

LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Reaksi Kecemasan secara Psikologis

Pada halaman ini terdapat sejumlah pernyataan yang terjadi dalam proses penyusunan skripsi yang anda jalani. Pada setiap pernyataan, pilihlah salah satu jawaban yang paling menggambarkan keadaan diri anda dengan ketentuan sebagai berikut, Berikan tanda (√) pada kolom yang paling menggambarkan diri anda:

STS : SANGAT TIDAK SESUAI

TS : TIDAK SESUAI

S : SESUAI

SS : SANGAT SESUAI

Setelah Anda selesai mengerjakan, periksalah kembali jawaban Anda agar tidak ada pernyataan yang terlewat.

Kuisisioner 1

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		STS	TS	S	SS
1	Tanpa sadar saya akan menggerak-gerakan bagian tubuh saya karena gugup, saat diajak berbicara tentang skripsi.				
4	Saya sering merasa gugup saat harus bertemu Dosen pembimbing, meski hanya untuk menyerahkan deadline revisi yang sudah selesai dikerjakan.				
5	Saya sulit mengeluarkan pendapat ketika berdiskusi dengan Dosen pembimbing mengenai skripsi saya.				

9	Setiap saya memikirkan tentang skripsi, saya selalu membayangkan hal buruk akan terjadi .				
10	Saya tidak khawatir dengan skripsi yang sedang saya kerjakan.				
14	Saat mengerjakan skripsi di depan laptop, saya sering kesulitan mengungkapkan pemikiran saya ke dalam sebuah tulisan.				
19	Saya merasa tidak nyaman saat membahas tentang skripsi.				
21	Saya tidak suka jika ditanyakan tentang kemajuan skripsi saya.				

Lampiran 2. Instrumen *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ)

Pada bagian ini, terdapat beberapa pernyataan. Anda diminta memikirkan sejauhman Anda menyetujui pernyataan tersebut. Kemudian, beri tanda (√) pada salah satu jawaban dari 7 pilihan jawaban, yang menunjukkan sejauh mana Anda menyetujui pernyataan tersebut. Keterangan pilihan jawaban adalah sebagai berikut :

STS = Sangat Tidak Sesuai

TS = Tidak Sesuai

ATS = Agak Tidak Sesuai

N = Netral

AS = Agak Sesuai

S = Sesuai

SS = Sangat Sesuai

NO	PERNYATAAN	JAWABAN						
		STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1.	Saya mengubah hal yang sedang saya pikirkan, ketika ingin lebih merasakan emosi positif (seperti bahagia).							
2.	Saya menyimpan semua emosi yang saya rasakan untuk diri saya sendiri							
3.	Ketika saya menghadapi situasi yang menimbulkan stres, saya berusaha untuk berpikir tentang sesuatu yang membantu pikiran saya tetap tenang.							

NO	PERNYATAAN	JAWABAN						
		STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
4.	Saya mengontrol emosi-emosi saya dengan tidak mengekspresikannya.							
5.	Ketika ingin lebih merasakan emosi positif (seperti bahagia), saya mengubah cara berpikir tentang situasi yang dialami.							
6.	Saya mengelola emosi yang saya rasakan, dengan mengubah cara berpikir saya tentang situasi yang dialami.							
7.	Ketika saya merasakan emosi negatif (seperti sedih atau marah), saya berusaha untuk tidak mengekspresikannya.							
8.	Saya mengubah cara berpikir saya tentang situasi yang dialami ketika saya ingin mengurangi rasa marah atau sedih.							

TERIMA KASIH ☺

Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kecemasan saat Uji Coba

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	34	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.896	24

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

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
ITEM_1	2.41	.857	34
ITEM_2	1.97	.577	34
ITEM_3	2.18	.576	34
ITEM_4	2.44	.960	34
ITEM_5	2.32	.684	34
ITEM_6	2.03	.834	34
ITEM_7	1.82	.576	34
ITEM_8	1.62	.493	34
ITEM_9	2.24	.654	34
ITEM_10	2.56	.746	34
ITEM_11	2.29	.629	34
ITEM_12	2.41	.701	34
ITEM_13	2.32	.475	34
ITEM_14	2.79	.641	34
ITEM_15	2.59	.743	34
ITEM_16	3.12	.591	34
ITEM_17	2.50	.564	34
ITEM_18	2.68	.768	34
ITEM_19	2.85	.892	34

ITEM_20	1.76	.654	34
ITEM_21	2.09	.570	34
ITEM_22	2.00	.603	34
ITEM_23	1.68	.727	34
ITEM_24	2.18	.626	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM_1	52.44	72.193	.453	.894
ITEM_2	52.88	74.107	.512	.892
ITEM_3	52.68	74.468	.475	.893
ITEM_4	52.41	67.947	.674	.887
ITEM_5	52.53	72.257	.585	.890
ITEM_6	52.82	69.119	.700	.886
ITEM_7	53.03	74.332	.489	.892
ITEM_8	53.24	75.337	.460	.893
ITEM_9	52.62	73.213	.526	.891
ITEM_10	52.29	71.487	.593	.890
ITEM_11	52.56	72.254	.643	.889
ITEM_12	52.44	71.890	.600	.890
ITEM_13	52.53	75.651	.442	.894
ITEM_14	52.06	75.512	.323	.896
ITEM_15	52.26	74.988	.309	.897
ITEM_16	51.74	77.110	.199	.898
ITEM_17	52.35	76.357	.289	.896
ITEM_18	52.18	71.544	.569	.890
ITEM_19	52.00	72.182	.432	.895
ITEM_20	53.09	74.204	.434	.894

ITEM_21	52.76	72.428	.697	.888
ITEM_22	52.85	72.129	.686	.888
ITEM_23	53.18	77.362	.128	.901
ITEM_24	52.68	72.650	.607	.890

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
54.85	79.523	8.918	24

Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) saat Uji Coba

- **Dimensi Reappraisal**

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	34	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.645	6

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

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
ITEM_1	5.35	1.454	34
ITEM_3	5.29	1.488	34
ITEM_5	5.74	.994	34
ITEM_7	5.41	1.104	34
ITEM_8	5.68	.589	34
ITEM_10	5.50	1.135	34

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
32.97	17.666	4.203	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM_1	27.62	11.274	.438	.579
ITEM_3	27.68	13.377	.191	.693
ITEM_5	27.24	13.943	.368	.606
ITEM_7	27.56	11.890	.598	.519
ITEM_8	27.29	15.305	.437	.611
ITEM_10	27.47	13.045	.407	.590

- *Dimensi Suppression*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	34	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.713	4

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

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
ITEM_2	4.62	1.538	34
ITEM_4	3.09	1.712	34
ITEM_6	3.44	1.481	34
ITEM_9	3.91	1.602	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM_2	10.44	14.254	.432	.690
ITEM_4	11.97	14.878	.289	.782
ITEM_6	11.62	12.183	.702	.532
ITEM_9	11.15	12.008	.635	.564

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
15.06	21.633	4.651	4

Lampiran 5. Data Hasil Uji Normalitas Reaksi Kecemasan secara Psikologis

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecemasan	50	100.0%	0	.0%	50	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Kecemasan	Mean	50.52	1.175
	95% Confidence Interval for Lower Bound	48.16	
	Mean Upper Bound	52.88	
	5% Trimmed Mean	50.61	
	Median	50.00	
	Variance	69.071	
	Std. Deviation	8.311	
	Minimum	32	
	Maximum	69	
	Range	37	
	Interquartile Range	12	
	Skewness	-.132	.337
	Kurtosis	-.088	.662

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan	.073	50	.200*	.983	50	.677

a. Lilliefors Significance Correction

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

Lampiran 6. Data Hasil Uji Homogenitas

Case Processing Summary

kategori regulasi emosi		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecemasan	reappraisal	31	100.0%	0	.0%	31	100.0%
	suppression	19	100.0%	0	.0%	19	100.0%

Descriptives

kategori regulasi emosi			Statistic	Std. Error
Kecemasan	reappraisal	Mean	49.06	1.340
		95% Confidence Interval for Mean		
		Lower Bound	46.33	
		Upper Bound	51.80	
		5% Trimmed Mean	49.11	
		Median	48.00	
		Variance	55.662	
		Std. Deviation	7.461	
		Minimum	33	
		Maximum	66	
		Range	33	
		Interquartile Range	11	
		Skewness	-.016	.421
		Kurtosis	.246	.821
suppression		Mean	52.89	2.123
		95% Confidence Interval for Mean		
		Lower Bound	48.43	
		Upper Bound	57.36	
		5% Trimmed Mean	53.16	
		Median	54.00	
		Variance	85.655	

Std. Deviation	9.255	
Minimum	32	
Maximum	69	
Range	37	
Interquartile Range	12	
Skewness	-.567	.524
Kurtosis	.276	1.014

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
kecemasan	Based on Mean	.963	1	48	.331
	Based on Median	.868	1	48	.356
	Based on Median and with adjusted df	.868	1	46.183	.356
	Based on trimmed mean	.934	1	48	.339

Lampiran 7. Data Hasil Uji *Independent T-Test*

Group Statistics

kategori regulasi emosi	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kecemasan reappraisal	31	49.06	7.461	1.340
suppression	19	52.89	9.255	2.123

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
kecemasan Equal variances assumed	.963	.331	-1.607	48	.115	-3.830	2.383	-8.622	.962
Equal variances not assumed			-1.526	32.135	.137	-3.830	2.511	-8.944	1.283