

## **Kuisisioner Zung Self Anxiety Self-Rating Scale**

### **“Gambaran Tingkatan Kecemasan Mahasiswa (STIkep) PPNI Bandung Tingkat 2 Semester IV Saat Menghadapi Ujian Skill Lab Tahun 2020”.**

#### **Data Demografi**

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Petunjuk Umum Pengisian Kuisisioner :

1. Bacalah pernyataan yang diberikan dengan baik sehingga dimengerti
2. Mengisi seluruh nomor pernyataan tanpa bantuan orang lain
3. Setiap pernyataan hanya berlaku untuk satu jawaban
4. Pada kuisisioner, berilah satu tanda checklist (√) pada kolom yang sesuai dengan sikap dan berhubungan dengan kecemasan.
5. Jika ingin mengganti jawaban, cukup dengan mencoret jawaban pertama dengan tanda (=), kemudian beri tanda (√) pada jawaban terakhir
6. Bila mengalami kesulitan dalam menjawab dapat menanyakan langsung pada peneliti

Apakah anda mengalami pernyataan dibawah

No.	Pernyataan	Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering mengalami	Mengalami setiap hari
1	Saya lebih sering merasa gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya.				
2	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.				
3	Saya merasa badan hancur berkeping-keping.				
4	Saya merasa mudah marah/tersinggung, atau panik.				
5	Saya merasa semua baik-baik saja dan tidak ada hal buruk yang akan terjadi.				
6	Kedua tangan dan kaki saya terasa gemetar.				
7	Saya merasa terganggu dengan sakit kepala/nyerileher, nyeri otot.				
8	Badan saya terasa lemah dan cepat lelah.				
9	Saya merasa tenang dan dapat duduk diam dengan mudah.				
10	Saya merasa jantung saya berdebar sangat cepat.				
11	Saya merasa terganggu oleh rasa pusing/ sakit kepala.				
12	Saya merasa akan pingsan atau perasaan seperti itu.				
13	Saya dapat menarik dan mengeluarkan nafas dengan mudah.				
14	Saya merasa mati rasa dan kesemutan pada jari-jari tangan dan kaki.				
15	Saya terganggu oleh sakit perut atau gangguan pencernaan.				
16	Saya buang air kecil lebih dari biasanya				
17	Tangan sayaselalukeringdan hangat.				
18	Wajah saya menjadi panas dan memerah.				
19	saya tertidurdengan mudahdanmendapatkan istirahatmalam yang baik.				
20	Saya mendapatkan mimpi buruk.				