

Lampiran 1. Surat Pengantar Studi Pendahuluan



FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144
Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047
email: Fstk@usahidsolo.ac.id, website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 531/FSTK/D/Usahid-Ska/IX/2025
Lampiran :
Perihal : **Permohonan Studi Pendahuluan**

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Pimpinan MA AL FALAH SUKOHARJO

Jl. Merpati No.2A, Rw. 2, Gedongan, Kec. Baki, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57556

Dengan hormat,

Salam sejahtera kami sampaikan semoga kita selalu dalam lindungan-Nya. Aamin. Bersama surat ini kami Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta bermaksud untuk mengajukan Permohonan Studi Pendahuluan dari penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa :

Nama : **DESINTA ALDEFINTANIA SASTI**
Nomor Induk Mahasiswa : 2022121005
Program Studi : Keperawatan
Waktu Penelitian : 13 September 2025 s/d 13 September 2025
Judul Skripsi : **PENGARUH DEEP BREATHING EXERCISE TERHADAP
KECEMASAN SISWA KELAS X MA AL FALAH SUKOHARJO MENJELANG UJIAN
TENGAH SEMESTER : STUDI EKSPERIMEN**

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

Surakarta, 9 September 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.
NIDN. 0626088401



Tembusan :

- Arsip Fakultas.

Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan



YAYASAN ISLAM AL FALAH BAKI
MADRASAH ALIYAH AL FALAH
GEDONGAN BAKI SUKOHARJO
NSM : 131233110005

Alamat : Jl. Mergati No. 2A Butuh RT 01/02 Ondowigan Baki Sukoharjo 57536 Telp. 081 5671 4041

SURAT KETERANGAN

No : 31 / MAS.AF / IX / 2025

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Dr. H. Sri Setyo, SH, S.PdI, MSI.
NIP :
Jabatan : Kepala Madrasah
Satuan Kerja : MA Al Falah

Menyatakan bahwa :

Nama : Devinta Aldefintania Sasti
NIM : 2022121005
Jurusan/Prodi : Keperawatan
Institusi : Universitas Sahid Surakarta

Adalah benar yang bersangkutan telah melakukan studi pendahuluan dari penelitian skripsi di lingkungan MA Al Falah dengan judul **"Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Kecemasan Siswa Kelas X MA Al Falah Sukoharjo Menjelang Ujian Tengah Semester : Studi Eksperimen"** pada tanggal 13 September 2025.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Sukoharjo, 13 September 2025

YAYASAN ISLAM AL FALAH BAKI
MADRASAH ALIYAH AL FALAH
GEDONGAN BAKI SUKOHARJO
NSM : 131233110005
Dr. H. Sri Setyo, SH, S.PdI, MSI.

Lampiran 3. Surat Pengantar Pengajuan *Etnical Clearence*



FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144

Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047

email: Fstk@usahidsolo.ac.id, website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 611/FSTK/D/Usahid-Ska/X/2025
Lampiran :
Perihal : **Permohonan Ijin Ethical Clearence**

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Direktur Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jl. KH. Ahmad Dahlan, Purwokerto

Dengan hormat,

Salam sejahtera kami sampaikan semoga kita selalu dalam lindungan-Nya. Aamiin. Bersama surat ini kami Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta bermaksud untuk mengajukan permohonan EC (Ethical Clearence) dari penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa :

Nama	: Desinta Aldefintafintania Sasti
Nomor Induk Mahasiswa	: 2022121005
Program Studi	: Keperawatan
Waktu Penelitian	: 15 Oktober 2015 s/d 15 Oktober 2025
Judul Skripsi	: PENGARUH DEEP BREATHING EXERCISE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS X MA AL FALAH SUKOHARJO MENDEKATI UJIAN TENGAH SEMESTER

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

Surakarta, 9 Oktober 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



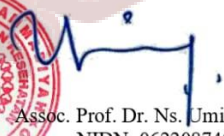
Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.
NIDN. 0626088401



Tembusan :

- Arsip Fakultas.

Lampiran 4. Surat EC

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ IZIN ETIK PENELITIAN Nomor Registrasi: KEPK/UMP/118/I/2026 Judul Penelitian : PENGARUH <i>DEEP BREATHING EXERCISE</i> TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS X MA AL FALAH SUKOHARJO MENDEKATI UJIAN SEKOLAH Dokumen : 1. Study Protocol Penerimaan : 2. Informasi Subyek 3. Informed Consent Peneliti Utama : DESINTA ALDEFINTANIA SASTI Pembimbing/Supervisor : 1. Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep. 2. Anik Suwarni, S.Kep., Ns., M.Kes Tanggal : 18 Januari 2026 Penerimaan Lokasi Penelitian : MA AL FALAH SUKOHARJO MENDEKATI UJIAN SEKOLAH Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto (KEPK-UMP) telah memeriksa rancangan penelitian terkait berdasarkan prinsip-prinsip <i>ethical research</i>, oleh karena itu dapat diakui kebenarannya. Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto (KEPK-UMP) berhak melakukan monitoring terhadap aktifitas penelitian kapan saja diperlukan. Keputusan investigasi: ☒ Final Complete Ketua  Assoc. Prof. Dr. Ns. Umi Solikhah NIDN. 0622087401 	Kampus Ahmad Dahlan Jl. K.H. Ahmad Dahlan PO. Box 202 Purwokerto 53182 Telp. 0281- 636751, 630463 Fax. 0281- 637239 Kampus Soepardjo Roestam Jl. Letjen Soepardjo Roestam PO. Box 229 Purwokerto 53181 Telp. 0281- 6844252, 6844253 Fax. 0281- 6844253
---	--	--

www.ump.ac.id

Lampiran 5. Surat ijin penelitian



FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144

Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047

email: Fstk@usahidsolo.ac.id, website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 744/FSTK/D/Usahid-Ska/XII/2025
Lampiran :
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Pimpinan Ma Al Falah Sukoharjo
Jl. Merpati No.2A, Rw. 2, Gedongan, Kec. Baki,
Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57556

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami ingin menyampaikan bahwa dalam rangka memenuhi persyaratan perkuliahan Program S1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh skripsi / tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mengajukan permohonan izin bagi mahasiswa kami untuk dapat melaksanakan penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama	: Desinta Aldefintania S
Nomor Induk Mahasiswa	: 2022121005
Program Studi	: Keperawatan
Waktu Penelitian	: 01 Desember 2025 s/d 30 Desember 2025
Judul Skripsi	: Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap tingkat kecemasan siswa kelas X mendekati ujian sekolah

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

Surakarta, 17 Desember 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.
NIDN. 0626088401



Tembusan :
- Arsip Fakultas.

Lampiran 6. Surat balasan penelitian



**YAYASAN ISLAM AL FALAH BAKI
MADRASAH ALIYAH AL FALAH
GEDONGAN BAKI SUKOHARJO
NSM : 131233110005**

Alamat : Jl. Merpati No. 2A Butuh RT. 03/02 Gedongan Baki Sukoharjo 57556 Telp. 081 5671 4041

SURAT KETERANGAN

No : 52 / MAS.AF / XII / 2025

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Dr. H. Sri Setyo, SH, S.PdI, MSI.
NIP : -
Jabatan : Kepala Madrasah
Satuan Kerja : MA Al Falah

Menerangkan bahwa :

Nama : Desinta Aldefintania Sasti
NIM : 2022121005
Jurusan/Prodi : Keperawatan
Institusi : Universitas Sahid Surakarta

Adalah benar yang bersangkutan telah melakukan studi pendahuluan dari penelitian di lingkungan MA Al Falah dengan judul "Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Kecemasan Siswa Kelas X MA Al Falah Sukoharjo Mendekati Ujian Sekolah" pada tanggal **2 Desember 2025**.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, dan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Sukoharjo, 2 Desember 2025

Kepala Madrasah

Dr. H. Sri Setyo, SH, S.PdI, MSI.

NIP. -

Lampiran 7. Jadwal penelitian

JADWAL PENELITIAN
PENGARUH *DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS X MA AL FALAH SUKOHARJO MENDEKATI UJIAN TENGAH SEMESTER

[illegible]

Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur

	STANDAR OPERASIOANAL PROSEDUR (SOP) <i>DEEP BREATHING EXERCISE</i>
PENGERTIAN	<i>Deep Breathing exercise</i> adalah cara bernapas dengan menarik napas secara perlahan, menahannya selama beberapa detik, kemudian mengeluarkannya perlahan-lahan sehingga frekuensi pernapasan berkurang.
TUJUAN	Mengurangi tingkat kecemasan dan untuk mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan detak jantung dan tekanan darah, serta memberikan efek relaksasi pada tubuh dan pikiran
INDIKASI	1. Pasien yang mengalami nyeri akut ringan sampai sedang akibat penyakit yang Kooperatif 2. Pasien yang mengalami stres 3. Pasien yang mengalami kecemasan
KONTRAINDIKASI	1. Terapi relaksasi napas dalam tidak dianjurkan untuk pasien dengan gangguan pernapasan seperti kesulitan bernapas dan pasien yang menggunakan alat bantu pernapasan.
PROSEDUR PELAKSANAAN	1. Ciptakan suasana yang tenang dan kondusif. 2. Upayakan untuk tetap dalam keadaan rileks dan tenang. 3. Lakukan teknik pernapasan dengan menarik napas dalam-dalam melalui hidung, sehingga paru-paru terisi penuh dengan udara, diiringi dengan penghitungan. 4. Secara perlahan, hembuskan udara melalui mulut sambil merasakan relaksasi pada ekstremitas atas dan bawah. 5. Disarankan untuk bernapas dengan ritme normal sebanyak tiga kali. 6. Tarik napas kembali melalui hidung dan hembuskan perlahan-lahan melalui mulut. 7. Biarkan telapak tangan dan kaki dalam keadaan rileks. 8. Usahakan untuk tetap berkonsentrasi dengan mata terpejam. Saat berkonsentrasi, fokuskan perhatian pada area yang mengalami nyeri. 9. Disarankan untuk mengulangi prosedur ini hingga rasa nyeri berkurang. Lakukan pengulangan hingga 15 kali, dengan menyelingi istirahat singkat setiap lima kali pengulangan.

EVALUASI	Terapi ini diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada anak saat dilakukan prosedur tindakan keperawatan atau medis.
----------	---



Lampiran 9. Kuisioner Kecemasan



KUESIONER STAI-S (*STATE ANXIETY INVENTORY – STATE*)

Petunjuk Pengisian

Berikut ini adalah beberapa pernyataan mengenai perasaan Anda saat ini (saat mengisi kuisioner ini). Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, kemudian pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda sekarang. Berilah tanda (✓) pada angka yang saat ini anda rasakan.

No	Pernyataan	1 (Tidak sama sekali)	2 (Sedikit)	3 (Cukup)	4 (Sangat)
1	Saya merasa tenang.				
2	Saya merasa aman.				
3	Saya merasa tegang.				
4	Saya merasa terganggu.				
5	Saya merasa nyaman.				
6	Saya merasa gelisah.				
7	Saya merasa puas.				
8	Saya merasa cemas.				
9	Saya merasa khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.				
10	Saya merasa istirahat dengan baik.				
11	Saya merasa percaya diri.				
12	Saya merasa gugup.				
13	Saya merasa santai.				
14	Saya merasa takut.				
15	Saya merasa bingung.				
16	Saya merasa senang.				
17	Saya merasa tegang karena hal-hal kecil.				
18	Saya merasa ingin melarikan diri dari situasi ini.				
19	Saya merasa tenang dan damai.				
20	Saya merasa mudah tersinggung.				

Lampiran 10. *Informed Consent*



LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*)

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini menyatakan sesungguhnya saya telah mendapatkan penjelasan mengenai maksud pengumpulan data untuk penelitian : “Pengaruh *Deep Breathing Exercise* Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas X MA AL Falah Sukoharjo Mendekati Ujian Sekolah” , untuk itu secara sukarela saya menyatakan bersedia menjadi responden penelitian tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan dengan penuh kesadaran tanpa paksaan.

Saya yang menyatakan,

(.....)

Lampiran 11. Lembar *information for consent*



LEMBAR INFORMASI PENELITIAN

Information for consent

Judul : Pengaruh Deep Breathing Exercise terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas X MA Al Falah Sukoharjo Mendekati Ujian Sekolah

Saya adalah Desinta Aldefintania S (NIM 2022121005), mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang sedang melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan pernapasan dalam (*deep breathing exercise*) terhadap tingkat kecemasan siswa kelas X MA Al Falah Sukoharjo menjelang ujian sekolah. Saya mengundang Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan Anda bersifat sukarela, sehingga Anda bebas memutuskan untuk ikut atau tidak ikut dalam penelitian ini.

Tujuan Penelitian:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan pernapasan dalam (*deep breathing exercise*) dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada siswa kelas X MA Al Falah Sukoharjo menjelang ujian sekolah.

Mengapa Subjek Terpilih:

Anda dipilih sebagai subjek penelitian karena termasuk siswa kelas X di MA Al Falah Sukoharjo yang akan menghadapi ujian sekolah, serta bersedia mengikuti kegiatan penelitian sesuai dengan kesediaan waktu yang diberikan.

Tata Cara/Prosedur:

Jika Anda setuju untuk ikut, Anda akan diminta untuk mengikuti latihan pernapasan dalam (*deep breathing exercise*) yang dipandu oleh peneliti selama kurang lebih 10–15 menit. Sebelum dan sesudah latihan, Anda akan diminta untuk mengisi kuesioner mengenai tingkat kecemasan. Latihan ini akan dilakukan di ruang kelas atau tempat yang tenang di lingkungan sekolah.

Risiko dan Ketidaknyamanan:

Latihan ini aman untuk dilakukan. Namun, beberapa orang mungkin merasa sedikit pusing atau tidak nyaman saat pertama kali mencoba latihan pernapasan dalam. Jika Anda merasa tidak nyaman, Anda boleh berhenti kapan saja.

Manfaat (langsung untuk subjek dan umum):

Manfaat langsung untuk subjek adalah membantu Anda merasa lebih rileks dan tenang menjelang ujian sekolah.

Manfaat umum adalah hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi guru, tenaga kesehatan, dan masyarakat tentang manfaat latihan pernapasan dalam untuk menurunkan kecemasan pada siswa.

Prosedur alternatif:

Tidak ada.

Kerahasiaan data:

Seluruh data yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Nama dan identitas pribadi Anda tidak akan dicantumkan dalam laporan hasil penelitian.

Perkiraan jumlah subjek yang akan diikuti:

Sekitar 30 siswa kelas X MA Al Falah Sukoharjo akan dilibatkan dalam penelitian ini.

Kesukarelaan:

Partisipasi Anda dalam penelitian ini bersifat sukarela. Anda berhak menolak atau mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa ada konsekuensi atau sanksi apa pun.

Periode Keikutsertaan Subjek:

Penelitian ini akan berlangsung sekitar satu minggu, dengan waktu pelaksanaan latihan selama satu kali pertemuan.

Subjek dapat dikeluarkan/mengundurkan diri dari penelitian:

Anda dapat mengundurkan diri kapan saja jika merasa tidak nyaman atau tidak ingin melanjutkan. Peneliti juga dapat menghentikan keikutsertaan jika Anda tidak memenuhi kriteria atau tidak dapat melanjutkan kegiatan penelitian.

Kemungkinan timbulnya pembiayaan dari perusahaan asuransi kesehatan atau peneliti:

Tidak ada asuransi yang diberikan kepada subjek dalam penelitian ini.

Insentif dan kompensasi:

Tidak ada insentif atau kompensasi dalam bentuk uang. Namun, Anda akan mendapatkan pengalaman dan pengetahuan baru tentang cara mengurangi kecemasan melalui latihan pernapasan dalam.

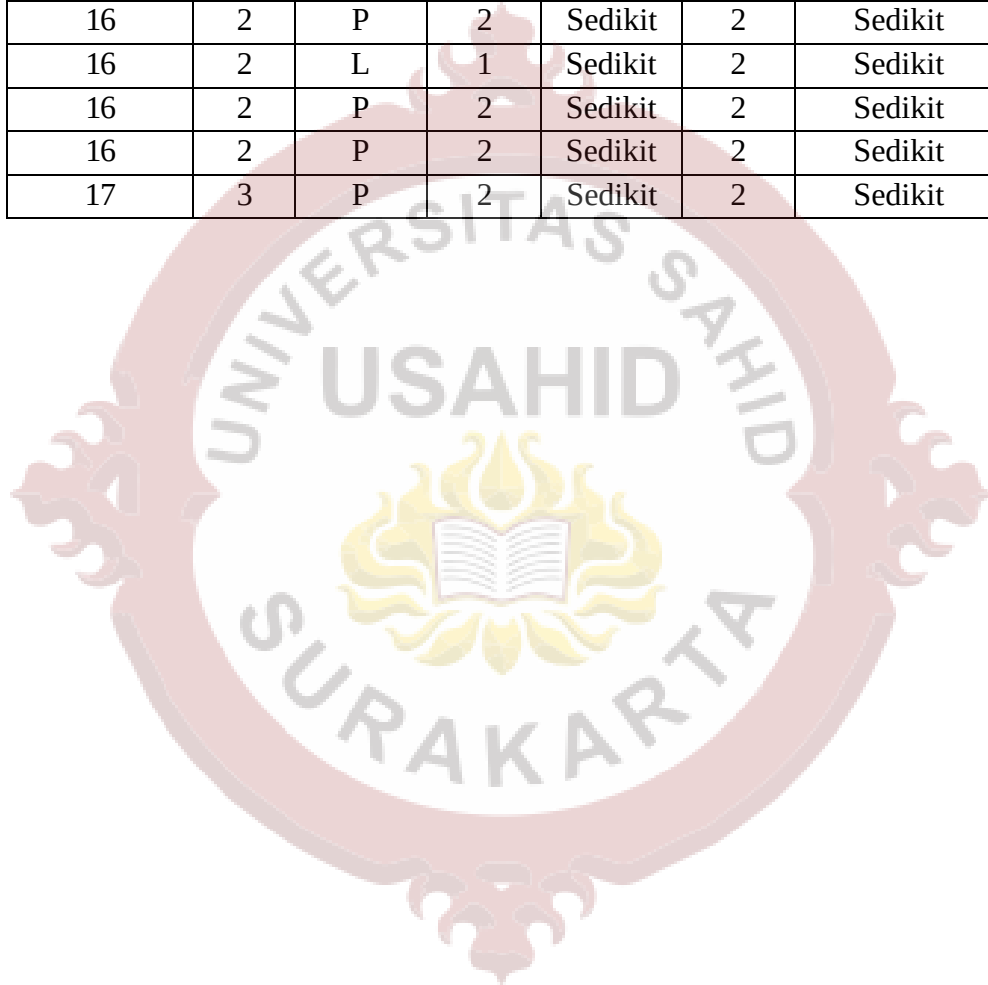
Pertanyaan:

Apabila Anda memiliki pertanyaan mengenai penelitian ini, Anda dapat menghubungi:
Nomor HP: 0877 6906 1877

Lampiran 12. Karakteristik responden

Usia	Kode	Jenis ke- lamin	Kode	Pretest	Kode	Posttest	Kode
15	1	L	1	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
15	1	P	2	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
15	1	L	1	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
15	1	P	2	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
15	1	L	1	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
15	1	P	2	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
15	1	L	1	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
15	1	P	2	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
15	1	L	1	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
15	1	P	2	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
15	1	L	1	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
15	1	P	2	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
15	1	L	1	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
15	1	P	2	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
15	1	L	1	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
15	1	P	2	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
15	1	L	1	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
15	1	P	2	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
16	2	L	1	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
16	2	P	2	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
16	2	L	1	Sedikit	2	Tidak sama sekali	1
16	2	P	2	Sedikit	2	Sedikit	2

16	2	L	1	Sedikit	2	Sedikit	2
16	2	P	2	Sedikit	2	Sedikit	2
16	2	L	1	Sedikit	2	Sedikit	2
16	2	P	2	Sedikit	2	Sedikit	2
16	2	L	1	Sedikit	2	Sedikit	2
16	2	P	2	Sedikit	2	Sedikit	2
16	2	L	1	Sedikit	2	Sedikit	2
16	2	P	2	Sedikit	2	Sedikit	2
16	2	L	1	Sedikit	2	Sedikit	2
16	2	P	2	Sedikit	2	Sedikit	2
16	2	P	2	Sedikit	2	Sedikit	2
16	2	P	2	Sedikit	2	Sedikit	2
17	3	P	2	Sedikit	2	Sedikit	2



Lampiran 13. Hasil uji statistik

		Statistics			
		jenis kelamin	usia	pre test kecemasan	post test kecemasan
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		1.53	1.50	49.93	39.83
Std. Error of Mean		.093	.104	.855	.565
Median		2.00	1.00	48.50	39.00
Mode		2	1	48	38
Std. Deviation		.507	.572	4.683	3.097
Variance		.257	.328	21.926	9.592
Range		1	2	16	12
Minimum		1	1	41	34
Maximum		2	3	57	46
Sum		46	45	1498	1195

		jenis kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	14	46.7	46.7	46.7
	perempuan	16	53.3	53.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	16	53.3	53.3	53.3
	16 tahun	13	43.3	43.3	96.7
	17 tahun	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

pre test kecemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	41	1	3.3	3.3	3.3
	42	1	3.3	3.3	6.7
	44	2	6.7	6.7	13.3
	46	3	10.0	10.0	23.3
	47	1	3.3	3.3	26.7
	48	7	23.3	23.3	50.0
	49	1	3.3	3.3	53.3
	50	3	10.0	10.0	63.3
	51	1	3.3	3.3	66.7
	53	1	3.3	3.3	70.0
	54	1	3.3	3.3	73.3
	55	3	10.0	10.0	83.3
	56	1	3.3	3.3	86.7
	57	4	13.3	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

post test kecemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34	1	3.3	3.3	3.3
	35	1	3.3	3.3	6.7
	36	2	6.7	6.7	13.3
	38	8	26.7	26.7	40.0
	39	6	20.0	20.0	60.0
	41	4	13.3	13.3	73.3
	42	2	6.7	6.7	80.0
	43	1	3.3	3.3	83.3
	44	1	3.3	3.3	86.7
	45	3	10.0	10.0	96.7
	46	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Uji normalitas

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pre test kecemasan	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
post test kecemasan	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
pre test kecemasan	Mean	49.93	.855
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	48.18
		Upper Bound	51.68
	5% Trimmed Mean	50.02	
	Median	48.50	
	Variance	21.926	
	Std. Deviation	4.683	
	Minimum	41	
	Maximum	57	
	Range	16	
	Interquartile Range	8	
	Skewness	.084	.427
	Kurtosis	-.922	.833
post test kecemasan	Mean	39.83	.565
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	38.68
		Upper Bound	40.99
	5% Trimmed Mean	39.81	
	Median	39.00	
	Variance	9.592	
	Std. Deviation	3.097	
	Minimum	34	
	Maximum	46	
	Range	12	
	Interquartile Range	4	
	Skewness	.376	.427
	Kurtosis	-.448	.833

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test kecemasan	.160	30	.048	.935	30	.069
post test kecemasan	.206	30	.002	.940	30	.092

a. Lilliefors Significance Correction

Uji paired simple test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pre test kecemasan	49.93	30	4.683	.855
post test kecemasan	39.83	30	3.097	.565

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pre test kecemasan & post test kecemasan	30	.061	.749

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pre test kecemasan - post test kecemasan	10.100	5.454	.996	8.063	12.137	10.143	29	.000

Lampiran 14. Dokumentasi

