

LAMPIRAN

Lampiran I Skala Pengukuran Penelitian

Perkenalkan saya Diah Pitaloka, mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang saat ini sedang melakukan penelitian sebagai syarat pemenuhan tugas akhir. Mohon bantuannya untuk menjadi partisipan dalam penelitian saya. Berikut kriteria untuk menjadi partisipan:

1. Ibu rumah tangga
2. Tidak sedang bekerja
3. Penduduk Sidoarjo atau berdomisili di Sidoarjo

Nama (Inisial) :

Kependudukan/Domisili :

Apakah anda seorang ibu rumah tangga?

YA TIDAK

Pada Skala 1 ini anda akan disajikan beberapa pernyataan yang memiliki 4 pilihan jawaban, adapun pilihan jawaban tersebut meliputi:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Perlu diingatkan bahwa tidak ada jawaban salah, semua jawaban anda akan saya anggap benar apabila anda mengisi setiap pernyataan dengan keadaan anda yang sebenar-benarnya saat ini. Pilihlah salah satu jawaban dari ke-4 pilihan tersebut yang menggambarkan keadaan anda.

Skala Kecenderungan Kecemasan

Silahkan berikan tanda centang (√) pada kolom jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasakan pusing jika memikirkan masalah pandemi				
2	Saya dapat berpikir dengan tenang selama pandemi				
3	Permasalahan pandemi membuat saya merasa tidak mampu berkata-kata				
4	Saya dapat mengutarakan				

	pendapat kepada orang lain seperti biasanya selama pandemi				
5	Selama pandemi saya merasakan tiba-tiba leher terasa kaku				
6	Saya selalu melakukan peregangan otot agar tidak terasa kaku selama pandemi				
7	Permasalahan pandemi membuat saya tidak memiliki nafsu makan yang baik				
8	Saya tetap dapat mengkonsumsi apa saja selama pandemi				
9	Permasalahan pandemi membuat saya merasakan jantung berdetak dengan cepat sehingga sesak nafas				
10	Saya merasa rileks dalam kondisi apapun selama pandemi				
11	Badan saya terasa lemas saat mengetahui berita permasalahan pandemi				
12	Saya tetap dapat melakukan aktivitas dengan baik saat mengetahui berita permasalahan pandemi				
13	Permasalahan pandemi membuat saya selalu menghindari kegiatan lingkungan sosial karena takut tertular virus				
14	Saya masih bersosialisasi seperti biasanya dengan orang lain selama pandemi				

15	Permasalahan pandemi membuat saya selalu menghindari bertatapapan dengan orang lain agar tidak berkontak fisik				
16	Selama pandemi saya masih melakukan kontak fisik dengan orang lain				
17	Permasalahan pandemi membuat saya menjadi sering mencuci tangan setelah menyentuh benda-benda				
18	Selama pandemi, setelah berkegiatan saya selalu bersantai seperti biasanya				
19	Permasalahan pandemi membuat saya memilih bertransaksi melalui aplikasi karena takut berkontak fisik dengan orang lain				
20	Selama pandemi saya tetap menyempatkan diri untuk ke pasar terdekat				
21	Permasalahan pandemi membuat saya selalu melakukan aktivitas sendirian agar tidak berkontak fisik dengan orang lain				
22	Selama pandemi saya terkadang mengajak keluarga untuk beraktivitas di luar rumah				
23	Permasalahan pandemi membuat saya memilih untuk berdiam diri di rumah karena merasa aman tidak dapat tertular virus				
24	Saya merasa percaya diri				

	dengan aktivitas yang saya lakukan saat pandemi				
25	Saya yakin jika menyentuh benda di luar rumah akan menularkan virus				
26	Saya yakin menerapkan protokol kesehatan tidak akan mudah tertular virus selama pandemi				
27	Saya takut akan dikucilkan warga jika terkena virus pandemi				
28	Mentaati peraturan membuat saya yakin masih dapat bersosialisasi selama pandemi				
29	Jika keluar rumah selama pandemi saya takut dituduh dapat menyebarkan virus				
30	Saya yakin jika mentaati peraturan dengan benar, angka penularan selama pandemi berkurang				
31	Saya mengira permasalahan pandemi menghambat aktivitas di rumah karena keterbatasan berbagai kegiatan di luar rumah				
32	Saya yakin mampu menyelesaikan kewajiban kegiatan di rumah seperti biasanya selama pandemi				
33	Saya berpikir terus menerus tentang covid 19 sehingga pekerjaan saya menjadi terganggu				
34	Saya yakin dapat fokus dengan tujuan aktivitas sehari-hari				

	selama pandemi				
35	Pandemi ini membuat pikiran saya kacau				
36	Saya yakin cukup cermat dalam mengambil keputusan selama pandemi				

Skala Gaya Hidup Sehat

Silahkan berikan tanda centang (√) pada kolom jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

No.	Pernyataan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1	Terkena penyakit dapat terjadi jika tidak bisa mengatur pola gaya hidup dengan baik				
2	Olahraga malahan membuat saya sakit				
3	Pola makan dan cara pengolahannya yang tidak sehat merupakan penyebab timbulnya masalah kesehatan				
4	Kemungkinan timbulnya penyakit dalam diri hanya dipengaruhi oleh riwayat keluarga atau keturunan				
5	Pergi ke klinik terdekat dan terpercaya untuk cek kesehatan dapat mencegah jatuh sakit				
6	Pola gaya hidup yang tidak sehat bukan merupakan penyebab timbulnya penyakit				
7	Kurangnya aktivitas fisik dapat menjadi salah satu faktor penyebab timbulnya penyakit				
8	Melakukan aktivitas fisik yang baik hanya untuk orang sedang				

	sakit				
9	Rutin melakukan aktivitas fisik adalah salah satu cara mencegah jatuh sakit				
10	Menghabiskan waktu berjam-jam untuk menonton tv tidak berpengaruh terhadap kesehatan				
11	Aktivitas fisik yang berlebihan dapat membuat kondisi kesehatan menurun				
12	Aktivitas fisik yang kurang di usia muda tidak berpengaruh terhadap risiko timbulnya penyakit				
13	Saya percaya dengan mengatur pola gaya hidup menjadi sehat agar mencegah jatuh sakit selama pandemi				
14	Saya percaya jika memiliki daya tahan tubuh yang kuat, tidak perlu mengubah pola gaya hidup untuk mencegah tertular penyakit				
15	Saya percaya dengan mengubah pola makan menjadi baik saat sakit dapat mempercepat pemulihan kesehatan selama pandemi				
16	Saat masa pemulihan, boleh mengkonsumsi makanan dan minuman dengan memilih-milih sesuai selera				
17	Saya percaya jika kesehatan menurun selama pandemi harus segera pergi ke dokter				
18	Mengkonsumsi obat boleh				

	seadanya tanpa resep dokter				
19	Saya melakukan olahraga selama pandemi untuk meningkatkan kesehatan				
20	Dengan berkegiatan di luar rumah, badan saya menjadi lebih sehat				
21	Saya istirahat dengan cukup selama pandemi agar dapat meningkatkan imunitas				
22	Saya setuju untuk meningkatkan imun dengan berdiam diri di rumah				
23	Saya mengubah pola makan dengan baik agar sehat selama pandemi				
24	Makan yang banyak dapat meningkatkan imun				
25	Jika kesehatan keluarga menurun langsung pergi ke dokter				
26	Saya dan keluarga memiliki daya tahan tubuh yang kuat, sehingga tidak perlu mengubah pola gaya hidup untuk mencegah tertular penyakit				
27	Saya dan keluarga rutin mengonsumsi makanan yang bergizi				
28	Selama pandemi ini saya dan keluarga selalu tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi				
29	Saya dan keluarga langsung memeriksakan diri ke dokter bila mengalami gejala-gejala tertentu				

30	Saya dan keluarga selalu mengkonsumsi obat seadanya tanpa resep dokter selama pandemi				
31	Saya selalu melakukan olahraga bersama keluarga selama pandemi untuk meningkatkan kesehatan				
32	Berkegiatan di luar rumah tanpa masker selama pandemi membuat saya dan keluarga bernafas lega				
33	Saya mengingatkan keluarga untuk beristirahat dengan cukup selama pandemi untuk meningkatkan imunitas				
34	Untuk meningkatkan imun, saya berdiam diri di rumah selama pandemi				
35	Saya dan keluarga menerapkan pola makan menjadi lebih sehat selama pandemi				
36	Saya memberi makan yang banyak keluarga saya untuk meningkatkan imun selama pandemi				

Terima kasih telah menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Lampiran III Hasil Uji Validitas Skala Kecenderungan Kecemasan

Putaran 1

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	86,94	215,533	,387	,921
VAR00002	87,53	217,180	,352	,922
VAR00003	87,37	212,353	,469	,920
VAR00004	88,03	214,579	,548	,920
VAR00005	87,84	210,627	,551	,919
VAR00006	87,94	222,750	,064	,925
VAR00007	87,90	207,628	,608	,919
VAR00008	88,27	213,041	,538	,920
VAR00009	88,00	207,449	,632	,918
VAR00010	87,81	211,603	,545	,920
VAR00011	87,39	208,646	,629	,918
VAR00012	88,01	211,377	,577	,919
VAR00013	86,94	215,127	,442	,921
VAR00014	87,67	213,267	,524	,920
VAR00015	87,30	211,691	,530	,920
VAR00016	87,53	216,137	,417	,921
VAR00017	86,79	220,780	,199	,923
VAR00018	87,87	217,853	,334	,922
VAR00019	87,09	217,326	,335	,922
VAR00020	87,97	216,695	,447	,921
VAR00021	87,50	211,674	,579	,919
VAR00022	87,59	214,043	,403	,921
VAR00023	87,23	213,077	,463	,921
VAR00024	87,83	213,767	,475	,920
VAR00025	87,24	212,853	,467	,920
VAR00026	88,54	215,382	,390	,921
VAR00027	87,46	213,701	,383	,922
VAR00028	88,43	215,350	,453	,921

VAR00029	87,76	207,346	,569	,919
VAR00030	88,64	215,421	,379	,922
VAR00031	87,34	213,040	,470	,920
VAR00032	88,29	212,584	,587	,919
VAR00033	87,77	206,701	,592	,919
VAR00034	88,14	212,240	,588	,919
VAR00035	87,74	202,020	,738	,917
VAR00036	88,30	214,039	,542	,920

Lampiran IV Hasil Uji Validitas Skala Kecenderungan Kecemasan

Putaran 2

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	81,21	208,722	,401	,925
VAR00002	81,80	210,481	,360	,925
VAR00003	81,64	205,711	,476	,924
VAR00004	82,30	208,010	,552	,924
VAR00005	82,11	203,900	,563	,923
VAR00007	82,17	200,753	,627	,922
VAR00008	82,54	206,542	,539	,924
VAR00009	82,27	201,012	,634	,922
VAR00010	82,09	205,065	,548	,923
VAR00011	81,66	201,997	,639	,922
VAR00012	82,29	204,932	,577	,923
VAR00013	81,21	208,808	,432	,925
VAR00014	81,94	207,011	,513	,924
VAR00015	81,57	205,263	,529	,924
VAR00016	81,80	209,786	,408	,925
VAR00018	82,14	211,718	,313	,926
VAR00019	81,36	210,813	,334	,926
VAR00020	82,24	210,331	,438	,925
VAR00021	81,77	205,135	,583	,923
VAR00022	81,86	207,747	,395	,925
VAR00023	81,50	206,833	,453	,924
VAR00024	82,10	207,570	,462	,924
VAR00025	81,51	206,485	,463	,924
VAR00026	82,81	208,791	,393	,925
VAR00027	81,73	206,983	,392	,925
VAR00028	82,70	209,025	,443	,925
VAR00029	82,03	200,521	,584	,923

VAR00030	82,91	208,949	,377	,925
VAR00031	81,61	206,414	,476	,924
VAR00032	82,56	206,308	,577	,923
VAR00033	82,04	200,216	,596	,923
VAR00034	82,41	205,695	,593	,923
VAR00035	82,01	195,666	,739	,920
VAR00036	82,57	207,669	,536	,924

Lampiran V Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecenderungan Kecemasan**Case Processing Summary**

		N	%
	Valid	70	100,0
Cases	Excluded ^a	0	,0
	Total	70	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.926	34

Lampiran VII Hasil Uji Validitas Skala Gaya Hidup Sehat

Putaran 1

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	106,81	165,574	,483	,919
VAR00002	107,20	163,148	,508	,918
VAR00003	107,09	163,964	,495	,918
VAR00004	107,56	159,989	,678	,916
VAR00005	107,37	164,614	,479	,919
VAR00006	107,64	163,334	,363	,921
VAR00007	107,34	163,417	,485	,919
VAR00008	107,31	162,827	,546	,918
VAR00009	107,09	165,094	,486	,919
VAR00010	107,44	160,018	,572	,917
VAR00011	107,59	164,826	,372	,920
VAR00012	107,70	163,952	,396	,920
VAR00013	106,99	164,449	,557	,918
VAR00014	107,57	160,799	,584	,917
VAR00015	107,14	163,689	,501	,918
VAR00016	107,91	161,036	,520	,918
VAR00017	107,29	163,801	,374	,920
VAR00018	107,54	160,658	,591	,917
VAR00019	107,17	164,289	,451	,919
VAR00020	108,09	160,891	,585	,917
VAR00021	107,13	162,664	,542	,918
VAR00022	108,19	168,588	,150	,923
VAR00023	107,07	161,980	,598	,917
VAR00024	108,39	167,110	,235	,922
VAR00025	107,29	164,033	,404	,920
VAR00026	107,61	160,095	,601	,917
VAR00027	107,00	162,087	,637	,917

VAR00028	107,40	158,301	,710	,916
VAR00029	107,23	164,904	,443	,919
VAR00030	107,63	163,251	,418	,919
VAR00031	107,34	164,287	,406	,920
VAR00032	107,41	158,594	,618	,917
VAR00033	107,07	162,908	,585	,918
VAR00034	108,09	169,152	,123	,923
VAR00035	107,03	162,028	,615	,917
VAR00036	108,29	166,294	,293	,921

Lampiran VIII Hasil Uji Validitas Skala Gaya Hidup Sehat

Putaran 2

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	97,70	151,083	,484	,928
VAR00002	98,09	148,920	,499	,928
VAR00003	97,97	149,304	,512	,927
VAR00004	98,44	145,584	,690	,925
VAR00005	98,26	150,165	,480	,928
VAR00006	98,53	149,238	,349	,930
VAR00007	98,23	148,614	,511	,927
VAR00008	98,20	148,626	,536	,927
VAR00009	97,97	150,405	,504	,928
VAR00010	98,33	146,050	,558	,927
VAR00011	98,47	150,137	,385	,929
VAR00012	98,59	149,464	,400	,929
VAR00013	97,87	149,592	,591	,927
VAR00014	98,46	147,005	,557	,927
VAR00015	98,03	148,782	,534	,927
VAR00016	98,80	147,872	,461	,928
VAR00017	98,17	148,753	,406	,929
VAR00018	98,43	146,364	,593	,926
VAR00019	98,06	149,736	,459	,928
VAR00020	98,97	146,869	,570	,927
VAR00021	98,01	147,782	,576	,927
VAR00023	97,96	146,650	,664	,926
VAR00025	98,17	148,463	,470	,928
VAR00026	98,50	146,428	,570	,927
VAR00027	97,89	146,972	,693	,926
VAR00028	98,29	144,294	,702	,925
VAR00029	98,11	149,813	,487	,928

VAR00030	98,51	149,065	,407	,929
VAR00031	98,23	149,628	,419	,928
VAR00032	98,30	145,170	,579	,927
VAR00033	97,96	148,418	,594	,927
VAR00035	97,91	146,891	,671	,926

Lampiran IX Hasil Uji Reliabilitas Skala Gaya Hidup Sehat**Case Processing Summary**

		N	%
	Valid	70	100,0
Cases	Excluded ^a	0	,0
	Total	70	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.929	32

Lampiran X Hasil Uji Normalitas Sebaran

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecenderungan Kecemasan	,099	70	,085	,923	70	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran XI Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecenderungan_Kecemasan *	(Combined)		9977,167	33	302,338	2,137	,014
Gaya_Hidup_Sehat	Between Groups	Linearity	166,659	1	166,659	1,178	,285
		Deviation from Linearity	9810,508	32	306,578	2,167	,013
	Within Groups		5092,333	36	141,454		
	Total		15069,500	69			

Lampiran XII Hasil Uji Korelasi Spearman Brown

Correlations			Gaya_Hidup _Sehat	Kecenderun gan_Kecem asan
Spearman's rho	Gaya_Hidup_Sehat	Correlation	1,000	,078
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.	,522
		N	70	70
Kecenderungan_Kece masan	Kecenderungan_Kece masan	Correlation	,078	1,000
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	,522	.
		N	70	70