

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A, 1991. *Psikologi Sosial*, Edisi Revisi, Jakarta; Rineka Cipta
- Ali, M.B, 1997. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Bandung; Penerbit Ilmu
- Anita, 2004. Hubungan Antara Kecenderungan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa/I Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, *Skripsi*, Medan; Tidak diterbitkan.
- Atkinson, R, 1996. *Pengantar Psikologi*. Edisi Sebelas Jilid I, Jakarta; Interaksara.
- Atkinson, R, 1998. *Pengantar Psikologi*. Edisi Delapan Jilid II, Jakarta; Erlangga.
- Ayu, S, 2008. Hubungan Antara Kemampuan Komunikasi dengan Relasi Interpersonal, *Skripsi*, Medan; Tidak diterbitkan.
- Azwar, S, 2005. *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta; Pustaka Pelajar.
- Blackburn and Davidson, *Anxietas*, [http// anxietas.blogspot.com](http://anxietas.blogspot.com).
- Chaplin, J.P, 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta; Rineka Cipta.
- Davidoff, L.L, 1991. *Psikologi Suatu Pengantar*, Jakarta; Erlangga.
- Dwyer, D, 2007. *Relasi Interpersonal*, Medan; Bina Media Perintis.
- Fox, D, 2005. *Psikologi Kritis*, Jakarta; Penerbit Teraju.
- Gerungan, W, 1986. *Psikologi Sosial*, Bandung; PT. Eresco Bandung
- Ghie, M.C, 1996. *Penerapan Psikologi Perawatan*, Yogyakarta; Andi.
- Gibran, K, 2002. *Cinta, Keindahan, Kesunyian*, Yogyakarta; Yayasan Bentang Budaya.
- Hadi, S, 2004. *Statistik II*, Yogyakarta; Andy Offset
- Haditono, S, 2004. *Psikologi Perkembangan*, Yogyakarta; Gadjah Mada University Press.
- Haryono, 2000. *Mengatasi Rasa Cemas*, Jawa Timur; Putra Belajar.
- Hutagalung, A, 2007. *Gangguan Anxietas*, [http//gangguan anxietas.blogspot.com](http://gangguan anxietas.blogspot.com).
- Hurlock. B, 1990. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta; Erlangga.
- Mahmud, S, 1997. *Emosi*, Jakarta; Rineka Cipta

Merlyn, L, 2008. Kecemasan Waria Dalam Menghadapi Penyakit Kelamin Menular, *Skripsi*, Medan; Tidak diterbitkan.

Rakhmat, J, 2004. *Psikologi Komunikasi*, Bandung; PT. Remaja Rosdakarya

Soekanto, S, 1990. *Sosiologi Suatu Pengantar*, Edisi Kcempat, Jakarta; PT. RajaGrafindo Persada

Soemanto, W, 1991. *Psikologi Pendidikan*, Bandung; CV. Remaja Karya

Sundberg, N, 2007. *Psikologi Klinis*, Edisi Keempat, Yogyakarta; Pustaka Belajar.

Supratiknya, 1993. *Teori-teori Sifat dan Behavioristik*, Yogyakarta; Kanisius.

Walgito, B, 2003. *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta; Penerbit Andi.

Uchjana, O. E, 1986. *Human Relation and Public Relation dalam Management*, Bandung; Pencetak Offset Alumni.

## SKALA JENIS KECEMASAN

Nama :

Usia :

Alamat :

HP :

Setiap individu pasti mengalami suatu kecemasan dalam menjalani kehidupannya. Saat ini kecemasan dalam hal apakah yang sedang anda rasakan? Dari beberapa hal di bawah ini, pilihlah salah satu kecemasan yang paling dominan yang tengah anda rasakan saat ini.

- a. Kecemasan mengenai sempitnya lapangan kerja
- b. Kecemasan dalam menjalani hubungan dengan orang lain (pertemanan)
- c. Kecemasan dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis (hubungan asmara/ jodoh)
- d. Kecemasan dalam menghadapi dosen
- e. Kecemasan mengenai kemampuan akademik untuk menyelesaikan pendidikan tepat waktu
- f. Kecemasan mengenai keterbatasan ekonomi dalam menyelesaikan pendidikan

### SKALA ANXIETY REDUCTION

Nama (boleh inisial) :

Usia :

Di bawah ini terdapat beberapa cerita dan pernyataan. Dari setiap pernyataan, pilih dan berilah tanda **silang (X)** pada salah satu angka yang menurut anda paling mewakili tingkat kesesuaian pernyataan tersebut dengan keadaan diri anda saat ini.

Keterangan:

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 7. Sangat Setuju Sekali | 3. Kurang Setuju       |
| 6. Sangat Setuju        | 2. Tidak Setuju        |
| 5. Setuju               | 1. Sangat Tidak Setuju |
| 4. Kadang-kadang Setuju |                        |

\*Selamat bekerja\*

Anto adalah seorang mahasiswa yang sudah hampir menyelesaikan pendidikannya. Namun saat ini Anto merasa cemas mengenai lapangan kerja yang semakin sempit, khususnya akibat dari krisis keuangan global yang melanda dunia saat ini. Anto takut dia tidak akan mendapat pekerjaan sehingga dia tidak bisa memenuhi kebutuhannya kelak.

Seandainya anda menjadi Anto, apa yang akan anda lakukan?

1. Saya akan berusaha menyelesaikan pendidikan saya secepatnya agar bisa segera mencari pekerjaan.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

2. Saya yakin bahwa saya pasti bisa mendapatkan pekerjaan.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

3. Dengan potensi yang saya miliki, saya pasti bisa sukses kelak.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

4. Saya pasti bisa bersaing dan mempertahankan hidup di tengah keadaan yang semakin sulit ini.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

5. Orang tua saya yang akan mencarikan pekerjaan buat saya.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

6. Agar tidak susah payah mencari pekerjaan, saya akan membuka usaha sendiri.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

7. Saya akan menikah dengan orang yang mapan agar saya tidak perlu susah payah untuk mencari pekerjaan.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

8. Saya akan berlama-lama menyelesaikan pendidikan saya, hingga keadaan perekonomian negara menjadi lebih stabil.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Dea sering sekali merasa cemas memikirkan hubungan pertemanannya dengan orang lain. Dea sering sekali menganggap bahwa di dunia ini tidak ada teman yang sejati, yaitu teman yang bisa mengerti dirinya, yang bisa menerima dia apa adanya, dan yang selalu bisa mendukungnya dalam suka maupun duka. Dea sering sekali merasa bahwa dirinya sendirian di dunia ini, dan akibatnya Dea menjadi malas untuk menjalin pertemanan dengan orang lain.

Seandainya anda menjadi Dea, apa yang akan anda lakukan?

9. Saya percaya kalau di dunia ini ada yang namanya sahabat sejati.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

10. Saya sangat menghargai arti dari persahabatan.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

11. Saya sangat senang bergaul dan mempunyai banyak teman.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

12. Saya sangat senang menghabiskan waktu bersama dengan teman-teman saya.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

13. Saya selalu curhat (*sharing*) pada teman-teman ketika saya sedang menghadapi suatu masalah.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

14. Semua teman-teman menyukai saya.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

15. Saya selalu menjalin hubungan pertemanan dengan siapa saja karena saya sadar bahwa saya tidak bisa hidup sendirian di dunia ini.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

16. Saya senang untuk berkenalan dan beramah-tamah dengan orang baru.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

17. Saya selalu bisa membuka pembicaraan dengan orang lain sekalipun orang itu terlihat pemalu dan tertutup.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

18. Saya selalu terbuka dan ramah pada orang lain.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Ria sering sekali dipusingkan mengenai hubungannya dengan pacarnya. Tidak jarang mereka bertengkar baik itu karena masalah yang kompleks, bahkan karena masalah sederhana sekali pun. Ria merasa cemas dan takut dia tidak akan bisa mempertahankan hubungannya dengan pacarnya itu, dan Ria juga malu jika harus menjadi jomblo sementara semua temannya yang lain sudah mempunyai pacar.

Seandainya anda menjadi Ria, apa yang akan anda lakukan?

19. Menurut saya jomblo itu adalah hal yang biasa dan kita tidak perlu malu karenanya.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

20. Saya akan mengakhiri hubungan dengan pacar saya, dan akan segera mencari penggantinya.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

21. Saya akan lebih selektif dalam memilih pacar.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

22. Saya yakin suatu saat nanti saya pasti akan mendapatkan pasangan yang terbaik.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

23. Saya selalu berusaha untuk mencoba mengerti keadaan dan perasaan pacar saya.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

24. Setiap ada masalah dengan pacar saya, saya selalu berusaha untuk mencari jalan keluarnya sesegera mungkin.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Saat ini Sally tengah berusaha untuk menyelesaikan skripsinya. Tetapi Sally sering sekali merasa cemas dan khawatir ketika harus bimbingan dengan dosen. Sally sangat takut jika harus berhadapan dan berbicara dengan dosen secara pribadi, hingga Sally sering menangguk dan mengundur proses bimbingannya karena takut untuk berhadapan dengan dosen. Alasannya adalah karena Sally takut dimarahi dan dipersulit oleh dosen tersebut.

Seandainya anda menjadi Sally, apa yang akan anda lakukan?

25. Saya selalu berdoa sebelum bertemu dengan dosen.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

26. Agar tidak dimarahi oleh dosen, saya selalu berusaha untuk mengerjakan tugas yang diberikan beliau dengan sebaik-baiknya.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

27. Setiap ingin bimbingan dengan dosen, saya selalu mempelajari dan berusaha menguasai bahan yang akan dibahas.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

28. Saya akan berusaha menyesuaikan diri dengan tipe dosen pembimbing.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

29. Saya berusaha untuk memahami karakter tiap dosen, sehingga saya bisa mengikuti pelajarannya dengan baik.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

30. Dengan potensi yang saya miliki saya selalu bisa mengerjakan tugas dengan baik sehingga saya tidak pernah dimarahi oleh dosen.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

31. Saya selalu mengikuti setiap aturan yang ditetapkan oleh dosen.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

32. Saya selalu on time untuk bimbingan, sesuai dengan janji yang telah disepakati dengan dosen sebelumnya.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

33. Saya selalu sopan dalam bersikap dan berbicara dengan dosen.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Dio beranggapan bahwa dia adalah seorang mahasiswa yang biasa-biasa saja dari segi akademik. Dan ketika saat ini sudah hampir sampai pada jenjang akhir pendidikannya, Dio menjadi sering merasa cemas dan khawatir apakah nanti bisa menyelesaikan pendidikannya itu tepat pada waktunya. Dio merasa semakin cemas ketika melihat teman-temannya bisa dengan mudah menyelesaikan setiap tugas dan mata kuliah dengan nilai yang baik. Terlebih karena doktrin dari orang tuanya yang mengatakan bahwa Dio harus bisa lulus tepat pada target waktu yang telah ditentukan.

Seandainya anda menjadi Dio, apa yang akan anda lakukan?

34. Saya akan belajar lebih keras lagi agar bisa mendapatkan nilai yang baik.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

35. Saya akan selalu *sharing* dan minta bantuan pada teman mengenai tugas yang saya hadapi.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

36. Saya tidak sungkan untuk konsultasi dengan dosen mengenai pelajaran saya.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

37. Setiap waktu luang selalu saya habiskan untuk membaca banyak buku.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

38. Saya senang berdiskusi mengenai pelajaran dengan teman-teman, karena saya sering mendapat masukan positif dari mereka.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

39. Saya akan berusaha memperbaiki nilai-nilai dengan mengikuti program khusus.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

40. Saya akan berusaha sebisa mungkin untuk bisa memenuhi harapan orang tua saya untuk menyelesaikan pendidikan tepat pada waktu yang telah ditetapkan.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

41. Saya berusaha mengejar ketinggalan selama ini agar bisa lulus bersama dengan teman-teman saya.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

42. Dengan kemampuan yang saya miliki, saya pasti bisa menyelesaikan pendidikan tepat pada waktunya.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

43. Saya akan belajar keras untuk bisa menyelesaikan pendidikan tepat pada waktunya.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Fifi berasal dari keluarga ekonomi menengah. Orang tuanya harus bekerja keras dan menabung untuk bisa menguliahkan Fifi. Dan saat ini Fifi adalah seorang mahasiswa yang sudah berada di tingkat akhir pendidikannya. Namun Fifi sering merasa cemas dan khawatir karena Fifi tahu bahwa dibutuhkan biaya yang tidak sedikit untuk bisa menyelesaikan pendidikannya, sementara Fifi juga tahu bahwa orang tuanya hanya memiliki dana yang pas-pasan. Sehingga Fifi merasa takut kalau sampai dia tidak bisa menyelesaikan pendidikannya karena keterbatasan dana.

Seandainya anda menjadi Fifi, apa yang akan anda lakukan?

44. Saya akan mencari pekerjaan, untuk bisa menambah dana keperluan pendidikan saya.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

45. Saya akan membujuk orang tua saya untuk mencari pinjaman uang.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

46. Saya akan meminta orang tua saya untuk menjual barang-barang yang ada di rumah.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

47. Saya akan mewanti-wanti orang tua saya dari sekarang bahwa saya membutuhkan dana yang lumayan banyak untuk bisa menyelesaikan pendidikan saya, sehingga orang tua saya bisa mencari solusinya.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

48. Saya akan minta bantuan pada keluarga dekat untuk membantu meringankan beban dana yang saya butuhkan.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

49. Saya akan cuti kuliah hingga dana yang saya butuhkan bisa terkumpul.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

50. Orang tua saya pasti bisa menyediakan dana yang saya butuhkan.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

51. Tugas saya adalah belajar, dan tugas orang tua adalah menyediakan dana.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---





# UNIVERSITAS MEDAN AREA FAKULTAS PSIKOLOGI

JALAN KOLAM NOMOR 1 MEDAN ESTATE

TELEPON 7366878, 7360168, 7364348, 7366781 PSWT 107 FAX. (061) 7366998 MEDAN 20223  
E-mail : uma 001@indosat.net.id

Nomor : 0604 /FO/PP/2009  
Lampiran :-  
Hal : Pengambilan Data

26 Mei 2009

Yth: Wakil Rektor  
Bidang Administrasi & Keuangan  
Universitas Medan Area  
M. Jan

Dengan hormat,

Bersama ini kami mohon kesediaan Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Lucya Kristiana  
NPM : 05.860.0142  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data pada *Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*, guna penyusunan skripsi yang berjudul: **"Hubungan antara Anxiety Reduction dengan Relasi Interpersonal pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area."**

Perlu kami jelaskan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Lembaga yang Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Dra. Irma Minauli, M.Si.

Tembusan :  
1. Mahasiswa Ybs.  
2. Pertinggal



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

Jl. Kolam No. 1 Medan Estate Telp. (061) 7366878, 7360168, 7364348, 7366781 Fax. (061) 7366998 Medan 20223

E-mail : uma 001@insosat.net.id

## SURAT KETERANGAN

Nomor : 1920 /B.III.1.f/2009

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa berikut :

Nama : Lucya Kristiana  
No. Pokok Mahasiswa : 05 860 0142  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

telah selesai mengambil data di **Fakultas Psikologi Universitas Medan Area** dengan judul "**Hubungan Antara Anxiety Reduction dengan Relasi Interpersonal pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Medan**".

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Fakultas Psikologi.

Demikian Surat Keterangan ini di buat untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 27 Juli 2009

A.n. Rektor  
Wakil Rektor Bid. Adm. & Keuangan



Ir. Hj. Siti Mardiana, MSi