawaban dari Kadang-kadang menjadi Sering.

7. Semua jawaban adalah benar tidak ada yang salah, oleh karena itu jawablah semua pernyataan dengan jujur sesuai dengan yang Anda rasakan.
8. Terimakasih atas bantuan dan perhatiannya. Selamat mengerjakan.



KUESIONER KECEMASAN

Identitas Responden :

Nama :

Jurusan :

Universitas :

Hari / Tanggal :

No	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang- kadang	Sering	Selalu
1	Saya dapat mengingat dengan baik materi yang sudah saya pelajari					
2	Saya dapat memfokuskan pikiran saya untuk mempelajari materi kuliah					
3	Setiap membaca buku pelajaran, saya merasa mengantuk					
4	Saat ujian, saya tiba-tiba lupa dengan materi yang sudah saya pelajari					
5	Saat dosen menunjuk saya untuk presentasi di depan kelas, tiba-tibasaya tidak tahu harus menjelaskan apa					
6	Saya dapat memberikan masukan saat sedang					

	mengikuti kegiatan diskusi di kelas					
7	Saya merasa tenang saat memahami penjelasan materi dari dosen pengajar					
8	Setiap presentasi di depan kelas, saya optimis dapat melakukannya dengan baik					
9	Sebelum ujian dimulai, saya selalu resah memikirkan apakah saya lulus atau tidak					
10	Tiba-tiba perasaan saya menjadi tidak nyaman saat ujian					
11	Saya menjadi lebih mudah terkejut saat akan menghadapi ujian					
12	Saya merasa rileks setiap mengerjakan tugas kuliah					
13	Saya menangis saat nilai ujian saya kecil					
14	Saya merasa tidak berguna saat tidak bisa mengerjakan tugas kuliah					
15	Saya bersemangat saat mengikuti kuliah					
16	Apakah anda berusaha mencari beberapa sumber					

	mengenai materi kuliah yang kurang anda pahami?					
17	Apakah anda cenderung ingin melewati soal yang sulit saat ujian?					
18	Saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan saat batas akhir mengumpulkan tugas sudah dekat					
19	Saya merasa tersinggung saat tidak diajak berdiskusi kelompok					
20	Saya tidak bisa mengerjakan soal ujian, saya merasa kesal					
21	Saya hanya tersenyum saat teman mengejek saya					
22	Saya merasa rileks saat mengerjakan tugas kuliah					
23	Saat dosen menjelaskan, saya sering mengubah posisi duduk saya					
24	Saya sering melihat jam tangan berharap perkuliahan segera berakhir					

25	Saya percaya diri membawakan presentasi di depan kelas					
26	Saat dosen menunjuk saya menjawab pertanyaan, suara saaya terbata-bata					
27	Saya gemetar saat mengungkapkan pendapat dalam diskusi kelompok					
28	Saya malu ketika teman- teman membahas tentang nilai ujian					
29	Saya selalu duduk di kursi paling depan saat ujian					
30	Saya berani mengemukakan pendapat saat diskusi di kelas					
31	Saya merasa rileks saat mengikuti ujian					
32	Saat dosen tiba-tiba menunjuk saya menjawab pertanyaan, saya merasa deg-degan					
33	Detak jantung lebih cepat dari biasanya saat nilai ujian keluar					
34	Saat membawakan presentasi di depan kelas,					

	tiba-tiba penglihatan saya kabur					
35	Saat belajar untuk persiapan ujian, penglihatan saya menjadi berkunang-kunang					
36	Saat mempresentasikan tugas, tulisan terlihat jelas					
37	Nafsu makan saya tetap baik meskipun saya akan mengikuti ujian					
38	Saya rutin mengkonsumsi makanan bergizi					
39	Saat ujian berlangsung, saya sering bolak-balik toilet untuk BAK					
40	Perut saya tiba-tiba terasa kembung saat saya mempresentasikan tugas di depan kelas					
41	Saat ujian berlangsung, perut saya terasa mulas					
42	Saya bersemangat setiap mengikuti kuliah di kelas					
43	Leher saya terasa kaku saat mengerjakan tugas kuliah yang menumpuk					
44	Badan saya terasa lemas saat mengerjakan tugas					

45	Saya merasa senang saat membahas materi kuliah bersama teman					
46	Setiap menjelang ujian, kepala saya terasa sakit					
47	Saat batas akhir pengumpulan tugas semakin dekat, kepala saya terasa berat					
48	Setiap menjelang ujian, saya sering terbangun tengah malam					
49	Setiap bangun tidur, badan saya terasa lemas					
50	Tidur saya nyenyak setiap malam					
51	Saya selalu bermimpi indah menjelang ujian					
52	Saat mengemukakan pendapat di depan kelas, tangan saya berair					
53	Baju saya basah karena berkeringat saat ditunjuk ke depan untuk membawakan presentasi					
54	Bibir saya terasa kering saat ujian berlangsung					
55	Muka saya terasa panas dan merah saat mengemukakan pendapat					

56	Saya selalu tersenyum saat membawakan presentasi di depan kelas					
57	Mata saya berbinar saat melakukan pembahasan tugas yang diberikan					
58	Saya dapat mengatur pernafasan dengan baik saat presentasi di kelas					
59	Dada saya terasa berat saat menunggu giliran ujian praktikum					
60	Saat menghadapi ujian, nafas saya menjadi lebih cepat					

***** SELAMAT MENERJAKAN *****



RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir di Singaraja pada tanggal 7 September 1987 sebagai anak kedua dari pasangan Ketut Warsana dan Ketut Merta. Saat ini penulis bertempat tinggal di Jl. Gunung Agung, Singaraja. Penulis mulai mengenyam pendidikan pada tahun 1992 dengan menempuh pendidikan di TK Shinta Kumara Desa Pemaron. Pendidikan sekolah dasar di SDN No. 2 Desa Pemaron pada tahun 1993 – 1999. Pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMPN 1 Singaraja pada tahun 1999 -2002. Pendidikan Menengah Atas di SMAN 1 Singaraja pada tahun 2002 – 2005. Pendidikan Sarjana di tempuh penulis dari tahun 2005 – 2010 pada Jurusan Keperawatan dan Sertifikasi Ners di Universitas Brawijaya, Malang dengan meraih gelar Sarjana Keperawatan dan Sertifikasi Ners (S.Kep., Ns). Akhirnya pada tahun 2018 penulis melanjutkan pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling, Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.

