

**EFEKTIVITAS PELATIHAN PEMAKNAAN SURAT AL-INSYIRAH  
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL  
PADA SISWA MTS N LAB UIN YOGYAKARTA**



**Skripsi**

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Gar Sarjana Strata Satu

Disusun oleh :

**Sri Wahyuningtyas**

NIM. 10220010

Dosen Pembimbing:

**Dr. Nurjannah, M. Si.**

NIP. 19600310 198703 2 001

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2014**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

## FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281 email: fd@uin-suka.ac.id

### PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor: UIN.02/DD/PP.00.9/IS/2014

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

#### EFEKTIVITAS PELATIHAN PEMAKNAAN SURAT AL-INSYIRAH UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA MTsN LAB UIN YOGYAKARTA

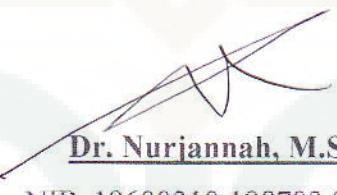
Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Sri Wahyuningtyas  
Nomor Induk Mahasiswa : 10220010  
Telah dimunaqasyahkan pada : Jum'at, 06 Juni 2014  
Nilai Munaqasyah : A

dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

#### TIM MUNAQOSYAH

Ketua Sidang/Penguji I,

  
Dr. Nurjannah, M.Si.

NIP. 19600310 198703 2 001

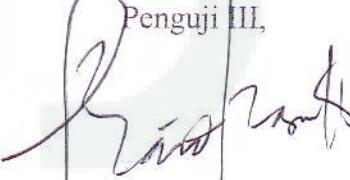
Penguji II,



Dr. Casmini, M.Si.

NIP. 19711005 199603 2 002

Penguji III,



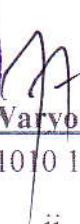
A.Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.

NIP. 19750427 200801 1 008

Yogyakarta, 20 Juni 2014

Dekan,



  
Dr. H. Waryono, M.Ag.

NIP. 19701010 199903 1 002



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

Kepada :  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Sri Wahyuningtyas  
NIM : 10220010  
Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat *al-Insyirah* untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa MTs N Lab UIN Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kembali kepada fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera diunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapan terima kasih.

Yogyakarta, 26 Mei 2014

Mengetahui:  
a.n. Dekan,

Pembimbing

Dr. Nurjannah, M.Si.  
NIP. 19600310 198703 2 001

Ketua Jurusan BKI



Mulism Kalida, S.Ag., M.A  
NIP 19700403 200312 1 001

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sri Wahyuningtyas

NIM : 10220010

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul : Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat *Al-Insyirah* untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa MTsN LAB UIN Yogyakarta adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 6 Juni 2014  
yang menyatakan,



Sri Wahyuningtyas

NIM. 10220010

# MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*“karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,*

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”*

*(Al-Insyirah: 5-6)*<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Kementerian Agama RI, *Mushaf al-Qur'an Terjemah*, (Bandung: Nur Publishing, 2007), hlm. 596.

## HALAMAN PERSEMPAHAN

Karya ini kupersembahkan kepada :

“Kedua orang tuaku tercinta”

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala Puji hanyalah milik Allah yang telah menyempurnakan nikmat-Nya untuk kita dan telah melimpahkan anugerah kepada kita. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. beserta keluarga dan sahabatnya.

Penulis bersyukur kepada Allah SWT. yang telah memudahkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Selama proses penyusunan skripsi ini tentu banyak pihak yang telah membantu dan bekerja sama baik dalam bentuk dukungan, informasi, kritik dan saran. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik walaupun masih belum sempurna. Penulis ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, dengan tulus penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Musa Asy'arie Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Dr. H. Waryono, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah menfasilitasi sarana dan prasarana sehingga proses penyusunan skripsi ini berjalan dengan lancar.
3. Muhsin, S.Ag., M.A dan A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si. selaku ketua dan sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Drs. H. Abdullah, M.Si. selaku Penasehat Akademik yang telah memberi saran yang membangun dan dukungan berarti selama penulis menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
5. Dr. Nurjannah, M. Si. selaku Dosen Pembimbing yang dengan teliti memberi arahan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi dan segenap karyawan yang telah memberikan pengetahuan, mitivasi dan pelayanan administrasi, sehingga dalam menuntut ilmu dapat berjalan dengan lancar.
7. Pimpinan dan seluruh staff UPT perpustakaan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan pelayanan secara maksimal sampai terselesaikannya skripsi ini.
8. Drs. Hendarto, M. A. selaku kepala sekolah MTs N Lab UIN Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian skripsi.
9. Guru Bimbingan dan Konseling, Wakil bidang kurikulum, segenap staff tata usaha dan siswa kelas IX MTs N Lab UIN Yogyakarta, terimakasih atas segala informasi yang diberikan demi terselesaikannya skripsi ini.
10. Kedua orang tua penulis Bapak Sunarto dan Ibu Harti, terimakasih atas do'a, kerja keras, bimbingan, perhatian, motivasi dan kasih sayang sampai penulis dapat menyelesaikan pendidikan di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.. Serta Adik penulis, Syahrul D.H, terimakasih telah memberikan keceriaan dan motivasi demi kelancaran skripsi ini.
11. Teman-temanku yang luar biasa Kiki, Bunda Ifa, Melinda, Tika, Hanifah, Zulfa terimakasih sudah mengiringi perjalanan penulis selama menuntut ilmu

di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Serta buat Vika, mas Ubed, dan mas Aden terimakasih yang telah membantu peneliti dalam pelaksanaan penelitian ini.

12. Lukman Hakim, terima kasih atas segala pelajaran hidup yang telah diberikan dan tak henti-hentinya memberikan motivasi kepada penulis hingga skripsi ini selesai.
13. Seluruh sahabat Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih untuk kebersamaan yang terjalin selama ini dan sukses untuk semua.
14. Seluruh teman-temanku KKN di Banyumeneng I dan PPL di MTs N Yogyakarta 1, terima kasih atas ilmu dan kekompakannya dalam menjalankan tugas.

Semoga Allah SWT. memberikan limpahan rahmat, kebahagiaan dunia akhirat kepada semua. Penulis berharap skripsi ini berguna bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 2 Juni 2014

Penulis,

Sri Wahyuningtyas

10220010

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	ii
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	iii
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	iv
<b>MOTTO .....</b>	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	vi
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	vii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	x
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xv
<b>ABSTRAK .....</b>	xvi
<b>BAB I : PENDAHULUAN .....</b>	1
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	8
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	8
F. Kajian Pustaka .....	9

<b>BAB II : KERANGKA TEORI .....</b>	13
A. Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional .....	13
1. Pengertian Kecemasan .....	13
2. Aspek-aspek Kecemasan .....	15
3. Jenis-jenis Kecemasan .....	16
4. Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional .....	18
5. Gejala-gejala Kecemasan Ujian Nasional .....	19
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan .....	19
B. Pelatihan pemaknaan surat <i>Al-Insyirah</i> .....	20
1. Pelatihan .....	20
2. Pemaknaan .....	21
3. Surat <i>Al-Insyirah</i> .....	21
4. Aspek-aspek pada Makna Surat <i>Al-Insyirah</i> .....	28
C. Efektivitas pelatihan pemaknaan surat <i>Al-Insyirah</i> .....	30
D. Hipotesis .....	33
<b>BAB III : METODE PENELITIAN .....</b>	34
A. Identifikasi Variabel .....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	34
C. Subjek Eksperimen .....	35
D. Desain Penelitian.....	36
E. Prosedur Penelitian .....	36
F. Manipulasi Eksperimen .....	37
G. Metode Pengumpulan Data .....	40

H. Pengukuran .....	42
I. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	43
J. Analisis data .....	45
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
A. Persiapan Penelitian .....	46
1. Orientasi Kancah .....	46
2. Proses Perizinan .....	47
3. Uji Coba Skala Menghadapi Ujian Nasional .....	47
4. Profil Kecemasan Awal Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional ..	52
B. Pelaksanaan Eksperimen .....	55
1. Jadwal Pelaksanaan Eksperimen .....	55
2. Pelaksanaan Eksperimen .....	56
3. Pengambilan Hasil <i>Post-test</i> .....	63
C. Analisis Data .....	64
D. Pembahasan .....	68
<b>BAB V : PENUTUP .....</b>	<b>73</b>
A. Kesimpulan .....	73
B. Saran .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3. 1. Rancangan Eksperimen .....	34
Tabel 3. 2. Materi Pelatihan Pemaknaan Surat <i>Al-Insyirah</i> Agenda 1 Hari .....	37
Tabel 3. 3. <i>Blueprint</i> skala kecemasan menghadapi Ujian Nasional .....	41
Tabel 4. 1. <i>Item</i> Skala Kecemasan Ujian Nasional (Sebelum Uji Coba) .....	48
Tabel 4. 2. <i>Item</i> skala Kecemasan Ujian Nasional (Setelah Uji Coba) .....	48
Tabel 4. 3. Panduan Kategorisasi Kecemasan Menghadapai Ujian Nasional	51
Tabel 4. 4. Tingkat Kecemasan Awal Siswa yang Menghadapi Ujian Nasional (n=102).....	52
Tabel 4. 5. Jadwal Pelatihan Pemaknaan <i>al-Insyirah</i> .....	53
Tabel 4. 6. Pelaksanaan Eksperimen .....	54
Tabel 4. 7. <i>Item</i> skala Kecemasan Ujian Nasional untuk <i>Post-test</i> .....	61
Tabel 4. 8. Perbandingan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Pelatihan (n=13) .....	62
Tabel 4. 9. <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> .....	63

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1. Hubungan antar Variabel .....	30
Gambar 4. 1. <i>Pie Chart</i> Tingkat Kecemasan Awal Siswa yang Menghadapi UN (n=102) .....	52



## **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Skala Kecemasan Ujian Nasional (Uji Coba) .....	79
Lampiran 2. Skala Kecemasan Ujian Nasional ( <i>PreTest</i> ) .....	83
Lampiran 3. Skala Kecemasan Ujian Nasional ( <i>Post-test</i> ) .....	87
Lampiran 4. Modul Pelatihan .....	91
Lampiran 5. Tabel <i>Manipulation Check</i> Modul .....	97
Lampiran 6. Uji Validitas .....	100
Lampiran 7. Uji Reliabilitas .....	102
Lampiran 8. Rekapitulasi Data .....	103
Lampiran 9. Rekap Data Hasil Uji Coba (Terpakai) .....	105
Lampiran 10. Deskriptif Statistik <i>Pre-Test &amp; Post-Test</i> .....	109
Lampiran 11. Uji Normalitas .....	110
Lampiran 12. Uji <i>T-test</i> .....	111
Lampiran 13. Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks</i> .....	112
Lampiran 13. Rekap Data Hasil Penelitian .....	114

## **ABSTRAK**

SRI WAHYUNINGTYAS, Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat *Al-Insyirah* untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada siswa MTsN LAB UIN Yogyakarta : Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan pemaknaan surat *al-Insyirah* dalam menurunkan kecemasan siswa yang sedang menghadapi Ujian Nasional. subjek dalam penelitian ini adalah 13 siswa yang tergabung dalam kelompok eksperimen. Karakteristik subjek diantaranya : (1) tercatat sebagai siswa kelas IX MTsN LAB UIN Yogyakarta yang akan menghadapi ujian nasional, (2) siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi, (3) bersedia menjadi subjek.

Kelompok eksperimen mendapatkan pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* selama 240 menit. Desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan ujian nasional yang disusun oleh peneliti. Metode analisis data yang digunakan adalah statistik nonparametrik dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Signed Ranks* untuk menguji beda skor dari dua sampel yang berpasangan yaitu data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Hasil *Wilcoxon Signed Ranks* menunjukkan bahwa pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* efektif dalam menurunkan kecemasan siswa yang menghadapi Ujian Nasional ( $P=0,001$ ).

Kata kunci : Pelatihan Pemaknaan Surat *Al-Insyirah*, Kecemasan Siswa.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Penegasan Judul**

Penelitian ini berjudul “Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat *Al-Insyirah* untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa MTsN LAB UIN Yogyakarta”, dimana penulis akan mencoba meneliti fenomena yang ada pada siswa kelas IX tentang keefektivan pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* dalam mengurangi kecemasan mereka menghadapi ujian nasional.

#### **1. Efektivitas**

Menurut Soewarno Hadayaningrat, pengertian efektivitas adalah suatu pengukuran dalam arti tercapainya sasaran atau tujuan yang telah ditentukan sebelumnya.<sup>1</sup> Sedangkan menurut Astrid S. Susanto, “Efektivitas merupakan daya pesan untuk mempengaruhi atau tingkat kemampuan pesan-pesan untuk mempengaruhi.<sup>2</sup> Efektivitas dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang ditimbulkan dari perlakuan yang diberikan dalam penelitian eksperimen.

---

<sup>1</sup> Soewarno Hadayaningrat, *Azaz-azaz Organisasi Manajemen*, (Jakarta: CV Mas Agung, 1995), hlm. 16.

<sup>2</sup> Astrid S. Susanto, *Pendapat Umum* (Bandung: Bina Cipta, 1975), hlm. 156.

## 2. Pelatihan Pemaknaan Surat *Al-Insyirah*

James P. Chaplin menjelaskan bahwa training atau yang sering disebut dengan pelatihan adalah seri sistematis kegiatan, instruksi praktik, pemeriksaan yang dikenakan pada orang yang dilatih.<sup>3</sup> Pemaknaan berasal dari kata makna yang berarti maksud yang terkandung, faedah. Pemaknaan menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah proses/cara untuk menerangkan arti.<sup>4</sup>

Jadi yang dimaksud dengan pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* dalam penelitian ini adalah suatu proses kegiatan yang dilakukan untuk memberikan arti atau faedah dari surat *Al-Insyirah*. Pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* merupakan perlakuan yang diberikan dalam penelitian eksperimen ini untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

## 3. Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran,” dan “rasa takut,” yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat-tingkat yang berbeda-beda.<sup>5</sup> Ujian Nasional dalam penelitian ini adalah kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi siswa secara nasional pada jenjang pendidikan dasar dan menengah.

---

<sup>3</sup> James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 516.

<sup>4</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Cet. Ke-3 (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm. 703.

<sup>5</sup> Rita L. Atkinson, *Pengantar Psikologi*, cet. ke-8 (Jakarta: Erlangga, 1983), hlm.212.

Maksud dari kecemasan menghadapi Ujian Nasional dalam penelitian ini adalah ketakutan, kekhawatiran, kegelisahan dan ancaman yang dirasakan oleh siswa selama proses menghadapi Ujian Nasional. Dalam penelitian eksperimen ini, siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional masing-masing diukur tingkat kecemasannya.

#### **4. Siswa MTsN LAB UIN Yogyakarta**

Siswa berarti pelajar, murid atau seseorang yang menuntut ilmu di sekolah atau tempat-tempat khusus.<sup>6</sup> Adapun yang dimaksud dengan siswa MTsN LAB UIN Yogyakarta dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas IX MTsN LAB UIN Yogyakarta yang akan mengikuti Ujian Nasional. Subjek dalam penelitian eksperimen ini adalah siswa kelas IX MTsN LAB UIN Yogyakarta yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan panik.

Berdasarkan penegasan istilah-istilah tersebut, maka maksud penelitian eksperimen dengan judul “Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat *Al-Insyirah* untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa MTsN LAB UIN Yogyakarta”, adalah mengetahui seberapa besar pengaruh yang ditimbulkan pada serangkaian proses kegiatan yang memberikan arti atau faedah dari surat *Al-Insyirah* dalam mengurangi rasa khawatir dan ketakutan saat menghadapi Ujian Nasional pada siswa kelas IX MTs N LAB UIN Yogyakarta.

---

<sup>6</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hlm. 489.

## B. Latar Belakang Masalah

Ujian Nasional biasa disingkat UN/UNAS adalah sistem evaluasi standar pendidikan dasar dan menengah secara nasional dan persamaan mutu tingkat pendidikan antar daerah yang dilakukan oleh Pusat Penilaian Pendidikan.<sup>7</sup> Ujian Nasional wajib dilaksanakan pada semua satuan pendidikan sebagai syarat kelulusan para siswanya. Hal tersebut sesuai dengan Peraturan Pemerintah No. 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Hasil ujian dapat dijadikan bukti konkret tentang kesanggupan pelajar berpikir secara logis melalui proses yang memenuhi standar kompetensi yang ditentukan dan sesuai dengan prosedur akademik.<sup>8</sup>

Melihat pentingnya ujian di sekolah sebagai alat untuk mengukur keberhasilan siswa dalam menempuh pendidikan, hal tersebut menjadi tantangan dan beban tersendiri bagi siswa. Menurut Barber dalam Mutmainah menyebutkan bahwa ujian memiliki konteks sosial dan implikasi yang menonjol terhadap siswa, karena ujian ini menimbulkan ancaman kedudukan sosial bagi siswa dengan yang lainnya.<sup>9</sup>

Ujian Nasional telah menjadi sesuatu yang menakutkan bagi siswa SD, SMP, maupun SMA. Nilai standarisasi nasional yang menentukan kelulusan setiap tahun yang meningkat, hal ini membuat situasi menjelang

<sup>7</sup> Wikipedia, “*Ujian Nasional*”, Diakses pada 10 Desember 2013 dari [http://id.wikipedia.org/wiki/Ujian\\_Nasional](http://id.wikipedia.org/wiki/Ujian_Nasional).

<sup>8</sup> Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, bab X (Standar Penilaian Pendidikan).

<sup>9</sup> Mutmainah, *Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Tes dengan Optimisme, Religiusitas, dan Dukungan Sosial*, Tesis, (Yogyakarta: Tidak Diterbitkan, 2005), hlm. 5.

Ujian Nasional menjadi menegang. Banyak siswa yang merasa cemas dan ketakutan. Seperti halnya yang dialami AFF, siswa MTsN LAB UIN Sunan Kalijaga mengaku belum siap menghadapi Ujian Nasional. AFF merasa khawatir apabila tidak lulus dalam ujian nanti.<sup>10</sup>

Kecemasan menghadapi ujian walaupun dianggap suatu yang wajar dan tidak seluruhnya merugikan bahkan dalam tingkat dibutuhkan siswa terutama yang berkaitan dengan motivasi belajar, akan tetapi pada kenyataannya, kecemasan menghadapi ujian dapat berakibat buruk terhadap hasil prestasi belajar. Bahkan menurut Lewis dalam Mutmainah, apabila kecemasan tersebut terlalu berlebihan akan mempengaruhi kehidupan akademik dan sosial siswa dan berakibat rendahnya motivasi siswa, kemampuan coping strategi yang buruk dan evaluasi diri yang negatif serta kesulitan berkonsentrasi.<sup>11</sup>

Fenomena yang dialami para siswa tersebut selaras juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Hill yang melibatkan 10.000 siswa sekolah dasar dan menengah di Amerika. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta tes gagal mengeluarkan kemampuan yang sesungguhnya, karena kecemasan yang dipicu oleh situasi dan suasana tes. Sebaliknya para siswa menunjukkan hasil yang lebih baik ketika unsur-unsur yang menyebabkan di bawah tekanan psikologis dikurangi atau dihilangkan sama sekali. Hal ini mengisyaratkan bahwa siswa yang menguasai materi yang

---

<sup>10</sup> Wawancara kepada siswa kelas IX A MTs N Lab UIN Sunan Kalijaga pada tanggal 4 April 2014.

<sup>11</sup> Mutmainah, *Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi...,* hlm. 5.

diujikan berpeluang gagal memperlihatkan kemampuan yang sesungguhnya karena kecemasan saat menghadapi tes.<sup>12</sup>

Kecemasan-kecemasan yang dialami oleh siswa perlu dikurangi untuk memperlancar proses belajarnya dalam rangka menghadapi Ujian Nasional. Banyak metode yang digunakan para psikolog untuk mengurangi kecemasan, beberapa teknik berfokus pada perilaku dan beberapa teknik berfokus pada proses berfikir. Beberapa cara yang digunakan antara lain : relaksasi, modeling, dan cara berfikir. Selain itu menurut Matlin dkk dalam Aning, para siswa berusaha mengurangi kecemasannya dengan cara pendekatan agama.<sup>13</sup>

Di dalam program tahunan Bimbingan dan Konseling terdapat pula layanan untuk mempersiapkan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional, salah satunya adalah mengurangi kecemasan siswa kelas IX. Dalam mengurangi kecemasan siswanya sebelum melaksanakan Ujian Nasional, tidak jarang sekolah-sekolah membekali siswanya dalam kegiatan spiritual, seperti melakukan dzikir atau do'a bersama. Seperti yang dilakukan pada Madrasah Tsanawiyah Negeri LAB UIN Yogyakarta. Menurut guru Bimbingan dan Konseling di sekolah tersebut, pihak sekolah telah melakukan beberapa kegiatan untuk mengurangi kecemasan siswa kelas IX, antara lain yaitu *Mujahadah* dan diadakannya *Achievment Motivation Training(AMT)*.<sup>14</sup> Tidak

---

<sup>12</sup> Ekka Nur Maesaroh & Falasifatul Falah, “Hubungan antara Religiusitas dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN), *Journal of Psychology Unisula*, Vol. 6: 2 (2011), hlm. 80.

<sup>13</sup> Aning Az-zahra, *Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat Al-Insyirah untuk Mengurangi Stres Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*, Skripsi, (Yogyakarta: Tidak Diterbitkan, 2012), hlm. 4.

<sup>14</sup> Wawancara kepada guru BK di MTsN Lab UIN Yogyakarta pada tanggal 4 April 2014.

sedikit siswa kelas IX yang mengalami kecemasan yang berlebihan, raut wajah mereka menunjukkan bahwa mereka memang mengalami kecemasan. Namun setelah diberikan beberapa kegiatan, berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh guru BK mengatakan bahwa mereka merasa sedikit tenang.

Penelitian ini dilakukan pada MTsN LAB UIN Yogyakarta dengan alasan bahwa menurut *survey* yang dilakukan, kecemasan menghadapi Ujian Nasional juga dirasakan pada siswa-siswinya. Melihat kondisi yang demikian, peneliti mencoba untuk memberikan sebuah terapi dengan memberikan pelatihan yang memaknai dari salah satu surat di Al-Qur'an. Al-Qur'an sebagai *as-syifa* mempunyai kekuatan untuk menangani menyembuhkan tekanan jiwa. Jalaludin Rahmat berpendapat bahwa dalam Al-Qur'an surat *Yunus* ayat 57 : “wahai manusia, sesungguhnya sudah datang dari Tuhanmu Al-quran yang mengandung pengajaran, penawar bagi penyakit batin (jiwa), tuntunan serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”<sup>15</sup> Dengan ini melalui ayat-ayat Al-Qur'an dapat menjadi media terapi bagi seseorang, yaitu temasuk surat *Al-Insyirah*.

*Al-Insyirah* adalah surat yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad SAW ketika beliau mendapatkan amanah yang sangat berat dari Allah SWT. Surat tersebut diturunkan sebagai pelapang, sehingga nabi Muhammad SAW semakin kuat untuk menjalani amanah dari Allah SWT tersebut, karena di dalam surat tersebut diturunkan agar Rasullulah sabar dalam menjalankan risalah dan yakin bahwa dibalik kesulitan ada kemudahan.

---

<sup>15</sup> Jalaluddin Rahmat, *Psikologi Agama*, Cet. Ke-16, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), hlm. 177.

Di dalam surat tersebut terdapat beberapa aspek yang dapat diambil yaitu aspek lapang dada, kepercayaan bahwa setiap kesulitan ada kemudahan serta etos kerja. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti meneliti tentang efektivitas pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut : “Apakah pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* efektif untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional?”

### **D. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* dalam mengurangi kecemasan siswa yang sedang menghadapi ujian nasional. Apabila penelitian ini terbukti maka dapat dijadikan alternatif dalam mengurangi kecemasan siswa.

### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian yang diharapkan dari penelitian ini sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini dapat menambah kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, tentang teori kecemasan dan pelatihan islami sebagai bagian dari ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.

## 2. Manfaat Praktis

- a) Apabila penelitian ini terbukti maka dapat digunakan sebagai data yang akurat untuk memberikan penjelasan tentang efektifitas pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa.
- b) Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu terapi untuk mengurangi kecemasan bagi siswa yang sedang menghadapi ujian nasional.
- c) Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya.

## F. Kajian Pustaka

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Aning Az Zahra (2012) mahasiswa program studi psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul “*Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat Al-Insyirah untuk Mengurangi Stress Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi.*” Dalam penelitian ini terbukti bahwa pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* efektif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Aning Az-Zahra, *Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat Al-Insyirah untuk Mengurangi Stress Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, Skripsi, (Yogyakarta: Tidak Diterbitkan, 2012), hlm. xiv.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Novita Ardiana (2011) mahasiswa program studi psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul “*Hubungan antara Konsep Diri(Self Concept) dengan Kecemasan Menghadapi UN pada Siswa*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan menghadapi ujian yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi  $r_{xy}=-0.255$  dan  $p=0.000$ . Semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah kecemasan, dan begitu sebaliknya.<sup>17</sup>
3. Penelitian yang dilakukan oleh Fitri Muhammatul Maskanah (2009) mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul “*Hubungan antara Percaya Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas pada Siswa Siswi Kelas II SMA N 2 Banguntapan Bantul*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara percaya diri dengan kecemasan menghadapi ujian dengan koefisien korelasi  $r_{xy}=0.343$  dan  $p=0.002$ . Semakin tinggi tingkat percaya diri maka semakin rendah kecemasan siswa, dan begitu sebaliknya.<sup>18</sup>
4. Penelitian yang dilakukan oleh Duwi Rohmah (2014) mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul “*Hubungan Keimanan Pada Qadha dan Qadar dengan*

---

<sup>17</sup> Novita Ardiana, *Hubungan antara Konsep Diri (Self Concept) dengan Kecemasan Menghadapi UN pada Siswa*, (Yogyakarta: Tidak Diterbitkan, 2011), hlm. xviii.

<sup>18</sup> Fitri Muhammatul Maskanah, *Hubungan antara Percaya Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas pada Siswa Siswi Kelas II SMA N 2 Banguntapan Bantul*, Skripsi, (Yogyakarta: Tidak Diterbitkan, 2009), hlm. xiii.

*Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara keimanan pada *qadha* dan *qadar* yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi  $r_{xy}=0.373$  dan  $p=0.002$ . Semakin tinggi keimanan pada *qadha* dan *qadar* maka semakin rendah tingkat kecemasan siswa, dan begitu sebaliknya.<sup>19</sup>

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, maka dapat diketahui bahwa efektivitas pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* untuk menurunkan kecemasan menghadapi Ujian Nasional berbeda dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah terletak pada metode penelitiannya. Penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan *treatment* (perlakuan) kepada siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi yang tergabung dalam kelompok eksperimen. Subjek dalam penelitian ini pun berbeda dari penelitian-penelitian terdahulu, dan penelitian yang melibatkan variabel pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* dan kecemasan menghadapi Ujian Nasional belum pernah dilakukan di MTsN LAB UIN Yogyakarta.

---

<sup>19</sup> Duwi Rohmah, *Hubungan Keimanan Pada Qadha dan Qadar dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional*, Skripsi, (Yogyakarta: Tidak Diterbitkan, 2014), hlm. xiii.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil eksperimen terhadap efektivitas pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil skor *pre-test* dan *post-test* pada subjek yang tergabung dalam kelompok eksperimen. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* efektif dapat menurunkan kecemasan siswa yang menghadapi Ujian Nasional. Tingkat kecemasan subjek setelah diberikan pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* lebih rendah daripada sebelum diberikan pelatihan.

#### **B. Saran**

Berdasarkan simpulan yang telah dipaparkan di atas, peneliti dapat mengajukan saran sebagai berikut :

a) Kepada Peserta

Diharapkan peserta dapat mengembangkan lebih lanjut materi yang telah disampaikan dalam pelatihan dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, karena pelatihan ini dinilai efektif dalam mengurangi kecemasan siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional.

b) Kepada Para *Trainer*

Diharapkan para *trainer* mampu mengembangkan pelatihan ini agar lebih baik dalam hal pengemasan dan penyampaian materinya, sehingga menjadi lebih efektif untuk menurunkan kecemasan siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional.

c) Kepada Para Peneliti

Diharapkan kepada para peneliti selanjutnya agar dapat mengemas pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* ini dengan lebih menarik sehingga peserta lebih antusias dan mampu memberikan efek yang lebih positif kepada peserta. Pelatihan ini juga dapat dikembangkan dengan cara menggunakan untuk intervensi yang lain, misalnya : meningkatkan kesabaran, etos kerja, dan lain-lain.

d) Kepada Lembaga

Diharapkan kepada sekolah untuk dapat menggunakan materi pelatihan ini dalam rangka menurunkan kecemasan siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional. Khususnya bagi konselor di sekolah, diharapkan mampu mengupayakan dan melaksanakan kegiatan seperti dalam pelatihan ini sebagai terapi islami untuk siswa. Hal ini dikarenakan karena penelitian ini terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan siswa.

Pada penelitian tentang efektivitas pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* untuk mengurangi kecemasan menghadapi Ujian Nasional ini, peneliti menyadari bahwa masih terdapat beberapa kelemahan sehingga masih jauh dari sempurna. Seperti kualitas alat ukur yang digunakan. Isi aitem pada masing-masing aspek

pelatihan pemaknaan surat *Al-Insyirah* dan kecemasan Ujian Nasional masih harus disempurnakan. Meskipun demikian, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang positif bagi perkembangan keilmuan Bimbingan Konseling Islam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aning Az Zahra, *Efektivitas pelatihan pemaknaan surat al-insyirah untuk mengurangi stress mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi*, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2012.
- Ash-Shiddieqy, Hasbi, *Tafsir Al-Qur-anul Majied*, Jakarta: Bulan Bintang, 1973.
- Astrid S. Susanto, *Pendapat Umum*, Bandung: Bina Cipta, 1975.
- Atkinson, Rita dkk . *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga, 1983.
- Chaplin, J.P, *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006.
- Dadang Hawari, *Al-quran dan Ilmu Jiwa*, Yogyakarta: Mizan Press, 1997.
- Dahlan Zaini dkk, *Qur'an karim dan terjemah artinya*, Yogyakarta: UII press, 1999.
- Davidoff, Linda, *Psikologi Suatu Pengantar*, Jakarta: Erlangga, 1991.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Cet. Ke-3, Jakarta: Balai Pustaka, 2005.
- Djarwanto, *Statistik nonparametik*, Yogyakarta: BPFE, 2011.
- Djemari Mardapi, *Teknik Penyusunan Instrumen Tes dan Nontes*, Yogyakarta: Mitra Cendekia, 2008.
- Duwi Rohmah, *Hubungan Keimanan Pada Qadha dan Qadar dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional*, Skripsi, Yogyakarta: Tidak Diterbitkan, 2014.
- Ekka Nur Maesaroh & Falasifatul Falah, "Hubungan antara Religiusitas dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN)", *Journal of Psychology Unisula*, Vol. 6: 2, 2011.
- Fitri Muhammatul Maskanah, *Hubungan antara Percaya Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas pada Siswa Siswi Kelas II SMA N 2 Banguntapan Bantul*, Skripsi, (Yogyakarta: Tidak Diterbitkan, 2009),
- Fuad Nashori, *Psikologi Sosial Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- IH Kusahri, *Al-Quran dan Tekanan Jiwa*, Jakarta: The Islamic Colledge.

- Jalaluddin Rahmat, *Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004.
- Koentjaraningrat, *Metode-metode Penelitian Masyarakat*, Jakarta: Gramedia, 1989.
- Koentjaraningrat, *Metode-metode Penelitian*, Jakarta: Gramedia, 1991.
- Latipun, *Psikologi Eksperimen*, Malang: UMM Press, 2011.
- M. Shalih Al-Munjid, *Terapi Mengatasi Kecemasan*, Jakarta: Robani Press, 2007.
- Mutmainah, *Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Tes dengan Optimisme, Religiusitas, dan Dukungan Sosial*, Tesis, Yogyakarta: Tidak Diterbitkan, 2005.
- Nevid, Jeffry S. dkk, *Psikologi abnormal*, Jakarta :Erlangga, 2003.
- Novita Ardiana, *Hubungan antara Konsep Diri(Self Concept) dengan Kecemasan Menghadapi UN pada Siswa*, (Yogyakarta: Tidak Diterbitkan, 2011).
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, bab X (Standar Penilaian Pendidikan).
- Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Saifudin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000.
- Savitri Ramiah, *Kecemasan*, Jakarta: Pustaka Popular Obor, 2003.
- Seniati, Liche dkk, *Psikologi Eksperimen*, Jakarta : Indeks, 2011.
- Soewarno Hadayuningrat, *Azaz-azaz Organisasi Manajemen*, Jakarta: CV Mas Agung, 1995.
- Sugiyono, *Metode penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2012.
- Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta, 2003.
- Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2002.

Syaikh Muhammad 'Abduh,, *Tafsir Juz 'Amm*,. Cet. Ke-IV, Bandung: Mizan, 1999.

Wawancara kepada guru BK di MTsN Lab UIN Yogyakarta pada tanggal 4 April 2014.

Wawancara kepada siswa kelas IX A MTs N Lab UIN Sunan Kalijaga pada tanggal 4 April 2014.

Widhiarso, W, *Mengkategorikan Data*, Diakses 15 April 2014 dari <http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/Mengkategorikan%20Data.pdf>

Wikipedia, “*Ujian Nasional*”, Diakses pada 10 Desember 2013 dari [http://id.wikipedia.org/wiki/Ujian\\_Nasional](http://id.wikipedia.org/wiki/Ujian_Nasional).

Yuli Farida, *Dahsyatnya Surat Alam Nasyrah*, Yogyakarta: Mutiara Media, 2011.

Yusak Burhanudin, *Kesehatan Mental untuk Fakultas Tarbiyah Komponen MKK*, Bandung: Pustaka Seha, 1999.

Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, cet. Ke-9, Jakarta: Gunung Agung, 1982.

**SKALA KECEMASAN UJIAN NASIONAL (UJI COBA)****IDENTITAS DIRI**

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

Jenis kelamin : \_\_\_\_\_

Usia : \_\_\_\_\_

1. Berikut ini terdapat pernyataan-pernyataan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari teman-teman. Jawablah sesuai dengan keadaan teman-teman.
2. Berilah tanda (V) pada jawaban yang anda pilih pada kolom di sebelah kanan. Jawablah setiap pertanyaan sesuai dengan pengalaman dan respon saudara sehari-hari.

Pilihan jawaban :

SS(Sangat Sesuai) : jika sangat sesuai dengan diri anda

S(Sesuai) : jika sesuai dengan diri anda

KS(Kurang Sesuai): jika kurang sesuai dengan diri anda

TS(Tidak Sesuai) : jika tidak sesuai dengan diri anda

3. Apabila terjadi kesalahan dalam menjawab, beri lingkaran pada tanda (V) yang telah dibuat, kemudian berikan tanda (V) yang baru pada jawaban yang anda kehendaki.
4. Apabila teman-teman telah menjawab, periksalah dan pastikan kembali bahwa tidak ada jawaban yang terlewatkan.
5. Perlu diketahui bahwa ini bukan tes, sehingga tidak ada jawaban yang benar atau salah, baik atau buruk. Jawaban yang diberikan tidak berpengaruh terhadap apapun yang berhubungan dengan nilai, informasi, identitas, dan yang lainnya akan dijamin kerahasiaannya. Atas kesediaan dan kerja sama yang baik, peneliti mengucapkan terima kasih.

**SELAMAT MENGERJAKAN**

No.	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS
1.	Saya merasa cemas karena Ujian Nasional semakin dekat.				
2.	Saya khawatir kalau tidak lulus Ujian Nasional nanti.				
3.	Lulus atau tidak lulus itu adalah takdir Tuhan.				
4.	Seandainya dari awal saya belajar dengan sungguh-sungguh, tentu Ujian Nasional tidak seberat ini.				
5.	Saya merasa lebih sungguh-sungguh dalam mengerjakan segala sesuatu ketika akan menghadapi UN.				
6.	Meskipun sudah belajar dan berdo'a tetapi saya merasa gelisah menghadapi UN.				
7.	Saya takut orang tua akan marah jika tidak lulus.				
8.	Perasaan saya menjadi tegang ketika ingat suasana ruangan UN nanti.				
9.	Saya senang akan meghadapi UN karena saya anggap ini sebagai tantangan.				
10.	Saya tetap merasa santai dan rileks meskipun Ujian Nasional semakin dekat.				
11.	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya mengerjakan soal.				
12.	Saya merasa biasa-biasa saja kalaupun nanti mendapatkan nilai yang tidak memuaskan.				
13.	Yang penting saya lulus meskipun nilai saya jelek.				

14.	Tidak apa-apa jika nanti saya tidak lulus, toh itu memang batas kemampuan saya.				
15.	Buat apa saya terlalu banyak belajar, toh kelulusan juga digabungkan dengan nilai rapor sebelumnya.				
16.	Saya merasa yakin saya bisa mengerjakan soal Ujian nasional besok.				
17.	Saya merasa orangtua dan sekolah sudah mendukung saya dengan maksimal untuk menghadapi UN.				
18.	Saya akan berusaha dengan kemampuan saya sendiri saat ujian nanti.				
19.	Saya merasa konsentrasi saya tidak maksimal ketika ingat ujian nasional semakin dekat.				
20.	Rasa cemas dan takut karena memikirkan UN membuat saya sulit berkonsentrasi.				
21.	Karena akan menghadapi Ujian Nasional, saya lebih semangat belajar.				
22.	Bukan hanya badan, tapi pikiran saya juga rasanya capek dan bosan setiap hari belajar terus.				
23.	Saya tidak bisa mengikuti kegiatan sehari-hari dengan baik karena merasa terbebani dengan pikiran tentang hasil ujian nanti.				
24.	Saya menyempatkan diri melakukan hobi saya memeskipun UN sudah dekat.				
25.	Saya sulit memahami pelajaran yang di-UAN-kan ketika guru menjelaskannya.				
26.	Saya merasa sudah paham dengan pelajaran yang akan di-UAN-kan.				
27.	Saya sering bertanya kepada teman atau guru				

	tentang apa yang belum saya pahami agar bisa mengerjakan UN dengan baik.			
28.	Ketika sedang cemas atau gelisah, terkadang keluar keringat dingin dari telapak tangan saya.			
29.	Saya benar-benar merasa sehat dan siap untuk menghadapi ujian nasional.			
30.	Perut saya akan terasa mual jika ingat Ujian Nasional.			
31.	Saya sering buang air kecil ketika mengerjakan ujian latihan( <i>Try Out</i> ).			
32.	Saya sering gugup ketika akan melaksanakan try out mata pelajaran yang akan diujikan.			
33.	Saya merasa jantung saya berdetak lebih cepat(deg-degan) ketika memikirkan UN.			
34.	Saya merasa tidak ada yang berubah dengan kondisi fisik saya meskipun ujian nasional semakin dekat.			
35.	Nafsu makan menjadi berkurang jika saya ingat jadwal UN yang semakin dekat.			
36.	Nafsu makan saya tetap teratur meskipun sibuk belajar untuk persiapan UN.			
37.	Terkadang saya susah tidur jika teringan UN sudah dekat meskipun sedang capek.			
38.	Meskipun Ujian Nasional semakin dekat, tidur saya tetap nyenyak dan teratur.			
39.	Saya sering pusing dan tidak enak badan karena setiap hari harus belajar untuk persiapan UN.			
40.	Saya tidak pernah mengalami sakit kepala/pusing meskipun setiap hari harus belajar untuk persiapan UN.			

**SKALA KECEMASAN UJIAN NASIONAL (PRETEST)****IDENTITAS DIRI**

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

Jenis kelamin : \_\_\_\_\_

Usia : \_\_\_\_\_

1. Berikut ini terdapat pernyataan-pernyataan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari teman-teman. Jawablah sesuai dengan keadaan teman-teman.
2. Berilah tanda (V) pada jawaban yang anda pilih pada kolom di sebelah kanan. Jawablah setiap pertanyaan sesuai dengan pengalaman dan respon saudara sehari-hari.

Pilihan jawaban :

SS(Sangat Sesuai) : jika sangat sesuai dengan diri anda

S(Sesuai) : jika sesuai dengan diri anda

KS(Kurang Sesuai): jika kurang sesuai dengan diri anda

TS(Tidak Sesuai) : jika tidak sesuai dengan diri anda

3. Apabila terjadi kesalahan dalam menjawab, beri lingkaran pada tanda (V) yang telah dibuat, kemudian berikan tanda (V) yang baru pada jawaban yang anda kehendaki.
4. Apabila teman-teman telah menjawab, periksalah dan pastikan kembali bahwa tidak ada jawaban yang terlewatkan.
5. Perlu diketahui bahwa ini bukan tes, sehingga tidak ada jawaban yang benar atau salah, baik atau buruk. Jawaban yang diberikan tidak berpengaruh terhadap apapun yang berhubungan dengan nilai, informasi, identitas, dan yang lainnya akan dijamin kerahasiaannya. Atas kesediaan dan kerja sama yang baik, peneliti mengucapkan terima kasih.

**SELAMAT MENGERJAKAN**

No.	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS
1.	Saya merasa cemas karena Ujian Nasional semakin dekat.				
2.	Saya khawatir kalau tidak lulus Ujian Nasional nanti.				
3.	Lulus atau tidak lulus itu adalah takdir Tuhan.				
4.	Saya merasa lebih sungguh-sungguh dalam mengerjakan segala sesuatu ketika akan menghadapi UN.				
5.	Meskipun sudah belajar dan berdo'a tetapi saya merasa gelisah menghadapi UN.				
6.	Saya takut orang tua akan marah jika tidak lulus.				
7.	Perasaan saya menjadi tegang ketika ingat suasana ruangan UN nanti.				
8.	Saya senang akan meghadapi UN karena saya anggap ini sebagai tantangan.				
9.	Saya tetap merasa santai dan rileks meskipun Ujian Nasional semakin dekat.				
10.	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya mengerjakan soal.				
11.	Yang penting saya lulus meskipun nilai saya jelek.				
12.	Saya merasa yakin saya bisa mengerjakan soal Ujian nasional besok.				
13.	Saya merasa orangtua dan sekolah sudah mendukung saya dengan maksimal untuk menghadapi UN.				

14.	Saya akan berusaha dengan kemampuan saya sendiri saat ujian nanti.			
15.	Saya merasa konsentrasi saya tidak maksimal ketika ingat ujian nasional semakin dekat.			
16.	Rasa cemas dan takut karena memikirkan UN membuat saya sulit berkonsentrasi.			
17.	Karena akan menghadapi Ujian Nasional, saya lebih semangat belajar.			
18.	Bukan hanya badan, tapi pikiran saya juga rasanya capek dan bosan setiap hari belajar terus.			
19.	Saya tidak bisa mengikuti kegiatan sehari-hari dengan baik karena merasa terbebani dengan pikiran tentang hasil ujian nanti.			
20.	Saya menyempatkan diri melakukan hobi saya meskipun UN sudah dekat.			
21.	Saya sulit memahami pelajaran yang di-UAN-kan ketika guru menjelaskannya.			
22.	Saya merasa sudah paham dengan pelajaran yang akan di-UAN-kan.			
23.	Ketika sedang cemas atau gelisah, terkadang keluar keringat dingin dari telapak tangan saya.			
24.	Saya benar-benar merasa sehat dan siap untuk menghadapi ujian nasional.			
25.	Perut saya akan terasa mual jika ingat Ujian Nasional.			
26.	Saya sering buang air kecil ketika mengerjakan ujian latihan( <i>Try Out</i> ).			
27.	Saya sering gugup ketika akan melaksanakan try out mata pelajaran yang akan diujikan.			
28.	Saya merasa jantung saya berdetak lebih			

	cepat(deg-degan) ketika memikirkan UN.			
29.	Saya merasa tidak ada yang berubah dengan kondisi fisik saya meskipun ujian nasional semakin dekat.			
30.	Nafsu makan menjadi berkurang jika saya ingat jadwal UN yang semakin dekat.			
31.	Nafsu makan saya tetap teratur menskipun sibuk belajar untuk persiapan UN.			
32.	Terkadang saya susah tidur jika teringan UN sudah dekat meskipun sedang capek.			
33.	Meskipun Ujian Nasional semakin dekat, tidur saya tetap nyenyak dan teratur.			
34.	Saya sering pusing dan tidak enak badan karena setiap hari harus belajar untuk persiapan UN.			
35.	Saya tidak pernah mengalami sakit kepala/pusing meskipun setiap hari harus belajar untuk persiapan UN.			



**SKALA KECEMASAN UJIAN NASIONAL (POST-TEST)****IDENTITAS DIRI**

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

1. Berikut ini terdapat pernyataan-pernyataan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari teman-teman. Jawablah sesuai dengan keadaan teman-teman.
2. Berilah tanda (V) pada jawaban yang anda pilih pada kolom di sebelah kanan. Jawablah setiap pertanyaan sesuai dengan pengalaman dan respon saudara sehari-hari.

Pilihan jawaban :

SS(Sangat Sesuai) : jika sangat sesuai dengan diri anda

S(Sesuai) : jika sesuai dengan diri anda

KS(Kurang Sesuai): jika kurang sesuai dengan diri anda

TS(Tidak Sesuai) : jika tidak sesuai dengan diri anda

3. Apabila terjadi kesalahan dalam menjawab, beri lingkaran pada tanda (V) yang telah dibuat, kemudian berikan tanda (V) yang baru pada jawaban yang anda kehendaki.
4. Apabila teman-teman telah menjawab, periksalah dan pastikan kembali bahwa tidak ada jawaban yang terlewatkan.
5. Perlu diketahui bahwa ini bukan tes, sehingga tidak ada jawaban yang benar atau salah, baik atau buruk. Jawaban yang diberikan tidak berpengaruh terhadap apapun yang berhubungan dengan nilai, informasi, identitas, dan yang lainnya akan dijamin kerahasiaannya. Atas kesediaan dan kerja sama yang baik, peneliti mengucapkan terima kasih.

**SELAMAT MENGERJAKAN**

No.	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS
1.	Saya merasa cemas karena Ujian Nasional semakin dekat.				
2.	Meskipun Ujian Nasional semakin dekat, tidur saya tetap nyenyak dan teratur.				
3.	Lulus atau tidak lulus itu adalah takdir Tuhan.				
4.	Saya sering buang air kecil ketika mengerjakan ujian latihan( <i>Try Out</i> ).				
5.	Saya merasa lebih sungguh-sungguh dalam mengerjakan segala sesuatu ketika akan menghadapi UN.				
6.	Meskipun sudah belajar dan berdo'a tetapi saya merasa gelisah menghadapi UN.				
7.	Saya takut orang tua akan marah jika tidak lulus.				
8.	Saya merasa yakin saya bisa mengerjakan soal Ujian nasional besok.				
9.	Saya sering pusing dan tidak enak badan karena setiap hari harus belajar untuk persiapan UN.				
10.	Saya tetap merasa santai dan rileks meskipun Ujian Nasional semakin dekat.				
11.	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya mengerjakan soal.				
12.	Saya sering gugup ketika akan melaksanakan try out mata pelajaran yang akan diujikan.				
13.	Yang penting saya lulus meskipun nilai saya jelek.				
14.	Saya merasa jantung saya berdetak lebih				

	cepat(deg-degan) ketika memikirkan UN.			
15.	Saya senang akan meghadapi UN karena saya anggap ini sebagai tantangan.			
16.	Saya tidak bisa mengikuti kegiatan sehari-hari dengan baik karena merasa terbebani dengan pikiran tentang hasil ujian nanti.			
17.	Saya merasa orangtua dan sekolah sudah mendukung saya dengan maksimal untuk menghadapi UN.			
18.	Saya akan berusaha dengan kemampuan saya sendiri saat ujian nanti.			
19.	Saya merasa konsentrasi saya tidak maksimal ketika ingat ujian nasional semakin dekat.			
20.	Rasa cemas dan takut karena memikirkan UN membuat saya sulit berkonsentrasi.			
21.	Karena akan menghadapi Ujian Nasional, saya lebih semangat belajar.			
22.	Bukan hanya badan, tapi pikiran saya juga rasanya capek dan bosan setiap hari belajar terus.			
23.	Perasaan saya menjadi tegang ketika ingat suasana ruangan UN nanti.			
24.	Saya menyempatkan diri melakukan hobi saya meskipun UN sudah dekat.			
25.	Nafsu makan saya tetap teratur meskipun sibuk belajar untuk persiapan UN.			
26.	Saya merasa sudah paham dengan pelajaran yang akan di-UAN-kan.			
27.	Saya tidak pernah mengalami sakit kepala/pusing meskipun setiap hari harus belajar untuk persiapan UN.			

28.	Ketika sedang cemas atau gelisah, terkadang keluar keringat dingin dari telapak tangan saya.				
29.	Saya benar-benar merasa sehat dan siap untuk menghadapi ujian nasional.				
30.	Perut saya akan terasa mual jika ingat Ujian Nasional.				
31.	Saya khawatir kalau tidak lulus Ujian Nasional nanti.				
32.	Saya sulit memahami pelajaran yang di-UAN-kan ketika guru menjelaskannya.				
33.	Terkadang saya susah tidur jika teringan UN sudah dekat meskipun sedang capek.				
34.	Saya merasa tidak ada yang berubah dengan kondisi fisik saya meskipun ujian nasional semakin dekat.				
35.	Nafsu makan menjadi berkurang jika saya ingat jadwal UN yang semakin dekat.				

Tuliskan pesan, kritik, dan saran teman-teman mengikuti pelatihan ini :



-Terima Kasih-

## MODUL PELATIHAN

“Menjemput Kebahagiaan dengan *Al-Insyirah*”



Disusun Oleh :

**Sri Wahyuningtyas**

### **A. Latar belakang Masalah**

Ujian Nasional telah menjadi figur yang menakutkan bagi siswa SD, SMP, maupun SMA. Nilai standarisasi nasional yang menentukan kelulusan setiap tahun yang meningkat, hal ini membuat situasi menjelang ujian nasional menjadi menegang. Banyak siswa yang merasa cemas dan ketakutan. Kecemasan menghadapi ujian dapat berakibat buruk terhadap hasil prestasi belajar. Untuk itu diperlukan adanya upaya menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

Pelatihan “Menjemput Kebahagiaan dengan *Al-Insyirah*” ini adalah pelatihan dengan mengambil nilai-nilai yang terkandung dalam surat *Al-Insyirah*. Di dalam materi pelatihan ini mencakup 3 aspek yang terkandung dalam surat *Al-Insyirah* yaitu 1) aspek kelapangdadaan, 2) aspek dibalik kesulitan ada kemudahan, 3) aspek etos kerja. Dengan menerapkan ketiga aspek tersebut dalam pelatihan ini, diharapkan kecemasan peserta berkurang.

### **B. Tujuan Pelatihan**

Tujuan dari pelatihan “Menjemput kebahagian *al-Insyirah*” yaitu :

1. Peserta mampu untuk senantiasa berlapang dada, menerima apa yang sedang dalaminya dan melepaskan beban.
2. Peserta mampu berpikir secara positif, tidak mudah putus asa(optimis), dan yakin bahwa Allah selalu menyertai disetiap usaha manusia.
3. Peserta mampu untuk memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya dan memiliki misi ke depan (*good setting*).

### **C. Desain Rencana Pelatihan**

1. Modul/materi : komunikasi interpersonal dengan *power point*.
2. Pokok pembahasan : lapang dada dan pelepasan beban, dibalik kesulitan ada kemudahan, serta etos kerja.

3. Peserta : siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan panik dalam menghadapi Ujian Nasional.
4. Waktu : 6 jam (08.00-14.00).
5. Tempat : di dalam ruangan (kelas).

#### **D. Jadwal Pelatihan**

Waktu	Sesi	Bahasan	Kegiatan	Media
08.30 – 08.45	I(satu)	Pembukaan	Membuka acara dan <i>building rapport</i>	<i>Sound system</i>
08.45- 10.15	II(dua)	Lapang dada dan pelepasan beban	Materi hidup adalah ujian, mengenal dan menyadari masalah, menayangkan video	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sound system</i></li> <li>• Pulpen</li> <li>• Note</li> <li>• LCD</li> <li>• Proyektor</li> </ul>
10.15- 11.45	III(tiga)	Di balik kesulitan pasti ada kemudahan	Materi tentang di balik kesulitan ada kemudahan, menayangkanvideo, kiat sukses mencapai kemudahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sound system</i></li> <li>• Pulpen</li> <li>• Note</li> <li>• Lcd</li> <li>• Proyektor</li> </ul>
11.45- 12.15		ISOMA	Peserta beristirahat, melaksanakan shalat dan makan siang	
12.15 – 13.15	IV(empat)	Etos kerja	Permainan optimis vs pesimis dan rebut apel, membuat <i>good setting</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sound system</i></li> <li>• Pulpen</li> <li>• Note</li> <li>• Lcd</li> <li>• Proyektor</li> </ul>
13.15- 13.30	V(lima)	Penutup	Evaluasi dan menutup acara	<i>Sound system</i>

## E. Penjelasan per-sesi+Lembar Kerja

### 1. Pembukaan

Sesi ini bertujuan untuk memberikan penjelasan kepada peserta tentang tujuan pelatihan, mendorong tumbuhnya komunikasi yang intensif baik antar peserta, fasilitator dan trainner. Pada sesi ini pula dilakukan *building rapport*, sehingga tercipta komunikasi yang baik antara peserta dan trainner. Trainner melakukan dialog kepada beberapa peserta untuk menanyakan apa yang diharapkan dalam mengikuti pelatihan ini.

### 2. Lapang Dada dan Pelepasan Beban

Waktu	Kegiatan
08.45- 09.15	penyampaian materi yang mencakup : hidup adalah ujian, mengenal dan menyadari masalah, serta cara memaknai masalah dengan lebih positif.
09.15- 09.35	Peserta training dibagi menjadi 6 kelompok untuk menuliskan permasalahan yang dihadapi dan melakukan praktik <i>reframing</i> (seni membingkai ulang pikiran), sehingga peserta mampu me-reframe permasalahan menjadi sesuatu yang lebih positif.
09.35- 09.55	Trainner menayangkan video yang berjudul “jangan menyerah” yang berdurasi 4 menit. Trainner memaknai video ini dengan berdialog dengan peserta. Dengan penayangan video ini diharapkan dapat menstimulus peserta secara kognitif dan afektif untuk mengerti arti dari perjuangan, termotivasi, sabar dan tetap bersemangat dalam berjuang.
09.55-10.15	Trainner menanyakan kepada peserta apakah siap untuk membuang beban-beban di dalam hati peserta. Kemudian meminta kesediaan salah satu peserta unutk maju ke depan untuk simulasi pelepasan beban.  Teknik pelepasan bebannya adalah :  a. Duduk senyaman mungkin, boleh membuka atau memejamkan mata  b. Agar lebih nyaman dan rileks, tarik napas secara perlahan, boleh diulangi sampai merasa lebih nyaman dan tenang.

	<p>c. Ucapkan syukur kepada Allah</p> <p>d. Terimakasih kepada tubuh dan pikiran karena telah membantu beraktivitas selama ini</p> <p>e. Hadirkan masalah/ketidaknyamanan tersebut. Tanyakan kepada diri sendiri apakah anda bersedia melepaskannya (ajak anda untuk bernegosiasi)</p> <p>f. Jika anda sepakat untuk melepaskannya, hembuskan bersama seluruh ketidaknyamanan anda. Bayangkan dan rasakan semua beban keluar bersamahembusan napas anda.</p> <p>g. Buka mata dan syukuri semuanya.</p> <p>Tujuan dari pelepasan beban ini adalah secara kognitif dan afektif membuat peserta mengerti bahwa masalah tidak untuk dipendam melainkan untuk dilepaskan, serta melatih peserta secara psikomotorik untuk melepaskan hal yang kurang nyaman yang sedang dirasakan.</p>
--	---

### 3. Di Balik Kesulitan ada Kemudahan

Waktu	Kegiatan
10.15- 10.45	Trainner memaparkan tentang makna surat <i>al-Insyirah</i> ayat 5 dan 6. Tujuan dari pemaparan ini adalah supaya peserta mengetahui acuan yang akan dipakai dalam pembahasan sesi ini. Kemudian trainner menayangkan video yang berjudul “lilin harapan” yang berdurasi kurang lebih 7 menit. Trainner memaknai video ini dengan berdialog dengan peserta. Dengan penayangan video ini diharapkan dapat menstimulus peserta secara kognisi dan afeksi bahwa harapan selalu ada dan tidak mudah berputus asa. Inti dari video ini adalah kita perlu menjadi seseorang yang selalu memiliki harapan, bahkan dalam berdo'a pun kita harus memiliki harapan.
10.45- 11. 15	Trainner membahas sebuah studi kasus dan peserta dibagi dibagi menjadi beberapa kelompok untuk mencari jalan keluar dari permasalahan tersebut. Pada poin ini diharapkan dapat mengungkap kognisi peserta untuk memcahkan masalah dan bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.
11.15- 11.45	Trainer memberikan materi tentang kunci-kunci untuk

	meraih kemudahan, yaitu antara lain adalah dengan cara dzikir, istighfar, sedekah, do'a, dll. Tujuan dari pemberian materi ini adalah memberikan pembelajaran kepada peserta bahwa sebagai seorang hamba dalam berusaha harus diiringi dengan selalu mendekatkan diri kepada-Nya.
--	---

#### 4. Etos Kerja

Waktu	Kegiatan
12.15- 12.25	Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan senam “chicken dance” dan trainner mengajak peserta melakukan <i>ice breaking</i> dengan teknik komunikasi otak kanan dan kiri.
12.25- 12.45	Trainner menyampaikan materi dengan judul “optimis vs pesimis”. Di sesi ini trainner mengajak peserta bermain optimis vs pesimis, dimaksudkan dengan permainan ini peserta mampu mengungkap kognisi dan afeksi peserta bahwa seseorang yang optimis akan merasa lebih mudah dalam mengerjakan sesuatu dibandingkan seseorang yang pesimis.
12.45- 12.55	Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan <i>game rebut apel</i> . Dalam permainan ini peserta diminta untuk mengangkat tangan kanannya, kemudian trainer membacakan sebuah cerita. Ketika trainer menyebutkan kata apel, maka peserta harus memegang tangan kanan temannya. Permainan ini memberikan pelajaran kepada peserta bahwa kita harus mengambil kesempatan yang ada dan tetap mempertahankan apa yang telah dimiliki.
12.55- 13.15	Pada sesi ini trainner membahas tentang “ <i>way of dreams</i> ”. Fasilitator membagikan lembar impian kepada peserta. Peserta diminta untuk menuliskan impian dan target pencapainnya. Dengan ini dimaksudkan agar peserta mampu mengungkap sisi afeksi dengan cara memvisualisasikan jalan menuju cita-cita yang diharapkan.

#### 5. Penutup

Pada sesi ini dilakukan evaluasi dengan menanyakan kepada peserta kesan dan pesannya mengikuti pelatihan ini dan peserta diberikan kesempatan untuk berbagi dalam hal apapun. Kemudian fasilitator membagikan angket kepada semua peserta untuk melakukan *post-test*.

### **Tabel Manipulatoin Check Modul**

Tanggal : :

*Proffesional judg.* : :

Nama Mahasiswa : Sri Wahyuningtyas

Judul Penelitian : Efektivitas Pelatihan Pemaknaan surat *al-Insyirah* untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa MTs N Lab UIN Yogyakarta

No	Aspek	Pernyataan	Pilihan	Keterangan
1.	Lapang dada dan pelepasan beban	Apakah pada sesi ini dapat menyadari respon perasaan peserta terhadap suatu masalah?	Ya / tidak	
		Apakah pada materi ini dapat mengungkap sisi kognitif dan membuat peserta mengerti bahwa ujian adalah wujud kasih sayang Allah dan sebagai upaya untuk mengangkat derajat hamba-Nya?	Ya / tidak	
		Melalui video tersebut apakah dapat menstimulus peserta secara kognitif dan afektif untuk mengerti apa arti dari sebuah perjuangan dan termotivasi untuk bersabar dalam berjuang serta tetap bersemangat?	Ya / tidak	
		Melalui penulisan masalah yang dialami apakah dapat melatih peserta untuk menyadari masalah yang sedang dialami?	Ya / tidak	
		Melalui sesi ini apakah secara kognitif dan afektif membuat peserta mengerti bahwa masalah tidak untuk dipendam melainkan untuk dilepaskan, serta melatih psikomotorik untuk melepaskan hal yang kurang	Ya / tidak	

		nyaman yang sedang dirasakan?		
2.	Dibalik kesulitan ada kemudahan	Melaui materi pemaknaan surat <i>al-Insyirah</i> ayat 5 dan 6 ini apakah mampu mengungkap secara kognitif bahwa dibalik kesulitan yang dialami peserta pasti ada kemudahan?	Ya / tidak	
		Apakah melalui pemutaran video lilin harapan ini apakah dapat menstimulus peserta secara kognisi dan afeksi bahwa harapan harus selalu ada dan tidak boleh berputus asa?	Ya / tidak	
		Pada sesi ini apakah dapat mengungkap kognisi peserta bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya dan satu masalah memiliki lebih dari satu jalan keluar?	Ya / tidak	
		Apakah melalui sesi ini mampu melatih peserta dalam pemecahan masalah dan senantiasa melanjutkan perjuangan sampai tujuan yang diharapkan?	Ya / tidak	
		Apakah dalam sesi ini peserta mampu memamhami bahwa sebagai seorang hamba dalam berikhtiar/berusaha harus diiringi dengan selalu mendekatkan diri kepada-Nya?	Ya / tidak	
3.	Etos kerja	Apakah melalui pamaknaan surat <i>al-Insyirah</i> ayat 7 dan 8 ini peserta memahami untuk terus bersungguh-sungguh dan melangkah mencapai tugas-tugasnya dengan berharap hanya kepada Allah SWT?	Ya / tidak	
		Melalui permainan optimis	Ya / tidak	

		vs pesimis ini apakah mampu mengungkap kognisi dan afeksi peserta bahwa seseorang yang optimis akan merasa lebih mudah dalam mengerjakan sesuatu dibandingkan seseorang yang pesimis?		
		Apakah dengan permainan ini mampu mengungkap secara kognitif diri peserta untuk mampu memanfaatkan kesempatan yang ada?	Ya / tidak	
		Dalam sesi “ <i>way of dreams</i> ” apakah mampu mengungkap sisi afektif peserta dengan cara memvisualisasikan jalan menuju apa yang dicita-citakan?	Ya / tidak	
	Bagaimana pendapat anda tentang materi pelatihan pemaknaan surat <i>al-Insyirah</i> yang akan disampaikan?			

## UJI VALIDITAS

Scale: Kecemasan Menghadapi UN

Step #1

Item- Total Statistics

	Item-Total Statistics				
	Scale Item Deleted	Mean if Item Deleted	Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
cm01	76,09	184,517	,	,523	,863
cm02	76,15	183,057	,	,441	,864
cm03	75,81	187,519	,	,265	,869
cm04	75,35	192,904	,	,155	,870
cm05	76,56	190,744	,	,285	,867
cm06	76,00	182,950	,	,579	,861
cm07	75,57	183,376	,	,429	,864
cm08	76,16	182,450	,	,622	,860
cm09	76,33	191,333	,	,294	,867
cm10	75,59	189,750	,	,281	,868
cm11	76,68	185,251	,	,563	,862
cm12	77,05	197,077	,	,049	,870
cm13	76,92	192,350	,	,340	,867
cm14	77,03	196,722	,	,064	,870
cm15	76,84	197,203	,	,027	,871
cm16	76,86	191,486	,	,345	,866
cm17	76,90	192,208	,	,325	,867
cm18	77,03	192,524	,	,342	,867
cm19	76,20	186,615	,	,460	,864
cm20	76,38	185,625	,	,562	,862
cm21	76,65	189,795	,	,318	,867
cm22	76,09	187,923	,	,350	,866
cm23	76,40	183,431	,	,609	,861
cm24	75,80	189,625	,	,282	,868
cm25	76,19	188,113	,	,364	,866
cm26	76,12	191,828	,	,304	,867
cm27	76,63	196,256	,	,069	,871
cm28	75,87	186,786	,	,314	,867
cm29	76,59	189,591	,	,369	,866
cm30	76,89	190,731	,	,401	,866
cm31	76,68	189,944	,	,326	,867
cm32	76,52	189,361	,	,363	,866
cm33	76,21	184,937	,	,481	,863
cm34	75,74	189,246	,	,293	,867
cm35	76,46	191,300	,	,279	,867
cm36	76,35	190,171	,	,291	,867
cm37	76,26	186,058	,	,423	,865
cm38	76,06	186,967	,	,404	,865
cm39	76,21	182,561	,	,557	,861
cm40	75,88	188,778	,	,305	,867

## Step #2

### Item-Total Statistics

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
cm01	67,57	174,307	,539	,871
cm02	67,63	173,701	,425	,874
cm03	67,29	178,368	,240	,879
cm05	68,04	180,612	,291	,876
cm06	67,48	172,767	,595	,870
cm07	67,05	173,750	,422	,874
cm08	67,64	172,570	,626	,870
cm09	67,81	181,618	,279	,876
cm10	67,07	178,876	,316	,876
cm11	68,16	176,054	,531	,872
cm13	68,40	183,134	,287	,876
cm16	68,34	181,356	,351	,875
cm17	68,38	182,120	,329	,876
cm18	68,51	182,688	,328	,876
cm19	67,68	176,518	,469	,873
cm20	67,86	175,585	,571	,871
cm21	68,13	179,736	,322	,876
cm22	67,57	178,307	,338	,876
cm23	67,88	173,768	,602	,870
cm24	67,28	179,611	,283	,877
cm25	67,67	178,521	,350	,875
cm26	67,60	181,570	,317	,876
cm28	67,35	176,607	,323	,877
cm29	68,07	179,154	,391	,874
cm30	68,37	180,989	,386	,875
cm31	68,16	180,035	,322	,876
cm32	68,00	179,446	,361	,875
cm33	67,69	174,693	,497	,872
cm34	67,22	178,864	,309	,876
cm35	67,94	181,343	,276	,877
cm36	67,83	179,784	,308	,876
cm37	67,75	176,014	,430	,874
cm38	67,54	176,409	,431	,874
cm39	67,69	172,534	,567	,870
cm40	67,36	178,451	,319	,876

## UJI RELIABILITAS

### Reliability

		Case Processing Summary	
		N	%
Cases	Valid	102	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	102	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,869	40

### Reliability

		Case Processing Summary	
		N	%
Cases	Valid	102	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	102	100,0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,878	35

## REKAPITULASI DATA

No Resp	Distribusi Skor Aitem Skala Kecemasan Menghadapi UN (Skala K-UN)																																																		
	Reaksi Emosional										Reaksi Kognitif							Reaksi Fisiologis																																	
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	D	E	F	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
1	2	1	3	4	1	2	1	1	1	4	2	1	2	1	1	3	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	4						
2	1	1	1	3	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	2	1	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
3	2	1	1	3	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	4	2	3	3	2	2	1	2	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
4	1	3	4	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
5	2	4	1	3	1	2	3	2	2	4	3	2	2	4	2	2	1	2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2						
6	3	1	2	2	1	3	2	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1						
7	3	4	4	3	1	2	4	3	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	1	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2						
8	2	1	4	4	1	3	4	2	1	3	2	1	1	3	1	1	1	1	2	3	1	3	2	2	1	4	1	2	1	1	2	1	3	1	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3						
9	2	1	4	4	1	1	4	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	3	2	2	1	2	1	3	1	1	4	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1						
10	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	1	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
11	3	2	3	3	1	2	4	3	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	4	2	1	3	3	2	2	1	1	1	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2						
12	2	4	3	4	2	2	4	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3							
13	3	3	3	3	1	3	4	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	4	2	2	1	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	4								
14	3	2	4	3	2	3	4	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	3	1	3	4	2	1	1	2	3	3	3	1	1	3	2	4	2	4	2	4	2	4							
15	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	1	2	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	4	3	2	1	4	2	2	1	2	3	4	3	3	4	2	2	4	2	2	4	2	2						
16	3	4	4	4	3	4	4	2	2	3	4	1	2	1	3	1	1	1	2	2	2	4	4	2	4	3	1	4	2	2	1	1	3	2	1	2	2	4	2	4	4	4	4	4							
17	2	1	3	3	1	2	4	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	1	1	2	1	3	1	3	2	1	3	1						
18	3	1	4	2	1	2	1	1	3	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
19	3	4	1	1	1	4	3	3	2	4	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	3	2	3	1	4	2	1	1	3	3	3	2	4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4						
20	2	4	4	3	2	3	4	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
21	4	1	1	4	2	2	3	2	2	3	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	4	2	1	1	2	3	3	1	1	2	2	4	3	4	2	4	3	4	2	4					
22	3	3	4	4	1	3	3	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
23	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
24	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
25	1	1	4	2	1	2	1	1	3	3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
26	3	3	4	4	1	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	3	3	2	2	1	4	1	3	1	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
27	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
28	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	1	2	1	1	2	1	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					
29	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	1	1	1	1	1	1	3	1	4	3	2	4	2	1	3	2	4	2	1	3	1	1	1	3	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4					
30	2	1	2	2	1	3	4	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2					
31	4	3	1	4	2	4	4	4	2	4	4	1	2	1	1	2	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					
32	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
33	2	3	4	3	1	2	3	2	4	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	4	3	3	3	1	4	2	3	1	3	4	3	3	2	1	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3						
34	1	1	4	4	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
35	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
36	2	2	4	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
37	3	4	1	2	1	4	4	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
38	2	1	3	2	1	3	2	2	4	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2						
39	3	3	4	4	1	3	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1																											

No Resp	Reaksi Emosional																		Reaksi Kognitif									Reaksi Fisiologis																			
	A						B						C						A			B			C			A			B			C		D		E		F							
	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							
69	1	1	3	3	1	2	3	2	3	1	1	2	1	2	2	1	1	1	3	1	1	3	1	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
70	2	1	3	4	2	2	3	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	2	3	1	2	1	4	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
71	3	1	1	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	1	2					
72	1	3	4	3	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1					
73	1	3	1	2	2	1	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
74	2	1	1	2	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
75	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
76	1	1	3	1	4	1	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	3	1	3	1	2				
77	3	1	1	1	4	3	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	1	1	1	2	2	4	2	1	1	1	1	4	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			
78	2	3	1	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3		
79	3	1	4	2	1	3	4	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	4	4	4				
80	2	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2		
81	2	4	1	4	3	2	3	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3			
82	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	1	1	2	1	2	4	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
83	1	1	2	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	4	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3			
84	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	2	1	2	1	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
85	1	3	4	3	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	4	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2					
86	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
87	3	1	2	3	1	3	4	3	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	3	3	2	2	4	2	1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	4	3	4	3	4		
88	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
89	2	1	1	4	3	2	3	2	3	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
90	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
91	3	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
92	3	1	1	3	1	1	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	1	4	3	1	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
93	4	4	1	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
94	2	3	1	4	1	3	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	4	2	2	1	3	2	1	4	3	1	1	2	2	1	2	1	3	2	3	2	3				
95	1	1	4	4	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
96	2	2	1	4	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
97	3	1	3	4	1	2	3	2	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
98	1	1	2	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
99	1	1	4	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	4	1	2	3	3	4	4	1	4	1	1	1	3	1	2	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4		
100	2	4	1	3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
101	2	2	1	3	3	2	2	2	3	4	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1		
102	2	1	2	3	3	2	4	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	3	3	1	3	2	1	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
Mean	0,90	2,20	1,15	2,14	1,26	2,47	0,99	2,93	0,85	1,73	0,92	2,28</td																																			

## REKAP DATA HASIL UJI COBA (TERPAKAI)

No Resp	Skor Aitem												Skor Subaspek						Aspek			Total Kat																												
	Reaksi Emosional (I)						Reaksi Kognitif (II)			Reaksi Fisiologis (III)						I			II			I II III																												
	A		B		C		A		B		C		D		E		F		A		B		C		Total Kat																									
	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																								
1	2	1	3	1	2	1	1	1	4	2	2	3	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	3	3	2	1	3	1	4	1,8	1,8	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,7	2,5	2,0	2,5	1,9	2,0	1,9	1,9	R				
2	1	1	1	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	1	1	2	1	3	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1,3	2,0	1,4	1,3	2,3	1,5	2,0	1,5	2,3	2,0	2,0	2,0	1,6	1,7	2,0	1,7	SR			
3	2	1	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	1,3	1,8	1,0	1,7	2,3	2,5	2,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	1,4	2,2	1,9	1,8	R			
4	1	3	4	1	1	1	2	1	2	2	3	2	2	1	1	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2,3	1,8	1,8	1,7	2,7	2,5	2,5	2,0	2,0	2,5	2,5	2,5	2,0	2,3	2,3	2,2	R	
5	2	4	1	1	1	2	3	2	2	4	3	2	2	1	2	3	2	1	2	3	4	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2,0	2,6	2,0	2,7	2,0	3,0	2,5	1,5	3,0	1,5	2,5	2,5	2,2	2,6	2,3	2,3	R		
6	3	1	2	1	3	2	2	2	4	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1,8	2,6	1,2	1,7	2,3	2,0	3,0	2,0	2,0	3,0	1,5	1,9	2,0	2,3	2,0	R		
7	3	4	4	1	2	4	3	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	3	4	1	1	2	3	4	2	2	1	1	3	2	3	3,0	2,8	1,6	2,7	2,0	3,0	2,5	1,5	3,0	1,5	2,0	2,5	2,5	2,4	2,6	2,2	R		
8	2	1	4	1	3	4	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	3	1	3	3	2	2	1	4	1	2	1	1	2	1	3	2,0	2,6	1,2	2,0	2,7	1,5	2,5	1,5	1,3	2,0	3,0	2,5	1,9	2,1	2,1	2,0	R		
9	2	1	4	1	1	4	3	1	3	1	1	1	1	1	1	4	2	1	3	2	1	1	4	3	1	4	1	1	2	1	2	2,0	2,4	1,0	2,3	2,3	1,5	2,0	2,5	2,7	1,0	1,5	1,5	1,8	2,1	1,9	1,9	R		
10	2	3	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2,0	2,2	1,2	1,7	2,7	2,0	1,5	1,0	1,3	1,5	1,5	1,5	1,8	2,1	1,4	1,8	R			
11	3	2	3	1	2	4	3	2	2	2	1	1	1	1	1	4	2	1	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2,3	2,6	1,0	2,3	2,7	1,5	2,0	1,0	2,7	2,5	2,0	2,5	2,0	2,2	2,1	2,1	R		
12	2	4	3	2	2	4	3	1	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2,8	2,6	1,6	2,3	2,3	2,5	2,5	2,0	3,0	3,0	2,5	3,0	2,3	2,5	2,4	2,7	R			
13	3	3	3	1	3	4	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	4	2,5	2,8	1,4	1,7	2,3	2,0	1,5	2,0	2,7	2,5	2,5	3,5	2,2	2,0	2,4	2,2	R				
14	3	2	4	2	3	4	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	3	2	1	1	2	3	3	1	1	3	2	2,8	2,8	1,0	2,3	2,7	1,5	2,0	1,5	1,5	3,0	1,0	3,0	3,0	2,2	2,0	2,2	2,1	R		
15	3	3	4	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	4	3	2	4	2	2	1	2	3	4	3,3	3,4	2,0	2,3	2,3	2,5	3,0	1,5	3,0	3,0	3,5	2,0	2,9	2,7	2,6	T				
16	3	4	4	3	4	4	2	3	4	2	1	1	1	1	1	2	4	4	3	4	2	2	1	1	3	2	1	1	4	4	3,5	3,0	1,8	2,0	3,3	3,5	3,0	1,5	2,0	1,5	1,5	4,0	2,8	2,9	2,3	2,7	T			
17	2	1	3	1	2	4	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	3	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1,8	2,6	1,0	1,3	1,7	2,0	1,5	1,0	2,3	1,5	1,5	2,0	1,8	1,7	1,6	SR			
18	3	1	4	1	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2,3	2,0	1,0	1,0	1,0	2,5	1,0	1,5	2,0	1,0	2,0	1,0	1,8	1,5	1,4	1,6	SR			
19	3	4	1	1	4	3	3	2	4	2	1	2	2	1	2	3	1	3	2	4	3	4	2	1	3	3	2	4	4	3	2,3	3,2	1,6	2,0	2,3	2,5	3,0	2,0	3,0	2,0	4,0	3,5	2,4	2,3	2,9	T				
20	2	4	4	2	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3,0	3,0	2,0	2,3	2,0	2,0	2,0	3,5	2,3	2,0	2,5	1,5	2,7	2,1	2,3	2,4	R			
21	4	1	1	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	1	1	2	4	2	1	2	4	2	2,0	2,4	1,6	1,7	2,7	3,0	3,0	1,0	2,7	1,0	1,5	3,0	2,0	2,4	2,0	2,2	R			
22	3	3	4	1	3	3	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	4	4	3	4	2	1	2	1	1	1	2	3	2,8	2,4	1,2	2,0	3,0	1,5	1,5	1,0	1,3	2,5	4,0	3,5	2,1	2,2	2,3	2,2	R		
23	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	3	2	4	2	4	2,0	1,6	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,5	3,0	3,0	1,2	1,7	1,9	1,6	SR				
24	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2,5	2,6	2,6	2,0	2,3	3,0	2,5	2,0	2,3	2,0	3,0	2,0	2,6	2,4	2,3	2,4	R			
25	1	1	4	1	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	2	2	1,8	2,0	1,0	1,0	1,7	2,5	1,0	1,5	1,0	2,0	1,0	1,6	1,7	1,4	1,6	SR			
26	3	3	4	1	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	3	3	2	4	1	3	1	3	4	2	1	1	1	1	1	1	2	2,8	2,8	1,6	1,7	3,0	2,0	2,5	2,0	3,0	1,0	1,0	1,0	2,4	2,2	1,8	2,1	R		
27	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	2	3	1	1	1	1	1	4	1	2	1	3	1	6	1,0	1,0	2,0	2,5	2,0	1,0	2,0	1,5	1,5	3,0	1,3	1,8	1,8	1,7	SR
28	3	3	4	2	4	3	4	4	2	2	1	1	4	4	4	4	2	4	2	3	2	4	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3,0	3,6	2,0	4,0	3,3	3,0	2,5	3,3	3,5	2,5	3,0	2,9	3,4	3,0	3,1	T			



No Resp	Skor Aitem												Skor Subaspek						Aspek			Total Kat																																					
	Reaksi Emosional (I)				Reaksi Kognitif (II)				Reaksi Fisiologis (III)				I			II			III																																								
	A 1 2   3 4   5 6   7 8   9 10   11 12   13 14	B 1 2   3 5   6 7   8 9   10 11   12 13   14 15	C 1 2   3 5   6 7   8 9   10 11   13 16   17 18   19 20   21 22   23 24   25 26   28 29   30 31   32 33   34 35   36 37   38 39   40	A 1 2   3 5   6 7   8 9   10 11   13 16   17 18   19 20   21 22   23 24   25 26   28 29   30 31   32 33   34 35   36 37   38 39   40	B 1 2   3 5   6 7   8 9   10 11   13 16   17 18   19 20   21 22   23 24   25 26   28 29   30 31   32 33   34 35   36 37   38 39   40	C 1 2   3 5   6 7   8 9   10 11   13 16   17 18   19 20   21 22   23 24   25 26   28 29   30 31   32 33   34 35   36 37   38 39   40	D 1 2   3 5   6 7   8 9   10 11   13 16   17 18   19 20   21 22   23 24   25 26   28 29   30 31   32 33   34 35   36 37   38 39   40	E 1 2   3 5   6 7   8 9   10 11   13 16   17 18   19 20   21 22   23 24   25 26   28 29   30 31   32 33   34 35   36 37   38 39   40	F 1 2   3 5   6 7   8 9   10 11   13 16   17 18   19 20   21 22   23 24   25 26   28 29   30 31   32 33   34 35   36 37   38 39   40	A 1 2   3 5   6 7   8 9   10 11   13 16   17 18   19 20   21 22   23 24   25 26   28 29   30 31   32 33   34 35   36 37   38 39   40	B 1 2   3 5   6 7   8 9   10 11   13 16   17 18   19 20   21 22   23 24   25 26   28 29   30 31   32 33   34 35   36 37   38 39   40	C 1 2   3 5   6 7   8 9   10 11   13 16   17 18   19 20   21 22   23 24   25 26   28 29   30 31   32 33   34 35   36 37   38 39   40	D 1 2   3 5   6 7   8 9   10 11   13 16   17 18   19 20   21 22   23 24   25 26   28 29   30 31   32 33   34 35   36 37   38 39   40	E 1 2   3 5   6 7   8 9   10 11   13 16   17 18   19 20   21 22   23 24   25 26   28 29   30 31   32 33   34 35   36 37   38 39   40	F 1 2   3 5   6 7   8 9   10 11   13 16   17 18   19 20   21 22   23 24   25 26   28 29   30 31   32 33   34 35   36 37   38 39   40	I 1,7   1,9   1,2   1,6   SR	II 2,4   2,0   1,7   2,0   R	III 2,0   1,6   1,9   1,8   R	Aspek SR																																								
59	2 4   1 2   3 2   1 2   1 1   1 1   1 1   2 2   1 1   2 2   2 3   1 1   1 1   1 1   1 1   1 1   2 1   2 2   2 3   1 1   1,7   1,8   1,0   1,7   1,7   2,5   1,0   1,0   1,0   1,0   1,5   1,5   1,7   1,9   1,2   1,6   SR	60	3 4   4 1   3 4   4 4   1 1   3   2 1   1 1   2 2   1 2   2 3   2 2   1 2   1 1   1 1   2 1   1 2   2 2   4   3 0   2,6   1,6   1,7   2,3   2,0   1,5   1,5   1,3   1,0   2,0   3,0   2,4   2,0   1,7   2,0   R	61	1 4   1 2   1 4   4 4   2 4   1   1 1   1 1   2 1   1 2   1 4   1 3   2 1   1 1   1 1   1 1   3 1   2 1   2 2   4   2 0   3,0   1,0   1,3   2,3   1,0   2,5   1,0   1,7   1,5   1,5   3,0   2,0   1,6   1,9   1,8   R	62	1 1   2 1   1 1   2 2   1   1 1   2 1   2 1   2 1   2 3   2 2   2 1   1 2   1 2   2 2   2 2   2 2   2 1   2 1   2 2   2 2   1 3   1,4   1,2   1,7   2,7   1,5   1,5   1,0   2,0   2,0   2,0   1,5   1,3   1,9   1,7   1,6   SR	63	4 4   4 2   4 4   4 4   3 4   4   2 1   2 1   2 2   1 2   2 3   2 4   2 1   2 1   2 3   3 3   4 1   2 1   2 2   4   3,5   3,8   2,0   1,7   2,3   3,5   3,0   1,5   2,3   3,5   1,5   3,0   3,1   2,5   2,5   2,7   T	64	1 1   3 2   1 1   2 3   4 1   1 2   3 4   1 2   3 4   2 2   3 1   2 4   3 1   3 1   2 1   1 1   4 1   4 2   3 1   3 1   2 2   2 3   1 3   3 5   2,0   1,5   2,0   2,5   2,5   2,0   2,1   2,4   2,1   2,2   R	65	2 3   4 3   2 4   2 3   1 2   3 2   2 2   2 1   3 3   2 2   1 3   2 2   2 2   2 2   2 2   2 2   2 3   1 2   1 2   2 2   3 1   2 0   2,4   2,2   2,0   2,0   2,5   2,0   2,0   2,3   1,0   1,5   2,0   2,5   2,2   1,8   2,2   R	66	1 1   2 1   2 3   2   1 3   1   2 1   1 1   3 2   1 3   2 3   2 3   1 2   1 1   2 1   1 3   3 2   3 3   3 3   1 3   2 2   1 2   2 0   2,7   2,5   2,0   1,5   1,3   3,0   2,5   3,0   1,6   2,4   2,2   2,1   R	67	1 1   4 1   2 1 3   4 3   1   1 1   1 1   2 2   3 1   2 4   3 1   3 1   2 1   1 1   4 1   4 1   3 1   3 1   2 1   1 1   2 2   2 2   1 8   2,6   1,0   2,3   1,3   3,5   2,0   1,5   2,0   1,0   1,0   2,0   1,8   2,4   1,6   1,9   R	68	3 1   1 2   3 4   3   3 4   1   1 1   1 1   1 1   2 2   1 2   1 4   1 4   2 2   3 1   1 3   4 1   4 2   3 1   3 1   1 1   3 4   4 1   3 3   4 3   4 3   1,8   3,4   1,0   1,7   2,3   2,5   2,5   1,0   2,7   2,0   3,5   3,5   2,1   2,2   2,5   2,2   R	69	1 1   3 1   2 3   2   3 1   1   1 1   1 1   1 1   2 2   1 2   1 3   1 3   2 2   2 2   1 1   1 1   3 1   1 1   1 2   2 1   1 1   1 2   2 1   1 5   2,2   1,0   1,7   2,3   2,0   1,5   1,0   1,7   1,0   2,0   1,0   1,6   2,0   1,4   1,6   SR	70	2 1   3 2   2 3   1   3 3   2   1 1   1 1   1 1   2 2   3 3   2   3 1   2 4   2 2   1 2   1 2   1 2   1 1   1 1   3   2 0   2,4   1,2   2,3   2,7   1,5   3,0   1,5   1,7   1,0   1,0   2,0   1,9   2,2   1,7   1,9   R	71	3 1   1 1   2 2   2 2   2 2   1 1   1 1   1 1   1 2   1 1   1 1   1 2   2 4   1 2   1 2   2 2   2 2   2 3   2 1   2 1   2 2   1 5   2,0   1,0   1,3   1,0   2,0   2,5   1,5   2,0   2,5   1,5   1,5   1,4   1,9   1,6   SR	72	1 3   4 1   3 3   3 1   1   1 2   2 1   2 1   2 1   1 2   1 3   1 4   1 4   1 2   3 1   1 1   2 1   1 1   1 1   1 1   1 1   2 3   2,6   1,4   1,3   1,3   2,0   2,5   2,5   1,3   1,0   1,0   1,0   1,6   1,6   1,6   SR	73	1 3   1 2   1 3   1   2 3   1   1 1   1 1   1 1   2 1   1 1   2 1   2 2   1 2   1 1   2 1   1 2   1 1   1 1   1 2   1 1   1 1   1 2   1 1   1 8   2,0   1,0   1,0   1,3   1,5   1,5   1,5   1,3   1,0   1,5   1,0   1,6   1,3   1,3   SR	74	2 1   1 1   3 1   1 1   1 3   1   1 1   1 1   1 1   2 2   1 1   1 1   2 1   1 1   1 1   3 1   1 1   2 1   1 1   1 1   2 1   2 1   1 3   1,8   1,0   1,7   1,3   1,0   1,0   1,0   1,7   1,5   1,5   1,5   1,4   1,3   1,4   1,3   SR	75	1 1   1 4   1 1   1 2   4   1   1 1   2 1   1 1   4 1   1   2 1   2 1   2 3   1 4   1 4   1 1   1 1   2 1   1 1   3 1   2   1 8   1,8   1,2   2,0   1,3   1,5   3,5   1,0   1,3   1,0   2,0   1,5   1,6   1,6   1,7   1,6   SR	76	1 1   3 4   1 1   1 1   4 3   1   1 1   1 1   1 1   2 2   1 2   1 2   3 2   2 1   2 1   2 2   2 1   1 1   2 1   3   2 3   2,0   1,0   1,3   1,3   2,5   2,0   1,5   1,7   1,5   1,5   2,0   1,8   1,7   1,7   1,7   SR	77	3 1   1 4   3 1   3   2 2   1   1 2   2 2   2 2   3 3   4 1   1   4 1   2 4   2 1   1 1   1 1   4 1   2 1   2 1   2 1   2 3   2,2   1,6   3,3   2,0   1,5   3,0   1,0   2,0   1,5   1,5   1,5   2,0   2,3   1,8   2,0   R	78	2 3   1 2   2 3   2   2 3   2   2 1   1 1   2 2   2 3   3 2   3 2   3 2   2 2   2 2   2 2   2 2   2 2   2 2   2 2   2 2   2 0   2,4   1,4   2,0   2,7   3,0   2,5   2,0   2,0   2,5   3,0   1,9   2,6   2,3   2,3   R	79	3 1   4 1   3 4   2   1 2   1   1 1   1 1   2 2   2 2   2 1   1 1   1 1   2 2   3 2   2 1   2 1   2 4   4 4   2 3   2,3   2,4   1,0   2,0   1,7   1,5   1,0   1,0   2,3   2,0   1,5   4,0   1,9   1,7   2,0   1,9   R	80	2 3   2 2   3 4   3   2 2   2 2   1 1   1 1   3 2   3 3   3 2   2 4   2 3   2 2   2 2   2 2   3 3   3 2   2 2   2 3   2 3   2 3   2,3   2,8   1,2   2,7   2,7   2,5   3,0   2,5   2,0   3,0   3,0   2,1   2,6   2,6   2,4   R	81	2 4   1 3   2 3   1   3 3   2   1 1   1 1   4 2   1 2   2 3   2 2   2 1   1 1   1 1   1 2   3 2   2 2   2 2   2 2   2 2   2 5   2,4   1,2   2,3   2,3   2,0   1,0   1,0   2,0   2,0   2,0   2,0   2,2   1,8   2,0   R	82	2 3   1 2   2 3   2   2 3   1   2 4   1 1   2 1   2 2   2 2   2 3   1 2   1 2   1 1   1 1   3 2   2 2   2 2   2 2   2 2   2 0   2,4   1,8   1,7   2,0   2,0   2,0   1,5   1,7   2,0   2,0   2,0   2,1   1,9   1,9   1,9   R	83	1 1   2 1   2 1   1 1   1 4   1   1 1   1 1   2 2   1 2   2 2   3 2   2 2   1 1   1 1   1 3   4 2   2 3   2 3   4 2   3   1 3   1,8   1,0   1,7   2,3   2,0   1,5   1,0   2,7   2,0   3,5   2,5   1,4   2,0   2,2   1,8   R	84	4 3   3 3   4 4   4 4   2 3   2   2 2   2 3   3 4   4 3   3 2   2 3   2 1   2 1   2 3   3 3   3 2   2 3   3 3   3 3   3 3   3,3   3,4   2,2   3,7   2,7   2,5   1,5   1,5   3,0   2,0   3,0   3,0   3,0   2,7   T	85	1 3   4 2   1 2   1   2 1   2 1   1 1   2 2   1 1   2 2   1 4   2 2   1 2   2 2   2 1   4 1   2 1   2 1   2 1   2 1   2 5   1,4   1,6   1,3   2,3   1,5   1,5   2,0   2,3   1,5   1,0   1,5   1,8   1,7   1,6   1,7   SR	86	2 3   2 3   2 2   2 2   1 1   1 1   1 1   2 2   3 2   2 2   3 2   3 4   2 1   2 1   2 2   2 2   2 2   2 2   2 2   2 2   2 5   2,0   1,0   2,3   2,3   2,5   3,0   1,5   2,0   2,0   2,0   2,0   1,8   2,4   2,1   2,1   R	87	3 1   2 1   3 4   3   1 3   2   1 1   1 1   2 2   1 3   3   2 3   3 4   2 1   1 1   1 2   3 2   3 1   2 3   4   1 8   2,8   1,2   1,7   2,7   3,0   3,0   1,0   2,0   2,5   1,5   3,5   1,9   2,4   2,3   2,2   R	88	1 1   2 1   1 2   1   1 1   2 1   1 1   1 1   1 2   1 1   1 1   2 2   1 2   1 1   1 2   2 2   1 1   1 1   1 2   1 1   1 3   2   1 3   1,2   1,2   1,3   1,0   2,0   1,5   1,0   1,7   1,0   1,0   2,5   1,2   1,4   1,4   1,4   SR



## DESKRIPTIF STATISTIK PRE&POST-TEST

### Output SPSS

#### Descriptive Statistics

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
Post Keprihatinan	13	2,046	,2504	1,5	2,3	1,900	2,000	2,300
Post Ketakutan	13	2,123	,3516	1,6	2,6	1,900	2,000	2,500
Post Mencela diri	13	1,492	,2783	1,2	2,0	1,200	1,600	1,700
Post Konsentrasi kurang	13	1,923	,2682	1,3	2,3	1,700	2,000	2,000
Post Sulit berpikir jernih	13	1,823	,3166	1,3	2,3	1,700	1,700	2,000
Post Sulit menerima pelajaran	13	1,846	,4274	1,0	2,5	1,500	2,000	2,000
Post Keringat dingin	13	1,923	,4494	1,5	2,5	1,500	2,000	2,500
Post Pencernaan terganggu	13	1,538	,4312	1,0	2,0	1,000	1,500	2,000
Post Jantung berdetak cepat	13	1,954	,1664	1,7	2,3	1,850	2,000	2,000
Post Nafsu makan kurang	13	1,769	,4837	1,0	2,5	1,500	1,500	2,250
Post Mengalami insomnia	13	1,846	,4737	1,0	2,5	1,500	2,000	2,000
Post Kepala pusing	13	1,692	,4349	1,0	2,5	1,500	1,500	2,000
Post Reaksi Emosional	13	1,885	,1864	1,6	2,2	1,750	1,800	2,000
Post Reaksi kognitif	13	1,869	,2428	1,5	2,3	1,650	1,800	2,050
Post Reaksi Fisiologis	13	1,800	,2415	1,4	2,2	1,700	1,800	2,000
Post Kecemasan	13	1,846	,1613	1,5	2,1	1,800	1,900	1,950
Pre Keprihatinan	13	3,038	,4857	2,3	3,8	2,500	3,000	3,500
Pre Ketakutan	13	3,231	,3816	2,6	3,8	3,000	3,200	3,600
Pre Mencela diri	13	1,862	,3097	1,4	2,2	1,600	2,000	2,200
Pre Konsentrasi kurang	13	2,615	,7851	1,7	4,0	2,000	2,300	3,350
Pre Sulit berpikir jernih	13	3,023	,5480	2,3	4,0	2,700	3,000	3,300
Pre Sulit menerima pelajaran	13	2,808	,6626	1,5	3,5	2,250	3,000	3,500
Pre Keringat dingin	13	2,654	,5911	1,5	3,5	2,000	3,000	3,000
Pre Pencernaan terganggu	13	1,923	,8126	1,0	4,0	1,500	1,500	2,500
Pre Jantung berdetak cepat	13	2,785	,4394	2,0	3,3	2,300	3,000	3,150
Pre Nafsu makan kurang	13	2,346	,8006	1,0	3,5	1,750	2,000	3,000
Pre Mengalami insomnia	13	2,962	,8530	1,5	4,0	2,500	3,000	3,750
Pre Kepala pusing	13	3,038	,7206	1,5	4,0	3,000	3,000	3,500
Pre Reaksi Emosional	13	2,731	,2562	2,2	3,1	2,550	2,800	2,900
Pre Reaksi kognitif	13	2,800	,3916	2,2	3,5	2,450	2,800	3,000
Pre Reaksi Fisiologis	13	2,631	,2983	2,0	3,0	2,400	2,700	2,900
Pre Kecemasan	13	2,715	,1908	2,5	3,1	2,600	2,700	2,750

## UJI NORMALITAS

### Tests of Normality

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Keprihatinan	,174	13	,200*	,926	13	,305
Pre Ketakutan	,141	13	,200*	,934	13	,382
Pre Mencela diri	,211	13	,117	,863	13	,042
Pre Konsentrasi kurang	,271	13	,010*	,883	13	,077
Pre Sulit berpikir jernih	,184	13	,200*	,905	13	,156
Pre Sulit menerima pelajaran	,230	13	,059	,884	13	,080
Pre Keringat dingin	,336	13	,000	,835	13	,018
Pre Pencernaan terganggu	,237	13	,044	,853	13	,032
Pre Jantung berdetak cepat	,226	13	,067	,894	13	,109
Pre Nafsu makan kurang	,206	13	,136	,930	13	,337
Pre Mengalami insomnia	,140	13	,200*	,907	13	,165
Pre Kepala pusing	,325	13	,001	,809	13	,009
Pre Reaksi Emosional	,222	13	,080	,944	13	,515
Pre Reaksi kognitif	,168	13	,200*	,957	13	,704
Pre Reaksi Fisiologis	,176	13	,200*	,922	13	,266
Pre Kecemasan	,301	13	,002	,817	13	,011
Post Keprihatinan	,229	13	,060	,850	13	,029
Post Ketakutan	,175	13	,200*	,911	13	,189
Post Mencela diri	,238	13	,043	,864	13	,043
Post Konsentrasi kurang	,305	13	,002	,855	13	,033
Post Sulit berpikir jernih	,195	13	,189	,901	13	,139
Post Sulit menerima pelajaran	,256	13	,020	,891	13	,099
Post Keringat dingin	,288	13	,004	,766	13	,003
Post Pencernaan terganggu	,242	13	,035	,799	13	,007
Post Jantung berdetak cepat	,378	13	,000	,733	13	,001
Post Nafsu makan kurang	,326	13	,000	,820	13	,012
Post Mengalami insomnia	,320	13	,001	,845	13	,025
Post Kepala pusing	,222	13	,080	,894	13	,111
Post Reaksi Emosional	,214	13	,108	,927	13	,311
Post Reaksi kognitif	,151	13	,200*	,967	13	,859
Post Reaksi Fisiologis	,186	13	,200*	,943	13	,496
Post Kecemasan	,234	13	,051	,921	13	,256

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### UJI T-TEST

#### Parametric Test: Paired Samples T-Test

##### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Post Keprihatinan & Pre Keprihatinan	13	-,002	,995
Pair 2	Post Ketakutan & Pre Ketakutan	13	,417	,157
Pair 3	Post Mencela diri & Pre Mencela diri	13	-,110	,720
Pair 4	Post Konsentrasi kurang & Pre Konsentrasi kurang	13	,529	,063
Pair 5	Post Sulit berpikir jernih & Pre Sulit berpikir jernih	13	,270	,371
Pair 6	Post Sulit menerima pelajaran & Pre Sulit menerima pelajaran	13	,255	,401
Pair 7	Post Keringat dingin & Pre Keringat dingin	13	,519	,069
Pair 8	Post Pencernaan terganggu & Pre Pencernaan terganggu	13	,425	,147
Pair 9	Post Jantung berdetak cepat & Pre Jantung berdetak cepat	13	,331	,269
Pair 10	Post Nafsu makan kurang & Pre Nafsu makan kurang	13	,223	,463
Pair 11	Post Mengalami insomnia & Pre Mengalami insomnia	13	,190	,533
Pair 12	Post Kepala pusing & Pre Kepala pusing	13	,573	,041
Pair 13	Post Reaksi Emosional & Pre Reaksi Emosional	13	,098	,750
Pair 14	Post Reaksi kognitif & Pre Reaksi kognitif	13	,412	,162
Pair 15	Post Reaksi Fisiologis & Pre Reaksi Fisiologis	13	,763	,002
Pair 16	Post Kecemasan & Pre Kecemasan	13	,462	,112

##### Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				
Pair 1	Post Keprihatinan - Pre Keprihatinan	-,9923	,5469	,1517	-1,3228	-,6618	-6,542	12	,000
Pair 2	Post Ketakutan - Pre Ketakutan	-1,1077	,3968	,1100	-1,3475	-,8679	-10,066	12	,000
Pair 3	Post Mencela diri - Pre Mencela diri	-,3692	,4385	,1216	-,6342	-,1042	-3,036	12	,010
Pair 4	Post Konsentrasi kurang - Pre Konsentrasi kurang	-,6923	,6825	,1893	-1,1047	-,2799	-3,658	12	,003
Pair 5	Post Sulit berpikir jernih - Pre Sulit berpikir jernih	-1,2000	,5538	,1536	-1,5346	-,8654	-7,813	12	,000
Pair 6	Post Sulit menerima pelajaran - Pre Sulit menerima pelajaran	-,9615	,6911	,1917	-1,3791	-,5439	-5,017	12	,000
Pair 7	Post Keringat dingin - Pre Keringat dingin	-,7308	,5250	,1456	-1,0480	-,4135	-5,019	12	,000
Pair 8	Post Pencernaan terganggu - Pre Pencernaan terganggu	-,3846	,7403	,2053	-,8320	,0628	-1,873	12	,086
Pair 9	Post Jantung berdetak cepat - Pre Jantung berdetak cepat	-,8308	,4151	,1151	-1,0816	-,5799	-7,216	12	,000
Pair 10	Post Nafsu makan kurang - Pre Nafsu makan kurang	-,5769	,8378	,2324	-1,0832	-,0706	-2,483	12	,029
Pair 11	Post Mengalami insomnia - Pre Mengalami insomnia	-,1154	,8934	,2478	-1,6552	-,5755	-4,502	12	,001
Pair 12	Post Kepala pusing - Pre Kepala pusing	-1,3462	,5911	,1639	-1,7033	-,9890	-8,212	12	,000
Pair 13	Post Reaksi Emosional - Pre Reaksi Emosional	-,8462	,3017	,0837	-1,0285	-,6638	-10,112	12	,000
Pair 14	Post Reaksi kognitif - Pre Reaksi kognitif	-,9308	,3660	,1015	-1,1520	-,7096	-9,169	12	,000
Pair 15	Post Reaksi Fisiologis - Pre Reaksi Fisiologis	-,8308	,1932	,0536	-,9475	-,7140	-15,508	12	,000
Pair 16	Post Kecemasan - Pre Kecemasan	-,8692	,1843	,0511	-,9806	-,7578	-17,003	12	,000

### UJI WILCOXON SIGNED RANKS

#### Nonparametric Test: Wilcoxon Signed Ranks Test

**Ranks**

	Negative Ranks			Positive Ranks			Ties	Total
	N	Mean Rank	Sum of Ranks	N	Mean Rank	Sum of Ranks	N	N
Pre Keprihatinan - Post Keprihatinan	0 <sup>a</sup>	,00	,00	13 <sup>b</sup>	7,00	91,00	0 <sup>c</sup>	13
Pre Ketakutan - Post Ketakutan	0 <sup>d</sup>	,00	,00	13 <sup>e</sup>	7,00	91,00	0 <sup>f</sup>	13
Pre Mencela diri - Post Mencela diri	2 <sup>g</sup>	7,00	14,00	11 <sup>h</sup>	7,00	77,00	0 <sup>i</sup>	13
Pre Konsentrasi kurang - Post Konsentrasi kurang	1 <sup>j</sup>	2,00	2,00	10 <sup>k</sup>	6,40	64,00	2 <sup>l</sup>	13
Pre Sulit berpikir jernih - Post Sulit berpikir jernih	0 <sup>m</sup>	,00	,00	12 <sup>n</sup>	6,50	78,00	1 <sup>o</sup>	13
Pre Sulit menerima pelajaran - Post Sulit menerima pelajaran	1 <sup>p</sup>	2,00	2,00	11 <sup>q</sup>	6,91	76,00	1 <sup>r</sup>	13
Pre Keringat dingin - Post Keringat dingin	1 <sup>s</sup>	4,00	4,00	12 <sup>t</sup>	7,25	87,00	0 <sup>u</sup>	13
Pre Pencernaan terganggu - Post Pencernaan terganggu	2 <sup>v</sup>	5,75	11,50	8 <sup>w</sup>	5,44	43,50	3 <sup>x</sup>	13
Pre Jantung berdetak cepat - Post Jantung berdetak cepat	0 <sup>y</sup>	,00	,00	13 <sup>z</sup>	7,00	91,00	0 <sup>aa</sup>	13
Pre Nafsu makan kurang - Post Nafsu makan kurang	2 <sup>ab</sup>	7,75	15,50	11 <sup>ac</sup>	6,86	75,50	0 <sup>ad</sup>	13
Pre Mengalami insomnia - Post Mengalami insomnia	1 <sup>ae</sup>	3,00	3,00	12 <sup>af</sup>	7,33	88,00	0 <sup>ag</sup>	13
Pre Kepala pusing - Post Kepala pusing	0 <sup>ah</sup>	,00	,00	13 <sup>ai</sup>	7,00	91,00	0 <sup>aj</sup>	13
Pre Reaksi Emosional - Post Reaksi Emosional	0 <sup>ak</sup>	,00	,00	13 <sup>al</sup>	7,00	91,00	0 <sup>am</sup>	13
Pre Reaksi kognitif - Post Reaksi kognitif	0 <sup>an</sup>	,00	,00	13 <sup>ao</sup>	7,00	91,00	0 <sup>ap</sup>	13
Pre Reaksi Fisiologis - Post Reaksi Fisiologis	0 <sup>aq</sup>	,00	,00	13 <sup>ar</sup>	7,00	91,00	0 <sup>as</sup>	13
Pre Kecemasan - Post Kecemasan	0 <sup>at</sup>	,00	,00	13 <sup>au</sup>	7,00	91,00	0 <sup>av</sup>	13

- a. Pre Keprihatinan < Post Keprihatinan
- b. Pre Keprihatinan > Post Keprihatinan
- c. Pre Keprihatinan = Post Keprihatinan
- d. Pre Ketakutan < Post Ketakutan
- e. Pre Ketakutan > Post Ketakutan
- f. Pre Ketakutan = Post Ketakutan
- g. Pre Mencela diri < Post Mencela diri
- h. Pre Mencela diri > Post Mencela diri
- i. Pre Mencela diri = Post Mencela diri
- j. Pre Konsentrasi kurang < Post Konsentrasi kurang
- k. Pre Konsentrasi kurang > Post Konsentrasi kurang
- l. Pre Konsentrasi kurang = Post Konsentrasi kurang
- m. Pre Sulit berpikir jernih < Post Sulit berpikir jernih
- n. Pre Sulit berpikir jernih > Post Sulit berpikir jernih
- o. Pre Sulit berpikir jernih = Post Sulit berpikir jernih
- p. Pre Sulit menerima pelajaran < Post Sulit menerima pelajaran
- q. Pre Sulit menerima pelajaran > Post Sulit menerima pelajaran
- r. Pre Sulit menerima pelajaran = Post Sulit menerima pelajaran
- s. Pre Keringat dingin < Post Keringat dingin
- t. Pre Keringat dingin > Post Keringat dingin
- u. Pre Keringat dingin = Post Keringat dingin
- v. Pre Pencernaan terganggu < Post Pencernaan terganggu
- w. Pre Pencernaan terganggu > Post Pencernaan terganggu
- x. Pre Pencernaan terganggu = Post Pencernaan terganggu
- y. Pre Jantung berdetak cepat < Post Jantung berdetak cepat
- z. Pre Jantung berdetak cepat > Post Jantung berdetak cepat

- aa. Pre Jantung berdetak cepat = Post Jantung berdetak cepat
- ab. Pre Nafsu makan kurang < Post Nafsu makan kurang
- ac. Pre Nafsu makan kurang > Post Nafsu makan kurang
- ad. Pre Nafsu makan kurang = Post Nafsu makan kurang
- ae. Pre Mengalami insomnia < Post Mengalami insomnia
- af. Pre Mengalami insomnia > Post Mengalami insomnia
- ag. Pre Mengalami insomnia = Post Mengalami insomnia
- ah. Pre Kepala pusing < Post Kepala pusing
- ai. Pre Kepala pusing > Post Kepala pusing
- aj. Pre Kepala pusing = Post Kepala pusing
- ak. Pre Reaksi Emosional < Post Reaksi Emosional
- al. Pre Reaksi Emosional > Post Reaksi Emosional
- am. Pre Reaksi Emosional = Post Reaksi Emosional
- an. Pre Reaksi kognitif < Post Reaksi kognitif
- ao. Pre Reaksi kognitif > Post Reaksi kognitif
- ap. Pre Reaksi kognitif = Post Reaksi kognitif
- aq. Pre Reaksi Fisiologis < Post Reaksi Fisiologis
- ar. Pre Reaksi Fisiologis > Post Reaksi Fisiologis
- as. Pre Reaksi Fisiologis = Post Reaksi Fisiologis
- at. Pre Kecemasan < Post Kecemasan
- au. Pre Kecemasan > Post Kecemasan
- av. Pre Kecemasan = Post Kecemasan

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pre Keprihatinan - Post Keprihatinan	-3,186 <sup>b</sup>	,001
Pre Ketakutan - Post Ketakutan	-3,197 <sup>b</sup>	,001
Pre Mencela diri - Post Mencela diri	-2,232 <sup>b</sup>	,026
Pre Konsentrasi kurang - Post Konsentrasi kurang	-2,764 <sup>b</sup>	,006
Pre Sulit berpikir jernih - Post Sulit berpikir jernih	-3,068 <sup>b</sup>	,002
Pre Sulit menerima pelajaran - Post Sulit menerima pelajaran	-2,930 <sup>b</sup>	,003
Pre Keringat dingin - Post Keringat dingin	-2,961 <sup>b</sup>	,003
Pre Pencernaan terganggu - Post Pencernaan terganggu	-1,674 <sup>b</sup>	,094
Pre Jantung berdetak cepat - Post Jantung berdetak cepat	-3,192 <sup>b</sup>	,001
Pre Nafsu makan kurang - Post Nafsu makan kurang	-2,141 <sup>b</sup>	,032
Pre Mengalami insomnia - Post Mengalami insomnia	-2,994 <sup>b</sup>	,003
Pre Kepala pusing - Post Kepala pusing	-3,201 <sup>b</sup>	,001
Pre Reaksi Emosional - Post Reaksi Emosional	-3,187 <sup>b</sup>	,001
Pre Reaksi kognitif - Post Reaksi kognitif	-3,183 <sup>b</sup>	,001
Pre Reaksi Fisiologis - Post Reaksi Fisiologis	-3,188 <sup>b</sup>	,001
Pre Kecemasan - Post Kecemasan	-3,190 <sup>b</sup>	,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

## **Rekap Data Hasil Penelitian**