

LAMPIRAN

KUESIONER

**Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Penyusunan Skripsi
(STUDI PADA MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI MANAJEMEN
UMY)**

Yth, Bapak/ Ibu/ Saudara/ Saudari

Mohon kesediaan Bapak/ Ibu/ Saudara/ Saudari untuk mengisi kuesioner berikut dengan sejujur-jujurnya untuk keperluan penelitian ilmiah (skripsi), Data isian Bapak/ Ibu/ Saudara/ Saudari, saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,

Rabiatul Adawiyah

(Mahasiswa Fakultas Ekonomi Manajemen UMY)

BIODATA PENGISI

Nama : _____
NIM : _____
Jenis Kelamin : _____

A. PETUNJUK PENGISIAN :

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman teman-teman mahasiswa dalam menghadapi penyusunan skripsi. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah
- 1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang.
- 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
- 3 : Sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, teman-teman mahasiswa diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)**. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu istilah sesuai dengan keadaan diri teman-teman mahasiswa yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran teman-teman mahasiswa.

Pernyataan dalam instrumen

Indikator	Nomor pertanyaan	Jumlah
Fisik	2, 4, 7, 12, 15, 19, 23, 25, 41	9
Psikologis/emosi	1, 6, 9, 10, 11, 13, 18, 20, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 36, 37, 39, 40	20
Perilaku	3, 5, 8, 14, 16, 17, 21, 22, 24, 31, 34, 35, 38, 42	14

TINGKAT STRES (DASS 42)

NO	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1	Menjadi marah karena hal-hal kecil/spele				
2	Mulut terasa kering				
3	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				
4	Merasakan gangguan dalam bernafas (nafas cepat, sulit bernafas)				
5	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
7	Kelemahan pada anggota tubuh				
8	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
9	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
10	Pesimis				
11	Mudah merasa kesal				
12	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
13	Merasa sedih dan depresi				
14	Tidak sabaran				
15	Kelelahan				
16	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan,ambulasi, sosialisasi)				
17	Merasa diri tidak layak				
18	Mudah tersinggung				
19	Berkeringan (misal:tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				

NO	Apek Penilaian	0	1	2	3
20	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21	Merasa hidup tidak berharga				
22	Sulit untuk beristirahat				
23	Kesulitan dalam menelan				
24	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
26	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27	Mudah marah				
28	Mudah panik				
29	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
30	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak bisa dilakukan				
31	Sulit untuk antusias oleh banyak hal				
32	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
33	Berada pada keadaan tegang				
34	Merasa tidak berharga				
35	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan				
36	Ketakutan				
37	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38	Merasa hidup tidak berarti				
39	Mudah gelisah				
40	Khawatir dengan situasi saat diri anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
41	Gemetar				
42	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				