

# Lampiran 1 Nurse Professional Education Study Program



## 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 : 620/FSTK/D/Usahid-Ska/X/2025  
Lampiran :  
Perihal : **Pemohonan Studi Pendahuluan**

Kepada Yth.  
Bapak/Ibu Pimpinan SMK Citra Medika sragen  
Jl. Kaswari, Ngrandu, Nglorog, Kec. Sragen  
Kabupaten Sragen, Jawa Tengah 57215

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 Studi Pendahuluan dari penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa :

Nama : **Maulana Rizqi Nurrhidho**  
Nomor Induk Mahasiswa : 2022121028  
Program Studi : Keperawatan  
Waktu Penelitian : 28 November 2025 s/d 28 November 2025  
Judul Skripsi : Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Tingkat Stres  
Siswa Kelas XII Keperawatan Menjelang Ujian Praktikum"

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

Surakarta, 15 Oktober 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 INTERNUSA SURAKARTA**  
**SEKOLAH PUSAT KEUNGGULAN**  
**SMK CITRA MEDIKA SRAGEN**  
**TERAKREDITASI A**

Jl. Kaswari, Bagan, Nglorog, Sragen  
 NPSN : 69767776, Telp. (0271) 8822644

Website : [www.smkcitramedika.sch.id](http://www.smkcitramedika.sch.id), E-mail : [smkcitramedika@yahoo.co.id](mailto:smkcitramedika@yahoo.co.id)



**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 306/S.KET/CMS/XI/2025

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Nano Priyanto, S.E  
 NIKY : 025078501  
 Jabatan : Kepala SMK Citra Medika Sragen

Dengan surat ini menerangkan bahwa :

Nama : Maulana Rizqi Nurhidho  
 NIM : 2022121028  
 Jurusan/Prodi : Keperawatan  
 Insitusi : Universitas Sahid Surakarta

Mahasiswa tersebut diatas telah melakukan studi pendahuluan dari penelitian skripsi di SMK Citra Medika Sragen dengan judul **"Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Tingkat Stres Siswa Kelas XII Keperawatan Menjelang Ujian Pratikum"**, pada tanggal 24 Oktober 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, dan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,

Kepala SMK Citra Medika Sragen

**Nano Priyanto, S.E**  
**NIKY: 025078501**

## Lampiran 3 Surat Pengantar Pengajuan Etnical Clearence



Nomor : 129/FSTK/D/Usahid-Ska/IV/2026  
 Lampiran :  
 Perihal : Permohonan Ijin *Ethical Clearence*

**Kepada Yth.**  
**Bapak/Ibu Pimpinan SMK Citra Medika sragen**  
**Jl. Kaswari, Bagan, Nglorog, Kecamatan Sragen,**  
**Kabupaten Sragen, Jawa Tengah**

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                  | : Maulana Rizqi Nurrhidho                                                                                                            |
| Nomor Induk Mahasiswa | : 2022121028                                                                                                                         |
| Program Studi         | : Keperawatan                                                                                                                        |
| Waktu Penelitian      | : 14/04/2026 s/d 14/04/2026                                                                                                          |
| Judul Skripsi         | : PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION<br>TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA KELAS<br>XII KEPERAWATAN MENJELANG UJIAN PRAKTIKUM |

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

Surakarta, 9 April 2026  
 Mengetahui,  
 Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



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



Tembusan :  
 - Arsip Fakultas.

## Lampiran 4 Surat EC

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH<br/>PURWOKERTO</p> <p>KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN</p> <p>بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ</p> <p><b>IZIN ETIK PENELITIAN</b></p> <p>Nomor Registrasi: KEPK/UMP/03/IV/2026</p> | <p>Kampus Ahmad Dahlan<br/>Jl. K.H. Ahmad Dahlan<br/>P.O. Box 202 Purwokerto 53182<br/>Telp. 0281- 436751, 430463<br/>Fax. 0281- 437239</p> <p>Kampus Soepardjo Roestam<br/>Jl. Leljen Soepardjo Roestam<br/>P.O. Box 229 Purwokerto 53181<br/>Telp. 0281- 4844252, 4844253<br/>Fax. 0281- 4844253</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

  

|                        |   |                                                                                                                                     |
|------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Judul Penelitian       | : | PENGARUH <i>PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION</i> TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII KEPERAWATAN MENJELANG UJIAN PRAKTIKUM |
| Dokumen Penerimaan     | : | 1. Study Protocol<br>2. Informasi Subyek<br>3. Informed Consent                                                                     |
| Peneliti Utama         | : | MAULANA RIZQI NURRHIDHO                                                                                                             |
| Pembimbing/ Supervisor | : | 1. Sutrisno, S.Kep.,Ns., M.Kep<br>2. Atik Aryani, S.Kep., Ns., M.Kep                                                                |
| Tanggal Penerimaan     | : | 2 April 2026                                                                                                                        |
| Lokasi Penelitian      | : | SMK Citra Medika Sragen Jl. Kaswari, Ngrandu, Nglorog, Kec. Sragen, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah 57215                             |

Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto (KEPK-UMP) telah memeriksa rancangan penelitian terkait berdasarkan prinsip-prinsip *ethical research*, oleh karena itu dapat diakui kebenarannya.

Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto (KEPK-UMP) berhak melakukan monitoring terhadap aktivitas penelitian kapan saja diperlukan.

Keputusan investigasi:

☒ Final Complete

Ketua

  
 Assoc. Prof. Dr. Ns. Umi Solikhah  
 NIDN. 0622087401



www.ump.ac.id

## Lampiran 5 Jadwal Penelitian

[illegible]

## Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur

|  <b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PENGERTIAN                                                                                                                                          | PMR adalah teknik sistematis yang digunakan untuk mencapai keadaan relaksasi yang mendalam dan telah terbukti meningkatkan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan dalam berbagai kondisi medis dan penyakit mental                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| TUJUAN                                                                                                                                              | Mengurangi stres, kecemasan dan depresi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| INDIKASI                                                                                                                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stres dan kecemasan psikologi</li> <li>2. Gangguan tidur (insomnia).</li> <li>3. Nyeri otot dan kelelahan fisik.</li> <li>4. Hipertensi ringan sampai sedang.</li> <li>5. Pasien dengan gangguan psikosomatik atau stres akibat kondisi medis.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| KONRAINDIKASI                                                                                                                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cedera otot atau tulang</li> <li>2. Pasien dengan kondisi jantung berat atau gangguan pernapasan serius</li> <li>3. Pasien dengan gangguan psikotik berat atau disosiasi</li> <li>4. Pasien dengan hipotensi berat.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| PROSEDUR PELAKSANAAN                                                                                                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk memulai latihan relaksasi ini, pastikan anda berada di tempat yang tenang, dengan gangguan yang minimal, dan duduk dalam posisi yang nyaman.</li> <li>2. Menegangkan otot dan fokus pada bagian otot tertentu.</li> <li>3. Tarik napas dalam-dalam secara perlahan sambil menekan bagian otot sekuat yang anda bisa (namun jangan terlalu kuat). Pertahankan ketegangan otot selama 5 detik.</li> <li>4. Merelekskan otot-otot yang tegang. Setelah sekitar 5 detik, buang napas sambil mengendurkan otot-otot anda. Biarkan semua keluar ketegangan dari dalam diri anda.</li> <li>5. Fokus pada perasaan melepas ketegangan yang terjadi di setiap otot, yang menghasilkan perasaan rileks.</li> <li>6. Tetap rileks selama sekitar 10 detik sebelum melanjutkan ke bagian otot lainnya.</li> </ol> |
| EVALUASI                                                                                                                                            | Terapi ini diharapkan dapat mengurangi stress akademik pada siswa kelas XII keperawatan menjelang ujian praktikum                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Lampiran 7 kuisisioner stres

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN  
*Informed consent*



## KUISISIONER STRES

Petunjuk: Beri tanda centang (v) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan Anda. Tidak ada jawaban benar atau salah.

Skala jawaban:

1= Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Netral/Ragu-ragu

4 = Setuju

5 = Sangat Setuju

| NO | PERNYATAAN                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|--------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1  | Saya merasa tertekan untuk mendapatkan nilai yang baik |   |   |   |   |   |
| 2  | Saya sering merasa kewalahan dengan tuntutan akademik. |   |   |   |   |   |
| 3  | Saya percaya diri dengan kemampuan akademik saya.      |   |   |   |   |   |
| 4  | Saya merasa cemas setiap kali akan menghadapi ujian.   |   |   |   |   |   |
| 5  | Saya mampu mengatur waktu belajar saya dengan baik     |   |   |   |   |   |
| 6  | Saya khawatir tidak dapat memenuhi harapan guru        |   |   |   |   |   |
| 7  | Saya merasa beban tugas sekolah terlalu berat.         |   |   |   |   |   |

|    |                                                                          |  |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 8  | Saya merasa stres karena banyaknya pembelajaran yang harus diikuti.      |  |  |  |  |  |
| 9  | Saya merasa tidak memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan semua tugas.  |  |  |  |  |  |
| 10 | Saya mampu mengelola tekanan akademik dengan baik.                       |  |  |  |  |  |
| 11 | Saya merasa khawatir tidak bisa lulus dengan nilai yang baik.            |  |  |  |  |  |
| 12 | Saya merasa kelelahan karena banyaknya kegiatan akademik.                |  |  |  |  |  |
| 13 | Saya puas dengan kinerja akademik saya                                   |  |  |  |  |  |
| 14 | Saya merasa stres ketika tugas-tugas menumpuk dalam waktu bersamaan.     |  |  |  |  |  |
| 15 | Saya merasa mampu menyeimbangkan waktu antara belajar dan kegiatan lain. |  |  |  |  |  |
| 16 | Saya sering merasa cemas terhadap hasil ujian saya.                      |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya merasa sulit untuk berkonsentrasi karena tekanan akademik.          |  |  |  |  |  |
| 18 | Saya merasa sistem penilaian di sekolah tidak adil.                      |  |  |  |  |  |



## Lampiran 8 Informat 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 *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat stress siswa kelas XII keperawatan menjelang ujian praktikum” , 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 9 Lembar information for consent

**(INFORMED FOR CONSENT)**

---

Penelitian: “Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Tingkat Stres Siswa Kelas XII Keperawatan Menjelang Ujian Praktikum”

Peneliti: Maulana Rizqy Nur Ridho

Institusi: Universitas Sahid Surakarta

1. Latar Belakang Penelitian

Saya selaku peneliti akan melakukan penelitian mengenai pengaruh progressive muscle relaxation (PMR) terhadap tingkat stres siswa kelas XII Keperawatan yang akan menghadapi ujian praktikum. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah teknik relaksasi tersebut dapat membantu menurunkan tingkat stres akademik siswa.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas progressive muscle relaxation dalam menurunkan tingkat stres pada siswa kelas XII Keperawatan menjelang ujian praktikum.

3. Prosedur Penelitian

Apabila Saudara/i bersedia menjadi responden, maka Saudara/i akan mengikuti beberapa tahapan berikut:

- a. Mengisi kuesioner tingkat stres sebelum intervensi.
  - b. Mengikuti latihan progressive muscle relaxation selama  $\pm$  10–15 menit yang akan dipandu oleh peneliti.
  - c. Mengisi kuesioner tingkat stres kembali setelah intervensi.
- Seluruh rangkaian kegiatan diperkirakan berlangsung sekitar  $\pm$  20–30 menit.

4. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat bagi responden: membantu mengurangi stres akademik menjelang ujian.
- b. Manfaat bagi institusi: sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan intervensi non-farmakologis untuk mengurangi stres siswa.
- c. Manfaat bagi peneliti: sebagai data untuk penelitian ilmiah.

5. Risiko Penelitian

Teknik progressive muscle relaxation tidak memiliki risiko yang membahayakan. Namun, sebagian peserta mungkin merasakan sedikit ketegangan otot ringan yang bersifat sementara dan tidak berbahaya.

6. Kerahasiaan Data

Seluruh data pribadi dan jawaban responden akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Identitas responden tidak akan dicantumkan dalam laporan penelitian

7. Hak Responden

- a. Responden berhak menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.
- b. Responden berhak mengajukan pertanyaan terkait penelitian ini.

8. Pernyataan Kesediaan

Saya telah membaca/peneliti telah menjelaskan informasi mengenai penelitian ini kepada saya. Saya memahami tujuan, prosedur, manfaat, dan risiko penelitian. Dengan ini saya bersedia menjadi responden penelitian:

Nama Responden :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kelas : XII Keperawatan

Tanda Tangan :

Tanggal :

9. Pernyataan Peneliti

Saya menyatakan bahwa saya telah memberikan penjelasan yang lengkap dan jujur mengenai penelitian ini kepada responden.

Peneliti,

Nama: Maulana Rizqy Nur Ridho

NIM: 2022121028

Tanda tangan: .....

## Lampiran 10 Hasil Uji statistic

| Statistics         |         |               |      |         |          |
|--------------------|---------|---------------|------|---------|----------|
|                    |         | jenis kelamin | usia | pretest | posttest |
| N                  | Valid   | 23            | 23   | 23      | 23       |
|                    | Missing | 0             | 0    | 0       | 0        |
| Mean               |         | 2.00          | 1.78 | 52.00   | 45.04    |
| Std. Error of Mean |         | .000          | .088 | 1.417   | .732     |
| Median             |         | 2.00          | 2.00 | 54.00   | 45.00    |
| Mode               |         | 2             | 2    | 60      | 45       |
| Std. Deviation     |         | .000          | .422 | 6.796   | 3.509    |
| Variance           |         | .000          | .178 | 46.182  | 12.316   |
| Range              |         | 0             | 1    | 21      | 14       |
| Minimum            |         | 2             | 1    | 41      | 38       |
| Maximum            |         | 2             | 2    | 62      | 52       |
| Sum                |         | 46            | 41   | 1196    | 1036     |

  

| jenis kelamin |           |           |         |                    |
|---------------|-----------|-----------|---------|--------------------|
|               |           | Frequency | Percent | Cumulative Percent |
| Valid         | Perempuan | 23        | 100.0   | 100.0              |

  

| usia  |          |           |         |                    |
|-------|----------|-----------|---------|--------------------|
|       |          | Frequency | Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 17 tahun | 5         | 21.7    | 21.7               |
|       | 18 tahun | 18        | 78.3    | 100.0              |
|       | Total    | 23        | 100.0   | 100.0              |

|       |       | pretest   |         |               | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent |                       |
| Valid | 41    | 1         | 4.3     | 4.3           | 4.3                   |
|       | 42    | 1         | 4.3     | 4.3           | 8.7                   |
|       | 43    | 2         | 8.7     | 8.7           | 17.4                  |
|       | 44    | 1         | 4.3     | 4.3           | 21.7                  |
|       | 45    | 2         | 8.7     | 8.7           | 30.4                  |
|       | 48    | 1         | 4.3     | 4.3           | 34.8                  |
|       | 49    | 1         | 4.3     | 4.3           | 39.1                  |
|       | 53    | 2         | 8.7     | 8.7           | 47.8                  |
|       | 54    | 2         | 8.7     | 8.7           | 56.5                  |
|       | 55    | 2         | 8.7     | 8.7           | 65.2                  |
|       | 56    | 1         | 4.3     | 4.3           | 69.6                  |
|       | 57    | 1         | 4.3     | 4.3           | 73.9                  |
|       | 58    | 1         | 4.3     | 4.3           | 78.3                  |
|       | 59    | 1         | 4.3     | 4.3           | 82.6                  |
|       | 60    | 3         | 13.0    | 13.0          | 95.7                  |
|       | 62    | 1         | 4.3     | 4.3           | 100.0                 |
|       | Total | 23        | 100.0   | 100.0         |                       |

|       |       | posttest  |         |               | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent |                       |
| Valid | 38    | 1         | 4.3     | 4.3           | 4.3                   |
|       | 39    | 1         | 4.3     | 4.3           | 8.7                   |
|       | 41    | 2         | 8.7     | 8.7           | 17.4                  |
|       | 42    | 1         | 4.3     | 4.3           | 21.7                  |
|       | 43    | 2         | 8.7     | 8.7           | 30.4                  |
|       | 44    | 2         | 8.7     | 8.7           | 39.1                  |
|       | 45    | 5         | 21.7    | 21.7          | 60.9                  |
|       | 46    | 1         | 4.3     | 4.3           | 65.2                  |
|       | 47    | 3         | 13.0    | 13.0          | 78.3                  |
|       | 49    | 3         | 13.0    | 13.0          | 91.3                  |
|       | 50    | 1         | 4.3     | 4.3           | 95.7                  |
|       | 52    | 1         | 4.3     | 4.3           | 100.0                 |
|       | Total | 23        | 100.0   | 100.0         |                       |

## Uji Normalitas

**Case Processing Summary**

|          | Valid |         | Missing |         | Total |         |
|----------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
|          | N     | Percent | N       | Percent | N     | Percent |
| pretest  | 23    | 100.0%  | 0       | 0.0%    | 23    | 100.0%  |
| posttest | 23    | 100.0%  | 0       | 0.0%    | 23    | 100.0%  |

**Descriptives**

|          |                                  | Statistic   | Std. Error |
|----------|----------------------------------|-------------|------------|
| pretest  | Mean                             | 52.00       | 1.417      |
|          | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 49.06      |
|          |                                  | Upper Bound | 54.94      |
|          | 5% Trimmed Mean                  | 52.06       |            |
|          | Median                           | 54.00       |            |
|          | Variance                         | 46.182      |            |
|          | Std. Deviation                   | 6.796       |            |
|          | Minimum                          | 41          |            |
|          | Maximum                          | 62          |            |
|          | Range                            | 21          |            |
|          | Interquartile Range              | 13          |            |
|          | Skewness                         | -.273       | .481       |
|          | Kurtosis                         | -1.383      | .935       |
| posttest | Mean                             | 45.04       | .732       |
|          | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 43.53      |
|          |                                  | Upper Bound | 46.56      |
|          | 5% Trimmed Mean                  | 45.06       |            |
|          | Median                           | 45.00       |            |
|          | Variance                         | 12.316      |            |
|          | Std. Deviation                   | 3.509       |            |
|          | Minimum                          | 38          |            |
|          | Maximum                          | 52          |            |
|          | Range                            | 14          |            |
|          | Interquartile Range              | 4           |            |
|          | Skewness                         | -.095       | .481       |
|          | Kurtosis                         | -.236       | .935       |

### Tests of Normality

|          | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|----------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|          | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| pretest  | .167                            | 23 | .095  | .914         | 23 | .051 |
| posttest | .114                            | 23 | .200* | .981         | 23 | .925 |

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

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Paired Sample t-Test.

### Paired Samples Statistics

|        |          | Mean  | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|----------|-------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | pretest  | 52.00 | 23 | 6.796          | 1.417           |
|        | posttest | 45.04 | 23 | 3.509          | .732            |

### Paired Samples Correlations

|        |                    | N  | Correlation | Sig. |
|--------|--------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | pretest & posttest | 23 | .002        | .993 |

### Paired Samples Test

|        |                    | Paired Differences |                |                 |                                           |        | t     | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|--------|-------|----|-----------------|
|        |                    | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |        |       |    |                 |
|        |                    |                    |                |                 | Lower                                     | Upper  |       |    |                 |
| Pair 1 | pretest - posttest | 6.957              | 7.642          | 1.594           | 3.652                                     | 10.261 | 4.365 | 22 | .000            |

## Lampiran 11 Hasil Tabulasi Nilai Stres Akademik

## PRETEST

| R   | p1 | p2 | p3 | p4 | p5 | p6 | p7 | p8 | p9 | p10 | p11 | p12 | p13 | p14 | p15 | p16 | p17 | p18 | skor | kategori |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|----------|
| R1  | 3  | 2  | 1  | 3  | 3  | 5  | 2  | 2  | 3  | 1   | 5   | 2   | 3   | 3   | 2   | 5   | 2   | 2   | 49   | 2        |
| R2  | 1  | 2  | 2  | 3  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 4   | 2   | 1   | 41   | 1        |
| R3  | 2  | 4  | 1  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 1  | 3   | 4   | 1   | 2   | 4   | 2   | 4   | 3   | 1   | 48   | 2        |
| R4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 1  | 1  | 3   | 1   | 1   | 1   | 4   | 1   | 3   | 2   | 2   | 44   | 1        |
| R5  | 3  | 4  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3   | 4   | 4   | 3   | 5   | 3   | 5   | 4   | 3   | 60   | 2        |
| R6  | 2  | 4  | 3  | 4  | 2  | 4  | 3  | 2  | 4  | 3   | 5   | 3   | 3   | 5   | 3   | 5   | 3   | 2   | 60   | 2        |
| R7  | 5  | 3  | 2  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 1   | 3   | 2   | 5   | 55   | 2        |
| R8  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4   | 4   | 4   | 2   | 4   | 2   | 4   | 2   | 2   | 54   | 2        |
| R9  | 4  | 3  | 2  | 3  | 2  | 4  | 3  | 2  | 2  | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 55   | 2        |
| R10 | 2  | 4  | 4  | 2  | 4  | 3  | 2  | 3  | 3  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 5   | 4   | 1   | 1   | 43   | 1        |
| R11 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 54   | 2        |
| R12 | 2  | 2  | 5  | 3  | 4  | 5  | 1  | 1  | 2  | 5   | 5   | 2   | 5   | 3   | 5   | 4   | 1   | 1   | 56   | 2        |
| R13 | 3  | 2  | 2  | 4  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 4   | 3   | 1   | 5   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 43   | 1        |
| R14 | 3  | 3  | 3  | 4  | 5  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 4   | 2   | 3   | 3   | 2   | 4   | 3   | 3   | 57   | 2        |
| R15 | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 5  | 2  | 2  | 4   | 3   | 2   | 4   | 2   | 4   | 3   | 2   | 2   | 53   | 2        |
| R16 | 2  | 2  | 3  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3   | 4   | 3   | 4   | 2   | 4   | 4   | 2   | 3   | 53   | 2        |
| R17 | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 4   | 3   | 4   | 5   | 3   | 5   | 2   | 2   | 62   | 2        |
| R18 | 3  | 3  | 4  | 2  | 4  | 3  | 3  | 4  | 2  | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 59   | 2        |
| R19 | 1  | 3  | 4  | 4  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1   | 4   | 1   | 4   | 4   | 2   | 1   | 3   | 2   | 42   | 1        |
| R20 | 2  | 3  | 5  | 5  | 3  | 4  | 2  | 3  | 2  | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 2   | 5   | 4   | 2   | 58   | 2        |
| R21 | 2  | 3  | 3  | 5  | 4  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3   | 4   | 3   | 3   | 5   | 3   | 4   | 4   | 3   | 60   | 2        |
| R22 | 1  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3   | 3   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 3   | 1   | 45   | 1        |
| R23 | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 2  | 3  | 4   | 1   | 1   | 3   | 1   | 1   | 3   | 3   | 2   | 45   | 1        |

18-45: RENDAH

1

46-90: TINGGI

2

### POSTEST

| R    | p<br>1 | p<br>2 | p<br>3 | p<br>4 | p<br>5 | p<br>6 | p<br>7 | p<br>8 | p<br>9 | p<br>10 | p<br>11 | p<br>12 | p<br>13 | p<br>14 | p<br>15 | p<br>16 | p<br>17 | p<br>18 | sk<br>or | kate<br>gori |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|--------------|
| R 1  | 3      | 2      | 2      | 2      | 1      | 5      | 1      | 2      | 4      | 1       | 4       | 1       | 2       | 3       | 3       | 4       | 1       | 2       | 43       | 1            |
| R 2  | 1      | 1      | 1      | 2      | 4      | 5      | 2      | 2      | 2      | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 4       | 2       | 1       | 41       | 1            |
| R 3  | 2      | 4      | 1      | 4      | 2      | 3      | 2      | 4      | 1      | 3       | 3       | 1       | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 44       | 1            |
| R 4  | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 2      | 1      | 3       | 4       | 2       | 2       | 1       | 3       | 3       | 3       | 2       | 45       | 1            |
| R 5  | 3      | 1      | 3      | 4      | 4      | 2      | 2      | 4      | 2      | 3       | 1       | 2       | 3       | 1       | 3       | 2       | 4       | 3       | 47       | 2            |
| R 6  | 2      | 1      | 2      | 1      | 3      | 4      | 3      | 4      | 4      | 3       | 2       | 3       | 3       | 1       | 3       | 2       | 3       | 2       | 46       | 2            |
| R 7  | 5      | 4      | 1      | 3      | 1      | 3      | 4      | 2      | 1      | 4       | 3       | 2       | 1       | 1       | 2       | 2       | 1       | 5       | 45       | 1            |
| R 8  | 2      | 2      | 2      | 4      | 2      | 4      | 2      | 2      | 2      | 4       | 4       | 4       | 1       | 5       | 2       | 5       | 3       | 2       | 52       | 2            |
| R 9  | 3      | 2      | 1      | 3      | 2      | 3      | 2      | 2      | 3      | 2       | 2       | 3       | 1       | 3       | 4       | 4       | 2       | 2       | 44       | 1            |
| R 10 | 2      | 4      | 2      | 2      | 2      | 3      | 2      | 3      | 5      | 2       | 2       | 2       | 3       | 5       | 3       | 2       | 3       | 2       | 49       | 2            |
| R 11 | 2      | 2      | 1      | 4      | 2      | 4      | 2      | 2      | 2      | 2       | 5       | 4       | 1       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 47       | 2            |
| R 12 | 2      | 2      | 1      | 3      | 2      | 5      | 1      | 1      | 1      | 2       | 5       | 2       | 1       | 4       | 2       | 3       | 2       | 2       | 41       | 1            |
| R 13 | 3      | 2      | 1      | 4      | 2      | 4      | 3      | 3      | 3      | 2       | 4       | 3       | 3       | 3       | 2       | 1       | 3       | 3       | 49       | 2            |
| R 14 | 3      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2      | 2      | 3      | 3       | 4       | 3       | 2       | 3       | 2       | 1       | 2       | 2       | 45       | 1            |
| R 15 | 2      | 2      | 2      | 3      | 2      | 4      | 4      | 4      | 4      | 3       | 1       | 2       | 3       | 4       | 2       | 4       | 2       | 2       | 50       | 2            |
| R 16 | 2      | 2      | 3      | 4      | 2      | 4      | 2      | 2      | 3      | 3       | 5       | 2       | 3       | 4       | 2       | 2       | 2       | 2       | 49       | 2            |
| R 17 | 3      | 2      | 2      | 3      | 1      | 2      | 2      | 3      | 3      | 2       | 4       | 2       | 2       | 5       | 1       | 2       | 3       | 3       | 45       | 1            |
| R 18 | 2      | 3      | 1      | 3      | 1      | 2      | 2      | 4      | 2      | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 43       | 1            |
| R 19 | 1      | 3      | 2      | 4      | 2      | 3      | 3      | 4      | 2      | 2       | 1       | 4       | 3       | 4       | 3       | 1       | 3       | 2       | 47       | 2            |
| R 20 | 3      | 1      | 1      | 5      | 1      | 3      | 1      | 3      | 2      | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 1       | 1       | 2       | 38       | 1            |
| R 21 | 3      | 3      | 3      | 2      | 1      | 4      | 1      | 2      | 2      | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 1       | 2       | 2       | 45       | 1            |
| R 22 | 1      | 3      | 3      | 2      | 1      | 2      | 2      | 3      | 2      | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 42       | 1            |
| R 23 | 2      | 1      | 2      | 2      | 1      | 3      | 2      | 3      | 1      | 1       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 2       | 39       | 1            |

18-45: RENDAH

1

46-90: TINGGI

2