

# **LAMPIRAN**

## INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :  
Usia :  
Jenis kelamin :  
Alamat :

Bersedia ikut menjadi responden untuk penelitian yang berjudul **pengaruh metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap penurunan kecemasan bagi siswa SMA dalam menghadapi ujian di SMA 1**

**Kasih.** Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap tingkat kecemasan (*anxiety level*) siswa kelas 2 SMA menjelang ujian.

Dengan alasan apapun apabila saya menghendaki maka saya berhak membatalkan surat persetujuan ini. Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa ada unsur paksaan.

Yogyakarta, 2015

Yang membuat pernyataan

Mengetahui,

Peneliti

Aziz akhmad ( )  
(20120310104)

## T-MAS

*(Taylor Manifest Anxiety Scale)*

Data Responden:

Nama :  
Umur :  
Jenis kelamin :  
Kelas :  
Tanggal pengisian :

PETUNJUK:

Berilah tanda silang (X) pada kolom jawaban (**Ya**), bila pertanyaan dibawah ini sesuai dengan perasaan dan keadaan Anda, dan berilah tanda silang (X) pada kolom jawaban (**Tidak**). Bila bila pernyataan dibawah tidak sesuai yang Anda rasakan atau keadaan Anda.

Pernyataan ini Anda rasakan sedikitnya 1 bulan dalam 6 bulan terakhir Ya tidak

- |   |   |     |     |
|---|---|-----|-----|
| 1 | Saya tidak cepat lelah  | ( ) | ( ) |
| 2 | Saya terganggu oleh rasa mual dan muntah                                    | ( ) | ( ) |
| 3 | Menurut saya, saya tidak lebih gugup dari pada orang lain                   | ( ) | ( ) |
| 4 | Saya jarang sekali sakit kepala   | ( ) | ( ) |
| 5 | Saya bekerja dalam ketegangan yang sangat besar                             | ( ) | ( ) |
| 6 | Saya merasa sukar memusatkan perhatian pada suatu pekerjaan                 | ( ) | ( ) |
| 7 | Ternyata saya sering merisaukan sesuatu                                     | ( ) | ( ) |
| 8 | Tangan saya sering gemetar bila saya mencoba melakukan sesuatu              | ( ) | ( ) |
| 9 | Aku tersipu-sipu (wajah saya merah karena malu) tidak lebih dari orang lain | ( ) | ( ) |

- 10 Saya suka mencret-mencret sebulan sekali atau lebih ( ) ( )
- 11 Saya sering riasu tentang kemungkinan kecemasan ( ) ( )
- 12 Wajah saya tak pernah tersipu (menjadi merah karena malu) ( ) ( )
- 13 Saya sering takut tersipu-sipu ( ) ( )
- 14 Saya bermimpi buruk beberapa malam sekali ( ) ( )
- 15 Tangan dan kaki saya biasanya cukup hangat ( ) ( )
- 16 Saya udah berkeringat walaupun udara dingin ( ) ( )
- 17 Kadang-kadang bila malu dan tersinggung saya mandi keringat dan hal ini sangat mengganggu ( ) ( )
- 18 Saya jarang memperhatikan jantung saya berdebar-debar dan saya jarang sekali sesak nafas ( ) ( )
- 19 Saya hampir selalu merasa lapar ( ) ( )
- 20 Saya jarang sekali terganggu sembelit ( kesukaran buang air besar) ( ) ( )
- 21 Saya sering menderita sakit perut ( ) ( )
- 22 Kadang-kadang saya begitu tegang sehingga sulit tidur ( ) ( )
- 23 Tidur saya sering terganggu dan terjaga ( ) ( )
- 24 Saya sering bermimpi tentang hal-hal yang paling baik kurahasiakan sendiri ( ) ( )
- 25 Saya mudah sekali menjadi canggung (kikuk) ( ) ( )
- 26 Saya lebih perasa daripada kebanyakan orang lain ( ) ( )
- 27 Saya merisaukaun soal uang dan pekerjaan ( ) ( )
- 28 Saya ingin dapat berbahagia seperti orang lain ( ) ( )
- 29 Biasanya saya tenang dan tak mudah menjadi gelisah ( ) ( )
- 30 Saya mudah menangis ( ) ( )
- 31 Saya hampir merasa cemas tentang suatu hal atau seseorang ( ) ( )

- 32 Pada umumnya saya cukup senang ( ) ( )
- 33 Saya merasa gelisah bila harus menunggu ( ) ( )
- 34 Pada saat-saat tertentu saya merasa gelisah sekali, sehingga tidak dapat duduk tenang ( ) ( )
- 35 Ada kalanya saya tidak dapat tidur karena risau ( ) ( )
- 36 Kadang-kadang saya merasa bahwa bahwa kesulitan-kesulitan begitu bertumpuk sehingga saya tidak dapat mengatasinya ( ) ( )
- 37 Saya harus mengukui kadang-kadang saya merasa risaudiluar batas sesuatu yang sebenarnya tidak begitu penting ( ) ( )
- 38 Dibandingkan dengan teman-teman saya, saya sedikit sekali mempunyai rasa takut ( ) ( )
- 39 Saya takut dengan benda dan orang yang saya ketahui tidak akan membahayakan diri saya ( ) ( )
- 40 Ada kalanya saya merasa tidak berguna sama sekali ( ) ( )
- 41 Saya tidak dapat memusatkan perhatian pada suatu hal saja ( ) ( )
- 42 Saya cenderung menganggap segala sesuatu secara sungguh-sungguh (serius) ( ) ( )
- 43 Saya sangat yakin dengan diri saya sendiri ( ) ( )
- 44 Saya adalah orang yang selalu tegang ( ) ( )
- 45 Pada umumnya hidup ini kurasakan berat ( ) ( )
- 46 Kadang-kadang saya merasa tidak berguna ( ) ( )
- 47 Saya memang kurang kepercayaan pada diri sendiri ( ) ( )
- 48 Kadang-kadang saya merasa bahwa seolah-olah saya akan menjadi gila ( ) ( )
- 49 Saya mundur ketakutan ketika menghadapi krisis atau kesulitan ( ) ( )
- 50 Saya menghargai diri saya sendiri secara wajar ( ) ( )

## Skala Persepsi Pasien Tentang Kecemasan

Data Responden:

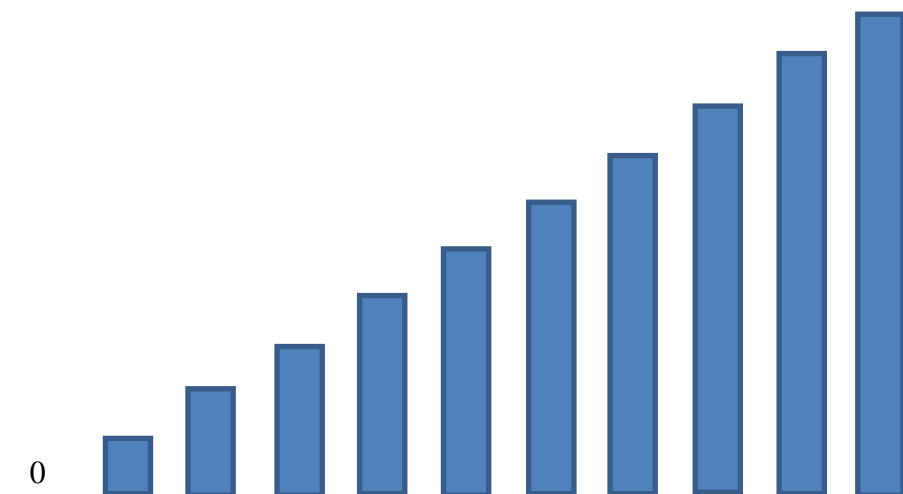
Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Kelas :

Tanggal pengisian :



0 = tidak cemas

10= sangat cemas