

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DENGAN
KECENDERUNGAN KECEMASAN IBU RUMAH TANGGA
SELAMA PANDEMI COVID-19 DI SIDOARJO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

DIAH PITALOKA
NPM : 1511700020

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2021

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DENGAN
KECENDERUNGAN KECEMASAN IBU RUMAH
TANGGA SELAMA PANDEMI COVID-19 DI SIDOARJO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh:

DIAH PITALOKA

NPM : 1511700020

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
SURABAYA**

2021

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 08 Juli 2021



Diah Pitaloka

1511700020



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN

Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Tlp. 031 593 1800 (ex.311)

Email : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Diah Pitaloka
NPM : 1511700020
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive)* karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Kecenderungan Kecemasan Ibu Rumah Tangga Selama Pandemi Covid-19 di Sidoarjo”

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama :

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada Tanggal : 08 Juli 2021

Yang Menyatakan,

(Diah Pitaloka)

TANDA TANGAN PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : DIAH PITALOKA

NBI : 1511700020

**JUDUL : HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DENGAN
KECENDERUNGAN KECEMASAN IBU RUMAH TANGGA
SELAMA PANDEMI COVID-19 DI SIDOARJO**

Surabaya, 08 Juli 2021

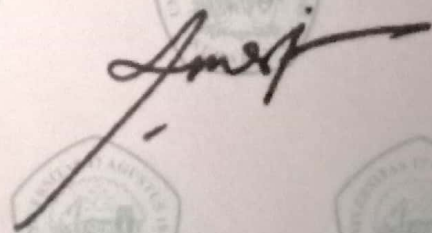
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



**Dr. IGAA. Noviekayati,
M.Si, Psikolog**

Dosen Pembimbing II



**Amherstia Pasca Rina,
S.Psi, M.Psi, Psikolog**

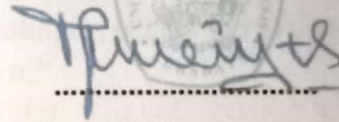
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

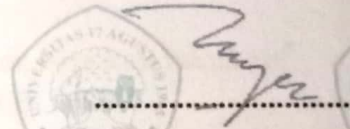
Pada tanggal: 12 Juli 2021

Dewan Penguji:

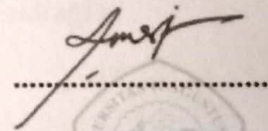
1. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog



2. Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si, Psikolog



3. Amherstia Pasca Rina, S.Psi, M.Psi, Psikolog



Mengesahkan,

Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,



Dr. Suroso, MS, Psikolog
NPP. 20510.87.0122

HALAMAN MOTTO

“Balas dendam yang terbaik adalah menunjukkan sebuah kesuksesan”

**“Akan lebih keren jika kamu menciptakan standarmu sendiri, sesuatu yang benar-benar cocok denganmu”
(HWASA MAMAMOO)**

**“Menjadi kuat karena mendapatkan banyak pengalaman menyakitkan”
(HWASA MAMAMOO)**

**“Ketika Kamu lahir, semua orang tersenyum bahagia, begitu artinya dirimu bagi mereka saat itu”
(MOONBYUL MAMAMOO)**

**“Lakukan hal-hal yang kau pikir tidak bisa kau lakukan”
(ELEANOR ROOSEVELT)**

**“Tujuan hidup kita adalah menjadi bahagia”
(DALAI LAMA)**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada ALLAH SWT, karena atas rahmat dan hidayahnya sayaizinkan untuk menimba ilmu dan menjadi bermanfaat dan berguna dengan ilmu yang saya pelajari, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Untuk Dosen Pembimbing, izinkanlah untuk mengantarkan ucapan terima kasih telah bersedia mengantarkan saya untuk mengantungi gelar sarjana. Semoga selalu dalam lindungan-Nya.

Untuk Mama, terima kasih telah melahirkan dan membesarkan saya seorang diri. Terima kasih atas segala yang mama berikan untuk saya. Tanpa mama, saya tidak bisa menjadi pribadi yang kuat.

Untuk Teman-teman, tanpa inspirasi, dorongan, dan dukungan yang telah kalian berikan kepada saya, saya mungkin bukan apa-apa saat ini.

Untuk diri saya sendiri, terima kasih masih tetap berdiri kokoh seperti batu karang yang selalu diterjang ombak yang ganas. Diam berwibawa, banyak berbicara memperlihatkan kekalahan.

CURRICULUM VITAE

DATA PRIBADI

Nama : Diah Pitaloka
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat / Tanggal Lahir : Surabaya, 30 Juni 1999
Suku / Kebangsaan : Jawa / Indonesia
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Alamat : Taman Pondok Legi III blok R-09,
Pepelegi, Waru, Sidoarjo
Email : dpitaloka07.dp@gmail.com
No. Telepon : 083831123352 / 081234469298
Jurusan : Psikologi



PENDIDIKAN FORMAL

2003 – 2005 : TK Soda Waru Sidoarjo
2005 – 2011 : SDN Wage 2 Taman Sidoarjo
2011 – 2014 : SMP Kemala Bhayangkari 1 Surabaya
2014 – 2017 : SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo
2017 – Sekarang : S1 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

KEMAMPUAN DASAR DAN KOMPETENSI

1. Bahasa Indonesia (Aktif)
2. Bahasa Inggris (Pasif)
3. Ms. Word, Excel, Power Point
4. Administrasi Alat Tes Psikologi

Surabaya, 08 Juli 2021

Diah Pitaloka

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Kecenderungan Kecemasan Ibu Rumah Tangga Selama Pandemi Covid-19 di Sidoarjo” dalam tepat waktu.

Pada Kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih atas bimbingan, arahan, saran, serta bantuan yang telah diberikan untuk menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik, kepada:

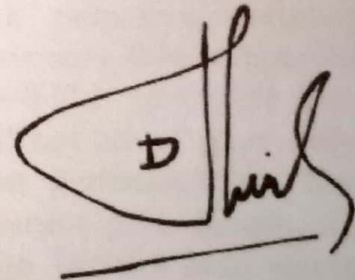
1. Bapak Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA, CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Bapak Dr. Suroso, MS, Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945.
3. Ibu Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si selaku Dosen Pembimbing 1 dan Ibu Amherstia Pasca Rina, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, perhatian serta bantuannya dalam membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dosen Wali Penulis yang telah membimbing dan mendampingi penulis dengan baik dan hangat selama delapan semester ini.
5. Mama yang selalu memberikan dorongan dukungan dan kasih sayang tulus sehingga skripsi ini selesai tepat pada waktunya.
6. Eyangti yang selalu memberikan nasehat-nasehat dalam bahasa jawa.
7. Orang yang menemani saya dari SMA kelas 10 sampai saat ini sudah menjadi sandaran untuk tempat mengadu dan sudah menjadi pengganti sesosok seorang ayah yang selalu melindungi dan mendukung jalan kehidupan saya.
8. Tante Hani yang selalu memberikan saya sebuah motivasi.
9. Sahabat seperjuangan kuliah (Rama, Della, Ata dan Eka) terima kasih sudah menjadi sosok penyemangat yang luar biasa dan mau bersama-sama berjuang demi menyelesaikan karya ini.
10. Kelompok bimbingan yang telah berjuang bersama selama skripsi online dimasa pandemi Covid-19 ini. Kalian luar biasa dan tetap semangat.
11. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dalam penyebaran skala pengukuran.

12. Responden yang telah dengan ikhlas dan mau meluangkan waktunya untuk saya dalam pengisian kuisisioner penelitian. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian semua.
13. Semua pihak yang membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Dalam penelitian ini dijelaskan bagaimana penelitian ini dilaksanakan dimulai dari proses hingga hasil akhir yang telah didapatkan. Semoga isi dari karya ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan terkait dengan variabel yang diteliti. Peneliti menyadari bahwa di dalam penelitian ini masih banyak sekali kekurangan maka dari itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan karya ini. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Surabaya, 08 Juli 2021

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Diah Pitaloka', with a horizontal line underneath it.

Diah Pitaloka

1511700020

HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DENGAN KECENDERUNGAN KECEMASAN IBU RUMAH TANGGA SELAMA PANDEMI COVID-19 DI SIDOARJO

Diah Pitaloka

E-mail: dpitaloka07.dp@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstrak

Menyebarnya virus covid-19 membuat setiap waktu angka korban terus meningkat. Kasus ini menimbulkan rasa kecemasan, terutama untuk seorang ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga tidak hanya bertanggung jawab atas rumah tannganya tetapi juga memikirkan kesehatan keluarganya selama pandemi. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup sehat dan kecenderungan kecemasan ibu rumah tangga selama pandemi covid-19 di Sidoarjo. Penelitian ini melibatkan 70 ibu rumah tangga di Sidoarjo. Teknik sampling menggunakan teknik purposive sampling. Berdasarkan pada hasil analisis dari uji korelasi *Spearman-Brown* diperoleh skor korelasi sebesar 0,78 dengan signifikan $p=0,522$ ($p>0,005$) yang maksudnya ada hubungan positif yang tidak signifikan antara gaya hidup sehat dengan kecenderungan kecemasan. Dengan perkataan lain hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara gaya hidup sehat dengan kecenderungan kecemasan ibu rumah tangga. Melalui hasil ersebut hingga hipotesis dalam penelitian ini tidak diterima.

Kata Kunci: Gaya Hidup Sehat, Kecemasan, Ibu Rumah Tangga

***CORRELATION BETWEEN HEALTHY LIFESTYLE WITH ANXIETY
TENDENCY OF HOUSEWIVES DURING THE COVID-19 PANDEMIC
IN SIDOARJO***

Diah Pitaloka

E-mail: dpitaloka07.dp@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract

The spread of the Covid-19 virus has caused the number of victims to increase every time. This case causes anxiety, especially for a housewife. Housewives are not only responsible for their household but also think about the health of their families during the pandemic. The purpose of this study was to determine the relationship between a healthy lifestyle and the tendency of housewives to worry during the COVID-19 pandemic in Sidoarjo. This study involved 70 housewives in Sidoarjo. The sampling technique used purposive sampling technique. Based on the results of the analysis of the Spearman-Brown correlation test, a correlation score of 0.78 was obtained with a significant $p=0.522$ ($p>0.005$), which means that there is an insignificant positive relationship between a healthy lifestyle and a tendency to anxiety. In other words, the results of this study indicate that there is no relationship between a healthy lifestyle and the tendency of housewives to worry. Through these results, the hypothesis in this study is not accepted.

Keywords: *Healthy Lifestyle, Anxiety, Housewives*

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan	ii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi	iii
Tanda Tangan Persetujuan Skripsi.....	iv
Lembar Pengesahan Skripsi	v
Halaman Motto	vi
Halaman Persembahan.....	vii
<i>Curriculum Vitae</i>	viii
Kata Pengantar	ix
Abstrak.....	xi
Daftar Isi	xiii
Daftar Tabel	xv
Daftar Lampiran.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	5
B. Tujuan dan Manfaat	5
1. Tujuan Penelitian.....	5
2. Manfaat Penelitian.....	6
C. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kecenderungan Kecemasan.....	9
1. Definisi Kecenderungan Kecemasan	9
2. Aspek-aspek Kecenderungan Kecemasan	10
3. Gejala-gejala Kecenderungan Kecemasan.....	11
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan Kecemasan	13
B. Gaya Hidup Sehat	15
1. Definisi Gaya Hidup Sehat	15
2. Aspek-aspek Gaya Hidup Sehat	16
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup Sehat.....	18

C. Kerangka Berpikir	20
D. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Populasi dan Partisipan.....	23
1. Populasi	23
2. Partisipan	23
B. Desain Penelitian	24
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	24
1. Skala I (Kecenderungan Kecemasan).....	25
2. Skala 2 (Gaya Hidup Sehat)	28
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	32
1. Uji Prasyarat	32
2. Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Skala Kecenderungan Kecemasan	26
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kecenderungan Kecemasan.....	27
Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas Aitem Skala Kecenderungan Kecemasan.....	28
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Gaya Hidup Sehat.....	29
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Aitem Gaya Hidup Sehat.....	30
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Aitem Skala Gaya Hidup Sehat.....	32
Tabel 3.7 Hasil Uji Normalitas.....	33
Tabel 3.8 Hasil Uji Linieritas.....	33
Tabel 3.9 Hasil Uji Korelasi.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Skala Pengukuran Penelitian	46
Lampiran II Tabulasi Data Skala Kecenderungan Kecemasan.....	54
Lampiran III Hasil Uji Validitas Skala Kecenderungan Kecemasan (Putaran 1).....	55
Lampiran IV Hasil Uji Validitas Skala Kecenderungan Kecemasan (Putaran 2).....	57
Lampiran V Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecenderungan Kecemasan.....	59
Lampiran VI Tabulasi data Skala Kecendurang Kecemasan.....	60
Lampiran VII Hasil Uji Validitas Skala Gaya Hidup Sehat (Putaran 1).....	61
Lampiran VIII Hasil Uji Validitas Skala Gaya Hidup Sehat (Putaran 2).....	63
Lampiran IX Hasil Uji Reliabilitas Skala Gaya Hidup Sehat.....	65
Lampiran X Hasil Uji Normalitas Sebaran.....	66
Lampiran XI Hasil Uji Linieritas.....	67
Lampiran XII Hasil Uji Korelasi <i>Spearman Brown</i>	68