

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Kuesioner Tahap I

1. Nama : Sugrah Ardiyaningsih
 2. Semester : 6, Jurusan PAI
 3. Jenis Kelamin : Perempuan
 4. Usia : 20
 27, Januari, 2022

Keterangan

1. Tidak Pernah Dialami (TPD)
2. Kadang-Kadang Dialami (KKD)
3. Sering Dialami (SD)
4. Sangat Sering Dialami (SSD)

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban				
		TPD	KKD	SD	SSD	
1	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele (1)			✓		2
K 2	Mulut terasa kering (3)		✓			1
D 3	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian		✓			1
K 4	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas) (3)	✓				0
D 5	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan sesuatu kegiatan		✓			1
	6 Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi (1)		✓			1
K 7	Kelemahan pada anggota tubuh (3)	✓				0
	8 Kesulitan untuk relaksasi/ bersantai (1)	✓				0
K 9	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun biasa jika hal/situasi itu berakhir				✓	3
D 10	Pesimis (1)			✓		1
	11 Mudah merasa kesal (4)			✓		2
	12 Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas (3)			✓		2
D 13	Merasa sedih dan depresi (1)		✓			1
	14 Tidak sabaran (4)				✓	3
K 15	Kelelahan (3)			✓		2
D 16	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, Sosialisasi) (2)			✓		2
D 17	Merasa diri tidak layak (1)			✓		2
	18 Mudah tersinggung (4)		✓			1
K 19	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik (3)			✓		2

K	20	Ketakutan tanpa alasan yang jelas (1)			✓		2
D	21	Merasa hidup tidak berharga (1)	✓				0
	22	Sulit untuk beristirahat (2)	✓				0
K	23	Kesulitan dalam menelan (5)	✓				0
D	24	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan (1)		✓			1
K	25	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik (3)	✓				0
D	26	Merasa hilang harapan dan putus asa (1)		✓			1
	27	Mudah marah (1)		✓			1
K	28	Mudah panik (4)			✓		2
	29	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu (2)			✓		2
K	30	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan (1)			✓		2
D	31	Sulit untuk antusias pada banyak hal (2)		✓			1
	32	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan (1)	✓				0
	33	Berada pada keadaan tegang (4)		✓			1
D	34	Merasa tidak berharga (1)	✓				0
	35	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi Anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan		✓			1
K	36	Ketakutan (1)			✓		2
D	37	Tidak ada harapan untuk masa depan (1)	✓				0
D	38	Merasa hidup tidak berarti (1)	✓				0
	39	Mudah gelisah (2)			✓		2
K	40	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri (1)		✓			1
K	41	Gemetar (2)		✓			1
D	42	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu (1)		✓			1
		Total Skor			15	14	2

15 28 6

Kuesioner Tahap I

1. Nama : Agus Soekno
 2. Semester : 12
 3. Jenis Kelamin : laki-laki Jurusan BK-1
 4. Usia : 24 th.

Keterangan

1. Tidak Pernah Dialami (TPD)
 2. Kadang-Kadang Dialami (KKD)
 3. Sering Dialami (SD)
 4. Sangat Sering Dialami (SSD)

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban				
		TPD	KKD	SD	SSD	
	1 Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele	✓				0
K	2 Mulut terasa kering		✓			1
D	3 Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian	✓				0
K	4 Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)	✓				0
D	5 Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan sesuatu kegiatan	✓				0
	6 Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi	✓				0
K	7 Kelemahan pada anggota tubuh	✓				0
	8 Kesulitan untuk relaksasi/ bersantai			✓		2
K	9 Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bias lega jika hal/situasi itu berakhir			✓		2
D	10 Pesimis	✓				0
	11 Mudah merasa kesal	✓				0
	12 Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas	✓				0
D	13 Merasa sedih dan depresi		✓			1
	14 Tidak sabaran	✓				0
K	15 Kelelahan			✓		2
D	16 Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, Sosialisasi)		✓			1
D	17 Merasa diri tidak layak	✓				0
	18 Mudah tersinggung	✓				0
K	19 Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik	✓				0

K	20	Ketakutan tanpa alasan yang jelas	✓				0
D	21	Merasa hidup tidak berharga	✓				0
	22	Sulit untuk beristirahat			✓		2
K	23	Kesulitan dalam menelan	✓				0
D	24	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan			✓		1
L	25	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik	✓				0
D	26	Merasa hilang harapan dan putus asa	✓				0
	27	Mudah marah			✓		1
K	28	Mudah panik	✓				0
	29	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu	✓				0
K	30	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan	✓				0
D	31	Sulit untuk antusias pada banyak hal			✓		2
	32	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan	✓				0
	33	Berada pada keadaan tegang	✓				0
D	34	Merasa tidak berharga	✓				0
	35	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi Anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan	✓				0
K	36	Ketakutan			✓		1
D	37	Tidak ada harapan untuk masa depan	✓				0
D	38	Merasa hidup tidak berarti	✓				0
	39	Mudah gelisah			✓		1
K	40	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri	✓				0
K	41	Gemetar	✓				0
D	42	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu	✓				0
		Total Skor			7	5	0
					7	10	0

Kuesioner Tahap I

1. Nama : Lara Ar-Raffi Sudrajat
 2. Semester : 8, Jurusan KPI
 3. Jenis Kelamin : Laki-laki
 4. Usia : 22

Keterangan

1. Tidak Pernah Dialami (TPD)
 2. Kadang-Kadang Dialami (KKD)
 3. Sering Dialami (SD)
 4. Sangat Sering Dialami (SSD)

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		TPD	KKD	SD	SSD
1	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele		✓		
2	Mulut terasa kering		✗	✓	
3	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian		✓		
4	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)		✓		
5	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan sesuatu 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 bias 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	Berkeringat (misa: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik	✓			

V	20	Ketakutan tanpa alasan yang jelas		✓					1
D	21	Merasa hidup tidak berharga			✓				2
	22	Sulit untuk beristirahat		✓					1
V	23	Kesulitan dalam menelan	✓						0
D	24	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan		✓					1
V	25	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik	✓						0
D	26	Merasa hilang harapan dan putus asa		✓					1
	27	Mudah marah		✓					1
V	28	Mudah panik	✓						0
	29	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu					✓		2
K	30	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan					✓		1
D	31	Sulit untuk antusias pada banyak hal					✓		1
	32	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan			✓				1
	33	Berada pada keadaan tegang			✓				1
V	34	Merasa tidak berharga					✓		2
	35	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi Anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan	✓						0
K	36	Ketakutan			✓				1
D	37	Tidak ada harapan untuk masa depan			✓				1
D	38	Merasa hidup tidak berarti			✓				1
	39	Mudah gelisah			✓				1
K	40	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri					✓		2
V	41	Gemetar			✓				1
D	42	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu			✓				1
		Total Skor			25	11	0		
					25	22	0		

Kuesioner Tahap I

1. Nama : Arof
2. Semester : 8, Jurusan KPI
3. Jenis Kelamin : Pria
4. Usia : 22

Keterangan

1. Tidak Pernah Dialami (TPD)
2. Kadang-Kadang Dialami (KKD)
3. Sering Dialami (SD)
4. Sangat Sering Dialami (SSD)

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban				
		TPD	KKD	SD	SSD	
	1. Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele	✓				0
v	2. Mulut terasa kering		✓			1
D	3. Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian	✓				0
k	4. Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)		✓			1
D	5. Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan sesuatu kegiatan	✓				0
	6. Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi		✓			1
k	7. Kelemahan pada anggota tubuh		✓			1
	8. Kesulitan untuk relaksasi/ bersantai	✓				0
k	9. Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun biasa lega jika hal/situasi itu berakhir		✓			1
D	10. Pesimis		✓			1
	11. Mudah merasa kesal		✓			1
	12. Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas		✓			1
D	13. Merasa sedih dan depresi	✓				0
	14. Tidak sabaran		✓			1
k	15. Kelelahan		✓			1
D	16. Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, Sosialisasi)		✓			1
D	17. Merasa diri tidak layak		✓			1
	18. Mudah tersinggung	✓				0
k	19. Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik		✓			1

K	20	Ketakutan tanpa alasan yang jelas		✓					
D	21	Merasa hidup tidak berharga	✓						
	22	Sulit untuk beristirahat		✓					
K	23	Kesulitan dalam menelan	✓						
D	24	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan	✓						
K	25	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik			✓				
D	26	Merasa hilang harapan dan putus asa			✓				
	27	Mudah marah			✓				
K	28	Mudah panik			✓				
	29	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu			✓				
K	30	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan			✓				
D	31	Sulit untuk antusias pada banyak hal			✓				
	32	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan			✓				
	33	Berada pada keadaan tegang			✓				
D	34	Merasa tidak berharga	✓						
	35	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi Anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan	✓						
K	36	Ketakutan					✓		
D	37	Tidak ada harapan untuk masa depan	✓						
D	38	Merasa hidup tidak berarti	✓						
	39	Mudah gelisah					✓		
K	40	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri					✓		
K	41	Gemetar					✓		
D	42	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu					✓		
		Total Skor					24	5	0
							24	10	0

Kuesioner Tahap I

1. Nama : Bagus Yulianto
2. Semester : 4 jurusan PM
3. Jenis Kelamin : laki-laki
4. Usia : 20 tahun

17, Juli, 2002

Keterangan

1. Tidak Pernah Dialami (TPD)
2. Kadang-Kadang Dialami (KKD)
3. Sering Dialami (SD)
4. Sangat Sering Dialami (SSD)

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban				
		TPD	KKD	SD	SSD	
1	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				✓	3
2	Mulut terasa kering		✓			1
3	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian		✓			1
4	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)		✓			1
5	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan sesuatu kegiatan			✓		2
6	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi		✓			1
7	Kelemahan pada anggota tubuh		✓			1
8	Kesulitan untuk relaksasi/ bersantai		✓			1
9	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun biasa jika hal/situasi itu berakhir			✓		2
10	Pesimis			✓		2
11	Mudah merasa kesal			✓		2
12	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas			✓		2
13	Merasa sedih dan depresi		✓			1
14	Tidak sabaran			✓		2
15	Kelelahan				✓	3
16	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, Sosialisasi)		✓			1
17	Merasa diri tidak layak	✓				0
18	Mudah tersinggung		✓			1
19	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik		✓			1

T	20	Ketakutan tanpa alasan yang jelas	✓				0
D	21	Merasa hidup tidak berharga	✓				0
	22	Sulit untuk beristirahat			✓		2
K	23	Kesulitan dalam menelan	✓				0
D	24	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan		✓			1
T	25	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik		✓			1
D	26	Merasa hilang harapan dan putus asa		✓			1
	27	Mudah marah		✓			1
K	28	Mudah panik		✓			1
	29	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu			✓		2
K	30	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan		✓			1
D	31	Sulit untuk antusias pada banyak hal		✓			1
	32	Sulit mentoleransi gangguan -gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan		✓			1
	33	Berada pada keadaan tegang			✓		2
V	34	Merasa tidak berharga	✓				0
	35	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi Anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan		✓			1
K	36	Ketakutan		✓			1
D	37	Tidak ada harapan untuk masa depan	✓				0
D	38	Merasa hidup tidak berarti	✓				0
	39	Mudah gelisah			✓		2
K	40	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri	✓				0
K	41	Gemetar		✓			1
D	42	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu		✓			1
		Total Skor		22	10	2	
				22	20	6	



