

DAFTAR PUSTAKA

- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Andarini, S. R. & Fatma, A. (2013). 'Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi'. *Talenta Psikologi* Vol. 2 No. 2, Agustus 2013.
- Amaiappan Jesvinder (2019) *Faktor- Faktor Berhubungan Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Dan Mahasiswi Malaysia Stambuk 2015-2018 Di Universitas Sumatera Utara*. Universitas Sumatera Utara.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S. and Astuti, R. T. (2017) 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), pp. 40–47. doi: 10.26714/jkj.5.1.2017.40-47.
- Arina, B. (2019). 'Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi'(Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Ayu, W. S. (2018) *Diagnosis Dan Patofisiologi Gangguan Depresi Mayor*. Denpasar.
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59 <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Bisuk, B. (2018). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja.
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Agung Prakoso, D. B., & Pranasari, N. (2016). 'Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas'. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 6973.
- Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Farah, A., Hidayat, F. and Khodijah (2020) 'Pengaruh Senam Aerobik terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan saat Mengalami Pra Menstruasi Sindrom di STIKES Bhamada Slawi', *JHNMS Adpertisi*, 1(1), pp. 70–79
- Farah, A. *et al.* (2020). 'Pengaruh Senam Aerobik terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan saat Mengalami Pra Menstruasi Sindrom di STIKES Bhamada Slawi'. Available at: <http://journal.adpertisi.or.id/index.php/JHNMS/pg.70>.
- Fitri, et al .,2012. 'Perbedaan Kejadian Stres Antara Remaja Putra dan Putri dengan Obesitas di SMA Negeri 1 Wonosari Klaten'. *Jurnal Kedokteran muhammadiyah* volume 1 No. 1 . Semarang : Universitas Muhammadiyah Semarang

- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). 'Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi'. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
- Gaol, N. T. L. (2016). *Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional*. *Buletin psikologi*, 24(1), 1-11.
- Gustina, W., & Arum Pratiwi, S. K. (2018). 'Hubungan antara Stress dengan Tingkat Nyeri pada Penderita Rheumatoid Arthritis di Komunitas'. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Handayani, P. A., & Ratnasari. (2019). *Pengaruh Physical Exercise terhadap Tingkat Stress pada Ibu Bekerja di Sekolah Tinggi Kesehatan*. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 48–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/hnhs.2.2.2019.48-55>.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P. and Harahap, S. R. (2020) 'Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19', *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), pp. 10–14.
- Hardianti, S. (2019). 'Pengaruh Senam Aerobik terhadap penurunan tekanan darah pada ibu-ibu PKK kelurahan Buakana kecamatan Rappocini kota Makassar'. (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Hadianto, H., Tarigan, J. and Andriani, R. (2014) *Prevalensi dan Faktor-Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Tingkat Gejala Depresi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura*.
- Hartina, T. S. (2021). Hubungan Quality of Friendship dengan perilaku Help Seeking dalam proses penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Hellerstein, M. (2020). 'What are the roles of antibodies versus a durable, high quality T-cell response in protective immunity against SARS-CoV-2? [Review]'. *Vaccine*: X, 6.
- Hutama, B. M. R. P. (2020). 'Pengaruh brain gym terhadap tingkat stress pada remaja prodi S1 Keperawatan Di Stikes Muhammadiyah Klaten'. (Doctoral dissertation, STIKES Muhammadiyah Klaten).
- Jamil, J. (2019). Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya. *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam*, 1(1), 123–138. <https://doi.org/10.36670/alamin.v1i1.6>
- Julieta, N. P. N. (2022). 'Hubungan Stres, Depresi, Ansietas dan Self-Esteem dengan Performa Akademik Mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha' (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha).
- Jayanti, K. D., & Or, M. (2021). *Senam Aerobik*. Media Sains Indonesia.
- Kurnia, E. P. A. (2016). 'Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir'. (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).

- Kusumawati, T. E. (2019). *Hubungan tingkat stress dengan tingkat kejadian hipertensi pada laki-laki Di Desa Paringan Kecamatan Jenangan* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Krisdianto, M. A., & Mulyanti (2015). 'Mekanisme Koping berhubungan dengan Tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir'. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, Vol.3 No.2 71-76.
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Ramadania, I. (2018). 'Lingkungan Rumah Sakit dan Tingkat Kecemasan Mahaiswa Saat Melakukan Praktek Klinik'. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(2), 117-125.
- Marsasina, A. (2016) *Gambaran dan Hubungan Tingkat Depresi dengan Faktor-faktor yang Mempengaruhi pada Pasien Rawat Jalan Puskesmas*. Semarang.
- Mellani, N. L. P. K. (2021). 'Gambaran Tingkat Kecemasan Anak Remaja pada Masa Pandemi COVID-19 Di SMA NEGERI 8 Wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Utara Tahun 2021' (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar).
- Muyasaroh, H. (2020) 'Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19', *LP2M UNUGHA Cilacap*. Available at: <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>.
- Nabila, A., Puspitasari, C. E. and Erwinayanti, G. A. . S. (2021) 'Gambaran Gejala Depresi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman', *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(5), pp. 654–660.
- Ngapiyem, R. *et al.* (2018) *PENGARUH TERAPI SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN SKIZOFRENIA DI RSJD DR. RM. SOEDJARWADI PROVINSI JAWA TENGAH*.
- Nurmaningtyas, I. (2015). 'Analisis Faktor Penyusun Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang'. Skripsi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Nugraheningsih, G., & Saputro, Y. A. (2020). 'Hasil pengabdian pada masyarakat pelatihan senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani'. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 2(1), 109-111.
- Novopsych, 2018. 'Depression Anxiety Stress Scales – Long Form (DASS-42)'. [online] Tersedia pada: NovoPsych: Software for Administering Outcome Questionnaires to Clients for Psychologists.
- Owen, H. K. (2016). Hubungan usia dan jenis kelamin pasien diabetes melitus tipe 2 terhadap tingkat kecemasan pasien di RDS dr. Soebandi Jember. *Jurnal kedokteran universitas jember*.hlm7-10.
- Pane, B. S. (2015). 'Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan'. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 21(79), 1-4.
- Pomatahu, A. R. (2015). *Senam Aerobik (Mosesahi) Untuk Kesehatan Paru*. Gorontalo: Ideas Publishing.

- Prashobhith, K. P. (2015). *Effect of Low Impact Aerobic Dance Exercise On VO₂ Max Among Sedentary Men Of Kannur (District) Of Kerala*. American STIKES Santa Elisabeth Medan 80 International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences: ISSN, (<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.919.7302&rep=rep1&type=pdf>).
- Priyoto (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Purnamasari, M. *et al.* (2012) *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Tingkat Depresi*.
- Purwanto, A., & Setyoningrum, U. (2021). 'Hubungan Proses Pembelajaran Daring Dengan Tingkat Stress Selama Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo'. (Doctoral dissertation, Universitas Ngudi Waluyo).
- Putra, W. Y. D., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). 'Perbedaan tingkat stress dan insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Diponegoro yang berasal dari Semarang dan non Semarang'. *Diponegoro medical journal (jurnal kedokteran Diponegoro)*, 6(2), 1361-1369.
- Rachmadi, F. (2014). 'Pengaruh tingkat intensitas belajar terhadap terjadinya stres pada mahasiswa PSPD 2011 FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta'.
- Rosidah, N. (2013). 'Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri Smk Negeri 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2012/2013'.
- Rosyidah, I. *et al.* (2020) 'Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas', *Jurnal Abdi*, 2(1), pp. 33–39.
- Saam, Z., & Wahyuni, S. (2014). *Psikologi Keperawatan*. Raja Grafindo.
- Salama (2015) *Pengaruh senam terhadap penurunan tingkat stres santri kelas vii pondok pesantren darunnasyi'in kalimantan barat*. Universitas Tanjungpura.
- Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan, & PPNI Jawa Barat. (2020). *Jurnal Keperawatan Komperhensif*. *Comperhensive Nursing Journal*, 6(2), 70–136.
- Setiyani, R. Y. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 16. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1469>
- Sudarya, I. W., Bagia, I. W., Suwendra., I. W. (2014). 'Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi jurusan manajemen UNDIKSA angkatan 2009': *e-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Manajemen (Volume 2 Tahun 2014)*.

- Sulistyowati, R. (2020). 'Pengaruh Aromaterapi Lavender secara Masase terhadap Tekanan Darah dan Tingkat Stres Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Palangka Raya'. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2), 100-107.
- Susane, I Made Afryan.(2017). 'Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung'. *Jurnal Kedokteran. Fakultas Kedokteran. Universitas Lampung*.
- Supiandi, A. and Chandradimuka, D. B. (2018) 'Sistem Pakar Diagnosa Depresi Mahasiswa Akhir Dengan Metode Certainty Factor Berbasis Mobile', *Jurnal Informatika*, 5(1), pp. 102–111. doi: 10.31311/ji.v5i1.2872.
- Sutejo. (2018). 'Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial'. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Sutjiato, M. (2015). 'Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado'. *JIKMU*, 5(1).
- Wulandari, Resti P. 2012. 'Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi di salah satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI'. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Yanry Lameky, V. and Japly Pugesehan, D. (2021) 'Gambaran Tingkat Depresi, Kecemasan dan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Kristen Indonesia Maluku di Masa Pandemi COVID-19'. doi: 10.33846/sf12nk316.
- Yusnia, A. (2020) *Senam Aerobik Low Impact sebagai Intervensi pada Anggota Keluarga dengan Hipertensi di Jorong Tigo Surau Kenagarian Koto Baru Kecamatan Baso Tahun 2020*.
- Zakaria, D. (2017). 'Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi'. (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Zuchrufia, A. R. (2013). 'Pengaruh Menonton Film Drama Komedi Korea terhadap Emosi Positif pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi'. Skripsi. Universitas Ahmad Dahlan.

LAMPIRAN**Lampiran 1. *Informed Consent******INFORMED CONSENT***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : [REDACTED]

Jenis Kelamin : [REDACTED]

Usia : [REDACTED]

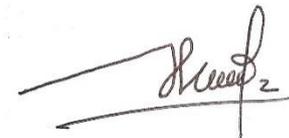
Alamat : [REDACTED]

No. Telp : [REDACTED]

Bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan oleh Herlinda salah mahasiswa S1 Fisioterapi Universitas Hasanuddin dengan Judul “Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* terhadap Tingkat Stress, Tingkat Depresi dan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin” hingga selesai . Saya telah mendapatkan penjelasan dan memahami informasi yang diberikan oleh peneliti serta mengetahui tujuan dan manfaat penelitian tersebut. Saya mengerti bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan data diri responden. Demikian surat persetujuan ini saya buat secara sadar, sukarela, dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia menandatangani lembar persetujuan ini.

Makassar, 14 Maret 2022

Yang membuat pernyataan



[REDACTED]

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 28082/S.01/PTSP/2022
 Lampiran :
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
 Rektor Univ. Hasanuddin Makassar

di-
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 1388/UN4.18.1/PT.01.04/2022 tanggal 14 Maret 2022 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : YULISAR ASFIA RASAK
 Nomor Pokok : R021181322
 Program Studi : Fisioterapi
 Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)
 Alamat : J. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

" PENGARUH SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP TINGKAT STRES, TINGKAT DEPRESI DAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA PRODI FISIOTERAPI UNIVERSITAS HASANUDDIN "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. 15 Maret s/d 15 April 2022

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik dan Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan **barcode**.

Demikian surat izin penelitian ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
 Pada tanggal : 15 Maret 2022

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
 KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
 SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN
 Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu

Ir. H. DENNY IRAWAN SAARDI, M.Si
 Pangkat : Pembina Utama Madya
 Nip : 19620624 199303 1 003

Tembusan Yth
 1. Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;
 2. Perlempag.

Stamp PTSP 15-03-2022



Jl. Bougainville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
 Website : <http://dpmptsp.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id



Lampiran 3. Surat telah menyelesaikan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SI FISIOTERAPI
Jl. PERINTIS KEMERDEKAAN KM 10 MAKASSAR 90245 FAKULTAS KEPERAWATAN LANTAI 2
email : keperawatan@unhas.ac.id

SURAT - KETERANGAN

Nomor : 22191/UN4.18.8/P.01.05/2022

Ketua Program Studi SI Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, menerangkan bahwa:

Nama : YULISAR ASFIA RASAK
NIM : R021181322
Program Studi : SI Fisioterapi
Fakultas : Keperawatan Universitas Hasanuddin

Benar telah melaksanakan penelitian pada Program Studi SI Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin dengan Judul Skripsi "**Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Tingkat Stres, Tingkat Depresi Dan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Hasanuddin**" yang dilaksanakan mulai tanggal 14 Maret - 14 April 2022.

Demikian Surat keterangan ini di berikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, dalam rangka proses penyelesaian studi (Skripsi) pada Program Studi SI Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin



13 April 2022

Ketua Program Studi SI Fisioterapi,

Trianto, S.T., Ph.D., M.Kes
NIP. 199111232019043001

Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jln. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658,
E-mail : fk.m.unhas@gmail.com, website: <https://fk.m.unhas.ac.id/>

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 3839/UN4.14.1/TP.01.02/2022

Tanggal : 11 April 2022

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No. Protokol	29322091051	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Yulisar Asfia Rasak	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Tingkat Stres, Tingkat Depresi dan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas Hasanuddin		
No. Versi Protokol	1	Tanggal Versi	29 Maret 2022
No. Versi PSP	1	Tanggal Versi	29 Maret 2022
Tempat Penelitian	Program Studi Fisioterapi Universitas Hasanuddin		
Judul Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 11 April 2022 Sampai 11 April 2023	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof. dr. Veni Hadju, M.Sc., Ph.D	Tanda tangan 	Tanggal 11 April 2022
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM., M.Kes	Tanda tangan 	Tanggal 11 April 2022

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporkan penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Lampiran 5. Alat

Lampiran 7. Alat Ukur Tingkat Stress DASS-42

TES DASS

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. 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 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara selama **satu minggu belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu/Saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Bapak/Ibu/ Saudara.

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya merasa bibir saya sering kering.				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).				
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
7	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot').				
8	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
9	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.				

10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.				
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
13	Saya merasa sedih dan tertekan.				
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
15	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.				
16	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.				
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.				
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
19	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.				
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.				
21	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.				
22	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
23	Saya mengalami kesulitan dalam menelan.				
24	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.				
25	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).				
26	Saya merasa putus asa dan sedih.				
27	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
28	Saya merasa saya hampir panik.				
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
30	Saya takut bahwa saya akan 'terhambat' oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan.				
31	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.				
32	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
33	Saya sedang merasa gelisah.				
34	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.				

35	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
36	Saya merasa sangat ketakutan.				
37	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.				
38	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.				
39	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				
40	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.				
41	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).				
42	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.				

Harap diperiksa kembali, jangan sampai ada yang terlewatkan. Terima kasih.

Lampiran 8. Hasil Uji SPSS

1. Uji Normalitas

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	Tingkat stres						
Hasil Penelitian	Pre-test Eksperimen	.189	10	.200*	.852	10	.061
	Post-Test Eksperimen	.187	10	.200*	.955	10	.726
	Pre-Test Kontrol	.127	10	.200*	.944	10	.596
	Post-Test Kontrol	.131	10	.200*	.948	10	.651

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	Tingkat depresi						
Tingkat Depresi	Pre-test Eksperimen	.135	10	.200*	.982	10	.974
	Post-Test Eksperimen	.207	10	.200*	.889	10	.165
	Pre-Test Kontrol	.123	10	.200*	.922	10	.376
	Post-Test Kontrol	.159	10	.200*	.940	10	.555

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	Tingkat Kecemasan						
Tingkat Kecemasan	Pre-test Eksperimen	.212	10	.200*	.944	10	.598
	Post-Test Eksperimen	.194	10	.200*	.900	10	.219
	Pre-Test Kontrol	.172	10	.200*	.874	10	.112
	Post-Test Kontrol	.227	10	.154	.870	10	.099

2. Uji Paired Sample T-Test

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	Pre-Test Eksperimen - Post-test Eksperimen	9.900	4.701	1.487	6.537	13.263	6.659	9	.000
Pair 2	Pre-test Kontrol - Post-Test Kontrol	-2.900	5.820	1.841	-7.064	1.264	-1.576	9	.150

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Test Eksperimen - Post-test Eksperimen	5.200	4.104	1.298	2.264	8.136	4.007	9	.003
Pair 2	Pre-test Kontrol - Post-Test Kontrol	-.700	1.337	.423	-1.657	.257	-1.655	9	.132

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Test Eksperimen - Post-test Eksperimen	5.300	2.869	.907	3.247	7.353	5.841	9	.000
Pair 2	Pre-test Kontrol - Post-Test Kontrol	-.700	1.059	.335	-1.458	.058	-2.090	9	.066

3. Independen Sample T-test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Tingkat Stres	Equal variances assumed	.002	.968	-6.075	18	.000	-13.600	2.239	-18.303	-8.897
	Equal variances not assumed			-6.075	17.753	.000	-13.600	2.239	-18.308	-8.892

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Tingkat Depresi	Equal variances assumed	9.642	.006	-6.115	18	.000	-6.500	1.063	-8.733	-4.267
	Equal variances not assumed			-6.115	12.270	.000	-6.500	1.063	-8.810	-4.190

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Tingkat Kecemasan	Equal variances assumed			-6.203	18	.000	-6.000		-8.032	-3.968
Tingkat Kecemasan	Equal variances not assumed			-6.203	11.409	.000	-6.000		-8.120	-3.880

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

1. Senin, 14-03-2022



2. Rabu, 16-03-2022



3. Jumat, 18-03-2022



4. Senin, 21-03-2022



5. Rabu, 23-03-2022



6. Jumat, 25-05-2022



7. Senin, 28-08-2022



8. Rabu, 30-03-2022



9. Jumat, 01-04-2022



10. Senin, 04-04-2022



11. Rabu, 06-04-2022



12. Jumat, 08-04-2022



