

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN
DENGAN KECENDERUNGAN GANGGUAN TIDUR PADA
SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
AMAL SHALEH
MEDAN**

SKRIPSI

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat-syarat
Untuk mendapatkan gelar sarjana psikologi**



Oleh :
SITI FAUZIAH TANJUNG
NIM. 04 860 0039



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2009**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/4/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Judul Skripsi : **Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Ujian Dengan Kecenderungan Gangguan Tidur Pada Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Amal Shaleh Medan**

Nama Mahasiswa : **Siti Fauziah Tanjung**

NPM : **04 860 0039**

Bagian : **Psikologi Perkembangan**

**Menyetujui
Komisi Pembimbing**

(Drs. H. Amiruddin Rangkuti)
Pembimbing I

(Babby Hasmayni, S.Psi, M.Si)
Pembimbing II

Mengetahui,

Kepala Bagian



Dekan I



Tanggal Sidang Meja Hijau

18 - April - 2009

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/4/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

**DIPERTAHANKAN DIDEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA
DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN
DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH
DERAJAT SARJANA (S1) PSIKOLOGI**

Pada Tanggal

18 - April - 2009



Dewan Penguji

1. **Suryani Hardjo, S.Psi, M.A**
2. **Drs. H. Amiruddin Rangkuti**
3. **Babby Hasmayni, S.Psi, M.Si**
4. **Ummu Khuzaimah, S.Psi, M.Psi**
5. **Yudistira, S.Psi**

Tanda Tangan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/4/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)27/4/22

ABSTRAK

Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Ujian Dengan Kecenderungan Gangguan Tidur Pada Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Amal Shaleh Medan

Kecemasan akan mempengaruhi keadaan tidur seseorang, dimana cemas akan meningkatkan konsentrasi non cpineprin dalam darah melalui stimulus sistem syaraf simpatis. Keadaan ini mengakibatkan seseorang individu tidak dapat tidur atau tetap dalam kondisi terjaga. Perubahan ini juga akan mengakibatkan berkurangnya tahap keempat dari tidur gelombang lambat yang sering disebut Fase Neus Rapied Eye Movement (NREM) dan lebih banyak mengurangi tipe tidur gerakan cepat mata atau Rapied Eye Movement (REM) sehingga mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Pada kebanyakan kasus, gangguan tidur adalah salah satu gejala dari gangguan lainnya, baik mental atau fisik. Walaupun gangguan tidur yang spesifik terlihat secara klinis berdiri sendiri. Sejumlah faktor psikiatrik dan atau fisik yang terkait memberikan kontribusi pada kejadiannya. Secara umum adalah lebih baik membuat diagnosis gangguan tidur yang spesifik bersamaan dengan diagnosis lain yang relevan untuk menjelaskan secara adekuat psikopatologi dan patofisiologinya.

Berdasarkan alasan tersebut maka peneliti bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara kecemasan menghadapi ujian dengan kecenderungan gangguan tidur pada siswa di Sekolah Menengah Pertama Amal Shaleh Medan.

Penelitian ini menggunakan skala kecemasan menghadapi ujian memakai aspek-aspek (psikologis dan fisiologis) dengan skala gangguan tidur aspek-aspek (Predisposisi Aspek Psikologis dan Biologis, Aspek Fisik, Aspek Psikologis) sample yang digunakan dalam penelitian 60 siswa

Hasil dari penelitian diketahui bahwa (1) terdapat hubungan positif antara kecemasan menghadapi ujian dengan kecenderungan gangguan tidur, dan sumbangan kecemasan menghadapi ujian mempengaruhi gangguan tidur sebesar 23% (2) dan terdapat perbedaan gangguan tidur pada siswa laki-laki dan perempuan dimana perempuanlah yang banyak mengalami gangguan tidur, siswa perempuan akan terus teringat dengan berbagai permasalahan yang dihadapi sehingga hal tersebut terbawa dalam tidur.

Kata Kunci : Kecemasan Menghadapi Ujian, Kecenderungan Gangguan Tidur

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala berkat dan rahmat yang diberikan-Nya kepada penulis sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat akhir kelulusan untuk meraih gelar kesarjanaan pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area – Medan.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak akan dapat berjalan dengan baik tanpa adanya bimbingan dan keterlibatan serta bantuan dari berbagai pihak, oleh sebab itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan dan kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan rasa terima kasih kepada :

1. Ibunda dan Ayahanda tercinta yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Dra. Ima Minauli, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi UMA
3. Bapak Drs. H. Amiruddin Rangkuti, selaku Pembimbing I peneliti yang telah bersedia meluangkan waktu dan kesabarannya dalam membimbing peneliti hingga selesainya skripsi ini.
4. Ibu Babby Hasmayni, S.Psi, M.Si, selaku Pembimbing II peneliti yang telah banyak membantu saya dalam segala hal, baik memberikan motivasi, bersedia meluangkan waktu, kesabaran dan sebagainya hingga selesainya skripsi ini.
5. Ibu Afisah Wardah, S.Psi, M.Si selaku Kepala Bagian anak dan perkembangan.
6. Ibu Suryani Hardjo, S.Psi, M.A selaku Ketua Sidang yang bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi Ketua Sidang pada Sidang Meja Hijau.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/4/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)27/4/22

7. Ibu Ummu Khuzaimah, S.Psi, M.Psi, selaku dosen tamu yang bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi Dosen Tamu pada Sidang Meja Hijau.
8. Bapak Yudistira, S.Psi, selaku Sekretaris yang sudi kiranya membantu saya meluangkan waktu sebagai sekretaris pada sidang meja hijau.
9. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area atas ilmu yang telah diberikan.
10. Seluruh Staff Administrasi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
11. Buat Kepala Sekolah SMP Amal Shaleh dan juga guru-guru yang telah membantu saya dan memberikan izin penelitian kepada saya.
12. Buat seluruh adik-adik siswa-siswi SMP Amal Shaleh Medan yang telah membantu peneliti dalam mengerjakan pernyataan-pernyataan yang diberikan.
13. Buat tetanggaku juga yang banyak membantu memberi semangat dan motivasi agar terus semangat dalam segala hal.
14. Buat teman-temanku stambuk 04, (Eka, Risa, Adek/Evi) yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Sekali lagi, terima kasih yang sedalam-dalamnya karena tanpa doa, semangat, motivasi dan dorongan anda semuanya. Peneliti tidak akan mampu menyelesaikan skripsi ini semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya pada kita semua Amin ...Amin ya Robbal Alamin.

Medan, April 2009

Siti Fauziah Tanjung

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/4/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)27/4/22

DAFTAR ISI

ABSTRAKSI

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PERSEMBAHAN

UCAPAN TERIMA KASIH	i
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian.....	8
C. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Gangguan Tidur.....	9
1. Pengertian Gangguan Tidur	9
2. Fase Dalam Tidur	11
3. Gangguan Tidur dan Treatmentnya.....	13
4. Jenis-jenis Gangguan Tidur.....	20
5. Faktor-faktor Gangguan Tidur	21
6. Aspek-aspek Gangguan Tidur.....	22
B. Kecemasan Menghadapi Ujian.....	23
1. Pengertian Kecemasan dalam Menghadapi Ujian.....	23
2. Macam-macam Kecemasan Menghadapi Ujian.....	28
3. Ciri-ciri Gejala-gejala Orang Yang Mengalami Kecemasan Menghadapi Ujian.....	30
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Ujian	30
5. Aspek-aspek Kecemasan Menghadapi Ujian	32
C. Hubungan antara kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dengan Kecenderungan gangguan tidur pada siswa- siswi SMP Amal Shaleh.....	33
D. Hipotesis.....	34

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/4/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian.....	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	36
D. Metode Pengumpulan Data	38
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	40
1. Validitas Alat Ukur	40
2. Reliabilitas Alat Ukur.....	42
BAB IV PELAKSANAAN, ANALISIS DATA, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian	44
1. Orientasi Kacah	44
2. Persiapan Penelitian	45
3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian	48
B. Pelaksanaan Penelitian	51
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	52
1. Uji Asumsi.....	53
2. Hasil Perhitungan Analisis Data.....	55
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik ..	59
D. Pembahasan	61
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	64

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Distribusi Butir-butir Pernyataan Skala Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Sebelum Uji Coba	46
Tabel 2.	Distribusi Butir-butir Pernyataan Skala Gangguan Tidur Sebelum Uji Coba	47
Tabel 3.	Distribusi Butir-butir Pernyataan Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Setelah Uji Coba.....	50
Tabel 4.	Distribusi Butir-butir Pernyataan Skala Gangguan Tidur Setelah Uji Coba.....	51
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	53
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan	54
Tabel 7.	Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Varians	55
Tabel 8.	Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Product Moment	56
Tabel 9.	Statistik Induk Product Moment	57
Tabel 10.	Rangkuman Hasil Analisis t-test	57
Tabel 11.	Statistik Induk t-test	58
Tabel 12.	Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran A : Data Hasil Uji Coba Skala Kecemasan Menghadapi Ujian
- Lampiran B : Data Hasil Uji Coba Skala Gangguan Tidur
- Lampiran C : Uji Validitas Skala Kecemasan Menghadapi Ujian
- Lampiran D : Uji Validitas Skala Rasa Cemburu
- Lampiran E : Uji Validitas Homogen
- Lampiran F : Skala Penelitian Kecemasan Menghadapi Ujian dan
Kecenderungan Gangguan Tidur
- Lampiran G : Skala Izin Penelitian
- Lampiran H : Surat Balasan Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur adalah suatu perilaku, Sekitar $\frac{1}{3}$ dari aktivitas keseharian manusia dihabiskan untuk tidur. Tidur merupakan kebutuhan yang penting untuk kesehatan dan kesejahteraan. Tanpa tidur, manusia akan merasakan ketidaknyamanan dalam hidupnya. Dalam suatu study telah ditemukan bahwa seseorang yang telah kehilangan waktu untuk tidur selama 100 jam, meyebabkan suasana hidupnya dipenuhi oleh halusinasi, paranoit dan bahkan memiliki prilaku yang aneh-aneh dalam kesehariannya. Terlebih bila kita diuntut oleh tugas keseharian kita yang membutuhkan konsentrasi yang tinggi, maka kita akan menghambat target dari perencanaan kerja yang kita miliki. (Rahmadani, 2006).

Tomb (2003), mendefenisikan tidur sebagai suatu keadaan dibawah sadar, dimana individu tersebut dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensori atau dengan rangsang lainnya. Selanjutnya dikatakan bahwa gangguan tidur sangat sering terjadi dan hampir 40% populasi mempunyai masalah tidur selama satu tahun terakhir, dan penyebab utamanya dominan masalah psikologis.

Gangguan tidur memiliki dampak negatif dalam kehidupan individu yang bersangkutan, pertama akan mengurangi daya tahan tubuh sehingga berpeluang terhadap munculnya sejumlah penyakit dan kecemasan, sebab tubuh manusia diciptakan sedemikian sempurnanya yang secara alamiah telah diatur oleh metabolisme fisik yang akan mempengaruhi kesehatan. Fisik dan mental seseorang akan sehat jika terdapat keteraturan amara terjaga dan tidur (<http://www.kesehatanblogs.com>).

Pada kebanyakan kasus, gangguan tidur adalah salah satu gejala dari gangguan lainnya, baik mental atau fisik. Walaupun gangguan tidur yang spesifik terlihat secara klinis berdiri sendiri. Sejumlah faktor psikiatrik dan atau fisik yang terkait memberikan kontribusi pada kejadiannya. Secara umum adalah lebih baik membuat diagnosis gangguan tidur yang spesifik bersamaan dengan diagnosis lain yang relevan untuk menjelaskan secara adekuat psikopatologi dan patofisiologinya (Maslim R, 2003).

Gangguan tidur terjadi setiap hari selama lebih dari satu bulan atau berulang dengan kurun waktu yang lebih pendek, menyebabkan penderitaan yang cukup berat dan mempengaruhi fungsi dalam sosial dan pekerjaan.

Gejala utama adalah satu atau lebih episode bangun dari tidur, mulai dengan berteriak karena panik, disertai anxietas yang hebat, seluruh tubuh bergetar dan hiperaktivitas otonomik seperti jantung berdebar-debar, nafas cepat, pupil melebar dan berkeringat (Tomb, 2003).

Gangguan tidur ritme harian merupakan pola yang menetap dimana terdapat ketidaksesuaian antara jadwal bangun tidur umum dengan pola sirkulasi bangun tidurnya.

Gambaran klinis dibawah ini adalah esensial untuk diagnosis pasti :

- a. Pola tidur jaga dari individu tidak seirama (*Out Of Synchiory*) dengan pola juga yang normal bagi masyarakat setempat.
- b. Insomnia pada waktu orang tidur dan hipersomnia pada waktu kebanyakan orang jaga yang dialami hampir setiap hari untuk sedikitnya 1 bulan atau berulang dengan kurun waktu yang lebih pendek.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Tomb David, 2003. **Psikiatri**. Jakarta Buku Kedokteran EGC
- Arikunto, S. 2002. **Prosedur Penelitian**. Jakarta : PT. Binneka Cipta
- Arikunto S, 2005. **Manajemen Penelitian**. Jakarta : Rineka Cipta
- Asnita, 2004. **Hubungan Antara Kecenderungan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa/mahasiswi Fakultas Psikologi UMA 2001 Skripsi** (tidak diterbitkan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area).
- Atkinson, R.L, Atkinson, R.C, dan Hilgard, E.R, 1999. **Pengantar Psikologi Jilid Dua Edisi Kedelapan**. Ahli bahasa oleh Agus Darma. Jakarta : Erlangga.
- Ayu, L. 2004. **Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah Yogyakarta**. Skripsi tidak diterbitkan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Haryono, 2000. **Mengatasi Rasa Cemas**. Penerbit : Putra Pelajar, Jakarta Timur
- Hurlock, 1991. **Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan** Penerbit : Erlangga, Jakarta.
- Ghie, Mc.A.s, 1996. **Penerapan Psikologi Dalam Perawatan** Penerbit : Andi, Yogyakarta.
- Gusti, I.P, 1993. **Gangguan Tidur (Insomnia) dan terapinya suatu kajian** Jakarta : Pustaka Ilmiah.
- Guyton, Hall, 1997. **Buku Ajar Fisiologi Kedokteran**, Jakarta EGC
- Malav, Risda. 2004, **Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja di SMA Advent – 1 Medan**. Skripsi (tidak diterbitkan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area).
- Maslim, R.2003. **Diagnosis Gangguan Jiwa**. Jakarta. Nuh Jaya.
- Medicastore, 2004. **Isomnia**.www.medicastore.com.Akses 14 Maret 2008
- Puji Anita, 2004. **Hubungan antara Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pensiun Dengan Disiplin Kerja pada Dinas Pendidikan Propinsi Sumatera Utara**. Skripsi tidak diterbitkan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Rahmadani, N. 2006, **Hubungan antara kecemasan menghadapi operasi dengan gangguan tidur pada pasien yang menjalani operasi berat, sedang dan ringan di Rumah Sakit Siti Hajar Medan**. Skripsi (tidak diterbitkan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area).

Republika, 2004. **Mengatasi Insomnia**.www.Republika.co.id

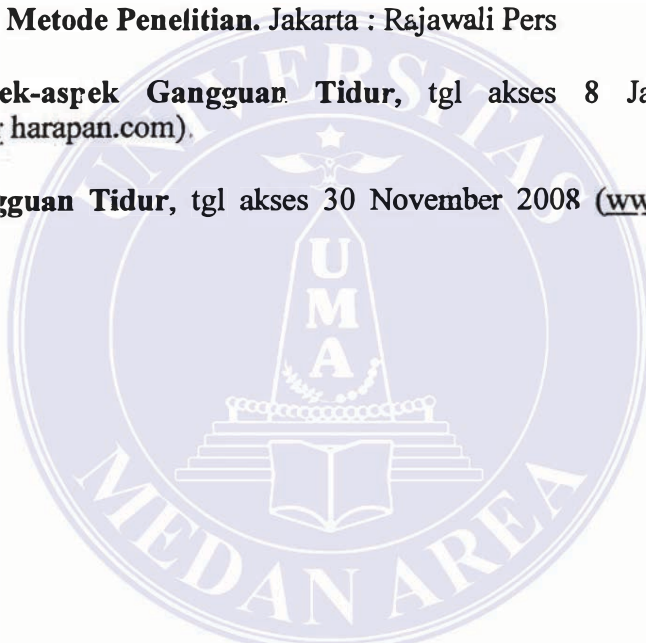
Slameto, 2003. **Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya** Penerbit : PT. Rineka Cipta, Jakarta.

Sundari, 2005. **Kesehatan Mental** Jakarta : Rineka Cipta

Suryabrata, S.1995, **Metode Penelitian**. Jakarta : Rajawali Pers

_____ **Aspek-aspek Gangguan Tidur**, tgl akses 8 Januari 2008 (www.sinarharapan.com).

_____ **Gangguan Tidur**, tgl akses 30 November 2008 (www.kesehatanblogs.com).



DATA IDENTITAS DIRI

Silahkan terlebih dahulu data-data berikut ini :

Nama :

Jenis kelamin :

Tempat tinggal :

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini saya sajikan beberapa pernyataan, saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan yang terdapat di dalam skala ini dengan cara memilih salah satu alternatif jawaban.

Bacalah setiap butir pernyataan dengan baik, kemudian pilihlah salah satu dari beberapa alternatif yang ada, saudara diharapkan mengisi semua jawaban tanpa ada yang dilewati, berilah tanda () pada kolom jawaban mengenai isi pernyataan itu dengan pilihan jawaban sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju dengan isi pernyataan.

S : Setuju dengan isi pernyataan.

TS : Tidak Setuju dengan isi pernyataan.

STS : Sangat Tidak Setuju dengan isi pernyataan.

SKALA KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Setiap kali akan ujian, saya menjadi sulit tidur malam [Favourable].				
2	Saya akan selalu menjaga agar tidur saya jangan sampai larut [Unfavourable].				
3	Saya tidak dapat tidur nyenyak, apalagi mendekati waktu ujian [Favourable].				
4	Saya tidak merasa gentar menghadapi ujian [Unfavourable].				
5	Tidur saya terus terganggu memikirkan ujian [Favourable].				
6	Dalam kondisi bagaimanapun saya berusaha tidur cepat setiap malam [Unfavourable].				
7	Belakangan ini jantung saya berdebar terus memikirkan ujian [Favourable].				
8	Saya selalu siap untuk ujian, jadi tidak akan gemetar menghadapinya [Unfavourable].				
9	Ingat akan ujian, saya langsung lemah karena jantung berdebar keras [Favourable].				
10	Saya teratur dalam hal buang air walaupun pada masa ujian [Unfavourable].				
11	Saat mendekati ujian, saya tidak mampu menahan debaran jantung yang serba tidak menentu [Favourable].				
12	Saya bertambah rajin belajar, jika jadwal ujian sudah dekat [Unfavourable].				
13	Keringat dingin saya langsung keluar begitu memikirkan ujian [Favourable].				
14	Saya tidak pernah mengeluarkan keringat dingin walaupun sedang ujian [Unfavourable].				
15	Keringat saya banyak keluar begitu belajar menjelang ujian [Favourable].				
16	Bagi saya soal-soal ujian tidak sulit jika kita mau belajar dengan tekun [Unfavourable].				
17	Begitu tahu jadwal ujian mendekat, saya langsung gemeteran [Favourable].				
18	Tidak ada gangguan pada bagian tubuh manapun bagi saya walaupun soal ujian sulit [Unfavourable].				
19	Saya tidak dapat tenang karena badan saya terus gemeteran saat mau ujian [Favourable].				
20	Saya tetap mampu menjaga perlengkapan sekolah saya walaupun sedang ujian [Unfavourable].				

21	Saya tidak dapat memegang buku dengan tenang saat belajar, karena takut tidak mampu menawan soal-soal ujian [Favourable].				
22	Saya berusaha tidur agar besok dapat ujian dengan tenang [Unfavourable].				
23	Perut saya langsung mual begitu mau ujian [Favourable].				
24	Bagi saya ujian adalah hal yang biasa, jadi saya tidak terganggu [Unfavourable].				
25	Ada rasa sakit di perut begitu tahu akan ujian sebentar lagi [Favourable].				
26	Saya tetap merasa nyaman dalam belajar sekalipun akan ujian [Unfavourable].				
27	Saya acapkali ke kamar mandi untuk buang air karena terus memikirkan ujian [Favourable].				
28	Perut saya tidak terganggu sekalipun akan menjalani ujian [Unfavourable].				
29	Saya tidak dapat konsentrasi penuh ketika akan ujian [Favourable].				
30	Bagi saya, ujian tidak ada hubungannya dengan perut [Unfavourable].				
31	Perasaan saya langsung tidak menentu kalau teringat akan ujian [Favourable].				
32	Dalam kondisi bagaimanapun, saya tetap mampu ujian dengan tenang [Unfavourable].				
33	Sulit bagi saya menenangkan diri saat belajar persiapan untuk ujian [Favourable].				
34	Saya berusaha tetap belajar dengan tekun saat ujian mendekat [Unfavourable].				
35	Saya terkadang tidak tahu apa yang harus saya kerjakan [Favourable].				
36	Bagi saya ujian tidak menghalangi saya melakukan kegiatan yang lain [Unfavourable].				
37	Saya sering lupa akhir-akhir ini, apalagi menjelang ujian [Favourable].				
38	Saya berusaha untuk tetap tenang dalam belajar agar ujian berjalan lancar [Unfavourable].				
39	Banyak pekerjaan yang salah saya kerjakan karena pikiran saya hanya ke ujian saja [Favourable].				
40	Dengan rajin belajar, maka saya tidak perlu ragu-ragu dalam memberikan jawaban saat ujian [Unfavourable].				
41	Saya khawatir apakah saya mampu menjawab soal-soal ujian [Favourable].				

42	Saya tidak takut menghadapi ujian, oleh karena itu saya tetap tenang [Unfavourable].				
43	Ada rasa khawatir dalam diri saya memikirkan hasil ujian saya nantinya [Favourable].				
44	Walaupun soal ujian sangat sulit, saya berusaha tenang mengerjakannya [Unfavourable].				
45	Saya tidak mampu membuang rasa khawatir dalam menghadapi ujian [Favourable].				
46	Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki [Unfavourable].				
47	Saya tidak mampu belajar dengan tenang akhir-akhir ini [Favourable].				
48	Saya yakin bahwa saya nanti dapat menjawab soal-soal ujian [Unfavourable].				
49	Untuk konsentrasi saja belakangan ini sulit saya lakukan [Favourable].				
50	Saya akan konsentrasi penuh belajar agar tidak menemui kegagalan saat ujian [Unfavourable].				
51	Pikiran saya tidak menentu sehingga sulit untuk konsentrasi [Favourable].				
52	Saya mampu konsentrasi saat menjelang ujian [Unfavourable].				
53	Begitu sedang belajar, konsentrasi saya langsung buyar begitu tahu akan ujian [Favourable].				
54	Persiapan saya sudah cukup matang untuk ujian [Unfavourable].				
55	Akhir-akhir ini perasaan saya tidak tenang [Favourable].				
56	Saya berusaha menyusun jadwal belajar saya dengan baik [Unfavourable].				
57	Saya terlalu memikirkan ujian sehingga saya merasa tidal nyaman [Favourable].				
58	Meskipun sedang ujian, saya tidak melupakan tugas rumah saya [Unfavourable].				
59	Belakangan ini saya merasa serba salah melakukan apa saja [Favourable].				
60	Saya memiliki jadwal kegiatan yang jelas setiap hari [Unfavourable].				

UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

JALAN KOLAM NOMOR 1 MEDAN ESTATE

TELEPON 7366878, 7360168, 7364348, 7366781 PSWT 107 FAX. (061) 7366998 MEDAN 20223
E-mail : uma 001@indosat.net.id

Nomor : 0089 /FO/PP/2009
Lampiran : -
Hal : Pengambilan Data

29 Januari 2009

Yth. Ka. SMP Amal Shaleh
Jalan Sawit 1 No. 4 Perumnas Simalingkar
Medan

Dengan hormat,

Bersama ini kami mohon kesediaan Bapak Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Siti Fauziah Tanjung
NPM : 04.860.0039
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data pada *SMP Amal Shaleh Medan*, guna penyusunan skripsi yang berjudul: **“Hubungan antara Kecemasan Menghadapi Ujian dengan Gangguan Tidur di Sekolah Menengah Pertama Amal Shaleh Medan.”**

Perlu kami jelaskan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Lembaga yang Bapak Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang



1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

2. Pertinggal

Document Accepted 27/4/22

Access From (repository.uma.ac.id)27/4/22

SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

316 / MTs / III / 2009

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Hasan, S.Ag

NIP :

Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa Mahasiswa Universitas Medan Area Fakultas Psikologi

Nama : Siti Fauziah Tanjung

NIM : 04.860.0039

telah melaksanakan penelitian sejak tanggal 3 Februari s/d 6 Maret 2009 di Sekolah yang saya pimpin. Adapun Judul Penelitian Mahasiswa tersebut adalah :

Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Ujian Dengan Gangguan Tidur Di Sekolah

Menengah Pertama Amal Shaleh Medan

Demikian surat keterangan ini diperbuat untuk menjawab sekaligus menyetujui surat permohonan

izin tempat penelitian yang diajukan pimpinan Universitas Medan Area Fakultas Psikologi .

Medan, 7 Maret 2009

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



Kepala Sekolah MTs Amal Shaleh

Document Accepted 27/4/22

Access from (repository.uma.ac.id)27/4/22