

**PENGARUH DUKUNGAN ORANG TUA TERHADAP  
KEMAMPUAN MENGATASI KECEMASAN PERUBAHAN FISIK  
MASA PUBERTAS PADA REMAJA PUTRI**



**RISMI DWI HARYANI**

**5545133582**

**Proposal Skripsi ini Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN VOKASIONAL KESEJAHTERAAN  
KELUARGA**

**FAKULTAS TEKNIK**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2018**

## ABSTRAK

**Rismi Dwi Haryani**, Pengaruh dukungan orangtua terhadap kemampuan mengatasi kecemasan perubahan fisik masa pubertas pada remaja putri. Skripsi, Jakarta, Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta, 2018. Dosen Pembimbing: Dra Nurlaila, M.Kes dan Dr. Uswatun Hasanah, M.Si.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan orangtua terhadap kemampuan mengatasi kecemasan perubahan fisik masa pubertas pada remaja putri. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 148 Jakarta. Metode penelitian ini menggunakan metode survey dengan pendekatan asosiatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas VII, VIII dan IX SMPN 148 Jakarta dengan jumlah sampel sebesar 184 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster* dan *proporinate random sampling*. Uji hipotesis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi Koefisien Product Moment yang menyatakan korelasinya sebesar  $r = -0,487$  yang artinya pengaruh antara variabel sedang. Hasil uji signifikansi pada koefisiennya sebesar  $t_{hitung} (-7,52) > t_{tabel} (1,97)$ , hal ini menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara dukungan orangtua dengan kecemasan. Besarnya koefisien determinasi dukungan orangtua sebesar 23,71% terhadap kecemasan sedangkan sisanya 76,29% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata kunci:** Dukungan Orangtua, Kecemasan, Masa Pubertas.

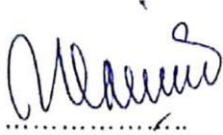
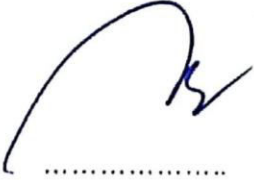
## ABSTRACT

**Rismi Dwi Haryani**, The influence of parents support on the ability to handle anxiety on physical changing in adolescence female puberty. Thesis, Jakarta, Family Welfare Vocational Education Departement, Faculty of Engineering, State University Of jakarta, 2018. Supervisor: Dra Nurlaila, M.Kes and Dr. Uswatun Hasanah, M.Si.

The aim of this research was to analyze the influence of parents support on the ability to handle anxiety on physical changing in adolescence female puberty. This research was conducted in 148 Jakarta Junior High School. In this research, the method of this research is survey with asosiative approach to 184 students grade VII, VIII, and IX in 148 Jakarta Junior High School. We used cluster and proportionate random sampling. The correlation test showed  $r$  value = -0.487 which means middle-effect between the variables. The coefficient correlation test showed that  $t_{\text{count}} (-7.52) > t_{\text{table}} (1.97)$ , and it explains that we accept H1 and concludes that there is a negative correlation between parents support and anxiety. The coefficient of determination of parents support on anxiety was 23.71% and the rest (76.29%) was influenced by the other factors.

**Keywords:** Parents support, anxiety, puberty

## LEMBAR PENGESAHAN

NAMA DOSEN	TANDA TANGAN	TANGGAL
Dra. Nurlaila, M.Kes. NIP. 195612041984032001 (Dosen pembimbing I)		3 Februari 2018
Dr. Uswatun Hasanah, M.Si. NIP. 196703261994032001 (Dosen Pembimbing II)		7 Februari 2018

## PENGESAHAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Rasha, M.Pd  
(Ketua Penguji)



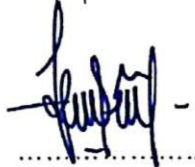
5 Februari 2018

Mulyati, M.Si  
(Anggota Penguji I)



6 Februari 2018

Prastiti Laras N, M.Si  
(Anggota Penguji I)



5 Februari 2018

Tanggal lulus: 26 Januari 2018

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Rismi Dwi Haryani

No.Registrasi : 5545133582

Program Studi : Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga  
(PVKK)

Menyatakan bahwa skripsi/karya inovasi yang saya buat adalah:

1. Karya tulis skripsi saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dengan arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini pendapat orang lain ditulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sebagai akibat yang timbul jika pernyataan saya tidak benar.

Jakarta, 26 Januari 2018

yang membuat pernyataan



Rismi Dwi Haryani

5545133582

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Dukungan Orangtua Terhadap Kemampuan Mengatasi Kecemasan Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Remaja Putri” dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga (PVKK) Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Peneliti menyadari bahwa menyusun skripsi ini tidak terwujud tanpa ridho Allah SWT serta bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dra. Metty Muhariati, MM selaku Ketua Program Studi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta periode 2015-2017 yang telah memberikan dorongan dalam pengambilan skripsi ini.
2. Dra. Nurlaila, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan dorongan dan bimbingan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Uswatun Hasanah, M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan dorongan dan bimbingan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S1 Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu kepada peneliti.
5. Orangtua peneliti yaitu Bapak Baris S.Pd dan Ibu Tukirah yang telah memberikan dukungan moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

6. Kepala Sekolah dan Staf SMPN 148 Jakarta yang telah membantu dalam memberikan data dan izin untuk melakukan penelitian.
7. Tina Rosiana yang membantu peneliti untuk mengumpulkan data responden pada penelitian ini.
8. Dwi Novianti teman seperjuangan selama peneliti membuat penelitian.
9. Teman-teman seperjuangan PKK angkatan 2013 yang telah memberikan banyak kenangan.
10. Semua pihak yang secara langsung dan tidak langsung telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, untuk itu peneliti memohon maaf apabila terdapat kekurangan dan kesalahan baik isi maupun tulisan. Selain itu, peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi yang membacanya.

Jakarta, 26 Januari 2018

Peneliti

Rismi Dwi Haryani  
5545133582

## DAFTAR ISI

### ABSTRAK

### ABSTRACT

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
1.5.1 Kegunaan Teoritis.....	7
1.5.2 Kegunaan Praktis .....	8

<b>BAB II KAJIAN TEORITIK .....</b>	<b>9</b>
2.1 Deskripsi Konseptual.....	9
2.1.1 Kecemasan .....	9
2.1.1.1 PengertianKecemasan .....	9
2.1.1.2 Gejala Kecemasan.....	11
2.1.1.3 Tingkat Kecemasan.....	12
2.1.1.4 Teori Kecemasan .....	13
2.1.1.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan.....	14
2.1.2 Dukungan Orangtua .....	16
2.1.2.1 Pengertian Dukungan Sosial .....	16
2.1.2.2 Sumber Dukungan Sosial.....	18
2.1.2.3 Dukungan Orangtua .....	19



2.1.2.4 Jenis Dukungan Sosial .....	20
2.1.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial .....	22
2.1.2.6 Manfaat Dukungan Sosial.....	23
2.1.3 Masa Pubertas .....	24
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	27
2.3 Kerangka Teoritik.....	29
2.4 HipotesisPenelitian .....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
3.1 Tujuan Penelitian .....	33
3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	33
3.3 Metode Penelitian .....	33
3.4 Populasi Dan Sampel.....	34
3.4.1 Populasi.....	34
3.4.2 Sampel .....	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	37
3.5.1 Instrumen Kecemasan Perubahan Fisik Masa Pubertas .....	37
3.5.1.1 Definisi Konseptual .....	37
3.5.1.2 Definisi Operasional .....	38
3.5.1.3 Kisi-Kisi Instrumen.....	38
3.5.1.4 Jenis Instrumen .....	39
3.5.1.5 Pengujian Validitas Dan Perhitungan Reabilitas .....	39
3.5.2 Instrumen Dukungan Orangtua.....	42
3.5.2.1 Definisi Konseptual .....	42
3.5.2.2 Definisi Operasional .....	43
3.5.2.3 Kisi-Kisi Isntrumen.....	43
3.5.2.4 Jenis Instrumen .....	44
3.5.2.5 PengujianValiditas Dan Perhitungan Reabilitas .....	44
3.6 Teknik Analisis Data .....	47
3.6.1 Uji Prasyarat Analisis .....	48
3.6.1.1 Uji Normalitas.....	48
3.6.1.2Uji Linearitas .....	48

3.6.2 Uji Hipotesis .....	49
3.6.2.1 Uji Korelasi.....	49
3.6.2.2 Uji Signifikan Korelasi .....	50
3.6.2.3 Uji Koefisien Determinasi .....	51
3.6.2.4 Uji Persamaan Regresi Sederhana .....	51
3.6.2.5 Uji Signifikansi Regresi.....	51
3.7 HipotesisStatistika .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
4.1 Deskripsi Data .....	54
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian .....	54
4.1.2 Karakteristik Responden.....	54
4.1.2.1 Usia Responden .....	55
4.1.2.2 Pendidikan Orangtua.....	55
4.1.3 Deskripsi Data Penelitian .....	57
4.1.3.1 Variabel Dukungan Orangtua .....	57
4.1.3.1.1 Deskripsi Dimensi Dukungan Emosional .....	58
4.1.3.1.2 Deskripsi Dimensi Dukungan Instrumental .....	62
4.1.3.1.3 Deskripsi Dimensi Dukungan Informasi .....	67
4.1.3.1.4 Deskripsi Dimensi Dukungan Penghargaan .....	72
4.1.3.2 Variabel Kecemasan .....	78
4.1.3.2.1 Deskripsi Dimensi Kognitif.....	79
4.1.3.2.2 Deskripsi Dimensi Motorik .....	87
4.1.3.2.3 Deskripsi Dimensi Somatik.....	91
4.1.3.2.4 Deskripsi Dimensi Afektif.....	97
4.2 Pengujian Prasyarat Analisis Data .....	105
4.2.1 Uji Normalitas .....	105
4.2.2 Uji Linearitas .....	106
4.3 Pengujian Hipotesis .....	107
4.3.1 Uji Korelasi.....	107
4.3.2 Uji Signifikansi Korelasi .....	108
4.3.3 Uji Koefisien Determinasi .....	109

4.3.4 Uji Regresi.....	109
4.3.5 Uji Signifikansi Regresi.....	110
4.4 Pembahasan .....	111
4.4.1 Variabel Dukungan Orangtua .....	112
4.4.2 Variabel Kecemasan .....	113
4.4.3 Pengaruh Dukungan Orangtua dengan Kecemasan.....	115
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>117</b>
4.5 Kesimpulan .....	117
4.6 Implikasi .....	118
4.7 Saran .....	119
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>120</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>124</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Tabel Sampel .....	36
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan .....	38
Tabel 3.3 Skor Instrumen Kecemasan .....	39
Tabel 3.4 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi .....	42
Tabel 3.5 Reliabilitas Kecemasan.....	42
Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen Dukungan Orangtua.....	43
Tabel 3.7 Tabel Skor Instrumen Dukungan Orangtua.....	44
Tabel 3.8 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi .....	46
Tabel 3.9 Reliabilitas Dukungan Orangtua .....	47
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Dukungan Orangtua .....	57
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Dukungan Orangtua .....	58
Tabel 4.3 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	59
Tabel 4.4 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	60
Tabel 4.5 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	60
Tabel 4.6 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	61
Tabel 4.7 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	62
Tabel 4.8 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	63
Tabel 4.9 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	63
Tabel 4.10 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	64
Tabel 4.11 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	65
Tabel 4.12 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	65
Tabel 4.13 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	66
Tabel 4.14 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	66
Tabel 4.15 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	67
Tabel 4.16 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	68
Tabel 4.17 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	69
Tabel 4.18 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	69
Tabel 4.19 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	70
Tabel 4.20 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	70
Tabel 4.21 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	71

Tabel 4.22 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	71
Tabel 4.23 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	73
Tabel 4.24 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	73
Tabel 4.25 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	74
Tabel 4.26 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	74
Tabel 4.27 Persentase Soal Dukungan Orangtua.....	75
Tabel 4.28 Statistik Deskriptif Kecemasan .....	78
Tabel 4.29 Distribusi Frekuensi Kecemasan .....	79
Tabel 4.30 Persentase Soal Kecemasan .....	80
Tabel 4.31 Persentase Soal Kecemasan .....	81
Tabel 4.32 Persentase Soal Kecemasan .....	82
Tabel 4.33 Persentase Soal Kecemasan .....	82
Tabel 4.34 Persentase Soal Kecemasan .....	83
Tabel 4.35 Persentase Soal Kecemasan .....	84
Tabel 4.36 Persentase Soal Kecemasan .....	84
Tabel 4.37 Persentase Soal Kecemasan .....	85
Tabel 4.38 Persentase Soal Kecemasan .....	86
Tabel 4.39 Persentase Soal Kecemasan .....	86
Tabel 4.40 Persentase Soal Kecemasan .....	87
Tabel 4.41 Persentase Soal Kecemasan .....	88
Tabel 4.42 Persentase Soal Kecemasan .....	89
Tabel 4.43 Persentase Soal Kecemasan .....	90
Tabel 4.44 Persentase Soal Kecemasan .....	90
Tabel 4.45 Persentase Soal Kecemasan .....	92
Tabel 4.46 Persentase Soal Kecemasan .....	92
Tabel 4.47 Persentase Soal Kecemasan .....	93
Tabel 4.48 Persentase Soal Kecemasan .....	94
Tabel 4.49 Persentase Soal Kecemasan .....	94
Tabel 4.50 Persentase Soal Kecemasan .....	95
Tabel 4.51 Persentase Soal Kecemasan .....	95
Tabel 4.52 Persentase Soal Kecemasan .....	96
Tabel 4.53 Persentase Soal Kecemasan .....	97

Tabel 4.54 Persentase Soal Kecemasan .....	98
Tabel 4.55 Persentase Soal Kecemasan .....	99
Tabel 4.56 Persentase Soal Kecemasan .....	99
Tabel 4.57 Persentase Soal Kecemasan .....	100
Tabel 4.58 Persentase Soal Kecemasan .....	101
Tabel 4.59 Persentase Soal Kecemasan .....	101
Tabel 4.60 Persentase Soal Kecemasan .....	102
Tabel 4.61 Persentase Soal Kecemasan .....	102
Tabel 4.62 Hasil Uji Normalitas .....	106
Tabel 4.63 Hasil Uji Linearitas .....	106
Tabel 4.64 Hasil Uji Koefisien Korelasi .....	107
Tabel 4.65 Hasil Uji Persamaan Regresi .....	110
Tabel 4.66 Hasil Uji Signifikansi Regresi .....	110

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka teoritik .....	31
Gambar 4.1 Sebaran Data Responden Berdasarkan Usia .....	55
Gambar 4.2 Sebaran Data Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu .	56
Gambar 4.3 Sebaran Data Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ayah	56
Gambar 4.4 Grafik Dimensi Dukungan Orangtua .....	75
Gambar 4.5 Grafik Dimensi Kecemasan .....	103

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Instrumen Penelitian.....	125
Lampiran 2 Hasil Perhitungan Uji Coba .....	133
Lampiran 3 Kisi-kisi Akhir Instrumen .....	138
Lampiran 4 Data Hasil Penelitian.....	144
Lampiran 5 Pengujian Prasyarat Analisis.....	156
Lampiran 6 Pengujian hipotesis.....	167
Lampiran 7 Surat Penelitian .....	169



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Remaja adalah harapan bagi suatu bangsa dan dapat dikatakan bahwa masa depan bangsa ditentukan dari keadaan remaja tersebut. Remaja yang berkualitas dan sehat merupakan harapan bagi para orangtua, lembaga pendidikan maupun bagi diri remaja sendiri. Remaja yang sehat adalah remaja yang kreatif dan produktif dalam tahap perkembangannya. Oleh sebab itu memahami tumbuh kembang remaja menjadi penting untuk menilai bagaimana keadaan remaja tersebut.

Masa remaja adalah masa yang pasti dilalui setiap manusia dalam tahap perkembangan masa hidupnya, dimana seseorang mengalami berbagai macam perubahan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Ciri-ciri remaja salah satunya adalah masa remaja sebagai periode perubahan, baik perubahan secara biologis, psikologis maupun sosial remaja. Masa remaja ini juga tidak terlepas dengan masa pubertas. Masa pubertas adalah sebuah fase dimana kematangan fisik berlangsung dengan cepat yang melibatkan perubahan pada hormonal dan tubuh individu yang mengalaminya. Pada masa pubertas tanda-tanda yang terlihat jelas adalah terdapatnya perubahan fisik seperti kematangan seksual dan penambahan berat dan tinggi tubuh serta psikologis anak.

Perubahan yang lebih mendominasi pada masa remaja adalah perubahan fisik yang ditandai dengan adanya ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder. Pada saat inilah mulai terlihat jelas perbedaan yang mencolok antara laki-laki dan

perempuan. Pada umumnya remaja putri kurang menyukai perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas dibandingkan dengan remaja laki-laki (Santrock,2011).Perubahan fisik juga dapat mempengaruhi sikap dan perilaku remaja dari pengalaman yang baru dirasakan yang menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan dalam dirinya. Pada masa pubertas remaja menjadi mudah tersinggung, cemas, pemalu dan sering mengeluh.

Menurut Federasi Kesehatan Mental Indonesia (dalam Asiyah dkk, 2015) sebanyak 47,7 persen remaja sering merasakan cemas, 84 persen merasakan perasaan cemas yang berulang dan 70,3 persen sering berpikir yang tidak-tidak. Kecemasan yang dirasakan remaja salah satunya adalah kecemasan pada perubahan fisik saat pubertas. Hal tersebut karena remaja kurang diberi informasi mengenai masalah reproduksi dan segala kaitannya dalam keluarga maupun masyarakat. Perubahan fisik yang dialami oleh remaja selama masa pubertas menimbulkan ketidakpuasan dan perasaan cemas karena mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Misalnya, saat remaja membandingkan fisiknya dengan fisik temannya, saat itu remaja mengalami ketidakpuasan akan citra dirinya. Hal tersebut berakibat pada emosi remaja dan rendahnya harga diri remaja tersebut.

Perubahan fisik yang terjadi selama pubertas yang terlihat kecil atau dianggap biasa dapat menjadi persoalan tersendiri bagi remaja. Misalnya saja saat remaja putri mengalami menstruasi yang diikuti dengan rasa nyeri dapat menghambat aktivitas remaja tersebut. Dalam riset oxford university tahun 2009 disebutkan bahwa 95 persen siswi sekolah membolos karena malu sedang menstruasi (Ngantung, 2014). Di indonesia sendiri, angka kejadian nyeri saat

menstruasi mencapai angka 60-70 persen dimana ketidakhadiran siswi disekolah berkisar pada angka 13-51 persen serta 5-14 persen ketidakhadiran siswi tersebut karena rasa nyeri yang terjadi saat menstruasi. Hasil penelitian pada siswi SMP di Jakarta menunjukkan bahwa 76,6 persen siswi mengalami nyeri saat menstruasi, diikuti dengan tingkat kecemasan sedang sampai berat. Dampaknya menyebabkan siswi memilih untuk tidak masuk sekolah (Saguni, 2013). Kemudian sekitar 70-90 persen kasus nyeri menstruasi yang dialami remaja menimbulkan konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan yang berpengaruh pada kecakapan dan keterampilan seperti, kecakapan berfikir rasional, kecakapan akademik dan sosial.

Berdasarkan data yang diunggah oleh akun resmi Kemdikbud RI (2017) diketahui bahwa populasi usia remaja di Indonesia sebesar 13 persen namun 25 persen dari populasi remaja tersebut tidak pernah mendiskusikan menstruasi sebelum mereka mendapatkan menstruasi pertamanya. Sebanyak 56 persen orangtua tidak pernah memberikan penjelasan secara benar dan utuh pada anak perempuannya terkait menstruasi dan 4 persen anak laki-laki diketahui pernah mengganggu atau mengejek temannya yang sedang menstruasi.

Menstruasi mempengaruhi partisipasi dan konsentrasi siswi disekolah. Siswi tersebut merasa tertekan dan cemas jika siswa lain mengetahui bahwa ia sedang menstruasi. Sebanyak 11 persen siswi mengaku menstruasi berdampak pada aktivitas sosialnya, 8 persen mengganggu interaksi dengan keluarga. Hasil jajak pendapat U-Report dan Kemdikbud RI diketahui bahwa 28 persen siswi pernah membolos ketika menstruasi. Alasan mereka membolos adalah sakit sebesar 77 persen, takut tembus sebesar 9 persen, tidak ada toilet disekolah sebesar 5 persen, tidak ada pembalut disekolah sebesar 4 persen dan lainnya sebesar 5 persen.

Diketahui juga siswi yang pernah mengalami bullying sebesar 17 persen dimana penyebab bullying tersebut adalah sebesar 61 persen karena noda merah di rok, 16 persen karena moody (sakit, terlihat sakit, menyendiri, dll), 6 persen terkesan tidak bersih, 4 persen malu ketahuan membawa pembalut atau obat menstruasi dan 13 persen kombinasi lainnya.

Remaja yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang perubahan fisik yang terjadi akan mengalami perasaan cemas, bingung, takut, dan malu. Hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia Remaja (SDKI-R) menunjukkan bahwa anak perempuan yang tidak tahu tentang perubahan fisik yang terjadi pada mereka sebanyak 13,3 persen lebih tinggi dibandingkan hasil SDKI-R tahun 2002/2003 sebesar 10,7 persen (BKKBN, 2011). Perubahan fisik yang terjadi juga berdampak pada keadaan psikis remaja. Remaja putri lebih memiliki tingkat stres yang tinggi dalam menghadapi pubertas terutama dalam masalah fisik. Sikap remaja putri dalam menghadapi perubahan tersebut adalah timbul perasaan malu seperti saat menstruasi, perubahan payudara, berat badan yang bertambah dan munculnya jerawat serta gangguan bau badan akibat peningkatan hormon yang mengakibatkan kurangnya percaya diri.

Kecemasan muncul sebagai akibat dari adanya respon terhadap kondisi stres atau terjadinya konflik. Hal tersebut biasa terjadi pada seseorang jika sedang mengalami perubahan keadaan dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi. Kecemasan yang dialami remaja karena ketidaktahuan mengenai apa yang terjadi pada dirinya biasanya disebabkan karena sebagian orangtua masih merasa tabu dalam memberikan pendidikan seks pada anaknya (Aryani,dkk : 2015). Dalam masa remaja pendidikan seksual bertujuan untuk menjelaskan masa

pubertas dan ciri-cirinya serta dapat membantu remaja untuk menerima perubahan bentuk tubuh yang merupakan salah satu tugas dari perkembangan remaja. Pendidikan seksual juga dapat diberikan agar anak dapat memahami batasan-batasan sosial. Orangtua yang merupakan pendidik pertama dan utama bagi anak sudah sepatutnya memberikan dukungan, bimbingan dan perhatian pada anaknya yang sedang menginjak masa remaja.

Dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua baik dukungan informasi, emosional, penghargaan maupun instrumental dapat mengurangi rasa cemas pada remaja. Orang tua sebaiknya memberikan informasi mengenai perubahan yang terjadi selama masa pubertas sedini mungkin pada anak, sehingga mereka dapat memahami perubahan yang terjadi dan lebih siap menghadapinya. Tetapi tidak semua orang tua secara terbuka memberikan pengetahuan tentang masa pubertas dan segala perubahan yang terjadi sehingga anak kurang mendapatkan pengetahuan dan timbul kecemasan. Dukungan orang tua penting dalam membimbing dan mendampingi anak pada masa pubertasnya. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi akan lebih optimis dalam menjalankan kehidupannya saat ini maupun pada masa yang akan datang dan memiliki tingkat kecemasan yang rendah.

Dari hasil studi pendahuluan di SMPN 148 Jakarta yang dilakukan kepada 10 remaja putri didapatkan 7 dari 10 remaja putri mengalami perasaan cemas saat pubertas. Ada yang kurang percaya diri karena timbulnya jerawat, risih saat menstruasi karena tidak dapat bergerak bebas, malu saat berada di dekat teman lelaki karena payudara yang mulai tumbuh hingga bingung memilih baju untuk menutupi bagian dadanya. Ada juga yang mengalami penurunan minat belajar.

Dari wawancara yang dilakukan, diketahui rata-rata remaja putri kurang mendapat informasi dan perhatian dari orang tua nya mengenai pubertas. Remaja memerlukan perhatian dan dukungan orangtua dalam menghadapi pertumbuhan dan perkembangannya karena orangtua merupakan orang terdekat pada diri anak.

Remaja putri yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi rendah akan menghadapi masa pubertas yang tidak menyenangkan dan tidak siap untuk menghadapinya termasuk ketika datangnya menstruasi (Kemdikbud, 2017). Menurut Taylor (dalam Dewayani, dkk 2011) dukungan sosial dapat mengurangi distress psikologis yang meliputi kecemasan dan depresi. Senada dengan Taylor, Colen (dalam Utami, 2008) mengatakan bahwa kecemasan akan berkurang apabila individu memiliki dukungan sosial. Kemudian menurut Sarafino (dalam Hidayati & Mastuti, 2012) jika dukungan sosial yang diperoleh tinggi maka dapat membantu seseorang dalam menghadapi kecemasan dan mencegah berkembangnya masalah yang timbul.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Kemampuan Mengatasi Kecemasan Perubahan Fisik Masa Pubertas pada Remaja Putri”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Pengetahuan yang kurang mengenai perubahan yang terjadi pada masa pubertas.
2. Kurangnya rasa percaya diri remaja pada perubahan fisik yang terjadi.

3. Kurangnya pengetahuan yang diberikan oleh orang tua mengenai masa pubertas.
4. Kurangnya perhatian orang tua terhadap kondisi anak.
5. Sebagian orangtua masih merasa tabu membicarakan masalah reproduksi atau seksualitas pada anak.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas tidak semua permasalahan dibahas mengingat keterbatasan waktu dan tenaga peneliti. Agar lebih terarah dan fokus maka penelitian ini dibatasi pada dukungan orang tua dan kecemasan perubahan fisik masa pubertas pada siswi SMP Negeri 148 Jakarta.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan diatas, permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh antara dukungan orang tua terhadap kemampuan mengatasi kecemasan perubahan fisik masa pubertas pada remaja putri.

### **1.5 Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna secara teoritis maupun secara praktis.

#### **1.5.1 Kegunaan Teoritis**

Secara teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dibidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial khususnya mengenai dukungan orang tua dan kecemasan perubahan fisik masa pubertas pada remaja putri.

### 1.5.2 Kegunaan Praktis

#### 1 Bagi Peneliti

Dapat Menambah wawasan dan pengetahuan pentingnya dukungan orangtua terhadap masa pubertas anaknya agar anaknya tidak mengalami kecemasan, serta dapat mengasah kemampuan peneliti dalam bidang penelitian.

#### 2 Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan bagi para mahasiswa dan dapat menjadi acuan atau referensi untuk terus berkarya.

#### 3 Bagi Orang Tua

Penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan mengenai pentingnya dukungan sosial yang dapat diberikan pada anak remajanya tentang perubahan-perubahan yang terjadi sselama pubertas agar sang anak tidak cemas ataupun bingung menghadapi perubahan tersebut.

#### 4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi ilmu tambahan agar tidak perlu merasa tabu membicarakan masalah seks pada anak sehingga anak tidak perlu bertanya-tanya dan mencari informasi sendiri tentang keadaan seksnya.

#### 5. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan bagi remaja mengenai perubahan-perubahan yang akan timbul pada saat memasuki masa pubertas.



## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **2.1 Deskripsi Konseptual**

##### **2.1.1 Kecemasan**

###### **2.1.1.1 Pengertian Kecemasan**

Kecemasan pada dasarnya adalah sesuatu hal normal yang dialami oleh manusia. Namun jika tidak diatasi dapat menimbulkan stres berkepanjangan. Kecemasan adalah suatu reaksi emosional yang bersifat umum dan menyebar, yang sering dikaitkan dengan antisipasi atas ancaman yang tidak realistis dimasa yang akan datang (Oltmanns & Emery, 2013) . Menurut Kaplan, dkk (dalam Fauziah dan Widuri, 2007) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru yang belum pernah dilakukan serta dalam identitas diri dan arti hidup. Sedangkan menurut Stuart & Laraia (dalam Mariana, dkk, 2010) kecemasan adalah perasaan individu dan pengalaman subjektif yang tidak diamati secara langsung dan perasaan tanpa objek yang spesifik dipicu oleh ketidaktahuan dan didahului oleh pengalaman baru.

Haber dan Runyon (dalam Sulistyawati, 2014) mengatakan bahwa jika individu mengalami perasaan gelisah, tegang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak pasti, berarti individu tersebut sedang mengalami kecemasan, yaitu perasaan yang tidak menyenangkan dan merupakan pertanda bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Nevid, dkk (2003) mengatakan bahwa kecemasan atau *anxiety* adalah suatu keadaan aprehensi atau perasaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan merupakan respon yang tepat dari suatu ancaman, tetapi jika berlebihan maka kecemasan tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seseorang yang mengalaminya. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai keadaan psikologis yang terjadi karena adanya tekanan, ketakutan terhadap kegagalan dan ancaman dari lingkungan sekitar.

Menurut Feist (2010) menjelaskan bahwa kecemasan adalah situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan. Selanjutnya (Yusuf, 2015) mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respon Menurut Kretch & Crutchfiels (dalam Sugiarti, 2016) timbulnya kecemasan disebabkan karena kurangnya pengalaman dalam menghadapi berbagai kemungkinan sehingga seseorang kurang siap dalam menghadapi situasi baru.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tidak menyenangkan atau perasaan khawatir, takut yang dialami oleh seseorang dan merupakan respon dari sesuatu yang dianggap mengancam karena ketidaktahuan sebelumnya serta pengalaman pertama yang dialami. Kecemasan yang berlebihan dapat menurunkan produktivitas seseorang yang mengalaminya.

### 2.1.1.2 Gejala Kecemasan

Menurut Nevid (2003) gejala kecemasan yaitu :

1. Secara fisik, meliputi kegugupan, kegelisahan, gemetar, banyak keringat, mulut terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar, pusing, lemas, sering buang air kecil.
2. Secara perilaku, meliputi perilaku menghindar, perilaku terguncang.
3. Secara kognitif, seperti khawatir tentang sesuatu, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, merasa sulit memfokuskan pikiran dan sulit berkonsentrasi.

Sementara menurut Supratiknya (dalam Marvienda, 2007) kecemasan ditunjukkan dengan gejala sebagai berikut :

1. Diliputi ketegangan dan rasa was-was yang bersifat tak menentu.
2. Mudah tersinggung dalam pergaulan, seing merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih.
3. Sulit berkonsentrasi dalam mengambil keputusan, serba takut salah.
4. Sering mengeluh bahwa ototnya tegang, sering buang air kecil, tidur tidak nyenyak.
5. Mengeluarkan banyak keringat dan telapak tangannya sering basah.
6. Mengalami gangguan pernafasan dan sering berdebar-debar.

Menurut Haber dan Runyon (dalam Sulistyawati, 2014) menjelaskan bahwa kecemasan memiliki 4 aspek, yaitu :

#### 1. Aspek Kognitif

Aspek kognitif merupakan perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam pikiran seseorang sehingga ia mengalami perasaan khawatir. Saat seseorang

mengalami aspek kognitif, ia tidak dapat berkonsentrasi, sulit untuk tidur, mudah bingung dan sulit mengambil keputusan.

## 2. Aspek Motorik

Aspek motorik merupakan perasaan tidak menyenangkan yang muncul pada tingkah laku seseorang, seperti gemetar, mudah gugup.

## 3. Aspek Somatik

Aspek somatik merupakan perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam reaksi fisik atau biologis seperti, merasa lemas, jantung berdebar, pusing dan banyak berkeringat.

## 4. Aspek Afektif

Aspek afektif merupakan perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk emosi, seperti perasaan khawatir, gelisah, malu dan tidak percaya diri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan adalah tanda atau ciri-ciri yang muncul karena adanya kecemasan. Gejala ini terdiri dari gejala fisiologis dan psikologis.

### **2.1.1.3 Tingkat Kecemasan**

Menurut Peplau (dalam Mariana, 2010) tingkatan kecemasan dibagi menjadi empat, yaitu :

1. Kecemasan ringan, kecemasan ini dihubungkan dengan ketegangan sehari-hari. Individu masih waspada dan lapang persepsinya meluas, menajamkan indera. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan dapat memecahkan masalah dan menghasilkan kreatifitas.

2. Kecemasan sedang, kecemasan ini memungkinkan individu untuk berfokus pada masalah yang dihadapi dan terjadi penyempitan lapangan persepsi serta masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.
3. Kecemasan berat, lapangan persepsi individu sangat sempit. Individu berfokus pada hal yang spesifik dan tidak memikirkan hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perhatian untuk fokus pada area lain.
4. Kecemasan berat sekali atau panik, kecemasan ini membuat individu kehilangan kendali diri sehingga tidak dapat melakukan sesuatu meskipun sudah diarahkan.

#### **2.1.1.4 Teori Kecemasan**

Menurut Stuart (dalam Yusuf, 2015) ada beberapa teori yang menyebabkan terjadinya kecemasan, yaitu :

1. Teori Psikoanalisis, kecemasan merupakan konflik emosional yang terjadi diantara dua elemen kepribadian, yaitu id dan super ego. Id mewakili dorongan *insting* dan *impuls primitive* seseorang sedangkan super ego mencerminkan hati nurani seseorang yang dikembangkan oleh norma budaya.
2. Teori Interpersonal, kecemasan muncul karena adanya ketakutan atau ketidakmampuan untuk dapat berhubungan secara interpersonal dan sebagai akibat penolakan. Kecemasan ini sering dikaitkan dengan trauma perkembangan, perpisahan dan kehilangan.
3. Teori Perilaku, kecemasan adalah produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Ahli teori pembelajaran meyakini bahwa seseorang yang sejak kecil terbiasa dihadapkan pada ketakutan yang berlebihan sering menunjukkan kecemasan pada kehidupan selanjutnya.

4. Kajian Keluarga, menunjukkan bahwa kecemasan adalah hal yang biasa ditemui dalam sebuah keluarga.
5. Kajian Biologi, menunjukkan bahwa didalam otak terdapat reseptor spesifik terhadap benzodiazepine yang dapat mengatur munculnya kecemasan.

#### **2.1.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Stuart & Sundeen (dalam Siregar, 2013), yaitu :

##### 1. Potensial *stressor*

*Stressor* psikososial yaitu suatu keadaan yang menyebabkan terjadinya perubahan dalam kehidupan sehingga seseorang dituntut untuk dapat beradaptasi.

##### 2. Maturitas

Maturitas atau kematang diri seseorang akan mempengaruhi kecemasan yang dihadapinya. Individu yang lebih matang akan lebih sulit mengalami kecemasan karena kemampuan adaptasinya.

##### 3. Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah untuk mereka berpikir secara rasional dan dapat memahami informasi baru yang diterimanya.

#### 4. Respon koping

Mekanisme koping ini digunakan oleh seseorang saat ia mengalami kecemasan. Ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi kecemasan adalah penyebab terjadinya perilaku patologis.

#### 5. Status sosial ekonomi

Keadaan status sosial ekonomi seseorang yang rendah dapat menyebabkan lebih mudahnya seseorang mengalami kecemasan.

#### 6. Keadaan fisik

Seseorang yang mengalami gangguan pada fisiknya menyebabkan individu tersebut mengalami kelelahan fisik. Kelelahan fisik yang dialami tersebut memudahkan seseorang untuk mengalami kecemasan.

#### 7. Tipe kepribadian

Seseorang dengan tipe kepribadian A lebih mudah mengalami kecemasan dari seseorang dengan tipe kepribadian B. Misalnya, kepribadian A ini adalah seseorang dengan tipe kepribadian yang mudah emosi, mudah tegang dan mudah curiga maka ia akan lebih mudah mengalami kecemasan dalam menghadapi sesuatu. Sedangkan kepribadian B adalah seseorang dengan kepribadian yang santai dan mempunyai selera humor yang tinggi, maka ia akan lebih sulit mengalami kecemasan, ia cenderung santai untuk menghadapi sesuatu.

#### 8. Lingkungan dan situasi

Lingkungan dan situasi yang baru atau asing membuat seseorang lebih mudah mengalami kecemasan jika dibandingkan dengan lingkungan yang sudah dikenalnya.

## 9. Dukungan sosial

Tidak adanya dukungan sosial dan psikologis yang diterima dapat mengakibatkan seseorang mengalami kecemasan, karena tidak ada yang membantunya dalam memaknai suatu peristiwa. Dukungan sosial ini dapat diperoleh dari lingkungan sekitar individu, seperti orangtua, keluarga, teman, guru, tetangga dan lain-lain.

## 10. Usia

Individu dengan usia yang lebih muda akan lebih mudah mengalami kecemasan jika dibandingkan dengan individu yang berusia lebih tua.

## 11. Jenis kelamin

Perempuan akan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki.

### **2.1.2 Dukungan Orangtua**

#### **2.1.2.1 Pengertian Dukungan Sosial**

Menurut House dan Khan (dalam Iksan, 2013) dukungan sosial adalah suatu tindakan bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumental dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya. Dukungan sosial yang diterima individu dapat berasal dari berbagai pihak.

Sarafino dan Timothy (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai perasaan kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima oleh orang banyak atau kelompok lain. Orang-orang yang menerima dukungan sosial



memiliki keyakinan bahwa mereka dicintai, bernilai dan merupakan bagian dari kelompok yang dapat menolong mereka disaat membutuhkan bantuan.

Sarason, Levine dan Basham (dalam Kirana, 2010) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah transaksi interpersonal yang melibatkan salah satu faktor atau lebih dari karakteristik berikut : (1) afeksi ( ekspresi menyukai, mencintai, mengaggumi dan menghormati); (2) penegasan (ekspresi perseyujuan, penghargaan terhadap ketepatan, kebenaran dari beberapa tindak pernyataan dan pandangan); (3) bantuan (transaksi dimana bantuan dan pertolongan dapat langsung diberikan seperti, barang, uang, waktu dan informasi).

Mashudi (2012) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami stres dari orang lain yang memiliki hubungan dekat. Dubow dan Ulman (dalam Iksan, 2013) mengatakan bahwa kehadiran dukungan keluarga dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang sedang dialami ketika sedang mendapatkan tekanan sosial. Sementara menurut Apollo (2012) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan hubungan yang bersifat menolong dan mempunyai nilai khusus bagi penerimanya.

Jadi menurut para ahli diatas yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengertian sebagai sikap seseorang yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dan membuat individu yang menerimanya merasa bahwa ia di hargai, diperhatikan dan dicintai. Dukungan sosial dapat mengatasi masalah yang terjadi pada individu penyemangat bagi individu dalam menjalankan aktivitasnya.

### **2.1.2.2 Sumber Dukungan Sosial**

Sumber dukungan sosial adalah aspek penting untuk diketahui dan dipahami. Sumber dari dukungan sosial ini adalah orang lain yang akan berinteraksi dengan individu sehingga individu tersebut memperoleh kenyamanan. Sumber dukungan sosial menurut Goldberger & Breznitz (dalam Apollo, 2012) adalah orang tua, saudara kandung, anak-anak, kerabat, pasangan hidup, sahabat rekan kerja atau juga dari tetangga.

Sedangkan Wentzel (dalam Apollo, 2012) mengungkapkan bahwa sumber dukungan sosial dapat berasal dari orang-orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu, seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, saudara dan tetangga serta teman-teman dan guru di sekolah. Sedangkan House (dalam Setyaningrum, 2015) dukungan sosial dapat berumber dari pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, perawat atau pengasuh, grup, serta tenaga ahli kesehatan dan kesejahteraan. Sedangkan menurut Rietschlin (dalam Setyaningrum, 2015) dukungan sosial berasal dari orang tua, pasangan, keluarga, teman, masyarakat dan komunitas.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial tidak hanya berasal dari orang terdekat yang sudah dikenal, seperti orang tua, keluarga, dan pasangan tetapi juga dapat berasal dari suatu grup atau komunitas, pekerja sosial, dll.

### **2.1.2.3 Dukungan Orang Tua**

Orang tua merupakan orang yang paling bertanggung jawab terhadap masa depan anak-anaknya. Orang tua lah yang merawat, membesarkan dan membiayai serta mendidik anak-anaknya. Orang tua adalah komponen keluarga yang terdiri dari ayah dan ibu, orang tua juga merupakan hasil dari perkawinan yang sah yang dapat membentuk sebuah keluarga.

Manusia adalah makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain. Mereka membutuhkan orang lain untuk dapat membantu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Keberadaan orang lain dapat membuat individu merasa lebih mudah dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Dukungan sosial dapat diaplikasikan ke dalam lingkungan keluarga, seperti orang tua. Dukungan orang tua pada umumnya merupakan turunan dari dukungan sosial.

Dukungan orang tua merupakan sistem dukungan sosial. Dibandingkan dengan sistem dukungan sosial lainnya, dukungan orang tua berhubungan dengan kesuksesan akademis, gambaran diri yang positif, percaya diri, harga diri dan motivasi seseorang. (Tarmidi, 2010). Selanjutnya Zani (dalam Setyaningsih, 2013) orangtua harus senantiasa memberikan fasilitas, pemenuhan kebutuhan anak, berupa sandang, pangan dan papan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orang tua adalah suatu sikap atau perilaku dalam bentuk kenyamanan, kepedulian, penghargaan, bantuan, kasih sayang yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya dimana sikap tersebut dapat membuat anak merasa di sayangi, di sayangi dan dicintai oleh orang tuanya.

#### 2.1.2.4 Jenis Dukungan Sosial

Menurut House (1981) dalam Mashudi (2012) dukungan sosial dibedakan menjadi 4 jenis atau dimensi, yaitu :

##### 1. Dukungan Emosional

Dukungan emosional adalah ungkapan empati dan perhatian orang tua terhadap anaknya. Bentuk dukungan ini dapat menimbulkan perasaan nyaman, dicintai dan di hargai. Dukungan ini meliputi sikap dalam memberi perhatian pada anak dan juga bersedia mendengar keluh kesah anak. Cohen dan Hoberman (dalam Isnawati & Suhariadi, 2013) mengatakan bahwa perhatian emosional yang diekspresikan melalui rasa cinta atau empati, seperti mau mendengarkan ketika anak curhat, maka ekspresi tersebut sangatlah membantu.

##### 2. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan terjadi melalui ungkapan orang tua terhadap segala usaha yang telah dilakukan anaknya berupa penghargaan positif dan mendorong kemajuan anak. Menurut Sarafino (2011) dukungan penghargaan akan membangun perasaan berharga, kompeten dan bernilai bagi individu yang menerimanya.

##### 3. Dukungan Informasi

Dukungan informasi ini meliputi pemberian informasi, nasehat-nasehat, saran, bimbingan dan umpan balik yang diberikan orang tua untuk membantu anak dalam menyelesaikan masalahnya.

##### 4. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental ini berupa kebutuhan langsung sesuai yang di butuhkan oleh anak. Bantuan langsung ini berupa uang, waktu dan tenaga yang

dibutuhkan oleh anak. Menurut Sarafino (2011) adanya dukungan instrumental memudahkan individu untuk dapat memenuhi tanggungjawab dalam menjalankan perannya.

Sedangkan Crider (dalam Setyaningrum, 2015) menyebutkan 3 bentuk dukungan sosial, yaitu

1. Pemberian perhatian afeksi dan pemeliharaan yang membantu mempertahankan harga diri dan mendukung keyakinan.
2. Bantuan informasi dan bimbingan pemecahan masalah yang praktis
3. Pemberian dorongan berupa penilaian dan umpan balik.

Kemudian menurut Oford (dalam Setyaningrum, 2015) mengatakan bahwa ada 5 dimensi bentuk dukungan sosial yaitu : (1) Dukungan materi, yaitu dukungan yang berupa bantuan nyata atau dukungan alat; (2) Dukungan emosi, yakni berhubungan dengan hal yang bersifat emosional; (3) Dukungan penghargaan, yaitu dukungan yang terjadi bila ada ekspresi penilaian yang positif pada individu; (4) Dukungan informasi, yaitu berupa pemberian informasi pada individu; (5) Dukungan integritas sosial, yaitu perasaan individu sebagai bagian dari suatu kelompok.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki beberapa dimensi atau bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan instrumental. Dukungan emosional berupa rasa peduli, perhatian, dan empati terhadap individu. Dukungan penghargaan berupa penghargaan positif seperti hadiah dan pujian. Dukungan informasi berupa nasehat, saran, dan umpan balik. Dukungan instrumental berupa uang, barang maupun tindakan.

### **2.1.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial**

Menurut Stanley (dalam Aziz dan Fatma, 2013) faktor-faktor yang memengaruhi dukungan sosial adalah :

#### **1. Kebutuhan fisik**

Kebutuhan fisik dapat mempengaruhi dukungan sosial. Kebutuhan fisik ini meliputi sandang, pangan dan papan. Apabila seseorang tidak tercukupi kebutuhan fisiknya maka seseorang tersebut kurang mendapatkan hubungan sosial.

#### **2. Kebutuhan sosial**

Seseorang dengan aktualisasi diri yang baik akan lebih dikenal oleh masyarakat daripada orang yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat. Orang dengan aktualisasi diri yang tinggi ini cenderung ingin selalu mendapatkan pengakuan didalam kehidupan masyarakat. Untuk itu pengakuan sangat diperlukan untuk memberikan penghargaan.

#### **3. Kebutuhan psikis**

Dalam kebutuhan psikis, seperti rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religius tentu tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan dari orang lain. Seseorang yang sedang menghadapi masalah baik ringan maupun berat cenderung akan mencari dukungan sosial dari lingkungan di sekitarnya.

Menurut Myers (dalam Maslihah, 2011) ada 4 faktor yang menyebabkan terbentuknya dukungan sosial, yaitu :

#### **1. Empati**

Kemampuan dan kecenderungan berempati pada individu lain adalah motif utama dalam tingkah laku yang mendorong individu. Rasa empati ini membuat

seseorang ikut merasakan emosi yang sedang di alami oleh orang lain. Dengan berempati, seseorang dapat memberi dukungan pada individu lain yang sedang menghadapi masalah.

## 2. Norma

Norma yang diterima seseorang dari perkembangan pribadi dari pengalaman bersosialisasi menuntun seseorang dalam bertingkah laku secara tepat dan mengarahkan individu untuk menjalankan kewajibannya di kehidupan sosial. Hal tersebut akan membentuk kepedulian untuk memberi bantuan pada individu lain yang membutuhkannya.

## 3. Pertukaran sosial

Teori pertukaran sosial mengatakan bahwa individu mencoba melakukan interaksi dengan memaksimalkan *reward* dan meminimalkan beban sehingga dapat digunakan untuk meramalkan tingkah laku individu lain.

### **2.1.2.6 Manfaat Dukungan Sosial**

Menurut Sarason (dalam Nurmalasari, 2015) mengatakan bahwa individu dengan dukungan sosial tinggi memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi serta mempunyai pandangan yang lebih positif pada kehidupan dibandingkan individu dengan dukungan sosial yang rendah. Dukungan sosial yang rendah berhubungan dengan ketidakpuasan hidup dan adanya hambatan dalam melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari. Ungkapan mencintai, kepedulian dan perhatian membuat individu yang menerimanya merasa nyaman dan dicintai pada saat individu tersebut berada dalam kondisi bingung (Sarafino, 2011).

House (dalam Nurmalasari, 2015) manfaat dukungan sosial dibagi menjadi 3 bagian, yaitu :

1. Dukungan sosial dapat mempengaruhi stres secara langsung dengan mengubah respon terhadap tuntutan.
2. Dukungan sosial dapat mempengaruhi jasmani individu dengan meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis.
3. Dukungan sosial dapat menghalangi atau menahan efek dari stres terhadap kesehatan individu.

### **2.1.3 Masa Pubertas**

Menurut Santrock (2003) masa remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Sedangkan menurut Sarwono (1994) masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetapi juga pada fisiknya. Desmina (dalam Maslihah, 2011) mengemukakan tentang batasan masa remaja, yaitu 12-15 tahun sebagai remaja awal, 15-18 tahun sebagai remaja pertengahan dan 18-21 tahun sebagai remaja akhir. Masa peralihan ini dicirikan juga dengan masa pubertas yang akan dialami oleh setiap anak. Pubertas adalah sebuah periode dimana kematangan fisik berlangsung cepat, yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh yang terutama berlangsung pada masa remaja awal. Kemudian Freud membagi tahapan-tahapan perkembangan sebagai tahapan psikoseksual dan masa pubertas berada pada tahap genital (Santrock, 2011)



Sementara menurut Wong (dalam Jihadi, 2013) pubertas adalah proses kematangan hormonal dan pertumbuhan yang terjadi ketika organ-organ reproduksi mulai berfungsi dan karakteristik seks sekunder mulai muncul. Masa pubertas berlangsung antara usia 11-15 tahun pada anak perempuan dan 12-16 tahun pada anak laki-laki. Jadi pematangan seksual mudah terjadi sebelum masa remaja, namun manifestasi dari aspek-aspek yang lain baru jelas terlihat pada usia 13 tahun (Monks, 1998). Salah satu peranan penting orangtua adalah memberikan informasi mengenai pengetahuan tentang pubertas seorang anak secara benar (Hurlock, 1991). Kemudian Agustini (2012) mengatakan bahwa anak yang memasuki masa pubertas maka orangtua harus membekali anak dengan pendidikan pubertas. Orangtua dapat memberitahu anak pada tahap laten dalam tahapan psikoseksual Freud, yaitu sebelum anak menginjak masa pubertas agar lebih siap untuk menghadapinya.

Menurut Hurlock (1991) terjadi empat perubahan fisik penting selama pertumbuhan masa pubertas yaitu :

- (1) perubahan ukuran tubuh, pertumbuhan fisik yang terlihat jelas pada anak puber adalah pada tungkai dan tangan , tulang kaki dan tangan serta otot tubuh yang berkembang. Terlihat juga dalam peningkatan tinggi dan berat badan.
- (2) perubahan proporsi tubuh, anak perempuan pada masa pubertas memiliki pinggul yang lebih lebar dibandingkan dengan anak laki-laki. Sedangkan pada anak laki-laki akan memiliki tulang yang lebih lebar dan besar serta memiliki jaringan otot dan bahu yang lebih lebar.

- (3) perkembangan ciri-ciri seks primer, karakteristik seksual primer berhubungan langsung dengan alat reproduksi. Pada perempuan ditandai dengan menstruasi awal sedangkan pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah.
- (4) perkembangan ciri-ciri seks sekunder, karakteristik seksual sekunder tidak berhubungan langsung dengan alat reproduksi. Pada perempuan ditandai dengan mulai membesarnya payudara, pinggul yang melebar, tumbuh rambut di ketiak dan sekitar organ kelamin sedangkan pada laki-laki di tandai dengan mulai tumbuhnya jakun, suara menjadi lebih berat, tumbuh kumis dan jenggot, tumbuh rambut di dada, kaki, ketiak dan sekitar organ kelamin, otot-otot yang berkembang lebih besar.

Selain perubahan tersebut, Reeder (dalam Mariana 2010) menyebutkan bahwa perubahan biologis yang bisa terjadi adalah meningkatnya jumlah lemak dan kelenjar keringat. Ini berarti anak menjadi lebih mudah gemuk, padahal pada masa pubertas ini remaja sangat peduli akan penampilannya. Dan meningkatnya kelenjar keringat menyebabkan remaja menjadi lebih mudah berkeringat dan mungkin berbau yang tidak sedap. Hal ini dapat membuat remaja menjadi kurang percaya diri. Menurut Santrock (2011) jika dibandingkan dengan anak laki-laki, anak perempuan cenderung kurang puas dengan tubuhnya yang lebih negatif selama masa pubertas.

Menurut Maspaitella (2011) perubahan yang terjadi saat pubertas pada anak akan membuat anak mudah cemas, takut menghadapi sesuatu dan masa depannya mengkhawatirkan. Kecemasan dapat muncul karena kurangnya pemahaman atau ketidaktahuan mengenai perubahan-perubahan yang terjadi selama masa pubertas. Pengetahuan mengenai pubertas perlu diketahui remaja untuk mempersiapkan diri

dengan perubahan-perubahan yang akan terjadi. Menurut (Rozack, 2017) cara untuk menghindari masalah pada remaja adalah orangtua harus menyisihkan waktunya untuk melakukan aktifitas bersama dengan anak remajanya.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa masa pubertas adalah proses kematangan hormon dan mulai berfungsinya alat reproduksi serta ditandai dengan tubuh yang mengalami perubahan. Perubahan fisik tersebut meliputi perubahan pada ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, perubahan ciri-ciri seks primer dan perubahan ciri-ciri seks sekunder.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian dukungan sosial orang tua terhadap kemampuan mengatasi kecemasan fisik masa pubertas adalah sebagai berikut:

1. **Dewi Indah Sugiarti** tahun 2016 yang berjudul "*Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Kecemasan Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Siswa-Siswi SMP N 23 Palembang*" Skripsi, Universitas Bina Darma.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan perubahan fisik masa pubertas pada siswa-siswi SMPN 23 Palembang. Subjek dari penelitian ini adalah 127 siswa menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan sebanyak 55 item dan skala dukungan teman sebaya sebanyak 53 item. Hasil analisis menggunakan regresi liner sederhana menunjukkan  $r = 0,238$  dan  $p = 0,007$  dimana  $p = 0,05$

menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan dalam perubahan fisik pubertas pada murid SMP 23 Palembang. Kontribusi efektif yang diberikan oleh dukungan teman sebaya dengan kecemasan perubahan fisik masa pubertas adalah 0,057 atau 5,7 persen.

2. **Merry Ulfah** tahun 2011 yang berjudul “ *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Remaja Putri Usia Pubertas Dalam Menghadapi Menarche Di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta*” Naskah Publikasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta. Penelitian ini adalah penelitian non eksperimental dengan pendekatan *cross sectional*. Hasil dari uji statistik dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta.

3. **Mukhlis Gus Prasetyo** tahun 2016 yang berjudul “*Hubungan Orangtua Dengan Kesiapan Anak Remaja Putri Menghadapi Menarche Di SDN Dukuh 01 Mojolaban Sukoharjo*” Naskah Publikasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara orangtua dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche pada siswi-siswi SDN Dukuh 01 Mojolaban Sukoharjo. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode korelasional dengan pendekatan *cross sectional*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas IV, V dan VI yang berjumlah 38 orang. Sampel yang digunakan adalah total sampling sebanyak 38 siswi.

Analisa data penelitian tersebut menggunakan uji Spearman Rank dengan hasil menunjukkan nilai p value = 0,001 sehingga  $H_0$  ditolak yang berarti menunjukkan ada hubungan antara dukungan orangtua dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche pada siswi-siswi SDN Dukuh 01 Mojolaban Sukoharjo.

### **2.3 Kerangka Teoritik**

Kecemasan merupakan suatu hal normal yang biasa dialami manusia. Namun jika kecemasan dibiarkan dan tidak ada upaya untuk mengatasinya maka kecemasan tersebut akan menjadi stress yang berkepanjangan. kecemasan adalah suatu keadaan tidak menyenangkan atau perasaan khawatir, takut yang dialami oleh seseorang dan merupakan respon dari sesuatu yang dianggap mengancam karena ketidaktahuan sebelumnya serta pengalaman pertama yang dialami. Kecemasan ini biasanya terjadi jika seseorang mengalami perubahan pada hidupnya.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke masa dewasa dimana pada kesehariannya remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan diri menghadapi berbagai macam perubahan yang terjadi pada dirinya. Perubahan yang dialami remaja diantaranya, perubahan fisik, kognitif, psikososial maupun sosial-emosional. Masa remaja juga tidak terlepas dengan masa pubertas, yakni proses kematangan hormonol yang menyebabkan

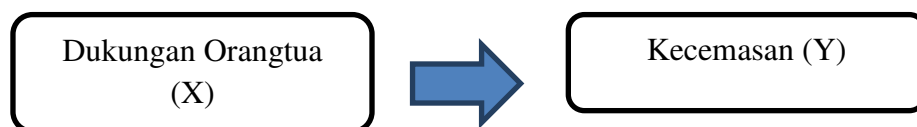
terjadinya perubahan fisik pada individu yang mengalaminya serta telah berfungsi alat reproduksi. Berbagai macam perubahan tersebut menuntut remaja untuk dapat menyesuaikan diri dengan peran barunya. Masalah yang muncul saat menghadapi usia pubertas adalah remaja mulai cemas dan bingung akan perubahan fisiknya dan selalu memperhatikan penampilannya.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu potensial *stressor*, maturitas atau kematangan, pendidikan, respon koping, status sosial ekonomi, keadaan fisik, tipe kepribadian, lingkungan dan situasi, dukungan sosial, usia serta jenis kelamin. Fokus penelitian ini adalah pada faktor dukungan sosial. Dukungan sosial adalah suatu perilaku seseorang yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dan membuat individu yang menerimanya merasa bahwa ia di hargai, diperhatikan dan dicintai. Bentuk dukungan sosial yang dapat di berikan yaitu berupa (1) dukungan emosional; (2) dukungan informasi; (3) dukungan penghargaan; (4) dukungan instrumental. Dukungan emosional yang diberikan orangtua dapat membuat remaja putri merasa disayangi dan dicintai, kemudian dukungan informasi yang diterima remaja putri membuatnya lebih siap dalam menghadapi perubahan fisik masa pubertas, dukungan penghargaan yang diberikan orangtua dapat membuat harga diri remaja putri lebih tinggi sehingga tidak mudah diserang kecemasan dalam menghadapi suatu masalah dan dukungan instrumental yang diterima dapat mengurangi rasa ketidakmampuan pada remaja putri. Bila dukungan sosial orangtua adalah faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada anak, maka semakin tinggi dukungan yang diterima anak dari orangtuanya maka kemampuan anak dalam mengatasi kecemasan itu pun semakin baik. Dukungan

sosial dapat membuat individu merasa lebih mudah dalam menghadapi masalah yang dialaminya.

Menurut Conel (dalam Utami, 2008) kecemasan akan berkurang apabila individu memiliki dukungan sosial. Dukungan sosial dapat dijadikan salah satu cara agar remaja putri dapat memahami perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas. Sehingga kecemasan yang dialami remaja tersebut dapat berkurang. Sumber dukungan sosial yang berasal dari orang tua dan keluarga merupakan sumber dukungan sosial utama bagi anak.

Peran dan perhatian orangtua sangat diperlukan untuk membantu remaja putri dalam memahami masa pubertasnya. Monks(1998) menjelaskan bahwa kualitas hubungan orangtua dengan anak memegang peranan penting. Interaksi yang dilakukan pertama kali oleh anak adalah dengan orangtuanya. Orangtua berperan penting dalam proses tumbuh kembang anak, terutama pada masa remaja. Sejalan dengan Conel, Taylor (dalam Dewayani, dkk 2011) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi distress psikologis yang meliputi kecemasan dan depresi. Adanya dukungan yang diberikan orangtua pada remaja putri dapat berpengaruh pada kondisi psikologis remaja tersebut karena perhatian dari orangtua membuat harga dirinya meningkat dan memiliki perasaan positif pada dirinya, meningkatkan kepercayaan diri remaja, meningkatkan pencapaian perkembangan remaja, meningkatkan perilaku positif remaja dan menumbuhkan motivasi.



**Gambar 2.1 Kerangka Teoritik.**

## **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2015). Berdasarkan kerangka teoritik diatas dapat ditarik kesimpulan sebuah hipotesis yaitu: Terdapat pengaruh antara dukungan sosial orangtua terhadap kemampuan mengatasi kecemasan perubahan fisik masa pubertas pada remaja putri.



## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan orangtua terhadap kemampuan mengatasi kecemasan perubahan fisik masa pubertas pada remaja putri.

#### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 148 Jakarta yang beralamat di Jl. BB I, RT.6/RW.15, Cipinang Muara, Jatinegara, Kota Jakarta Timur. Adapun pemilihan tempat tersebut dikarenakan lokasi tersebut berada di daerah dengan lingkungan status sosial ekonomi menengah kebawah, peneliti pernah mengajar disana sehingga peneliti telah memahami karakteristik siswa disana, belum pernah dilakukan penelitian dengan topik yang seperti yang dilakukan oleh peneliti serta adanya keterbukaan dari pihak sekolah terhadap penelitian yang akan dilaksanakan. Adapun waktu penelitian dimulai sejak Maret 2017.

#### **3.3 Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan pendekatan asosiatif. Metode penelitian survei adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang variabel sosiologis dan psikologis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu, teknik

pengumpulan data dengan pengamatan yang tidak mendalam dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasikan (Sugiyono, 2015).

Data yang digunakan adalah data primer variabel bebas (X) yaitu dukungan orangtua dan variabel terikat (Y) yaitu kecemasan. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dapat diketahui ada/tidaknya pengaruh antara variabel X (dukungan orangtua) dengan variabel Y (kecemasan).

### **3.4 Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **3.4.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa perempuan kelas VII-IX di SMP Negeri 148 Jakarta yang berjumlah 340 siswa perempuan. Alasan dipilihnya populasi tersebut adalah karena tingkat kecemasan perubahan fisik masa pubertas masih tinggi dan rata-rata remaja perempuan mengalami pubertas adalah pada tingkat usia sekolah menengah pertama.

#### **3.4.2 Sampel**

Sampel digunakan untuk mengetahui jumlah responden yang mewakili populasi yang akan diteliti. Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil dan digunakan sebagai bahan penelahaan, dengan harapan data sampel tersebut dapat mewakili (*representative*) terhadap populasi (Mahdiyah, 2014).

Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan teknik pengambilan sampel *probability sampling*, meliputi *proportionate stratified random sampling* dan *Cluster Propotionate Random Sampling*. Teknik *proportionate stratified random sampling* digunakan karena populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proposional. Sedangkan *Cluster Propotionate Random Sampling* digunakan melalui dua tahap, yaitu menentukan sampel daerah dan menentukan orang-orang yang ada pada daerah tersebut. Untuk menentukan besarnya sampel peneliti menggunakan rumus Slovin (Umar, 2007) dengan tingkat kesalahan 5% dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

- n = ukuran sampel
- N = ukuran populasi
- e = persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditolerir atau diinginkan, misal 5%.

Berdasarkan rumus tersebut, diperoleh jumlah sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N.d^2 + 1}$$

$$n = \frac{340}{340(0,0025) + 1}$$

$$n = \frac{340}{1.85}$$

$$n = 183.7 \approx 184 \text{ sampel}$$

Setelah didapat jumlah sampel sebesar 184 sampel, kemudian ditentukan jumlah masing-masing sampel menurut tingkatan siswa dalam kelas. Jumlah

anggota sampel bertingkat berstrata dilakukan dengan cara pengambilan sampel secara *propotional random sampling* yaitu menggunakan rumus alokasi *propotional* (Riduwan, 2010).

$$n_i = \frac{N_i \cdot N}{N}$$

Keterangan :

$n_i$  = jumlah anggota sampel menurut stratum

$n$  = jumlah anggota sampel seluruhnya

$N_i$  = jumlah anggota populasi menurut stratum

$N$  = jumlah anggota populasi seluruhnya

**Tabel 3.1 Tabel Sampel**

NO	KELAS	POPULASI	SAMPEL	
1	VII-A	18	$n_i = 18/340.184$	10
2	VII-B	18	$n_i = 18/340.184$	10
3	VII-C	16	$n_i = 16/340.184$	9
4	VII-D	18	$n_i = 18/340.184$	10
5	VII-E	17	$n_i = 17/340.184$	9
6	VII-F	18	$n_i = 18/340.184$	10
7	VII-G	19	$n_i = 19/340.184$	10
8	VIII-A	15	$n_i = 15/340.184$	7
9	VIII-B	16	$n_i = 16/340.184$	9
10	VIII-C	16	$n_i = 16/340.184$	9
11	VIII-D	16	$n_i = 16/340.184$	9
12	VIII-E	20	$n_i = 20/340.184$	11
13	VIII-F	20	$n_i = 20/340.184$	11
14	IX-A	19	$n_i = 19/340.184$	10
15	IX-B	19	$n_i = 19/340.184$	10
16	IX-C	18	$n_i = 18/340.184$	10
17	IX-D	19	$n_i = 19/340.184$	10
18	IX-E	19	$n_i = 19/340.184$	10
19	IX-F	19	$n_i = 19/340.184$	10
<b>JUMLAH</b>		<b>340</b>		<b>184</b>

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yaitu pengumpulan data yang banyak digunakan untuk pengambilan kesimpulan. Penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2013). Sumber data dibagi menjadi 2, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data dalam bentuk verbal atau kata – kata yang diucapkan secara lisan, gerak-gerik atau perilaku yang dilakukan oleh subjek yang dapat dipercaya, dalam hal ini subjek penelitian (informan) yang berkenaan dengan variabel yang diteliti. Sedangkan data sekunder adalah data yang diperoleh dari dokumen – dokumen grafis (tabel, catatan, notulen rapat, sms dan lain – lain), foto – foto, film, rekaman video, benda – benda dan yang dapat memperkaya data primer data sekunder ini diperoleh secara tidak langsung (Arikunto, 2013).

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner. Penelitian ini menggunakan 2 variabel, yaitu dukungan sosial orangtua (variabel X) dengan kecemasan perubahan fisik masa pubertas remaja putri (variabel Y). Instrumen untuk mengukur kedua variabel tersebut akan dijelaskan sebagai berikut :

#### **3.5.1 Instrumen Kecemasan Perubahan Fisik Masa Pubertas**

##### **3.5.1.1 Definisi Konseptual**

Kecemasan perubahan fisik masa pubertas adalah suatu keadaan atau perasaan tidak nyaman, khawatir, was-was yang timbul dalam pikiran remaja putri terhadap perubahan yang terjadi karena kematangan hormonal yang ditandai dengan perubahan fisik remaja.

### 3.5.1.2 Definisi Operasional

Kecemasan perubahan fisik masa pubertas diukur dengan 4 dimensi atau aspek dari kecemasan, yaitu (1) aspek kognitif (dalam pikiran seseorang), (2) aspek motorik (dalam tindakan seseorang), (3) aspek somatik (dalam reaksi fisik atau biologis seseorang) dan (4) aspek afektif (dalam emosi seseorang).

### 3.5.1.3 Kisi-kisi Instrumen

Titik tolak dari penyusunan adalah variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti. Dari variabel-variabel tersebut diberikan definisi operasionalnya dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. (Sugiyono, 2015).

Instrumen penelitian menggunakan aspek kecemasan yang dikembangkan Haber dan Runyon. Kisi-kisi Instrumen tersebut adalah berikut :

**Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Kecemasan**

<b>Dimensi</b>	<b>Indikator</b>	<b>No Item</b>
Kognitif	1. Mengalami kebingungan	1,2,
	2. Kemampuan untuk berkonsentrasi	3,4,
	3. Mengalami kesulitan tidur	5,6,7,
	4. Mengalami kesulitan mengambil keputusan	8,9,10,
Motorik	1. Merasakan gemetar	11,12,
	2. Mudah gugup	13,14,15,
Somatik	1. Merasakan jantung berdebar	16,17,
	2. Mudah berkeringat	18,19,
	3. Merasakan pusing	20,21,
	4. Merasa lemas	22,23
Afektif	1. Mudah gelisah	24,25,
	2. Merasa malu	26,27,28,
	3. Menjadi tidak percaya diri	29,30,31,32

### 3.5.1.4 Jenis Instrumen

Penelitian ini menggunakan jenis instrumen kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2015). Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert* yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial dengan 4 pilihan alternatif jawaban dari paling positif hingga negatif. Kuesioner dalam bentuk ini telah menyediakan alternatif jawaban yang harus dipilih oleh responden tanpa kemungkinan memberikan jawaban lain. Responden harus memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri responden. Skor atas jawaban kuesioner ditunjukkan pada tabel 3.3.

**Tabel 3.3 Tabel Skor Instrumen Kecemasan**

Pilihan Jawaban	Skor	
	Positif	Negatif
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang-kadang	2	3
Tidak pernah	1	4

Sumber: Sugiyono, 2015.

### 3.5.1.5 Pengujian Validitas dan Perhitungan Reliabilitas

Proses pengembangan instrumen kecemasan perubahan fisik remaja putri dimulai dengan menyusun kuesioner yang mengacu pada kisi-kisi instrumen kecemasan perubahan fisik remaja putri yang telah disusun pada tabel 3.2. Tahap berikutnya, instrumen dikonsultasikan dengan dosen pembimbing dan dosen ahli untuk mengetahui seberapa jauh butir instrumen tersebut dapat mengukur

indikator variabel kecemasan. Setelah disetujui, tahap selanjutnya yaitu melakukan uji coba kepada 30 responden diluar responden penelitian dengan karakteristik yang sama (remaja putri yang sedang mengalami pubertas).

Menurut Sugiyono (2015) Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Pada penelitian ini, uji validitas yang digunakan pada variabel terikat ini dengan menghitung koefisien korelasi antara skor butir instrumen atau soal tes dengan skor total instrumen atau tes. Butir atau soal yang dianggap valid adalah butir instrumen atau soal tes yang skornya mempunyai koefisien korelasi yang signifikan dengan skor total instrumen atau tes. Rumus yang digunakan untuk mencari nilai korelasi pada variabel menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\left(\sqrt{n(\sum x^2) - (\sum x)^2}\right)\left(n(\sum y^2) - (\sum y)^2\right)}$$

Keterangan:

$r$  = Koefisien korelasi

$n$  = Banyaknya sampel

$\sum x$  = Jumlah skor suatu item

$\sum y$  = Jumlah total skor jawaban

Jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 0.05 maka butir pernyataan dianggap valid, sebaliknya jika  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$  maka butir pernyataan dianggap



tidak valid dan tidak digunakan. berdasarkan  $r_{\text{tabel}}$  dengan df sebesar 28 (30-2) dan taraf signifikansi 0.05 maka diketahui  $r_{\text{tabel}}$  sebesar 0.361.

Berdasarkan hasil uji coba instrumen dengan 30 sampel yang berjumlah 39 butir soal pernyataan terdapat 7 butir soal pernyataan yang tidak valid, sehingga pernyataan yang valid dan tetap digunakan berjumlah 32 butir soal pernyataan. Keterangan lebih jelas dapat dilihat pada lampiran 2.

Selain harus valid, instrumen penelitian juga harus reliabel (konsisten). Menurut Sugiyono (2015) instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Untuk menguji reliabilitas menggunakan rumus alpha digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan 0, misalnya angket. Rumusan Alpha Cronbach adalah sebagai berikut adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Reabilitas instrumen

$k$  = Banyaknya butir pernyataan yang valid

$S_i^2$  = Varians butir

$\sum S_i^2$  = Jumlah varians butir i

$S_t^2$  = Varians skor total

Sedangkan varians dicari dengan rumus sebagai berikut:

$$S_i^2 = \frac{\sum Xi^2 - \frac{(\sum Xi)^2}{n}}{n}$$

Keterangan:

$$S_i^2 = \text{Varians skor tiap-tiap item}$$

$$n = \text{Jumlah responden}$$

$$\sum xi^2 = \text{Jumlah data}$$

$$\sum xi^2 = \text{Jumlah kuadrat x}$$

**Tabel 3.4 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi**

Besarnya Nilai r	Interpretasi
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber: Sugiyono, 2015.

**Tabel 3.5 Reliabilitas Kecemasan  
Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,879	32

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen kecemasan perubahan fisik pada remaja putri diperoleh hasil sebesar 0,879 yang masuk dalam kategori (0,800 – 1,000) dengan kesimpulan bahwa instrumen memiliki reliabilitas sangat tinggi.

### 3.5.2 Instrumen Dukungan Orangtua

#### 3.5.2.1 Definisi Konseptual

Dukungan orang tua adalah suatu sikap dalam bentuk kenyamanan, kepedulian, penghargaan, bantuan, kasih sayang yang diberikan oleh orang tua

kepada anaknya dimana sikap tersebut dapat membuat anak merasa di sayangi dan dicintai oleh orang tuanya.

### 3.5.2.2 Definisi Operasional

Dukungan orangtua diukur dengan aspek atau dimensi dari dukungan sosial, yaitu (1) Dukungan emosional, (2) dukungan informasi, (3) dukungan penghargaan, (4) dukungan instrumental.

### 3.5.2.3 Kisi-kisi Instrumen

Instrumen dukungan sosial yang digunakan dikembangkan oleh House & Khan yang didasarkan pada 4 dimensi. Kisi-kisi Instrumen tersebut adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Dukungan Orangtua**

<b>Dimensi</b>	<b>Indikator</b>	<b>No Item</b>
Dukungan emosional	1. Ungkapan mencintai 2. Ungkapan perhatian 3. Mendengarkan keluhan kesah	1, 2,3,4,5, 6,7,
Dukungan instrumental	1. Orangtua memberikan pertolongan yang konkrit dan praktis 2. orangtua memberikan kebutuhan saya, makan dan minum 3. Orangtua menyisihkan waktunya	8,9, 10,11, 12,13,
Dukungan informasi	1. Orangtua memberikan informasi mengenai perubahan fisik massa pubertas 2. Orangtua memberikan bimbingan	14,15,16,17, 18,19,20,
Dukungan penghargaan	1. Orangtua memberikan penilaian positif 2. Orangtua memberikan dorongan	21,22, 23,24,25

### 3.5.2.4 Jenis Instrumen

Penelitian ini menggunakan jenis instrumen kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2015). Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert* yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial dengan 4 pilihan alternatif jawaban dari paling positif hingga negatif. Kuesioner dalam bentuk ini telah menyediakan alternatif jawaban yang harus dipilih oleh responden tanpa kemungkinan memberikan jawaban lain. Responden harus memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri responden. Skor atas jawaban kuesioner ditunjukkan pada tabel 3.7.

**Tabel 3.7 Tabel Skor Instrumen Dukungan Orangtua**

Pilihan Jawaban	Skor	
	Positif	Negatif
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang-kadang	2	3
Tidak pernah	1	4

Sumber: Sugiyono, 2015

### 3.5.2.5 Pengujian Validitas dan Perhitungan Reliabilitas

Proses pengembangan instrumen dukungan orangtua dimulai dengan menyusun kuesioner yang mengacu pada kisi-kisi instrumen dukungan orangtua yang telah disusun pada tabel 3.6 Tahap berikutnya, instrumen dikonsultasikan dengan dosen pembimbing dan dosen ahli untuk mengetahui seberapa jauh butir instrumen tersebut dapat mengukur indikator variabel kecemasan. Setelah

disetujui, tahap selanjutnya yaitu melakukan uji coba kepada 30 responden diluar responden penelitian dengan karakteristik yang sama (remaja putri yang sedang mengalami pubertas).

Rumus yang digunakan untuk mencari nilai korelasi pada variabel menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\left(\sqrt{n(\sum x^2) - (\sum x)^2}\right)\left(n(\sum y^2) - (\sum y)^2\right)}$$

Keterangan:

$r$  = Koefisien korelasi

$n$  = Banyaknya sampel

$x$  = Jumlah skor suatu item

$y$  = Jumlah total skor jawaban

Jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 0.05 maka butir pernyataan dianggap valid., sebaliknya jika  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$  makabutir pernyataan dianggap tidak valid dan tidak digunakan. berdasarkan  $r_{tabel}$  dengan df sebesar 28 (30-2) dan taraf signifikansi 0.05 maka diketahui  $r_{tabel}$  sebesar 0.361.

Berdasarkan hasil uji coba instrumen dengan 30 sampel yang berjumlah 31 butir soal pernyataan terdapat 6 butir soal pernyataan yang tidak valid, sehingga pernyataan yang valid dan tetap digunakan berjumlah 25 butir soal pernyataan. Keterangan lebih jelas dapat dilihat pada lampiran 2.

Selain harus valid, instrumen penelitian juga harus reliabel (konsisten). Menurut Sugiyono (2015) instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan

data yang sama. Untuk menguji reliabilitas menggunakan rumus alpha digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan 0, misalnya angket. Rumusan Alpha Cronbach adalah sebagai berikut adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Reabilitas instrumen

$k$  = Banyaknya butir pernyataan yang valid

$S_i^2$  = Varians butir

$\sum S_i^2$  = Jumlah varians butir i

$S_t^2$  = Varians skor total

Sedangkan varians dicari dengan rumus sebagai berikut:

$$S_i^2 = \frac{\sum Xi^2 - \frac{(\sum Xi)^2}{n}}{n}$$

Keterangan:

$S_i^2$  = Varians skor tiap-tiap item

$n$  = Jumlah responden

$\sum xi^2$  = Jumlah data

$\sum xi^2$  = Jumlah kuadrat x

**Tabel 3.8 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi**

Besarnya Nilai r	Interpretasi
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber: Sugiyono, 2015.

**Tabel 3.9 Reliabilitas Dukungan Orangtua**

<b>Case Processing Summary</b>			
		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

<b>Reliability Statistics</b>		
Cronbach's		
Alpha	N of Items	
,895	25	

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dukungan orangtua pada remaja putri diperoleh hasil sebesar 0,895 yang masuk dalam kategori (0,800 – 1,000) dengan kesimpulan bahwa instrumen memiliki reliabilitas sangat tinggi.

### **3.6 Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis asosiatif. Analisis asosiatif adalah bentuk analisis data penelitian yang untuk menguji ada tidaknya hubungan keberadaan variabel dari dua kelompok data atau lebih (Siregar,2012). Penelitian ini menggunakan hubungan kausal yaitu hubungan yang bersifat sebab akibat yang berarti ada variabel independen (variabel yang mempengaruhi) dan variabel dependen (dipengaruhi) (Sugiyono, 2015). Hasil pengumpulan data dianalisis menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics 23 dan microsoft excel. Hasil analisisnya, apakah hipotesis penelitian dapat digeneralisasi atau tidak, apabila  $H_a$  diterima, berarti hasil penelitian menyatakan ada hubungan variabel. Langkah-langkah dalam menganalisis data sebagai berikut:

### 3.6.1 Uji Prasyarat Analisis

#### 3.6.1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas perlu dilakukan karena langkah awal dari dalam mengolah data secara statistik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan yaitu uji liliefors pada taraf signifikan  $\alpha = 5\%$  (0,05) dengan rumus sebagai berikut:

$$L_{hitung} = | F(Z_i) - S(Z_i) |$$

Keterangan:

$L_{hitung}$  = Harga mutlak terbesar

$F(Z_i)$  = Peluang angka baku

$S(Z_i)$  = proporsi jangka waktu

Dengan kriteria perhitungan sebagai berikut:

Jika  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , artinya data berdistribusi normal

Jika  $L_{hitung} > L_{tabel}$ , artinya data berdistribusi tidak normal

Untuk menerima atau menolak hipotesis nol ( $H_0$ ), dilakukan dengan cara membandingkan  $L_0/L_{hitung}$  ini dengan nilai  $L_{kritis}$  yang terdapat dalam tabel untuk taraf nyata yang dipilih  $\alpha = 5\%$ . Untuk mempermudah perhitungan dibuat dalam bentuk tabel.

#### 3.6.1.2 Uji Linearitas

Tujuan dilakukan uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah antara variabel terikat (Y) dengan variabel bebas (X) mempunyai hubungan yang linier. Uji ini digunakan untuk sebagai prasyarat dalam penerapan metode regresi linier (Siregar,2012).



Prosedur uji linearitas adalah membuat hipotesis, menentukan signifikansi kesalahan, menentukan kriteria pengujian signifikansi, menentukan F tabel dan menghitung Fhitung, membandingkan F tabel dan F hitung, membuat keputusan  $H_a$  atau  $H_o$  yang diterima.

Hipotesis linearitas penelitian ini :

$H_o$  : Data kelompok A dengan kelompok B tidak berpola linier.

$H_i$  : Data kelompok A dengan kelompok B berpola linier.

Kaidah dalam uji linieritas:

Jika :  $F \text{ hitung} \leq F \text{ tabel}$ , maka  $H_o$  diterima.

Jika:  $F \text{ hitung} \geq F \text{ tabel}$ , maka  $H_o$  ditolak.

### 3.6.2 Uji Hipotesis

#### 3.6.2.1 Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk menentukan derajat atau kekuatan hubungan dua variabel. Penelitian ini menggunakan uji korelasi dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Teknik ini lazim dipakai untuk mencari hubungan variabel bebas dan variabel terikat dengan data berbentuk interval atau rasio. Rumus Korelasi *Pearson Product Moment* :

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\left(\sqrt{n(\sum x^2) - (\sum x)^2}\right)\left(n(\sum y^2) - (\sum y)^2\right)}$$

Keterangan :

r : nilai korelasi

n : jumlah data (responden)

X : variabel bebas

Y : variabel terikat

Hipotesis dan kaidahnya:

Ho : Tidak terdapat hubungan antara variabel X dan variabel Y

Ha: Ada hubungan antara variabel X dan variabel Y.

Ho :  $r = 0$

Ha :  $r \neq 0$

### 3.6.2.2 Uji Signifikan Korelasi

Uji signifikan korelasi dimaksudkan sebagai cara untuk menentukan apakah suatu dugaan hipotesis tersebut sebaiknya diterima atau ditolak. Rumus uji signifikansi korelasi dapat ditunjukkan sebagai berikut:

$$t_{\text{hitung}} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

$t_{\text{hitung}}$  = Nilai signifikan Koefisien Korelasi

r = Koefisien korelasi

n = Jumlah sampel

Kriteria pengambilan keputusannya yaitu :

Jika  $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ , maka Ho diterima atau tidak signifikan.

Jika  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ , maka Ho ditolak atau signifikan

### 3.6.2.3 Uji Koefisien Determinasi

Nilai koefisien determinasi (KD) menunjukkan persentase pengaruh semua variabel bebas terhadap variabel terikat. Rumus koefisien determinasi dapat ditunjukkan sebagai berikut:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KD = Nilai Koefisien Determinasi

### 3.6.2.4 Uji Persamaan Regresi Sederhana

Regresi sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Untuk menganalisis semua data yang diperoleh, digunakan rumus regresi sederhana dengan rumus:

$$\hat{Y} = a - bX$$

Keterangan:

Y' = Variabel terikat

X = Variabel bebas

n = banyaknya sampel

a = Nilai Intercept (Konstan) Konstanta

b = Koefisien regresi

### 3.6.2.5 Uji Signifikansi Regresi

Dalam penelitian ini menggunakan uji signifikansi regresi untuk mengetahui seberapa signifikan variabel X mempengaruhi variabel Y. Uji signifikansi regresi menggunakan Uji F:

$$F = \frac{JK_{reg}}{JK_{s(n-2)}}$$

atau

$$F = \frac{JK_{reg}}{JK_{s/db s}}$$

Varian garis regresi:

$$F_{reg} = \frac{RK_{reg}}{RK_{reg}}$$

Keterangan:

$F_{reg}$  = Harga bilangan F untuk garis regresi

$RK_{reg}$  = Rerata kuadrat garis regresi

$RK_{reg}$  = Rerata kuadrat residu

Penentuan signifikansi regresi yaitu membandingkan  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$ . Besarnya  $F_{tabel}$  yang disesuaikan dengan derajat kebebasan (db). Apabila  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka regresi dinyatakan signifikan, sebaliknya apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka regresi dinyatakan tidak signifikan.

Dalam langkah selanjutnya membandingkan harga  $F_{reg}$  dengan F pada tabel taraf signifikan 5% dengan kemungkinan:

1. Jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka signifikan
2. Jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka tidak signifikan

Selain itu, cara lain yang dapat digunakan untuk menghitung signifikansi regresi adalah melalui output hasil SPSS dengan melihat signifikansi. Jika signifikansi (p) < dari taraf signifikansi yang ditetapkan, maka pola persamaan regresi dikatakan signifikan.

### 3.7 Hipotesis Statistika

Ada dua rumusan hipotesis, yaitu: hipotesis null ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ). Adapun hipotesis statistik dalam penelitian ini yakni:

$H_0 : p = 0$  Tidak terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara dukungan orangtua terhadap kecemasan perubahan fisik masa pubertas.

$H_a : p \neq 0$  Terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara dukungan orangtua terhadap kecemasan perubahan fisik masa pubertas.

$p =$  Signifikansi korelasi variabel dukungan orangtua dengan kecemasan

## **BAB IV**

### **PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Deskripsi Data**

Bab ini akan menjelaskan mengenai hasil penelitian mengenai pengaruh dukungan orangtua terhadap kemampuan mengatasi kecemasan perubahan fisik masa pubertas pada remaja putri yang penelitiannya dilaksanakan di SMP Negeri 148 Jakarta. Deskripsi data dimulai dari menjabarkan lokasi penelitian dan karakteristik responden.

##### **4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 148 Jakarta yang beralamat di Jl. BB 1, RT.6/RW. 15, Cipinang Muara, Jatinegara, Kota Jakarta Timur Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13420, No telp: (021) 8199585. SMPN 148 Jakarta memiliki luas tanah sebesar 2083 m<sup>2</sup>, jumlah ruang kelas sebanyak 10 kelas dengan ukuran kelas 56 m<sup>2</sup>. Fasilitas yang tersedia di SMPN 148 Jakarta antara lain, lapangan olahraga, lab IPA, lab TIK, Mushola, ruang BK, UKS, koperasi, kantin, toilet, perpustakaan, ruang TU dan karyawan, ruang guru dan ruang osis.

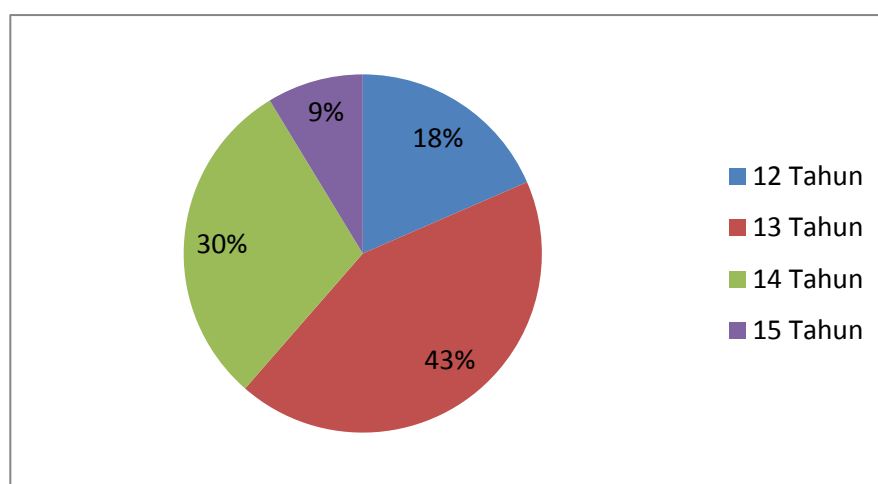
##### **4.1.2 Karakteristik Responden**

Responden dalam penelitian ini merupakan remaja yang memasuki usia pubertas yakni pada anak sekolah menengah pertama dengan karakteristik telah mengalami perubahan fisik pada tubuhnya seperti perubahan ciri-ciri seks primer dan perubahan ciri-ciri seks sekunder serta yang telah mengalami perubahan proporsi tubuh. Sesuai dengan data demografi dalam kuesioner, dapat diperoleh

data mengenai usia responden dan pendidikan orangtua yang dapat dilihat dibawah ini:

#### 4.1.2.1. Usia Responden

Responden penelitian ini terdiri dari 184 siswi kelas VII, VIII dan IX SMPN 148 Jakarta. Berdasarkan diagram 4.1 diketahui bahwa responden yang masuk kategori usia 12 tahun sebesar 18 persen atau sebanyak 34 orang, usia 13 tahun sebesar 43 persen atau sebanyak 79 orang, usia 14 tahun sebesar 30 persen atau sebanyak 55 orang dan usia 15 tahun sebesar 9 persen atau sebanyak 16 orang. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa usia responden didominasi oleh remaja dengan usia 13 tahun.

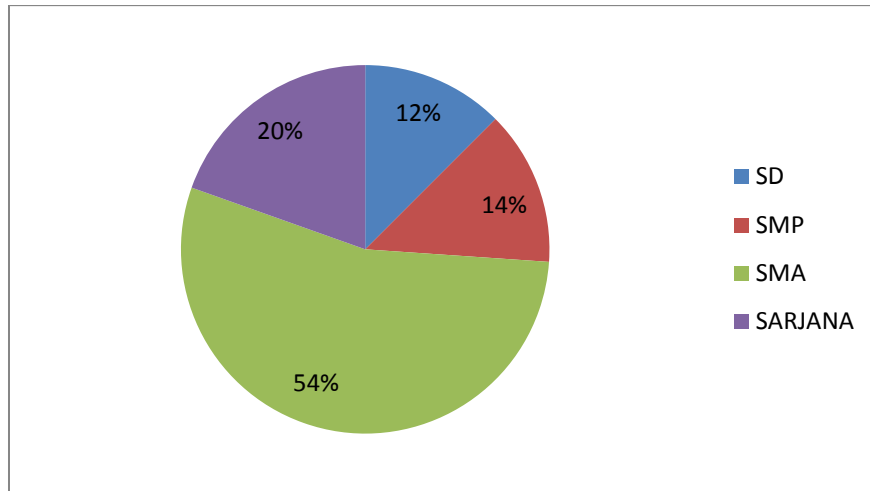


Gambar 4.1 Sebaran Data Responden Berdasarkan Usia

#### 4.1.2.2 Pendidikan Orangtua

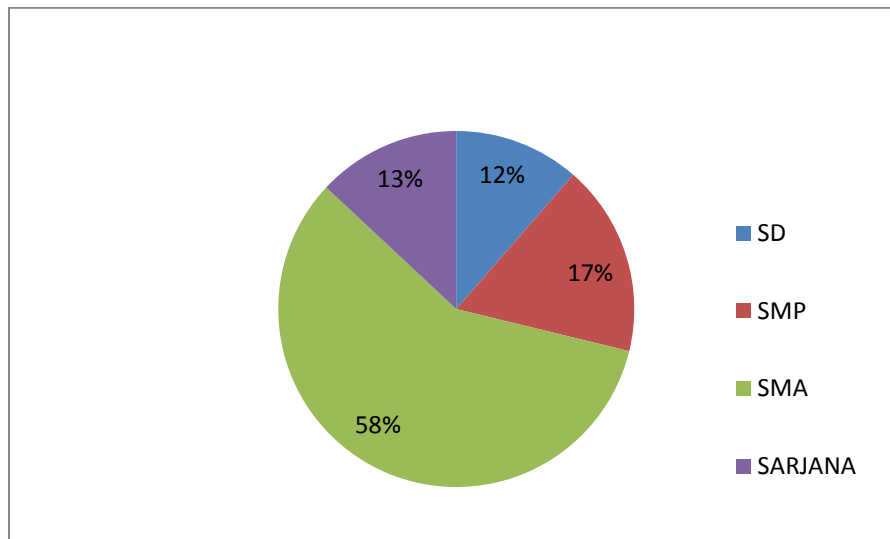
Pendidikan terakhir dari orangtua responden (Ibu) bervariasi, mulai dari SD, SMP, SMA dan Sarjana. Berdasarkan gambar 4.2 dapat diketahui bahwa pendidikan terakhir ibu responden yang paling banyak adalah SMA sebesar 54 persen atau sebanyak 100 orang, disusul oleh Sarjana sebesar 20 persen atau

sebanyak 36 orang, kemudian SMP sebesar 14 persen atau sebanyak 25 orang dan SD sebesar 12 persen atau sebanyak 23 orang.



**Gambar 4.2 Data Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu**

Sementara itu pendidikan terakhir dari Ayah yang paling banyak adalah SMA sebesar 58 persen atau sebanyak 107 orang, disusul SMP sebesar 17 persen atau sebanyak 32 orang, sarjana 13 persen atau sebanyak 24 orang dan SD sebesar 12 persen atau sebanyak 17 orang. Data dapat dilihat dari gambar 4.3.



**Gambar 4.3 Data Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ayah**



### 4.1.3 Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data hasil penelitian dimaksudkan untuk menyajikan gambaran umum mengenai penyebaran atau distribusi data. Berdasarkan jumlah variabel penelitian, maka deskripsi data dikelompokkan menjadi dua. Kedua variabel tersebut adalah dukungan orangtua sebagai variabel bebas yang dilambangkan dengan X dan kecemasan sebagai variabel terikat yang dilambangkan dengan Y. Secara lengkap dijelaskan sebagai berikut:

#### 4.1.3.1 Variabel bebas ( Dukungan Orangtua)

Data dukungan orangtua diperoleh dari data primer melalui penyebaran kuesioner dengan skala *likert* (selalu, sering, kadang-kadang, tidak pernah) yang berjumlah 25 item dengan 184 responden. Instrumen terdiri dari 4 dimensi, yaitu, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan.

**Tabel 4. 1 Statistik Deskriptif Dukungan Orangtua(Variabel X)**

		Statistics
Dukungan Orangtua		
N	Valid	184
	Missing	0
Mean		67,17
Median		70,00
Mode		70
Std. Deviation		12,319
Variance		151,762
Range		51
Minimum		38
Maximum		89
Sum		12360

Sumber: Data Primer

Berdasarkan pengolahan data primer diatas diperoleh data sebagai berikut: jumlah data 184, jumlah keseluruhan (total skor) 12360, mean (rata-rata) 67,17, median 70, modus 70, standar deviasi 12,319, varian sebesar 151,762. Distribusi frekuensi data ditunjukkan pada tabel 4.2

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Variabel Dukungan Orangtua**

No.	Skor		<i>f</i>	Batas Bawah	Batas Atas	<i>fk</i>	<i>Fr</i>
1	38	-	44	37,5	44,5	11	6,0%
2	45	-	51	44,5	51,5	28	9,2%
3	52	-	58	51,5	58,5	45	9,2%
4	59	-	65	58,5	65,5	69	13,0%
5	66	-	72	65,5	72,5	115	25,0%
6	73	-	79	72,5	79,5	153	20,7%
7	80	-	86	79,5	86,5	182	15,8%
8	87	-	93	86,5	93,5	184	1,1%
JUMLAH			184				100%

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa frekuensi kelas tertinggi variabel dukungan orangtua yaitu 46 yang terletak pada interval kelas yang ke-5 yakni 66-72 dengan persentase frekuensi masing-masing sebesar 25,0 persen. Sedangkan frekuensi terendah terletak pada interval kelas yang ke-8 dengan persentase 1,1 persen.

#### 4.1.3.1.1 Deskripsi Dimensi Dukungan Emosional

Dimensi pertama pada variabel dukungan orangtua adalah dimensi dukungan emosional. Berdasarkan hasil rata-rata hitung skor dimensi dukungan emosional diperoleh persentase sebesar 68,90 persen dengan jumlah rata-rata 2,75 yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden menjawab sering pada dimensi ini. Dalam dimensi terdapat 3 indikator, yaitu: (1) ungkapan mencintai

dengan persentase 60 persen dari ideal dan nilai rata-rata 2,39; (2) ungkapan perhatian memiliki persentase 77 persen dari ideal dan nilai rata-rata 3,07; dan (3) mendengarkan keluhan memiliki persentase 58 persen dari ideal dan nilai rata-rata 2,30. Dimensi ini mendapat peringkat kedua. Berdasarkan jawaban kuesioner siswi SMPN 148 Jakarta, skor tertinggi terletak pada butir soal no 5 yaitu “Orangtua tidak menanyakan kemana saya pergi”, berarti banyak siswi SMPN 148 Jakarta yang mendapatkan perhatian dari orangtua mereka yaitu orangtua selalu menanyakan kemana mereka akan pergi keluar rumah. Jadi sebesar 68,90 persen siswi SMPN 148 Jakarta mendapatkan dukungan emosional yang sedang dari orangtuanya.

1. Sebaran data perasaan sabar orangtua ketika emosi anak meninggi saat menstruasi

**Tabel 4.3 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Sabar		Tidak sabar	
	N	%	N	%
Orangtua saya tetap sabar ketika emosi saya meninggi karena sedang menstruasi	78	42,39	106	57,61

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 57,61 persen responden menjawab tidak sabar pada item ini, artinya sebagian besar responden mengaku bahwa orangtua mereka tidak sabar ketika emosi anaknya meninggi ketika sedang menstruasi. Menstruasi kerap membuat wanita yang sedang mengalaminya menjadi mudah marah dan sensitif, dalam hal ini menunjukkan bahwa orangtua kurang dapat memahami ketika anak perempuannya menjadi mudah marah dan

sensitif ketika sedang menstruasi karena terjadi perubahan hormonal yang akan mempengaruhi kondisi emosional anak perempuan tersebut

2. Sebaran data perhatian orangtua dengan bertanya kondisi anak ketika sedang menstruasi.

**Tabel 4.4 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Bertanya		Tidak bertanya	
	N	%	N	%
Ketika saya sedang menstruasi, orangtua menanyakan kondisi saya	123	66,85	61	33,15

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 66,85 persen responden menjawab bertanya pada item ini, artinya sebagian besar responden mengaku bahwa orangtua mereka menanyakan kondisinya saat sedang menstruasi. Ketika anak sedang menstruasi maka mereka akan merasakan nyeri akibat dari kontraksi pada otot dinding rahim. Pada umumnya, rasa nyeri tersebut berada pada bagian bawah perut. Orangtua menunjukkan rasa kepeduliannya melalui interaksi dengan bertanya kondisi anaknya pada saat itu.

3. Sebaran data perhatian orangtua dengan menenangkan anak saat malu

**Tabel 4.5 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Menenangkan		Tidak menenangkan	
	N	%	N	%
Orangtua menenangkan saya ketika saya malu dengan mulai membesarnya payudara saya	147	79,89	37	20,11

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 79,89persen responden menjawab menenangkan pada item ini, artinya sebagian besar responden mengaku

bahwa orangtua mereka menenangkan saat mereka malu karena payudaranya yang mulai membesar. Hal ini menunjukkan bahwa orangtua telah memberikan pengertian pada anak mengenai perubahan yang terjadi selama masa pubertas khususnya pada ciri-ciri seks sekunder yakni membesarnya payudara. Pada masa pubertas mulai terlihat jelas perbedaan yang mencolok antara laki-laki dan perempuan. Dengan mulai membesarnya payudara remaja putri cenderung malu karena tubuhnya tidak sama pada masa kecil dahulu dan remaja putri juga dituntut untuk dapat menyesuaikan diri.

4. Sebaran data perhatian orangtua dengan bertanya kegiatan yang dilakukan oleh anak

**Tabel 4.6 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Bertanya		Tidak bertanya	
	N	%	N	%
Orangtua saya menanyakan kegiatan apa saja yang saya lakukan	119	64,67	65	35,33

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 64,67 persen responden menjawab bertanya pada item ini, artinya sebagian besar responden mengaku bahwa orangtua mereka memperhatikan aktivitas yang mereka lakukan diluar rumah. Hal ini menunjukkan bahwa orangtua masih perlu mengawasi anak remajanya dari hal negatif yang berada diluar rumah. Ungkapan perhatian yang diberikan oleh orangtua membuat anak merasa diperhatikan, disayangi dan dicintai.

5. Sebaran data perhatian orangtua dengan bertanya kemana anak pergi

**Tabel 4.7 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Bertanya		Tidak bertanya	
	N	%	N	%
Orangtua tidak menanyakan kemana saya pergi	163	88,59	21	11,41

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 88,59 persen responden menjawab bertanya pada item ini, artinya sebagian besar responden mengaku bahwa orangtua mereka selalu menanyakan ketika mereka akan pergi keluar rumah. Hal ini menunjukkan perhatian orangtua pada anak remajanya dan masih perlunya pengawasan terhadap anak remaja.

#### 4.1.3.1.2 Deskripsi Dimensi Dukungan Instrumental

Dimensi kedua pada variabel Dukungan Orangtua adalah dimensi dukungan instrumental. Berdasarkan hasil rata-rata hitung skor dimensi dukungan instrumental diperoleh persentase sebesar 72,20 persen dengan jumlah rata-rata 2,88 yang menunjukkan bahwa rata-rata responden menjawab sering pada dimensi ini. Dalam dimensi terdapat 3 indikator, yaitu: (1) orangtua memberikan pertolongan konkrit dan praktis dengan persentase 67 persen dari ideal dan nilai rata-rata 2,67; (2) Orangtua memberikan kebutuhan saya, makan dan minum dengan persentase 72 persen dari ideal dan nilai rata-rata 2,87 dan (3) orangtua menyisihkan waktunya dengan persentase 78 persen dari ideal dan nilai rata-rata 3,11. Dimensi ini mendapat peringkat pertama. Berdasarkan jawaban kuesioner siswi SMPN 148 Jakarta, skor tertinggi terletak pada butir soal no 13 yaitu

“Ketika nyeri menstruasi hebat datang, orangtua bersedia mengantar saya pergi ke dokter”, berarti banyak siswi SMPN 148 Jakarta mengaku bahwa orangtua mereka siap bersedia mengantar mereka pergi ke dokter untuk berobat saat nyeri menstruasi yang terjadi dirasa sangat sakit. Hal ini menunjukkan bahwa orangtua khawatir pada kondisi anaknya. Jadi sebesar 72,20 persen siswi SMPN 148 Jakarta telah mendapatkan dukungan instrumental yang sedang dari orangtuanya.

#### 6. Sebaran data kesediaan orangtua sebagai tempat curhat anak

**Tabel 4.8 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Bersedia		Tidak bersedia	
	N	%	N	%
Orangtua bersedia menjadi tempat curhat saya	84	45,65	100	54,35

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 54,35 persen responden menjawab bersedia pada item ini, artinya mereka mengaku bahwa ketika ada sesuatu yang ingin mereka ceritakan, orangtuanya tidak bersedia menjadi tempat untuk anaknya mencurahkan isi hati. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar orangtua respondentidak menjadi tempat curhat anaknya, padahal ketika anak mencurahkan hati atau perasaannya, anak dapat mengelola emosinya dengan baik dan orangtua juga memiliki peluang untuk membimbing emosi anak remajanya.

#### 7. Sebaran data kesediaan orangtua untu mendengarkan curhat anak

**Tabel 4.9 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Mendengarkan		Tidak mendengarkan	
	N	%	N	%
Orangtua mendengarkan curahan hati saya ketika ada masalah	55	29,89	129	70,11

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 70,11 persen responden menjawab tidak mendengarkan pada item ini, artinya mereka mengaku bahwa orangtua tidak begitu mendengarkan apa yang dicurahkan oleh mereka. Inti dari mendengarkan anak curhat adalah agar anak bicara untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya. Ketika orangtua membuat anak bicara maka orangtua dapat mengenali perasaan anak, menghargai perasaan anak dan membuat anak merasa diakui serta dapat membantu anak mengenali perasaan mereka.

#### 8. Sebaran data pemberian obat jerawat pada anak

**Tabel 4.10 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Memberi		Tidak memberi	
	N	%	N	%
Ketika jerawat muncul, orangtua saya memberikan saya obat jerawat	75	40,76	109	59,24

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 59,24 persen responden menjawab tidak memberi pada item ini, artinya sebagian besar responden mengaku bahwa ketika mereka sedang berjerawat, orangtua mereka tidak memberinya obat, karena orangtua menganggap kalau jerawat akan hilang dengan sendirinya. Pada masa puber perubahan hormon seks dapat membuat kelenjar minyak berlebih dan menimbulkan jerawat, ini dapat menyebabkan rasa minder. Jika anak berjerawat orangtua dapat memberinya gel, krim atau lotion untuk jerawat.



## 9. Sebaran data pemberian deodoran pada anak

**Tabel 4.11 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Memberi		Tidak memberi	
	N	%	N	%
Ketika aroma tubuh saya mulai tidak sedap akibat perubahan hormon, orangtua memberikan saya deodoran	148	80,43	36	19,57

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 80,43 persen responden menjawab memberi pada item ini, artinya sebagian besar responden mengaku bahwa orangtua mereka sudah memberikan deodoran pada mereka. Perubahan hormon yang terjadi ketika seseorang memasuki usia remaja akan meningkatkan kelenjar keringat apokrin yang memproduksi keringat yang banyak dan bercampur minyak hal tersebut yang menyebabkan bau tidak sedap pada usia remaja. Bau badan ini dapat menyebabkan anak menjadi kurang percaya diri. Pada item ini orangtua sudah dapat membantu anak mengatasi bau badannya dengan memberi deodoran.

## 10. Sebaran data pemberian uang untuk membeli pembalut

**Tabel 4.12 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Memberi		Tidak memberi	
	N	%	N	%
Orangtua memberi saya uang untuk membeli pembalut ketika menstruasi	128	69,57	56	30,43

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 69,57 persen responden menjawab memberi pada item ini, artinya sebagian besar responden mengaku

bahwa orangtua sudah memenuhi kebutuhannya dengan memberinya uang ketika sedang menstruasi. Ketika mengetahui anak gadisnya sudah menstruasi orangtua dapat menyediakan pembalut setiap bulan atau dapat memberi uang tambahan untuk membeli pembalut.

11. Sebaran data pemberian uang untuk membeli pembersih wajah

**Tabel 4.13 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Memberi		Tidak memberi	
	N	%	N	%
Orangtua memberi saya uang untuk membeli pembersih wajah	120	65,22	64	34,78

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 65,22 persen responden menjawab memberi pada item ini, artinya sebagian besar responden mengaku bahwa orangtua memberikan bantuan berupa uang untuk menjaga kebersihan kulit wajahnya. Perubahan hormon yang terjadi membuat kulit lebih mudah berminyak sehingga harus dijaga kebersihannya agar tidak menimbulkan jerawat.

12. Sebaran data kesediaan orangtua meluangkan waktu untuk anak

**Tabel 4.14 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Meluangkan		Tidak meluangkan	
	N	%	N	%
Orangtua saya meluangkan waktunya untuk mengobrol mengenai berbagai macam perubahan fisik yang terjadi selama pubertas dengan saya	129	70,11	55	29,89

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 70,11persen responden menjawab meluangkan pada item ini, artinya sebagian besar responden merasa

bahwa orangtuanya telah meluangkan waktunya bersama mereka untuk mengobrol mengenai perubahan fisik yang terjadi selama pubertas. Cara untuk mengatasi masalah pada remaja adalah salah satunya dengan meluangkan waktu bersama-sama.

### 13. Sebaran data kesediaan mengantar ke dokter

**Tabel 4.15 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Bersedia		Tidak bersedia	
	N	%	N	%
Ketika nyeri menstruasi hebat datang, orangtua bersedia mengantar saya pergi ke dokter	147	79,89	37	20,11

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 79,89persen responden menjawab bersedia pada item ini, artinya sebagian besar responden mengaku bahwa orangtua siap sedia mengantar mereka pergi ke dokter saat nyeri menstruasi hebat datang. hal ini menunjukkan bahwa orangtua khawatir dengan kondisi anaknya dan hal ini juga menunjukkan rasa kasih sayang yang dapat ditunjukkan orangtua pada anaknya.

#### 4.1.3.1.3 Deskripsi Dimensi Dukungan Informasi

Dimensi ketiga dari variabel dukungan orangtua adalah dimensi dukungan informasi. Berdasarkan hasil rata-rata hitung skor dimensi dukungan informasi diperoleh persentase sebesar 65,60 persen dengan jumlah rata-rata 2,62 yang menunjukkan bahwa rata-rata reponden menjawab sering pada dimensi ini. Dalam dimensi terdapat 2 indikator, yaitu: (1) orangtua memberikan informasi mengenai perubahan fisik masa pubertas dengan persentase 72 persen dari ideal

dan nilai rata-rata sebesar 2,87 dan (2) orangtua memberikan bimbingan dengan persentase sebesar 57 persen dari ideal dan nilai rata-rata sebesar 2,29. Dimensi ini mendapat peringkat ketiga. Berdasarkan jawaban kuesioner siswi SMPN 148 Jakarta skor tertinggi diperoleh pada butir soal no 14 yaitu “Orangtua memberikan informasi mengenai menstruasi yang terjadi selama masa pubertas”, berarti banyak siswi SMPN 148 Jakarta yang mendapatkan informasi mengenai menstruasi yang terjadi selama masa pubertas dari orangtuanya. Jadi sebesar 65,60 persen siswi SMPN 148 Jakarta telah mendapat dukungan informasi yang sedang dari orangtuanya.

#### 14. Sebaran data pemberian informasi mengenai menstruasi

**Tabel 4.16 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Memberi		Tidak memberi	
	N	%	N	%
Orangtua memberikan informasi mengenai menstruasi yang terjadi selama masa pubertas	147	79,89	37	20,11

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 79,89 persen responden menjawab memberi pada item ini, artinya sebagian besar responden mengaku menerima informasi terkait menstruasi dari orangtuanya. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar orangtua mengerti akan tanggungjawabnya dalam memberikan penjelasan mengenai menstruasi agar anak lebih mengerti dan siap menghadapinya.

## 15. Sebaran data pemberian informasi mengenai pembesaran payudara

**Tabel 4.17 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Memberi		Tidak memberi	
	N	%	N	%
Orangtua memberikan informasi mengenai membesarnya payudara selama masa pubertas	117	63,59	67	36,41

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 63,59 persen responden menjawab memberi pada item ini, artinya sebagian besar responden menerima informasi mengenai membesarnya payudara selama masa pubertas. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar orangtua telah menyampaikan informasi tersebut pada anaknya. Ketika anak memasuki masa pubertas sudah seharusnya orangtua membekali anak dengan pendidikan pubertas.

## 16. Sebaran data pemberitahuan cara menjaga kebersihan saat menstruasi

**Tabel 4.18 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Memberitahu		Tidak memberitahu	
	N	%	N	%
Orangtua saya memberitahu saya cara menjaga kebersihan saat menstruasi	115	62,50	69	37,50

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 62,50 persen responden menjawab memberitahu, artinya sebagian besar responden menerima penjelasan dari orangtua terkait dengan bagaimana cara menjaga kebersihan saat menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar orangtua telah memberi informasi yang dibutuhkan anaknya yang telah memasuki usia pubertas.

## 17. Sebaran data penjelasan mengenai perubahan selama pubertas

**Tabel 4.19 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Menjelaskan		Tidak menjelaskan	
	N	%	N	%
Orangtua saya tidak menjelaskan mengenai perubahan yang akan terjadi selama masa pubertas	109	59,24	75	40,76

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 59,24 persen responden menjawab menjelaskan pada item ini, artinya sebagian besar responden mendapatkan penjelasan dari orangtua mengenai perubahan yang terjadi selama masa pubertas. Hal ini menunjukkan bahwa orangtua responden sadar akan tugasnya untuk memberi penjelasan mengenai perubahan-perubahan yang terjadi selama anak memasuki usia pubertas agar anak lebih siap dalam menghadapi masa pubertasnya.

## 18. Sebaran data penjelasan tentang hal yang boleh dan tidak boleh

**Tabel 4.20 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Menjelaskan		Tidak menjelaskan	
	N	%	N	%
Orangtua memberikan penjelasan tentang hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan selama masa pubertas	15	8,15	169	91,85

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 91,85 persen responden menjawab tidak menjelaskan pada item ini, artinya sebagian besar responden tidak menerima penjelasan dari orangtuanya mengenai hal yang boleh dan tidak

boleh dilakukan selama masa pubertas. Hal ini menunjukkan bahwa orangtua kurang dalam memberikan bimbingan pada anak remajanya mengenai hal apa saja yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan.

19. Sebaran data memberi nasihat agar tidak terlalu dekat sengan laki-laki

**Tabel 4.21 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Mengatakan		Tidak mengatakan	
	N	%	N	%
Orangtua saya mengatakan bahwa jika telah mengalami menstruasi agar tidak terlalu dekat main bersama teman laki-laki karena sudah mampu untuk hamil	118	64,13	66	35,87

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 64,13persen responden menjawab mengatakan pada item ini, artinya sebagian besar responden diberi nasihat agar tidak terlalu dekat dengan teman laki-laki karena ketika remaja putri sudah menstruasi maka ia memiliki kemampuan untuk hamil. Hal ini menunjukkan bahwa orangtua merasa khawatir bahwa putrinya akan melakukan hal diluar batas.

20. Sebaran data melakukan diskusi mengenai menstruasi

**Tabel 4.22 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Diskusi		Tidak diskusi	
	N	%	N	%
Saya berdiskusi mengenai menstruasi bersama orangtua saya	108	58,70	75	41,30

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 58,70 persen responden menjawab diskusi pada item ini, artinya sebagian besar responden melakukan diskusi bersama orangtuanya mengenai menstruasi yang tengah dialami. Hal ini menunjukkan bahwa orangtua dan anak telah melakukan umpan balik.

#### **4.1.3.1.4 Deskripsi Dimensi Dukungan Penghargaan**

Dimensi keempat dari variabel dukungan orangtua adalah dimensi dukungan penghargaan. Berdasarkan hasil rata-rata hitung skor dimensi dukungan penghargaan diperoleh persentase sebesar 60,90 persen dengan jumlah rata-rata 2,43 yang menunjukkan bahwa rata-rata responden menjawab kadang-kadang pada dimensi ini. Dalam dimensi terdapat 2 indikator, yaitu: (1) orangtua memberikan penilaian positif dengan persentase sebesar 65 persen dari ideal dan nilai rata-rata sebesar 2,60 dan (2) orangtua memberikan dorongan untuk maju dengan persentase sebesar 58 persen dari ideal dan nilai rata-rata sebesar 2,32. Dimensi ini mendapat peringkat pertama. Berdasarkan jawaban kuesioner siswi SMPN 148 Jakarta skor tertinggi terdapat pada butir soal no 21 yaitu “Walaupun saya berjerawat, orangtua tetap mengatakan saya cantik”, berarti banyak siswi SMPN 148 Jakarta yang mendapatkan penilaian positif dari orangtuanya, penilaian positif ini dapat meningkatkan harga diri remaja putri. Jadi sebesar 60,90 persen siswi SMPN 148 Jakarta telah mendapatkan dukungan penghargaan yang sedang dari orangtuanya.



## 21. Sebaran data penilaian positif orangtua

**Tabel 4.23 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Mengatakan		Tidak mengatakan	
	N	%	N	%
Walaupun saya berjerawat, orangtua saya tetap mengatakan saya cantik	121	65,76	63	34,24

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 65,76 persen responden menjawab mengatakan pada item ini, artinya sebagian besar responden menerima penilaian positif dari orangtuanya. Hal ini menunjukkan bahwa orangtua ingin menyampaikan bahwa cantik tidak hanya dinilai dari wajah tetapi cantik juga dapat dinilai dari hati.

## 22. Sebaran data penilaian positif orangtua

**Tabel 4.24 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Berkata		Tidak berkata	
	N	%	N	%
Walaupun kulit saya tidak putih, orangtua tetap mengatakan saya manis	86	46,74	98	53,26

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 53,26 persen responden menjawab tidak berkata pada item ini, artinya sebagian besar responden kurang mendapat penilaian positif dari orangtua terhadap dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa orangtua kurang dalam mengatakan penilaian positif pada anaknya yang dapat menaikkan harga diri anak tersebut.

## 23. Sebaran data perasaan bersyukur orangtua

**Tabel 4.25 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Bersyukur		Tidak bersyukur	
	N	%	N	%
Orangtua saya bersyukur karena saya telah mendapatkan menstruasi sebagai hal normal yang terjadi pada perempuan	78	42,39	106	57,61

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 57,61 persen responden menjawab tidak bersyukur pada item ini, artinya sebagian besar responden mengaku bahwa orangtuanya kurang mengungkapkan perasaan bersyukur karena dirinya telah mengalami menstruasi.

## 24. Sebaran data perasaan bersyukur orangtua

**Tabel 4.26 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Bersyukur		Tidak bersyukur	
	N	%	N	%
Orangtua saya bersyukur karena saya telah tumbuh menjadi gadis yang beranjak dewasa	93	50,54	91	49,46

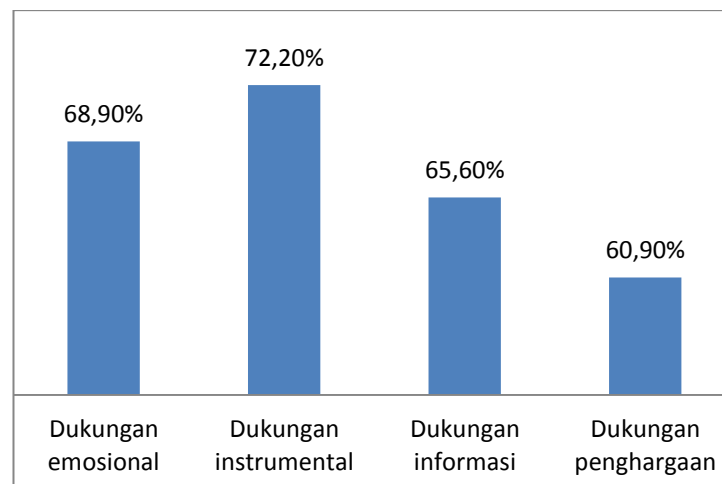
Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 50,54 persen responden menjawab bersyukur pada item ini, artinya sebagian besar responden menerima dorongan untuk maju. Hal ini menunjukkan bahwa orangtua bersyukur karena putrinya tumbuh menjadi gadis yang beranjak dewasa.

25. Sebaran data pemberian dukungan dengan membesarkan dan memuji

**Tabel 4.27 Persentase soal Dukungan Orangtua**

Pernyataan	Memberi		Tidak memberi	
	N	%	N	%
Orangtua memberikan dukungan dengan membesarkan hati dan memuji saya dalam menghadapi menstruasi	76	41,30	108	58,70

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 58,70 persen responden menjawab tidak memberi pada item ini, artinya sebagian besar responden tidak menerima pembedaan hati dan pujian dari orangtua ketika mereka mengalami menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa orangtua kurang memberi apresiasi pada anaknya yang tumbuh menjadi gadis beranjak dewasa yang sedang menjalankan perannya sebagai wanita.



**Gambar 4.4 Grafik Dimensi Dukungan Orangtua**

Berdasarkan gambar 4.4 diketahui bahwa setiap dimensi memiliki persentase yang bervariasi. Dimensi pertama adalah dukungan emosional sebesar 68,90 persen yang memiliki 3 indikator, dimana persentase tertinggi adalah ungkapan perhatian dengan persentase 77 persen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden merasa orangtuanya perhatian dengan mereka karena sering menanyakan kemana responden akan pergi. Ungkapan mencintai, kepedulian dan perhatian membuat individu yang menerimanya merasa nyaman dan dicintai pada saat individu tersebut berada dalam kondisi bingung ( Sarafino, 2011) sedangkan indikator terendah adalah mendengarkan keluh kesah sebesar 58 persen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden merasa bahwa orangtuanya mau mendengarkan curahan hati mereka ketika mereka sedang ada masalah. Menurut Cohen dan Hoberman (dalam Isnawati & Suhariadi, 2013) mengatakan bahwa perhatian emosional yang diekspresikan melalui rasa cinta atau empati, seperti mau mendengarkan ketika anak curhat, maka ekspresi tersebut sangatlah membantu.

Dimensi kedua adalah dukungan instrumental sebesar 72,20 persen yang memiliki 3 indikator, dimana persentase tertinggi adalah orangtua menyisihkan waktunya dengan persentase 78 persen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa orangtua responden dapat meluangkan waktunya untuk menemani putrinya pergi ke dokter saat nyeri menstruasi hebat datang pada responden. Menurut (Rozack, 2017) cara untuk menghindari masalah pada remaja adalah orangtua harus menyisihkan waktunya untuk melakukan aktifitas bersama dengan anak remajanya. Sedangkan indikator terendah adalah orangtua memberikan pertolongan yang konkrit dan praktis dengan persentase sebesar 67 persen. Hasil

tersebut menunjukkan bahwa orangtua responden akan memberikan obat jerawat ketika ada jerawat muncul pada wajah putrinya. Menurut Zani (dalam Setyaningsih, 2013) orangtua harus senantiasa memberikan fasilitas, pemenuhan kebutuhan anak, berupa sandang, pangan dan papan.

Dimensi ketiga adalah dukungan informasi sebesar 65,60 persen yang memiliki 2 indikator, dimana persentase tertinggi adalah orangtua memberikan informasi mengenai perubahan fisik masa pubertas dengan persentase 72 persen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden menerima informasi dari orangtua mengenai menstruasi, membesarnya payudara dan bagaimana cara menjaga kebersihan saat menstruasi. Salah satu peranan penting orangtua adalah memberikan informasi mengenai pengetahuan tentang pubertas seorang anak secara benar (Hurlock, 1991). Kemudian Agustini (2012) mengatakan bahwa anak yang memasuki masa pubertas maka orangtua harus membekali anak dengan pendidikan pubertas. Sedangkan indikator terendah adalah orangtua memberikan bimbingan dengan persentase sebesar 57 persen. Menurut Muriyana (2008) orangtua mempunyai tanggungjawab dalam memberikan penjelasan mengenai menstruasi maupun perubahan yang terjadi selama pubertas agar anak lebih mengerti dan siap menghadapinya. Informasi yang diberikan oleh orangtua tersebut dapat membantu remaja dalam memahami kondisi yang tengah dialami dan dapat mencari alternatif pemecahan masalah maupun tindakan yang akan diambil.

Dimensi keempat adalah dukungan penghargaan sebesar 60,90 persen yang memiliki 2 indikator, dimana persentase tertinggi adalah orangtua memberikan penilaian positif dengan persentase sebesar 65 persen. Hasil tersebut menunjukkan

bahwa responden menerima penilaian positif dari orangtuanya selama masa pubertas, seperti orangtuanya mengatakan bahwa responden tetap cantik walaupun sedang berjerawat. Penilaian positif yang diberikan orangtua terhadap responden tersebut tersebut dapat menaikkan harga diri responden. Dukungan penghargaan yang diberikan orangtua dapat membuat remaja merasa dihargai. Hal ini didukung oleh pendapat Sarafino (2011) yang mengatakan bahwa dukungan penghargaan akan membangun perasaan berharga, kompeten dan bernilai bagi remaja yang menerimanya. Kemudian Stuart (2007) mengatakan bahwa pandangan positif terhadap dirinya, menerima dan menyukai bagian tubuh akan memberikan rasa aman dan meningkatkan harga diri bagi individu.

#### 4.1.3.2 Variabel Terikat (Kecemasan)

Data kecemasan perubahan fisik diperoleh dari data primer melalui penyebaran kuesioner dengan skala likert (selalu, sering, kadang-kadang, tidak pernah) yang berjumlah 32 item dengan 184 responden. Instrumen terdiri dari 4 dimensi, yaitu kognitif, somatik, motorik dan afektif.

**Tabel 4. 28 Statistik Deskriptif Kecemasan (Variabel Y)**

Statistics	
Kecemasan	
Valid	184
Missing	0
Mean	64,15
Median	60,00
Mode	60
Std. Deviation	13,092
Variance	171,397
Range	66
Minimum	41

Maximum	107
Sum	11804

Sumber: Data Primer

Berdasarkan pengolahan data primer diatas diperoleh data sebagai berikut: jumlah data 184, jumlah keseluruhan (total skor) 11804, mean (rata-rata) 64,15, median 60, modus 60, standar deviasi 13,092, varian sebesar 171,397. Deskripsi data dan distribusi frekuensi kecemasan terdiri dari rentang skor 66. Distribusi frekuensi data ditunjukkan pada tabel 4.29.

**Tabel 4.29 Distribusi Frekuensi Variabel Kecemasan**

No.	Skor	<i>F</i>	Batas Bawah	Batas Atas	<i>Fk</i>	<i>Fr</i>
1	41 - 49	9	40,5	49,5	9	4,9%
2	50 - 58	71	49,5	58,5	80	38,6%
3	59 - 67	52	58,5	67,5	132	28,3%
4	68 - 76	19	67,5	76,5	151	10,3%
5	77 - 85	14	76,5	85,5	165	7,6%
6	86 - 94	12	85,5	94,5	177	6,5%
7	95 - 103	5	94,5	103,5	182	2,7%
8	104 - 112	2	103,5	112,5	184	1,1%
JUMLAH		184				100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa frekuensi kelas tertinggi variabel kecemasan perubahan fisik yaitu 71 yang terletak pada interval kelas yang ke-2 yakni 50-58 dengan persentase frekuensi masing-masing sebesar 38,6 persen. Sedangkan frekuensi terendah terletak pada interval kelas yang ke-8 dengan persentase 1,1 persen.

#### 4.1.3.2.1 Deskripsi Dimensi Kognitif

Dimensi pertama dari variabel kecemasan adalah dimensi kognitif. Berdasarkan hasil rata-rata hitung skor dimensi kognitif diperoleh persentase

sebesar 50,70 persen dengan jumlah rata-rata 2,02 menunjukkan rata-rata responden menjawab kadang-kadang pada dimensi ini. Dalam dimensi terdapat 4 indikator, yaitu: (1) Mengalami kebingungan dengan persentase 45 persen dari ideal dan nilai rata-rata 1,81; (2) Kemampuan untuk berkonsentrasi dengan persentase 60 persen dari ideal dan nilai rata-rata 2,38; (3) Mengalami kesulitan tidur dengan persentase 44 persen dari ideal dan nilai rata-rata 1,76 dan (4) Mengalami kesulitan mengambil keputusan dengan persentase 55 persen dari ideal dan nilai rata-rata 2,19. Dimensi ini mendapat peringkat kedua. Berdasarkan jawaban kuesioner siswi SMPN 148 Jakarta, skor tertinggi terletak pada butir soal no 3 yaitu “Saya sulit berkonsentrasi pada pelajaran ketika menstruasi disekolah”, berarti banyak siswi SMPN 148 Jakarta yang merasa kesulitan dalam berkonsentrasi pada pelajaran ketika sedang menstruasi. Kekurangan zat besi saat menstruasi dapat menghambat kemampuan otak untuk berkonsentrasi. Jadi sebesar 50,70 persen siswi SMPN 148 Jakarta mengalami kecemasan sedang pada dimensi kognitif.

1. Sebaran data perasaan bingung akibat menstruasi dan perubahan tubuh selama pubertas.

**Tabel 4.30 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Bingung		Tidak Bingung	
	N	%	N	%
Datangnya menstruasi dan perubahan tubuh yang terjadi selama pubertas membuat saya bingung	42	22,83	142	77,17



Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 77,17 persen responden atau sebanyak 142 orang menjawab tidak bingung pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak merasa bingung akan perubahan yang terjadi pada dirinya karena orangtuanya sudah memberikan informasi yang cukup pada dirinya, artinya hanya 22,83 persen responden atau sebanyak 42 orang yang mengalami kebingungan ketika datangnya menstruasi dan perubahan tubuh yang terjadi selama masa pubertas. Ketika seseorang mengalami perubahan pada dirinya, biasanya akan menimbulkan suatu perasaan bingung.

2. Sebaran data perasaan bingung ketika memilih baju

**Tabel 4.31 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Bingung		Tidak Bingung	
	N	%	N	%
Saya bingung memilih baju untuk menutupi bagian dada saya	28	15,22	156	84,78

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 84,78 persen responden atau sebanyak 156 orang menjawab tidak bingung pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden saat memasuki masa pubertas tidak mengalami kebingungan saat memilih baju untuk menutupi bagian dadanya karena mereka menggunakan kerudung yang menjulur hingga dadanya, artinya hanya 28 responden yang bingung ketika memilih baju untuk menutupi bagian dadanya. Pertumbuhan payudara pada remaja putri tidak jarang membuatnya bingung dalam menggunakan baju untuk menutupi dadanya apalagi jika tidak ada

bimbingan dari orangtua mengenai perubahan yang terjadi pada ukuran payudaranya.

3. Sebaran data kesulitan berkonsentrasi disekolah

**Tabel 4.32 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Sulit konsentrasi		Tidak sulit konsentrasi	
	N	%	N	%
Saya sulit berkonsentrasi pada pelajaran ketika sedang menstruasi disekolah	134	72,83	50	27,17

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 72,38 persen responden atau sebanyak 134 orang menjawab sulit berkonsentrasi pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden ketika sedang menstruasi disekolah kurang dapat berkonsentrasi pada pelajaran. Kekurangan zat besi saat menstruasi dapat menghambat kemampuan otak untuk berkonsentrasi. Ketika remaja yang menstruasi mengalami kram perut, mereka akan kesulitan mengatur emosi yang naik turun.

4. Sebaran data perasaan suka bercermin

**Tabel 4.33 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Bercermin		Tidak Bercermin	
	N	%	N	%
Semenjak saya mulai memperhatikan penampilan, saya suka bercermin dengan cermin yang saya bawa ke sekolah, sehingga saya kurang fokus pada pelajaran	27	14,67	157	85,33

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 85,33 persen responden atau sebanyak 157 orang menjawab tidak bercermin pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tetap dapat fokus atau memperhatikan pelajaran artinya ada 14,67 persen atau sebanyak 27 responden menjawab bercermin yang menyebabkan kurang fokus pada pelajaran. Remaja yang sedang berada pada masa puber tidak jarang selalu mengecek penampilannya dengan bercermin, tidak jarang mereka membawa sisir maupun bedak.

5. Sebaran data perasaan susah tidur karena kram perut saat menstruasi

**Tabel 4.34 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Susah tidur		Tidak Susah tidur	
	N	%	N	%
Saya susah tidur saat menstruasi karena merasa kram pada perut saya	35	19,02	149	80,98

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 80,98 persen responden atau sebanyak 149 orang menjawab tidak susah tidur pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tetap dapat tidur dengan nyenyak ketika menstruasi artinya sebanyak 19,02 persen atau 35 responden merasakan susah tidur karena merasakan kram pada perutnya saat menstruasi. Ketika menstruasi, remaja akan merasakan nyeri akibat adanya kontraksi pada otot dinding rahim yang dapat menyebabkan susah tidur karena rasa sakit tersebut.

6. Sebaran data perasaan susah tidur karena sakit pinggang saat menstruasi

**Tabel 4.35 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Susah tidur		Tidak Susah tidur	
	N	%	N	%
Saya susah tidur saat menstruasi karena merasa sakit pinggang	37	20,11	147	79,89

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 79,89 persen responden atau sebanyak 147 orang menjawab tidak susah tidur pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tetap dapat tidur dengan nyenyak ketika nyeri pinggang datang akibat dari menstruasi yang sedang dialami, artinya ada sebesar 20,11 persen atau sebanyak 37 responden yang merasakan susah tidur karena sakit pinggang saat mengalami menstruasi. Menstruasi dapat menyebabkan wanita merasa kram perut, sakit pinggang maupun sakit kepala yang pada sebagian wanita merasakan susah tidur karenanya.

7. Sebaran data mengalami mimpi buruk karena menganggap menstruasi sebagai penyakit

**Tabel 4.36 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Bermimpi		Tidak Bermimpi	
	N	%	N	%
Saya suka bermimpi buruk karena menganggap menstruasi sebagai penyakit	33	17,93	151	82,07

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 82,07 persen responden atau sebanyak 151 orang menjawab tidak bermimpi pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden menganggap menstruasi adalah hal

normal dan bukan penyakit artinya ada sebesar 17,93persen responden atau sebanyak 33 responden mengalami mimpi buruk dan menganggap bahwa menstruasi sebagai penyakit. Remaja yang kurang memahami menstruasi itu apa akan menganggap bahwa menstruasi itu adalah penyakit, maka perlu adanya pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi menstruasi. Disinilah peran orangtua dibutuhkan untuk membimbing anak melalui tahap perkembangannya dengan baik.

8. Sebaran data kesulitan memilih pembalut

**Tabel 4.37 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Sulit		Tidak Sulit	
	N	%	N	%
Saya sulit memilih pembalut yang sesuai dengan kulit saya	137	74,46	47	25,54

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 74,46 persen responden atau sebanyak 137 orang menjawab sulit pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden kesulitan dalam memilih pembalut yang akan dipakai ketika menstruasi karena yang terpenting adalah fungsi pembalut tersebut yang dapat menjadi penampung ketika mereka sedang menstruasi dan sebanyak 4,89 persen responden atau sebanyak 9 responden menjawab kesulitan memilih pembalut yang akan mereka gunakan.

## 9. Sebaran data kesulitan memilih pelembab

**Tabel 4.38 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Sulit		Tidak Sulit	
	N	%	N	%
Saya sulit memilih pelembab untuk kulit wajah saya	27	14,67	157	85,33

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 85,33 responden atau sebanyak 157 orang menjawab tidak sulit pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak kesulitan dalam memilih pelembab, mereka cenderung menggunakan pelembab yang ada pada iklan di televisi dengan artis cantik atau artis yang mereka sukai untuk memilih pelembab yang mereka gunakan, artinya sebanyak 14,67 persen responden merasa kesulitan dalam memilih pelembab untuk kulit wajah mereka. anak perempuan yang sudah memasuki masa pubertas akan memperhatikan penampilan mereka, salah satunya memikirkan cara untuk menjaga kulit wajah mereka dengan pelembab.

## 10. Sebaran data kesulitan memilih bra/miniset

**Tabel 4.39 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Sulit		Tidak Sulit	
	N	%	N	%
Saya sulit memilih bra/miniset yang nyaman dipakai	39	21,20	145	78,80

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 78,80 persen responden atau sebanyak 145 orang menjawab tidak sulit pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak kesulitan dalam memilih bra/miniset yang

nyaman digunakan, biasanya mereka akan menggunakan yang sudah dibelikan oleh orangtuanya.

#### 4.1.3.2.2 Deskripsi Dimensi Motorik

Dimensi kedua pada variabel kecemasan adalah dimensi motorik. Berdasarkan hasil rata-rata hitung skor dimensi motorik diperoleh persentase sebesar 56,70 persen dengan jumlah rata-rata 2,26 yang menunjukkan rata-rata responden menjawab kadang-kadang pada dimensi ini. Dalam dimensi terdapat 2 indikator, yaitu (1) merasakan gemetar dengan persentase 60 persen dari ideal dan nilai rata-rata 2,41 dan (2) Mudah gugup dengan persentase 54 persen dari ideal dan nilai rata-rata 2,17. Dimensi ini mendapat peringkat pertama. Berdasarkan jawaban kuesioner siswi SMPN 148 Jakarta, skor tertinggi terletak pada butir soal no 15 yaitu “Saya grogi ketika harus tampil didepan kelas karena dilihat oleh banyak teman”, berarti banyak siswi SMPN 148 Jakarta yang merasa gugup ketika harus tampil didepan kelas karena semua mata memandang kearah dirinya. Jadi sebesar 56,70 persen siswi SMPN 148 Jakarta mengalami kecemasan yang sedang pada dimensi motorik.

11. Sebaran data perasaan gemetar ketika menstruasi pertama kali

**Tabel 4.40 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Gemetar		Tidak Gemetar	
	N	%	N	%
Saya gemetar saat pertama kali mengalami menstruasi	130	70,65	54	29,35

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 70,65 persen responden atau sebanyak 130 orang menjawab gemetar pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum ada persiapan dan pengetahuan sebelumnya dari orangtua saat pertama kali menghadapi menstruasi, mereka belum mendapatkan informasi dari orangtuanya mengenai menstruasi dan sebanyak 29,35 persen responden atau sebanyak 54 responden mengaku tidak gemetar saat pertama kali menstruasi, hal ini menunjukkan bahwa mereka telah siap dan memiliki pengetahuan yang cukup untuk menghadapi menstruasi.

12. Sebaran data perasaan gemetar ketika dipegang pundaknya oleh lawan jenis

**Tabel 4.41 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Gemetar		Tidak Gemetar	
	N	%	N	%
Saya gemetar saat lawan jenis yang saya sukai memegang pundak saya	33	17,93	151	82,07

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 82,07 persen responden atau sebanyak 151 orang menjawab tidak gemetar pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden ketika dipegang pundaknya oleh lawan jenisnya mereka bersikap biasa saja bahkan merasa senang jika berada didekat orang yang mereka sukai, artinya ada sebesar 17,93 persen atau sebanyak 33 responden yang masih gemetar saat lawan jenis yang ia sukai memegang pundaknya. Emosi mereka masih belum stabil sehingga ketika lawan jenis yang mereka sukai menyentuhnya maka secara reflek mereka akan merasa gemetar.



13. Sebaran data perasaan grogi ketika memberitahu orangtua bahwa sudah menstruasi

**Tabel 4.42 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Groggi		Tidak Groggi	
	N	%	N	%
Saya grogi ketika harus memberi tahu orangtua saya saat saya mengalami menstruasi untuk pertama kali	40	21,74	144	78,26

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 78,26 persen responden atau sebanyak 144 orang menjawab tidak grogi pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dapat memberitahu orangtuanya ketika mereka mendapat menstruasi untuk pertama kalinya, karena sebelumnya mereka telah mendapat informasi dari orangtuanya mengenai menstruasi yang nanti akan terjadi pada dirinya sehingga ketika menstruasi telah datang mereka hanya tinggal laporan pada orangtuannya tanpa harus merasa grogi, artinya ada sebesar 21,74 persen responden merasa grogi ketika harus memberitahu orangtuanya bahwa dirinya mengalami menstruasi. Ketika harus memberitahu orangtua bahwa dirinya telah menstruasi perasaan takut dan malu terkadang menyelimuti hati remaja putri, tetapi hal itu tetap harus dibicarakan pada orangtua.

## 14. Sebaran data perasaan grogi ketika berada dekat teman laki-laki

**Tabel 4.43 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Grogi		Tidak Grogi	
	N	%	N	%
Saya grogi ketika berada didekat teman laki-laki karena payudara saya yang mulai membesar	31	16,85	153	83,15

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 83,15 persen responden atau sebanyak 153 orang menjawab tidak grogi pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tetap merasa santai ketika berada dekat dengan lawan jenisnya disaat payudara mereka mulai membesar, remaja putri mulai dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya khususnya pada ukuran payudaranya yang mulai membesar tetapi sebesar 16,85 persen atau sebanyak 31 orang menjawab grogi pada item ini artinya masih ada yang merasa grogi saat berada dekat dengan teman laki-lakinya karena mulai membesarnya payudara mereka. Mereka merasa malu dengan membesarnya payudara yang membuat penampilannya berbeda pada saat kecil dulu.

## 15. Sebaran data perasaan grogi ketika tampil didepan kelas

**Tabel 4.44 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Grogi		Tidak Grogi	
	N	%	N	%
Saya grogi ketika harus tampil didepan kelas karena dilihat oleh banyak teman	133	72,28	51	27,72

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 72,28 persen responden atau sebanyak 133 orang menjawab grogi pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak percaya diri akan penampilannya ketika tampil didepan kelas, remaja akan merasa gugup ketika semua temannya melihat dan memperhatikan penampilan mereka saat tampil didepan kelas.

#### **4.1.3.2.3 Deskripsi Dimensi Somatik**

Dimensi ketiga pada variabel kecemasan adalah dimensi somatik. Berdasarkan hasil rata-rata hitung skor dimensi somatik diperoleh persentase sebesar 46,00 persen dengan jumlah rata-rata berdasarkan 1,83 yang menunjukkan rata-rata responden menjawab kadang-kadang pada dimensi ini. Dalam dimensi terdapat 4 indikator, yaitu: (1) Merasakan jantung berdebar dengan persentase 43 persen dari ideal dan nilai rata-rata 1,72; (2) Mudah berkeringat dengan persentase 58 persen dari ideal dan nilai rata-rata 2,32; (3) Merasakan pusing dengan persentase 41 persen dari ideal dan nilai rata-rata 1,65 dan (4) Merasa lemas dengan persentase 41 persen dari ideal dan nilai rata-rata 1,64. Dimensi ini mendapat peringkat keempat. Berdasarkan jawaban kuesioner siswi SMPN 148 Jakarta, skor tertinggi terletak pada butir soal no 18 yaitu “Saya berkeringat ketika menahan nyeri saat menstruasi”, berarti banyak siswi SMPN 148 Jakarta yang merasakan nyeri yang hebat saat menstruasi yang menyebabkannya berkeringat. Nyeri yang teramat sangat dapat menimbulkan keringat dingin, rasa panas dingin ini dipengaruhi oleh faktor hormonal. Jadi sebesar 46,00 persen siswi SMPN 148 Jakarta mengalami kecemasan yang rendah mengenai perubahan fisik pada dimensi somatik.

16. Sebaran data perasaan jantung berdebar ketika berbicara pada lawan jenis yang disukai

**Tabel 4.45 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Berdebar		Tidak Berdebar	
	N	%	N	%
Jantung saya berdebar ketika saya sedang berbicara dengan lawan jenis yang saya sukai	35	19,02	149	80,98

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 80,98 persen responden atau sebanyak 149 orang menjawab tidak berdebar. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak merasakan berdebar saat berbicara dengan lawan jenis yang mereka sukai. Mereka akan cenderung senang jika berbicara dengan orang yang disukainya. Dan sebesar 19,02 persen atau sebanyak 35 orang menjawab berdebar pada item ini, artinya masih ada responden yang merasa berdebar ketika berbicara dengan orang yang disukainya. Hal ini biasanya terjadi ketika ada perasaan tertarik dengan orang tersebut dan bisa karena takut akan mengalami kejadian yang buruk.

17. Sebaran data perasaan berdebar ketika di rok ada noda darah

**Tabel 4.46 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Berdebar		Tidak Berdebar	
	N	%	N	%
Jantung saya berdebar ketika mengetahui bahwa di rok saya ada noda darah ketika tembus saat menstruasi di sekolah	41	22,28	143	77,72

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 77,72 persen responden atau sebanyak 143 orang menjawab tidak berdebar dan 22,28 persen menjawab berdebar pada item ini, artinya ketika mereka tembus saat menstruasi dan mengetahui ada noda darah pada roknya, sebanyak 41 responden merasa berdebar jika teman-temannya mengetahui hal tersebut. Responden akan merasa malu jika teman-temannya meledeknya.

18. Sebaran data berkeringat ketika menahan nyeri menstruasi

**Tabel 4.47 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Berkeringat		Tidak Berkeringat	
	N	%	N	%
Saya berkeringat ketika menahan nyeri saat menstruasi	131	71,20	53	28,80

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 71,20 persen responden atau sebanyak 131 orang menjawab berkeringat pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa ketika merasa nyeri yang teramat sangat dapat menimbulkan keringat dingin. Rasa panas dingin ini dipengaruhi oleh faktor hormonal. Kemudian sebesar 28,80 persen atau sebanyak 53 responden mengaku tidak berkeringat ketika menahan nyeri saat menstruasi. Ketika menahan nyeri saat menstruasi tidak membuat responden menjadi berkeringat. Ketika nyeri menstruasi datang, responden akan berbaring ditempat tidur dan meringkukkan badannya.

## 19. Sebaran data perasaan tidak percaya ketika berkeringat

**Tabel 4.48 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Percaya diri		Tidak Percaya diri	
	N	%	N	%
Saya kurang PD jika berkeringat	36	19,57	148	80,43

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 80,43 persen responden atau sebanyak 148 orang menjawab tidak percaya diri pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengaku tidak percaya diri saat berkeringat karena ketika mereka berkeringat maka keringat mereka akan bercampur dengan minyak dan muncul bakteri yang menyebabkan bau badan. Kemudian sebesar 34,78 persen atau sebanyak 64 responden mengaku percaya diri jika mereka berkeringat karena mereka telah memakai deodoran dan parfum sebelumnya sehingga kepercayaan dirinya terbangun.

## 20. Sebaran data perasaan pusing saat menstruasi disekolah

**Tabel 4.49 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Pusing		Tidak Pusing	
	N	%	N	%
Saya pusing ketika sedang menstruasi di sekolah	34	18,48	150	81,52

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 81,52 persen atau sebanyak 150 orang menjawab tidak pusing. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak merasakan pusing ketika sedang menstruasi di sekolah, gejala yang sering muncul ketika menstruasi adalah nyeri pada bagian

perut dan sebesar 18,49 persen menjawab pusing yang artinya sebanyak 34 responden merasa pusing disekolah akibat menstruasi. Menstruasi tidak jarang membuat pusing ketika sedang mengalaminya.

21. Sebaran data perasaan pusing saat menahan nyeri

**Tabel 4.50 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Pusing		Tidak Pusing	
	N	%	N	%
Saya merasa pusing saat harus menahan nyeri menstruasi	31	16,85	153	83,15

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 83,15 persen responden atau sebanyak 153 orang menjawab tidak pusing pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak merasa pusing saat menahan nyeri menstruasi, ketika nyeri menstruasi datang biasanya para wanita merasa lemas dan jika nyeri yang dialami sangat besar akan disertai pusing. Kemudian sebesar 16,85 persen atau 31 responden merasa pusing ketika harus menahan nyeri. Ketika menstruasi biasanya para wanita akan mengalami nyeri, seperti nyeri pada perut bawah dan menjalar ke bagian pinggang.

22. Sebaran data perasaan lemas saat menstruasi sehingga mengganggu sekolah

**Tabel 4.51 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Mengganggu		Tidak Mengganggu	
	N	%	N	%
Menstruasi mengganggu sekolah saya karena badan saya terasa lemas	35	19,02	149	80,98

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 80,98 persen responden atau sebanyak 149 orang menjawab tidak mengganggu pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengaku saat menstruasi tiba, hal tersebut tidak mengganggu sekolahnya dan sebesar 19,02 persen atau sebanyak 35 responden merasa terganggu sekolahnya karena badan mereka terasa lemas ketika tengah menstruasi. Hal ini disebabkan karena saat menstruasi datang, perempuan akan kehilangan darah bersih yang mengandung zat besi yang berfungsi dalam transportasi oksigen, ini yang menyebabkan perempuan akan mengalami lemas.

23. Sebaran data perasaan lemas saat melihat darah ketika pertama kali menstruasi

**Tabel 4.52 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Lemas		Tidak Lemas	
	N	%	N	%
Badan saya lemas ketika melihat darah saat pertama kali mengalami menstruasi	36	19,57	148	80,43

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 80,43 persen atau sebanyak 148 orang menjawab tidak lemas pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah menerima informasi dari orangtuanya terkait datangnya menstruasi sehingga mereka sudah siap ketika mendapati dicelananya ada noda darah saat menstruasi untuk pertama kali, artinya ada sebesar 19,57 persen responden atau sebanyak 36 orang merasa lemas saat melihat darah ketika pertama kali menstruasi ini dikarenakan mereka tidak mendapat pengetahuan sebelumnya mengenai menstruasi dari orangtuanya.



#### 4.1.3.2.4 Deskripsi Dimensi Afektif

Dimensi keempat pada variabel kecemasan adalah dimensi afektif. Berdasarkan hasil rata-rata hitung skor dimensi afektif diperoleh persentase sebesar 49,50 persen dengan jumlah rata-rata 1,69 menunjukkan bahwa rata-rata responden menjawab kadang-kadang pada dimensi ini. Dalam dimensi terdapat 3 indikator, yaitu (1) mudah gelisah dengan persentase 42 persen dari ideal dan nilai rata-rata 1,69; (2) merasa malu dengan persentase 41 persen dari ideal dan nilai rata-rata 1,65 dan (3) menjadi tidak percaya diri dengan persentase 59 persen dari ideal dan nilai rata-rata 2,36. Dimensi ini mendapat peringkat pertama. Berdasarkan jawaban kuesioner siswi SMPN 148 Jakarta, skor tertinggi terletak pada butir soal no 29 yaitu “Saya menjadi tidak percaya diri ketika jerawat mulai muncul di wajah saya”, berarti banyak siswi SMPN 148 Jakarta yang kepercayaan dirinya telah telah terbangun karena cantik tidak hanya dinilai dari mulusnya wajah dan dengan seiringnya waktu jerawat diwajah mereka akan kempes atau hilang. Jadi sebesar 49,50 persen siswi SMPN 148 Jakarta mengalami kecemasan yang rendah pada dimensi afektif

24. Sebaran data perasaan gelisah disekolah karena takut tembus

**Tabel 4.53 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Gelisah		Tidak Gelisah	
	N	%	N	%
Saya gelisah belajar disekolah saat menstruasi karena takut tembus	28	15,22	156	84,78

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 84,78 persen responden atau sebanyak 156 orang menjawab tidak gelisah pada item ini. Hal ini

menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak merasa gelisah ketika belajar disekolah karena sedang menstruasi. Mereka tidak merasa khawatir akan noda darah yang terlihat di rok mereka karena mereka membawa sweater untuk menutupinya.

25. Sebaran data perasaan gelisah dengan membandingkan penampilan

**Tabel 4.54 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Membandingkan		Tidak Membandingkan	
	N	%	N	%
Saya membandingkan penampilan saya dengan teman saya	33	17,93	151	82,07

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 82,07 persen responden atau sebanyak 151 orang menjawab tidak membandingkan pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak membandingkan penampilannya dengan teman sebaya mereka karena orangtua mereka telah memberitahu bahwa cantik tidak hanya berasal dari fisik tetapi juga dapat ditunjukkan melalui prestasinya disekolah namun sebesar 17,93 persen atau sebanyak 33 responden merasa gelisah dengan membandingkan penampilan dirinya dengan penampilan teman mereka. Teman memiliki pengaruh terhadap citra tubuh pada wanita.

## 26. Sebaran data perasaan malu memakai pakaian ketat

**Tabel 4.55 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Malu		Tidak Malu	
	N	%	N	%
Saya malu memakai pakaian yang ketat karena dada saya terlihat jelas	35	19,02	149	80,98

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 80,98 persen responden atau sebanyak 149 orang menjawab tidak malu pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak merasa malu ketika harus memakai pakaian yang ketat hal ini menunjukkan bahwa mereka puas akan bentuk perubahan tubuhnya. Kemudian sebesar 19,02 persen atau sebanyak 35 orang mengatakan bahwa mereka tidak malu ketika harus memakai pakaian ketat, hal ini menunjukkan bahwa perubahan ukuran payudara akan membuat remaja merasa malu dan berusaha untuk menutupinya dengan menggunakan baju yang longgar atau dengan menggunakan kerudung.

## 27. Sebaran data perasaan malu saat membeli pembalut

**Tabel 4.56 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Malu		Tidak Malu	
	N	%	N	%
Saya malu ketika harus membeli pembalut	27	14,67	157	85,33

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 85,33 persen responden atau sebanyak 157 orang menjawab tidak malu pada item ini. Hal ini

menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak malu ketika membeli pembalut saat menstruasi, mereka dapat meminta orangtuanya untuk menyediakan pembalut saat belanja bulanan. Kemudian sebesar 14,67 persen responden atau sebanyak 27 orang merasa malu ketika harus membeli pembalut. Hal ini disebabkan karena mereka merasa tidak nyaman saat orang lain mengetahui bahwa mereka sedang menstruasi.

28. Sebaran data perasaan malu saat memakai baju tanpa lengan

**Tabel 4.57 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Malu		Tidak Malu	
	N	%	N	%
Saya malu memakai baju tanpa lengan karena ketiak saya sudah mulai tumbuh rambut	24	13,04	160	86,96

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 86,96 persen responden atau sebanyak 160 orang menjawab tidak malu. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa tetap percaya diri saat harus menggunakan baju tersebut, karena mereka dapat mencukur bulu ketiaknya dan dapat menggunakan baju yang mereka sukai. Kemudian sebesar 13,04 atau sebanyak 24 orang malu ketika harus memakai baju tanpa lengan, pada lelaki memiliki bulu ketiak dan terlihat oleh orang lain adalah hal yang wajar tetapi pada wanita hal tersebut dianggap mengganggu dan menghilangkan rasa percaya diri. Wanita berusaha untuk tidak mengangkat tangan karena malu bilat terlihat ada bulu ketiak. Kemudian setengahnya lagi tidak merasa malu saat memakai baju tanpa lengan, mereka.

29. Sebaran data perasaan tidak percaya diri ketika berjerawat

**Tabel 4.58 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Percaya diri		Tidak Percaya diri	
	N	%	N	%
Saya menjadi tidak percaya diri ketika jerawat mulai muncul di wajah saya	133	72,28	51	27,72

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebesar 72,28 persen atau sebanyak 125 responden menjawab percaya diri pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri mereka telah terbangun karena cantik tidak hanya dinilai dari mulusnya wajah dan dengan seiringnya waktu jerawat diwajah mereka akan kempes atau hilang. Kemudian sebesar 27,72 persen atau sebanyak 51 orang menjadi tidak percaya diri saat ada jerawat diwajahnya, karena jerawat akan mengganggu penampilan mereka dan membuat mereka tidak terlihat cantik.

30. Sebaran data perasaan sulit bergerak ketika menstruasi

**Tabel 4.59 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Sulit		Tidak Sulit	
	N	%	N	%
Menstruasi membuat saya sulit bergerak dan tidak lincah lagi	35	19,02	149	80,98

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 80,98 persen responden atau sebanyak 149 orang menjawab tidak sulit. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tetap dapat bergerak seperti biasanya. Kemudian sebesar 19,02 persen atau sebanyak 35 orang merasa bahwa menstruasi membuat

dirinya tidak leluasa untuk bergerak karena pembalut yang digunakan, mereka juga khawatir akan tembus saat mereka terlalu banyak bergerak.

31. Sebaran data perasaan tidak percaya diri dengan melihat seluruh bagian tubuh ketika akan pergi

**Tabel 4.60 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Melihat		Tidak Melihat	
	N	%	N	%
Saya melihat (berkaca, memeriksa dan memperhatikan) seluruh bagian tubuh tanpa terkecuali ketika akan pergi keluar rumah	41	22,28	143	77,72

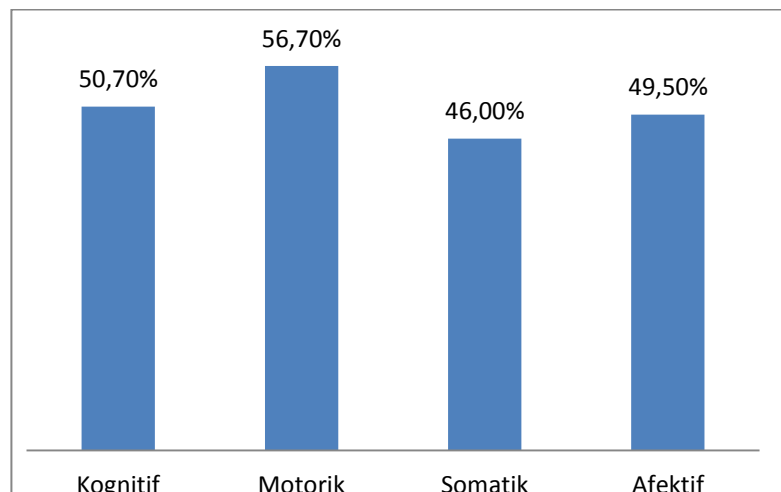
Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebesar 77,72 persen atau sebanyak 143 orang responden menjawab tidak melihat pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah percaya diri akan penampilannya sehingga tidak perlu mengecek lagi penampilannya dari atas hingga bawah. Kemudian sebesar 22,28 persen atau sebanyak 41 orang mengaku mengecek seluruh bagian tubuhnya ketika hendak pergi keluar rumah, mereka ingin terlihat cantik ketika orang melihatnya.

32. Sebaran data perasaan tidak percaya diri mengan memakai minyak wangi

**Tabel 4.61 Persentase Soal Kecemasan**

Pernyataan	Memakai		Tidak Memakai	
	N	%	N	%
Saya memakai minyak wangi karena kurang menyukai bau badan saya	131	71,20	53	28,80

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebesar 71,20 persen responden atau sebanyak 131 orang menjawab memakai pada item ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak percaya diri dengan bau badannya sehingga mereka memakai minyak wangi. Perubahan hormonal yang terjadi membuat remaja memproduksi keringat berlebih yang bercampur dengan minyak dan bakteri yang akan menimbulkan bau yang tidak sedap sehingga mereka menggunakan parfum agar mereka tetap wangi dan tidak mengganggu penampilan serta orang yang berada didekatnya.



**Gambar 4.5 Grafik Dimensi Kecemasan**

Berdasarkan gambar 4.5 diketahui bahwa setiap dimensi memiliki persentase yang bervariasi. Dimensi pertama adalah dimensi kognitif sebesar 50,70 persen yang memiliki 4 indikator, dimana indikator tertinggi adalah kemampuan untuk berkonsentrasi dengan persentase sebesar 60 persen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden merasa kesulitan dalam berkonsentrasi pada pelajaran ketika sedang menstruasi. Kekurangan zat besi saat menstruasi dapat menghambat kemampuan otak untuk berkonsentrasi. Seorang siswi yang

mengalami nyeri menstruasi tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun (Saguni, 2013). Sedangkan indikator terendah adalah sulit tidur dengan persentase 44 persen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden tetap dapat tidur walaupun nyeri saat menstruasi datang.

Dimensi kedua adalah dimensi motorik sebesar 56,70 persen yang memiliki 2 indikator, dimana persentase tertinggi adalah merasakan gemetar sebesar 60 persen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden saat pertama kali mengalami menstruasi, mereka merasakan gemetar karena tidak mengetahui apa itu menstruasi sebelumnya dari orangtua mereka sedangkan indikator terendah adalah mudah gugup dengan persentase sebesar 54 persen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden kurang percaya diri akan penampilannya ketika tampil didepan kelas, remaja akan merasa gugup ketika semua temannya melihat dan memperhatikan penampilan mereka saat tampil didepan kelas. Menurut Nevid (2003) gejala kecemasan dapat berupa kegugupan dan kegelisahan.

Dimensi ketiga adalah dimensi somatik sebesar 46 persen yang memiliki 4 indikator, dimana persentase tertinggi adalah mudah berkeringat sebesar 58 persen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden berkeringat ketika harus menahan nyeri saat menstruasi datang. Ketika remaja putri merasa nyeri yang teramat sangat maka dapat menimbulkan keringat dingin. Rasa panas dingin ini dipengaruhi oleh faktor hormonal. Menurut Supratiknya (dalam Marvienda, 2007) salah satu tanda kecemasan adalah mengeluarkan banyak keringat dan telapak tangannya sering basah. Sedangkan indikator terendah adalah merasa lemas dengan persentase 41 %. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden merasa menstruasi mengganggu sekolahnya karena badan mereka



terasa lemas saat sedang menstruasi. Hal ini disebabkan karena saat menstruasi datang, perempuan akan kehilangan darah bersih yang mengandung zat besi yang berfungsi dalam transportasi oksigen, ini yang menyebabkan perempuan akan mengalami lemas.

Dimensi keempat adalah dimensi afektif sebesar 49,50 persen yang memiliki 3 indikator, dimana persentase tertinggi adalah menjadi tidak percaya diri sebesar 59 persen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden merasa kurang percaya diri ketika ada jerawat di wajahnya karena jerawat akan mengganggu penampilan mereka dan membuat mereka tidak terlihat cantik. Menurut Hakim (2004) mengatakan bahwa ciri-ciri orang yang mempunyai rasa percaya diri rendah cenderung mudah cemas. Sedangkan indikator terendah adalah merasa malu dengan persentase 41 persen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden merasa malu ketika harus memakai baju tanpa lengan, pada lelaki memiliki bulu ketiak dan terlihat oleh orang lain adalah hal yang wajar tetapi pada wanita hal tersebut dianggap mengganggu dan menghilangkan rasa percaya diri.

## **4.2 Pengujian Prasyarat Analisis Data**

### **4.2.1 Uji Normalitas**

Penghitungan normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel X dan variabel Y berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas ini dilakukan dengan taraf signifikan 0,05 dengan sampel sebanyak 184 remaja putri di SMPN 148 Jakarta dengan kriteria pengujian berdistribusi  $L_o < L_{tabel}$ , maka disimpulkan data berdistribusi normal dan jika sebaliknya maka data tidak berdistribusi normal.

Hasil pengujian normalitas menggunakan rumus Liliefors diketahui data variabel X (Dukungan orangtua) berdistribusi normal dan data variabel Y (Kecemasan) berdistribusi normal. Hasil perhitungan tersebut ditunjukkan pada tabel 4.62

**Tabel 4.62 Hasil Uji Normalitas Data**

No	Variabel	$L_{tabel}$	$L_o$	Kesimpulan	Keterangan
1	Dukungan Orangtua (X)	0,06532	0,03822	$L_o < L_{tabel}$	Data berdistribusi normal
2	Kecemasan Perubahan Fisik (Y)	0,06532	0,00053	$L_o < L_{tabel}$	Data berdistribusi normal

Sumber: Data Primer

#### 4.2.2 Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk membuktikan apakah variabel dukungan orangtua dan variabel kecemasan perubahan fisik memiliki persebaran data yang linear secara signifikan atau tidak. Pengujian ini menggunakan bantuan IBM SPSS statistic 23 menggunakan Test Of Linearity dan excel.

**Tabel 4. 63 Hasil Uji Linearitas**

		ANOVA Table					
			Sum of	Mean			
			Squares	df	Square	F	Sig.
Kecemasan * Dukungan Orangtua	Between	(Combined)	12946,5				
	Groups		92	44	294,241	2,220	,000
		Linearity	7446,57	1	7446,57	56,19	,000
		Deviation from Linearity	5500,02	1	127,907	,965	,539
	Within Groups		18419,1	139	132,512		
			47				
	Total		31365,7	183			
			39				

Sumber: Data Primer

Dari tabel uji linearitas diatas diketahui,  $F_{hitung}$  sebesar 0,965. Menentukan  $F_{tabel}$  melalui distribusi harga F, signifikansi 0,05, dk N1 pembilang sebesar 43 dan dk N2 penyebut sebesar 139, maka diperoleh  $F_{tabel}$  sebesar 1,54.

1. Kaidahnya:

Jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , maka data berpola linear

Jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , maka data tidak berpola linear

2. Menentukan keputusan.

$F_{hitung}(0,965) < F_{tabel} (1,54)$

Maka  $H_a$  diterima, data dinyatakan berpola linear.

### 4.3 Pengujian Hipotesis

#### 4.3.1 Uji Korelasi

Pengujian koefisien korelasi menggunakan penghitungan *pearson product moment* untuk mengetahui seberapa besar dan kuat pengaruh variabel X terhadap variabel Y, dengan bantuan *software SPSS Statistic 23*. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil korelasi antara variabel dukungan orangtua dengan kecemasan perubahan fisik. Data ditunjukkan pada tabel 4.64

**Tabel 4. 64 Hasil Uji Koefisien Korelasi**

		Dukungan Orangtua	Kecemasan
Dukungan Orangtua	Pearson Correlation	1	-,487**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	184	184
Kecemasan	Pearson Correlation	-,487**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	184	184

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: Data Primer

Data diatas menunjukkan bahwa nilai korelasi sebesar -0,487. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sedang sesuai dengan tabel interpretasi antara dukungan orangtua dengan kecemasan. Sedangkan arah hubungan adalah negatif karena nilai r negatif, artinya semakin tinggi dukungan orangtua maka semakin rendah kecemasan. Selain itu diketahui juga nilai signifikansi antara dukungan orangtua dengan kecemasan perubahan fisik sebesar 0,000 atau  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antar variabel.

#### 4.3.2 Uji Signifikansi Korelasi

Uji signifikansi korelasi dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan yang terjadi berlaku untuk populasi (dapat digeneralisasikan) dengan kriteria pengujian  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak. Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} t_{hitung} &= \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \\ &= \frac{-0,487 \sqrt{184-2}}{\sqrt{1-0,237}} \\ &= -7,52 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan diketahui bahwa  $t_{hitung}$  sebesar -7,52 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,97, maka dapat disimpulkan bahwa  $-7,52 > 1,97$  atau  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yang berarti hipotesis diterima atau  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan secara signifikan antara dukungan orangtua dengan kecemasan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara dukungan orangtua dengan kecemasan pada siswi SMPN 148 Jakarta.

### 4.3.3 Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui besarnya presentasi kontribusi antara variabel X (dukungan orangtua) dengan variabel Y (kecemasan).

Perhitungan koefisien determinasi dipaparkan sebagai berikut:  $r = -0,487$

$$\begin{aligned} \text{KD} &= r^2 \times 100\% \\ &= (-0,487)^2 \times 100\% \\ &= 23,71 \% \end{aligned}$$

Dari perhitungan tersebut diketahui bahwa koefisien determinasi sebesar 23,71 %. Dapat disimpulkan bahwa kontribusi orangtua terhadap kecemasan perubahan fisik remaja putri sebesar 23,71 % sedangkan sisanya 76,29% ditentukan oleh variabel lain yang tidak diteliti seperti, maturitas, respon koping, status sosial ekonomi, tipe kepribadian, lingkungan, usia dan jenis kelamin.

### 4.3.4 Uji Regresi

Persamaan regresi yang digunakan adalah persamaan regresi sederhana yang bertujuan untuk memprediksi nilai besaran variabel terikat yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Penghitungan ini menggunakan *software* SPSS. Rumus dan hasil penghitungannya adalah sebagai berikut:

$$\hat{Y} = a - bX$$

**Tabel 4.65 Hasil Uji Persamaan Regresi**

		Coefficients <sup>a</sup>		Standardized Coefficients	T	Sig.
		Unstandardized Coefficients	Std. Error			
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	98,936	4,698		21,061	,000
	Dukungan Orangtua	-,518	,069	-,487	-7,527	,000

a. Dependent Variable: Kecemasan

Berdasarkan data diatas dapat diketahui persamaan regresinya yaitu  $\hat{Y} = 98,936 - 0,518X$ . Interpretasi dari persamaan tersebut sebagai berikut:

1. Konstanta sebesar 98,936 menyatakan bahwa apabila tidak ada dukungan orangtua maka besarnya kecemasan perubahan fisik adalah 98,936.
2. Koefisien regresi X sebesar -0,518 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai dukungan orangtua, maka nilai kecemasan perubahan fisik berkurang sebesar 0,518.

#### 4.3.5 Uji Signifikansi Regresi

Berikut ini pengujian signifikansi regresi menggunakan SPSS:

**Tabel 4.66 Hasil Uji Signifikansi Regresi**

		ANOVA <sup>a</sup>				
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7446,571	1	7446,571	56,661	,000 <sup>b</sup>
	Residual	23919,168	182	131,424		
	Total	31365,739	183			

a. Dependent Variable: Kecemasan

b. Predictors: (Constant), Dukungan Orangtua

Dari tabel diatas diperoleh signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Kaidahnya jika nilai signifikansi lebih kecil maka variabel independen secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen, berarti dapat dikatakan bahwa persamaan regresi yang ada adalah signifikan.

#### **4.4 Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapat, diketahui nilai koefisien korelasi adalah  $r_{hitung} = -0,487$ , hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sedang sesuai dengan tabel interpretasi antara dukungan orangtua dengan kecemasan. Sedangkan arah hubungan adalah negatif karena nilai  $r$  negatif, artinya semakin tinggi dukungan orangtua maka semakin rendah kecemasan. Selain itu diketahui juga nilai signifikansi antara dukungan orangtua dengan kecemasan perubahan fisik sebesar  $0,000$  atau  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antar variabel.

Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan yang diberikan orangtua kepada siswi SMPN 148 Jakarta maka semakin rendah kecemasan siswi tersebut dalam menghadapi perubahan fisik masa pubertasnya. Dukungan orangtua yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dukungan yang diberikan oleh orangtua kepada anak yang membuat anak merasa disayangi dan dicintai. Dukungan orangtua tersebut meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan.

#### 4.4.1 Variabel Dukungan Orangtua

Pada variabel dukungan orangtua memiliki 4 dimensi seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Adapun dimensi tertinggi pada variabel dukungan orangtua adalah dimensi instrumental yang mendapatkan skor sebesar 603 dengan persentase sebesar 72,20 persen. Dukungan instrumental ini berupa kebutuhan langsung yang diberikan orangtua sesuai yang dibutuhkan oleh anak, seperti uang, waktu dan tenaga. Hal ini menunjukkan bahwa siswi SMPN 148 Jakarta mendapatkan dukungan dari orangtua mereka seperti, orangtua memberikan pertolongan yang konkrit dan praktis, orangtua memenuhi kebutuhan responden dan orangtua dapat menyisihkan waktu untuk responden yang terlihat dari perilaku siswi SMPN 148 Jakarta yang menjawab sering pada butir soal no 13 yaitu “Ketika nyeri menstruasi hebat datang, orangtua bersedia mengantar saya pergi ke dokter”. Menurut Sarafino (2011) adanya dukungan instrumental memudahkan individu untuk dapat memenuhi tanggungjawab dalam menjalankan perannya. Dalam hal ini dukungan langsung yang diberikan orangtua pada remaja putri dapat membantunya dalam menjalankan perannya sebagai gadis yang beranjak dewasa. Lalu Apollo (2012) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan hubungan yang bersifat menolong dan mempunyai nilai khusus bagi penerimanya. Cara untuk menghindari masalah pada remaja adalah orangtua harus menyisihkan waktunya untuk melakukan aktifitas bersama dengan anak remajanya (Rozack, 2017).

Kemudian persentase terendah pada variabel dukungan orangtua adalah dukungan penghargaan yang mendapatkan skor sebesar 410 dengan persentase sebesar 60,90 persen. Dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa responden



kurang merasakan adanya dukungan penghargaan dari orangtua berupa pemberian penilaian positif dan pemberian dorongan untuk maju yang terlihat pada perilaku siswi yang menjawab kadang-kadang pada butir soal no 23 yaitu “Orangtua saya bersyukur karena saya telah mendapatkan menstruasi sebagai hal normal yang terjadi pada perempuan”. Dukungan penghargaan sangat membantu dalam mengembangkan harga diri yang positif bagi anak. Dukungan penghargaan yang diberikan orangtua dapat membuat remaja merasa dihargai. Hal ini didukung oleh pendapat Sarafino (2011) yang mengatakan bahwa dukungan penghargaan akan membangun perasaan berharga, kompeten dan bernilai bagi remaja yang menerimanya. Kemudian Coopersmith (dalam Sembiring,2017) mengatakan bahwa seorang anak dengan harga diri tinggi terbentuk karena sikap positif dari orangtuanya terhadap keberadaan anak. Sejalan dengan Sarafino dan Coopersmith, Stuart (2007) mengatakan bahwa pandangan positif terhadap dirinya, menerima dan menyukai bagian tubuh akan memberikan rasa aman dan meningkatkan harga diri bagi individu.

#### **4.4.2 Variabel Kecemasan**

Pada variabel kecemasan terdapat 4 dimensi yang telah dijelaskan sebelumnya. Adapun dimensi tertinggi pada variabel kecemasan adalah dimensi motorik yang mendapatkan skor 562 dengan persentase sebesar 56,70 persen. Dimensi motorik ini berupa perasaan gemetar dan gugup yang dirasakan responden. Kecemasan yang paling umum terjadi pada anak usia sekolah adalah ketakutannya terhadap apa yang dipikirkan orang lain tentang dirinya (Hidayah & Atmoko, 2014). Hal ini terlihat dari perilaku siswi SMPN 148 Jakarta yang

menjawab kadang-kadang pada butir soal no 15, yaitu “Saya grogi ketika harus tampil didepan kelas karena dilihat oleh banyak teman”. Hal ini menunjukkan bahwa siswi SMPN 148 Jakarta kurang percaya diri akan penampilannya ketika tampil didepan kelas, remaja akan merasa gugup ketika semua temannya melihat dan memperhatikan penampilan mereka saat tampil didepan kelas. Menurut Nevid (2003) gejala kecemasan dapat berupa kegugupan dan kegelisahan. Kemudian Rakhmat (dalam Wahyuni, 2014) mengatakan bahwa apabila orang merasa rendah diri, maka ia akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan pendapatnya pada orang lain dan menghindar untuk berbicara didepan umum karena takut orang lain menyalahkannya. Sedangkan menurut Hakim (2004) mengatakan bahwa ciri-ciri orang yang mempunyai rasa percaya diri rendah cenderung mudah cemas.

Kemudian persentase terendah pada variabel kecemasan adalah dimensi somatik yang mendapatkan skor sebesar 296 dengan persentase sebesar 46,00 persen. Dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa responden sudah mampu untuk mengatasi perasaan lemas yang timbul karena sedang mengalami menstruasi, hal ini terlihat dari jawaban responden yang menjawab tidak pernah pada butir soal no 22, yaitu “Menstruasi mengganggu sekolah saya karena badan saya terasa lemas”. Menurut Haber dan Runyon (dalam Sulistyawati, 2014) dimensi somatik adalah perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam reaksi fisik atau biologis seperti, merasa lemas, jantung berdebar, pusing dan banyak berkeringat. Hal ini menunjukkan bahwa siswi SMPN 148 Jakarta mampu mengatasi kecemasannya saat menstruasi disekolah dan tidak mengganggu kegiatannya disekolah.

#### **4.4.3 Pengaruh Variabel X (Dukungan Orangtua) dengan Variabel Y (Kecemasan)**

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan maka diketahui bahwa  $r_{hitung} = -4,87$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara variabel X yaitu dukungan orangtua dengan variabel Y yaitu kecemasan perubahan fisik. Artinya dukungan orangtua memiliki pengaruh 23,71 persen terhadap kecemasan dengan skor tertinggi pada indikator menjadi tidak percaya diri sedangkan sisanya 76,29 persen dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat Taylor (dalam Dewayani, dkk 2011) yang mengatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi distress psikologis yang meliputi kecemasan dan depresi. Kecemasan yang dirasakan remaja putri tentang perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas akan dapat diatasi dengan adanya dukungan yang diberikan oleh orangtua kepada dirinya. Dukungan yang dapat diberikan orangtua diantaranya, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan. Kecemasan akan berkurang apabila individu memiliki dukungan sosial (Utami, 2008). Menurut Sarafino (dalam Hidayati & Mastuti, 2012) jika dukungan sosial yang diperoleh tinggi maka dapat membantu seseorang dalam menghadapi kecemasan dan mencegah berkembangnya masalah yang timbul. Melalui dukungan sosial khususnya dukungan orangtua maka kecemasan yang dialami remaja putri dalam perubahan fisik akan dapat di atasi atau dikurangi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Merry Ulfah (2011) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kecemasan remaja putri usia pubertas dalam menghadapi menarche di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta. Peneliti tersebut kemudian menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin rendah tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche.

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, meliputi penyusunan latar belakang, rumusan masalah, kajian teori, metodologi penelitian, hipotesis penelitian, pengumpulan data, menyajikan data, pengujian data dan menganalisis data mengenai pengaruh dukungan orangtua dengan kecemasan perubahan fisik masa pubertas remaja putri, maka dapat disimpulkan:

1. Berdasarkan hasil penelitian dukungan orangtua terhadap kemampuan mengatasi kecemasan perubahan fisik masa pubertas pada remaja putri di SMPN 148 Jakarta didapat hasil terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara dukungan orangtua dengan kecemasan pada remaja putri, artinya semakin tinggi dukungan yang diberikan orangtua maka semakin rendah kecemasan pada remaja putri.
2. Berdasarkan hasil perhitungan uji t menunjukkan  $t_{hitung}$  sebesar  $(-7,52) > t_{tabel}$  (1,97) yang berarti hipotesis diterima, artinya ada hubungan secara signifikan antara dukungan orangtua dengan kecemasan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara dukungan orangtua dengan kecemasan pada siswi SMPN 148 Jakarta.
3. Pada variabel dukungan orangtua terdiri dari 4 dimensi yaitu, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan. Dimensi tertinggi yaitu dimensi dukungan instrumental dengan persentase 72,20 persen. Dimensi terendah yaitu dimensi dukungan penghargaan dengan persentase 60,90 persen.

4. Pada variabel kecemasan terdiri dari 4 dimensi, yaitu kognitif, motorik, somatik dan afektif. Dimensi tertinggi yaitu dimensi motorik dengan persentase 56,70 persen. Dimensi terendah yaitu dimensi somatik dengan persentase 46,00 persen.

## 5.2 Implikasi

Penelitian ini dilakukan dalam lingkup keluarga dan remaja yang menjadi responden masih berstatus siswi dalam jenjang sekolah menengah pertama, oleh sebab itu implikasi yang dihasilkan pun berkaitan dengan keluarga dan pendidikan. Berikut implikasi dari hasil penelitian ini :

1. Dukungan orangtua memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan perubahan fisik masa pubertas. Hal ini mengandung implikasi bahwa kedepannya para orangtua harus lebih memperhatikan hubungan dan kedekatannya dengan anak remajanya terutama dalam dimensi dukungan instrumental sehingga dapat memudahkan remaja putri untuk menjalankan perannya sebagai gadis yang beranjak dewasa.
2. Kecemasan perubahan fisik masa pubertas siswi SMPN 148 Jakarta lebih kecil pada dimensi somatik. Implikasinya adalah remaja putri yang sedang mengalami menstruasi disekolah dapat mengatasinya dengan baik dan tidak secara besar mengganggu kegiatan sekolahnya. Untuk para orangtua dapat memberikan obat atau minuman ketika anaknya mengeluh lemas atau nyeri saat menstruasi terjadi.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi antara hubungan orangtua dengan anak.

### 5.3 Saran

Berdasarkan pembahasan, kesimpulan dan implikasi diatas, maka peneliti memberikan beberapa saran yang semoga dapat bermanfaat dan menjadi bahan masukan bagi beberapa pihak yang dirasa membutuhkan, yaitu:

1. Bagi orangtua dalam hubungannya dengan remaja putrinya sebaiknya lebih menunjukkan dukungan penghargaan seperti mengutarakan penilaian positif dan memberikan dorongan untuk maju kepada anaknya karena dengan adanya dukungan penghargaan dari orangtua maka harga diri anak akan meningkat dan muncul rasa percaya diri pada anak tersebut.
2. Bagi anak yang tengah memasuki usia pubertas untuk lebih mempersiapkan diri, mengenal dan memahami masa yang sedang dijalani. Ubahlah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Anak juga dapat membaca buku pengetahuan mengenai pubertas dan perubahan fisik yang terjadi untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan.
3. Hasil korelasi masuk kedalam kategori sedang. Sebaiknya dukungan yang diberikan orangtua pada anak pubertas harus lebih diperhatikan dan ditingkatkan lagi guna mengatasi kecemasan pada anak yang akan berpengaruh pada perilaku anak tersebut.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan bahwa dapat mengkaji faktor lain yang menyebabkan kecemasan, seperti usia, pendidikan, jenis kelamin ataupun tipe kepribadian. Bagi peneliti yang tertarik untuk mengkaji penelitian ini juga diharapkan dapat membuat alat ukur yang lebih baik dengan menggunakan kalimat yang mudah dipahami oleh responden.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, L. Wuryanto, A & Ratnaningsih, E. (2012). Gambaran Tingkat Pengetahuan & Praktik Orangtua Siswa Kelas 4 & 5 SD Islam Al Azhar Semarang dalam Memberikan Edukasi tentang Menstruasi. *Jurnal kebidanan Panti Wilasa*, 3(1): 1-5.
- Apollo. & Cahyadi, Andi. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah Yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Wdya Warta*, 36(2): 254-271.
- Arikunto, S.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani, Deasy., Regar, Philip Morse., & Papatungan, Ridwan. (2015). Komunikasi Antarpribadi Orangtua Dan Anakpada Masa Awal Pubertas Tentang Pendidikan Sdi Kelurahan Mogolaing Kota Kotamobagu Barat. *e-journal Acta Diurna*, 4(3): 1-6
- Asiyah, Nor., Andriani, Diah., & Anita, Yuni. (2015). Hubungan pengetahuan remaja putri usia 11-14 tahun dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi perubahan seks sekunder di mts safinatul huda sowan kidul Jepara. *Jurnal*, 6(3): 68-85.
- Aziz, Abdul. & Fatma, Anne. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Orangtua Yang Memiliki Anak Autis. *Jurnal Psikologi*, 2(2): 141-158.
- [BKKBN] Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2011). *Kajian Profil Penduduk Remaja 10-24 tahun : Ada Apa dengan Remaja?. Policy Brief Puslitbang Kependudukan –BKKBN*.
- Dewayani, Astri, dkk. (2011) Perceived Peer Social Support Dan Phsycological Distress Mahasiswa Universitas Indonesia. *Jurnal Makara, Social Humaniora*, 15(2):86-93.
- Fauziah, Fitri dan Widuri, Julianty. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta. Universitas Indonesia (UI-Press).
- Feist, J & Feist, G.J. (2010). *Teori Kepribadian*. Ed ke-7. Jakarta: salemba Humanika.
- Hakim, Thursan. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hidayah, Nur dan Atmoko, Adi. (2014). *Landasan Sosial Budaya dan Pendidikan Psikologis*. Malang: Gunung Samudera.



- Hidayati, Yustiana dan Mastuti, Endah. (2012). Perbedaan Tingkat Kecemasan Mengalami Pubertas Dini Pada Remaja Awal Ditinjau Dari Tingkat Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(3):124-130.
- Hurlock, E.B. (1991). *Psikologi Perkembangan suatu Pendidikan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Ed ke-5. Jakarta: Erlangga.
- Iksan, Mohamad. (2013). Dukungan Sosial Pada Prestasi Dan Faktor Penyebab Kegagalan Siswa Smp dan SMA. *Jurnal Psikoislamika*, 10(1):53-71.
- Isnawati, Dian & Suhariadi Fendi. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun Pada Karyawan PT Pupuk Kaltim. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 1(3):172-177
- Jihadi, I.A. (2013). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Mengenai Perubahan Fisik & Psikososial Pada Masa Pubertas Di SMP Taruna Bhakti Depok*. [Skripsi]. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia
- [Kemdikbud] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). <https://www.instagram.com/kemdikbud.ri/>. Diakses 30 Mei 2017 ,pukul 16.10.
- Kirana, Aulia. & Moordiningsih. (2010). Studi Korelasi Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Prestasi Akademik: Telaah Pada Siswa Perguruan TinggiIndigenous, *Jurnal Ilmiah Berskala Psikologi*, 12(1): 47-54.
- Mahdiyah. (2014). *Statistik Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.
- Mariana, Anna Sri., Natasha, Dhea., & Fitria, Dian (2013). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Perubahan Pada Pubertas dan Tingkat Kecemasan Menghadapi Pubertas Pada Remaja Putri di SMPN 5 Jakarta*. [Laporan Penelitian]. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.
- Marvienda, Dahlia. (2007). *Kecemasan anak perempuan pada masa pubertas menghadapi perubahan fisik ditinjau dari kualitas pertemanan*. [Skripsi]. Semarang: Fakultas Psikologi, Universitas katolik soegijapranata.
- Mashudi, Farid. (2012). *Psikologi Konseling*. Jogjakarta: Diva Press.
- Maslihah, Sri. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi*, 10(2): 103-114.
- Maspaitela, L. (2011). *Risiko Tak Memantau Masa Pubertas Anak*. <http://nasional.kompas.com/read/2011/04/08/11514911/risiko.tak.memantau.masa.pubertas.anak>. Diakses pada 20 Maret 2017, Pukul 13.30 WIB.

- Monks, F.J dan Knoers, A.M.P dan Haditono, SR. (1998). *Psikologi Perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Muriyana, D.S. (2008). *Studi Kualitatif Tentang Kesiapan Remaja Putri Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche Pada Usia 10-12 Tahun*. [Skripsi]. Semarang: Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Nevid, S.F., Rathus, A.S., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal*. Ed ke-5. Jakarta: Erlangga
- Ngantung, Daniel. (2014). *95 Persen Siswi Sekolah Membolos karena Malu Sedang Menstruasi*. <http://www.tribunnews.com/kesehatan/2014/04/02/95-persen-siswi-sekolah-membolos-karena-malu-sedang-menstruasi>. Diakses 15 Maret 2017, pukul 17.02 WIB
- Ningsih, Setya. (2013). *Peran Orangtua Terhadap Motivasi Belajar Anak Di Sekolah*. [Skripsi]. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Nurmalasari, Yanni. & Puri, Donna Eka. (2015). Dukungan Sosial dan Harga Diri Remaja Penderita Lupus. *Jurnal Psikologi*, 8(1): 46-51.
- Oltmans, Thomas F dan Emery, Robert E. (2013). *Psikologi Abnormal*. Ed ke-7. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Riduwan & Akdon. 2010. *Rumus dan Data dalam Analisis Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Rozack, Abdul. (2017). *Tips Orangtua Hindari Problem Remaja Jadikan Anak Sebagai Teman*. <https://jawapos.com/radarsurabaya/read/2017/11/03/24321/tips-orang-tua-hindari-problem-remaja-jadikan-anak-sebagai-teman>. Diakses 29 Desember 2017, pukul 20.22
- Saguni, Fersta Cicilia Apriliani., Madianung, Agnes., & Masy, Gresty. (2013). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar remaja putri di SMA kristen 1 Tomohon. *e-journal keperawatan*, 1(1):1-6.
- Santrock, John W. (2003). *Perkembangan Remaja*. Ed ke-6. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, John W. (2011). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Ed ke-13 jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P dan Smith, T.W (2011). *Health Psychology. Biopsychosocial Interaction. Seventh Edition*. USA : Wiley International.
- Sembiring, Haris Kurniawan. (2017). *Hubungan Dukungan Orangtua Dengan Harga Diri Pada Remaja Kelas X SMA Harapan Mandiri Medan*. [Skripsi]. Medan. Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area.

- Setyaningrum, Anindhiya. (2015). *Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Di Gugus Hasanudin Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2014/2015* . [Skripsi]. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Siregar, Sofyan. (2012). *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siregar, Wita Puspasari. (2013). *Hubungan Antara Kepekaan Humor Dengan Kecemasan Menghadapi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa*. [Skripsi]. Surabaya: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel.
- Stuart, G.W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Ed ke-5. Jakarta: EGC
- Sugiarti, Dewi Indah. (2016). *Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Kecemasan Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Siswa-Siswi Smp N 23 Palembang*. [Skripsi]. Palembang: Fakultas Psikologi, Universitas Bina Darma.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati, Endang. (2014). *Kecemasan Menghadapi Assesment Centre Berdasarkan Kepribadian Big Five dan Persepsi Dukungan Organisasi* [Tesis]. Medan: Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara.
- Tarmidi. & Rambe, ARR. (2010). Korelasi Antara Dukungan Sosial Orangtua dan Self-Directed Learning Pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi*, 37(2): 216-223.
- Umar, Husein. (2007). *Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis Bisnis*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Utami, Sri. (2008). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Ibu Dengan Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Prapubertas*. [Naskah Publikasi]. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.
- Veronika, Anita. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di Smp Negeri 1 Delitua. *Jurnal STIKes Santa Elisabeth Medan*.
- Wahyuni, Sri. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Ejournal*, 2(1): 50-64.
- Yusuf, Rizki& Nihayati, Hanik Endang. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1

### Instrumen Penelitian

#### INSTRUMEN PENELITIAN

Pada kesempatan ini saya ingin melakukan penelitian tentang Pengaruh Dukungan Orangtua Terhadap Kemampuan Mengatasi Kecemasan Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Remaja Putri. Untuk itu saya mohon bantuan dan partisipasinya untuk mengisi angket ini dengan sebaik baiknya. Angket ini tidak akan mempengaruhi penilaian dan nilai raport ananda. Selain itu jawaban yang ananda berikan akan dijamin kerahasiaannya.

#### Petunjuk pengisian :

- a. Beri tanda ceklis (√) pada setiap kolom jawaban yang telah disediakan
- b. Setiap pertanyaan diisi dengan satu jawaban dan jika ada yang kurang di mengerti bisa bertanya langsung pada peneliti

#### Bagian 1. Kuesioner Data Demografi

1. Nama :
2. Kelas :
3. Usia :  12 tahun  
 13 tahun  
 14 tahun  
 15 tahun
4. Pendidikan Ibu :  SD  
 SMP  
 SMA  
 Perguruan Tinggi
4. Pendidikan Ayah :  SD  
 SMP  
 SMA  
 Perguruan Tinggi

## Bagian 2. Dukungan Sosial Orangtua

### Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
2. Pilih jawaban dengan memberikan tanda ceklis (√) pada jawaban yang telah disediakan.

No	PERNYATAAN	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1	Orangtua saya tetap sabar ketika emosi saya meninggi karena sedang menstruasi				
2	Ketika saya sedang menstruasi, orangtua menanyakan kondisi saya				
3	Orangtua menenangkan saya ketika saya malu dengan mulai membesarnya payudara saya				
4	Orangtua saya menanyakan kegiatan apa saja yang saya lakukan				
5	Orangtua tidak menanyakan kemana saya pergi				
6	Orangtua bersedia menjadi tempat curhat saya				
7	Orangtua mendengarkan curahan hati saya ketika ada masalah				
8	Ketika jerawat muncul, orangtua saya memberikan saya obat jerawat				

9	Ketika aroma tubuh saya mulai tidak sedap akibat perubahan hormon, orangtua memberikan saya deodoran				
10	Orangtua memberi saya uang untuk membeli pembalut ketika menstruasi				
11	Orangtua memberi saya uang untuk membeli pembersih wajah				
12	Orangtua saya meluangkan waktunya untuk mengobrol mengenai berbagai macam perubahan fisik yang terjadi selama pubertas dengan saya				
13	Ketika nyeri menstruasi hebat datang, orangtua bersedia mengantar saya pergi ke dokter				
14	Orangtua memberikan informasi mengenai menstruasi yang terjadi selama masa pubertas				
15	Orangtua memberikan informasi mengenai membesarnya payudara selama masa pubertas				
16	Orangtua saya memberitahu saya cara menjaga kebersihan saat menstruasi				
17	Orangtua saya tidak menjelaskan mengenai perubahan yang akan terjadi selama masa pubertas				
18	Orangtua memberikan penjelasan tentang hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan selama masa				

	pubertas				
19	Orangtua saya mengatakan bahwa jika telah mengalami menstruasi agar tidak terlalu dekat main bersama teman laki-laki karena sudah mampu untuk hamil				
20	Saya berdiskusi mengenai menstruasi bersama orangtua saya				
21	Walaupun saya berjerawat, orangtua saya tetap mengatakan saya cantik				
22	Walaupun kulit saya tidak putih, orangtua tetap mengatakan saya manis				
23	Orangtua saya bersyukur karena saya telah mendapatkan menstruasi sebagai hal normal yang terjadi pada perempuan				
24	Orangtua saya bersyukur karena saya telah tumbuh menjadi gadis yang beranjak dewasa				
25	Orangtua memberikan dukungan dengan membesarkan hati dan memuji saya dalam menghadapi menstruasi				



### Bagian 3. Kecemasan Perubahan Fisik Masa Pubertas

#### Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
2. Pilih jawaban dengan memberikan tanda ceklis (√) pada jawaban yang telah disediakan.
3. Jawablah sesuai dengan kondisi yang ananda rasakan.

No	PERNYATAAN	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1	Datangnya menstruasi dan perubahan tubuh yang terjadi selama pubertas membuat saya bingung				
2	Saya bingung memilih baju untuk menutupi bagian dada saya				
3	Saya sulit berkonsentrasi pada pelajaran ketika sedang menstruasi disekolah				
4	Semenjak saya mulai memperhatikan penampilan, saya suka bercermin dengan cermin yang saya bawa ke sekolah, sehingga saya kurang fokus pada pelajaran				
5	Saya susah tidur saat menstruasi karena merasa kram pada perut saya				
6	Saya susah tidur saat menstruasi karena merasa sakit				

	pinggang				
7	Saya suka bermimpi buruk karena menganggap menstruasi sebagai penyakit				
8	Saya sulit memilih pembalut yang sesuai dengan kulit saya				
9	Saya sulit memilih pelembab untuk kulit wajah saya				
10	Saya sulit memilih bra/miniset yang nyaman dipakai				
11	Saya gemetar saat pertama kali mengalami menstruasi				
12	Saya gemetar saat lawan jenis yang saya sukai memegang pundak saya				
13	Saya grogi ketika harus memberi tahu orangtua saya saat saya mengalami menstruasi untuk pertama kali				
14	Saya grogi ketika berada didekat teman laki-laki karena payudara saya yang mulai membesar				
15	Saya grogi ketika harus tampil didepan kelas karena dilihat oleh banyak teman				
16	Jantung saya berdebar ketika saya sedang berbicara dengan lawan jenis yang saya sukai				
17	Jantung saya berdebar ketika mengetahui bahwa di rok saya				

	ada noda darah ketika tembus saat menstruasi di sekolah				
18	Saya berkeringat ketika menahan nyeri saat menstruasi				
19	Saya kurang PD jika sering berkeringat				
20	Saya pusing ketika sedang menstruasi di sekolah				
21	Saya merasa pusing saat harus menahan nyeri menstruasi				
22	Menstruasi mengganggu sekolah saya karena badan saya terasa lemas				
23	Badan saya lemas ketika melihat darah saat pertama kali mengalami menstruasi				
24	Saya gelisah belajar disekolah saat menstruasi karena takut tembus				
25	Saya membandingkan penampilan saya dengan teman saya				
26	Saya malu memakai pakaian yang ketat karena dada saya terlihat jelas				
27	Saya malu ketika harus membeli pembalut				
28	Saya malu memakai baju tanpa lengan karena ketiak saya sudah mulai tumbuh rambut				
29	Saya menjadi tidak percaya diri ketika jerawat mulai muncul di				

	wajah saya				
30	Menstruasi membuat saya sulit bergerak dan tidak lincah lagi				
31	Saya melihat (berkaca, memeriksa dan memperhatikan) seluruh bagian tubuh tanpa terkecuali ketika akan pergi keluar rumah				
32	Saya memakai minyak wangi karena kurang menyukai bau badan saya				

## Lampiran 2

## Hasil Perhitungan Uji Coba

## Uji Validitas Dukungan Orangtua

No. Soal	$R_{hitung}$	$R_{tabel}$	Keterangan
1	0,000592	0,361	Tidak valid
2	0,464838	0,361	Valid
3	0,49069	0,361	Valid
4	0,406102	0,361	Valid
5	0,499577	0,361	Valid
6	0,054326	0,361	Tidak valid
7	0,512818	0,361	Valid
8	0,393888	0,361	Valid
9	0,295541	0,361	Tidak valid
10	0,428168	0,361	Valid
11	0,531742	0,361	Valid
12	0,615603	0,361	Valid
13	0,03333	0,361	Tidak valid
14	0,36903	0,361	Valid
15	0,39787	0,361	Valid
16	0,62612	0,361	Valid
17	0,68003	0,361	Valid
18	0,2421	0,361	Tidak valid
19	0,50431	0,361	Valid
20	0,62533	0,361	Valid
21	0,61145	0,361	Valid
22	0,51765	0,361	Valid
23	0,68134	0,361	Valid
24	0,3426	0,361	Tidak valid
25	0,62987	0,361	Valid
26	0,64239	0,361	Valid
27	0,64452	0,361	Valid
28	0,41612	0,361	Valid
29	0,53138	0,361	Valid
30	0,54966	0,361	Valid
31	0,57934	0,361	Valid

### Uji Validitas Kecemasan

No. Soal	$R_{hitung}$	$R_{tabel}$	Keterangan
1	0,389904	0,361	Valid
2	0,417278	0,361	Valid
3	-0,36873	0,361	Tidak valid
4	0,399153	0,361	Valid
5	0,267825	0,361	Tidak valid
6	0,393211	0,361	Valid
7	0,401469	0,361	Valid
8	0,397091	0,361	Valid
9	0,49344	0,361	Valid
10	0,456124	0,361	Valid
11	0,459257	0,361	Valid
12	0,609771	0,361	Valid
13	0,381162	0,361	Valid
14	0,507339	0,361	Valid
15	0,135767	0,361	Tidak valid
16	0,46986	0,361	Valid
17	0,461224	0,361	Valid
18	0,437689	0,361	Valid
19	0,169931	0,361	Tidak valid
20	0,474175	0,361	Valid
21	0,402321	0,361	Valid
22	0,419304	0,361	Valid
23	0,321516	0,361	Tidak valid
24	0,556104	0,361	Valid
25	0,384397	0,361	Valid
26	0,386041	0,361	Valid
27	0,444014	0,361	Valid
28	0,590689	0,361	Valid
29	0,569655	0,361	Valid
30	0,412566	0,361	Valid
31	0,616813	0,361	Valid
32	0,479723	0,361	Valid
33	0,370227	0,361	Valid
34	-0,1024	0,361	Tidak valid
35	0,568399	0,361	Valid
36	0,40917	0,361	Valid
37	0,429321	0,361	Valid
38	0,385043	0,361	Valid
39	-0,05661	0,361	Tidak valid

## Hasil Perhitungan Reliabilitas

### Reliabilitas Dukungan Orangtua Menggunakan SPSS

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,895	25

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	69,400	156,938	,439	,893
item_2	69,900	153,679	,381	,894
item_3	70,233	155,840	,324	,895
item_4	69,767	155,151	,460	,892
item_5	69,733	152,340	,468	,892
item_6	69,600	156,110	,352	,894
item_7	70,067	154,892	,403	,893
item_8	70,967	149,413	,501	,891
item_9	69,867	148,947	,535	,890
item_10	69,333	158,713	,245	,897
item_11	70,400	152,731	,394	,894
item_12	70,400	150,386	,549	,890
item_13	70,500	144,466	,655	,887
item_14	69,867	154,395	,488	,891
item_15	70,567	152,047	,546	,890
item_16	69,367	152,033	,597	,889
item_17	69,233	158,047	,486	,892
item_18	69,633	150,654	,629	,888

item_19	70,200	150,717	,574	,889
item_20	70,033	148,033	,576	,889
item_21	69,767	149,771	,563	,889
item_22	69,067	160,340	,407	,894
item_23	69,533	153,706	,487	,891
item_24	69,133	156,257	,567	,891
item_25	69,833	150,833	,521	,890

### Reliabilitas Kecemasan Menggunakan SPSS

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,879	32

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	71,50	199,362	,367	,876
item_2	71,60	197,007	,352	,877
item_3	71,50	196,810	,347	,877
item_4	71,80	200,717	,294	,878
item_5	71,27	198,202	,301	,878
item_6	71,63	197,068	,341	,877
item_7	72,40	199,834	,414	,876
item_8	72,30	200,493	,371	,877
item_9	71,90	197,541	,368	,876



item_10	71,83	192,833	,526	,873
item_11	71,53	196,671	,342	,877
item_12	71,80	192,993	,456	,874
item_13	71,83	196,557	,356	,877
item_14	71,83	196,351	,430	,875
item_15	70,67	198,437	,399	,876
item_16	71,43	192,254	,468	,874
item_17	71,00	197,172	,338	,877
item_18	71,40	195,972	,344	,877
item_19	71,50	194,810	,493	,874
item_20	71,53	199,223	,337	,877
item_21	71,57	198,806	,382	,876
item_22	71,40	195,145	,397	,876
item_23	72,00	191,379	,525	,873
item_24	70,93	191,857	,539	,873
item_25	71,57	197,013	,414	,876
item_26	70,57	191,357	,595	,872
item_27	71,63	194,516	,431	,875
item_28	71,00	195,379	,373	,876
item_29	71,33	191,609	,517	,873
item_30	70,97	196,171	,363	,877
item_31	70,63	195,551	,410	,876
item_32	70,90	195,266	,390	,876

### Lampiran 3

#### Kisi-kisi Akhir Instrumen

#### Kisi-kisi Akhir Instrumen

#### INSTRUMEN DUKUNGAN ORANGTUA

Dimensi	Indikator	Butir Soal	Soal
Dukungan emosional	Ungkapan mencintai	1	Orangtua membelai saya ketika saya sedang nyeri menstruasi (+)
		2	Ketika saya sedang menstruasi, orangtua menanyakan kondisi saya (+)
		3	Orangtua menenangkan saya ketika saya malu dengan mulai membesarnya payudara saya (+)
		4	Orangtua saya menanyakan kegiatan apa saja yang saya lakukan (+)
		5	Orangtua tidak menanyakan kemana saya pergi (-)
	Mendengarkan keluhan kesah	6	Orangtua bersedia menjadi tempat curhat saya (+)
		7	Orangtua mendengarkan curahan hati saya ketika ada masalah (+)
Dukungan Instrumental	Orangtua memberikan pertolongan yang konkrit dan praktis	8	Ketika jerawat muncul, orangtua saya memberikan saya obat jerawat (+)
		9	Ketika aroma tubuh saya mulai tidak sedap akibat perubahan hormon, orangtua memberikan saya

			deodoran (+)
	Orangtua memberikan kebutuhan saya, makan dan minum	10	Orangtua memberi saya uang untuk membeli pembalut ketika menstruasi (+)
		11	Orangtua memberi saya uang untuk membeli pembersih wajah (+)
	Orangtua menyisihkan waktunya	12	Orangtua saya meluangkan waktunya untuk mengobrol mengenai berbagai macam perubahan fisik yang terjadi selama pubertas dengan saya (+)
		13	Ketika nyeri menstruasi hebat datang, orangtua bersedia mengantar saya pergi ke dokter (+)
Dukungan informasi	Orangtua memberikan informasi mengenai perubahan fisik masa pubertas	14	Orangtua memberikan informasi mengenai menstruasi yang terjadi selama masa pubertas (+)
		15	Orangtua memberikan informasi mengenai membesarnya payudara selama masa pubertas (+)
		16	Orangtua saya memberitahu saya cara menjaga kebersihan saat menstruasi (+)
		17	Orangtua saya tidak menjelaskan mengenai perubahan yang akan terjadi selama masa pubertas (-)
	Orangtua memberikan bimbingan	18	Orangtua memberikan penjelasan tentang hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan selama masa pubertas (+)
		19	Orangtua saya mengatakan bahwa jika telah mengalami menstruasi

			agar tidak terlalu dekat main bersama teman laki-laki karena sudah mampu untuk hamil (+)
		20	Saya berdiskusi mengenai menstruasi bersama orangtua saya (+)
Dukungan penghargaan	Orangtua memberikan penilaian positif	21	Walaupun saya berjerawat, orangtua saya tetap mengatakan saya cantik (+)
		22	Walaupun kulit saya tidak putih, orangtua tetap mengatakan saya manis (+)
	Orangtua memberikan dorongan untuk maju	23	Orangtua saya bersyukur karena saya telah mendapatkan menstruasi sebagai hal normal yang terjadi pada perempuan (+)
		24	Orangtua saya bersyukur karena saya telah tumbuh menjadi gadis yang beranjak dewasa (+)
		25	Orangtua memberikan dukungan dengan membesarkan hati dan memuji saya dalam menghadapi menstruasi (+)

## INSTRUMEN KECEMASAN

<b>Dimensi</b>	<b>Indikator</b>	<b>Butir Soal</b>	<b>Soal</b>
Kognitif	Mengalami kebingungan	1	Datangnya menstruasi dan perubahan tubuh yang terjadi selama pubertas membuat saya bingung (+)
		2	Saya bingung memilih baju untuk menutupi bagian dada saya (+)
	Kemampuan untuk berkonsentrasi	3	Saya sulit berkonsentrasi pada pelajaran ketika sedang menstruasi di sekolah (+)
		4	Semenjak saya mulai memperhatikan penampilan, saya suka bercermin dengan cermin yang saya bawa ke sekolah, sehingga saya kurang fokus pada pelajaran (+)
	Mengalami kesulitan tidur	5	Saya susah tidur saat menstruasi karena merasa kram pada perut saya (+)
		6	Saya susah tidur saat menstruasi karena merasa sakit pinggang (+)
		7	Saya suka bermimpi buruk karena menganggap menstruasi sebagai penyakit (+)
	Mengalami kesulitan mengambil keputusan	8	Saya sulit memilih pembalut yang sesuai dengan kulit saya (+)
		9	Saya sulit memilih pelembab untuk kulit wajah saya (+)
		10	Saya sulit memilih bra/miniset yang nyaman dipakai (+)
Motorik	Merasakan gemetar	11	Saya gemetar saat pertama kali

			mengalami menstruasi (+)
		12	Saya gemetar saat lawan jenis yang saya sukai memegang pundak saya (+)
	Mudah gugup	13	Saya grogi ketika harus memberi tahu orangtua saya saat saya mengalami menstruasi untuk pertama kali (+)
		14	Saya grogi ketika berada didekat teman laki-laki karena payudara saya yang mulai membesar (+)
		15	Saya grogi ketika harus tampil didepan kelas karena dilihat oleh banyak teman (+)
Somatik	Merasakan jantung berdebar	16	Jantung saya berdebar ketika saya sedang berbicara dengan lawan jenis yang saya sukai (+)
		17	Jantung saya berdebar ketika mengetahui bahwa di rok saya ada noda darah ketika tembus saat menstruasi di sekolah (+)
	Mudah berkeringat	18	Saya berkeringat ketika menahan nyeri saat menstruasi (+)
		19	Saya kurang PD jika sering berkeringat (+)
	Merasakan pusing	20	Saya pusing ketika sedang menstruasi di sekolah (+)
		21	Saya merasa pusing saat harus menahan nyeri menstruasi (+)
	Merasa lemas	22	Menstruasi mengganggu sekolah saya karena badan saya terasa lemas

			(+)
		23	Badan saya lemas ketika melihat darah saat pertama kali mengalami menstruasi (+)
Afektif	Mudah gelisah	24	Saya gelisah belajar disekolah saat menstruasi karena takut tembus (+)
		25	Saya selalu mebandingkan penampilan saya dengan teman saya (+)
	Merasa malu	26	Saya malu memakai pakaian yang ketat karena dada saya terlihat jelas (+)
		27	Saya malu ketika harus membeli pembalut (+)
		28	Saya malu memakai baju tanpa lengan karena ketiak saya sudah mulai tumbuh rambut (+)
	Menjadi tidak percaya diri	29	Saya menjadi tidak percaya diri ketika jerawat mulai muncul di wajah saya (+)
		30	Menstruasi membuat saya sulit bergerak dan tidak lincah lagi (+)
		31	Saya melihat (berkaca, memeriksa dan memperhatikan) seluruh bagian tubuh tanpa terkecuali ketika akan pergi keluar rumah (+)
		32	Saya menyemprotkan minyak wangi karena kurang menyukai bau badan saya (+)

## Lampiran 4

### Data Hasil Penelitian

#### Deskripsi Skor Variabel Dukungan Orangtua

#### Statistics

##### DUKUNGAN ORANGTUA

N	Valid	184
	Missing	0
Mean		67,17
Median		70,00
Mode		70
Std. Deviation		12,319
Variance		151,762
Range		51
Minimum		38
Maximum		89
Sum		12360

#### Dukungan Orangtua

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 38	1	,5	,5	,5
40	1	,5	,5	1,1
41	2	1,1	1,1	2,2
43	6	3,3	3,3	5,4
44	1	,5	,5	6,0
45	2	1,1	1,1	7,1
46	4	2,2	2,2	9,2
47	2	1,1	1,1	10,3
49	2	1,1	1,1	11,4
50	2	1,1	1,1	12,5
51	5	2,7	2,7	15,2
52	4	2,2	2,2	17,4
54	2	1,1	1,1	18,5



55	4	2,2	2,2	20,7
56	2	1,1	1,1	21,7
57	3	1,6	1,6	23,4
58	2	1,1	1,1	24,5
59	4	2,2	2,2	26,6
60	1	,5	,5	27,2
61	7	3,8	3,8	31,0
62	4	2,2	2,2	33,2
63	2	1,1	1,1	34,2
64	4	2,2	2,2	36,4
65	2	1,1	1,1	37,5
66	3	1,6	1,6	39,1
67	2	1,1	1,1	40,2
68	7	3,8	3,8	44,0
69	6	3,3	3,3	47,3
70	11	6,0	6,0	53,3
71	8	4,3	4,3	57,6
72	9	4,9	4,9	62,5
73	7	3,8	3,8	66,3
74	6	3,3	3,3	69,6
75	5	2,7	2,7	72,3
76	5	2,7	2,7	75,0
77	4	2,2	2,2	77,2
78	6	3,3	3,3	80,4
79	5	2,7	2,7	83,2
80	4	2,2	2,2	85,3
81	2	1,1	1,1	86,4
82	10	5,4	5,4	91,8
83	3	1,6	1,6	93,5
84	9	4,9	4,9	98,4
85	1	,5	,5	98,9
89	2	1,1	1,1	100,0
Total	184	100,0	100,0	

### Distribusi Frekuensi Dukungan Orangtua

No.	Skor			<i>F</i>	Batas Bawah	Batas Atas	<i>fk</i>	<i>Fr</i>
1	38	-	44	11	37,5	44,5	11	6,0%
2	45	-	51	17	44,5	51,5	28	9,2%
3	52	-	58	17	51,5	58,5	45	9,2%
4	59	-	65	24	58,5	65,5	69	13,0%
5	66	-	72	46	65,5	72,5	115	25,0%
6	73	-	79	38	72,5	79,5	153	20,7%
7	80	-	86	29	79,5	86,5	182	15,8%
8	87	-	93	2	86,5	93,5	184	1,1%
JUMLAH				184				100%

### Deskripsi Skor Variabel Kecemasan

#### Statistics

#### KECEMASAN

N	Valid	184
	Missing	0
Mean		64,15
Median		60,00
Mode		60
Std. Deviation		13,092
Variance		171,397
Range		66
Minimum		41
Maximum		107
Sum		11804

#### Kecemasan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 41	1	,5	,5	,5
43	1	,5	,5	1,1
45	1	,5	,5	1,6
46	1	,5	,5	2,2
48	3	1,6	1,6	3,8
49	2	1,1	1,1	4,9

51	1	,5	,5	5,4
52	7	3,8	3,8	9,2
53	7	3,8	3,8	13,0
54	11	6,0	6,0	19,0
55	11	6,0	6,0	25,0
56	8	4,3	4,3	29,3
57	12	6,5	6,5	35,9
58	14	7,6	7,6	43,5
59	11	6,0	6,0	49,5
60	16	8,7	8,7	58,2
61	7	3,8	3,8	62,0
62	5	2,7	2,7	64,7
63	5	2,7	2,7	67,4
64	1	,5	,5	67,9
65	2	1,1	1,1	69,0
66	5	2,7	2,7	71,7
68	2	1,1	1,1	72,8
69	3	1,6	1,6	74,5
70	2	1,1	1,1	75,5
71	2	1,1	1,1	76,6
72	3	1,6	1,6	78,3
74	1	,5	,5	78,8
75	2	1,1	1,1	79,9
76	4	2,2	2,2	82,1
78	2	1,1	1,1	83,2
79	2	1,1	1,1	84,2
80	2	1,1	1,1	85,3
81	2	1,1	1,1	86,4
82	2	1,1	1,1	87,5
83	2	1,1	1,1	88,6
84	1	,5	,5	89,1
85	1	,5	,5	89,7
86	1	,5	,5	90,2
87	4	2,2	2,2	92,4
89	1	,5	,5	92,9
90	1	,5	,5	93,5
91	2	1,1	1,1	94,6

93	2	1,1	1,1	95,7
94	1	,5	,5	96,2
96	3	1,6	1,6	97,8
97	1	,5	,5	98,4
98	1	,5	,5	98,9
104	1	,5	,5	99,5
107	1	,5	,5	100,0
Total	184	100,0	100,0	

### Distribusi Frekuensi variabel Kecemasan

No.	Skor			<i>F</i>	Batas Bawah	Batas Atas	<i>Fk</i>	<i>Fr</i>
1	41	-	49	9	40,5	49,5	9	4,9%
2	50	-	58	71	49,5	58,5	80	38,6%
3	59	-	67	52	58,5	67,5	132	28,3%
4	68	-	76	19	67,5	76,5	151	10,3%
5	77	-	85	14	76,5	85,5	165	7,6%
6	86	-	94	12	85,5	94,5	177	6,5%
7	95	-	103	5	94,5	103,5	182	2,7%
8	104	-	112	2	103,5	112,5	184	1,1%
	JUMLAH			184				100%

**TABULASI SKOR DATA X DAN Y**

No	Variabel X	Variabel Y	X2	Y2
1	70	60	4900	3600
2	52	57	2704	3249
3	69	62	4761	3844
4	76	60	5776	3600
5	68	57	4624	3249
6	84	87	7056	7569
7	49	85	2401	7225
8	77	96	5929	9216
9	49	82	2401	6724
10	55	72	3025	5184
11	57	72	3249	5184
12	72	60	5184	3600
13	54	76	2916	5776
14	70	48	4900	2304
15	83	56	6889	3136
16	71	60	5041	3600
17	69	49	4761	2401
18	71	56	5041	3136
19	68	43	4624	1849
20	74	41	5476	1681
21	72	90	5184	8100
22	51	83	2601	6889
23	63	55	3969	3025
24	56	91	3136	8281
25	69	58	4761	3364
26	81	59	6561	3481
27	69	48	4761	2304
28	73	46	5329	2116
29	74	70	5476	4900
30	62	71	3844	5041
31	52	87	2704	7569
32	73	62	5329	3844
33	64	69	4096	4761
34	78	58	6084	3364
35	82	60	6724	3600
36	74	56	5476	3136
37	74	51	5476	2601
38	70	96	4900	9216
39	82	54	6724	2916

40	81	58	6561	3364
41	83	52	6889	2704
42	68	55	4624	3025
43	84	59	7056	3481
44	75	58	5625	3364
45	72	56	5184	3136
46	68	55	4624	3025
47	71	52	5041	2704
48	66	56	4356	3136
49	68	55	4624	3025
50	73	61	5329	3721
51	69	58	4761	3364
52	80	57	6400	3249
53	65	60	4225	3600
54	61	93	3721	8649
55	65	55	4225	3025
56	43	93	1849	8649
57	67	61	4489	3721
58	82	55	6724	3025
59	50	97	2500	9409
60	82	60	6724	3600
61	84	58	7056	3364
62	75	52	5625	2704
63	46	81	2116	6561
64	59	54	3481	2916
65	82	57	6724	3249
66	71	107	5041	11449
67	72	87	5184	7569
68	55	52	3025	2704
69	75	63	5625	3969
70	78	53	6084	2809
71	77	53	5929	2809
72	76	58	5776	3364
73	71	54	5041	2916
74	70	61	4900	3721
75	61	94	3721	8836
76	82	57	6724	3249
77	71	60	5041	3600
78	70	52	4900	2704
79	66	61	4356	3721
80	71	59	5041	3481
81	75	54	5625	2916
82	73	59	5329	3481

83	62	56	3844	3136
84	64	57	4096	3249
85	68	63	4624	3969
86	73	63	5329	3969
87	57	61	3249	3721
88	62	55	3844	3025
89	77	58	5929	3364
90	69	60	4761	3600
91	54	59	2916	3481
92	73	60	5329	3600
93	70	58	4900	3364
94	46	75	2116	5625
95	55	83	3025	6889
96	89	60	7921	3600
97	83	54	6889	2916
98	78	58	6084	3364
99	71	54	5041	2916
100	59	104	3481	10816
101	45	87	2025	7569
102	74	54	5476	2916
103	73	89	5329	7921
104	58	91	3364	8281
105	76	49	5776	2401
106	70	74	4900	5476
107	61	57	3721	3249
108	63	57	3969	3249
109	80	81	6400	6561
110	82	57	6724	3249
111	79	55	6241	3025
112	59	66	3481	4356
113	52	59	2704	3481
114	47	66	2209	4356
115	61	68	3721	4624
116	61	63	3721	3969
117	78	54	6084	2916
118	78	57	6084	3249
119	41	66	1681	4356
120	64	69	4096	4761
121	72	58	5184	3364
122	60	60	3600	3600
123	62	62	3844	3844
124	74	61	5476	3721
125	79	55	6241	3025

126	51	79	2601	6241
127	82	59	6724	3481
128	61	65	3721	4225
129	70	52	4900	2704
130	70	45	4900	2025
131	76	56	5776	3136
132	46	66	2116	4356
133	58	78	3364	6084
134	82	60	6724	3600
135	40	76	1600	5776
136	43	70	1849	4900
137	51	80	2601	6400
138	46	68	2116	4624
139	68	64	4624	4096
140	56	71	3136	5041
141	47	72	2209	5184
142	72	79	5184	6241
143	70	55	4900	3025
144	72	59	5184	3481
145	80	58	6400	3364
146	44	78	1936	6084
147	75	54	5625	2916
148	79	57	6241	3249
149	78	60	6084	3600
150	79	52	6241	2704
151	84	53	7056	2809
152	80	62	6400	3844
153	84	65	7056	4225
154	55	75	3025	5625
155	59	48	3481	2304
156	84	53	7056	2809
157	66	63	4356	3969
158	57	59	3249	3481
159	85	60	7225	3600
160	82	60	6724	3600
161	50	58	2500	3364
162	45	69	2025	4761
163	79	55	6241	3025
164	52	86	2704	7396
165	64	62	4096	3844
166	89	53	7921	2809
167	51	76	2601	5776
168	84	53	7056	2809



169	43	66	1849	4356
170	43	96	1849	9216
171	76	54	5776	2916
172	72	58	5184	3364
173	70	59	4900	3481
174	67	57	4489	3249
175	61	59	3721	3481
176	77	56	5929	3136
177	84	53	7056	2809
178	72	82	5184	6724
179	43	76	1849	5776
180	41	61	1681	3721
181	43	84	1849	7056
182	84	54	7056	2916
183	38	80	1444	6400
184	51	98	2601	9604
<b>Jumlah</b>	12360	11804	858042	788618
$\bar{x}$	67,173913	64,152174	4663,272	4285,967
<b>S<sup>2</sup></b>	151,76194	171,39748	2508950	3584192
<b>SD</b>	12,31917	13,091886	1583,967	1893,196

## Analisis variabel X

Variabel	Dimensi	Indikator	Butir Soal	Skor Real	Skor Ideal	%	Skor Real	Skor Ideal	%	Mean D	Mean I
Dukungan Orangtua	Dukungan Emosional	1. Ungkapan mencintai.	1	441	736	60%	3549	5152	68,9%	2,7554 35	2,3967
		2. Ungkapan perhatian.	2,3,4,5,	2261	2944	77%					3,0720
		3. Mendengarkan keluh kesah.	6,7,	847	1472	58%					2,3016
	Dukungan Instrumental	1. Orangtua memberikan pertolongan yang konkrit dan praktis.	8,9,	984	1472	67%	3188	4416	72,2%	2,8876 81	2,6739
		2. Orangtua memberikan kebutuhan saya, makan dan minum.	10,11,	1059	1472	72%					2,8777
		3. Orangtua menyisihkan waktunya.	12,13,	1145	1472	78%					3,1114
	Dukungan Informasi	1. Orangtua memberikan informasi mengenai perubahan fisik masa pubertas.	14,15,16,17	2116	2944	72%	3381	5152	65,6%	2,625	2,875
		2. Orangtua memberikan bimbingan	18,19,20	1265	2208	57%					2,2916
	Dukungan Penghargaan	1. Orangtua memberikan penilaian positif.	21,22,	959	1472	65%	2242	3680	60,9%	2,4369 57	2,6059
		2. Orangtua memberikan dorongan untuk maju.	23,24,25	1283	2208	58%					2,3242

### Analisis Variabel Y

Variabel	Dimensi	Indikator	Butir Soal	Indikator			Dimensi			Mean D	Mean I
				Skor Real	Skor Ideal	%	Skor Real	Skor Ideal	%		
Kecemasan Perubahan Fisik	Kognitif	1. Mengalami kebingungan.	1,2,	669	1472	45%	3733	7360	50,7%	2,028804	1,817935
		2. Kemampuan untuk berkonsentrasi.	3,4,	876	1472	60%					2,380435
		3. Mengalami kesulitan tidur.	5,6,7,	974	2208	44%					1,764493
		4. Mengalami kesulitan mengambil keputusan.	8,9,10,	1214	2208	55%					2,199275
	Motorik	1. Merasakan gemetar.	11,12,	887	1472	60%	2088	3680	56,7%	2,269565	2,410326
		2. Mudah gugup.	13,14,15,	1201	2208	54%					2,175725
	Somatik	1. Merasakan jantung berdebar.	16,17	636	1472	43%	2706	5888	46,0%	1,838315	1,728261
		2. Mudah berkeringat.	18,19	857	1472	58%					2,328804
		3. Merasakan pusing.	20,21,	608	1472	41%					1,652174
		4. Merasakan lemas.	22,23,	605	1472	41%					1,644022
	Afektif	1. Mudah gelisah.	24,25,	622	1472	42%	3277	6624	49,5%	1,978865	1,690217
		2. Merasa malu.	26,27,28,	911	2208	41%					1,650362
		3. Menjadi tidak percaya diri	29,30,31,32	1744	2944	59%					2,369565

## Lampiran 5

### Pengujian Prasyarat Analisis

#### UJI NORMALITAS DATA X (DUKUNGAN ORANGTUA)

No.	X	f	fk	$Z_2$	$F(z_2)$	$S(z)$	$ F(z)-S(z) $
1	38	1	1	-2,36817	0,008938	0,009293	0,000355
2	40	1	2	-2,20582	0,013698	0,014243	0,000544
3	41	1	3	-2,12465	0,016808	0,017476	0,000668
4	41	1	4	-2,12465	0,016808	0,017476	0,000668
5	43	1	5	-1,9623	0,024864	0,025852	0,000988
6	43	1	6	-1,9623	0,024864	0,025852	0,000988
7	43	1	7	-1,9623	0,024864	0,025852	0,000988
8	43	1	8	-1,9623	0,024864	0,025852	0,000988
9	43	1	9	-1,9623	0,024864	0,025852	0,000988
10	43	1	10	-1,9623	0,024864	0,025852	0,000988
11	44	1	11	-1,88113	0,029977	0,031169	0,001191
12	45	1	12	-1,79995	0,035934	0,037362	0,001428
13	45	1	13	-1,79995	0,035934	0,037362	0,001428
14	46	1	14	-1,71878	0,042827	0,044529	0,001702
15	46	1	15	-1,71878	0,042827	0,044529	0,001702
16	46	1	16	-1,71878	0,042827	0,044529	0,001702
17	46	1	17	-1,71878	0,042827	0,044529	0,001702
18	47	1	18	-1,6376	0,050752	0,052769	0,002017
19	47	1	19	-1,6376	0,050752	0,052769	0,002017
20	49	1	20	-1,47525	0,070072	0,072857	0,002785
21	49	1	21	-1,47525	0,070072	0,072857	0,002785
22	50	1	22	-1,39408	0,081647	0,084891	0,003245
23	50	1	23	-1,39408	0,081647	0,084891	0,003245
24	51	1	24	-1,31291	0,094607	0,098367	0,00376
25	51	1	25	-1,31291	0,094607	0,098367	0,00376
26	51	1	26	-1,31291	0,094607	0,098367	0,00376
27	51	1	27	-1,31291	0,094607	0,098367	0,00376
28	51	1	28	-1,31291	0,094607	0,098367	0,00376
29	52	1	29	-1,23173	0,109025	0,113357	0,004333
30	52	1	30	-1,23173	0,109025	0,113357	0,004333
31	52	1	31	-1,23173	0,109025	0,113357	0,004333
32	52	1	32	-1,23173	0,109025	0,113357	0,004333
33	54	1	33	-1,06938	0,142449	0,148109	0,005661
34	54	1	34	-1,06938	0,142449	0,148109	0,005661
35	55	1	35	-0,98821	0,161525	0,167944	0,006419

36	55	1	36	-0,98821	0,161525	0,167944	0,006419
37	55	1	37	-0,98821	0,161525	0,167944	0,006419
38	55	1	38	-0,98821	0,161525	0,167944	0,006419
39	56	1	39	-0,90703	0,182194	0,189435	0,00724
40	56	1	40	-0,90703	0,182194	0,189435	0,00724
41	57	1	41	-0,82586	0,204442	0,212566	0,008124
42	57	1	42	-0,82586	0,204442	0,212566	0,008124
43	57	1	43	-0,82586	0,204442	0,212566	0,008124
44	58	1	44	-0,74469	0,228231	0,237301	0,00907
45	58	1	45	-0,74469	0,228231	0,237301	0,00907
46	59	1	46	-0,66351	0,253501	0,263575	0,010074
47	59	1	47	-0,66351	0,253501	0,263575	0,010074
48	59	1	48	-0,66351	0,253501	0,263575	0,010074
49	59	1	49	-0,66351	0,253501	0,263575	0,010074
50	60	1	50	-0,58234	0,28017	0,291304	0,011134
51	61	1	51	-0,50116	0,308128	0,320373	0,012245
52	61	1	52	-0,50116	0,308128	0,320373	0,012245
53	61	1	53	-0,50116	0,308128	0,320373	0,012245
54	61	1	54	-0,50116	0,308128	0,320373	0,012245
55	61	1	55	-0,50116	0,308128	0,320373	0,012245
56	61	1	56	-0,50116	0,308128	0,320373	0,012245
57	61	1	57	-0,50116	0,308128	0,320373	0,012245
58	62	1	58	-0,41999	0,337247	0,350649	0,013402
59	62	1	59	-0,41999	0,337247	0,350649	0,013402
60	62	1	60	-0,41999	0,337247	0,350649	0,013402
61	62	1	61	-0,41999	0,337247	0,350649	0,013402
62	63	1	62	-0,33881	0,367375	0,381974	0,014599
63	63	1	63	-0,33881	0,367375	0,381974	0,014599
64	64	1	64	-0,25764	0,398342	0,414172	0,01583
65	64	1	65	-0,25764	0,398342	0,414172	0,01583
66	64	1	66	-0,25764	0,398342	0,414172	0,01583
67	64	1	67	-0,25764	0,398342	0,414172	0,01583
68	65	1	68	-0,17647	0,429964	0,447051	0,017087
69	65	1	69	-0,17647	0,429964	0,447051	0,017087
70	66	1	70	-0,09529	0,462042	0,480403	0,018361
71	66	1	71	-0,09529	0,462042	0,480403	0,018361
72	66	1	72	-0,09529	0,462042	0,480403	0,018361
73	67	1	73	-0,01412	0,494368	0,514014	0,019646
74	67	1	74	-0,01412	0,494368	0,514014	0,019646
75	68	1	75	0,067057	0,526732	0,547664	0,020932

76	68	1	76	0,067057	0,526732	0,547664	0,020932
77	68	1	77	0,067057	0,526732	0,547664	0,020932
78	68	1	78	0,067057	0,526732	0,547664	0,020932
79	68	1	79	0,067057	0,526732	0,547664	0,020932
80	68	1	80	0,067057	0,526732	0,547664	0,020932
81	68	1	81	0,067057	0,526732	0,547664	0,020932
82	69	1	82	0,148231	0,55892	0,581131	0,022211
83	69	1	83	0,148231	0,55892	0,581131	0,022211
84	69	1	84	0,148231	0,55892	0,581131	0,022211
85	69	1	85	0,148231	0,55892	0,581131	0,022211
86	69	1	86	0,148231	0,55892	0,581131	0,022211
87	69	1	87	0,148231	0,55892	0,581131	0,022211
88	70	1	88	0,229406	0,590723	0,614198	0,023475
89	70	1	89	0,229406	0,590723	0,614198	0,023475
90	70	1	90	0,229406	0,590723	0,614198	0,023475
91	70	1	91	0,229406	0,590723	0,614198	0,023475
92	70	1	92	0,229406	0,590723	0,614198	0,023475
93	70	1	93	0,229406	0,590723	0,614198	0,023475
94	70	1	94	0,229406	0,590723	0,614198	0,023475
95	70	1	95	0,229406	0,590723	0,614198	0,023475
96	70	1	96	0,229406	0,590723	0,614198	0,023475
97	70	1	97	0,229406	0,590723	0,614198	0,023475
98	70	1	98	0,229406	0,590723	0,614198	0,023475
99	71	1	99	0,31058	0,62194	0,646656	0,024716
100	71	1	100	0,31058	0,62194	0,646656	0,024716
101	71	1	101	0,31058	0,62194	0,646656	0,024716
102	71	1	102	0,31058	0,62194	0,646656	0,024716
103	71	1	103	0,31058	0,62194	0,646656	0,024716
104	71	1	104	0,31058	0,62194	0,646656	0,024716
105	71	1	105	0,31058	0,62194	0,646656	0,024716
106	71	1	106	0,31058	0,62194	0,646656	0,024716
107	72	1	107	0,391754	0,65238	0,678305	0,025925
108	72	1	108	0,391754	0,65238	0,678305	0,025925
109	72	1	109	0,391754	0,65238	0,678305	0,025925
110	72	1	110	0,391754	0,65238	0,678305	0,025925
111	72	1	111	0,391754	0,65238	0,678305	0,025925
112	72	1	112	0,391754	0,65238	0,678305	0,025925
113	72	1	113	0,391754	0,65238	0,678305	0,025925
114	72	1	114	0,391754	0,65238	0,678305	0,025925
115	72	1	115	0,391754	0,65238	0,678305	0,025925
116	73	1	116	0,472929	0,681868	0,708965	0,027097
117	73	1	117	0,472929	0,681868	0,708965	0,027097
118	73	1	118	0,472929	0,681868	0,708965	0,027097

119	73	1	119	0,472929	0,681868	0,708965	0,027097
120	73	1	120	0,472929	0,681868	0,708965	0,027097
121	73	1	121	0,472929	0,681868	0,708965	0,027097
122	73	1	122	0,472929	0,681868	0,708965	0,027097
123	74	1	123	0,554103	0,710246	0,738471	0,028225
124	74	1	124	0,554103	0,710246	0,738471	0,028225
125	74	1	125	0,554103	0,710246	0,738471	0,028225
126	74	1	126	0,554103	0,710246	0,738471	0,028225
127	74	1	127	0,554103	0,710246	0,738471	0,028225
128	74	1	128	0,554103	0,710246	0,738471	0,028225
129	75	1	129	0,635277	0,737376	0,766679	0,029303
130	75	1	130	0,635277	0,737376	0,766679	0,029303
131	75	1	131	0,635277	0,737376	0,766679	0,029303
132	75	1	132	0,635277	0,737376	0,766679	0,029303
133	75	1	133	0,635277	0,737376	0,766679	0,029303
134	76	1	134	0,716451	0,763144	0,793471	0,030327
135	76	1	135	0,716451	0,763144	0,793471	0,030327
136	76	1	136	0,716451	0,763144	0,793471	0,030327
137	76	1	137	0,716451	0,763144	0,793471	0,030327
138	76	1	138	0,716451	0,763144	0,793471	0,030327
139	77	1	139	0,797626	0,787456	0,818749	0,031293
140	77	1	140	0,797626	0,787456	0,818749	0,031293
141	77	1	141	0,797626	0,787456	0,818749	0,031293
142	77	1	142	0,797626	0,787456	0,818749	0,031293
143	78	1	143	0,8788	0,810245	0,842444	0,032199
144	78	1	144	0,8788	0,810245	0,842444	0,032199
145	78	1	145	0,8788	0,810245	0,842444	0,032199
146	78	1	146	0,8788	0,810245	0,842444	0,032199
147	78	1	147	0,8788	0,810245	0,842444	0,032199
148	78	1	148	0,8788	0,810245	0,842444	0,032199
149	79	1	149	0,959974	0,831466	0,864508	0,033042
150	79	1	150	0,959974	0,831466	0,864508	0,033042
151	79	1	151	0,959974	0,831466	0,864508	0,033042
152	79	1	152	0,959974	0,831466	0,864508	0,033042
153	79	1	153	0,959974	0,831466	0,864508	0,033042
154	80	1	154	1,041149	0,851097	0,884919	0,033822
155	80	1	155	1,041149	0,851097	0,884919	0,033822
156	80	1	156	1,041149	0,851097	0,884919	0,033822
157	80	1	157	1,041149	0,851097	0,884919	0,033822
158	81	1	158	1,122323	0,869137	0,903677	0,034539
159	81	1	159	1,122323	0,869137	0,903677	0,034539
160	82	1	160	1,203497	0,885608	0,920802	0,035194
161	82	1	161	1,203497	0,885608	0,920802	0,035194

162	82	1	162	1,203497	0,885608	0,920802	0,035194
163	82	1	163	1,203497	0,885608	0,920802	0,035194
164	82	1	164	1,203497	0,885608	0,920802	0,035194
165	82	1	165	1,203497	0,885608	0,920802	0,035194
166	82	1	166	1,203497	0,885608	0,920802	0,035194
167	82	1	167	1,203497	0,885608	0,920802	0,035194
168	82	1	168	1,203497	0,885608	0,920802	0,035194
169	82	1	169	1,203497	0,885608	0,920802	0,035194
170	83	1	170	1,284672	0,900546	0,936334	0,035787
171	83	1	171	1,284672	0,900546	0,936334	0,035787
172	83	1	172	1,284672	0,900546	0,936334	0,035787
173	84	1	173	1,365846	0,914006	0,950329	0,036322
174	84	1	174	1,365846	0,914006	0,950329	0,036322
175	84	1	175	1,365846	0,914006	0,950329	0,036322
176	84	1	176	1,365846	0,914006	0,950329	0,036322
177	84	1	177	1,365846	0,914006	0,950329	0,036322
178	84	1	178	1,365846	0,914006	0,950329	0,036322
179	84	1	179	1,365846	0,914006	0,950329	0,036322
180	84	1	180	1,365846	0,914006	0,950329	0,036322
181	84	1	181	1,365846	0,914006	0,950329	0,036322
182	85	1	182	1,44702	0,926054	0,962855	0,036801
183	89	1	183	1,771717	0,961779	1	0,038221
184	89	1	184	1,771717	0,961779	1	0,038221

Untuk  $N > 30$   
 Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors adalah sbb :

$$L_{\text{tabel}(\alpha=0,05)} = \frac{0,886}{\sqrt{N}}$$

$$L_{\text{tabel}(\alpha=0,01)} = \frac{1,031}{\sqrt{N}}$$

Dari hasil perhitungan dalam tabel didapat nilai  $L_0 = 0,038221$ . Sedangkan dari tabel Lilliefors untuk taraf nyata  $\alpha=0,05$  dan  $n=184$  didapat  $L_{\text{tabel}} = 0,06532$ . Karena nilai  $L_0 < L_{\text{tabel}}$  sehingga hipotesis nol diterima. Kesimpulannya adalah "data berdistribusi normal"



UJI NORMALITAS DATA Y (KECEMASAN PERUBAHAN FISIK)

No.	X	f	fk	$Z_2$	$F(z_2)$	$S(z)$	$ F(z)-S(z) $
1	41	1	1	-1,76844	0,038494	0,038514	2,05E-05
2	43	1	2	-1,61567	0,053083	0,053111	2,83E-05
3	45	1	3	-1,4629	0,071747	0,071785	3,82E-05
4	46	1	4	-1,38652	0,082794	0,082838	4,41E-05
5	48	1	5	-1,23375	0,108647	0,108705	5,79E-05
6	48	1	6	-1,23375	0,108647	0,108705	5,79E-05
7	48	1	7	-1,23375	0,108647	0,108705	5,79E-05
8	49	1	8	-1,15737	0,12356	0,123626	6,58E-05
9	49	1	9	-1,15737	0,12356	0,123626	6,58E-05
10	51	1	10	-1,0046	0,157544	0,157627	8,39E-05
11	52	1	11	-0,92822	0,176646	0,17674	9,41E-05
12	52	1	12	-0,92822	0,176646	0,17674	9,41E-05
13	52	1	13	-0,92822	0,176646	0,17674	9,41E-05
14	52	1	14	-0,92822	0,176646	0,17674	9,41E-05
15	52	1	15	-0,92822	0,176646	0,17674	9,41E-05
16	52	1	16	-0,92822	0,176646	0,17674	9,41E-05
17	52	1	17	-0,92822	0,176646	0,17674	9,41E-05
18	53	1	18	-0,85184	0,197152	0,197257	0,000105
19	53	1	19	-0,85184	0,197152	0,197257	0,000105
20	53	1	20	-0,85184	0,197152	0,197257	0,000105
21	53	1	21	-0,85184	0,197152	0,197257	0,000105
22	53	1	22	-0,85184	0,197152	0,197257	0,000105
23	53	1	23	-0,85184	0,197152	0,197257	0,000105
24	53	1	24	-0,85184	0,197152	0,197257	0,000105
25	54	1	25	-0,77546	0,219035	0,219152	0,000117
26	54	1	26	-0,77546	0,219035	0,219152	0,000117
27	54	1	27	-0,77546	0,219035	0,219152	0,000117
28	54	1	28	-0,77546	0,219035	0,219152	0,000117
29	54	1	29	-0,77546	0,219035	0,219152	0,000117
30	54	1	30	-0,77546	0,219035	0,219152	0,000117
31	54	1	31	-0,77546	0,219035	0,219152	0,000117
32	54	1	32	-0,77546	0,219035	0,219152	0,000117
33	54	1	33	-0,77546	0,219035	0,219152	0,000117
34	54	1	34	-0,77546	0,219035	0,219152	0,000117
35	54	1	35	-0,77546	0,219035	0,219152	0,000117

36	55	1	36	-0,69907	0,242253	0,242382	0,000129
37	55	1	37	-0,69907	0,242253	0,242382	0,000129
38	55	1	38	-0,69907	0,242253	0,242382	0,000129
39	55	1	39	-0,69907	0,242253	0,242382	0,000129
40	55	1	40	-0,69907	0,242253	0,242382	0,000129
41	55	1	41	-0,69907	0,242253	0,242382	0,000129
42	55	1	42	-0,69907	0,242253	0,242382	0,000129
43	55	1	43	-0,69907	0,242253	0,242382	0,000129
44	55	1	44	-0,69907	0,242253	0,242382	0,000129
45	55	1	45	-0,69907	0,242253	0,242382	0,000129
46	55	1	46	-0,69907	0,242253	0,242382	0,000129
47	56	1	47	-0,62269	0,266744	0,266887	0,000142
48	56	1	48	-0,62269	0,266744	0,266887	0,000142
49	56	1	49	-0,62269	0,266744	0,266887	0,000142
50	56	1	50	-0,62269	0,266744	0,266887	0,000142
51	56	1	51	-0,62269	0,266744	0,266887	0,000142
52	56	1	52	-0,62269	0,266744	0,266887	0,000142
53	56	1	53	-0,62269	0,266744	0,266887	0,000142
54	56	1	54	-0,62269	0,266744	0,266887	0,000142
55	57	1	55	-0,54631	0,292428	0,292584	0,000156
56	57	1	56	-0,54631	0,292428	0,292584	0,000156
57	57	1	57	-0,54631	0,292428	0,292584	0,000156
58	57	1	58	-0,54631	0,292428	0,292584	0,000156
59	57	1	59	-0,54631	0,292428	0,292584	0,000156
60	57	1	60	-0,54631	0,292428	0,292584	0,000156
61	57	1	61	-0,54631	0,292428	0,292584	0,000156
62	57	1	62	-0,54631	0,292428	0,292584	0,000156
63	57	1	63	-0,54631	0,292428	0,292584	0,000156
64	57	1	64	-0,54631	0,292428	0,292584	0,000156
65	57	1	65	-0,54631	0,292428	0,292584	0,000156
66	57	1	66	-0,54631	0,292428	0,292584	0,000156
67	58	1	67	-0,46992	0,319205	0,319375	0,00017
68	58	1	68	-0,46992	0,319205	0,319375	0,00017
69	58	1	69	-0,46992	0,319205	0,319375	0,00017
70	58	1	70	-0,46992	0,319205	0,319375	0,00017
71	58	1	71	-0,46992	0,319205	0,319375	0,00017
72	58	1	72	-0,46992	0,319205	0,319375	0,00017
73	58	1	73	-0,46992	0,319205	0,319375	0,00017
74	58	1	74	-0,46992	0,319205	0,319375	0,00017
75	58	1	75	-0,46992	0,319205	0,319375	0,00017

76	58	1	76	-0,46992	0,319205	0,319375	0,00017
77	58	1	77	-0,46992	0,319205	0,319375	0,00017
78	58	1	78	-0,46992	0,319205	0,319375	0,00017
79	58	1	79	-0,46992	0,319205	0,319375	0,00017
80	58	1	80	-0,46992	0,319205	0,319375	0,00017
81	59	1	81	-0,39354	0,346961	0,347145	0,000185
82	59	1	82	-0,39354	0,346961	0,347145	0,000185
83	59	1	83	-0,39354	0,346961	0,347145	0,000185
84	59	1	84	-0,39354	0,346961	0,347145	0,000185
85	59	1	85	-0,39354	0,346961	0,347145	0,000185
86	59	1	86	-0,39354	0,346961	0,347145	0,000185
87	59	1	87	-0,39354	0,346961	0,347145	0,000185
88	59	1	88	-0,39354	0,346961	0,347145	0,000185
89	59	1	89	-0,39354	0,346961	0,347145	0,000185
90	59	1	90	-0,39354	0,346961	0,347145	0,000185
91	59	1	91	-0,39354	0,346961	0,347145	0,000185
92	60	1	92	-0,31716	0,375563	0,375763	0,0002
93	60	1	93	-0,31716	0,375563	0,375763	0,0002
94	60	1	94	-0,31716	0,375563	0,375763	0,0002
95	60	1	95	-0,31716	0,375563	0,375763	0,0002
96	60	1	96	-0,31716	0,375563	0,375763	0,0002
97	60	1	97	-0,31716	0,375563	0,375763	0,0002
98	60	1	98	-0,31716	0,375563	0,375763	0,0002
99	60	1	99	-0,31716	0,375563	0,375763	0,0002
100	60	1	100	-0,31716	0,375563	0,375763	0,0002
101	60	1	101	-0,31716	0,375563	0,375763	0,0002
102	60	1	102	-0,31716	0,375563	0,375763	0,0002
103	60	1	103	-0,31716	0,375563	0,375763	0,0002
104	60	1	104	-0,31716	0,375563	0,375763	0,0002
105	60	1	105	-0,31716	0,375563	0,375763	0,0002
106	60	1	106	-0,31716	0,375563	0,375763	0,0002
107	60	1	107	-0,31716	0,375563	0,375763	0,0002
108	61	1	108	-0,24077	0,404865	0,405081	0,000216
109	61	1	109	-0,24077	0,404865	0,405081	0,000216
110	61	1	110	-0,24077	0,404865	0,405081	0,000216
111	61	1	111	-0,24077	0,404865	0,405081	0,000216
112	61	1	112	-0,24077	0,404865	0,405081	0,000216
113	61	1	113	-0,24077	0,404865	0,405081	0,000216
114	61	1	114	-0,24077	0,404865	0,405081	0,000216
115	62	1	115	-0,16439	0,434712	0,434944	0,000232
116	62	1	116	-0,16439	0,434712	0,434944	0,000232
117	62	1	117	-0,16439	0,434712	0,434944	0,000232
118	62	1	118	-0,16439	0,434712	0,434944	0,000232

119	62	1	119	-0,16439	0,434712	0,434944	0,000232
120	63	1	120	-0,08801	0,464936	0,465183	0,000248
121	63	1	121	-0,08801	0,464936	0,465183	0,000248
122	63	1	122	-0,08801	0,464936	0,465183	0,000248
123	63	1	123	-0,08801	0,464936	0,465183	0,000248
124	63	1	124	-0,08801	0,464936	0,465183	0,000248
125	64	1	125	-0,01162	0,495363	0,495627	0,000264
126	65	1	126	0,06476	0,525817	0,526097	0,00028
127	65	1	127	0,06476	0,525817	0,526097	0,00028
128	66	1	128	0,141143	0,556121	0,556418	0,000296
129	66	1	129	0,141143	0,556121	0,556418	0,000296
130	66	1	130	0,141143	0,556121	0,556418	0,000296
131	66	1	131	0,141143	0,556121	0,556418	0,000296
132	66	1	132	0,141143	0,556121	0,556418	0,000296
133	68	1	133	0,293909	0,615586	0,615914	0,000328
134	68	1	134	0,293909	0,615586	0,615914	0,000328
135	69	1	135	0,370292	0,644418	0,644761	0,000343
136	69	1	136	0,370292	0,644418	0,644761	0,000343
137	69	1	137	0,370292	0,644418	0,644761	0,000343
138	70	1	138	0,446676	0,672445	0,672804	0,000358
139	70	1	139	0,446676	0,672445	0,672804	0,000358
140	71	1	140	0,523059	0,699533	0,699906	0,000373
141	71	1	141	0,523059	0,699533	0,699906	0,000373
142	72	1	142	0,599442	0,725561	0,725947	0,000386
143	72	1	143	0,599442	0,725561	0,725947	0,000386
144	72	1	144	0,599442	0,725561	0,725947	0,000386
145	74	1	145	0,752208	0,774037	0,774449	0,000412
146	75	1	146	0,828592	0,796332	0,796756	0,000424
147	75	1	147	0,828592	0,796332	0,796756	0,000424
148	76	1	148	0,904975	0,817261	0,817696	0,000435
149	76	1	149	0,904975	0,817261	0,817696	0,000435
150	76	1	150	0,904975	0,817261	0,817696	0,000435
151	76	1	151	0,904975	0,817261	0,817696	0,000435
152	78	1	152	1,057741	0,854913	0,855369	0,000455
153	78	1	153	1,057741	0,854913	0,855369	0,000455
154	79	1	154	1,134124	0,871629	0,872093	0,000464
155	79	1	155	1,134124	0,871629	0,872093	0,000464
156	80	1	156	1,210507	0,886958	0,88743	0,000472
157	80	1	157	1,210507	0,886958	0,88743	0,000472
158	81	1	158	1,286891	0,900934	0,901414	0,00048
159	81	1	159	1,286891	0,900934	0,901414	0,00048
160	82	1	160	1,363274	0,913602	0,914088	0,000487
161	82	1	161	1,363274	0,913602	0,914088	0,000487

162	83	1	162	1,439657	0,925018	0,92551	0,000493
163	83	1	163	1,439657	0,925018	0,92551	0,000493
164	84	1	164	1,51604	0,935245	0,935744	0,000498
165	85	1	165	1,592423	0,944355	0,944858	0,000503
166	86	1	166	1,668807	0,952422	0,952929	0,000507
167	87	1	167	1,74519	0,959524	0,960035	0,000511
168	87	1	168	1,74519	0,959524	0,960035	0,000511
169	87	1	169	1,74519	0,959524	0,960035	0,000511
170	87	1	170	1,74519	0,959524	0,960035	0,000511
171	89	1	171	1,897956	0,971149	0,971666	0,000517
172	90	1	172	1,974339	0,975828	0,976348	0,00052
173	91	1	173	2,050723	0,979853	0,980375	0,000522
174	91	1	174	2,050723	0,979853	0,980375	0,000522
175	93	1	175	2,203489	0,98622	0,986745	0,000525
176	93	1	176	2,203489	0,98622	0,986745	0,000525
177	94	1	177	2,279872	0,988692	0,989219	0,000527
178	96	1	178	2,432638	0,992505	0,993034	0,000529
179	96	1	179	2,432638	0,992505	0,993034	0,000529
180	96	1	180	2,432638	0,992505	0,993034	0,000529
181	97	1	181	2,509022	0,993947	0,994476	0,000529
182	98	1	182	2,585405	0,995137	0,995667	0,00053
183	104	1	183	3,043704	0,998832	0,999364	0,000532
184	107	1	184	3,272854	0,999468	1	0,000532

Untuk  $N > 30$   
 Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors adalah sbb :

$$L_{\text{tabel}(\alpha=0,05)} = \frac{0,886}{\sqrt{N}}$$

$$L_{\text{tabel}(\alpha=0,01)} = \frac{1,031}{\sqrt{N}}$$

Dari hasil perhitungan dalam tabel didapat nilai  $L_0 = 0,000532$ . Sedangkan dari tabel Lilliefors untuk taraf nyata  $\alpha=0,05$  dan  $n=184$  didapat  $L_{\text{tabel}} = 0,06532$ . Karena nilai  $L_0 < L_{\text{tabel}}$  sehingga hipotesis nol diterima. Kesimpulannya adalah "data berdistribusi normal".

### Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Dukungan Orangtua	Between Groups	(Combined)	12946,592	44	294,241	2,220	,000
		Linearity	7446,571	1	7446,571	56,196	,000
		Deviation from Linearity	5500,021	43	127,907	,965	,539
Within Groups			18419,147	139	132,512		
Total			31365,739	183			

## Lampiran 6

### Pengujian Hipotesis

#### Uji Koefisien Korelasi

##### Correlations

		Dukungan Orangtua	Kecemasan
Dukungan Orangtua	Pearson Correlation	1	-,487**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	184	184
Kecemasan	Pearson Correlation	-,487**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	184	184

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

#### Uji Signifikansi Korelasi

$$\begin{aligned}
 t \text{ hitung} &= \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \\
 &= \frac{-0,487 \sqrt{184-2}}{\sqrt{1-0,237}} \\
 &= -7,52
 \end{aligned}$$

#### Uji Koefisien Determinasi

$$\begin{aligned}
 KD &= r^2 \times 100\% \\
 &= (-0,487)^2 \times 100\% \\
 &= 23,71 \%
 \end{aligned}$$

## Uji Regresi

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Dukungan Orangtua <sup>b</sup>		Enter

a. Dependent Variable: Kecemasan

b. All requested variables entered.

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,487 <sup>a</sup>	,237	,233	11,464

a. Predictors: (Constant), Dukungan Orangtua

b. Dependent Variable: Kecemasan

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7446,571	1	7446,571	56,661	,000 <sup>b</sup>
	Residual	23919,168	182	131,424		
	Total	31365,739	183			

a. Dependent Variable: Kecemasan

b. Predictors: (Constant), Dukungan Orangtua

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	98,936	4,698		21,061	,000
	Dukungan Orangtua	-,518	,069	-,487	-7,527	,000

a. Dependent Variable: Kecemasan



**LAMPIRAN 7**  
**SURAT**  
**PENELITIAN**



Building  
Future  
Leaders

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Telepon/Faximile Rektor : (021) 4893854, PRI : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982  
BUK : 4750930, BAKHUM : 4759081, BK : 4752180  
Bagian UHT : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian Humas : 4898486  
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 3790/UN39.12/KM/2017  
Lamp :  
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian  
untuk Penulisan Skripsi

6 November 2017

Yth Kepala SMP Negeri 148 Jakarta  
Jl. BBI Cipinang Muara, Jatinegara,  
Jakarta Timur

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Rismi Dwi Haryani  
Nomor Registrasi : 5545133582  
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas : Teknik Universitas Negeri Jakarta  
No Telp/HP : 087775970933

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

“Pengaruh Dukungan Orangtua Terhadap Kemampuan Mengatasi Kecemasan Masa Pubertas Pada Remaja”

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,  
dan Hubungan Masyarakat



Wero Sasmoyo, SH  
NIP. 19630403.198510.2.001

- Tembusan :
1. Dekan Fakultas Teknik
  2. Koordinator Prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA  
**SUKU DINAS PENDIDIKAN WILAYAH I**  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 148**

Jalan BB I, Cipinang Muara Kecamatan Jatinegara

Telp. : (021) 8199585 Fax. 8199585148

JAKARTA

Kode Pos : 13420

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 126 / -1.851.5

Menindaklanjuti surat Kepala Biro Akademik Kemahasiswaan dan Hubungan Masyarakat Universitas Negeri Jakarta Nomor 3790/UN39.12/KM/2017 tertanggal 6 November 2017 hal Penelitian, dengan ini Kepala SMP Negeri 148 Jakarta menerangkan bahwa :

Nama : RISMI DWI HARYANI  
Nomor Registrasi : 5545133582  
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas : Teknik Universitas Negeri Jakarta  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)  
Tahun Akademik : 2013/2014

telah melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul **"Pengaruh Dukungan Orangtua Terhadap Kemampuan Mengatasi Kecemasan Masa Pubertas Pada Remaja"** yang dilaksanakan pada tanggal 15 November 2017 di SMP Negeri 148 Kecamatan Jatinegara Jakarta Timur.

Demikian kami sampaikan, terima kasih atas perhatiannya.

Jakarta, 15 November 2017

Kepala  
SMP Negeri 148 Jakarta



**BILAL, S.Pd.**  
NIP 196210121993031005.

## RIWAYAT HIDUP



RISMI DWI HARYANI, lahir di Jakarta, 17 Mei 1995 merupakan anak kedua dari Baris, S.Pd dan Tukirah, memiliki 1 saudara perempuan yaitu Rika Safitri AM,Keb. Peneliti sekarang tinggal di Jalan Al-Amin VIII RT 01/ RW 016 No. 139, Kec. Babelan, Kel. Bahagia, Ujung Harapan, Bekasi.

Pendidikan dimulai dari SD Negeri Marga Mulya VI Bekasi tahun 2007. Kemudian melanjutkan ke SMP Negeri 3 Bekasi lulus tahun 2010. Lalu penulis melanjutkan pendidikan SMA Negeri 12 Bekasi lulus tahun 2013. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan kuliah di Universitas Negeri Jakarta Fakultas Teknik pada Program Studi S1 Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga angkatan 2013 melalui jalur SBMPTN. Penulis memiliki pengalaman Praktik Kerja Lapangan di PHD Akses UI.