**Lampiran 1**

**JADWAL PENELITIAN**

Jadwal pelaksanaan penelitian ini direncanakan sebagai berikut :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kegiatan** | **Bulan** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Desember** | | | | **Januari** | | | | **Februari** | | | | **Maret** | | | | **April** | | | |
| Penyusunan Usulan Penelitian | x | x | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Seminar |  |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pengurusan Izin Penelitian |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pengumpulan Data |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Analisis Data/  Penyusunan Skripsi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x |  |  |  |  |
| Pengurusan Ujian/Ujian |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x |  |  |

**Lampiran 2**

**PELAKSANAAN KEGIATAN EKSPERIMEN**

**SMA NEGERI 1HERLANG**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PERTEMUAN**  **KE-** | **TOPIK**  **KEGIATAN** | **DESKRIPSI**  **KEGIATAN** | **TUJUAN** | **SKENARIO** | **WKT** |
| **1.** | Pemberian Pre-tes | Melakukan tes kecemasan belajar siswa | Mengetahui seberapa tingkat kecemasan belajar siswa | 1.Membina hubungan baik  2.Menjelaskan tujuan kegiatan termasuk cara mengerjakan tes  3. Membagikan tes  4. Mengerjakan tes  5. mengakhiri | 45 Menit |
| **2.** | Pemberian materi pelaksanaan teknik humor | Penjelasan secara umum mengenai langkah-langkah teknik humor | Siswa dapat memahami secara garis besar kegiatan yang akan dilakukan selama penerapan teknik humor | 1. Membangun rapport  2. Menjelaskan Materi  3. Tanya jawab  4. Pemberian balikan oleh konselor  5. Mengakhiri | 45 Menit |
| **3.** | Latihan 1 | Konselor memberikan pelaksanaan teknik humor | Siswa diharapkan dapat merilekskan dan menghibur siswa | 1. Membangun rapport  2. Menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan /latihan menciptakan  3. Diskusi  4.Pemberian balikan oleh konselor  5. Mengakhiri | 60 Menit |
| **4.** | Latihan 2 | Konselor memberikan iformasi dan bahan bacaan tentang cirri atau gejala timbulnya kecemasan dan factor yang mempengaruhi kecemasan belajar | Siswa memiliki kemauan untuk mengetahui gejala timbulnya kecemasan belajar | 1. Membangun rapport  2. Menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan /latihan menciptakan  3. Diskusi  4.Pemberian balikan oleh konselor  5. Mengakhiri | 60 Menit |
| **5.** | Pemberian Pos-tes | Melancarkan atau melaksanakan Pos-tes | Mengetahui seberapa tingkat kecemasan belajar siswa setelah perlakuan | 1.Membangun rapport  2. Menjelaskan tujuan kegiatan termasuk cara mengerjakan tes  3. Membagikan tes  4. Mengerjakan tes  5. Mengakhiri | 45 Menit |
|  |  |  |  |  |  |

**Lampiran 3**

**SKENARIO PELAKSANAAN EKSPERIMEN**

**TEKNIK HUMOR DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 HERLANG**

1. **TUJUAN**

Untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik Humor dalambimbingan kelompok untuk mengurangi tingkat kecemasan belajar yang dialami siswa di SMA Negeri 1 Herlang

1. **PERSIAPAN**

Pada tahap ini fasilitator (peneliti) menfasilitasi pelaksanaan teknik puisi, adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan antara lain:

* + - 1. Menyediakan media penunjang seperti:

1. Bahan Informasi
2. Panduan pelaksanaan Teknik Humor
3. Menyediakan Fasilitator, Ketua kelompok, anggota kelompok, dan observer

1. Fasilitator : Peneliti

2. Ketua Kelompok : siswa yang menjadi subjek penelitian

3. Anggota kelompok : siswa yang menjadi subyek penelitian

* + - 1. Menata setting pertemuan

1. Tempat

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di dalam kelas yang menunjang kegiatan ini.

1. Perlengkapan

Perlengkapan yang dipakai adalah: meja, kursi, alat tulis menulis, white board, spidol, dan penghapus.

1. **PELAKSANAAN**

Pelaksanaan teknik humor terbagi atas beberapa tahap sebelum masuk ke inti dari teknik humor itu, adapun tahap-tahapnya yaitu:

1. Tahap I perkenalan kepada siswa, yaitu:
2. Fasilitator membangun rapport
3. Fasilitator memperkenalkan diri pada siswa
4. Fasilitator menjelaskan tujuan yang dilakukan disekolah
5. Fasilitator memberi kesempatan untuk bertanya tentang keberadaannya
6. Fasilitator menutup/mengakhiri kegiatan
7. Tahap II pemberian materi dan pelaksanaan teknik humor dalam bimbingan kelompok :
8. Fasilitator membangun rapport
9. Fasilatator member materi tentang cara pelaksanaan teknik humor
10. Fasilitator memberikan kesempatan pada siswa untuk mengajukan pertanyaan mengenai hal-hal yang belum dipahami atau dimengerti dan fasilitator memberikan balikan atas pertanyaan siswa.
11. Fasilitator membentuk kelompok sebanyak 5 kelompok yang beranggotakan 6 orang dari setiap kelompok.
12. Pelaksanaan teknik humor :
    * + 1. Berkumpullah dengan sejumlah siswa yang mau melakukan senam tawa
13. Semua orang berdiri secara melingkar
14. Diberi aba-aba oleh sipeneliti ; ketawa yuk
15. Dijawab sambil menghentakkan kemudian tangan kiri dikepal lalu diangkat keatas lalu dijatuhkan kebawah sambil berteriak katakana yes ! diulang sekali lagi: ketawa yuk ! dijawab: yes !
16. Diberi aba-aba: tertawa dijawab sambil menghentakkan kepalan tangan kiri yang diangkat dari atas kebawah; bisa ! lalu bersama-sama mengucapakan : ha ha ha , hi hi hi, ho ho ho…dengan suara berteriak
17. Lalu serentak tertawa lepas : terus menerus kurang lebih dari satu menit
18. Peserta aktif bergerak keteman yang ada dikiri dan kanan, saling menatap, tertawa murnipun terjadi, hingga ada yang mengeluarakn air mata.
19. Pimpinan memberikan aba-aba sambil bertepuk tangan ha ha ha, ho ho, diulang beberapa kali sampai semua berhenti tertawa.
20. Semua rangkaian diatas mulai dari poin pertama sampai akhir diulang sampai semua ikut tertawa serentak.
21. Menanyakan kepada siswa tentang materi yang telah dibahas, dan menanyakan kesiapan dan komitmen kepada siswa untuk berpindah atau melanjutkan kesesi berikutnya, serta jadwa kegiatan berikutnya.
22. Tahap III : pemberian teknik humor dalam bimbingan kelompok tentang ciri atau gejala timbulnya kecemasan belajar
23. Fasilitator membangun rapport
24. Fasilitator memberikan kepada konseling tentang pelaksanaan teknik humor
25. Fasilitator membagikan kepada siswa lembaran informasi/ bacaan kepada konseling tentang cirri dan gejala kecemasan belajar.
26. Fasilitator memberi kesempatan pada konseling untuk membaca bahan informasi
27. Fasilitator melakukan diskusi (sharing) dengan konseling untuk pendalaman bahan informasi dengan presedur: 1) member kesempatang pada konseling yang ingin menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya 2). Memberikan kesempatan kepada konseling yang lain untuk menjawab pertanyaan 3). Memberikan balikan untuk menyempurnakan konseling untuk mengikuti kegiatan berikutnya
28. Lima menit menjelang batas waktu kegiatan berakhir konselor melakukan terminasi dengan cara 1). Menanyakan kepada konseling tentang rangkuman materi informasi dan perasaan yang dialami setelah mengikuti sesi pemberian informasi 2). Menanyakan kesiapan dan komitment konseling untuk berpindah atau sesi berikutnya 3). Mengumunkan jadwal berikutnya.
29. Tahap IV: pemberian teknik humor dalam bimbingan kelompok tentang factor-faktor yang mempengaruhi kecemasan belajar.
30. Fasilitator membangun rapport
31. Fasilitator memberikan informasi kepada konseling tentak pelaksanaan teknik humor.
32. Fasilitator membagikan lembar informasi/ bacaan kepada konseling tentang factor yang mempengaruhi kecemasan belajar.
33. Fasilitator memberi kesempatan pada konseling untuk membaca bahan informasi
34. Fasilitator melakukan diskusi (sharing) dengan konseling untuk pendalaman bahan informasi dengan presedur: 1) member kesempatan pada konseling yang ingin menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya 2). Memberikan kesempatan kepada konseling yang lain untuk menjawab pertanyaan 3). Memberikan balikan untuk menyempurnakan konseling untuk mengikuti kegiatan berikutnya
35. Lima menit menjelang batas waktu kegiatan berakhir konselor melakukan terminasi dengan cara 1). Menanyakan kepada konseling tentang rangkuman materi informasi dan perasaan yang dialami setelah mengikuti sesi pemberian informasi 2). Menanyakan kesiapan dan komitment konseling untuk berpindah atau sesi berikutnya 3). Mengumunkan jadwal berikutnya.
36. Terminasi 45 menit

Konselor menutup kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik humor dengan kegiatan-kegiatan sebagai berikut.

* 1. Konselor mengajukan pertanyaan kepada siswa untuk mendapatkan rangkuman pendapat mereka tentang kebermanfaatan pengalaman belajar yang diperoleh dari kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik humor dan kesediaan mereka untuk menerapkan pengalaman tersebut diluar kelompok atau dalam kehidupan sehari-hari.
  2. Konselor mengucapakan terima kasih atas partisipasinya dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik humor.

**Lampiran 4**

PANDUAN PELAKSANAAN TEKNIK HUMOR DALAM BIMBINGAN KELOMPOK

Langkah-langkah pelaksanaan teknik humor dalam bimbingan kelompo :

* + - * 1. Luangkan waktu di sela-sela perbincangan untuk melakukan pembicaraan yang penuh humor dengan siswa.
        2. Banyaklah tersenyum
        3. Banyaklah tertawa dengan melihat persoalan yang siswa hadapi dari sisi kelucuannya.
        4. Luangkan setidaknya membaca buku cerita lucu
        5. Luangkan teknik humor. Hal ini bisa dilakukan secara berkelompok atau dengan pasangan, cara termudah dengan melalui teknik ucapan kata-kata “ha ha ha ha ha….” Sambil melakukan gerakan-gerakan lucu dengan siswa

Caranya :

a). Berkumpullah dengan sejumlah siswa yang mau melakukan senam tawa

b). Semua orang berdiri secara melingkar

c). Diberi aba-aba oleh sipeneliti ; ketawa yuk

d). Dijawab sambil menghentakkan kemudian tangan kiri dikepal lalu diangkat keatas lalu dijatuhkan kebawah sambil berteriak katakana yes ! diulang sekali lagi: ketawa yuk ! dijawab: yes !

e). Diberi aba-aba: tertawa dijawab sambil menghentakkan kepalan tangan kiri yang diangkat dari atas kebawah; bisa ! lalu bersama-sama mengucapakan : ha ha ha , hi hi hi, ho ho ho…dengan suara berteriak

f). Lalu serentak tertawa lepas : terus menerus kurang lebih dari satu menit

g). Peserta aktif bergerak keteman yang ada dikiri dan kanan, saling menatap, tertawa murnipun terjadi, hingga ada yang mengeluarakn air mata.

h). Pimpinan memberikan aba-aba sambil bertepuk tangan ha ha ha, ho ho, diulang beberapa kali sampai semua berhenti tertawa.

i). Semua rangkaian diatas mulai dari poin pertama sampai akhir diulang sampai semua ikut tertawa serentak.

**Lampiran 5**

**KISI-KISI ANGKET KECEMASAN BELAJAR**

**UNTUK SISWA SMA NEGERI 1 HERLANG**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Indikator** | **Deskriptor (Dimensi)** | **Item** | |
| **F** | **UF** |
| Kecemasan siswa dalam belajar | Gejala Psikis | * Merasa takut gagal dalam belajar/ujian. * Kurang percaya diri * Bingung * Sulit berkonsentrasi * Gelisah | 21,37  8,28  12,27,39  5,11  9,31 | 26  18,24  2,7  6,16  14,34,38 |
| Gejala Fisik | * Merasa tegang * Pusing/sakit kepala * Jantung berdebar-debar * Mengalami gangguan tidur | 1,25,36  3,15,35  13,19,32  4,10 | 20,33  22,30  23,40  17,29 |

**Lampiran 6**

**ANGKET KECEMASAN BELAJAR**

**UNTUK SISWA SMA NEGERI 1 HERLANG**

Identitas responden

Nama :

Nis :

Jenis kelamin :

**A. Petunjuk**

Skala ini berisi 40 item pernyataan tentang kecemasan siswa dalam belajar. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut. Kemudian, berikanlah jawaban dengan cara menyilang (X) salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan tingkat persetujuan Anda, dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

1. Sangat Sesuai (SS)
2. Sesuai (S)
3. Cukup Sesuai (CS)
4. Kurang Sesuai (KS)
5. Tidak Sesuai (TS)

Jawaban Anda, tidak menuntut jawaban benar atau salah dan tidak berhubungan dengan penentuan kelulusan atau hal lain yang akan merugikan Anda di sekolah ini. Kesungguhan dan kejujuran Anda dalam menjawab merupakan bantuan yang amat berguna. Karena itu diharapkan Anda menjawab semua soal yang tersedia.

Atas bantuan dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Selamat Bekerja

**B. Pernyataan**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | **PILIHAN** | | | | |
| **SS** | **S** | **CS** | **KS** | **TS** |
| 1. | Saya merasa tegang ketika akan mengikuti pelajaran di kelas. |  |  |  |  |  |
| 2. | Saya tidak bingung/bisa mengerti dengan baik penjelasan guru di kelas. |  |  |  |  |  |
| 3. | Saya merasa pusing karena banyaknya tugas-tugas yang diberikan oleh guru |  |  |  |  |  |
| 4. | Saya sulit tidur pada malam hari karena memikirkan tugas (PR) yang belum saya selesaikan. |  |  |  |  |  |
| 5. | Saya seringkali sulit berkonsentrasi ketika hendak menjawab soal-soal yang diberikan |  |  |  |  |  |
| 6. | Saya bisa berkonsentrasi dalam belajar jika diberikan motivasi oleh guru mata pelajaran. |  |  |  |  |  |
| 7. | Saya bisa mengerjakan soal yang diberikan meskipun itu susah dan terlalu banyak |  |  |  |  |  |
| 8. | Saya kurang percaya diri ketika disuruh mengerjakan soal di papan tulis. |  |  |  |  |  |
| 9. | Saya merasa gelisah di dalam kelas jika pelajaran yang diberikan tidak saya pahami dengan baik |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya susah tidur pada malam hari karena memikirkan nilai-nilai saya setiap mata pelajaran. |  |  |  |  |  |
| 11. | Saya sulit berkonsentrasi mengerjakan soal di papan tulis jika ada teman yang tiba-tiba mengoreksi pekerjaan saya |  |  |  |  |  |
| 12. | Saya seringkali bingung mendengar penjelasan guru mata pelajaran. |  |  |  |  |  |
| 13. | Saya merasa jantungku berdebar kencang ketika akan mengikuti pelajaran di kelas. |  |  |  |  |  |
| 14 | Saya tidak merasa gelisah meskipun pelajaran yang diberikan belum terlalu saya pahami |  |  |  |  |  |
| 15. | Kepala saya sering sakit sesaat sebelum belajar di kelas |  |  |  |  |  |
| 16. | Saya bisa berkonsentrasi dengan baik ketika akan mengerjakan soal di papan tulis. |  |  |  |  |  |
| 17. | Saya bisa tidur dengan tenang meskipun nilai tugas yang saya peroleh kurang memuaskan. |  |  |  |  |  |
| 18. | Saya percaya diri untuk tampil di depan teman-teman untuk mengerjakan soal di papan tulis |  |  |  |  |  |
| 19. | Jantungku berdebar-debar jika guru yang mengajar adalah guru yang galak. |  |  |  |  |  |
| 20. | Saya tidak merasa tegang ketika ingin mengeluarkan pendapat di depan teman-teman. |  |  |  |  |  |
| 21. | Saya merasa takut akan gagal dalam belajar walaupun saya yakin dapat belajar dengan baik dan dapat mengerjakan tugas yang diberikan |  |  |  |  |  |
| 22. | Saya tidak merasa pusing ketika mengerjakan soal yang begitu sulit. |  |  |  |  |  |
| 23. | Saya merasa jantungku tidak berdebar kencang ketika akan mengikuti pelajaran di kelas. |  |  |  |  |  |
| 24. | Saya percaya diri dalam mengemukakan pendapat walaupun pendapat saya tidak begitu bagus. |  |  |  |  |  |
| 25. | Saya merasa tegang ketika ingin mengeluarkan pendapat atau pertanyaan di dalam kelas. |  |  |  |  |  |
| 26. | Saya tidak takut gagal dalam belajar karena saya yakin dapat belajar dengan baik dan dapat mengerjakan tugas yang diberikan. |  |  |  |  |  |
| 27. | Saya merasa bingung jika pelajaran di kelas terlalu sulit bagiku. |  |  |  |  |  |
| 28. | Saya kurang percaya diri untuk bicara/ mengemukakan pendapat dalam kelas. |  |  |  |  |  |
| 29. | Saya bisa tidur dengan tenang pada malam hari walaupun tugas (PR) yang diberikan belum saya selesaikan. |  |  |  |  |  |
| 30. | Saya tidak pusing dengan tugas yang diberikan walaupun terlalu banyak. |  |  |  |  |  |
| 31. | Saya merasa gelisah ketika tidak mampu memahami makna pertanyaan/soal yang diberikan. |  |  |  |  |  |
| 32. | Saya merasa jantungku berdebar kencang sebelum memasuki ruangan belajar/kelas |  |  |  |  |  |
| 33. | Saya tidak merasa tegang ketika akan mengikuti pelajaran di kelas. |  |  |  |  |  |
| 34. | Saya tidak merasa gelisah meskipun tidak mampu memahami makna pertanyaan/soal yang diberikan. |  |  |  |  |  |
| 35. | Kepala saya sering sakit jika saya memaksa diri saya untuk memahami pelajaran yang kuanggap sulit. |  |  |  |  |  |
| 36. | Saya merasa tegang jika ditunjuk oleh guru untuk mengerjakan soal di papan tulis. |  |  |  |  |  |
| 37. | Saya kemungkinan besar akan gagal ujian jika tidak dapat mengerjakan tes dengan baik. |  |  |  |  |  |
| 38. | Saya tidak merasa gelisah meskipun pertanyaan/soal yang diberikan tidak dapat saya selesaikan dengan baik. |  |  |  |  |  |
| 39. | Saya seringkali merasa bingung mengerjakan soal-soal yang diberikan karena terlalu banyak |  |  |  |  |  |
| 40. | Saya merasa jantungku tidak berdebar kencang meskipun gurunya galak. |  |  |  |  |  |

**Lampiran 7**

**VALIDITAS ANGKET**

| **Case Processing Summary** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | N | % |
| Cases | Valid | 30 | 100.0 |
| Excludeda | 0 | .0 |
| Total | 30 | 100.0 |
| . | | | |

| **Reliability Statistics** | | |
| --- | --- | --- |
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .931 | .933 | 40 |

| **Item Statistics** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Mean | Std. Deviation | N |
| VAR00001 | 3.73 | 1.258 | 30 |
| VAR00002 | 3.53 | 1.358 | 30 |
| VAR00003 | 2.63 | 1.326 | 30 |
| VAR00004 | 3.53 | 1.252 | 30 |
| VAR00005 | 2.67 | 1.124 | 30 |
| VAR00006 | 3.10 | 1.213 | 30 |
| VAR00007 | 2.83 | 1.416 | 30 |
| VAR00008 | 3.53 | 1.358 | 30 |
| VAR00009 | 2.37 | 1.377 | 30 |
| VAR00010 | 2.93 | 1.552 | 30 |
| VAR00011 | 2.80 | 1.324 | 30 |
| VAR00012 | 2.63 | 1.326 | 30 |
| VAR00013 | 4.07 | .980 | 30 |
| VAR00014 | 2.50 | 1.456 | 30 |
| VAR00015 | 4.00 | 1.339 | 30 |
| VAR00016 | 3.10 | 1.213 | 30 |
| VAR00017 | 3.07 | 1.530 | 30 |
| VAR00018 | 2.47 | 1.358 | 30 |
| VAR00019 | 2.80 | 1.186 | 30 |
| VAR00020 | 2.67 | 1.124 | 30 |
| VAR00021 | 2.50 | 1.456 | 30 |
| VAR00022 | 3.10 | 1.213 | 30 |
| VAR00023 | 3.53 | 1.358 | 30 |
| VAR00024 | 3.07 | 1.258 | 30 |
| VAR00025 | 2.70 | 1.466 | 30 |
| VAR00026 | 3.73 | 1.258 | 30 |
| VAR00027 | 2.67 | 1.124 | 30 |
| VAR00028 | 3.73 | 1.258 | 30 |
| VAR00029 | 3.53 | 1.358 | 30 |
| VAR00030 | 3.33 | 1.539 | 30 |
| VAR00031 | 2.67 | 1.124 | 30 |
| VAR00032 | 4.13 | 1.332 | 30 |
| VAR00033 | 3.73 | 1.258 | 30 |
| VAR00034 | 3.53 | 1.252 | 30 |
| VAR00035 | 2.83 | 1.416 | 30 |
| VAR00036 | 2.47 | 1.358 | 30 |
| VAR00037 | 2.83 | 1.416 | 30 |
| VAR00038 | 3.43 | 1.251 | 30 |
| VAR00039 | 2.80 | 1.324 | 30 |
| VAR00040 | 2.37 | 1.377 | 30 |

| **Item-Total Statistics** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| VAR00001 | 119.93 | 706.616 | .664 | . | .928 |
| VAR00002 | 120.13 | 706.189 | .617 | . | .928 |
| VAR00003 | 121.03 | 703.964 | .666 | . | .928 |
| **VAR00004** | **120.13** | **735.361** | **.230** | **.** | **.932** |
| VAR00005 | 121.00 | 707.931 | .725 | . | .928 |
| VAR00006 | 120.57 | 716.392 | .534 | . | .929 |
| VAR00007 | 120.83 | 707.178 | .576 | . | .928 |
| VAR00008 | 120.13 | 706.189 | .617 | . | .928 |
| VAR00009 | 121.30 | 716.562 | .463 | . | .930 |
| VAR00010 | 120.73 | 711.857 | .463 | . | .930 |
| VAR00011 | 120.87 | 715.292 | .502 | . | .929 |
| VAR00012 | 121.03 | 703.964 | .666 | . | .928 |
| VAR00013 | 119.60 | 722.938 | .544 | . | .929 |
| VAR00014 | 121.17 | 711.247 | .505 | . | .929 |
| **VAR00015** | **119.67** | **734.230** | **.228** | **.** | **.932** |
| VAR00016 | 120.57 | 716.392 | .534 | . | .929 |
| VAR00017 | 120.60 | 717.214 | .403 | . | .930 |
| VAR00018 | 121.20 | 721.752 | .397 | . | .930 |
| **VAR00019** | **120.87** | **752.671** | **-.023** | **.** | **.934** |
| VAR00020 | 121.00 | 707.931 | .725 | . | .928 |
| VAR00021 | 121.17 | 711.247 | .505 | . | .929 |
| VAR00022 | 120.57 | 716.392 | .534 | . | .929 |
| VAR00023 | 120.13 | 706.189 | .617 | . | .928 |
| **VAR00024** | **120.60** | **732.110** | **.277** | **.** | **.931** |
| **VAR00025** | **120.97** | **751.068** | **-.008** | **.** | **.934** |
| VAR00026 | 119.93 | 706.616 | .664 | . | .928 |
| VAR00027 | 121.00 | 707.931 | .725 | . | .928 |
| VAR00028 | 119.93 | 706.616 | .664 | . | .928 |
| VAR00029 | 120.13 | 706.189 | .617 | . | .928 |
| **VAR00030** | **120.33** | **728.023** | **.267** | **.** | **.932** |
| VAR00031 | 121.00 | 707.931 | .725 | . | .928 |
| VAR00032 | 119.53 | 722.947 | .389 | . | .930 |
| VAR00033 | 119.93 | 706.616 | .664 | . | .928 |
| **VAR00034** | **120.13** | **735.361** | **.230** | **.** | **.932** |
| VAR00035 | 120.83 | 707.178 | .576 | . | .928 |
| VAR00036 | 121.20 | 721.752 | .397 | . | .930 |
| VAR00037 | 120.83 | 707.178 | .576 | . | .928 |
| **VAR00038** | **120.23** | **732.185** | **.278** | **.** | **.931** |
| VAR00039 | 120.87 | 715.292 | .502 | . | .929 |
| VAR00040 | 121.30 | 716.562 | .463 | . | .930 |

| **Scale Statistics** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| Mean | Variance | Std. Deviation | N of Items |
| 123.67 | 752.575 | 27.433 | 40 |

**Lampiran 8**

**ANGKET SETELAH UJI COBA**

**KISI-KISI ANGKET KECEMASAN BELAJAR**

**UNTUK SISWA SMA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Indikator** | **Deskriptor (Dimensi)** | **Item** | |
| **F** | **UF** |
| Kecemasan siswa dalam belajar | Gejala Psikis | * Merasa takut gagal dalam belajar/ujian. * Kurang percaya diri * Bingung * Sulit berkonsentrasi * Gelisah | 21,37  8,28  12,27,39  5,11  9,31 | 26  18  2,7  6,16  14 |
| Gejala Fisik | * Merasa tegang * Pusing/sakit kepala * Jantung berdebar-debar * Mengalami gangguan tidur | 1,36  3,35  13,32  10 | 20,33  22  23,40  17,29 |

**Lampiran 9**

**ANGKET SETELAH UJI COBA**

**ANGKET KECEMASAN BELAJAR**

**UNTUK SISWA SMA**

Identitas responden

Nama :

Jenis kelamin :

**A. Petunjuk**

Skala ini berisi 40 item pernyataan tentang kecemasan siswa dalam belajar. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut. Kemudian, berikanlah jawaban dengan cara menyilang (X) salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan tingkat persetujuan Anda, dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

1. Sangat Sesuai (SS)
2. Sesuai (S)
3. Cukup Sesuai (CS)
4. Kurang Sesuai (KS)
5. Tidak Sesuai (TS)

Jawaban Anda, tidak menuntut jawaban benar atau salah dan tidak berhubungan dengan penentuan kelulusan atau hal lain yang akan merugikan Anda di sekolah ini. Kesungguhan dan kejujuran Anda dalam menjawab merupakan bantuan yang amat berguna. Karena itu diharapkan Anda menjawab semua soal yang tersedia.

Atas bantuan dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Selamat Bekerja

**B. Pernyataan**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | **PILIHAN** | | | | |
| **SS** | **S** | **CS** | **KS** | **TS** |
| 1. | Saya merasa tegang ketika akan mengikuti pelajaran di kelas. |  |  |  |  |  |
| 2. | Saya tidak bingung/bisa mengerti dengan baik penjelasan guru di kelas. |  |  |  |  |  |
| 3. | Saya merasa pusing karena banyaknya tugas-tugas yang diberikan oleh guru |  |  |  |  |  |
| 4. | Saya seringkali sulit berkonsentrasi ketika hendak menjawab soal-soal yang diberikan |  |  |  |  |  |
| 5. | Saya bisa berkonsentrasi dalam belajar jika diberikan motivasi oleh guru mata pelajaran. |  |  |  |  |  |
| 6. | Saya bisa mengerjakan soal yang diberikan meskipun itu susah dan terlalu banyak |  |  |  |  |  |
| 7. | Saya kurang percaya diri ketika disuruh mengerjakan soal di papan tulis. |  |  |  |  |  |
| 8. | Saya merasa gelisah di dalam kelas jika pelajaran yang diberikan tidak saya pahami dengan baik |  |  |  |  |  |
| 9. | Saya susah tidur pada malam hari karena memikirkan nilai-nilai saya setiap mata pelajaran. |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya sulit berkonsentrasi mengerjakan soal di papan tulis jika ada teman yang tiba-tiba mengoreksi pekerjaan saya |  |  |  |  |  |
| 11. | Saya seringkali bingung mendengar penjelasan guru mata pelajaran. |  |  |  |  |  |
| 12. | Saya merasa jantungku berdebar kencang ketika akan mengikuti pelajaran di kelas. |  |  |  |  |  |
| 13. | Saya tidak merasa gelisah meskipun pelajaran yang diberikan belum terlalu saya pahami |  |  |  |  |  |
| 14. | Saya bisa berkonsentrasi dengan baik ketika akan mengerjakan soal di papan tulis. |  |  |  |  |  |
| 15. | Saya bisa tidur dengan tenang meskipun nilai tugas yang saya peroleh kurang memuaskan. |  |  |  |  |  |
| 16. | Saya percaya diri untuk tampil di depan teman-teman untuk mengerjakan soal di papan tulis |  |  |  |  |  |
| 17. | Saya tidak merasa tegang ketika ingin mengeluarkan pendapat di depan teman-teman. |  |  |  |  |  |
| 18. | Saya merasa takut akan gagal dalam belajar walaupun saya yakin dapat belajar dengan baik dan dapat mengerjakan tugas yang diberikan |  |  |  |  |  |
| 19. | Saya tidak merasa pusing ketika mengerjakan soal yang begitu sulit. |  |  |  |  |  |
| 20. | Saya merasa jantungku tidak berdebar kencang ketika akan mengikuti pelajaran di kelas. |  |  |  |  |  |
| 21. | Saya tidak takut gagal dalam belajar karena saya yakin dapat belajar dengan baik dan dapat mengerjakan tugas yang diberikan. |  |  |  |  |  |
| 22. | Saya merasa bingung jika pelajaran di kelas terlalu sulit bagiku. |  |  |  |  |  |
| 23. | Saya kurang percaya diri untuk bicara/ mengemukakan pendapat dalam kelas. |  |  |  |  |  |
| 24. | Saya bisa tidur dengan tenang pada malam hari walaupun tugas (PR) yang diberikan belum saya selesaikan. |  |  |  |  |  |
| 25. | Saya merasa gelisah ketika tidak mampu memahami makna pertanyaan/soal yang diberikan. |  |  |  |  |  |
| 26. | Saya merasa jantungku berdebar kencang sebelum memasuki ruangan belajar/kelas |  |  |  |  |  |
| 27. | Saya tidak merasa tegang ketika akan mengikuti pelajaran di kelas. |  |  |  |  |  |
| 28. | Kepala saya sering sakit jika saya memaksa diri saya untuk memahami pelajaran yang kuanggap sulit. |  |  |  |  |  |
| 29. | Saya merasa tegang jika ditunjuk oleh guru untuk mengerjakan soal di papan tulis. |  |  |  |  |  |
| 30. | Saya kemungkinan besar akan gagal ujian jika tidak dapat mengerjakan tes dengan baik. |  |  |  |  |  |
| 31. | Saya seringkali merasa bingung mengerjakan soal-soal yang diberikan karena terlalu banyak |  |  |  |  |  |
| 32. | Saya merasa jantungku tidak berdebar kencang meskipun gurunya galak. |  |  |  |  |  |