

**GAMBARAN TINGKAT ANSIETAS SISWA SEKOLAH MENENGAH  
ANALISIS KIMIA PADANG (SMAKPA) DALAM MENGHADAPI  
PASCA KELULUSAN DI ERA NEW NORMAL TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Diajukan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan-Ners  
Politeknik Kementerian Kesehatan Padang Sebagai Persyaratan  
Menyelesaikan Sarjana Terapan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Padang**



**Oleh :**

**DINDA MELISRI JOESA**

**NIM 183310804**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN-NERS  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG  
TAHUN 2022**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Gambaran Tingkat Ansietas Siswa Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) Dalam Menghadapi Pasca Kelulusan Di Era New Normal Tahun 2022

Nama : Dinda Melisri Joesa

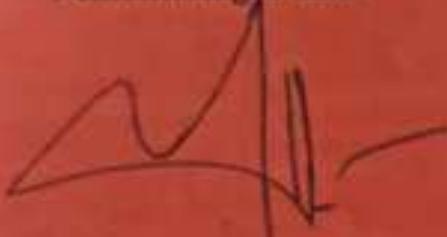
NIM : 183310804

Skripsi ini telah disetujui untuk diseminarkan dihadapan Tim Penguji Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan-Ners Politeknik Kesehatan Padang.

Padang, 22 Juni 2022

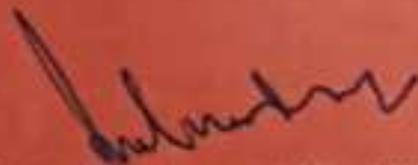
Komisi Pembimbing :

Pembimbing Utama



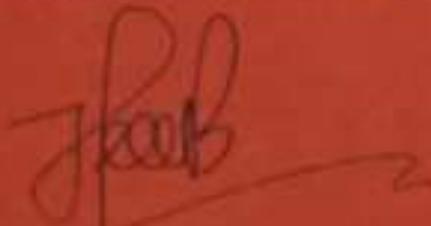
Renidayati, S.Kp, M.Kep., Sp. Jiwa  
NIP. 19720528 199503 2 001

Pembimbing Pendamping



N. Rachmadanur, S.Kp, MKM  
NIP. 19681120 199303 1 003

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners



Ns. Hendri Budi, M.Kep. Sp. MB  
NIP. 19740118 199703 1 002

## PERNYATAAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Gambaran Tingkat Ansietas Siswa Sekolah Menengah  
Analisis Kimia Padang (SMAKPA) Dalam Menghadapi  
Pasca Ketuluan Di Era New Normal Tahun 2022

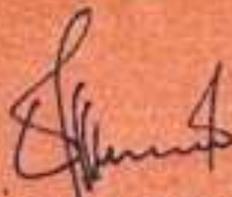
Nama : Dinda Melisri Joesa  
NIM : 183310804

Skripsi ini telah diperiksa, disetujui dan diseminarkan di hadapan Dewan Penguji  
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan-Ners Politeknik Kesehatan Padang  
pada Juni 2022.

Padang, 23 Juni 2022

Dewan Penguji

Ketua



(Heppi Sasmita, M. Kep., Sp. J)

NIP. 19701020 199303 2 002

Anggota



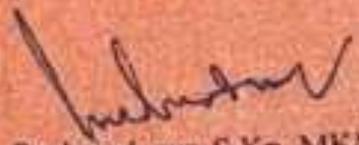
(Ns. Zolla Amely Ilda, S.Kep. M.Kep)  
NIP. 19791019 200212 2 001

Anggota



(Renidayati, S.Kp. M.Kep. Sp.Jiwa)  
NIP. 19720528 199503 2 001

Anggota



(N. Rachmadanur, S.Kp. MKM)  
NIP. 19681120 199303 1 003

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Dinda Melisri Joesa  
Tempat/tanggal lahir : Padang, 08 Maret 2000  
Alamat : Komp. Jondul Rawang blok X no. 3, Rawang,  
Padang Selatan  
No. Telp/HP : 081371439915  
*E-mail* : [joesadinda@gmail.com](mailto:joesadinda@gmail.com)  
Riwayat Pendidikan :

No	Pendidikan	Tahun Lulus	Tempat
1.	SD Kartika 1-12 Padang	2012	Jl. Imam Bonjol No.16, Belakang Pd., Kec. Padang Selatan
2.	SMP N 4 Pariaman	2015	Jl. RA Kartini No. 15, Rawang, Kec. Pariaman Tengah
3.	SMA N 6 Padang	2018	Jl. Koto Kaciak, Mata Air, Kec. Padang Selatan

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala berkah yang telah diberikan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Gambaran Tingkat Ansietas Siswa Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (Smakpa) Dalam Menghadapi Pasca Kelulusan Di Era New Normal Tahun 2022”** yang merupakan syarat dalam menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang.

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya atas bimbingan dan bantuan Ibu Renidayati, S.Kp, M. Kep., Sp. Jiwa selaku pembimbing I dan Bapak N. Rachmadanur, S.Kp, MKM selaku pembimbing II sekaligus Dosen Pembimbing Akademik. Ucapan terima kasih ini juga ditujukan kepada :

1. Dr. Burhan Muslim, SKM, M.Si selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang.
2. Drs. Nasir selaku Kepala Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA).
3. Ns. Sila Dewi Anggreni, S.Kep. SPd, M. Kep, Sp. KMB selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang.
4. Ns. Hendri Budi, M.Kep, Sp. KMB selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang.

5. Sigit Karnianto, S.Psi selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA)
6. Bapak, Ibu dan tenaga pendidik Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang atas ilmu yang telah diberikan selama ini kepada peneliti.

Dalam penulisan skripsi ini peneliti menyadari akan keterbatasan kemampuan yang ada, sehingga peneliti merasa masih ada yang belum sempurna baik dalam isi dan penyajiannya. Untuk itu peneliti selalu terbuka atas kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan penelitian ini.

Padang, Juni 2022

Peneliti

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama lengkap : Dinda Melisri Joesa  
NIM : 183310804  
Tanggal lahir : 08 Maret 2000  
Tahun masuk : 2018  
Nama PA : N. Rachmadanur, S.Kp, MKM  
Nama Pembimbing Utama : Renidayati, S.Kp, M,Kep., Sp. Jiwa  
Nama Pembimbing Pendamping : N. Rachmadanur, S.Kp, MKM

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan laporan hasil skripsi saya, yang berjudul : Gambaran Tingkat Ansietas Siswa Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) Dalam Menghadapi Pasca Kelulusan Di Era New Normal Tahun 2022

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juni 2022

(Dinda Melisri Joesa)

NIM. 183310804

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI PADANG  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS**

**Skripsi, Juni 2022  
DINDA MELISRI JOESA**

**Gambaran Tingkat Ansietas Siswa Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) Dalam Menghadapi Pasca Kelulusan Di Era New Normal Tahun 2022**

**Isi : xii + 57 halaman, 4 tabel, 3 gambar, 10 lampiran**

**ABSTRAK**

Seorang siswa rentan mengalami ansietas karena tingginya impian dan harapan orang tua yang harus diwujudkan. Perubahan di era *new normal* berdampak pada dunia pekerjaan menjadi salah satu faktor ansietas pada siswa SMAKPA yang akan terjun di dunia kerja setelah lulus sekolah. Berdasarkan survey yang dilakukan di SMAKPA, terdapat 80% siswa merasa ansietas, khawatir, dan tidak percaya diri karena persaingan dunia industri di *era new normal* semakin pesat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat ansietas siswa SMAKPA dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal*.

Jenis penelitian desain kuantitatif deskriptif. Penelitian dilakukan dari bulan Januari sampai Juni 2022 dengan populasi siswa kelas IV SMAKPA Tahun Ajaran 2021/2022 berjumlah 244 siswa dengan sampel 152 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Ansietas diukur menggunakan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale* dalam bentuk *google form*. Data dianalisis secara univariat melalui distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa (93,4%) mengalami ansietas ringan, (5,3%) siswa mengalami ansietas sedang, (0,7%) mengalami ansietas berat, dan (0,7%) mengalami ansietas tingkat panik.

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan kepada Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) melalui guru Bimbingan Konseling (BK) memberikan motivasi untuk terus berpikir positif, dan mengajarkan teknik relaksasi kepada siswa agar selalu mampu mengontrol ansietas yang dialami sehingga tingkat ansietas siswa di SMAKPA tidak terjadi peningkatan.

**Kata kunci : ansietas, siswa, pasca kelulusan, era new normal**

**Kepustakaan : 51 (2008-2022)**

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	i
PERNYATAAN PENGESAHAN .....	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....	vi
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Ruang Lingkup .....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	11
A. Konsep Remaja .....	11
B. Konsep Ansietas .....	13
1. Pengertian Ansietas .....	13
2. Etiologi Ansietas .....	13
3. Rentang Respon Tingkat Ansietas .....	18
4. Tingkat Ansietas .....	19
5. Tanda dan Gejala Ansietas .....	21
6. Alat Ukur Ansietas .....	22
C. Konsep Era New Normal .....	25
D. Kerangka Teori .....	27
E. Kerangka Konsep .....	28
F. Definisi Operasional .....	29
BAB III METODE PENELITIAN .....	30
A. Jenis Penelitian .....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30

C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
E. Teknik pengumpulan Data.....	35
F. Instrumen Penelitian .....	36
G. Prosedur Penelitian .....	37
H. Pengolahan Data .....	38
I. Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	40
A. Hasil Penelitian.....	40
B. Pembahasan .....	41
C. Keterbatasan Penelitian .....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Rentang Respon Ansietas.....	18
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	28

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Definisi Operasional .....	29
Tabel 3.1	Perhitungan Sampel Masing-Masing Kelas di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) .....	33
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) Tahun 2022 .....	40
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Tingkat Ansietas Responden di SMAKPA Tahun 2022 .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Ganchart
Lampiran 2	Lembar Konsultasi
Lampiran 3	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 4	Lembar Inform Consent
Lampiran 5	Lembar Kuesioner <i>Zung Self-rating Anxiety Scale</i>
Lampiran 6	Surat Izin Penelitian
Lampiran 7	Surat Keterangan Selesai Penelitian
Lampiran 8	Data Penelitian
Lampiran 9	Output Pengolahan Data
Lampiran 10	Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Pada Kuesioner <i>Zung Self-rating Anxiety Scale</i>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*World Health Organization* (2018) menyatakan, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Secara konseptual, ada tiga kriteria perkembangan pada remaja yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi.<sup>1</sup> Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa, sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*).<sup>2</sup>

Masa remaja terjadi perkembangan emosi yang tinggi sehingga mempengaruhi emosi atau perasaan, seperti mudah stress, khawatir dengan hal yang tidak pantas di khawatirkan, *overthinking*, sukar beradaptasi dengan lingkungan, harga diri rendah, menarik diri dari lingkungan, dan ansietas.<sup>3</sup> Ansietas yang ada pada diri remaja merupakan salah satu perilaku yang menunjukkan bahwa remaja tidak dapat mengontrol emosinya dengan baik.<sup>4</sup>

Ansietas adalah keadaan psikologis dan fisiologis ditandai oleh komponen kognitif, fisiologi, dan perilaku yang digambarkan sebagai antisipasi terhadap bahaya di masa yang akan datang dan disertai dengan gejala disforia. Ansietas berbeda dengan rasa takut, ansietas merupakan respon terhadap suatu ancaman yang tidak diketahui, hal ini bisa berasal dari

dalam diri individu, dan konfliktual. Sedangkan takut ialah respon terhadap ancaman yang diketahui, berasal dari luar individu dan tidak menimbulkan konflik.<sup>5</sup> Jenis ansietas yaitu 1) Ansietas ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengontrol kecemasan yang berlebihan terhadap banyak hal kemudian berkelanjutan selama berbulan-bulan, 2) Phobia sosial ialah ketakutan berinteraksi secara sosial, gejalanya takut yang berlebihan terhadap penilaian orang lain, 3) Kecemasan perpisahan ialah ketakutan akan berpisah dengan lingkungan yang familiar, 4) Gangguan panik ialah mendadak muncul ketakutan yang intens dan gejala fisik seperti kesulitan bernapas, palpitasi, dan pusing.<sup>6</sup>

Dampak ansietas pada remaja dapat mengganggu konsentrasi dan susah bersosialisasi sehingga akan menjadi kendala dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Namun, pada dasarnya ansietas yang muncul dalam intensitas yang tidak berlebihan dapat berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri.<sup>7</sup> Ansietas memiliki penyesuaian terhadap setiap individu sehingga tingkat ansietas yang dihasilkan berbeda-beda. Seseorang yang memiliki penyesuaian baik, maka ansietas dapat diatasi. Namun, sebaliknya bagi individu yang penyesuaiannya kurang baik, maka ansietas bisa menghambat kegiatan sehari-hari.

*International Health Metrics and Evaluation (IHME)* menyatakan Australia peringkat kedua (21,73% dari populasi) dan Amerika Serikat menempati peringkat ketiga (21,56%) dari perihal tersebut gangguan mental dengan prevalensi tertinggi ialah *anxiety* yang berlebihan.

Penderita ansietas mencapai 5% dari jumlah penduduk dunia sementara perbandingan antara penderita ansietas pada wanita dan pria yakni 2:1 kemudian, diperkirakan sebanyak 2% - 4% dari penduduk dunia pernah mengalami ansietas.<sup>8</sup>

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi ansietas yang merupakan gejala-gejala dari setiap individu yang dapat ditunjukkan, untuk umur 15 tahun keatas mencapai sekitar 26 juta orang yakni 9,8% dari jumlah penduduk di Indonesia. Pada daerah Sumatera Barat hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi ansietas untuk umur 15 tahun keatas mencapai angka 699.670 (enam ratus sembilan puluh sembilan ribu enam ratus tujuh puluh) orang, yang mana sama dengan 13% dari jumlah penduduk di Sumatera Barat.<sup>9</sup>

Ansietas dapat menyerang siapa saja, terutama pada individu yang sedang menghadapi tuntutan dalam kehidupan sehari-hari. Seorang siswa pun sangat rentan mengalami ansietas karena tuntutan dari lingkungan maupun emosional diri sendiri, yang mana bisa berupa harapan orang tua yang harus dibanggakan, perubahan lingkungan, ketidakmampuan mengontrol diri, serta ekspektasi yang tinggi dan tekanan untuk menjadi lebih sukses dari generasi sebelumnya.<sup>6</sup> Salah satu keadaan yang dapat memicu ansietas ialah era *new normal* saat ini.

Era *new normal* merupakan langkah yang diambil setelah masyarakat diberbagai belahan dunia merasakan dampak yang sangat berat akibat berdiam dirumah tanpa melakukan aktivitas bekerja dan aktivitas lainnya, apalagi kondisi perekonomian dunia semakin terus melemah akibat Pandemi *Covid-19*.<sup>10</sup> Ansietas yang terjadi pada remaja di era *new normal* ini karena adanya perubahan dalam kehidupan atau lingkungan sehingga terpaksa beradaptasi.<sup>11</sup> Era *new normal* memberikan dampak yang signifikan terhadap setiap aspek kehidupan, baik dalam perekonomian, dunia karir atau pekerjaan, dan dunia pendidikan.<sup>12</sup> Perubahan di era *new normal* yang berdampak pada dunia pekerjaan dan perekonomian menjadi salah satu faktor ansietas pada siswa yang akan terjun ke dunia kerja setelah lulus sekolah.

Saat ini peran tenaga kesehatan khususnya perawat jiwa sangat dibutuhkan dalam mengatasi ansietas di era *new normal*. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh perawat dengan memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya remaja mengenai cara mengatasi masalah psikologis di era *new normal*.<sup>13</sup>

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Livana, dkk (2017) mengenai gambaran tingkat ansietas siswa-siswi menjelang ujian nasional menunjukkan bahwa siswa-siswi mengalami ansietas sedang menjelang ujian nasional dan mayoritas responden yang mengalami ansietas yaitu berjenis kelamin perempuan.<sup>14</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Linda

dan Ifdil (2020) mengungkapkan bahwa tingkat *anxiety* remaja pada masa pandemi covid-19 berada pada kategori tinggi.<sup>15</sup>

Penelitian Ramadhani, dkk (2021) mengenai tingkat ansietas siswa kelas XII menuju kelulusan pada era new normal di SMK “X” Pekanbaru Riau didapatkan hasil bahwa 37% siswa mengalami ansietas ringan dan sekitar 5% siswa mengalami ansietas sedang, dalam penelitian ini juga dinyatakan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan merasakan kecemasan tinggi, hal ini dikarenakan tidak adanya keyakinan atas kemampuan sehingga merasa tidak percaya diri, dan tidak yakin akan kemampuannya.<sup>16</sup> Penelitian Livana, dkk (2022) menunjukkan hasil bahwa tingkat ansietas mahasiswa Indonesia selama *pandemic covid-19* mayoritas berada dalam tingkat ansietas normal. Namun, didapatkan 21,8% mengalami ansietas berat dan 18,2% mengalami ansietas sedang.<sup>17</sup>

Hasil-hasil penelitian terdahulu diatas dapat dilihat bahwa remaja sebagai siswa maupun mahasiswa sangat rentan mengalami ansietas dikarenakan tuntutan pada dunia pendidikan terutama di era *new normal* ini. Siswa yang memiliki resiko tinggi mengalami ansietas salah satunya ialah siswa sekolah menengah.

Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) merupakan sekolah pendidikan vokasi industri dengan program pendidikan selama 4 tahun dibawah Binaan Badan Pengawasan Sumber Daya Manusia Industri (BPSDMI) Kementerian Perindustrian Republik Indonesia. SMAKPA

didirikan pada tanggal 28 Oktober 1964 berlokasi di Kota Padang tepatnya di jalan Alai Pauh Kel. Kapalo Koto Kec. Pauh.<sup>18</sup> Pada tahun ajaran 2021/2022 siswa SMAKPA berjumlah 1.004 siswa, yang mana terdiri dari 255 siswa kelas I, 242 siswa kelas II, 263 siswa kelas III, dan 244 siswa kelas IV (yang akan lulus ditahun 2022). Siswa di SMAKPA dituntut untuk mampu mendapatkan pekerjaan pasca kelulusan dan mampu bersaing di dunia industri.

Berdasarkan *database* serapan alumni Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) pada tahun 2018 atau sebelum adanya era *new normal* menyatakan bahwa 72,2% dari lulusan siswa SMAKPA mendapat pekerjaan yang beragam di sektor industri seperti farmasi, laboratorium forensik, pengolahan sawit, dan lain sebagainya. Kemudian 27,3% dari lulusan SMAKPA di tahun 2018 yang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi. Pada tahun 2019 dinyatakan bahwa 70,3% dari lulusan SMAKPA mendapat pekerjaan. Tahun 2020 setelah adanya era *new normal* didapatkan data bahwa 56,8% dari lulusan SMAKPA bekerja, serta 30,4% melanjutkan pendidikan, lalu 1,6% masih dalam proses mencari pekerjaan. Kemudian, tahun 2021 dinyatakan 43,33% dari lulusan yang bekerja, lalu 22,91% lulusan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, serta 22,50% lulusan SMAKPA yang masih dalam proses mencari pekerjaan.

Dilihat dari data serapan alumni SMAKPA, dapat diketahui persentase alumni yang melanjutkan pendidikan hampir sama dengan persentase

alumni bekerja dan persentase lulusan yang bekerja mengalami penurunan dari tahun sebelum adanya era *new normal*. Hal ini merupakan dampak pandemi era *new normal* didunia pekerjaan yang mengakibatkan serapan alumni bekerja berkurang di dunia industri.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan tanggal 6 Januari 2022, peneliti melakukan wawancara dengan 10 siswa kelas IV Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) didapatkan data bahwa 8 (80%) siswa mengatakan bahwa mereka merasakan kekhawatiran, rasa takut, bingung dan merasa tidak percaya diri dengan kemampuannya karena persaingan dunia industri di era *new normal* ini semakin pesat, yang mana dunia industri di era *new normal* ini lebih mengutamakan minimal lulusan Diploma tiga (D3). Kemudian, 2 (25%) siswa tersebut mengatakan bahwa kekhawatiran yang ia rasakan terkadang mengganggu aktivitas sehari-hari, dikarenakan ia juga merasa mual dan pusing jika sedang memikirkan bagaimana karirnya setelah lulus sekolah di era *new normal* ini.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu guru Bimbingan Konseling (BK) di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA). Beliau mengatakan bahwa 1 sampai 5 siswanya pernah bercerita dan mengeluh tentang kekhawatirannya untuk menghadapi pasca kelulusan di era *new normal* saat ini. Siswa tersebut mengeluh tidak percaya diri dengan kemampuannya serta dipicu dengan kondisi dunia industri di era *new normal*, yang mana persaingan untuk mendapat pekerjaan semakin pesat.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas, maka peneliti telah melakukan penelitian dengan judul : “Gambaran Tingkat Ansietas Siswa Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) dalam Menghadapi Pasca Kelulusan Di Era *New Normal* Tahun 2022”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini “Bagaimana Gambaran Tingkat Ansietas Siswa di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) dalam Menghadapi Pasca Kelulusan di Era *New Normal* Tahun 2022”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum pada penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran tingkat ansietas siswa di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal* tahun 2022.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden (jenis kelamin) di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA)
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat ansietas siswa Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) yang akan menghadapi pasca kelulusan di era *new normal*

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat memberikan informasi atau tambahan pengetahuan terhadap ilmu keperawatan jiwa tentang gambaran tingkat ansietas siswa dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal* tahun 2022.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Tempat Penelitian**

Hasil penelitian dapat memberi masukan bagi tenaga pendidik untuk lebih menyadari tingkat ansietas yang dirasakan oleh siswa saat akan menghadapi pasca kelulusan di era *new normal*.

#### **b. Bagi Peneliti**

Hasil penelitian dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti di bidang penelitian, serta penelitian ini dapat menjadi referensi untuk pengembangan penelitian tentang tingkat ansietas siswa dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal*.

#### **c. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi atau bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya yang bersifat lebih besar dan bermanfaat bagi kemajuan ilmu keperawatan jiwa.

**E. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup penelitian ini melihat gambaran tingkat ansietas siswa di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang saat akan menghadapi pasca kelulusan di era *new normal* tahun 2022. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA).

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Remaja**

*World Health Organization (WHO)* menyatakan, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) tentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Berdasarkan data dari *World Health Organization (WHO)* 2014 diperkirakan kelompok remaja di dunia 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia.<sup>19</sup>

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Sifat khas dari remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung resiko atas perbuatannya tanpa mempertimbangkannya dengan matang atau bisa disebut juga dengan labil.<sup>19</sup> Remaja dapat disebut juga dengan periode peralihan masa anak-anak ke dewasa yang ditunjukkan dengan adanya perubahan pertumbuhan dan kematangan dalam segi fisiologis maupun psikososial.<sup>20</sup> Pada masa remaja terjadi perkembangan emosi yang tidak stabil. Pola emosi remaja pada dasarnya sama dengan pola emosi anak-anak. Jenis emosi yang secara normal dirasakan adalah

rasa cinta, rasa kasih, gembira, marah, takut, cemburu, sedih, ansietas, dan lain-lain. Perbedaannya terletak pada bagaimana remaja bisa menerima emosi tersebut dan bagaimana cara mengendalikan emosinya. Emosi secara umum dapat dibagi ke dalam dua bagian yaitu emosi sensoris dan emosi kejiwaan (psikis).<sup>21</sup>

#### 1. Emosi Sensoris

Emosi yang disebabkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh, seperti rasa dingin, manis, sakit, lelah, kenyang dan lapar.

#### 2. Emosi Psikis

Emosi yang mempunyai alasan-alasan kejiwaan, seperti :

- a. Perasaan intelektual, perasaan ini memiliki sangkut paut dengan ruang lingkup kebenaran.
- b. Perasaan sosial, merupakan perasaan yang bersangkutan dengan hubungan baik diri sendiri dengan orang lain, baik secara individu maupun kelompok.
- c. Perasaan susila, ialah perasaan yang memiliki hubungan dengan nilai baik atau buruknya etika dan norma.
- d. Perasaan keindahan, yaitu kebiasaan yang berkaitan dengan sesuatu hal yang bersifat kebendaan atau kerohanian seseorang.
- e. Perasaan ketuhanan, adalah suatu hak yang memiliki hubungannya dengan sifat religius seseorang.

Pada masa remaja terjadi perkembangan emosi yang tinggi sehingga mempengaruhi emosi atau perasaan, salah satunya seperti ansietas.<sup>3</sup>

## **B. Konsep Ansietas**

### **1. Pengertian Ansietas**

Ansietas merupakan respon terhadap stress dalam rentang sehat, dan bisa disebut juga dengan tanda bagi seseorang untuk melindungi diri dari kondisi yang berbahaya. Ansietas juga digambarkan sebagai perasaan distress psikologis, serta dapat menjadai factor motivasi yang positif sepanjang daur kehidupan manusia. Namun, ansietas akan menjadi masalah jika mengganggu perilaku adaptif, menimbulkan gejala fisik, dan menjadi gejala berat bagi individu.<sup>22</sup>

Ansietas dapat menjadi suatu motivasi untuk perkembangan pada individu yang bersangkutan. Tetapi, dapat juga menjadi suatu hal yang negatif yaitu beban berat bagi individu sehingga menyebabkan hidupnya selalu dibawah bayang-bayang ansietas yang terus berkepanjangan. Oleh karena itu, ansietas disebut sebagai respons terhadap stress, baik stress fisiologis maupun psikologis.<sup>23</sup>

### **2. Etiologi Ansietas**

Stuart (2013) menyatakan bahwa ada tiga faktor penyebab terjadinya ansietas, yaitu sebagai berikut :<sup>24</sup>

- a. Faktor biologis atau fisiologis, faktor ini berupa ancaman yang mengancam kebutuhan sehari-hari seperti kekurangan makanan, kekurangan minuman, kekurangan perlindungan ataupun keamanan. Otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepine, obat-obat yang meningkatkan neuroregulator inhibisi asam *gama-aminobutirat (GABA)*, yang berperan penting dalam mekanisme terjadinya ansietas. Kemudian, riwayat keluarga yang mengalami ansietas memiliki efek sebagai faktor predisposisi ansietas.
- b. Faktor psikososial, pada faktor ini ancaman terhadap konsep diri, kehilangan benda/orang berharga, dan perubahan status sosial/ekonomi.
- c. Faktor perkembangan, pada faktor ini usia perkembangan yang mempengaruhi ancaman yang dihadapi individu, seperti masa bayi, masa remaja, dan masa dewasa.

Kemudian pendapat lain menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi ansietas yaitu sebagai berikut :<sup>25</sup>

- a. Faktor predisposisi

Faktor predisposisi merupakan faktor yang mempengaruhi jenis serta jumlah sumber yang dapat digunakan untuk mengatasi ansietas.

- 1) Biologi

Aspek biologis menyatakan bahwa ekspresi emosional manusia dapat mempengaruhi struktur anatomi didalam otak. Aspek

biologi yang menjelaskan gangguan ansietas yaitu adanya pengaruh *neurotransmitter*. Terdapat tiga *neurotransmitter* utama yang berhubungan dengan ansietas adalah *norepineprin*, *serotonin*, dan *gamma-aminobutyric acid (GABA)*. *Gamma-amino butyric acid (GABA)* merupakan suatu inhibitor neurotransmitter yang berfungsi sebagai anti-ansietas dengan cara mengurangi rangsangan sel-sel tubuh.<sup>26</sup> Oleh karena itu, *GABA* dapat mengurangi ansietas sedangkan *norepineprin* membuat ansietas meningkat maka para peneliti sebelumnya percaya bahwa ansietas ini dikarenakan adanya masalah pengaturan kedua *neurotransmitter* ini.<sup>26</sup>

## 2) Psikologis

Aspek psikologis memandang ansietas sebagai konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian manusia yaitu id dan superego. Teori psikoanalisa memaparkan bahwa fungsi id pada manusia untuk mempersepsikan kelemahan fisik sebagai bagian dari usaha untuk mengurangi aktivitas, sedangkan super ego berfungsi mempertahankan aktivitas fisik agar tetap normal seperti biasanya.<sup>27</sup> Maturitas individu, tipe kepribadian, dan pendidikan mempengaruhi tingkat ansietas seseorang. Beberapa konflik di kehidupan yang dapat menimbulkan ansietas seperti peristiwa bencana, konflik emosional individu yang tidak terselesaikan dengan baik, dan konsep diri yang terganggu.

### 3) Sosial budaya

Riwayat kesehatan keluarga yang memiliki gangguan ansietas akan mempengaruhi respon individu terhadap konflik dan cara mengatasi ansietas. Disimpulkan bahwa sosial budaya, potensi stress, lingkungan sekitar merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya ansietas.

#### b. Presipitasi

Faktor ini merupakan stressor pencetus yang dipersepsikan individu sebagai tantangan, ancaman, atau tekanan yang membutuhkan energi ekstra untuk coping. Stressor pencetus ini bisa berasal dari internal maupun eksternal.<sup>25</sup> Faktor presipitasi disebut juga sebagai faktor pencetus terjadinya ansietas. Menurut Carpenito-Moyet (2010); PPNI (2016) faktor pencetus tersebut sebagai berikut :

- 1) Kebutuhan dasar manusia tidak terpenuhi, seperti makan, udara, keamanan dan kenyamanan
- 2) Perubahan situasi, bisa berasal dari individu atau lingkungan, antara lain :
  - a) Situasi berkaitan dengan mengancam konsep diri individu, seperti perubahan status dan jabatan; kegagalan atau kesuksesan, dilema etik, kehilangan pengakuan dari orang lain, ataupun konflik dengan nilai-nilai yang diyakini

- b) Situasi kehilangan orang yang dicintai akibat dari kematian, perpisahan karena mobilisasi, perceraian, dan konflik budaya
  - c) Kondisi yang berkaitan dengan ancaman fisik seperti menjelang ajak, prosedur invasive, sakit, kecacatan, kekerasan fisik
  - d) Situasi berhubungan dengan adanya perubahan lingkungan seperti masuk penjara, pension, hospitalisasi, paparan lingkungan yang berbahaya, pengungsian, bencana alam
  - e) Kondisi yang berkaitan dengan perubahan status sosial dan ekonomi seperti pengangguran, pekerjaan baru, promosi jabatan, dan mutase pekerjaan
  - f) Situasi yang terkait dengan harapan-harapan yang tidak realistis
  - g) Defisit pengetahuan
  - h) Disfungsi sistem keluarga
  - i) Penyalahgunaan zat berbahaya
- 3) Perubahan tahap perkembangan, antara lain :
- a) Perkembangan bayi dan anak-anak ; perpisahan dengan orang terdekat, perubahan lingkungan atau bertemu orang baru, perubahan psikologis pengasuh, dan perubahan teman-teman bermain

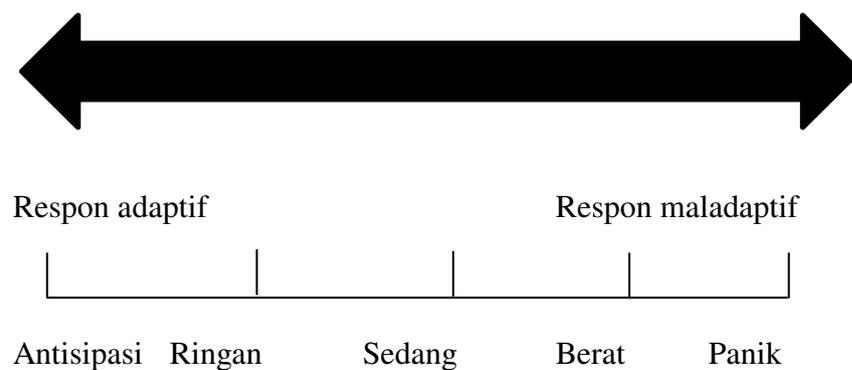
- b) Perkembangan remaja ; perubahan konsep diri, perubahan dengan *peer*; kematian (spesifik)
- c) Perkembangan usia dewasa ; berkaitan dengan pernikahan, kehamilan, peran sebagai orang tua, perubahan karir, keguguran, penuaan, komplikasi kehamilan atau persalinan
- d) Perkembangan usia lanjut ; penurunan fungsi sensoris, pensiun, serta masalah keuangan.<sup>28</sup>

Pada dasarnya etiologi ansietas bervariasi dan bisa terjadi sepanjang rentang kehidupan individu. Konsep ansietas pada diri individu mudah dikenali, namun sulit untuk di diagnosa dikarenakan rentang yang terus berlanjut dari status normal, ke kondisi stress, dan bisa berlanjut menjadi gangguan total.<sup>29</sup>

### 3. Rentang Respon Tingkat Ansietas

Adapun rentang respon ansietas menurut Stuart dibagi menjadi dua bagian respon yaitu respon adaptif dan respon maladaptif.<sup>30</sup>

**Gambar 1.1 Rentang Respon Ansietas**



**Sumber : Stuart GW, 2007 dalam Hermayoni NMI, 2014 : 13**

Respon individu terhadap ansietas berbeda-beda, perbedaan ini respon ini berimplikasi terhadap perbedaan tingkat ansietas yang dialaminya. Setiap tingkatan ansietas mempunyai manifestasi yang berbeda-beda satu sama lain bergantung pada kematangan pribadi, pemahaman dalam menghadapi ketegangan, harga diri, serta mekanisme koping yang digunakannya.<sup>23</sup>

#### **4. Tingkat Ansietas**

Menurut Halter (2014) terdapat empat klasifikasi tingkat ansietas yakni ansietas ringan, ansietas sedang, ansietas berat dan panik.<sup>24</sup>

##### **a. Ansietas ringan**

Ansietas ringan biasanya disebabkan oleh pengalaman kehidupan sehari-hari dan memungkinkan individu menjadi lebih fokus terhadap realita, individu akan mengalami ketidaknyamanan, mudah emosi, gelisah, atau adanya kebiasaan untuk mengurangi ketegangan. Respon fisiologis yang terjadi pada ansietas ringan yaitu nadi dan tekanan darah sedikit meningkat, adanya gangguan pada lambung, muka berkerut, bibir bergetar. Respon kognitif dan afektif yang terjadi seperti gangguan konsentrasi, tidak dapat duduk tenang, dan suara terkadang meninggi.<sup>23</sup>

##### **b. Ansietas sedang**

Kondisi pada ansietas sedang, lapang pandang individu menyempit. Selain itu individu mengalami penurunan pendengaran, penglihatan, kurang menangkap informasi, serta menunjukkan

kurangnya perhatian pada lingkungan individu. Terhambatnya kemampuan untuk berpikir jernih, tetapi masih ada kemampuan untuk belajar dan memecahkan masalah meskipun tidak optimal. Respons fisiologis yang dapat dialami seperti jantung berdebar, meningkatkan nadi dan *respiratory rate*, keringat dingin, dan gejala somatik ringan (seperti gangguan lambung, sakit kepala, sering berkemih). Ansietas ringan atau ansietas sedang dapat menjadi sesuatu motivasi karena ansietas yang terjadi merupakan sinyal bahwa individu tersebut membutuhkan perhatian atau kehidupan individu tersebut dalam keadaan bahaya.

c. Ansietas berat

Seseorang yang mengalami ansietas berat hanya mampu fokus pada satu hal saja dan mengalami kesulitan dalam memahami apa yang terjadi, karena semakin tinggi level ansietas maka lapang pandang seseorang akan semakin menurun atau menyempit. Pada ansietas berat individu tidak memungkinkan untuk belajar dan memecahkan masalah, bahkan bisa jadi linglung dan bingung. Gejala somatik juga meningkat seperti gemetar, mengalami *hiperventilasi*, dan mengalami ketakutan yang besar.

d. Panik

Tingkat ansietas pada kondisi panik, individu sulit untuk memahami kejadian di lingkungan sekitar dan kehilangan rangsangan pada kenyataan. Kebiasaan yang biasanya muncul yaitu

mondar-mandir, mengamuk, teriak, atau adanya penarikan diri dari lingkungan sekitar. Kemudian bisa terjadi halusinasi dan persepsi sensorik yang palsu (melihat seseorang atau objek yang tidak nyata). Tidak terkoordinasinya fisiologis dan adanya gerakan impulsive. Pada tahap panik ini individu dapat mengalami kelelahan.

### **5. Tanda dan Gejala Ansietas**

Ansietas merupakan hal yang wajar timbul pada semua manusia, mayoritas ansietas yang timbul sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari yang mana merupakan suatu respon terhadap ketidakmampuan individu dalam mengatasi suatu masalah dan tidak adanya rasa aman dan nyaman, perasaan tidak aman ini akan menyebabkan perubahan psikologis maupun fisiologis manusia.<sup>17</sup>

Ansietas memiliki tanda dan gejala yang berbeda-beda disetiap individu dan ada beberapa tanda, baik secara fisik, kognitif, perilaku, maupun emosional. Misalnya tanda fisik penderita ansietas ialah sering nafas pendek, mulut kering, tekanan darah naik, diare/konstipasi, gelisah, tremor, berkeringat, sulit tidur dan sakit kepala.<sup>25</sup>

Ansietas juga dapat menyerang bagian kognitif individu, gejala yang dapat terlihat secara kognitif yaitu bisa dilihat dari persepsi penderita dalam mempersepsikan sesuatu. Pada umumnya, persepsi penderita cenderung menyempit, tidak mampu menerima rangsangan dari luar, seringkali penderita selalu fokus pada apa yang menjadi perhatiannya.<sup>25</sup>

Dilihat dari segi respon emosional penderita ansietas juga dapat mengalami gangguan. Biasanya penderita selalu dihantui perasaan menyesal, mudah marah, kesedihan mendalam, takut, gugup, bahagia yang berlebihan, ketidakberdayaan meningkat, kekhawatiran meningkat, dan terfokus pada diri sendiri. Penderita umumnya terlihat normal-normal saja, akan tetapi memiliki perasaan yang tidak aman.<sup>25</sup>

## 6. Alat Ukur Ansietas

Terdapat beberapa jenis alat ukur ansietas yang dapat digunakan dalam penelitian, sebagai berikut :

### a. *Taylor Manifest Anxiety Scale (T-MAS)*

T-MAS adalah alat ukur ansietas baku yang sudah teruji reabilitas dan validitasnya. Alat ukur ini dikembangkan oleh Janet Taylor yang mana digunakan untuk mengetahui apakah individu terkait mengalami ansietas. Berjumlah 50 item pertanyaan terdiri atas 13 pernyataan *unfauvarable* dan 37 pernyataan *fauvarable*. Masing-masing item terdiri dari jawaban “ya” dan “tidak”. Kemudian waktu yang digunakan untuk skoring dan interpretasi alat ukur ini sangat singkat.<sup>31</sup>

### b. *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

Skala HARS pertamak kali digunakan pada tahun 1959 oleh Max Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran ansietas terutama pada penelitian *trial clinic*. Alat ukur HARS memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakuka

pengukuran ansietas pada penelitian *trial clinic* yaitu 0,93 dan 0,97.<sup>32</sup> Waktu yang diperlukan dalam mengukur ansietas dengan alat ukur ini membutuhkan waktu yang cukup lama yaitu berkisar 10-15 menit dengan 14 item pernyataan, karena memerlukan observasi terhadap gejala ansietas yang ada pada individu.<sup>31</sup>

c. *Visual Analog Scale for Anxiety (VAS-A)*

VAS-A ialah modifikasi dari *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yaitu instrument yang digunakan untuk mengukur “state” ansietas yang dialami. Modifikasi tersebut meliputi enam aspek yaitu keadaan cemas, tegang, takut, kesulitan tidur, kesulitan konsentrasi dan perasaan depresi atau sedih.<sup>32</sup> Alat ukur ini menggunakan garis horizontal berupa skala sepanjang 10 cm atau 100 mm. penilaiannya dilakukan dengan cara ujung sebelah kiri mengidentifikasi tidak ada kecemasan dan kearah ujung kanan mengidentifikasi kecemasan yang dialami luar biasa.<sup>33</sup> VAS-A juga merupakan salah satu alat ukur kecemasan yang cukup reliabel.<sup>32</sup>

d. *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*

Alat ukur STAI adalah salah satu skala penilaian yang disusun oleh Charles Spielberger, RL Gorsuch, dan RE Lushene yakni diusulkan oleh Raymond Cattell pada tahun 1961 untuk mengukur skor ansietas.<sup>31</sup> STAI terdiri dari 40 item yang terbagi kedalam dua dimensi ansietas, yaitu *State Anxiety (S-Anxiety)* dan *Trait Anxiety (T-Anxiety)*.<sup>32</sup> *S-Anxiety* adalah penilaian kekhawatiran, kekuatan,

ketegangan, kegugupan, dan aktivitas gairah dari system syaraf otonom untuk mengukur keadaan ansietas sesaat, sedangkan *T-Anxiety* merupakan penilaian mengenai ketenangan, kepercayaan diri, dan keamanan untuk mengukur ansietas yang sifatnya relatif permanen atau karena sifat. Pada alat ukur ini terdapat dua bagian pertanyaan yaitu forable dan unforable untuk menilai ketiadaan ansietas dan penilaian dilakukan dengan cara berkebalikan dari 4 untuk tidak sama sekali/hampir tidak pernah, 3 untuk agak/kadang, 2 untuk sedang/seringkali, dan 1 untuk sangat/hampir selalu.<sup>31</sup>

e. *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)*

Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) merupakan kuesioner yang digunakan untuk mengukur tanda dan gejala yang berkaitan dengan ansietas yang dirancang oleh William W.K. Zung pada tahun 1971. Kuesioner ini dapat mengetahui adanya ansietas dan menilai kuantitas tingkat ansietas. Alat ukur ZSAS telah mengevaluasi uji validitasnya serta mendapatkan hasil yang baik yaitu koefisien Cronbach 0,80.<sup>34</sup> Kuesioner ini mengandung 20 pertanyaan, terdapat 15 pertanyaan mengenai peningkatan ansietas dan 5 pertanyaan membahas penurunan ansietas. Setiap pertanyaan dinilai berdasarkan frekuensi dan durasi gejala yang timbul, sebagai berikut : 1) jarang atau tidak pernah sama sekali, 2) kadang-kadang, 3) sering, dan 4) hampir selalu mengalami gejala tersebut. Total dari skor di tiap pertanyaan maksimal 80 dan

minimal 20, skor yang tinggi mengidentifikasi tingkat ansietas yang tinggi.<sup>32</sup> rentang penilaian 20-80, dengan pengelompokan tingkat ansietas sebagai berikut : skor 20-44 merupakan ansietas ringan, skor 45-59 adalah ansietas sedang, skor 60-74 ialah ansietas berat, dan skor 75-80 adalah panik.<sup>35</sup>

### C. **Konsep Era New Normal**

Istilah “*new normal*” diciptakan oleh Dr. Mohammed El-Erian, CEO PIMCO dan *CoChief Investment Officer*, saat puncak Krisis Keuangan Global tahun 2009 untuk menangkap bagaimana peristiwa yang sebelumnya tidak normal menjadi hal yang biasa, serta menciptakan lanskap ekonomi yang secara fundamental baru. Pada tahun 2020, *new normal* merupakan langkah yang diambil setelah masyarakat diberbagai belahan dunia merasakan dampak yang berat karena berdiam dirumah tanpa melakukan aktivitas bekerja dan beraktivitas lainnya, dipicu dengan kondisi perekonomian dunia terus melemah akibat Pandemi *Covid-19*.<sup>10</sup>

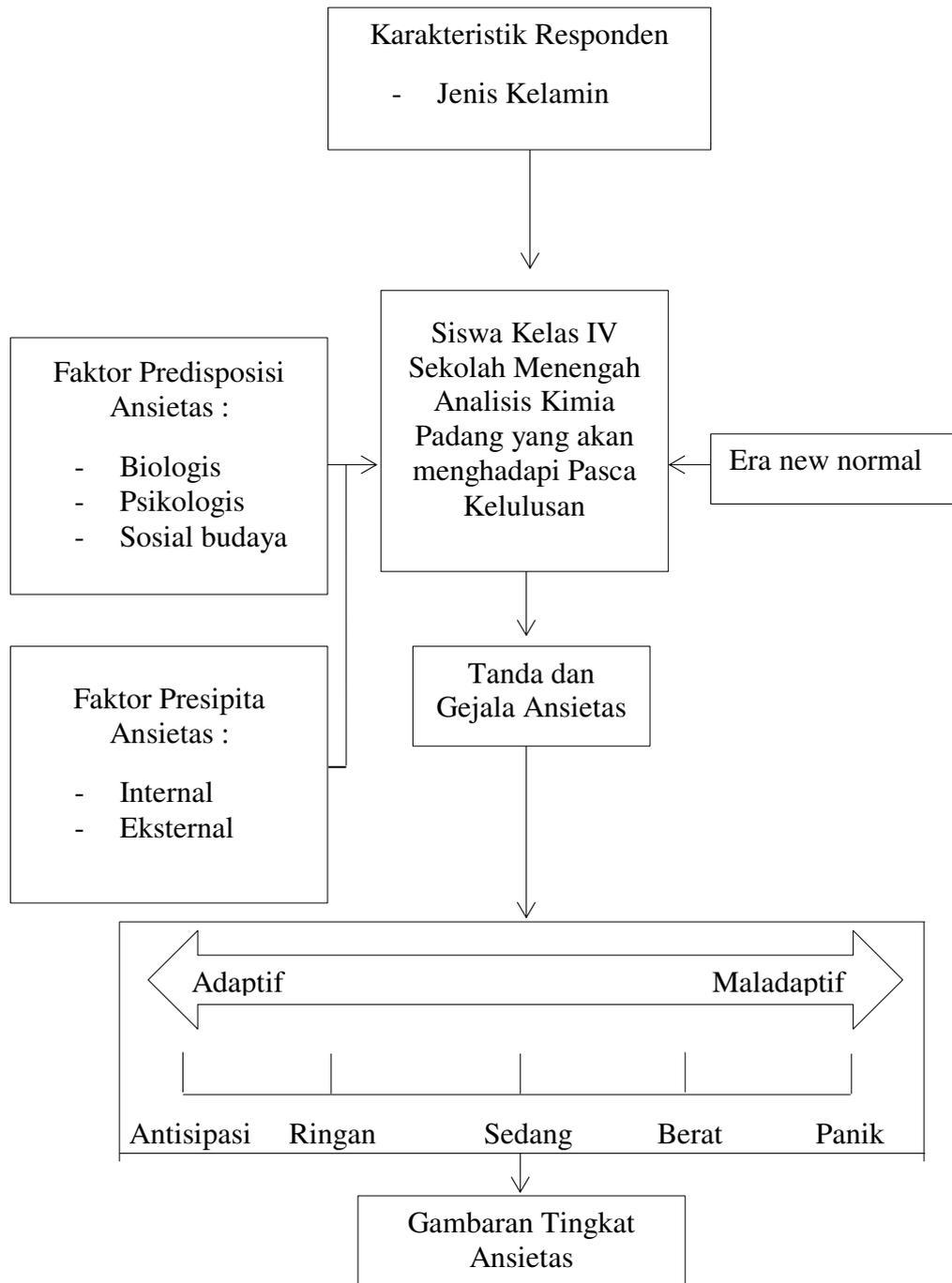
Dasar utama *new normal* adalah sebagai titik tengah kepentingan antara kesehatan dan ekonomi, yang mana setiap individu di paksa untuk tetap produktif dan juga harus tetap aman dari *Covid-19*.<sup>10</sup> aktivitas produktif yang dilakukan tetap berpegang dan taat terhadap protokol kesehatan seperti menjaga jarak, memakai masker, menghindari keramaian/kerumunan, dan selalu mencuci tangan.<sup>36</sup> Era *new normal* memberikan dampak yang signifikan terhadap setiap aspek kehidupan,

baik dalam perekonomian, dunia karir atau pekerjaan, dan dunia pendidikan.<sup>12</sup>

Beberapa dampak era *new normal* ini justru memicu terjadinya kekhawatiran yang berlebihan pada masyarakat terutama pada aspek pendidikan dan perkenomian, dikarenakan banyak perusahaan merumahkan pegawainya karena tidak memiliki pendapatan yang cukup untuk membayar upah pegawai. Oleh karena itu, dalam dunia pekerjaan di era *new normal* ini dibutuhkan keahlian baru serta upaya beradaptasi agar mampu bersaing.<sup>37</sup>

## D. Kerangka Teori

Gambar 2.1 Kerangka Teori

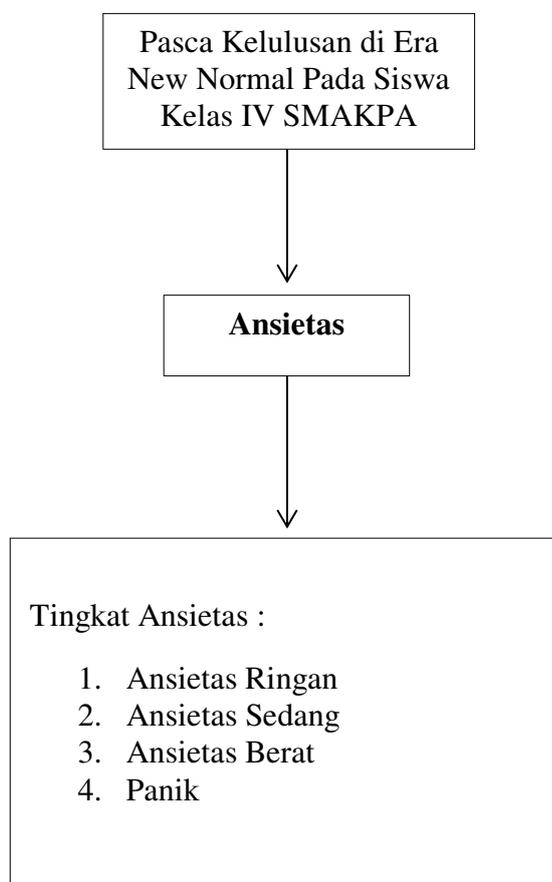


Sumber : Teori Ansietas (Stuart GW, 2007) dan Konsep New Normal (El-Erian, 2009)

### E. Kerangka Konsep

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran tingkat ansietas siswa di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal* Tahun 2022, maka kerangka konsep yang peneliti gunakan pada penelitian ini sebagai berikut :

**Gambar 2.2 Kerangka Konsep**



## F. Definisi Operasional

**Tabel 2.1**  
**Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Tingkat Ansietas	Respon terhadap stress disebabkan oleh kondisi akan menghadapi kelulusan di era <i>new normal</i>	Wawancara	Kuesioner	Hasil skor pengukuran ansietas : 1. Ansietas ringan (20-44) 2. Ansietas sedang (45-59) 3. Ansietas berat (60 - 74) 4. Panik (75 - 80) (Sumber : Zung Self-rating Anxiety Scale)	Ordinal
2.	Jenis Kelamin	Karakteristik biologis responden dilihat dari penampilan luar	Wawancara	Kuesioner	1. Laki-Laki 2. Perempuan	Nominal

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, desain penelitian ialah deskriptif. Penelitian kuantitatif deskriptif pada penelitian ini berguna untuk melihat, meninjau serta menggambarkan dengan angka mengenai objek yang diteliti secara apa adanya kemudian menarik kesimpulan tentang hal tersebut sesuai dengan fenomena yang tampak pada saat penelitian dilakukan.<sup>38</sup> Pada penelitian ini, peneliti melihat gambaran tingkat ansietas siswa Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal* Tahun 2022.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian di Sekolah Menengah Analisis Kimia Kota Padang tepatnya di jalan Alai Pauh Kel. Kapalo Koto Kec. Pauh. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Januari sampai bulan Juni 2022, dan data dikumpulkan pada tanggal 30 Mei sampai 01 Juni 2022.

#### **C. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang dapat terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuhan, atau peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam sebuah

penelitian.<sup>39</sup> Populasi pada penelitian ini seluruh siswa kelas IV di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang tahun ajaran 2021/2022 yakni berjumlah 244 (dua ratus empat puluh empat) orang yang terdiri dari 8 kelas, rincian jumlah siswa perkelasnya sebagai berikut : kelas IV.1 berjumlah 28 siswa, kelas IV.2 berjumlah 31 siswa, kelas IV.3 berjumlah 31 siswa, kelas IV.4 berjumlah 31 siswa, kelas IV.5 berjumlah 31 siswa, kelas IV.6 berjumlah 30 siswa, kelas IV.7 berjumlah 30 siswa, dan kelas IV.8 berjumlah 32 siswa.

## **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari populasi.<sup>39</sup> Pada penelitian ini menggunakan pendekatan *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak pada populasi tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut.<sup>40</sup> Sampel yang diambil yang sesuai dengan karakteristik populasi penelitian yaitu siswa kelas IV Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang. Pengambilan sampel acak pada penelitian ini dilakukan dengan cara undian yaitu dengan membuat gulungan kertas yang berisi nomor urut absen siswa (populasi) kemudian kertas ini dimasukkan kedalam botol dan dikeluarkan secara acak sesuai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan. Nomor urut absen yang keluar dari dalam botol tersebut akan menjadi sampel pada penelitian ini.

Besarnya sampel yang akan diteliti, maka terlebih dahulu tentukan besar sampel. Pada penelitian ini untuk mengukur besaran sampel yang akan diteliti, peneliti menggunakan rumus Slovin. Rumus Slovin merupakan teori penarikan sampel yang paling populer digunakan dengan syarat peneliti mengetahui jumlah populasi yang ada.<sup>41</sup> Perhitungan besar sampel menggunakan rumus Slovin, sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1+N(e^2)}$$

Keterangan :

n : Ukuran Sampel

N : Jumlah Populasi

$e^2$  : Batas Kesalahan (*Error Tolerance*)

Peneliti ingin melakukan penarikan sampel menggunakan rumus Slovin dengan batas kesalahan sebesar 5%. Maka jumlah sampel penelitian yang didapatkan adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{244}{1+244(0,05)^2}$$

$$n = \frac{244}{1,61}$$

$$n = 151,55 \text{ (dibulatkan menjadi 152)}$$

Jadi, besar sampel yang digunakan pada penelitian ini ialah 152 siswa kelas IV di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang. Jumlah kelas IV

di SMAKPA terdiri dari 8 kelas, agar siswa setiap kelas tersebut seimbang menjadi sampel maka peneliti menggunakan rumus untuk mencari besar sampel per-kelas dengan rumus sebagai berikut :

$$\frac{\sum \text{Siswa Kelas}}{\text{Jumlah Populasi}} \times \sum \text{Sampel}$$

Menggunakan rumus diatas, maka peneliti mendapatkan besar sampel perkelasnya yakni :

**Tabel 3.1**  
**Perhitungan Sampel Masing-Masing Kelas di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA)**

No	Kelas	Perhitungan Sampel	Jumlah Sampel
1	IV.1	$= \frac{28}{244} \times 152$	18
2	IV.2	$= \frac{31}{244} \times 152$	19
3	IV.3	$= \frac{31}{244} \times 152$	19
4	IV.4	$= \frac{31}{244} \times 152$	19
5	IV.5	$= \frac{31}{244} \times 152$	19
6	IV.6	$= \frac{30}{244} \times 152$	19
7	IV.7	$= \frac{30}{244} \times 152$	19
8	IV.8	$= \frac{32}{244} \times 152$	20
<b>Total</b>			152

Kriteria sampel yang telah ditetapkan sesuai dengan tujuan untuk memilih sampel. Kriteria sampel terbagi dua yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek

penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti, sedangkan kriteria eksklusi merupakan menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari penelitian karena sebab tertentu seperti membatalkan ketersediannya menjadi responden penelitian.<sup>42</sup>

a. Kriteria Inklusi

- 1) Bersedia menjadi responden
- 2) Mengisi *informed consent* yang telah disediakan
- 3) Siswa yang terdaftar sebagai murid kelas IV di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) Tahun Ajaran 2021/2022

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Siswa kelas I, II, III di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA)
- 2) Siswa kelas IV di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) Tahun Ajaran 2021/2022 yang tidak terpilih menjadi responden

**D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data**

**1. Jenis Data**

a. Data Primer

Data primer pada penelitian ini berasal dari wawancara mendalam dengan guru bimbingan konseling di Sekolah Menengah Analisis

Kimia terkait dengan perasaan atau kekhawatiran para siswanya, kemudian wawancara dengan 10 siswa kelas IV SMAKPA mengenai perasaan yang dirasakan dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal yang dilakukan pada saat survey pendahuluan, serta wawancara yang dilakukan kepada responden pada saat proses peneliti melakukan identifikasi tingkat ansietas responden dengan mengisi kuesioner yang diberikan kepada responden.

b. Data Sekunder

Data sekunder penelitian ini adalah data-data yang berasal dari Riset Kesehatan Dasar (rikesdas), buku-buku terkait judul penelitian, penelitian terdahulu yang berhubungan dengan judul penelitian, serta *database* serapan alumni Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA)

**E. Teknik pengumpulan Data**

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form* yang dibagikan kepada responden. Pembagian kuesioner melalui *google form* dikarenakan kondisi siswa kelas IV Sekolah Analisis Kimia Padang tidak berada di sekolah melainkan sedang melaksanakan praktek kerja insdustri (prakerin) diluar lingkungan sekolah. Maka, peneliti menggunakan *google form* sebagai alternatif pilihan untuk menyebarkan kuesioner penelitian kepada siswa kelas IV Sekolah Analisis Kimia dengan dibantu oleh guru bimbingan konseling dalam menyebarkan *link* (<https://forms.gle/MxqNRGegwB1ynEXA>) kuesioner penelitian.

## F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan pada penelitian dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis.<sup>40</sup>

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari dua bagian yaitu kuesioner data demografi dan kuesioner untuk mengukur tingkat ansietas. Kuesioner data demografi bertujuan untuk mengkaji demografi responden meliputi nama lengkap responden, dan jenis kelamin masing-masing responden. Sedangkan kuesioner untuk mengukur tingkat ansietas responden, peneliti menggunakan *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)*.

*Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)*, merupakan instrument dirancang untuk meneliti tingkat ansietas secara kuantitatif, lalu dilakukan beberapa modifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian, yaitu dengan cara memasukan judul, dan data demografi. *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)* dikembangkan oleh William W.K Zung pada tahun 1971 sebagai metode pengukuran ansietas umum dan coping dalam mengatasi stress. Peneliti memilih kuesioner ini karena kuesioner ini dapat mengetahui adanya ansietas dan menilai kuantitas tingkat ansietas pada remaja.

Alat ukur ZSAS telah mengevaluasi uji validitasnya serta mendapatkan hasil yang baik yaitu koefisien Cronbach 0,80.<sup>34</sup> Terdiri dari 20 pertanyaan yang berisi 15 pertanyaan tentang peningkatan ansietas dan 5 pertanyaan membahas penurunan ansietas. Setiap pertanyaan dinilai berdasarkan frekuensi dan durasi gejala yang timbul, sebagai berikut : 1) jarang atau

tidak pernah sama sekali, 2) kadang-kadang, 3) sering, dan 4) hampir selalu mengalami gejala tersebut. Total dari skor di tiap pertanyaan maksimal 80 dan minimal 20, skor yang tinggi mengidentifikasi tingkat ansietas yang tinggi.<sup>32</sup> rentang penilaian 20-80, dengan pengelompokan tingkat ansietas sebagai berikut : skor 20-44 merupakan ansietas ringan, skor 45-59 adalah ansietas sedang, skor 60-74 ialah ansietas berat, dan skor 75-80 adalah panik.<sup>35</sup>

#### **G. Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian terdiri dari dua tahap yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan, dijelaskan sebagai berikut :

1. Tahap persiapan
  - a. Identifikasi kebutuhan yang diperlukan untuk melakukan penelitian.
  - b. Pengurusan pengurusan surat izin penelitian ke Sekretariat Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang.
  - c. Memasukan surat izin penelitian ke Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang
2. Tahap Pelaksanaan
  - a. Pada akhir bulan Mei 2022 dilakukan pengumpulan data penelitian melalui *google form* dengan dibantu oleh guru bimbingan konseling dalam menyebarkan *link* kuesioner penelitian.
  - b. Setelah semua data terkumpul sesuai dengan besar sampel yang telah ditentukan sebelumnya. Data di olah dengan komputerisasi

Selanjutnya didapatkan kesimpulan bagaimana gambaran tingkat ansietas siswa kelas IV di Sekolah Menengah Analisis Kimia dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal.

## H. Pengolahan Data

Pengolahan data penelitian bertujuan untuk mengubah data menjadi informasi. Selanjutnya informasi yang diperoleh digunakan untuk proses pengambilan keputusan. Dalam proses pengolahan data terdapat beberapa langkah yang harus dilakukan, diantaranya yakni :

### a. *Editing*

*Editing* adalah kegiatan yang bertujuan untuk mengecek atau memeriksa kembali data-data yang telah dikumpulkan dengan melihat apakah ada kesalahan, kurang-lengkapan atau meragukan, kemudian megedit beberapa data yang telah dikumpulkan untuk menghindari data yang salah.<sup>43</sup>

### b. *Coding*

*Coding* merupakan kegiatan mengklasifikasikan data menurut kategori masing-masing sehingga memudahkan dalam pengelompokan data. Biasanya pemberian kode dibuatkan daftar kode untuk memudahkan kembali melihat arti dari suatu kode dari suatu variable.<sup>44</sup> Pengkodean pada penelitian ini adalah 1 untuk tidak pernah sama sekali. 2 untuk kadang-kadang mengalami demikian. 3 untuk sering mengalami demikian. Dan 4 untuk hampir selalu mengalami demikian.

c. *Entry Data*

Tahap ini dilakukan *entry data* hasil pengisian kuesioner ke dalam master tabel di komputer agar dapat dapat diproses.<sup>44</sup>

d. *Cleaning Data*

Tahap *cleaning data* dilakukan pengecekan ulang data yang sudah di *entry* dan melakukan koreksi bila terdapat kesalahan.<sup>44</sup>

**I. Analisis Data**

Peneliti menganalisis data menggunakan analisis univariat yang mana bertujuan untuk menggambarkan kondisi fenomena yang diteliti.<sup>45</sup> Analisis univariat yang digunakan untuk melihat gambaran tingkat ansietas siswa yaitu dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dijelaskan secara kategori tingkat ansietas berupa persentase.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini membahas dan menguraikan tentang gambaran tingkat ansietas siswa Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal. Pengambilan data dilaksanakan mulai dari Januari sampai dengan Juni 2022. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas IV di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) dengan jumlah sampel sebanyak 152 siswa. Uraian hasil penelitian sebagai berikut :

#### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA)

**Tabel 4.1**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) Tahun 2022**

Jenis Kelamin	f	%
Laki-Laki	62	40,8
Perempuan	90	59,2
Total	152	100

Hasil penelitian pada tabel 4.1 didapatkan bahwa lebih dari separuh responden adalah perempuan yaitu 90 siswa (59,2%), dan responden laki-laki sebanyak 62 siswa (40,8%).

## 2. Gambaran Tingkat Ansietas Responden di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA)

**Tabel 4.2**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Ansietas Responden di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) Tahun 2022**

Tingkat Ansietas	f	%
Ansietas Ringan	142	93,4
Ansietas Sedang	8	5,3
Ansietas Berat	1	0,7
Panik	1	0,7
Total	152	100

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil analisis tingkat ansietas responden tentang gambaran tingkat ansietas siswa di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal Tahun 2022, terlihat bahwa sebagian besar tingkat ansietas responden adalah ansietas ringan yaitu sebanyak 142 responden (93,4%).

### B. Pembahasan

Hasil penelitian yang telah diuraikan membahas secara sistematis hasil dari data univariat tentang gambaran tingkat ansietas siswa di Sekolah analisis Kimia Padang (SMAKPA) dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal* Tahun 2022. Penelitian ini melibatkan 152 orang siswa kelas IV. Pada bagian ini dijelaskan lebih lanjut mengenai gambaran tingkat ansietas siswa di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang

(SMAKPA) dalam menghadapi pasca kelulusan Tahun 2022, sebagai berikut :

### **1. Gambaran Karakteristik Jenis Kelamin Siswa di SMAKPA**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa yang mengalami ansietas ialah perempuan sebanyak 84 siswa mengalami ansietas ringan, lima siswa mengalami ansietas sedang, satu siswa mengalami ansietas berat, dan tidak ada siswa perempuan yang mengalami panik dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal*. Sedangkan, siswa laki-laki lebih sedikit mengalami ansietas dibandingkan dengan siswa perempuan, yaitu 58 siswa mengalami ansietas ringan, tiga siswa ansietas berat, tidak ada siswa laki-laki yang mengalami ansietas berat, dan satu siswa panik dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal*.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Livana, dkk (2017) yang hasilnya responden perempuan mayoritas mengalami ansietas, penelitian ini juga menyatakan bahwa perempuan lebih gampang mengalami ansietas dari pada laki-laki.<sup>14</sup> Perempuan lebih sering mengalami ansietas dibandingkan dengan laki-laki merupakan hal yang wajar, dikarenakan wanita lebih peduli tentang kekurangan pribadi mereka daripada laki-laki dan akibatnya, perempuan lebih rentan mengalami banyak kekhawatiran dan ketidaknyamanan dalam kondisi yang tidak pasti.<sup>46</sup>

Menurut Remes, dkk (2016) pada penelitiannya menyatakan bahwa perempuan 1,9 kali lebih mungkin terkena ansietas dari pada laki-laki. Hasil ini secara konsisten didapatkan dari hasil penelitian yang dilakukan di berbagai negara. Hal ini diduga disebabkan oleh faktor biologis dan gaya hidup yang mana kejadian negatif dan stressor lebih berdampak terhadap perempuan dibandingkan dengan laki-laki.<sup>47</sup>

## **2. Gambaran Tingkat Ansietas Siswa di SMAKPA**

Berdasarkan dari hasil penelitian tentang gambaran tingkat ansietas siswa di SMAKPA dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal* Tahun 2022, didapatkan bahwa satu orang siswa mengalami panik, ansietas berat juga dialami oleh satu orang siswa, dan delapan siswa SMAKPA mengalami ansietas sedang, hal ini dilihat dari jawaban kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale* yang telah diisi langsung oleh siswa SMAKPA. Ansietas yang terjadi pada siswa SMAKPA ini dipicu oleh tingginya harapan orang tua serta kondisi pasca kelulusan khususnya pada dunia kerja di era *new normal* ini tidak mendukung siswa, yang mana persaingan yang pesat dan minimnya lowongan pekerjaan untuk siswa tamatan SMK di era *new normal* Tahun 2022.

Peneliti menemukan satu siswa yang mengalami ansietas tingkat panik. Dilihat dari kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS) siswa tersebut setiap hari selalu mengalami gejala mudah tersinggung, kesulitan mengerjakan sesuatu, tremor pada tangan dan kaki, sakit

kepala, jantung berdebar cepat, sesak napas, gangguan pencernaan, serta mengalami mimpi buruk dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal*.

Ansietas dengan intensitas panik sudah termasuk dalam kategori gangguan jiwa yang akan berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis siswa dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal*, dan juga dapat membuat individu menjadi kurang perhatian terhadap apa yang ia lihat, dengar, dan kerjakan sehingga aktivitas sehari-hari akan terhambat karena kondisi yang membuat individu merasa tidak nyaman serta tentu akan mengganggu siswa dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat satu siswa yang mengalami ansietas berat di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA). Berdasarkan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS) gejala yang dialami siswa tersebut yaitu terkadang merasa tubuh berantakan, tidak dapat beristirahat, sesak napas, dan mimpi buruk, lalu siswa tersebut sering merasa gelisah, takut tanpa alasan, mudah marah, jantung berdebar dengan cepat, perasaan akan pingsan, gangguan pencernaan, serta sulit tidur, dan setiap hari siswa tersebut juga mengalami gejala tremor, sakit kepala, mudah lelah, serta sering buang air kecil dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal*. Ansietas berat dapat membuat siswa menjadi malas belajar karena

kemampuan siswa untuk fokus mengalami penurunan dan cara berpikir menyempit.

Siswa di Sekolah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) sebagian kecil memiliki tingkat ansietas sedang. Dilihat dari hasil penelitian didapatkan bahwa ada beberapa gejala berdasarkan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)* menunjukkan bahwa 3,3% siswa setiap hari merasa gelisah dan cemas, terdapat 17,1% siswa sering mengalami gelisah dan cemas, sebagian besar siswa SMAKPA yaitu 53,3% terkadang mengalami gejala gelisah dan cemas, dan 26,3% siswa tidak pernah merasakan gejala tersebut dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal*. Ansietas sedang dapat menghambat kemampuan siswa untuk berpikir jernih, tetapi masih ada keinginan untuk belajar dan memecahkan masalah meskipun tidak optimal.

Ansietas ringan dialami oleh sebagian besar siswa Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA). Dilihat dari hasil penelitian didapatkan bahwa ada beberapa gejala berdasarkan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)* terdapat satu siswa setiap hari mengalami gejala “perasaan akan pingsan”, lalu satu orang siswa sering merasa akan pingsan, dan sebagian kecil siswa (16,4%) terkadang mengalami gejala “perasaan akan pingsan” dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal*. Akan tetapi, terdapat hampir seluruh siswa sebanyak 82,2% tidak pernah mengalami gejala “perasaan akan pingsan” dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal*.

Pada umumnya, ansietas ringan sering dialami oleh individu dalam kehidupan sehari-hari sebagai adaptasi dalam menghadapi kondisi yang tidak biasa dilalui. Ansietas dengan intensitas ringan dapat memberikan dampak yang positif pada siswa dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal*, dikarenakan tingkat ansietas yang tidak berlebihan ini dapat memberikan motivasi, meningkatkan efikasi diri, dan memberikan semangat disertai usaha yang maksimal dalam menyelesaikan target yang ingin dicapai siswa saat pasca kelulusan nanti.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani, dkk (2021) mengenai tingkat ansietas siswa kelas XII menuju kelulusan pada era *new normal* di SMK "X" Pekanbaru Riau, pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa 58% siswa mengalami ansietas ringan, 37% siswa mengalami ansietas sedang, dan hanya 5% siswa ansietas berat. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa ansietas pada siswa timbul dengan intensitas yang berbeda-beda, khususnya dalam menghadapi kelulusan era *new normal*. Ansietas perlu dikelola dengan baik sehingga tetap memberikan *awereness* jangan sampai menimbulkan ansietas yang berlebihan atau kepanikan, karena hal ini dapat mengganggu kesehatan fisik dan kesehatan jiwa.<sup>16</sup>

Menurut Puspa (2013) dalam penelitiannya menyatakan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan mengalami tingkat ansietas yang tinggi, hal ini dikarenakan kurangnya keyakinan atas

kemampuannya dalam mengatasi langkah kedepan, dan tidak mempunyai target sehingga siswa tersebut menjadi tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki.<sup>48</sup>

Menurut Stuart (2016) ansietas adalah respon emosi individu secara subjektif dipengaruhi oleh alam bawah sadar yang penyebabnya tidak diketahui secara spesifik.<sup>49</sup> Ansietas yang dialami siswa dianggap sebagai respon normal untuk mengatasi masalah yang tidak biasa dihadapi. Namun, jika ansietas ini berlebihan dan tidak sebanding dengan situasi maka akan berdampak pada kesehatan responden baik fisik maupun psikologis.

Tingkat ansietas yang berlebihan dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal* tentu dapat menghambat tujuan siswa dalam menjalani langkah ke dunia kerja dan bisa berdampak pada fisik dan psikis individu. Sebaliknya, tingkat ansietas ringan atau ansietas dengan intensitas wajar dianggap dapat memiliki dampak yang positif bagi seorang siswa. Ansietas dengan intensitas yang wajar bisa menjadi motivasi bagi siswa terutama dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal*

Pratiwi (2020) dalam penelitiannya tercantum bahwa kondisi berat dan panik merupakan tingkat ansietas yang membutuhkan penanganan yang serius karena pada kondisi ini individu tidak dapat melakukan hal apapun meski diberikan arahan oleh orang lain, memiliki gejala

peningkatan aktivitas motoric seperti tremor (gemetar), peningkatan tekanan darah dan tanda-tanda vital lainnya.<sup>50</sup>

Oleh sebab itu ansietas dengan tingkat ringan dan sedang pada siswa SMAKPA dapat di kontrol dengan menerapkan teknik relaksasi nafas dalam dan membiasakan diri untuk selalu berpikir positif dengan mencari serta membaca hal-hal yang dapat memotivasi diri atau bisa disebut juga dengan afirmasi positif.

Teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi ansietas bisa dilakukan dengan cara sebagai berikut : pertama duduklah dengan posisi santai dan nyaman lalu bayangkan hal yang menyenangkan dengan mata terpejam, langkah kedua tarik nafas dari hidung, tahan 3 itungan lalu hembuskan nafas dari mulut, bayangkan seolah-olah beban pikiran dilepaskan (ulangi 3 kali), langkah ketiga yaitu syukuri nikmat dari Tuhan Yang Maha Esa, ikhlas dan sabar.<sup>51</sup>

Ansietas berat dan panik pada siswa SMAKPA memerlukan penanganan yang serius dan terapi khusus dari pelayanan kesehatan karena ansietas dengan intensitas tinggi sudah termasuk dalam gangguan jiwa.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian desain kuantitatif deskriptif yang mana penelitian ini hanya menggambarkan dengan angka mengenai tingkat ansietas siswa di SMAKPA sehingga peneliti

tidak menghubungkan dan mengulas apa saja faktor penyebab terjadinya ansietas pada siswa di SMAKPA.

2. Penelitian ini menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form* dan tidak berkomunikasi langsung dengan siswa hanya saja difasilitasi melalui guru BK, hal ini memiliki kelemahan rawan terhadap bias pada hasil penelitian.
3. Peneliti menggunakan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale* yang mana pada pilihan jawaban kuesioner terendah yaitu bernilai 1 yang artinya “tidak pernah mengalami” dan kuesioner ini terdiri dari 20 pernyataan. Pengelompokan pada penilaian tingkat ansietas dengan skor 20-44 yaitu ansietas ringan. Oleh karena itu hasil penelitian yang menunjukkan tingkat ansietas ringan didalamnya juga terdapat siswa yang tidak mengalami ansietas ialah siswa yang memiliki total skor kuesioner 20.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan :

1. Siswa di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) yang menjadi sampel mengenai penelitian gambaran tingkat ansietas siswa dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal* yaitu sebagian besar 90 siswa (59,2%) berjenis kelamin perempuan dan 62 siswa (40,8%) berjenis kelamin laki-laki.
2. Tingkat ansietas siswa kelas IV di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) dalam menghadapi pasca kelulusan di era *new normal* Tahun 2022 didapatkan hasil bahwa hampir seluruh siswa (93,4%) mengalami ansietas ringan.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Tempat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi para pendidik di Sekolah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) khususnya guru Bimbingan Konseling (BK) untuk lebih memberikan motivasi kepada siswa dengan cara mengajak siswa untuk berpikir positif, dan mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam saat mengalami ansietas. Hal ini bertujuan untuk mengontrol ansietas sehingga tingkat ansietas siswa

di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) tidak mengalami peningkatan.

Saran kedua pada penelitian ini yaitu diharapkan kepada Kepala Sekolah SMAKPA untuk memberikan intervensi lanjutan pada siswa yang mengalami ansietas berat dan panik dengan cara memberikan terapi khusus melalui tenaga kesehatan terkait gangguan jiwa.

Saran ketiga pada penelitian ini, diharapkan kepada Kepala Sekolah SMAKPA untuk mengizinkan peneliti selanjutnya kontak langsung dengan siswa meskipun kuesioner penelitian yang dipakai melalui *google form*

## **2. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Diharapkan penelitian selanjutnya untuk meneliti mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan ansietas pada siswa dalam menghadapi pasca kelulusan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kesehatan RI K. Menkes : Remaja Indonesia Harus Sehat [Internet]. 2018. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>
2. Wahidin U. Pendidikan Karakter Bagi Remaja. *Edukasi Islam J Pendidik Islam*. 2017;2(03).
3. Syamsu Y. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya; 2012. 197 p.
4. Fellasari F, Lestari YI. Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua Dengan Kematangan Emosi Remaja *Correlation Between Parenting Style and Emotional Maturity On Adolescence*. *J Psikol*. 2016;12(15):23–6.
5. Septadina IS, Prananjaya BA, Roflin E, Rianti KI, Shafira N. *Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Ansietas Dan Memperbaiki Kualitas Tidur*. Jawa Tengah: Penerbit NEM; 2021.
6. Buanasari A. Asuhan Keperawatan Sehat Jiwa Pada Kelompok Usia Remaja [Internet]. 1st ed. Siti Khairunisa A, editor. Makassar: CV. Tohar Media; 2021. 26–27 p. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=PytMEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Ansietas&hl=id&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Ansietas&f=true](https://books.google.co.id/books?id=PytMEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Ansietas&hl=id&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Ansietas&f=true)
7. Wicaksono E, Fitra Yogi Permana V, Anca Putri P, Marsella Putri A. *Memahami Gangguan Kecemasan Dalam Diri Remaja*. 2020;1–11.
8. Sjahrir H. *Nyeri Kepala dan Vertigo*. Jogjakarta: Pustaka Cendekia Press; 2008.
9. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehat RI*. 2018;53(9):1689–99.
10. Febrianty, Abdurohim, Th.C.Siahaya, Taufiqurrahman, Wayan Edi Arsawan I, Albertina S E, et al. *New Normal Era* [Internet]. 1st ed. Utami Sutiksno D, Ratnadewi, Aziz I, editors. Yogyakarta: Zahir Publishing; 2021. 1 p. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=f8ATEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=era+new+normal+adalah&hl=id&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=era new normal adalah&f=true](https://books.google.co.id/books?id=f8ATEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=era+new+normal+adalah&hl=id&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=era new normal adalah&f=true)
11. Hasanah U, Ludiana, Immawati, PH L. Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *J Keperawatan Jiwa*. 2020;8(3):299–306.

12. Rahman FA, Bhakti CP. Implementasi Eksplorasi Karier Siswa di Era New Normal. *Pros Semin Bimbingan dan Konseling*. 2020;36–42.
13. Ausrianti R, Andayani RP, Surya DO, Suryani U. Edukasi Pencegahan Penularan Covid 19 serta Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pengemudi Ojek Online. *J Peduli Masy*. 2020;2(2):59–64.
14. Livana PH , Rita Kartika Sari AW. Gambaran Tingkat Ansietas Siswa-Siswi Menjelang Ujian Nasional. 2017;5:169–72.
15. Fitria L, Ifdil I. Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *J Educ (Jurnal Pendidik Indones*. 2020;6(1):1–4.
16. Ramadhani T, Saniya, Wulandini S P. Tingkat Ansietas Siswa Kelas XII Menuju Kelulusan Pada Era New Normal di SMK “X” Pekanbaru Riau. *Semin Has Penelit 2021*. 2021;(2021):8–13.
17. PH L, Hambali I, Wahyuni F. Tingkat Ansietas Mahasiswa Indonesia Selama Pandemi Covid-19. *J Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2022;5(1):1–10.
18. Perindustrian RI K. Sejarah SMAK Padang [Internet]. SMK-SMAK Padang. 2019 [cited 2022 Feb 7]. Available from: <https://www.smk-smakpa.sch.id/index.php/profilsmak/sejarahsmakpa>
19. Kementerian Kesehatan RI. Infodatin Reproduksi Remaja. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. 2017. p. 1–8.
20. Enis Rosuliana N, Adawiyah R, Fithriana D. Paket Edukasi Pada Remaja Terhadap Kecenderungan Menikah Dini [Internet]. Pertama. Yogi, editor. Sidoarjo: Uwais Inspirasi Indonesia; 2020. 1 p. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=XAAeEAAAQBAJ&pg=PR5&dq=Konsep+remaja&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjTsJGf3e31AhXXS2wGHXvFAIgQ6AF6BAgGEAM#v=onepage&q=Konsep+remaja&f=true>
21. Recard M, Widyastuti A, Febiani Musyadad V, Chamidah D, Ika Putri Simarmata N, Silvia Herlina E, et al. Perkembangan Peserta Didik Konsep dan Permasalahan [Internet]. Watrianthos R, Simarmata J, editors. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2021. 85 p. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=CCQ5EAAAQBAJ&pg=PA79&dq=Konsep+remaja&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjTsJGf3e31AhXXS2wGHXvFAIgQ6AF6BAgDEAM#v=onepage&q=Konsep+remaja&f=true>
22. Mundakir. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa 1* [Internet]. R N, editor. Surabaya: UMSurabaya Publishing; 2021. 239 p. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=bEtTEAAAQBAJ&pg=PA239&dq=Ansietas&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjwrLH1kaH1AhVzmeYKHcyVAd44ChDoAXoECAYQAw#v=onepage&q=Ansietas&f=true>
23. Asmadi. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan*

- Dasar Klien [Internet]. Haroen H, editor. Jakarta: Penerbit Salemba Medika; 2008. 165 p. Available from: [https://www.google.co.id/books/edition/Teknik\\_Prosedural\\_Konsep\\_Aplikasi\\_Kebutu/IJ3P1qiHKMYC?hl=en&gbpv=1&dq=ansietas+adalah&pg=PA165&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Teknik_Prosedural_Konsep_Aplikasi_Kebutu/IJ3P1qiHKMYC?hl=en&gbpv=1&dq=ansietas+adalah&pg=PA165&printsec=frontcover)
24. Widiyawati W. Keperawatan Jiwa [Internet]. Pertama. Ariyanto A, editor. Batu: Literasi Nusantara; 2020. 220–222 p. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=2dMoEAAAQBAJ&pg=PA221&dq=Tingkat+ansietas&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwj6jIzEsqT1AhU373MBHRTWBWAQ6AF6BAgFEAM#v=onepage&q=Tingkat+ansietas&f=true>
  25. Doli Tine Donsu J. Psikologi Keperawatan. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru; 2019. 288 p.
  26. Baradero M, Wilfrid Dayrit M, Maratning A. Seri Asuhan Keperawatan Kesehatan Mental Psikiatri. Linda A, editor. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran; 2015. 186 p.
  27. Zaini M. Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial di Pelayanan Klinis dan Komunitas [Internet]. 1st ed. Yuliyanti T, editor. Yogyakarta: Penerbit Deepublish; 2019. 1, 18 p. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=ZhKfDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Ansietas&hl=id&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Ansietas&f=false](https://books.google.co.id/books?id=ZhKfDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Ansietas&hl=id&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Ansietas&f=false)
  28. Wuri Wuryaningsih E, Dwi Windarwati H, Ikhtiarini Dewi E, Deviantony F, Hadi Kurniayawan E. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa 1 [Internet]. Noerkoentjoro, Fahriza R, Rokhim F, editors. Jember: UPT Percetakan & Penerbitan Universitas Jember; 2018. 7 p. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=PFnYDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Ansietas&hl=id&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Ansietas&f=true](https://books.google.co.id/books?id=PFnYDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Ansietas&hl=id&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Ansietas&f=true)
  29. L. Meridean M, C. Buckwalter K, D. Hardy M, Tripp-Reimer T, G. Titler M, P. Specht J. Asuhan Keperawatan Geriatrik. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran; 2011.
  30. Meihartati T, Hastuti E, Sumiati, Abiyoga A, Sulistyorini C. 1000 Hari Pertama Kehidupan [Internet]. Morris Sartono C, editor. Yogyakarta: Penerbit Deepublish; 2019. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=3paLDwAAQBAJ&pg=PT24&dq=Rentang+respon+tingkat+ansietas&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjX4K7h6rz1AhXp\\_XMBHTEEBAc4ChDoAXoECAQQAw#v=onepage&q=Rentang+respon+tingkat+ansietas&f=true](https://books.google.co.id/books?id=3paLDwAAQBAJ&pg=PT24&dq=Rentang+respon+tingkat+ansietas&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjX4K7h6rz1AhXp_XMBHTEEBAc4ChDoAXoECAQQAw#v=onepage&q=Rentang+respon+tingkat+ansietas&f=true)
  31. Alimuddin A. Analisis Perbedaan Rerata Skor Ansietas Mahasiswa Keperawatan Kelas Kerjasama Dengan Reguler Dalam Menghadapi Ujian

- Praktik Laboratorium Di Universitas Hasanuddin. 2020;1–37. Available from:  
[http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/1087/2/R011181737\\_skripsi\\_23-10-2020%28FILEminimizer%29\\_1-2.pdf](http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/1087/2/R011181737_skripsi_23-10-2020%28FILEminimizer%29_1-2.pdf)
32. Gustinerz. 4 Instrumen/Alat Ukur Pengkajian Kecemasan [Internet]. Gustinerz.com. 2021 [cited 2022 Jan 24]. Available from: <https://gustinerz.com/4-instrumen-alat-ukur-pengkajian-kecemasan/>
  33. Susilawati D. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Kanker Serviks Paliatif Di Rsup Dr Sardjito Yogyakarta. *J Keperawatan* [Internet]. 2014;4:1–15. Available from: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2358%0Akanker>
  34. Mulyadi E, Kholida N. Buku Ajar Hypnocaring [Internet]. Kholida N, editor. Bogor: Guepedia; 2021. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=DaBOEAAAQBAJ&pg=PA136&dq=uji+validitas+kuesioner+zung+self+anxiety+scale&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjSktu6sf31AhWA8HMBHRSPC8AQ6AF6BAgKEAM#v=onepage&q=uji+validitas+kuesioner+zung+self+anxiety+scale&f=true>
  35. Nurus Syarifah S. Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Saat Menghadapi Ujian Skill Lab di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. 2013;
  36. Ahmad Rosidi, Edy Nurcahyo. Penerapan New Normal (Kenormalanbaru) Dalam Penanganan Covid-19 Sebagai Pandemi Dalam Hukum Positif. *J Ilm Rinjani Media Inf Ilm Univ Gunung Rinjani*. 2020;8.2(21):193–7.
  37. Kurnia Yazid E. Tantangan dan Adaptasi Lapangan Kerja di Era Pandemi Covid-19. *Res Intern, Dep Ekon CSIS Indones* [Internet]. 2020; Available from: <https://books.google.co.id/books?id=ODsEEAAAQBAJ&pg=PA134&dq=sulit+mencari+kerja+di+era+new+normal&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwiG15zEpP31AhX8SWwGHdB1BAwQ6AF6BAgLEAM#v=onepage&q=sulit+mencari+kerja+di+era+new+normal&f=true>
  38. Putra EA. Anak Berkesulitan Belajar di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Kalumbuk Padang. *J Ilm Pendidik Khusus* [Internet]. 2015;1(3):71–6. Available from: <http://103.216.87.80/index.php/jupekhu/article/viewFile/6065/4707>
  39. Rofin E, Andriyani Liberty I, Pariyana. Populasi, Sampel, Variabel dalam Penelitian Kedokteran [Internet]. Nasrudin M, editor. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management; 2021. 4 p. Available from: [https://www.google.co.id/books/edition/POPULASI\\_SAMPEL\\_VARIABEL\\_DALAM\\_PENELITIA/ISYrEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Populasi](https://www.google.co.id/books/edition/POPULASI_SAMPEL_VARIABEL_DALAM_PENELITIA/ISYrEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Populasi)

+adalah&printsec=frontcover

40. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta; 2016.
41. Firdaus. Metodologi Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Analisis Regresi IBM SPSS Statistic Version 26.0 [Internet]. Ravida F, editor. Riau: DOTPLUS Publisher; 2021. +97. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=IJ8hEAAAQBAJ&pg=PA19&dq=rumus+slovin&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwj7jd2bstP1AhUpTWwGHXDXCEoQ6wF6BAGIEAU#v=onepage&q=rumus slovin&f=true>
42. Sidik Priadana M, Sunarsi D. Metode Penelitian Kuantitatif [Internet]. Tangerang: Pascal Books; 2021. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=9dZWEAAAQBAJ&pg=PA160&dq=Kriteria+sampel+adalah&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwiG2tbC00\\_1AhWvUWwGHfiJASQQ6AF6BAGDEAM#v=onepage&q=Kriteria sampel adalah&f=true](https://books.google.co.id/books?id=9dZWEAAAQBAJ&pg=PA160&dq=Kriteria+sampel+adalah&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwiG2tbC00_1AhWvUWwGHfiJASQQ6AF6BAGDEAM#v=onepage&q=Kriteria sampel adalah&f=true)
43. Hidayat Riyanto W, Mohyi A. Metodologi Penelitian Ekonomi [Internet]. Andi Firmansah A, editor. Malang: Penebit Universitas Muhammadiyah Malang; 2020. 158 p. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=V0npDwAAQBAJ&pg=PA100&dq=langkah-langkah+dalam+pengolahan+data+:+editing&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjjp-mkvtP1AhWzyzgGHeVpBkUQ6AF6BAGEEAM#v=onepage&q=langkah-langkah dalam pengolahan data %3A editing&f=true>
44. Lapau B. Metode Penelitian Kesehatan Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi [Internet]. Kedua. Jakarta; 2013. +464. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=zXMbDAAAQBAJ&pg=PA302&dq=langkah-langkah+dalam+pengolahan+data+:+coding&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwiN3bDLv9P1AhXCsmwGHbMtA90Q6AF6BAGHEAM#v=onepage&q=langkah-langkah dalam pengolahan data %3A coding&f=true>
45. Cahyono T. Statistika Terapan dan Indikator Kesehatan [Internet]. Yogyakarta: Penerbit Deepublish; 2018. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=4gCDDwAAQBAJ&pg=PA49&dq=Analisis+univariat+adalah&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjP8JedwtP1AhW0lN9FHajnBX44ChDoAXoECAYQAaw#v=onepage&q=Analisis univariat adalah&f=false>
46. Asghari A, Abdul Kadir R, Elias H, Baba M. Test Anxiety And Its Related Concepts: A Brief Review. GESJ Educ Sci Psychol. 2012;
47. Remes O, Brayne C, Van der Linde R, Lafortune L. A Systematic Review

- of Reviews on The Prevalence of Anxiety Disorders in Adult Populations. Wiley Online Libr. 2016;Vol. 6.
48. Puspa Rini H. Self Efficacy dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional. *J Online Psikol.* 2013;36–8.
  49. Lora Rimar N, Permatasari I. Terapi Storytelling dengan Media Finger Puppet Untuk Mengatasi Ansietas Paada Anak Usia Pra Sekolah Akibat Hospitalisasi. Bandung: Media Sains Indonesia; 2022.
  50. Pratiwi A, Edmaningsih Y. Manajemen Stres Dan Ansietas Untuk Penurunan Tekanan Darah. *SELAPARANG J Pengabdian Masy Berkemajuan.* 2020;4(1):679.
  51. P2PTM Kemenkes RI. Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Cemas [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019 [cited 2022 Jun 26]. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/15/yuk-coba-teknik-relaksasi-ini-untuk-mengatasi-cemas>



**LEMBAR KONSULTASI/ BIMBINGAN SKRIPSI  
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN-NERS  
POLTEKKES KEMENKES PADANG**

Nama Mahasiswa : Dinda Melisri Joesa  
 NIM : 183310804  
 Pembimbing : Renidayati, S.Kp, M.Kep, Sp Jiwa  
 Judul Skripsi : Gambaran Tingkat Ansietas Siswa di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) dalam Menghadapi Pasca Kelulusan di Era *New Normal* Tahun 2022

Bimbingan ke	Hari/ Tanggal	Uraian Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
I	Selasa/ 4-Januari-2022	Mengajukan judul penelitian	
II	Rabu/ 5-Januari-2022	Konsultasi referensi pengajuan judul	
III	Jumat/ 7- Januari-2022	Judul penelitian disetujui	
IV	Kamis/ 13- Januari-2022	Konsultasi topik penelitian	
V	Kamis/ 27-Januari-2022	Konsultasi topik penelitian	
VI	Sabtu/ 5-Februari-2022	Ketentuan penulisan dan revisi dari BAB 1-3	
VII	Minggu/ 13- Februari-2022	Revisi proposal lengkap	
VIII	Kamis/ 17-Februari-2022	Disetujui untuk ujian proposal	
IX	Rabu/ 8-Juni-2022	Konsultasi BAB 4 dan BAB 5	
X	Jumat/10-Juni-2022	Konsultasi BAB 4-5 dan Abstrak	
XI	Senin/ 13-Juni-2022	Konsultasi BAB 5 bagian pembahasan	
XII	Rabu/ 15-Juni-2022	Konsultasi BAB 1-5	
XIII	Kamis/ 16-Juni-2022	Konsultasi perbaikan BAB 4	
XIV	Jum'at/ 17-Juni-2022	Konsultasi perbaikan BAB 4	
XV	Senin/ 30-Mei-2022	1. Konsultasi perbaikan BAB 1-5 2. Konsultasi abstrak	
XVI	Selasa/ 20-Juni-2022	1. Konsultasi BAB 4	
XVII	Rabu/ 22-Juni-2022	Disetujui untuk ujian skripsi	

Catatan:  
Bimbingan dengan pembimbing utama dan pendamping minimal 8 kali

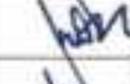
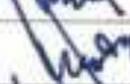
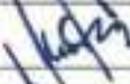
Mengetahui,  
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan  
Keperawatan-Ners



Ns. Hendri Budi, M. Kep., Sp. MB  
NIP. 19740118 199703 1 002

**LEMBAR KONSULTASI/ BIMBINGAN SKRIPSI  
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN-NERS  
POLTEKKES KEMENKES PADANG**

Nama Mahasiswa : Dinda Melisri Joesa  
 NIM : 183310804  
 Pembimbing : N. Rachmadanur, S.Kp, MKM  
 Judul Skripsi : Gambaran Tingkat Ansietas Siswa di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) dalam Menghadapi Pasca Kelulusan di Era New Normal Tahun 2022

Bimbingan ke	Hari/ Tanggal	Uraian Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
I	Selasa/ 4-Januari-2022	Membahas judul penelitian yang diajukan	
II	Rabu/ 5-Januari-2022	Konsultasi referensi pengajuan judul	
III	Jumat/ 7- Januari-2022	Judul penelitian disetujui	
IV	Kamis/ 13- Januari-2022	Konsultasi topik penelitian	
V	Kamis/ 27-Januari-2022	Konsultasi topik penelitian	
VI	Sabtu/ 5-Februari-2022	Ketentuan penulisan dan revisi dari BAB 1-3	
VII	Minggu/ 13- Februari-2022	Revisi proposal lengkap	
VIII	Kamis/ 17-Februari-2022	Disetujui untuk ujian proposal	
IX	Rabu/ 8-Juni-2022	Konsultasi BAB 4 dan BAB 5	
X	Jumat/10-Juni-2022	Konsultasi perbaikan pembahasan dan saran	
XI	Senin/ 13-Juni-2022	Konsultasi perbaikan pembahasan	
XII	Rabu/ 15-Juni-2022	Konsultasi perbaikan pembahasan dan abstrak	
XIII	Kamis/ 16-Juni-2022	Konsultasi dari BAB 1-5	
XIV	Jum'at/ 17-Juni-2022	Konsultasi perbaikan BAB 1-5	
XV	Senin/ 30-Mei-2022	Konsultasi perbaikan BAB 1-5	
XVI	Selasa/ 20-Juni-2022	Konsultasi perbaikan BAB 5	

Catatan:

Bimbingan dengan pembimbing utama dan pendamping minimal 8 kali

Mengesahkan,  
Ketua Prodi Sarjana Terapan  
Keperawatan-Sves



Ns. Hendri Budi, M. Kep., Sp. MB  
NIP. 19740118 199703 1 002

## **Penjelasan Peneliti tentang Kuesioner Penilaian Ansietas Siswa Dalam Menghadapi Pasca Kelulusan di Era New Normal**

Peneliti : Dinda Melisri Joesa

No Telp/Hp : 081371439915

Responden Yang Terhormat,

Perkenalkan nama saya Dinda Melisri Joesa mahasiswi program studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Padang. Saat ini saya sedang melakukan penyusunan skripsi penelitian mengenai “Gambaran Tingkat Ansietas Siswa Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) dalam Menghadapi Pasca Kelulusan Pada Era New Normal”

Penelitian ini menggunakan kuesioner melalui *Google Form* selama 5-10 menit. Oleh karena itu, saya memohon bantuan Saudara untuk berkenan meluangkan waktu untuk mengisi dan memberikan jawaban atas pertanyaan terkait dengan penelitian ini. Jawaban dalam kuesioner ini tidak ada jawaban yang salah atau benar, oleh karena itu mohon agar Saudara menjawab semua pertanyaan ini sesuai dengan keadaan yang dialami berdasarkan dengan indikator yang ada pada kolom tabel di bawah.

Kejujuran Saudara dalam menjawab pertanyaan sangat saya hargai. Jawaban yang Saudara berikan saya jamin kerahasiaannya. Hasil dari pengisian kuesioner ini akan dijadikan sebagai saran bagi pihak terkait dengan objek penelitian. Demikianlah informasi ini saya sampaikan. Jika Saudara ingin bertanya terkait penelitian ini, dapat menghubungi saya.

Atas perhatian dan waktu yang Saudara berikan untuk mengisi atau memberikan jawaban, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Peneliti

## Informed Consent

### **Persetujuan Setelah Penjelasan**

Saya telah mendapatkan penjelasan tentang penelitian yang berjudul “Gambaran Tingkat Ansietas Siswa Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) dalam Menghadapi Pasca Kelulusan Pada Era New Normal”. Penelitian ini dilakukan dengan mengisi kuesioner melalui *Google Form* selama 5-10 menit. Saya bersedia menjadi responden secara lengkap dan jelas serta nantinya akan mengisi jawaban pada kuesioner yang akan diberikan oleh peneliti. Saya yang akan mengisi jawaban pada lembar kuesioner sebelumnya sudah diberikan penjelasan maksud dan tujuan penelitian dilakukan pada lembar sebelum persetujuan. Dalam penelitian ini, saya memberikan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi saya sebenarnya, sejujurnya dan apa adanya. Saya juga sudah dijelaskan bahwa identitas, data maupun jawaban yang saya berikan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian ini, dijamin kerahasiaannya dan tidak disebarluaskan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

**KUESIONER ZUNG SELF-RATING ANXIETY SCALE**  
**“Gambaran Tingkat Ansietas Siswa Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) dalam Menghadapi Pasca Kelulusan Pada Era New Normal”**

**Data demografi**

Nama :  
Jenis kelamin :

**Petunjuk Umum Pengisian Kuesioner**

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang paling tepat sesuai dengan keadaan anda atau apa yang anda rasakan saat akan menghadapi pasca kelulusan di era new normal.

- a. Tidak pernah sama sekali : 1
- b. Kadang-kadang mengalami demikian : 2
- c. Sering mengalami demikian : 3
- d. Hampir selalu mengalami demikian setiap hari : 4

No	Pernyataan	Jawaban			
		1	2	3	4
1	Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal				
2	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas				
3	Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur				
4	Saya mudah marah, tersinggung atau panik				
5	Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi				
6	Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar				
7	Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher, atau nyeri otot				
8	Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah				
9	Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang				

10	Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat	1	2	3	4
11	Saya merasa pusing atau sakit kepala	1	2	3	4
12	Saya merasa akan pingsan atau perasaan seperti itu	1	2	3	4
13	Saya mudah sesak napas	1	2	3	4
14	Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya	1	2	3	4
15	Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan	1	2	3	4
16	Saya sering buang air kecil daripada biasanya	1	2	3	4
17	Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat	1	2	3	4
18	Wajah saya terasa panas dan kemerahan	1	2	3	4
19	Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat di malam hari	1	2	3	4
20	Saya mengalami mimpi buruk	1	2	3	4

### **Keterangan**

Cara penilaian tingkat ansietas :

*Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)* dikembangkan oleh William W.K Zung sebagai metode pengukuran ansietas umum dan koping dalam mengatasi stress. Terdiri dari 20 pertanyaan yang berisi 15 pertanyaan tentang peningkatan ansietas dan 5 pertanyaan membahas penurunan ansietas. Setiap pertanyaan dinilai berdasarkan frekuensi dan durasi gejala yang timbul, sebagai berikut : 1) jarang atau tidak pernah sama sekali, 2) kadang-kadang, 3) sering, dan 4) hampir selalu mengalami gejala tersebut. Rentang penilaian 20-80, dengan pengelompokan tingkat ansietas sebagai berikut :

Skor 20-44 : ansietas ringan

Skor 45-59 : ansietas sedang

Skor 60-74 : ansietas berat

Skor 75-80 : panik



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG  
Jl. SEPANG PONDOK BONTI MONGGALD TRIP (D754) PADANG BAR. (2913) JAWA BARU PADANG 26144  
Email / website: [psk@kemkes.go.id](mailto:psk@kemkes.go.id) / [psk.kemkes.go.id](http://psk.kemkes.go.id) Telp./Surutan Keperawatan (0752) 7032340



Nomor : PP.03.01/0133/2022  
Lamp : -  
Perihal : izin Penelitian

30 Mei 2022

Kepada Yth.:

Kepala Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (Smakpa)

Di

Tempat

Dengan hormat,

Selubungan dengan dilaksanakannya Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Padang Semester Genap TA. 2021/2022, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada Mahasiswa untuk melakukan Penelitian di instansi yang Bapak Inginkan :

NO	NAMA	NIM	JUDUL SKRIPSI
1	Dinda Melisai Joena	183310804	Gambaran Tingkat Amotasi Siswa Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (Smakpa) Dalam Menghadapi Puncak Kelelahan di Era New Normal Tahun 2022

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu kami sampaikan ucapan terima kasih.

  
Dokter Poltekkes Kemenkes Padang  
Dr. Barlian Muslim, SKM, M.Si  
009405849131986031002



**BADAN PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA INDUSTRI  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN-SMAK PADANG**

Jl. Jendral Sudirman No. 27 Pekanbaru Email: bpsdikmanipa@bpsdikmanipa.go.id Padang, Padang  
Telp. (0753) 217150 Fax. (0753) 217152

**BUKTI KETERANGAN  
NO. BWNH/SPSDB/BSMAKPA/PPV/02022**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Nasir  
NIP : 196605042002121001  
Jabatan : Kepala Sekolah Menengah Kejuruan - SMAK  
Padang

Dengan ini menerangkan bahwa nama :

Nama : Dinda Melni Joesa  
NIM : 183310804  
Perguruan Tinggi : Poltekrik Kesehatan Kemenkes Padang  
Judul Skripsi : Gambaran tingkat Ansietas Siswa Sekolah  
Menengah Kejuruan SMAK Padang dalam  
menghadapi pasca kelulusan di era new  
normal tahun 2022.

adalah benar telah melaksanakan penelitian di Sekolah Menengah Kejuruan  
SMAK Padang mulai dari bulan Mei sampai dengan Juni 2022.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan  
sebagaimana mestinya.





Zalma																									
Surya Afdal	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	21	1
Muhammad Iqbal Fachrezi	6	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	1
Difa Oriena Zahra	7	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1
Diva Salsabilla	8	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	26	1
Yudha Faradino Suardi	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	22	1
Intan Armandani Putri	8	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
Lathifah Nurhidayatni	4	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	24	1
Arkan Dzaki Ramadan	5	1	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	42	1
Wike Olavia	8	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	1
Al Hamid	6	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	28	1
Qurunul Syafiq	8	1	2	1	1	1	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	46	2
Suciati Sekar Ningrum	6	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	32	1
Jefhani Tiara Tania	3	2	3	3	2	1	2	1	3	3	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	35	1
Aisyatul Fajriyani	7	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1
Nanda Prayuda	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	1
Tiara Fauziah Silmi	6	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1
Mifta Jadeka Putri	5	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	29	1
Sandi Kurniawan	6	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42	1
Afradaningsih	7	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	48	2
Fadhil Waviyugo	6	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41	1
Vizza Wulandarisma	6	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	1
Muhammad Rafi	6	1	2	3	1	1	3	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	32	1	
Viona Andhiva	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	2	2	29	1	
Miftahul Aisyah	8	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	24	1

Viny Alfianora	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	41	1
Rahmita Sari	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	28	1
Syafri Netti Cintia	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40	1
Syukri Rahmat	6	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	24	1	
Ghania Tsurayya Ami	3	2	3	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	28	1
Ayudia Cinta Pratiwi	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	25	1	
Shandy Putra Monazi	6	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1	
Anggun Anjeli	6	2	2	2	2	1	3	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	33	1	
Prety Maharani	6	2	2	2	1	1	3	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	31	1	
Ifriniwati	6	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	1	
Alya Andriany	6	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1	
Muhammad Lutfi Haikal	1	1	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	27	1
Chika Elisa Ayuningtias	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	26	1
Epa Rospita Sari	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	24	1
Muhammad Andre Putra Syafri	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1
Annisa Syahriani	8	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1
Meyra Aurelia	8	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	1
Siska Yulia Pratama	6	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	27	1
Jenny Syafitri	5	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
Nando Febryansani	7	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	1
Elisa Yulianti Fadla	6	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	28	1	
Melisa Aprilya	6	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	33	1	
Henita Putri Rahayu	1	2	3	3	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	2	60	3	
Muhammad Al Asyraf	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1
Satri Milda Junita	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	3	1	1	1	33	1	

Muhammad Ridwan	4	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	23	1
Alwis Smart	4	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1
Nalla Indah Suryani	4	2	3	3	2	2	3	1	4	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	35	1
Mutiara Intan Permatasari	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1
Tri Rahman Ismudar	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1
M. Fadhlan Deswandi	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1
Muhammad Ikhwan Al Harits	4	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	2	1	2	1	32	1
Chici Cahyani	4	2	4	3	1	2	3	1	4	4	3	3	3	1	3	1	1	2	2	1	4	1	47	2
Sabrina Aulia	4	2	2	2	1	3	2	3	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	3	1	35	1
Putri Zaneta	8	2	3	3	3	1	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	34	1
Abdul Dzaki	8	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	23	1
Andrian Khasvarof	8	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	29	1
Syafikri Haikal	8	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	30	1
Tiana Mailani	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40	1
Yuda Adytia Rizki	8	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40	1
Adrian Fauzan	8	1	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	1
Olin Riliana Agustin	8	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	1
Hafizah Zikra Tillah	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	31	1
Taufik Jauhari	8	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	4	35	1
Mauzalana Desil	3	1	4	1	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	47	2
Bayu Rahmat Alif	5	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
Rahma Dinna Hayyuni Putri	7	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	26	1
Actria Jasrin	7	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
Khalista Rusdah	5	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	27	1
Fadhilla Syahrani Yusra	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
Tharifa Sharfina	5	2	2	3	1	1	3	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	30	1







## Lampiran 9

```

COMPUTE Tingkat_Ansietas=P1 + P2 + P3 + P4 + P5 + P6 + P7 + P8 + P9 + P10 + P11 + P
12 + P13 + P14 + P15 + P16 + P17 + P18 + P19 + P2
0.
EXECUTE.
RECODE Tingkat_Ansietas (75 thru 80=4) (60 thru 74=3) (45 thru 59=2) (20 thru 44=1)
INTO Kat_Ansietas.
VARIABLE LABELS Kat_Ansietas 'Kategori Ansietas'.
EXECUTE.
FREQUENCIES VARIABLES=Kelas JK Tingkat_Ansietas Kat_Ansietas
/STATISTICS=STDDEV MEAN MEDIAN

/ORDER=ANALYSIS.

```

## Frequencies

### Notes

Output Created		02-Jun-2022 19:18:18
Comments		
Input	Data	C:\Users\Windows 10\Documents\Skripsi dinda\Kuesioner Dinda.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	152
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=Kelas JK Tingkat_Ansietas Kat_Ansietas /STATISTICS=STDDEV MEAN MEDIAN /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.000
	Elapsed Time	00:00:00.000

[DataSet1] C:\Users\Windows 10\Documents\Skripsi dinda\Kuesioner Dinda.sav

**Statistics**

		Kelas Responden	Jenis Kelamin Responden	Tingkat Ansietas	Kategori Ansietas
N	Valid	152	152	152	152
	Missing	0	0	0	0
Mean		4.55	1.59	28.59	1.09
Median		5.00	2.00	25.00	1.00
Std. Deviation		2.298	.493	9.595	.363

**Frequency Table**

**Kelas Responden**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kelas 4.1	18	11.8	11.8	11.8
	Kelas 4.2	19	12.5	12.5	24.3
	Kelas 4.3	19	12.5	12.5	36.8
	Kelas 4.4	19	12.5	12.5	49.3
	Kelas 4.5	19	12.5	12.5	61.8
	Kelas 4.6	19	12.5	12.5	74.3
	Kelas 4.7	19	12.5	12.5	86.8
	Kelas 4.8	20	13.2	13.2	100.0
	Total	152	100.0	100.0	

**Jenis Kelamin Responden**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	62	40.8	40.8	40.8
	Perempuan	90	59.2	59.2	100.0
Total		152	100.0	100.0	

**Tingkat Ansietas**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	22	14.5	14.5	14.5
	21	14	9.2	9.2	23.7
	22	9	5.9	5.9	29.6
	23	10	6.6	6.6	36.2
	24	16	10.5	10.5	46.7
	25	8	5.3	5.3	52.0
	26	8	5.3	5.3	57.2
	27	5	3.3	3.3	60.5
	28	9	5.9	5.9	66.4
	29	3	2.0	2.0	68.4
	30	3	2.0	2.0	70.4
	31	3	2.0	2.0	72.4
	32	4	2.6	2.6	75.0
	33	3	2.0	2.0	77.0
	34	2	1.3	1.3	78.3
	35	4	2.6	2.6	80.9
	36	1	.7	.7	81.6
	37	1	.7	.7	82.2
	39	1	.7	.7	82.9
	40	9	5.9	5.9	88.8
	41	4	2.6	2.6	91.4
	42	2	1.3	1.3	92.8
	43	1	.7	.7	93.4
	46	2	1.3	1.3	94.7
	47	2	1.3	1.3	96.1
	48	1	.7	.7	96.7
	50	1	.7	.7	97.4
	54	1	.7	.7	98.0
	59	1	.7	.7	98.7
	60	1	.7	.7	99.3

80	1	.7	.7	100.0
Total	152	100.0	100.0	

### Kategori Ansietas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ansietas Ringan	142	93.4	93.4	93.4
Ansietas Sedang	8	5.3	5.3	98.7
Ansietas Berat	1	.7	.7	99.3
Panik	1	.7	.7	100.0
Total	152	100.0	100.0	

### Notes

Output Created		02-Jun-2022 19:40:17
Comments		
Input	Data	C:\Users\Windows 10\Documents\Skripsi dinda\Kuesioner Dinda.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	152
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each table are based on all the cases with valid data in the specified range(s) for all variables in each table.
Syntax		CROSSTABS / TABLES=JK BY Kat_Ansietas / FORMAT=AVALUE TABLES / CELLS=COUNT / COUNT ROUND CELL.

Resources	Processor Time	00:00:00.015
	Elapsed Time	00:00:00.016
	Dimensions Requested	2
	Cells Available	174762

**Notes**

Output Created		02-Jun-2022 19:41:13
Comments		
Input	Data	C:\Users\Windows 10\Documents\Skripsi dinda\Kuesioner Dinda.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	152
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each table are based on all the cases with valid data in the specified range(s) for all variables in each table.
Syntax		CROSSTABS / TABLES=Kelas BY Kat_Ansietas / FORMAT=AVALUE TABLES / CELLS=COUNT / COUNT ROUND CELL.
Resources	Processor Time	00:00:00.047
	Elapsed Time	00:00:00.019
	Dimensions Requested	2
	Cells Available	174762

**Notes**

Output Created		02-Jun-2022 19:44:21
Comments		

Input	Data	C:\Users\Windows 10\Documents\Skripsi dinda\Kuesioner Dinda.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	152
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each table are based on all the cases with valid data in the specified range(s) for all variables in each table.
Syntax		CROSSTABS /TABLES=Kelas BY Kat_Ansietas /FORMAT=NOTABLES /COUNT ROUND CELL /BARChart.
Resources	Processor Time	00:00:00.344
	Elapsed Time	00:00:00.348
	Dimensions Requested	2
	Cells Available	174762

### Notes

Output Created		02-Jun-2022 19:46:41
Comments		
Input	Data	C:\Users\Windows 10\Documents\Skripsi dinda\Kuesioner Dinda.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	152
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.

Syntax	Cases Used	Statistics for each table are based on all the cases with valid data in the specified range(s) for all variables in each table.
		CROSSTABS /TABLES=Kelas BY Kat_Ansietas /FORMAT=AVALUE TABLES /CELLS=COUNT ROW COLUMN TOTAL /COUNT ROUND CELL.
Resources	Processor Time	00:00:00.016
	Elapsed Time	00:00:00.015
	Dimensions Requested	2
	Cells Available	174762

### Notes

Output Created		02-Jun-2022 19:50:06
Comments		
Input	Data	C:\Users\Windows 10\Documents\Skipri dinda\Kuesioner Dinda.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	152
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each table are based on all the cases with valid data in the specified range(s) for all variables in each table.
Syntax		CROSSTABS /TABLES=JK BY Kat_Ansietas /FORMAT=AVALUE TABLES /CELLS=COUNT ROW COLUMN TOTAL /COUNT ROUND CELL.

Resources	Processor Time	00:00:00.000
	Elapsed Time	00:00:00.000
	Dimensions Requested	2
	Cells Available	174762

```

CROSSTABS
  /TABLES=JK BY Kat_Ansietas
  /FORMAT=AVALUE TABLES
  /STATISTICS=CHISQ
  /CELLS=COUNT TOTAL

  /COUNT ROUND CELL.

```

## Crosstabs

### Notes

Output Created		02-Jun-2022 19:51:52
Comments		
Input	Data	C:\Users\Windows 10\Documents\Skripsi dinda\Kuesioner Dinda.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	152
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each table are based on all the cases with valid data in the specified range(s) for all variables in each table.
Syntax		CROSSTABS   /TABLES=JK BY Kat_Ansietas   /FORMAT=AVALUE TABLES   /STATISTICS=CHISQ   /CELLS=COUNT TOTAL   /COUNT ROUND CELL.
Resources	Processor Time	00:00:00.000
	Elapsed Time	00:00:00.005

Dimensions Requested	2
Cells Available	174762

[DataSet1] C:\Users\Windows 10\Documents\Skripsi dinda\Kuesioner Dinda.sav

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Jenis Kelamin Responden * Kategori Ansietas	152	100.0%	0	.0%	152	100.0%

### Jenis Kelamin Responden \* Kategori Ansietas Crosstabulation

			Kategori Ansietas				Total
			Ansietas Ringan	Ansietas Sedang	Ansietas Berat	Panik	
Jenis Kelamin Responden	Laki-Laki	Count	58	3	0	1	62
		% of Total	38.2%	2.0%	.0%	.7%	40.8%
	Perempuan	Count	84	5	1	0	90
		% of Total	55.3%	3.3%	.7%	.0%	59.2%
Total		Count	142	8	1	1	152
		% of Total	93.4%	5.3%	.7%	.7%	100.0%

### Notes

Output Created	02-Jun-2022 19:52:54	
Comments		
Input	Data	C:\Users\Windows 10\Documents\Skripsi dinda\Kuesioner Dinda.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>

	N of Rows in Working Data File	152
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each table are based on all the cases with valid data in the specified range(s) for all variables in each table.
Syntax		CROSSTABS / TABLES=JK BY Kat_Ansietas / FORMAT=AVALUE TABLES / CELLS=COUNT TOTAL / COUNT ROUND CELL.
Resources	Processor Time	00:00:00.015
	Elapsed Time	00:00:00.017
	Dimensions Requested	2
	Cells Available	174762

```

CROSSTABS
/ TABLES=Kelas BY Kat_Ansietas
/ FORMAT=AVALUE TABLES
/ CELLS=COUNT TOTAL

/ COUNT ROUND CELL.

```

## Crosstabs

### Notes

Output Created		02-Jun-2022 19:53:45
Comments		
Input	Data	C:\Users\Windows 10\Documents\Skripsi dinda\Kuesioner Dinda.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	152
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.

Syntax	Cases Used	Statistics for each table are based on all the cases with valid data in the specified range(s) for all variables in each table.	
		CROSSTABS /TABLES=Kelas BY Kat_Ansietas /FORMAT=AVALUE TABLES /CELLS=COUNT TOTAL /COUNT ROUND CELL.	
Resources	Processor Time		00:00:00.047
	Elapsed Time		00:00:00.023
	Dimensions Requested		2
	Cells Available		174762

[DataSet1] C:\Users\Windows 10\Documents\Skripsi dinda\Kuesioner Dinda.sav

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kelas Responden * Kategori Ansietas	152	100.0%	0	.0%	152	100.0%

#### Kelas Responden \* Kategori Ansietas Crosstabulation

			Kategori Ansietas				Total
			Ansietas Ringan	Ansietas Sedang	Ansietas Berat	Panik	
Kelas Responden	Kelas 4.1	Count	16	1	1	0	18
		% of Total	10.5%	.7%	.7%	.0%	11.8%
Kelas 4.2	Count	18	1	0	0	19	
	% of Total	11.8%	.7%	.0%	.0%	12.5%	
Kelas 4.3	Count	17	2	0	0	19	
	% of Total	11.2%	1.3%	.0%	.0%	12.5%	
Kelas 4.4	Count	18	1	0	0	19	

	% of Total	11.8%	.7%	.0%	.0%	12.5%
Kelas 4.5	Count	18	1	0	0	19
	% of Total	11.8%	.7%	.0%	.0%	12.5%
Kelas 4.6	Count	19	0	0	0	19
	% of Total	12.5%	.0%	.0%	.0%	12.5%
Kelas 4.7	Count	17	1	0	1	19
	% of Total	11.2%	.7%	.0%	.7%	12.5%
Kelas 4.8	Count	19	1	0	0	20
	% of Total	12.5%	.7%	.0%	.0%	13.2%
Total	Count	142	8	1	1	152
	% of Total	93.4%	5.3%	.7%	.7%	100.0%

```

DATASET ACTIVATE DataSet1.
SAVE OUTFILE='C:\Users\Windows 10\Documents\Skripsi dinda\Kuesioner Dinda.sav' /COMPRESSED.
DATASET ACTIVATE DataSet1.
SAVE OUTFILE='C:\Users\Windows 10\Documents\Skripsi dinda\Kuesioner Dinda.sav'

/COMPRESSED.

```

**Disribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Kuesioner Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) di Sekolah Menengah Analisis Kimia Padang (SMAKPA) Tahun 2022**

No	Item Kuesioner	Pilihan Jawaban	f	%
1.	Merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	40	26,3
		Kadang mengalami demikian	81	53,3
		Sering mengalami demikian	26	17,1
		Hampir selalu setiap hari	5	3,3
2.	Merasa takut tanpa alasan yang jelas dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	54	35,5
		Kadang mengalami demikian	78	51,3
		Sering mengalami demikian	18	11,8
		Hampir selalu setiap hari	2	1,3
3.	Merasa seakan tubuh berantakan dan hancur dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	101	66,4
		Kadang mengalami demikian	43	28,3
		Sering mengalami demikian	5	3,3
		Hampir selalu setiap hari	3	2
4.	Mudah marah, tersinggung dan panic dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	88	57,9
		Kadang mengalami demikian	53	34,9
		Sering mengalami demikian	9	5,9
		Hampir selalu setiap hari	2	1,3
5.	Merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	72	47,4
		Kadang mengalami demikian	61	40,1
		Sering mengalami demikian	16	10,5
		Hampir selalu setiap hari	3	2
6.	Kedua tangan dan kaki sering gemetar	Tidak pernah sama sekali	111	73
		Kadang mengalami demikian	34	22,4
		Sering mengalami demikian	4	2,6

		Hampir selalu setiap hari	3	2
7.	Terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher, atau nyeri otot saat akan menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	97	63,8
		Kadang mengalami demikian	39	25,7
		Sering mengalami demikian	12	7,9
		Hampir selalu setiap hari	4	2,6
8.	Merasa badan lemah dan mudah lelah dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	93	61,2
		Kadang mengalami demikian	45	29,6
		Sering mengalami demikian	10	6,6
		Hampir selalu setiap hari	4	2,6
9.	Tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	103	67,8
		Kadang mengalami demikian	43	28,3
		Sering mengalami demikian	3	2
		Hampir selalu setiap hari	3	2
10.	Merasa jantung berdebar dengan keras dan cepat dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	94	61,8
		Kadang mengalami demikian	45	29,6
		Sering mengalami demikian	9	5,9
		Hampir selalu setiap hari	4	2,6
11.	Merasa pusing atau sakit kepala dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	110	72,4
		Kadang mengalami demikian	35	23
		Sering mengalami demikian	5	3,3
		Hampir selalu setiap hari	2	1,3
12.	Merasa akan pingsan atau perasaan seperti itu dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	125	82,2
		Kadang mengalami demikian	25	16,4
		Sering mengalami demikian	1	0,7
		Hampir selalu setiap hari	1	0,7
13.	Mudah sesak napas dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	123	80,9
		Kadang mengalami demikian	25	16,4
		Sering mengalami demikian	3	2
		Hampir selalu setiap hari	1	0,7

14.	Merasa kaku, mati rasa dan kesemutan pada jari-jari dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	123	80,9
		Kadang mengalami demikian	26	17,1
		Sering mengalami demikian	2	1,3
		Hampir selalu setiap hari	1	0,7
15.	Merasa sakit perut atau gangguan pencernaan dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	117	77
		Kadang mengalami demikian	31	20,4
		Sering mengalami demikian	2	1,3
		Hampir selalu setiap hari	2	1,3
16.	Sering buang air kecil daripada biasanya dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	113	74,3
		Kadang mengalami demikian	30	19,7
		Sering mengalami demikian	7	4,6
		Hampir selalu setiap hari	2	1,3
17.	Merasa tangan dingin dan basah oleh keringat dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	105	69,1
		Kadang mengalami demikian	40	26,3
		Sering mengalami demikian	5	3,3
		Hampir selalu setiap hari	2	1,3
18.	Wajah terasa panas dan kemerahan dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	119	78,3
		Kadang mengalami demikian	29	19,1
		Sering mengalami demikian	3	2
		Hampir selalu setiap hari	1	0,7
19.	Sulit tidur dan tidak dapat istirahat di malam hari dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	85	55,9
		Kadang mengalami demikian	55	36,2
		Sering mengalami demikian	8	5,3
		Hampir selalu setiap hari	4	2,6
20.	Mengalami mimpi buruk dalam menghadapi pasca kelulusan di era new normal	Tidak pernah sama sekali	117	77
		Kadang mengalami demikian	28	18,4
		Sering mengalami demikian	4	2,6
		Hampir selalu setiap hari	3	2