

LAMPIRAN



Lampiran I

Surat Izin Penelitian



**FAKULTAS SOSIAL, HUMANIORA, DAN SENI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

Jl. Adi Sucipto No. 145, Solo 57144, Indonesia
Tel. +62 - (0)271 - 743493, 743494, Fax. +62 - (0)271 - 742047
www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 260/D/FSHS/Usahid-Ska/VII/2024
Lampiran :
Perihal : **Permohonan Ijin Pengambilan Data Penelitian Skripsi / Tugas Akhir**

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Pimpinan Universitas Sahid Surakarta

Jl. Adi Sucipto No.154, Jajar

Kec. Laweyan, Kota Surakarta

Jawa Tengah 57144

Dengan hormat,

Guna memenuhi persyaratan perkuliahan Program S-1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh Skripsi / Tugas Akhir. Dimana perlu diadakannya pengambilan data penelitian di instansi yang terkait dengan bidang keilmuan yang ditekuni.

Dalam rangka melaksanakan kegiatan tersebut, bersama ini kami menyampaikan permohonan ijin bagi mahasiswa kami untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut:

Nama : **Angellita Satura**
Nomor Induk Mahasiswa : **2020031007**
Program Studi : **Psikologi**
Judul Skripsi : **Peran Video Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) Sebagai Media Relaksasi Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Insomnia Di Prodi Psikologi Usahid Surakarta**
Waktu Penelitian : **18 Juli 2024 s/d 19 Juli 2024**

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 29 Juli 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni



Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si
NIDN. 0602058801

Lampiran II

Informed Consent

Saya yang beridentitas di bawah ini menyatakan bahwa secara sukarela dan jujur menjadi responden untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian.

 Salin

17 jawaban



Saya yang beridentitas di bawah ini memiliki waktu dan bersedia tanpa paksaan untuk mengikuti penelitian ini yang berlokasi di Miracle Villa Solo pada tanggal 18 - 19 Juli 2024.

 Salin

17 jawaban



Nama Lengkap

17 jawaban

Jenis kelamin dan Usia

17 jawaban

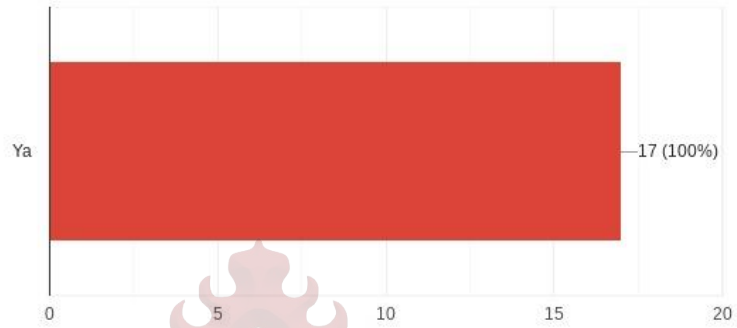
Nomor Whatsapp Aktif

17 jawaban

Mahasiswa Aktif Prodi Psikologi Usahid Surakarta

[Salin](#)

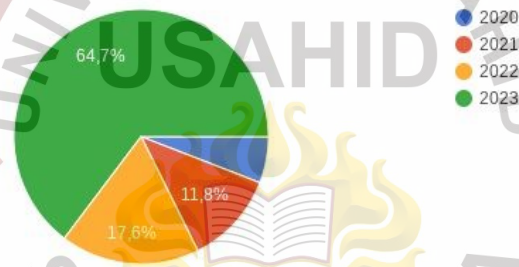
17 jawaban



Mahasiswa angkatan :

[Salin](#)

17 jawaban



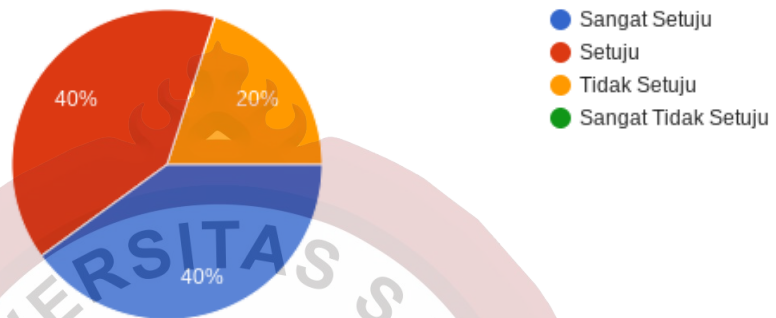
Lampiran III

Hasil *Pre-test*, *Post-test* (Google Form)

a. *Pre-test* Kelompok Eksperimen

Merasakan gelisah atau tegang yang berkelanjutan

5 jawaban



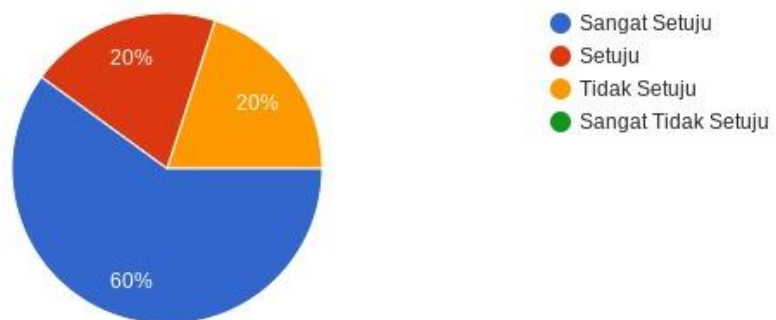
Sering merasa murung atau merasakan sedih terus-menerus

5 jawaban



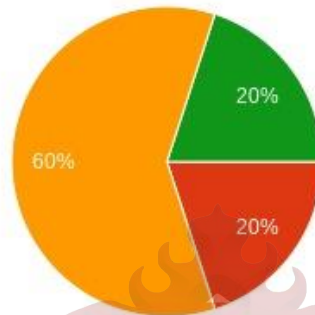
Sering muncul perasaan cemas yang berlebihan dan sulit untuk dikendalikan

5 jawaban



Tidak memiliki perasaan gelisah atau ketegangan emosional

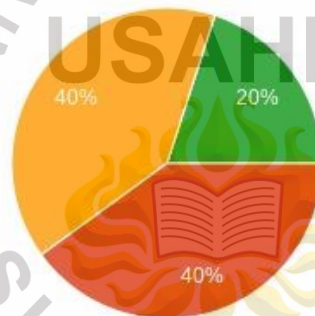
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Tidak merasa murung atau sedih

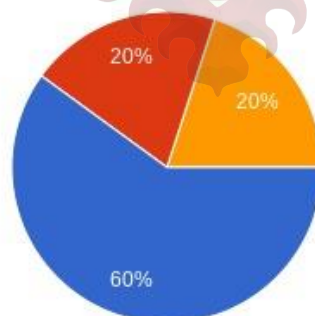
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Berpikir berlebihan terhadap kekhawatiran atau masalah tertentu

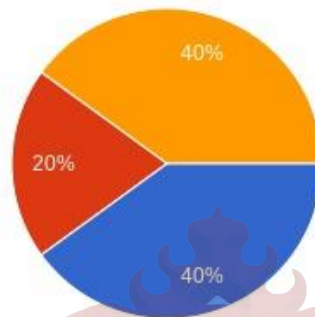
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Sulit berkonsentrasi saat melaksanakan tugas sehari-hari

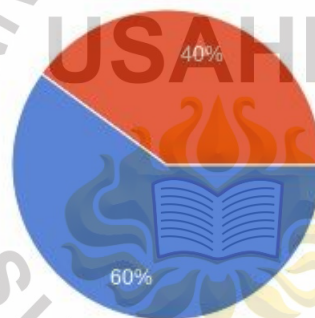
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Merasa khawatir dan muncul Pikiran negatif tentang masa depan

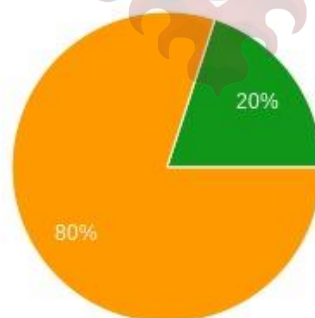
5 jawaban



- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Tidak berpikir berlebihan saat ada masalah tertentu

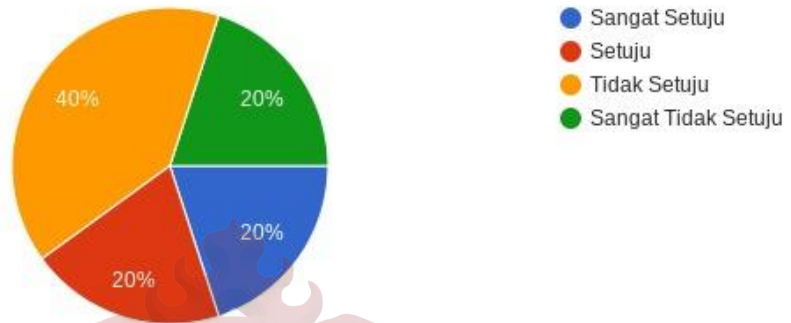
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Dapat dengan mudah untuk fokus dalam melaksanakan tugas sehari-hari

5 jawaban



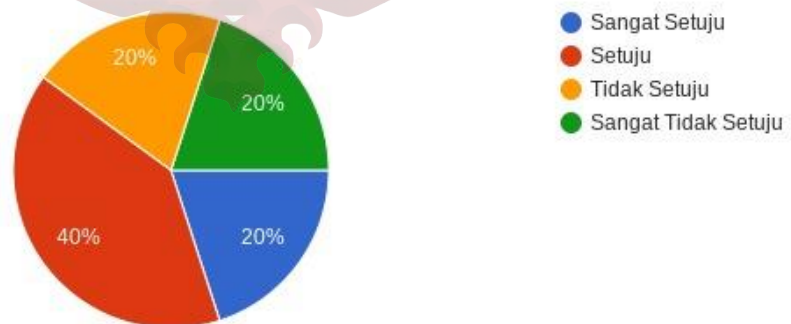
Minat menurun dalam melakukan hobby atau aktivitas yang disukai

5 jawaban



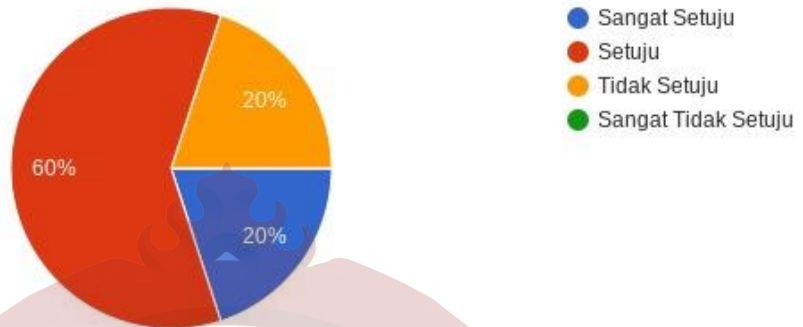
Tidak mampu menemukan tujuan dalam kegiatan sehari-hari

5 jawaban



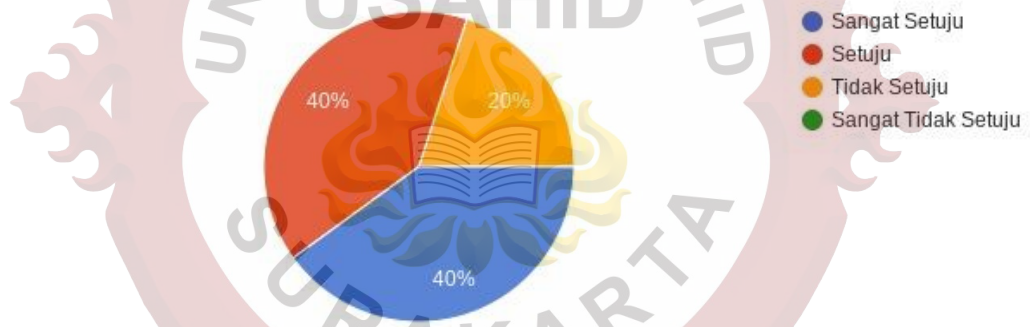
Perasaan kelelahan terus-menerus yang menghalangi motivasi untuk melakukan sesuatu

5 jawaban



Memiliki motivasi tinggi dalam melaksanakan aktivitas yang disukai

5 jawaban



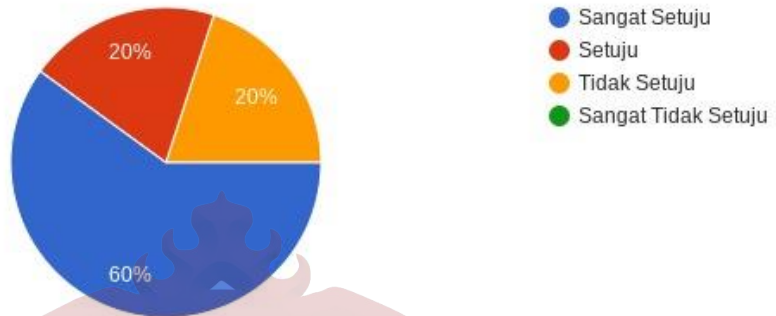
Memiliki tujuan dan arti untuk melakukan kegiatan sehari-hari

5 jawaban



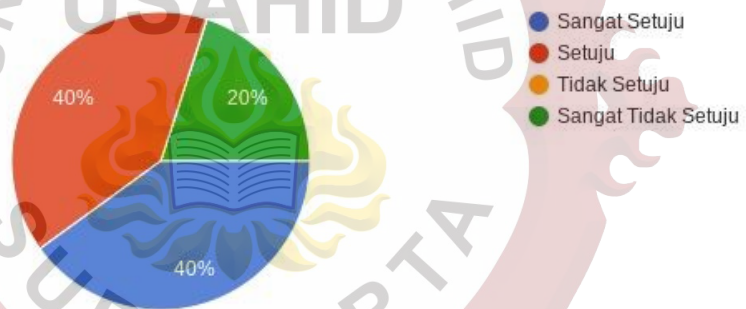
Menghindari situasi atau orang-orang yang memicu kecemasan

5 jawaban



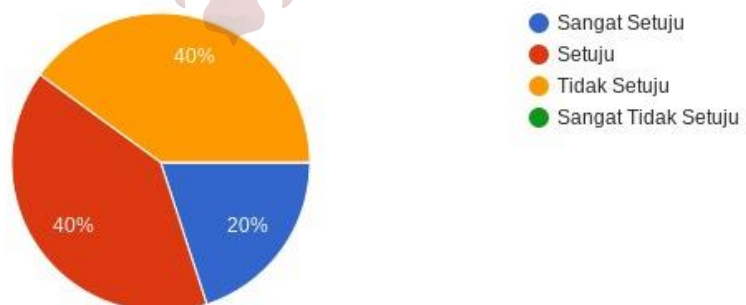
Memiliki kebiasaan atau sering menggigit kuku, gemetar, berjalan kesana kemari atau menggerakkan kaki saat cemas

5 jawaban



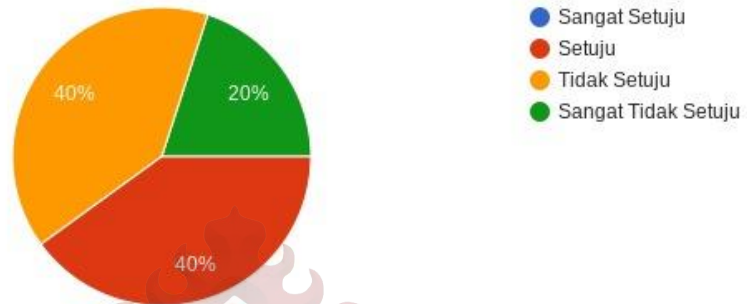
Ketergantungan pada zat atau perilaku tertentu yang bertujuan untuk meredakan kecemasan

5 jawaban



Dapat berada di situasi dan dekat dengan orang-orang yang memicu perasaan cemas

5 jawaban



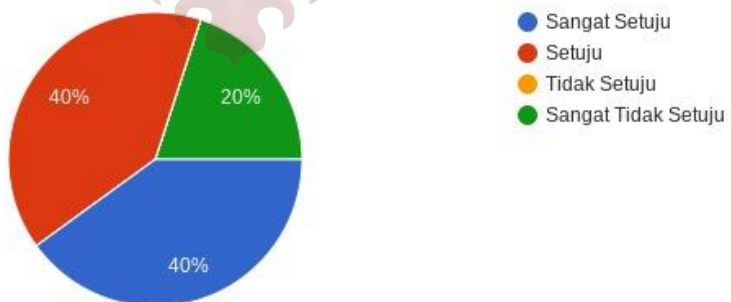
Dapat mengendalikan diri untuk tidak menggigit kuku, gemetar, berjalan kesana kemari atau menggerakkan kaki saat cemas

5 jawaban



Ketidaknyamanan fisik seperti sakit kepala, sakit perut, atau ketegangan otot ketika cemas

5 jawaban



Mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, terbangun tengah malam, atau tidur yang tidak nyenyak

5 jawaban



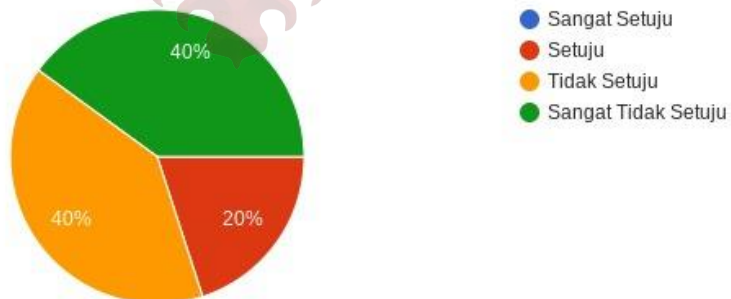
Penurunan nafsu makan atau justru keinginan makan yang tidak terkendali (nafsu makan berlebihan) ketika merasa cemas

5 jawaban



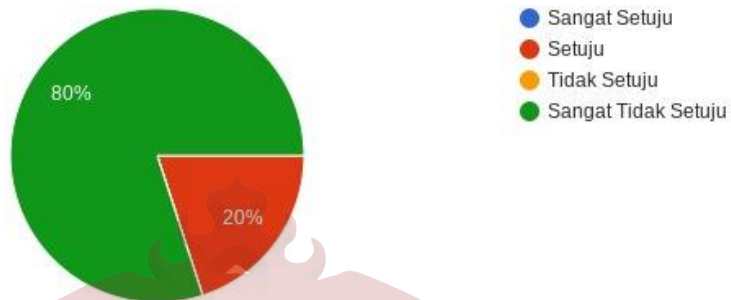
Ketika cemas, keadaan fisik tetap normal. Tidak sakit kepala, sakit perut, atau ketegangan otot

5 jawaban



Saat cemas, dapat tetap tidur pada jam normal, tidak terbangun dan dapat tidur dengan nyenyak

5 jawaban



b. Pre-test Kelompok Kontrol

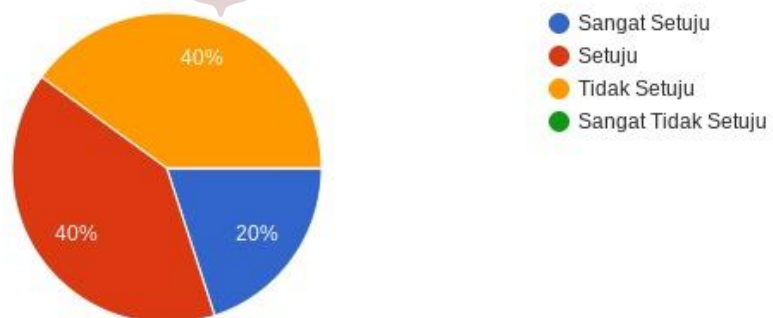
Merasakan gelisah atau tegang yang berkelanjutan

5 jawaban



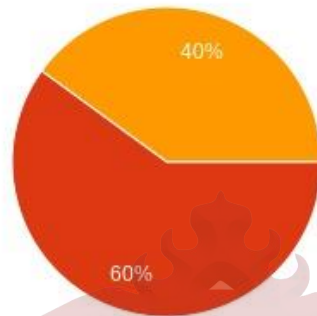
Sering merasa murung atau merasakan sedih terus-menerus

5 jawaban



Sering muncul perasaan cemas yang berlebihan dan sulit untuk dikendalikan

5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Tidak memiliki perasaan gelisah atau ketegangan emosional

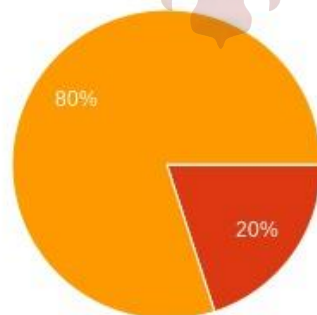
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Tidak merasa murung atau sedih

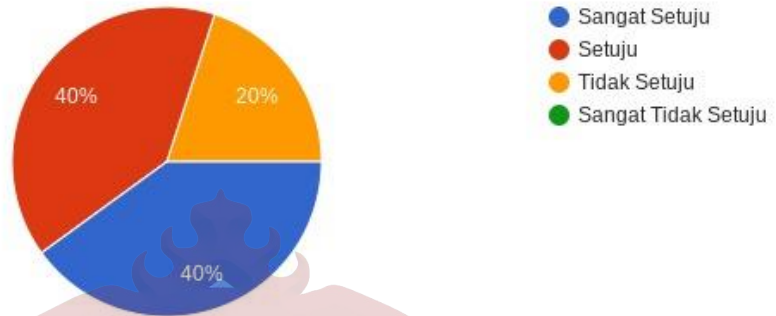
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Berpikir berlebihan terhadap kekhawatiran atau masalah tertentu

5 jawaban



Sulit berkonsentrasi saat melaksanakan tugas sehari-hari

5 jawaban



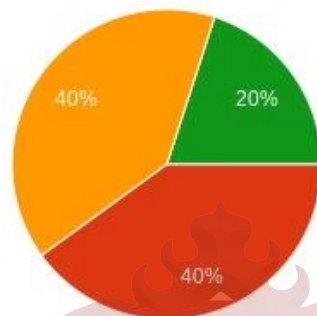
Merasa khawatir dan muncul Pikiran negatif tentang masa depan

5 jawaban



Tidak berpikir berlebihan saat ada masalah tertentu

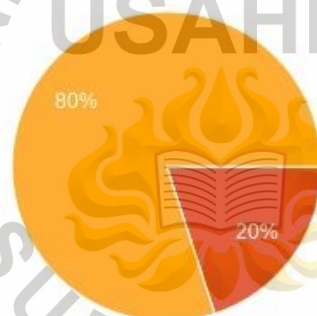
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Dapat dengan mudah untuk fokus dalam melaksanakan tugas sehari-hari

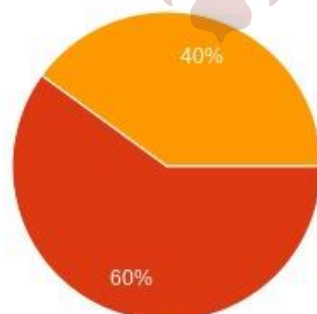
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Minat menurun dalam melakukan hobby atau aktivitas yang disukai

5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

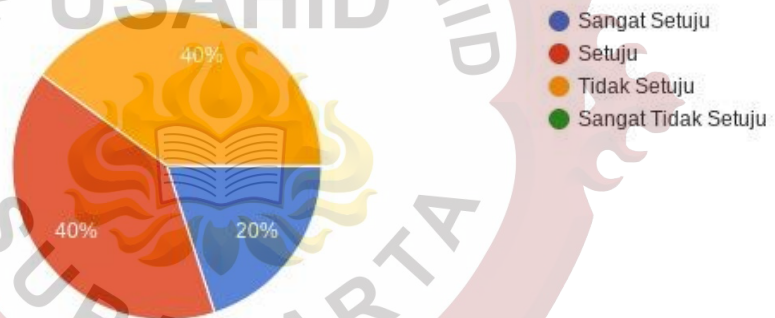
Tidak mampu menemukan tujuan dalam kegiatan sehari-hari

5 jawaban



Perasaan kelelahan terus-menerus yang menghalangi motivasi untuk melakukan sesuatu

5 jawaban



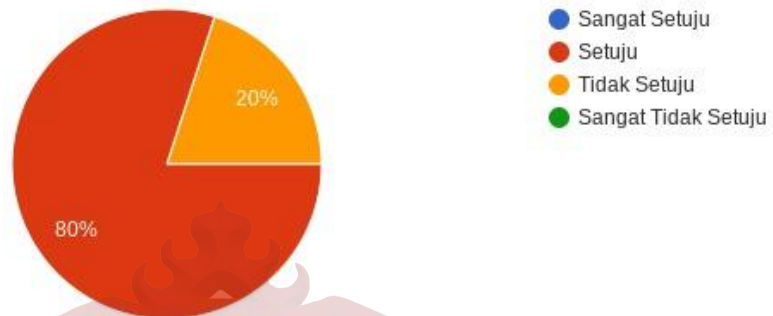
Memiliki motivasi tinggi dalam melaksanakan aktivitas yang disukai

5 jawaban



Memiliki tujuan dan arti untuk melakukan kegiatan sehari-hari

5 jawaban



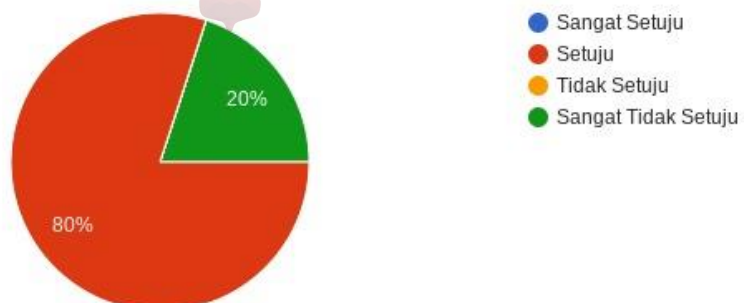
Menghindari situasi atau orang-orang yang memicu kecemasan

5 jawaban



Memiliki kebiasaan atau sering menggigit kuku, gemetar, berjalan kesana kemari atau menggerakkan kaki saat cemas

5 jawaban



Ketergantungan pada zat atau perilaku tertentu yang bertujuan untuk meredakan kecemasan

5 jawaban



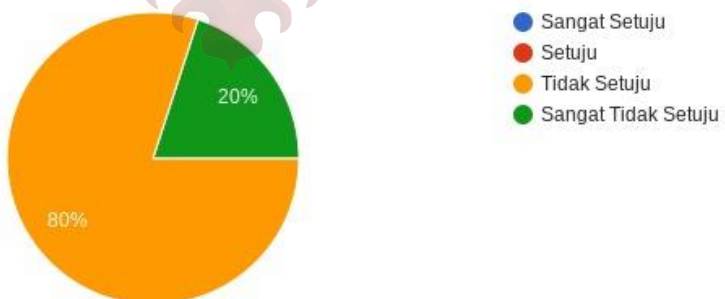
Dapat berada di situasi dan dekat dengan orang-orang yang memicu perasaan cemas

5 jawaban



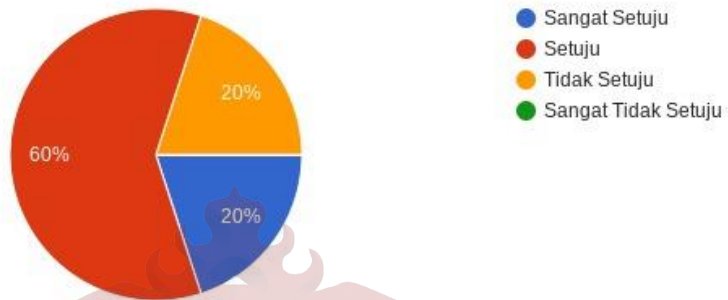
Dapat mengendalikan diri untuk tidak menggigit kuku, gemetar, berjalan kesana kemari atau menggerakkan kaki saat cemas

5 jawaban



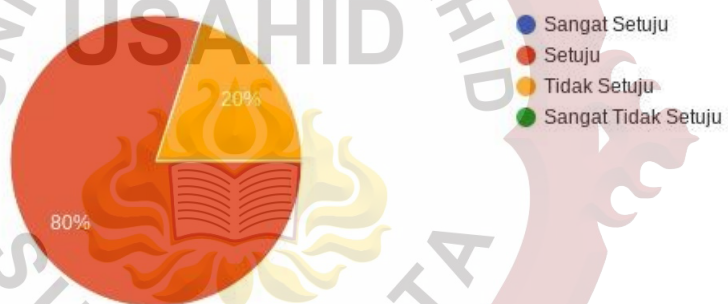
Ketidaknyamanan fisik seperti sakit kepala, sakit perut, atau ketegangan otot ketika cemas

5 jawaban



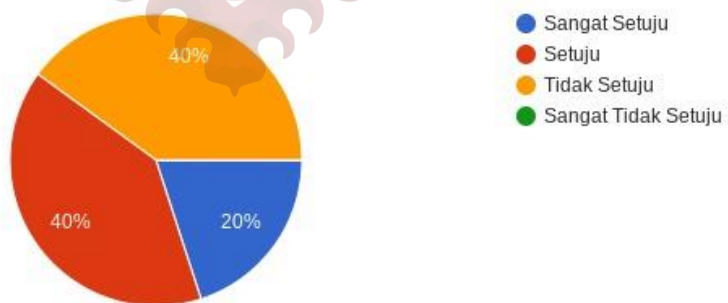
Mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, terbangun tengah malam, atau tidur yang tidak nyenyak

5 jawaban



Penurunan nafsu makan atau justru keinginan makan yang tidak terkendali (nafsu makan berlebihan) ketika merasa cemas

5 jawaban



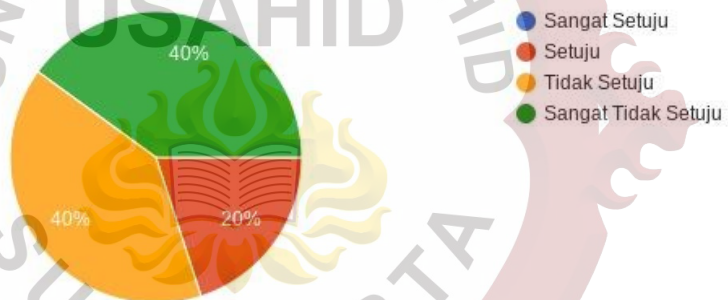
Ketika cemas, keadaan fisik tetap normal. Tidak sakit kepala, sakit perut, atau ketegangan otot

5 jawaban



Saat cemas, dapat tetap tidur pada jam normal, tidak terbangun dan dapat tidur dengan nyenyak

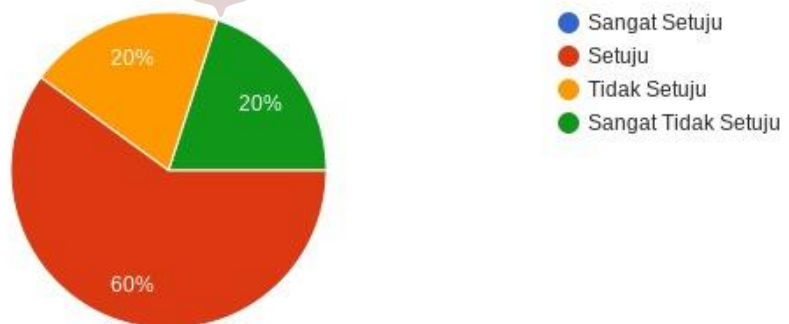
5 jawaban



c. *Post-test* Kelompok Eksperimen

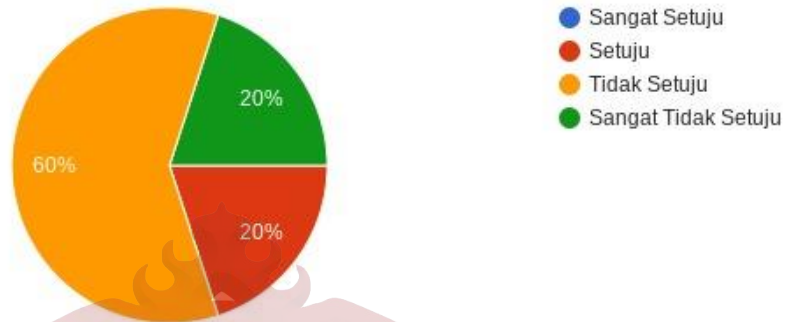
Merasakan gelisah atau tegang yang berkelanjutan

5 jawaban



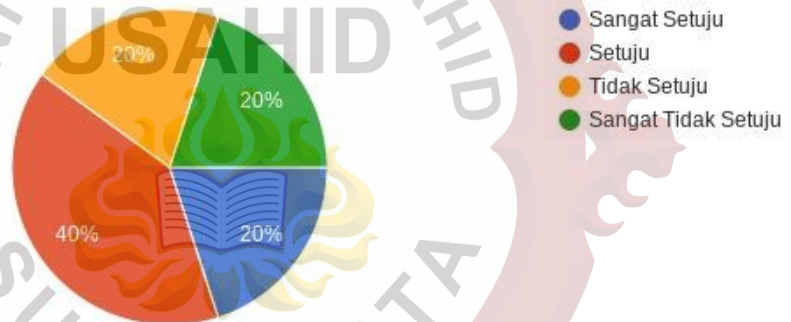
Sering merasa murung atau merasakan sedih terus-menerus

5 jawaban



Sering muncul perasaan cemas yang berlebihan dan sulit untuk dikendalikan

5 jawaban



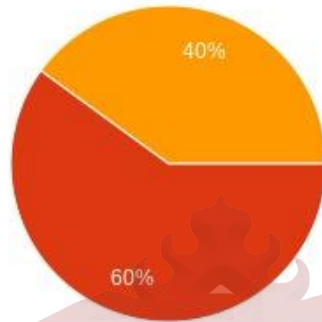
Tidak memiliki perasaan gelisah atau ketegangan emosional

5 jawaban



Tidak merasa murung atau sedih

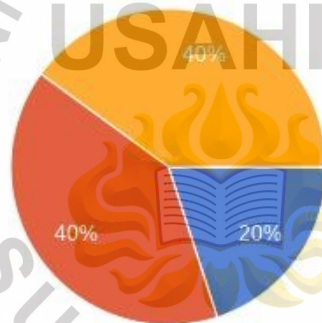
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Berpikir berlebihan terhadap kekhawatiran atau masalah tertentu

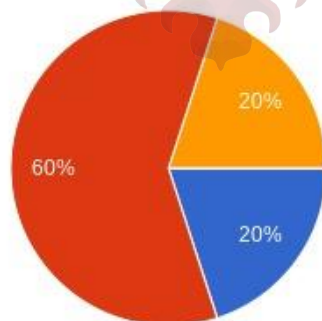
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Merasa khawatir dan muncul Pikiran negatif tentang masa depan

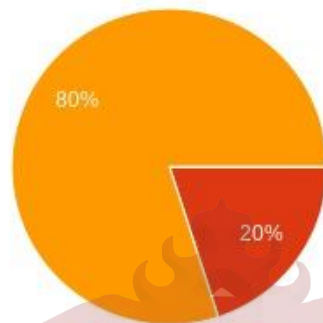
5 jawaban



- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Tidak berpikir berlebihan saat ada masalah tertentu

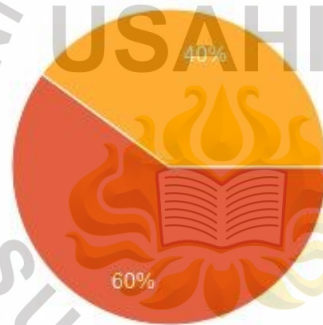
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Dapat dengan mudah untuk fokus dalam melaksanakan tugas sehari-hari

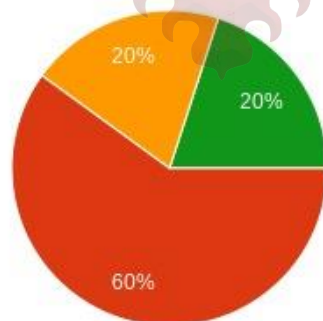
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
| Tidak Setuju | 40% |
- Sangat Tidak Setuju

Tidak mampu menemukan tujuan dalam kegiatan sehari-hari

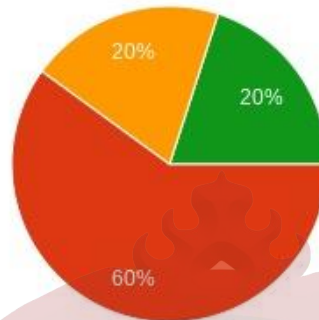
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Perasaan kelelahan terus-menerus yang menghalangi motivasi untuk melakukan sesuatu

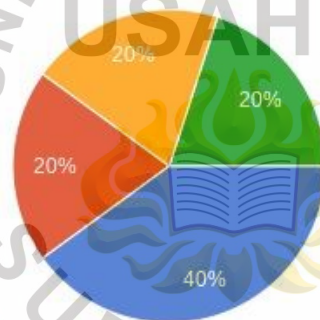
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Memiliki motivasi tinggi dalam melaksanakan aktivitas yang disukai

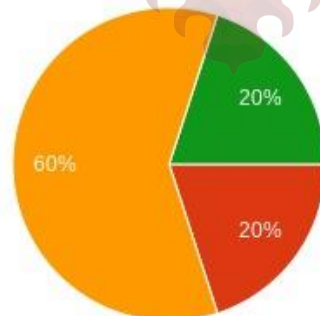
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Memiliki tujuan dan arti untuk melakukan kegiatan sehari-hari

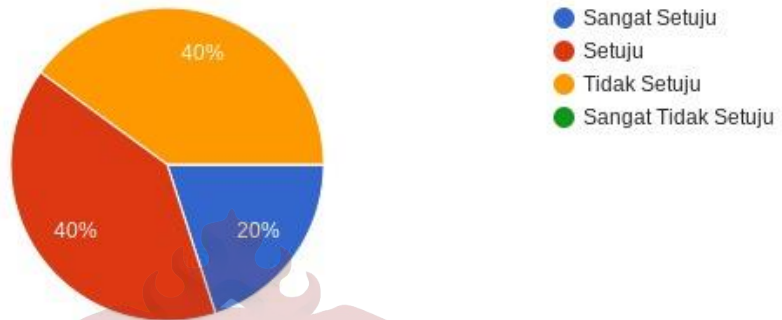
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

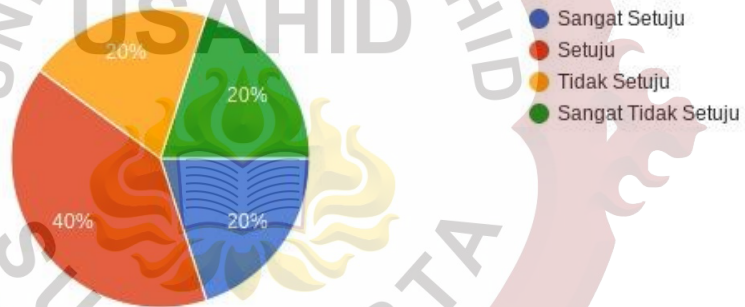
Menghindari situasi atau orang-orang yang memicu kecemasan

5 jawaban



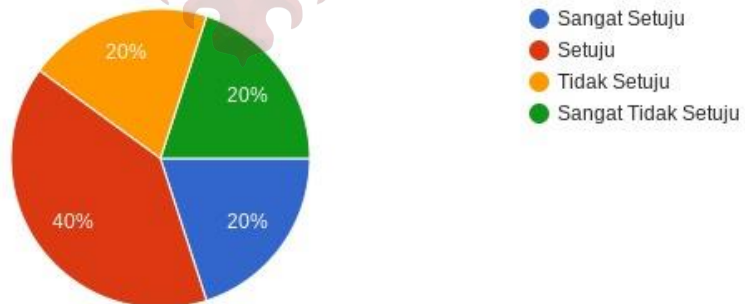
Memiliki kebiasaan atau sering menggigit kuku, gemetar, berjalan kesana kemari atau menggerakkan kaki saat cemas

5 jawaban



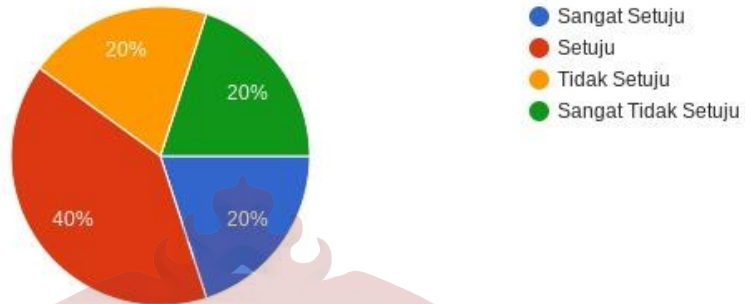
Memiliki kebiasaan atau sering menggigit kuku, gemetar, berjalan kesana kemari atau menggerakkan kaki saat cemas

5 jawaban



Ketergantungan pada zat atau perilaku tertentu yang bertujuan untuk meredakan kecemasan

5 jawaban



Dapat berada di situasi dan dekat dengan orang-orang yang memicu perasaan cemas

5 jawaban



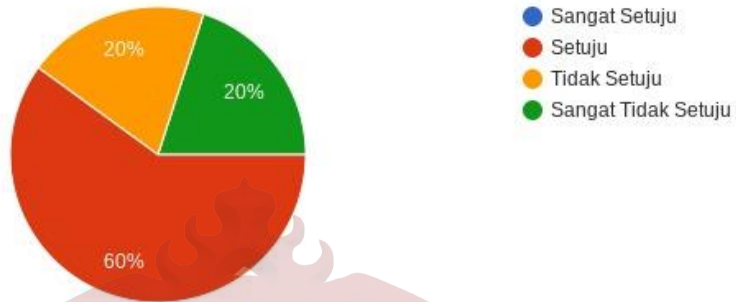
Dapat mengendalikan diri untuk tidak menggigit kuku, gemetar, berjalan kesana kemari atau menggerakkan kaki saat cemas

5 jawaban



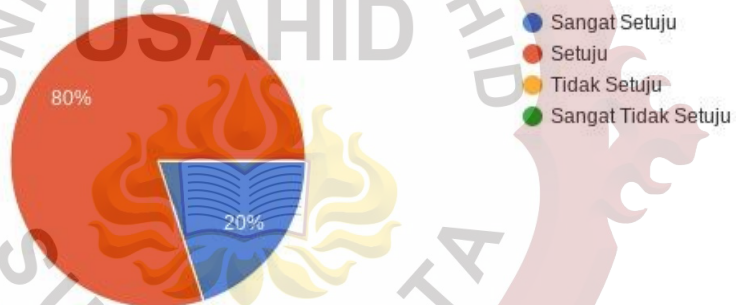
Ketidaknyamanan fisik seperti sakit kepala, sakit perut, atau ketegangan otot ketika cemas

5 jawaban



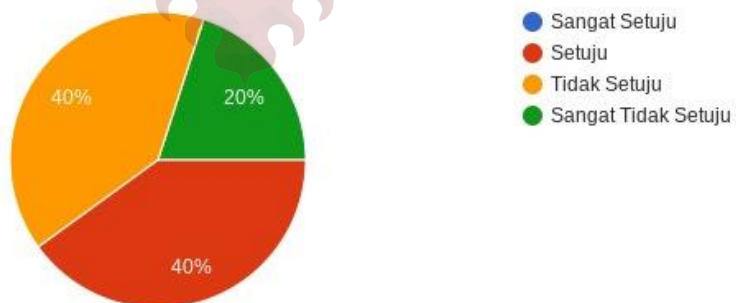
Mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, terbangun tengah malam, atau tidur yang tidak nyenyak

5 jawaban



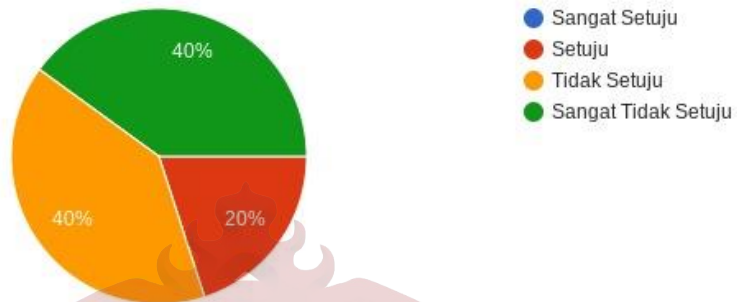
Penurunan nafsu makan atau justru keinginan makan yang tidak terkendali (nafsu makan berlebihan) ketika merasa cemas

5 jawaban



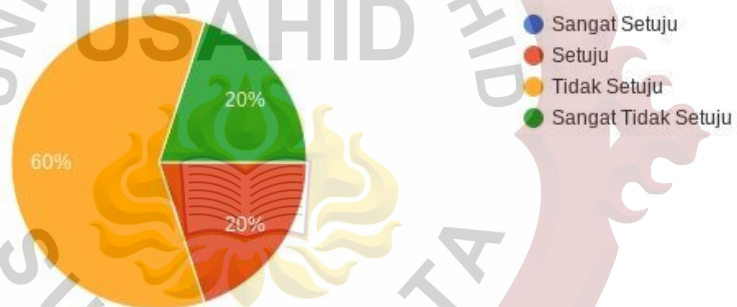
Ketika cemas, keadaan fisik tetap normal. Tidak sakit kepala, sakit perut, atau ketegangan otot

5 jawaban



Saat cemas, dapat tetap tidur pada jam normal, tidak terbangun dan dapat tidur dengan nyenyak

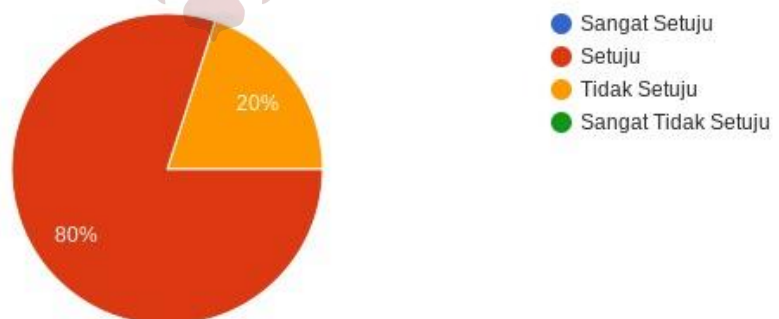
5 jawaban



d. *Post-test* Kelompok Kontrol

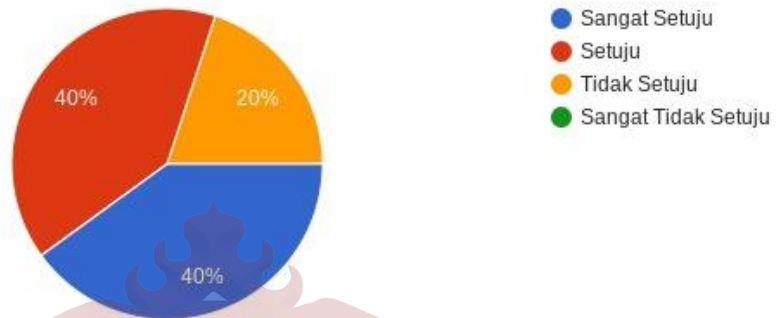
Merasakan gelisah atau tegang yang berkelanjutan

5 jawaban



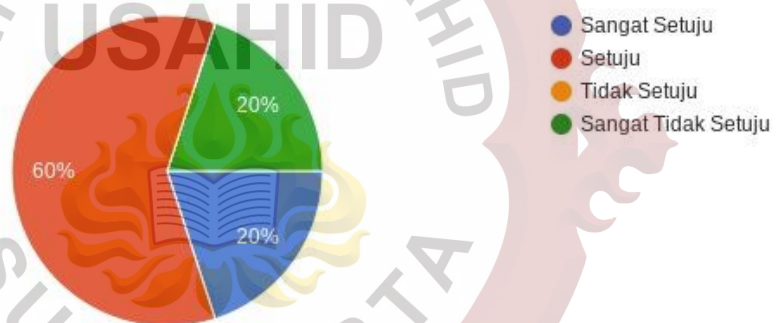
Sering merasa murung atau merasakan sedih terus-menerus

5 jawaban



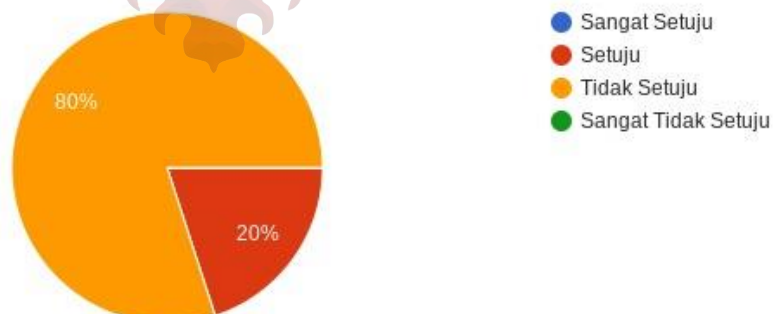
Sering muncul perasaan cemas yang berlebihan dan sulit untuk dikendalikan

5 jawaban



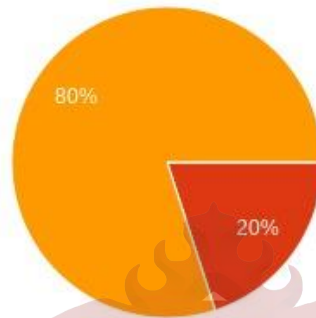
Tidak memiliki perasaan gelisah atau ketegangan emosional

5 jawaban



Tidak merasa murung atau sedih

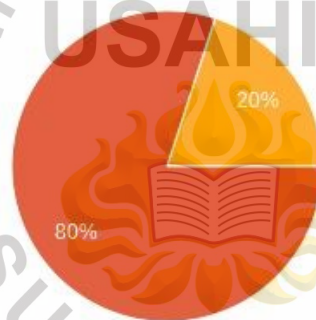
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Berpikir berlebihan terhadap kekhawatiran atau masalah tertentu

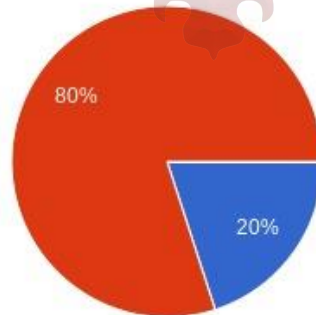
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Sulit berkonsentrasi saat melaksanakan tugas sehari-hari

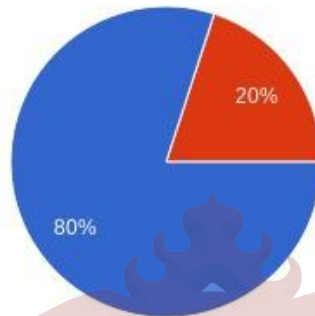
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Merasa khawatir dan muncul Pikiran negatif tentang masa depan

5 jawaban



- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Tidak berpikir berlebihan saat ada masalah tertentu

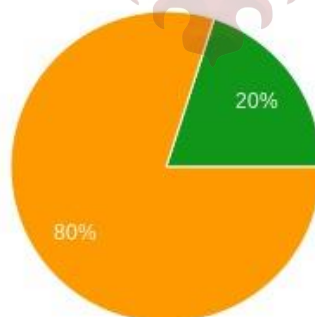
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Dapat dengan mudah untuk fokus dalam melaksanakan tugas sehari-hari

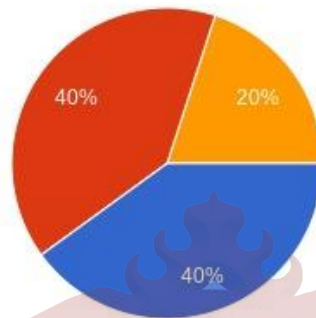
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Minat menurun dalam melakukan hobby atau aktivitas yang disukai

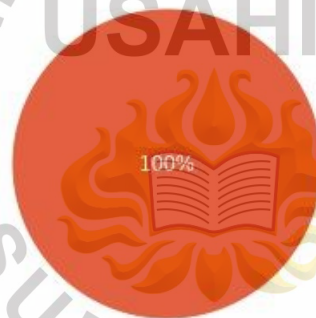
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Tidak mampu menemukan tujuan dalam kegiatan sehari-hari

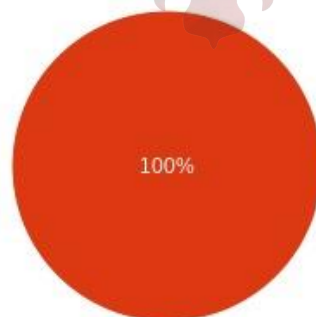
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Perasaan kelelahan terus-menerus yang menghalangi motivasi untuk melakukan sesuatu

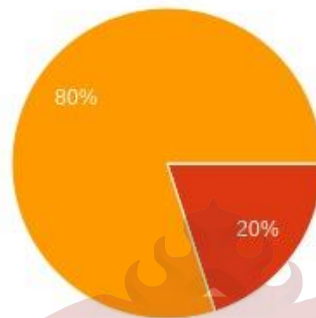
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Memiliki motivasi tinggi dalam melaksanakan aktivitas yang disukai

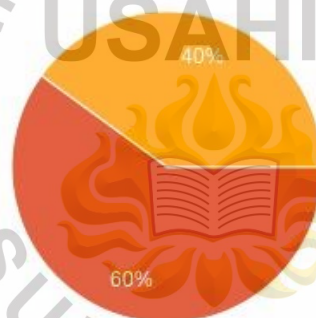
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Memiliki tujuan dan arti untuk melakukan kegiatan sehari-hari

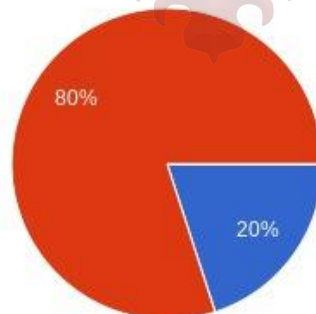
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
| Tidak Setuju | 40% |
- Sangat Tidak Setuju

Menghindari situasi atau orang-orang yang memicu kecemasan

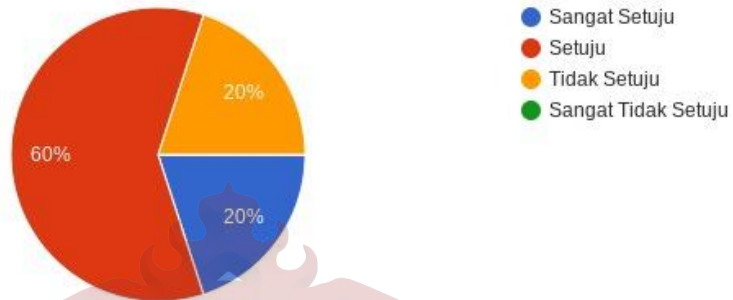
5 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

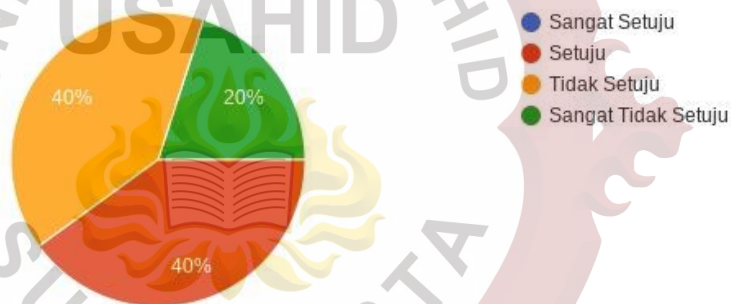
Memiliki kebiasaan atau sering menggigit kuku, gemetar, berjalan kesana kemari atau menggerakkan kaki saat cemas

5 jawaban



Ketergantungan pada zat atau perilaku tertentu yang bertujuan untuk meredakan kecemasan

5 jawaban



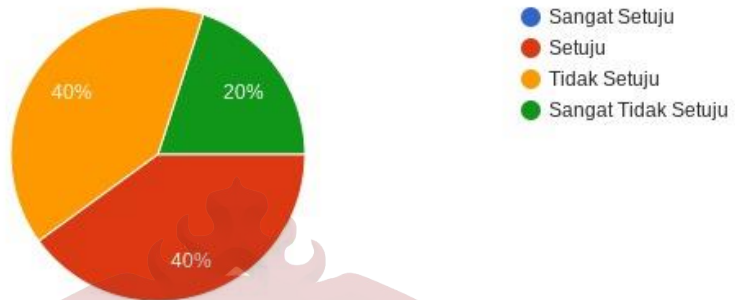
Dapat berada di situasi dan dekat dengan orang-orang yang memicu perasaan cemas

5 jawaban



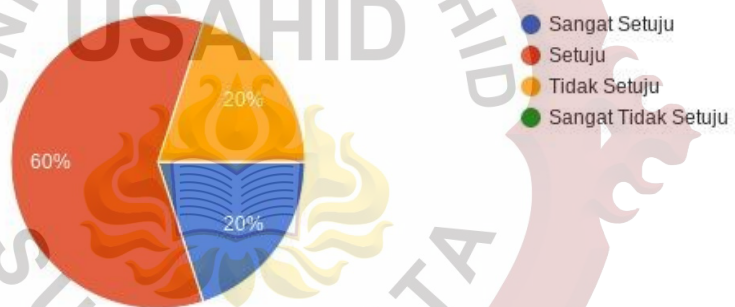
Dapat mengendalikan diri untuk tidak menggigit kuku, gemetar, berjalan kesana kemari atau menggerakkan kaki saat cemas

5 jawaban



Ketidaknyamanan fisik seperti sakit kepala, sakit perut, atau ketegangan otot ketika cemas

5 jawaban



Mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, terbangun tengah malam, atau tidur yang tidak nyenyak

5 jawaban



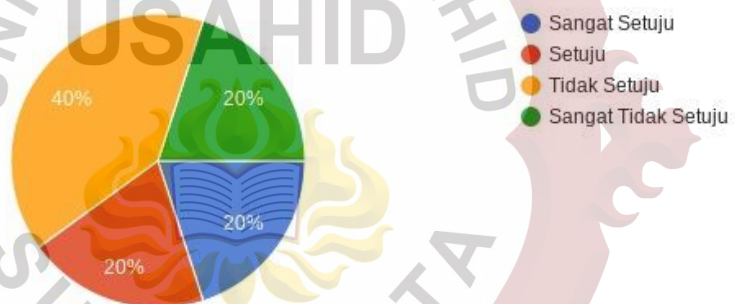
Penurunan nafsu makan atau justru keinginan makan yang tidak terkendali (nafsu makan berlebihan) ketika merasa cemas

5 jawaban



Ketika cemas, keadaan fisik tetap normal. Tidak sakit kepala, sakit perut, atau ketegangan otot

5 jawaban



Saat cemas, dapat tetap tidur pada jam normal, tidak terbangun dan dapat tidur dengan nyenyak

5 jawaban



Lampiran III

Dokumentasi Penelitian

a. Proses Mengisi Form *Pre-test*





b. Pengumpulan Gadget



c. Proses Penelitian



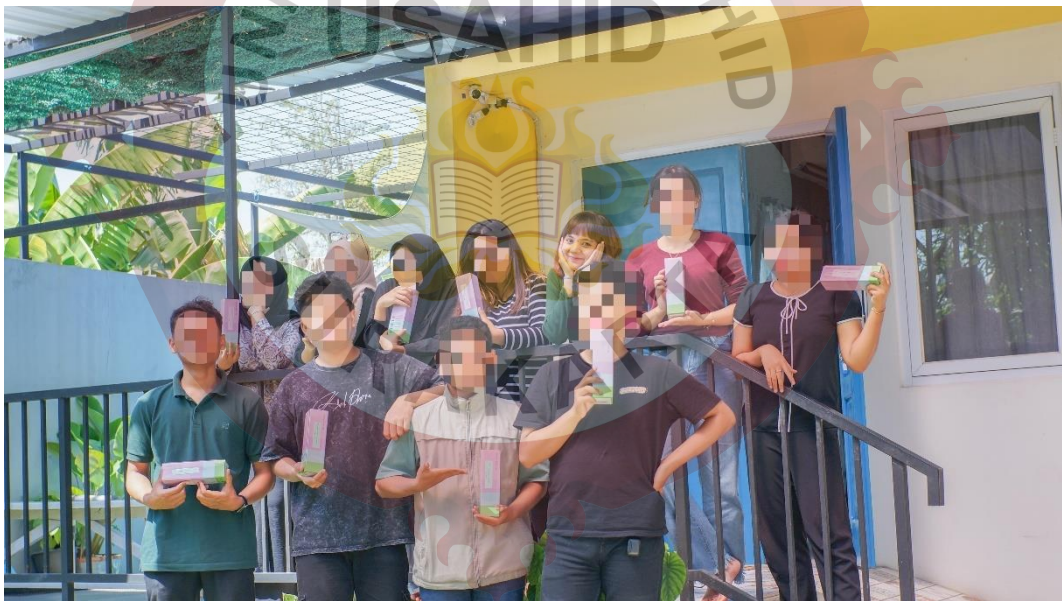


d. Proses Mengisi Form *Post-test*





e. Dokumentasi Dengan Seluruh Subjek



Lampiran IV

Bukti Bimbingan

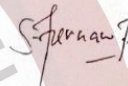
LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL SKRIPSI

PEMBIMBING I : Sri Ernawati, M.Psi., Psikolog

No	Hari / Tanggal	Uraian Revisi	Tanda Tangan
1	Selasa, 28 Nov 2023	Pengumpulan Bab 1,2,3	Sf.
2	Selasa, 5 Des 2023	Format Judul Format Daftar Isi Penulisan ASMR Format Penulisan Bahasa Asing Penulisan Sumber Isi Kesimpulan Kata Sambung Skala HARS Aspek Kecemasan Definisi Operasional Variabel Penulisan Bahasa Baku Format Paragraf Blue Print Format Daftar Pustaka	Sf.
3	Rabu, 14 Des 2023	Mengumpulkan Hasil Revisi	Sf.
4	Kamis, 19 Des 2023	Format Judul Rencana Perubahan Subjek Format Daftar Gambar Penulisan Sumber Faktor Kecemasan Penulisan Kalimat Meringkas Penelitian Lain Format Kapital Perubahan Kesimpulan ASMR Format Sub-bab Perubahan Kalimat Awal Kecemasan Meringkas Kesimpulan Insomnia Perubahan Identifikasi Variabel Penulisan HARS Blue Print	Sf.
5	Selasa, 26 Des 2023	Konsultasi Perubahan Judul 'Alat>Media, Mengatasi>Menurunkan' Perubahan Sampel	Sf.
6	Kamis, 14 Maret 2024	Mengumpulkan Hasil Revisi	Sf.

7	Jum'at, 22 Maret 2024	Lembar Persetujuan Tata tulis Definisi Operasional Variabel Waktu Penelitian Perubahan Blue Print	Sf.
8	Senin, 1 April 2024	Konsultasi Blue Print Perubahan Judul Subjek 'Universitas Sahid Surakarta>Prodi Psikologi' Acc Ujian Proposal	Sf.

Surakarta, 1 April 2024
Pembimbing I






Sri Ernawati M.Psi., Psikolog



LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL SKRIPSI

PEMBIMBING II : Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si

No	Hari / Tanggal	Uraian Revisi	Tanda Tangan
1	Kamis, 14 Maret 2024	Pengumpulan Bab 1,2,3	
2	Jum'at, 22 Maret 2024	Lembar Persetujuan Tata tulis Waktu Penelitian	
3	Senin, 1 April 2024	Konsultasi Hasil Revisi Perubahan Judul Subjek 'Universitas Sahid Surakarta>Prodi Psikologi' Acc Ujian Proposal	



Surakarta, 1 April 2024
Pembimbing II

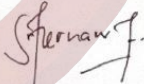

Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

PEMBIMBING I : Sri Ernawati, M.Psi., Psikolog

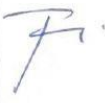


No	Hari / Tanggal	Uraian Revisi	Tanda Tangan
1	Senin, 29 Juli 2024	Konsultasi Bab 1,2,3,4,5 Penambahan Detail Judul 'Usahid Surakarta' Paragraf Judul Paragraf Instansi Abstrak Surat Pernyataan Keaslian Publikasi Ucapan Terimakasih Motto Lampiran Format Penulisan Format Tabel Format Sub-bab Perubahan Saran Penelitian	
2	Selasa, 30 Juli 2024	Lembar Persetujuan Bukti Bimbingan	
3	Kamis, 1 Agustus 2024	Konsultasi Hasil Revisi Ace Ujian Skripsi	

Surakarta, 1 Agustus 2024
Pembimbing I



Sri Ernawati M.Psi., Psikolog

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

PEMBIMBING II : Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si

No	Hari / Tanggal	Uraian Revisi	Tanda Tangan
1	Senin, 29 Juli 2024	Konsultasi Bab 1,2,3,4,5 Abstrak Surat Pernyataan Keaslian Publikasi Ucapan Terimakasih Motto.	
2	Selasa, 30 Juli 2024	Lembar Persetujuan Bukti Bimbingan	
3	Kamis, 1 Agustus 2024	Konsultasi Hasil Revisi Ace Ujian Skripsi	

Surakarta, 1 Agustus 2024
Pembimbing II


Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si