



# LAMPIRAN

## Lampiran 01. Surat Pengantar Instrumen



UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI & BIMBINGAN  
 Alamat: Jln. Udayana (Gedung FIP Kampus Tengah Undiksha) Singaraja 81116  
 Telp.: (0362) 31372, , Situs Web: <http://undiksha.ac.id>

Singaraja, 24 Juli 2020

Nomor : 59/UN48.10.05/AK/2020

Perihal : Permohonan Sebagai Penilai Instrumen/ Perangkat Bimbingan  
 Konseling

Lamp : Gabung

Kepada Yth. Bapak/Ibu:

1. Prof. Dr. Nyoman Dantes (Judges I)
2. Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons (Judges II)
3. Kade Sathya Gita Rismawan S.Pd, M,Pd (Judges III)
4. Ni Wayan Juniasih Tantra Putri S.Pd (Judges VI)
5. Dra. Ni Made Sukarsini (Judges V)

Di tempat,

Dengan hormat, bersama ini dimohonkan kesediaan bapak/ibu untuk menjadi penilai instrument / perangkat layanan bimbingan konseling, dalam rangka penelitian skripsi oleh mahasiswa S1 Prodi Bimbingan Konseling Jurusan IPPB FIP Undiksha,

Nama Mahasiswa/i : Marina Dililla

NIM : 1611011020

Semester : VIII

Program Studi : Bimbingan Konseling

Email : dilillamarina@gmail.com

Judul Skripsi: Pengembangan Instrumen Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Smp

Nama perangkat yang diuji : Skala Kecemasan  
(dokumen instrumen /perangkat layanan beserta lembar penilaian dilampirkan)

No telp/ Wa yang bisa dihubungi : 087805831159

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan bapak/ibu disampaikan ucapan terimakasih.

Singaraja, 24 Juli 2020  
Koordinator Prodi



Dr. Kadek Suranata, S.Pd,M.Pd.,Kons  
NIP. 198208162008121002

## Lampiran 02. Lembar Instrumen Skala Kecemasan

## 1. Kisi-Kisi Kuesioner Skala Kecemasan

NO	Variabel	Aspek	Indikator	Item		Σ
				Positif	Negatif	
1	Kecemasan	Gejala somatik	Keringat berlebih.	1		1
2			Ketegangan pada otot		2	1
3			Sesak Napas, pusing	3	4	2
4			Mual, Diare,		5,6,7	3
5			Cepat marah, mudah sedih	8	9,10	3
6		Gejala psikologis	Kesulitan Tidur	11	12	2
7			Kelelahan	13	14	2
8			Kehilangan Motivasi dan Minat		15,16,17	3
9			Perasaan-perasaan yang tidak nyata	18, 19		2
10			Gelisah		20,21	2
11			Tidak bisa diam	22,23		2
12			Keraguan dan ketakutan yang mengganggu		24,25	2
Jumlah butir soal				9	16	25

## 2. Butir-butir Pernyataan Skala Kecemasan

No	Pernyataan	0	1	2	3	4
1	Saya tidak gugup ketika mengerjakan soal					
2	saya merasakan bingung ketika saya sedang mengerjakan soal yang sulit					
3	Saya merasa tidak kebingung saat mengerjakan tugas yang diberikan					
4	Saya merasa cemas ketika saya maju di depan kelas					
5	sayamerasa mules ketika diberikan pertanyaan					
6	Saya merasa pusing jika mengerjakan soal matematika					
7	Saya merasa sakit perut ketika ditunjuk kedepan kelas					
8	Saya merasa sedih saat tidak bisa mengerjakan soal dengan baik					
9	saya tidak merasa kesal ketika diberikan tugas					
10	Ketika saya mendapat nilai kecil saya merasa kurang baik					
11	Saya akan pergi istirahat setelah menyelesaikan tugas saya					
12	Ketika besok akan ujian saya sering tidak merasa tenang					
13	Saya tidak merasa capek ketika diberikan tugas yang banyak					
14	Ketika saya mengerjakan pr saya suka menunda sejenak					
15	Saya merasa kehilangan kepercayaan diri ketika saya belum belajar					
16	Saya merasa gelisah ketika teman-teman saya bisa menjawab soal					
17	Saya merasa cemas ketika teman saya mengumpulkan lembar jawaban terlebih dahulu di bandingkan saya					
18.	Saya merasa tidak menyangka ketika saya mendapat nilai ujian 100					
19.	Saya merasa tidak menyangka bisa mendapatkan nilai tertinggi di kelas					
20.	Saya merasa kurang nyaman ketika berkelompok dengan orang-orang pintar					
21.	Saya merasa panik ketika ujian mendadak					
22.	Saya senang membaca soal-soal ujian					
23.	saya suka mendapat soal ujian yang sayabisa					
24.	Saya merasa gugup ketika pengawas ujian ketat					

25.	Saya merasa gelisah saat menemukan soal yang sulit					
	Total					

Lampiran 03

### LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Instrumen : Skala Kecemasan

Nama Pakar :

No. Butir	Penilaian Pakar (√)		Saran/Komentar
	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			



## Lampiran 04. Hasil Validasi Ahli

17.	Saya merasa cemas ketika teman saya mengumpulkan lembar jawaban terlebih dahulu di bandingkan saya						
18.	Saya merasa tidak menyangka ketika saya mendapat nilai ujian 100						
19.	Saya merasa tidak menyangka bisa mendapatkan nilai tertinggi di kelas						
20.	Saya merasa kurang nyaman ketika berkelompok dengan orang-orang pintar						
21.	Saya merasa panik ketika ujian mendadak						
22.	Saya senang membaca soal-soal ujian						
23.	Saya merasa senang ketika mendapat nilai yang saya inginkan						
24.	Saya merasa gugup ketika pengawas ujian ketat						
25.	Saya merasa gelisah saat menemukan soal yang sulit						
	Total						

## LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Instrumen : Skala Kecemasan  
 Nama Pakar : Prof.Dr.Nyoman Dantes

No. Butir	Penilaian Pakar (S)		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1		✓	
2		✓	
3		✓	
4	✓		
5	✓		
6	✓		



7	v		
8	v		
9	v		
10	v		
11	v		
12	v		
13	v		
14	v		
15	v		
16	v		
17	v		
18	v		
19	v		
20	v		
21	v		
22	v		
23		v	
24	v		
25	v		



Singaraja, 24 Juli 2020

Pakar I

  
Prof Nyoman Dantes  
NIDK.6828123419

17.	Saya merasa cemas ketika teman saya mengumpulkan lembar jawaban terlebih dahulu di bandingkan saya					
18.	Saya merasa tidak menyangka ketika saya mendapat nilai ujian 100					
19.	Saya merasa tidak menyangka bisa mendapatkan nilai tertinggi di kelas					
20.	Saya merasa kurang nyaman ketika berkelompok dengan orang-orang pintar					
21.	Saya merasa panik ketika ujian mendadak					
22.	Saya senang membaca soal-soal ujian					
23.	Saya suka mendapat soal ujian yang saya bisa					
24.	Saya merasa gugup ketika pengawas ujian ketat					
25.	Saya merasa gelisah saat menemukan soal yang sulit					
	Total					

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Instrumen : Skala Kecemasan  
 Nama Pakar : Dr. Kadek Suranata M.Pd.Kons

No. Butir	Penilaian Pakar (✓)		Saran/Komentar
	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	✓		



Amlapura, 27 Juli 2020  
Pakar II

**Dr. Kadek Suramata M.Pd.Kons**  
NIP. 19820816 200812 1 002

	mendapatkan nilai tertinggi di kelas						
20.	Saya merasa kurang nyaman ketika berkelompok dengan orang-orang pintar						
21.	Saya merasa panik ketika ujian mendadak						
22.	Saya senang membaca soal-soal ujian						
23.	Saya suka mendapat soal ujian yang saya bisa						
24.	Saya merasa gugup ketika pengawas ujian ketat						
25.	Saya merasa gelisah saat menemukan soal yang sulit						
	Total						

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Instrumen : Skala Kecemasan

Nama Pakar : Kade Sathya Gita Rismawan S.Pd, M.Pd

No. Butir	Penilaian Pakar (v)		Saran/Komentar
	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	✓		

Amlapura, 27 Juli 2020

Pakar III

  
Kade Sathya Gita Rismawan S.Pd, M.Pd

NIP

UNDIKSHA

20.	Saya merasa kurang nyaman ketika berkelompok dengan orang-orang pintar						
21.	Saya merasa panik ketika ujian mendadak						
22.	Saya senang membaca soal-soal ujian						
23.	saya sukamendapat soal ujian yang saya bisa						
24.	Saya merasa gugup ketika pengawasan ketat						
25.	Saya merasa gelisah saat menemukan soal yang sulit						
	Total						

**LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)**

Insrumen : Skala Kecemasan

Nama Pakar : Ni Wayan Juniasih Tantra Putri S.Pd

No. Butir	Penilaian Pakar (√)		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	v		
2	v		
3		v	
4		v	
5	v		

8	v		
9	v		
10	v		
11	v		
12	v		
13	v		
14	v		
15	v		
16	v		
17	v		
18	v		
19	v		
20	v		
21	v		
22	v	v	
23	v		
24	v		
25	v		



17.	Saya merasa cemas ketika teman saya mengumpulkan lembar jawaban terlebih dahulu di bandingkan saya						
18.	Saya merasa tidak menyangka ketika saya mendapat nilai ujian 100						
19.	Saya merasa tidak menyangka bisa mendapatkan nilai tertinggi di kelas						
20.	Saya merasa kurang nyaman ketika berkelompok dengan orang-orang pintar						
21.	Saya merasa panik ketika ujian mendadak						
22.	Saya senang membaca soal-soal ujian						
23.	saya suka mendapat soal ujian yang saya bisa						
24.	Saya merasa gugup ketika pengawas ujian ketat						
25.	Saya merasa gelisah saat menemukan soal yang sulit						
Total							

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GABUSHA

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Instrumen : Skala Kecemasan  
 Nama Pakar : Dra.Ni Made Sukarsini

No. Butir	Penilaian Pakar (✓)		Saran/Komentar
	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	✓		



Tabanan, 26 Juli 2020

Pakar V



Dra. Ni Made Sukarsini  
NIP. 19630204 198301 2 002

## Lampiran 05. Data Uji Validitas Isi

## Analisis Data Hasil CVR dan CVI

No Butir	Relevaan	Tidak Relevaan	CVR	CVI	Status Soal
1	3	2	0,2		Terpakai
2	3	2	0,2		Terpakai
3	1	4	-0,6		Revisi
4	4	1	0,6		Terpakai
5	5	0	1		Terpakai
6	5	0	1		Terpakai
7	4	1	0,6		Terpakai
8	5	0	1		Terpakai
9	5	0	1		Terpakai
10	5	0	1		Terpakai
11	5	0	1	0,78	Terpakai
12	5	0	1		Terpakai
13	5	0	1		Terpakai
14	5	0	1		Terpakai
15	5	0	1		Terpakai
16	5	0	1		Terpakai
17	5	0	1		Terpakai
18	5	0	1		Terpakai
19	5	0	1		Terpakai
20	5	0	1		Terpakai
21	5	0	1		Terpakai
22	4	1	0,6		Terpakai
23	2	3	-0,2		Revisi
24	5	0	1		Terpakai
25	5	0	1		Terpakai
<b>Σ CVR</b>			<b>19,4</b>		

## Lampiran 06. Data Uji Validitas Reliabilitas

## Analisis Data Hasil Reliabilitas

## Lampiran 05. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

**Scale: ALL VARIABLES****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	28	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	28	100.0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.926	25

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
37.75	289.602	17.018	25

## Lampiran 07. Instrument Skala Kecemasan Menghadapi Ujian

HAMILTON *RATING SCALE FOR ANXIETY* (HARS)

Nomor Responden :

Nama Responden :

Tanggal Pemeriksaan :

Skor : 0 = tidak ada

1 = ringan

2 = sedang

3 = berat

4 = berat sekali

Total Skor : kurang dari 14 = tidak ada kecemasan

14 – 20 = kecemasan ringan

21 – 27 = kecemasan sedang

28 – 41 = kecemasan berat

42 – 56 = kecemasan berat sekali

No	Pernyataan	0	1	2	3	4
1	Saya tidak gugup ketika mengerjakan soal					
2	saya merasa kesulitan dan kebingungan ketika saya sedang mengerjakan soal					
3	Saya selalu santai saat mengerjakan soal ujian					
4	Saya merasa cemas ketika saya maju di depan kelas					
5	sayamerasa mules ketika diberikan pertanyaan					
6	Saya merasa pusing jika mengerjakan soal matematika					
7	Saya merasa sakit perut ketika ditunjuk kedepan kelas					
8	Saya merasa sedih saat tidak bisa mengerjakan soal dengan baik					
9	saya tidak merasa kesal ketika diberikan tugas					

10	Ketika saya mendapat nilai kecil saya merasa kurang baik					
11	Saya akan pergi istirahat setelah menyelesaikan tugas saya					
12	Ketika besok akan ujian saya sering tidak merasa tenang					
13	Saya tidak merasa capek ketika diberikan tugas yang banyak					
14	Ketika saya mengerjakan pr saya suka menunda sejenak					
15	Saya merasa kehilangan kepercayaan diri ketika saya belum belajar					
16	Saya merasa gelisah ketika teman-teman saya bisa menjawab soal					
17	Saya merasa cemas ketika teman saya mengumpulkan lembar jawaban terlebih dahulu di bandingkan saya					
18.	Saya merasa tidak menyangka ketika saya mendapat nilai ujian 100					
19.	Saya merasa tidak menyangka bisa mendapatkan nilai tertinggi di kelas					
20.	Saya merasa kurang nyaman ketika berkelompok dengan orang-orang pintar					
21.	Saya merasa panik ketika ujian mendadak					
22.	Saya tetap fokus mengerjakan soal-soal ujian					
23.	saya senang mendapat soal ujian yang sesuai dengan kemampuan saya					
24.	Saya merasa gugup ketika pengawas ujian ketat					
25.	Saya merasa gelisah saat menemukan soal yang sulit					
	Total					

## Lampiran 08. Riwayat Hidup

**RIWAYAT HIDUP**

Marina Dililla, lahir di kota Taliwang pada tanggal 22 Maret 1998. Penulis lahir dari pasangan Mukmin Junaidi dan Farhiya. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Kini penulis beralamat di jalan ahmad yani no 54- Singaraja, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan di TK Kampung Bugis pada tahun 2004. Kemudian melanjutkan pendidikan di SD Negeri 5 Amlapura dan lulus pada tahun 2010. Kemudian melanjutkan pendidikan di MTs Negeri Amlapura dan lulus pada tahun 2013. Pada tahun 2016 penulis lulus dari MA Negeri Amlapura jurusan IPA dan melanjutkan ke Program Studi Bimbingan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha pada tahun 2016. Mulai tahun 2016 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Bimbingan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha.