



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202303466, 12 Januari 2023

## Pencipta

Nama : **Dyaning Dhamayanti, Agus Ria Kumara, S.Pd., M.Pd. dkk**  
Alamat : Jl. Kaspil Dusun Wringinsari RT 003 RW 003 Klanting, Sukodono ,  
Lumajang, JAWA TIMUR, 67352  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**  
Alamat : Jl. Pramuka 5F, Pandeyan, Umbulharjo, Yogyakarta, DI  
YOGYAKARTA, 55161  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Jenis Ciptaan : **Buku**  
Judul Ciptaan : **Cara Mengukur Kecemasan Siswa PKL Dengan Menggunakan  
Skala HARS**  
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 30 Desember 2022, di Lumajang  
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.  
Nomor pencatatan : 000436388

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia  
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual  
u.b.  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto  
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Dyaning Dhamayanti	Jl. Kaspil Dusun Wringinsari RT 003 RW 003 Klanting, Sukodono
2	Agus Ria Kumara, S.Pd., M.Pd.	Jl. Nias No. 3 RT 007 RW 025, Condongcatur, Depok
3	Dr. Dody Hartanto, S.Pd., M.Pd.	Nogosari RT 004 RW 000, Tlrenggo, Bantul
4	Dhara Ayu Prasetyorini	Jl. Krakatau No. 10 RT 002 RW 008 Karang Sari, Sukodono
5	Dr. Budi Santosa	Sampang RT 1 No. 52, Mantup, Baturetno, Banguntapan





# **CARA MENGUKUR TINGKAT KECEMASAN SISWA PKL (PRAKTIK KERJA LAPANGAN) MENGUNAKAN SKALA HARS**

*Di Susun Oleh :*

*Dyaning Dhamayanti, S.Kep.*

*Agus Ria Kumara, S.Pd., M.Pd.*

*Dr.Hartanto, S.Pd. M.Pd.*

*Dr.Budi Santosa*

*Dhara Ayu Prasetyorini, S.Kep.Ners.*





## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmatnya Buku tentang Cara Mengukur Tingkat Kecemasan Dengan Menggunakan Skala HARS telah selesai disusun, penyusunan buku ini adalah bahan referensi bagi kalangan umum, psikologis dan kesehatan untuk membantu penyelesaian kecemasan yang dihadapi seseorang.

Buku Cara Mengukur Tingkat Kecemasan dengan Menggunakan Skala HARS kami buat untuk memberikan wawasan tambahan kepada para pembaca tentang konsep kecemasan, gejala yang dirasakan serta tingkat kecemasan yang dirasakan.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan buku ini dari awal sampai akhir. Sumbang saran dan kritik yang bersifat membangun akan penulis terima dengan senang hati agar dapat lebih memperbaiki isi buku ini. Demikian sedikit pengantar dari penulis, semoga bermanfaat.

Lumajang, 30 Desember 2022

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>Halaman Judul.....</b>	<b>i</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>ii</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>iii</b>
<b>BAB 1</b>	
<b>KONSEP KECEMASAN</b>	
Pengertian Kecemasan .....	1
Jenis dan Tingkatan Kecemasan.....	2
Gejala-Gejala Kecemasan .....	4
Faktor Penyebab Kecemasan .....	4
Respon Terhadap Kecemasan.....	6
<b>BAB 2</b>	
<b>PERMASALAHAN KECEMASAN PADA SISWA PKL</b>	
Konsep PKL .....	8
Kendala Kecemasan Siswa dalam Pelaksanaan PKL .....	9
Solusi Mengatasi Kecemasan Siswa Sebelum PKL .....	10
<b>BAB 3</b>	
<b>SKALA UJI KECEMASAN HARS</b>	
Pengertian Skala HARS .....	11
Gejala-Gejala pada Kecemasan HARS.....	11
Penskoran Skala HARS .....	13
Penentuan Derajat Kecemasan HARS .....	13
Draft Instrumen Penilaian HARS bagi Siswa PKL .....	14
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>20</b>



## **BAB 1**

### **KONSEP KECEMASAN**

#### **Pengertian**

Kecemasan (ansietas) adalah istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-sehari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut. Tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan (Dalami, 2009). Kecemasan dapat timbul dengan intensitas yang berbeda-beda, tingkatan ini terbagi menjadi kecemasan ringan, sedang, berat hingga menimbulkan kepanikan dari individu itu sendiri, terkadang dapat menimbulkan halangan untuk melakukan suatu pekerjaan (Anggraeini, 2018)

Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.

Pengertian kecemasan dari beberapa sumber buku:

- a. Menurut (Herdman, 2018) kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang disertai oleh respon autonom (penyebab sering tidak spesifik atau tidak diketahui pada setiap individu) perasaan cemas tersebut timbul akibat dari antisipasi diri terhadap bahaya.
- b. Menurut Az-zahroni (2005) kecemasan adalah perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan.
- c. Menurut Lubis (2009) kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata atau pun khayal.



- d. Menurut Stuart (2007) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, rasa takut yang kadang kita alami, dalam tingkat yang berbeda-beda.
- e. Menurut Nevid (2005) kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

### **Jenis dan Tingkatan Kecemasan**

Menurut (Naniek dan Yeni, 2010) terdapat tiga jenis kecemasan yaitu sebagai berikut:

- a. Kecemasan realistik, yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada di lingkungan maupun di dunia luar.
- b. Kecemasan neurotik, yaitu rasa takut, jangan-jangan insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang dapat membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang diperoleh pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan implusif.
- c. Kecemasan moral, yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego). orang-orang yang memiliki super ego baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang pada masa



kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.

Menurut Stuart (2007) kecemasan memiliki empat tingkatan, yaitu sebagai berikut:

a. Kecemasan Ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Kekecewaan ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas.

b. Kecemasan Sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan ini mempersempit lapang persepsi individu dengan demikian individu tidak mengalami perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

c. Kecemasan Berat

Sangat mempengaruhi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada suatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir pada hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

d. Kecemasan Panik

Ketakutan yang berhubungan dengan terperangah, takut, dan teror. Hal yang rinci terhadap proporsinya karena mengalami hilang kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik



merupakan disorganisasi dan menimbulkan peningkatan aktifitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional, tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan dan kematian.

### **Gejala-Gejala Kecemasan**

Menurut Nevid (2005) mengelompokkan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis, yaitu:

- a. Gejala fisik, yaitu memiliki ciri-ciri berikut: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernapas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
- b. Gejala behavioral, yaitu memiliki ciri-ciri berikut: berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen.
- c. Gejala kognitif, yaitu memiliki ciri-ciri berikut: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

### **Faktor Penyebab Kecemasan**

Menurut (Atkinson, Atkinson, dan Hilgard, 1983), kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu sebagai berikut:



- a. *Threat* (ancaman). Ancaman dapat disebabkan oleh sesuatu yang benar-benar realistis dan juga yang tidak realistis, contohnya: ancaman terhadap tubuh, jiwa atau psikisnya (seperti kehilangan kemerdekaan dan arti hidup, maupun ancaman terhadap eksistensinya).
- b. *Conflict* (pertentangan). Timbul karena adanya dua keinginan yang keadaannya bertolak belakang. Setiap konflik mempunyai dan melibatkan dua alternatif atau lebih yang masing-masing mempunyai sifat approach dan avoidance.
- c. *Fear* (ketakutan). Ketakutan akan segala hal dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi ujian atau ketakutan akan penolakan menimbulkan kecemasan setiap kali harus berhadapan dengan orang baru.
- d. *Unmet need* (kebutuhan yang tidak terpenuhi). Kebutuhan manusia begitu kompleks dan sangat banyak. Jika tidak terpenuhi maka hal itu akan menimbulkan rasa cemas.

Sedangkan menurut Yoga (2021) terdapat empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar dari kecemasan, yaitu:

- a. Lingkungan, lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang diri orang itu sendiri dan orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat, rekan kerja dll. Kecemasan menjadi wajar jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungannya.
- b. Emosi yang ditekan, kecemasan bisa terjadi jika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan orang itu dalam hubungan personal. Ini akan terjadi jika seseorang menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.



- c. Sebab-sebab fisik, fikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Ini biasanya terlihat dalam kondisi misalnya, kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Kondisi-kondisi seperti ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.
- d. Keturunan, sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.

### **Respon Terhadap Kecemasan**

Stuart (2007) menjelaskan bahwa terdapat beberapa respon terhadap kecemasan yaitu respon perilaku, emosi, fisiologis, dan kognitif.

#### a. Respon Perilaku

Suatu reaksi dalam bentuk perilaku manusia terhadap bahaya atau ancaman yang meliputi rasa gelisah, bingung, dan ketegangan fisik.

#### b. Respon Emosi

Suatu perasaan dimana individu secara terus menerus khawatir akan bahaya yang akan mengancam yang meliputi kekhawatiran, cemas, mati rasa, dan takut.

#### c. Respon Fisiologis

Suatu reaksi tubuh akan bahaya yang meliputi jantung berdebar, rasa ingin pingsan, tekanan darah menurun, tekanan darah meningkat, sesah nafas, insomnia, gelisah, wajah tegang, tungkai lemah, kehilangan nafsu makan, mual, diare, berkeringat, rasa panas dan dingin pada kulit, dan sebagainya.



#### d. Respon Kognitif

Respon yang timbul akibat pikiran individu, misalnya sulit berkonsentrasi, ketidakmampuan membuat keputusan, mudah putus asa, sulit tidur, kreativitas menurun, produktifitas menurun, dan takut kehilangan



## **BAB 2**

### **PERMASALAHAN KECEMASAN PADA SISWA PKL**

#### **Konsep PKL**

Praktik Kerja Lapangan (PKL) adalah bentuk penyelenggaraan pendidikan dan pelatihan kejuruan yang diikuti oleh siswa dengan bekerja secara langsung di dunia usaha/dunia industri (DU/DI), secara sistematis dan terarah dengan supervisi yang kompeten di bidangnya dengan tujuan memperoleh pengalaman dan kecakapan penguasaan keahlian di suatu bidang hingga mencapai suatu tingkat keahlian profesional tertentu (Kemendikbud, 2020).

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 50 Tahun 2020 ini ditetapkan dengan pertimbangan;

- a. bahwa untuk meningkatkan kompetensi peserta didik sesuai dengan kebutuhan dunia kerja, perlu pembelajaran di luar satuan pendidikan formal dan nonformal melalui PKL
- b. bahwa untuk penyelenggaraan praktik kerja lapangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a, perlu mengatur PKL bagi siswa
- c. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a dan huruf b, perlu menetapkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan tentang PKL bagi siswa

PKL adalah bentuk penyelenggaraan kegiatan pendidikan dan pelatihan dengan bekerja secara langsung, secara sistematis dan terarah dengan supervise yang kompeten. PKL dilaksanakan untuk memenuhi kebutuhan tenaga kerja yang profesional dan diharapkan akan menerapkan ilmu yang diperoleh, sekaligus dapat



dipraktikkan oleh peserta PKL pada dunia kerja (Lonan-L, 2012).

PKL merupakan salah satu kegiatan siswa dan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman kerja sebelum memasuki dunia kerja yang sesungguhnya, yang tercermin dalam pendidikan nasional berbasis Pancasila yang bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan, kreativitas, dan keterampilan agar dapat menciptakan manusia yang memiliki sumber daya yang berkualitas baik, serta bertanggungjawab atas pembangunan bangsa dan negara dalam tujuannya untuk peningkatan mutu ekonomi dan kehidupan yang sejahtera. Oleh sebab itu, dari sesuai pengamatan yang ada siswa SMK mengalami kecemasan karena menghadapi PKL dikarenakan menghadapi situasi baru, jauh dari orang tua, kurang yakin akan kemampuannya, bekal keterampilan masih dirasa kurang maksimal dipelajari (Lonan-L, 2012).

### **Kendala Kecemasan Siswa dalam Pelaksanaan PKL**

Kecemasan menghadapi PKL adalah penilaian dari individu terhadap pencapaian tujuan yang berkaitan dengan dunia kerja yang belum pasti dan tidak dapat diprediksi, sehingga menyebabkan individu mengalami konflik dalam diri yang mengakibatkan terganggunya perilaku seperti menghindari segala macam hal yang berkaitan dengan dunia kerja, serta terganggunya respon-respon fisiologis seperti berkeringat maupun jantung berdebar saat bersinggungan mengenai seputar dunia kerja (Yoga, 2021).

Selain itu, kecemasan menghadapi dunia kerja dapat juga diartikan sebagai suatu bentuk respon negatif yang meliputi perasaan ketakutan dan kekhawatiran terhadap ketersediaan lapangan kerja yang dapat menghambat terpenuhinya



kebutuhan-kebutuhan yang bertujuan untuk mengubah keadaan hidup yang lebih baik.

Menurut Nurrasyid (2016) menjelaskan adapun beberapa kendala kecemasan siswa selama pelaksanaan kegiatan PKL antara lain;

1. Sikap mental siswa yang kurang berani bertanya kepada instruktur PKL.
2. Kegiatan pembimbingan dari pihak sekolah kurang maksimal
3. Siswa mengalami kesulitan dalam menghadapi situasi baru.

### **Solusi Mengatasi Kecemasan Siswa Sebelum PKL**

Menurut Wardani (2010) mengemukakan dari beberapa hambatan atau kendala yang timbul dalam penyelenggaraan Praktik Kerja Lapangan maka perlu usaha untuk mengatasi kendala-kendala yang ada, diantaranya;

1. Pihak Sekolah perlu memberikan arahan kepada siswa untuk lebih mengoptimalkan peran instruktur PKL semaksimal mungkin.,
2. Siswa perlu diberikan pembekalan terlebih dahulu sebelum siswa terjun ke DUDIKA (Dunia Usaha, Industri dan Kerja) / tempat PKL sehingga siswa ada kesiapan pemahaman pengetahuan dan keterampilan yang sudah diajarkan.
3. Pembimbing Sekolah perlu berkunjung atau visitasi dalam memonitoring PKL
4. Perlu ada uji kecemasan HARS sebelum pelaksanaan PKL supaya dapat mendeteksi dini adanya kecemasan pada siswa.



## **BAB 3**

### **SKALA UJI KECEMASAN HARS**

#### **Pengertian**

Menurut Saputro dan Fazrin (2017) “Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956, untuk mengukur semua tanda kecemasan baik psikis maupun somatik. HARS terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda adanya kecemasan pada anak dan orang dewasa.

#### **Gejala-Gejala pada Kecemasan HARS**

Gejala-gejala yang dikaji dalam uji kecemasan HARS ada 14 item, diantaranya;

1. Perasaan meliputi rasa cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung.
2. Ketegangan meliputi rasa tegang, lesu, tidak bisa istirahat dengan tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar dan gelisah.
3. Ketakutan meliputi takut pada gelap, pada orang asing, ditinggal sendiri, pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas dan pada kerumunan banyak orang.
4. Gangguan tidur yaitu sukar tidur, terbangun tengah malam, Tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk dan mimpi menakutkan.
5. Gangguan kecerdasan meliputi sukar konsentrasi, daya ingat menurun dan daya ingat buruk.



6. Gangguan depresi (murung) yaitu hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari dan perasaan berubah-ubah sepanjang hari.
7. Gejala somatik atau fisik (otot) yaitu sakit dan nyeri di otot-otot, kaku, kedutan otot dan suara tidak stabil.
8. Gejala pendengaran, meliputi telinga berdering, penglihatan kabur, muka merah atau pusat, merasa lemas dan perasaan ditusuk-tusuk.
9. Gejala kardiovaskular, meliputi denyut jantung cepat, berdebar-debar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, rasa lesu atau lemas seperti mau pingsan dan detak jantung menghilang berhenti sekejap.
10. Gejala respiratorik (pernapasan) meliputi rasa tertekan atau sempit di dada, rasa tercekik, sering menarik nafas dan napas pendek/sesak.
11. Gejala gastrointensial, meliputi sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut terasa penuh atau kembung, mual, muntah, buang air besar lembek dan sukar buang air besar.
12. Gejala urogenital meliputi sering buang air kecil, tidak dapat menahan air seni, tidak datang bulan (tidak ada haid), darah haid berlebihan, darah haid amat sedikit, masa haid berkepanjangan, masa haid amat pendek, haid beberapa kali dalam sebulan, menjadi dingin, ejakulasi dini dan ereksi melemah.
13. Gejala autonom meliputi mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, kepala pusing, kepala terasa berat, kepala terasa sakit dan bulu-bulu berdiri.
14. Tingkah laku meliputi gelisah, tidak tenang, jadi gemetar, kulit kering, muka tegang, otot tegang atau mengeras, napas pendek dan cepat dan muka merah.



### Penskoran Skala HARS

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

Nilai	Keterangan
0	tidak ada gejala sama sekali,
1	Ringan
2	Sedang
3	Berat
4	Sangat berat/semua gejala ada.

### Penentuan Derajat Kecemasan HARS

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-14 dengan hasil:

Skor	Kategori
Skor < 14	tidak ada kecemasan,
Skor 14 - 20	kecemasan ringan
Skor 21 – 27	kecemasan sedang,
Skor 28 – 41	kecemasan berat,
Skor 42 – 56	panik.

Sumber : (M Hamilton, 1959)

## Draft Instrumen Uji Kecemasan pada Siswa PKL



### Apa yang kamu rasakan saat PKL?

"Hanya ada satu cara menuju kebahagiaan dan itu adalah berhenti mengkhawatirkan hal-hal yang berada di luar kekuatan keinginan kita." - Epictetus

Mulai Survey

### Isi Data Diri Kamu

Nama Lengkap

Masukan Nama Anda...

Kelas

Masukan Kelas Anda...

Login

### Informasi Tentang Test

#### Apa itu Kecemasan?

Kecemasan (ansietas) adalah istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-sehari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut. Tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan (Dalam, 2009)

#### Penjelasan Test

Isi test di bawah ini sesuai dengan diri anda Setiap jawaban adalah benar sehingga anda tidak perlu ragu untuk memberikan jawaban Pilih satu jawaban diantara lima alternatif jawaban yang disediakan isi setiap pernyataan dengan memilih pada salah satu kolom sesuai dengan ketentuan sebagai berikut:

Skor:  
0 = Tidak Ada (TA)  
1 = Ringan (R)  
2 = Sedang (S)  
3 = Berat (B)  
4 = Berat Sekali/Panik (P)

Yuk Mulai

### KUISIONER UJI KECEMASAN HARS BAGI SISWA PKL

Pertanyaan ke 1/14

Perasaan Cemas

Dalam menghadapi PKL, seberapa berat gejala cemas yang Anda rasakan hingga membawa firasat buruk, takut akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung

- Tidak Ada (TA)
- Ringan (R)
- Sedang (S)
- Berat (B)
- Berat Sekali/Panik (P)

Kembali

Selanjutnya



**KUIISIONER UJI KECEMASAN HARS  
BAGI SISWA PKL**

Pertanyaan ke 2/14

Ketegangan

Dalam menghadapi PKL, seberapa berat gejala cemas yang Anda rasakan hingga membuat tegang, lesu, tak bisa istirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar dan gelisah

- Tidak Ada (TA)
- Ringan (R)
- Sedang (S)
- Berat (B)
- Berat Sekali/Panik (P)

[Kembali](#) [Selanjutnya](#)

**KUIISIONER UJI KECEMASAN HARS  
BAGI SISWA PKL**

Pertanyaan ke 3/14

Ketakutan

Dalam menghadapi PKL, seberapa berat gejala cemas yang Anda rasakan hingga membawa pikiran takut pada gelap, takut pada orang asing, takut ditinggal sendiri, takut pada binatang besar, takut pada keramaian lalu lintas, dan takut pada kerumunan orang banyak

- Tidak Ada (TA)
- Ringan (R)
- Sedang (S)
- Berat (B)
- Berat Sekali/Panik (P)

[Kembali](#) [Selanjutnya](#)

**KUIISIONER UJI KECEMASAN HARS  
BAGI SISWA PKL**

Pertanyaan ke 4/14

Gangguan Tidur

Dalam menghadapi PKL, seberapa berat gejala cemas yang Anda rasakan hingga membuat Anda mengalami sukar tidur, saat tidur terbangun malam hari, tidur tidak nyenyak, setelah bangun merasa lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, dan mimpi menakutkan

- Tidak Ada (TA)
- Ringan (R)
- Sedang (S)
- Berat (B)
- Berat Sekali/Panik (P)

[Kembali](#) [Selanjutnya](#)

**KUIISIONER UJI KECEMASAN HARS  
BAGI SISWA PKL**

Pertanyaan ke 5/14

Gangguan Kecerdasan

Dalam menghadapi PKL, seberapa berat gejala cemas yang Anda rasakan hingga membuat sukar konsentrasi, daya ingat buruk

- Tidak Ada (TA)
- Ringan (R)
- Sedang (S)
- Berat (B)
- Berat Sekali/Panik (P)

[Kembali](#) [Selanjutnya](#)



**KUIISIONER UJI KECEMASAN HARS  
BAGI SISWA PKL**

Pertanyaan ke 6/14

Perasaan Depresi

Dalam menghadapi PKL, seberapa berat gejala cemas yang Anda rasakan hingga membuat Anda hilang minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, dan perasaan berubah-ubah sepanjang hari

- Tidak Ada (TA)
- Ringan (R)
- Sedang (S)
- Berat (B)
- Berat Sekali/Panik (P)

[Kembali](#) [Selanjutnya](#)

**KUIISIONER UJI KECEMASAN HARS  
BAGI SISWA PKL**

Pertanyaan ke 7/14

Perasaan Cemas

Dalam menghadapi PKL, seberapa berat gejala cemas yang Anda rasakan hingga membuat Anda hilang minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, dan perasaan berubah-ubah sepanjang hari

- Tidak Ada (TA)
- Ringan (R)
- Sedang (S)
- Berat (B)
- Berat Sekali/Panik (P)

[Kembali](#) [Selanjutnya](#)

**KUIISIONER UJI KECEMASAN HARS  
BAGI SISWA PKL**

Pertanyaan ke 8/14

Gangguan Somatik (SENSORIK)

Dalam menghadapi PKL, seberapa berat gejala cemas yang Anda rasakan hingga membuat Anda mengalami gangguan pada kepala, disertai gejala seperti diantaranya; gejala tinitus/ telinga berdenging, penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemah, perasaan ditusuk-tusuk, pusing

- Tidak Ada (TA)
- Ringan (R)
- Sedang (S)
- Berat (B)
- Berat Sekali/Panik (P)

[Back](#) [Next](#)

**KUIISIONER UJI KECEMASAN HARS  
BAGI SISWA PKL**

Pertanyaan ke 9/14

Gangguan Kardiovaskuler

Dalam menghadapi PKL, seberapa berat gejala cemas yang Anda rasakan hingga membuat Anda mengalami takhikardia, berdebar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan, detak jantung menghilang

- Tidak Ada (TA)
- Ringan (R)
- Sedang (S)
- Berat (B)
- Berat Sekali/Panik (P)

[Kembali](#) [Selanjutnya](#)



**KUISIONER UJI KECEMASAN HARS  
BAGI SISWA PKL**

Pertanyaan ke 10/14

Perasaan Respiratori

Dalam menghadapi PKL, seberapa berat gejala cemas yang Anda rasakan hingga membuat Anda mengalami gangguan pernafasan, disertai gejala seperti diantaranya rasa tertekan atau sempit di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas, napas pendek/sesak

- Tidak Ada (TA)
- Ringan (R)
- Sedang (S)
- Berat (B)
- Berat Sekali/Panik (P)

[Kembali](#) [Selanjutnya](#)

**KUISIONER UJI KECEMASAN HARS  
BAGI SISWA PKL**

Pertanyaan ke 11/14

Gejala Gastrointestinal

Dalam menghadapi PKL, seberapa berat gejala cemas yang Anda rasakan hingga membuat Anda mengalami gangguan pencernaan, disertai gejala seperti sulit menelan, perut mual, gangguan pencernaan seperti obstipasi, nyeri perut sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, rasa penuh atau kembung, mual muntah, buang air besar lembek, kehilangan berat badan, dan sukar buang air besar (konstipasi)

- Tidak Ada (TA)
- Ringan (R)
- Sedang (S)
- Berat (B)
- Berat Sekali/Panik (P)

[Kembali](#) [Selanjutnya](#)

**KUISIONER UJI KECEMASAN HARS  
BAGI SISWA PKL**

Pertanyaan ke 12/14

Gejala Urogenital

Dalam menghadapi PKL, seberapa berat gejala cemas yang Anda rasakan hingga membuat Anda mengalami gangguan perkemihan, disertai gejala seperti diantaranya sering buang air kecil, tidak dapat menahan air seni, amenorrhoe, menorrhagia, menjadi dingin (frigid), ejakulasi, praecoocks, ereksi, hilang impotensi

- Tidak Ada (TA)
- Ringan (R)
- Sedang (S)
- Berat (B)
- Berat Sekali/Panik (P)

[Kembali](#) [Selanjutnya](#)

**KUISIONER UJI KECEMASAN HARS  
BAGI SISWA PKL**

Pertanyaan ke 13/14

Gejala Otonom

Dalam menghadapi PKL, seberapa berat gejala cemas yang Anda rasakan hingga membuat Anda mengalami gangguan persyarafan, disertai gejala mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, sakit kepala, bulu-bulu berdiri

- Tidak Ada (TA)
- Ringan (R)
- Sedang (S)
- Berat (B)
- Berat Sekali/Panik (P)

[Kembali](#) [Selanjutnya](#)



**KUISIONER UJI KECEMASAN HARS  
BAGI SISWA PKL**

Pertanyaan ke 14/14

Tingkah Laku Pada Wawancara

Dalam menghadapi PKL, seberapa berat gejala cemas yang Anda rasakan hingga membuat Anda mengalami perubahan tingkah laku, disertai gejala gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kerut kening, muka tegang, tonus otot meningkat, nafas pendek dan cepat, muka merah

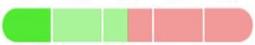
- Tidak Ada (TA)
- Ringan (R)
- Sedang (S)
- Berat (B)
- Berat Sekali/Panik (P)

[Kembali](#) [Selesai](#)



**TIDAK ADA KECEMASAN**

<14 14-20 21-27 28-41 42-56



**KECEMASAN RINGAN**

<14 14-20 21-27 28-41 42-56



**KECEMASAN SEDANG**

<14 14-20 21-27 28-41 42-56





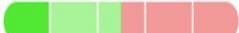
**KECEMASAN BERAT**

<14   14-20   21-27   28-41   42-56



**KECEMASAN BERAT  
SEKALI/PANIK**

<14   14-20   21-27   28-41   42-56



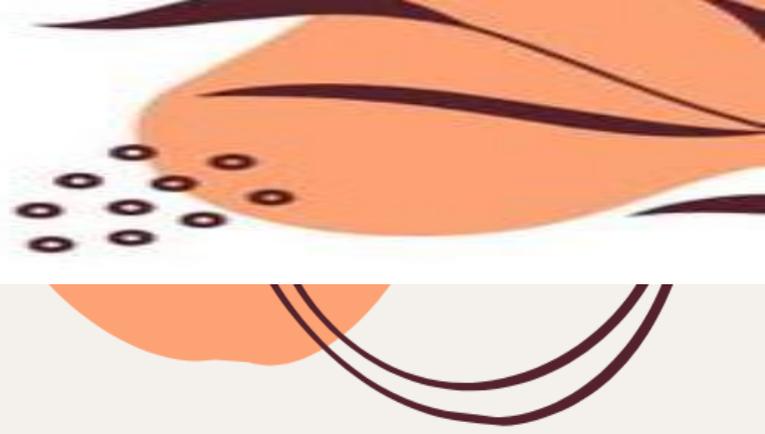


## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeini, N. (2018). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat tiga D-III Keperawatan dalam menghadapi uji kompetensi di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal pendidikan keperawatan indonesia*, 1(2), 131-139.
- Atkinson, R., Atkinson, R., & Hilgard, E. (1983). Pengantar Psikologi Jilid 2, Edisi Kedelapan. *Alih Bahasa Nurdjannah Taufiq*. Jakarta: Erlangga.
- Az-zahroni, M. S. (2005). *Konseling terapi* Jakarta: Gema Insani.
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala hars berbasis android. *Jurnal teknik komputer*, 5(2), 277-282.
- Dalami, E. (2009). *Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Psikososial*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British journal of medical psychology*, 32, 50-55.
- Hawari, D. (2008). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Herdman, T. H. (2018). *NANDA-I Diagnosis Keperawatan Definisi dan Klasifikasi 2018-2020*.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Naniek, K., & Yeni, S. (2010). *Bahan dasar pelayanan konseling pada satuan pendidikan menengah*: Grasindo.
- Nurrasyid, L. F. (2016). Laporan Praktik Kerja Lapangan pada sub bagian akuntansi keuangan perusahaan Televisi Republik Indonesia (TVRI) Senayan Jakarta Pusat.
- Nevid, J. S., dkk. . (2005). *Psikologi abnormal* Jakarta: Erlangga.
- Saputro, H., & Fazrin, I. (2017). *Anak Sakit Wajib Bermain di Rumah Sakit: Penerapan Terapi Bermain Anak Sakit; Proses, Manfaat dan Pelaksanaannya*.
- Stuart, G. W. (2007). *Buku saku keperawatan jiwa* Jakarta. EGC.



- Wardani, T. K. (2010). Peran laboratorium penjualan dalam menunjang kesiapan siswa melaksanakan praktek kerja lapangan (studi pada siswa kelas iii program keahlian penjualan SMK Bhinneka Karya Boyolali Tahun ajaran 2009/2010).
- Yoga, R. H. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Negeri 3 Takengon. *Universitas Medan Area*.



**JANGAN  
LUPA  
BERSYUKUR!**

