

## DAFTAR PUSTAKA

- Alkinson, R. L., Alkinson, R. C. Dan Hilgard, E. R. 1987. Pengantar Psikologi. Jilid I. Edisi kedelapan. Alih bahasa oleh: Taufiq, N. Dan Barhana, R. Jakarta: Erlangga.
- Agus , Purwoto. 2007. Panduan Laboratorium Statistik Inferensial. Jakarta: Grafindo.
- Angelis, B.D, 2002. Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Anita. 2004. Hubungan Antara Kecenderungan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian dengan Prestasi belajar Pada Mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Medan Area 2001. Skripsi (tidak diterbitkan).
- Azwar, MA.,2003. Penyusunan Skala Psikologis. Penerbit: Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Ayu, L. 1991. Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja di SMA Muhammadiyah. Yogyakarta: Skripsi ( Tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi UMA.
- Block, J. D. 1997. Secrets Of Better sex. Aliuh Bahasa Wijaya Kesuma. Jakarta: Profesional Books.
- Chaplin, J. P. 1993. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chirstina, dkk. 2000. Hubungan Persepsi Tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita yang Menghadapi Menopause. Jurnal Psikologi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Corey, G. 1988. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: PT. Eresco.

- Kasdu, D. 2002. Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause. Jakarta: Puspa Swara.
- Kolakata. 2007. Menopause. <http://www.WanitaSehat.Com>. Retrieved. 22 Juli 2008.
- Kumara. 1988. Motivasi Teori dan Pengukurannya. Bandung: Angkasa.
- Lilis, S. 2004. Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Menopause Dengan Kepuasan Dalam Hubungan Seksualitas Pada Wanita Di Kelurahan Tanjung Mulia Medan. Skripsi (tidak diterbitkan). Medan: Universitas Medan Area.
- Pangkahila, W. 2006. Seks yang membahagiakan. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.
- Pravita. 2006. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan siswa salam menghadapi ujian pada siswa/siswi SMA PGRI Pekan Baru. (skripsi tidak diterbitkan). Medan: Universitas Medan area
- Priska. 2007. Hubungan antara Persepsi dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di SMA Yayasan Parulian 2 Medan. (Skripsi tidak diterbitkan). Medan. Universitas Medan Area.
- Purwono. 1990. Memahami Dunia Anak. Bandung: CV. Mandar Maju.
- Purwanto. 2007. Menopause. <http://Klinis.Wordpress.Com>. Retrieved: 13 maret 2008.
- Reitz, R. 1993. Menopause suatu Pendekatan Positif. Cetakan Pertama. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Rini. 2002. Memupuk Rasa Percaya Diri. <http://www.e-psikologi.Com>. Retieved: 20 maret 2008

- Daradjat, Z. 1969. Kesehatan Mental. Penerjemah: Kartini Kartono. Jakarta: C.V. Rajawali.
- Dariyo, A. 2003. Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Davidoff, L. L., 1991. Psikologi Suatu Pengantar. Penerbit: Erlangga Jakarta.
- Gea, A. A. 2003. Relasi Dengan Diri Sendiri. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ghie, MC. A., 1996. Penerapan Psikologi Dalam Perawatan, Penerbit: Andi, Yogyakarta.
- Gunarsa, S. D. 1993. Psikologi Untuk Keluarga. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hadi, S. 1986. Metodologi Research I Untuk Penelitian Paper, Skripsi, tesis, dan Disertasi. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Hakim, T. 2002. Mengatasi Rasa Percaya Diri. Cetakan Kedua. Jakarta: Puspa Swara.
- Haryono, 2000. Mengatasi Rasa Cemas. Penerbit: Putra Pelajar, Jawa Timur.
- Hurlock Elisabeth, 1980. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.
- Indrawati, D. 2005. Kepercayaan Diri. <http://ogrg.itb.ac.id>. Retrived: 24 juni 2008
- Kartono, K. 1992. Peranan Keluarga Memandu Anak. Jakarta. Penerbit: C. V. Rajawali.

Santrock, Jhon W. 2003. Life Span Development: Perkembangan masa hidup. Jakarta: Erlangga.

Saraswati. W. 2008. Menopause: Life Begins at 501. Jakarta: PT. Gramedia.

Sofia. 2001. Tetap Bergairah Memasuki Usia Menopause. Sopia. psy. Staff. Ugm. Ac: id/Files/Menopause. Doc. Retrieved: 6 Maret 2008.

Spencer, R. Brown, P. 2002. Simple Guides Menopause. Jakarta: Erlangga

Supratiknya, 1993. Teori-Teori Sifat dan Behavioristik. Penerbit: Kanisius, Yogyakarta.

Tasmara, T. 2002. Membudidayakan Etos Kerja Islami. Jakarta: Gema Isnani.

Ubaydillah. 2006. Bagaimana Mental Percaya Diri?. <http://PercayaDiri.wordpress.com>. Retrieved: 22 juli 2008.

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN**

**Nama** :  
**Usia** :  
**Kondisi Tubuh** :  
**Menopause** : **Sudah/Belum**  
**Alamat** :

Salam manis,

Semoga ibu dalam lindungan Tuhan Yang Maha Esa dan Semoga bahagia selalu dalam menjalani tugas sehari-hari.

Saya **Rini Taralina Tinambunan**, Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan, tengah menyusun skripsi dalam rangka menyelesaikan tugas akhir Mata kuliah saya. Sehubungan dengan hal tersebut, maka pada kesempatan ini saya mengadakan penelitian dengan menggunakan suatu alat ukur yang dinamakan dengan Skala. Saya mohon ibu berkenan untuk mengisinya sesuai dengan kondisi yang benar-benar ibu rasakan selama ini. Jawaban yang ibu berikan tidak ada yang salah, semua adalah benar sepanjang jawaban tersebut sesuai dengan apa yang ibu rasakan. Jawaban yang ibu berikan akan kami jaga kerahasiaannya. Oleh karena itu ibu tidak perlu merasa khawatir, karena itu hanya untuk kepentingan kuliah sekaligus untuk pengembangan ilmu pengetahuan umumnya dan Psikologi khususnya, Demikianlah saya sampaikan, atas bantuan dan kesediaan ibu memberikan jawaban, dengan rasa syukur saya mengucapkan banyak Terima kasih.

Hormat saya,

**Rini Taralina Tinambunan**

**Petunjuk Pengisian**

Ibu diminta memilih salah satu jawaban dari empat alternatif jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan. Berilah tanda (√) pada jawaban yang disediakan. Jika jawaban ibu sesuai dengan kondisi yang ibu alami maka jawabannya (**YA**), dan sebaliknya jika jawaban ibu tidak sesuai maka ibu harus menjawab (**TIDAK**).

**CONTOH :**

No	Gejala	Reaksi-Reaksi	Respon	
			YA	TDK
1	Fisik	Setiap malam saya sulit tidur	√	

*≈ Selamat Bekerja ≈*

No	Gejala/reaksi	Pernyataan	Respon	
			YA	TDK
1	Fisik	Setiap Malam saya selalu sulit tidur		
2		Akhir-akhir ini wajah, leher dan dada saya sering terasa panas, selama beberapa menit.		
3		Saya tidak mampu untuk mengendalikan buang air kecil ( <i>inkontinensia</i> )		
4		Saya sering mengalami nyeri pada tulang atau organ tubuh saya		
5		Jika memegang sesuatu benda tangan saya sering gemetaran		
6		Badan saya sering terasa berat sehingga bawaan saya menjadi malas		
7		Saya merasa berkeringat dingin jika banyak melakukan aktivitas sehari-hari		
8		Saya tidak tahan berdiri terlalu lama		
9		Pada usia sekarang, saya jadi lebih mudah marah		
10	Psikis	Saya sukar untuk berkonsentrasi dalam melaksanakan pekerjaan		
11		Perasaan saya sering gelisah tak menentu		
12		Saya sering takut menghadapi masa tua saya		
13		Saya sangat peduli dengan penampilan fisik saya ( cara berpakaian).		
14		Di usia ini, saya merasakan suami saya kurang perhatian		
15		Saya sering khawatir dengan usia saya sekarang ini		
16		Saya merasakan bahwa suasana hati ( <i>mood</i> ) saya tidak menentu.		
17		Dalam bergaul dengan orang lain, saya lebih mudah cepat tersinggung		
18		Saya sering cemas dengan perubahan fisik maupun psikis pada diri saya		
19			Saya merasa tidak nyaman berhubungan seksual	

		dengan suami saya, diusia sekarang ini.		
20	<b>Seksual</b>	Saya merasa vagina saya mengalami kekeringan		
21		Setiap kali saya buang air kecil, saya merasa saluran kemih saya terasa sakit		
22		Saya kurang menikmati berhubungan seksual dengan suami saya		
23		Vagina saya sering mengeluarkan aroma yang tidak sedap		

≈ Terima Kasih ≈



FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN

Nama :  
Usia :  
Kondisi Tubuh :  
Menopause : Sudah/Belum  
Alamat :

Salam manis,

Semoga ibu dalam lindungan Tuhan Yang Maha Esa dan Semoga bahagia selalu dalam menjalani tugas sehari-hari.

Saya **Rini Taralina Tinambunan**, Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan, tengah menyusun skripsi dalam rangka menyelesaikan tugas akhir Mata kuliah saya. Sehubungan dengan hal tersebut, maka pada kesempatan ini saya mengadakan penelitian dengan menggunakan suatu alat ukur yang dinamakan dengan Skala. Saya mohon ibu berkenan untuk mengisinya sesuai dengan kondisi yang benar-benar ibu rasakan selama ini. Jawaban yang ibu berikan tidak ada yang salah, semua adalah benar sepanjang jawaban tersebut sesuai dengan apa yang ibu rasakan. Jawaban yang ibu berikan akan kami jaga kerahasiaannya. Oleh karena itu ibu tidak perlu merasa khawatir, karena itu hanya untuk kepentingan kuliah sekaligus untuk pengembangan ilmu pengetahuan umumnya dan Psikologi khususnya. Demikianlah saya sampaikan, atas bantuan dan kesediaan ibu memberikan jawaban, dengan rasa syukur saya mengucapkan banyak Terima kasih.

Hormat saya,

Rini Taralina Tinambunan

Petunjuk Pengisian

Ibu diminta memilih salah satu jawaban dari empat alternatif jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan. Berilah tanda (✓) pada jawaban yang disediakan.

- SS : Bila ibu SANGAT SETUJU dengan pertanyaan Tersebut  
S : Bila ibu SETUJU dengan pertanyaan Tersebut  
TS : Bila ibu TIDAK SETUJU dengan pertanyaan Tersebut  
STS : Bila ibu SANGAT TIDAK SETUJU dengan pertanyaan Tersebut

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Setiap malam saya sulit tidur	✓			

≈ Selamat Bekerja ≈

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu menentang aturan suami yang tidak sesuai di hati saya				
2	Saya tekun dalam mengerjakan setiap tugas rumah tangga				
3	Saya selalu menjaga makanan saya agar terhindar dari penyakit				
4	Saya menganggap membaca itu tidak penting untuk menambah pengetahuan saya				
5	Saya suka mempelajari hal-hal yang baru				
6	Saya merasa mudah bergaul dengan teman-teman di lingkungan sekitar saya				
7	Saya selalu terburu-buru dalam mengerjakan tugas rumah tangga				
8	Saya mudah putus asa jika mengalami kegagalan				
9	Di waktu luang, saya suka mendiskusikan berbagai hal dengan suami				
10	Pikiran saya sering kacau karena suasana hati saya, tidak stabil				
11	Saya selalu mengikuti perasaan saya, dalam menghadapi masalah				
12	Saya sering sakit-sakitan sehingga saya tidak memperhatikan penampilan saya				
13	Saya tidak punya banyak waktu untuk mengikuti organisasi di lingkungan tempat tinggal saya				
14	Saya mampu menetralkan ketegangan yang muncul didalam berbagai situasi				
15	Saya tidak suka di ganggu dalam menyelesaikan tugas sebagai ibu rumah tangga				
16	Saya selalu percaya diri bila berada di lingkungan baru				
17	Saya berasal dari keluarga yang memperhatikan pendidikan				
18	Saya tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah				
19	Meskipun saya sedang marah, saya berusaha bersikap tenang dalam menghadapi masalah				
20	Saya malas mengetahui hal-hal yang terjadi di luar diri saya				
21	Saya tidak dapat berkomunikasi dengan baik di lingkungan yang baru				
22	Saya selalu berkomunikasi dengan baik meskipun dalam lingkungan yang baru				
23	Saya selalu menanggapi kritikan suami dengan senyuman				
24	Saya rajin menonton berita untuk menambah pengetahuan saya				
25	Menurut saya, sebaiknya mengambil hikmah dari setiap kejadian				

26	Saya bisa memanfaatkan kemampuan saya untuk memecahkan masalah				
27	Saya memiliki waktu yang luang untuk mengikuti organisai-organisasi				
28	Saya mampu mengerjakan tugas rumah tangga dengan baik meskipun umur saya sudah lanjut				
29	Saya rajin ke salon untuk menjaga penampilan				
30	Saya tidak pernah berpikir panjang dalam mengerjakan sesuatu				
31	Saya memilih untuk mengalah bila terjadi pertentangan dengan suami				
32	Saya tidak mampu lagi mengerjakan tugas rumah tangga sendirian tanpa bantuan				
33	Saya mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru				
34	Saya kesulitan berinteraksi dengan teman-teman di lingkungan saya				
35	Saya kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru				
36	Saya memilih berada di rumah dari pada mengikuti perkumpulan				
37	Saya tidak suka mengikuti kegiatan keterampilan				
38	Saya tidak mau menyalahkan siapa pun bila mengalami masalah, lebih baik saya mencari penyelesaiannya				
39	Saya selalu sabar dalam menghadapi ulah suami				
40	Saya selalu berusaha memahami segala hal yang terjadi di sekitar saya				
41	Saya menganggap orang lain sebagai penyebab diri masalah saya				
42	Kalau saya pernah mengalami kegagalan, saya selalu bersemangat dalam menjalani hidup				
43	Saya tidak terburu-buru dalam mengerjakan tugas sebagai ibu rumah tangga				
44	Saya tidak pernah menjaga pola makan saya				
45	Saya selalu berpikir positif meskipun emosi saya tidak stabil				
46	Pekerjaan rumah sering tidak saya kerjakan sampai selesai				
47	Saya tidak melihat adanya hikmah di setiap kejadian				
48	Saya tidak sanggup lagi untuk belajar karena usia saya sudah lanjut				
49	Saya rajin membaca untuk menambah pengetahuan saya				
50	Suara yang bising sangat mempengaruhi saya dalam menyelesaikan tugas rumah tangga				
51	Walau pun usia sudah lanjut, saya tidak mudah menyerah dalam mempelajari apapun				

52	Saya sering membalas kritikan suami dengan kemarahan				
53	Saya jarang merawat tubuh				
54	Saya selalu berpikir panjang dalam mengerjakan sesuatu				
55	Saya merasa serba salah berada di lingkungan				
56	Saya suka mengikuti kegiatan keterampilan yang saya sukai				
57	Saya tidak sabar dalam menghadapi ulah suami				
58	Saya tidak suka pada hal-hal yang baru				
59	Pekerjaan rumah tangga selalu saya selesaikan dengan baik				
60	Saya aktif dalam perkumpulan wanita di lingkungan saya				
61	Saya jarang berdiskusi dengan suami				
62	Saya kurang hati-hati bila mengerjakan tugas rumah tangga				
63	Saya mudah menyerah dalam menghadapi berbagai masalah dengan suami				
64	Dengan tubuh yang sehat, saya dapat menjaga penampilan saya				

≡ *Terima Kasih* ≡

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Pada saat saya menghadapi masa menopause ini saya merasa tidur saya makin pulas				
2	Saya tidak merasa sudsah tidur, karena teman-teman dekat saya memberi dorongan untuk maju				
3	Walaupun masa menopause saya sudah dekat, saya tetap dapat berkonsentrasi dalam melaksanakan tugas saya				
4	Pada saat menghadapi masa menopause ini saya justru dapat tidur dengan mudah dan tenang				
5	Menghadapi masa menopause ini keresahan saya hilang karena keluarga selaiu memberi semangat kepada saya				
6	Saya sangat peduli dengan kondisi fisik saya				
7	Saya dapat menyelesaikan pekerjaan dengan cepat tanpa ada rasa sakit pada perut saya				
8	Saya telah mempersiapkan diri saya, setelah menopause tiba				
9	Pada saat saya menghadapi masa menopause saya merasa tenang karena teman-teman banyak yang memberi semangat				
10	Meskipun masa menopause saya sudah dekat tangan saya tidak gemeteran jika memegang benda				
11	Saya tidak mudah tersinggung, walaupun teman-teman selalu meledek saya				
12	Saya sekarang merasa tidak bersemangat karena banyak orang yang menyepelekan saya				
13	Kadang-kadang pekerjaan rumah tangga tertunda karena perut saya seringterasa mual				
14	Memasuki masa menopause ini membuat saya makin percaya diri				
15	Untuk mencapai hasil kerja yang memuaskan saya tidak mudah berkeringat				
16	Akhir-akhir ini saya mudah marah di rumah tanpa sebab yang jelas				
17	Pada saat menghadapi masa menopause ini saya merasa cukup tenang				
18	Pada saat saya menghadapi masa menopause ini saya tetap dapat duduk tenang dalam waktu yang cukup lama				
19	Mengingat masa menopause yang semakin dekat ini, saya tidak dapat mengambil keputusan dengan cepat				
20	Pada saat menjelang masa menopause ini saya sangat menjadi lebih perasa				
21	Meskipun lelah, saya tetap menjalankan tugas rumah				

	tangga saya dengan baik				
22	Saya akan istirahat bila saya merasa lelah				
23	Banyak kegiatan yang saya lakukan untuk mengisi waktu di masa menjelang menopause ini				
24	Saya cenderung mengurangi kesibukan saya yang membuat saya lelah				
25	Saya istirahat bila merasa lelah walaupun belum saatnya istirahat				
26	Menjelang masa menopause bukanlah masa yang berat buat saya				
27	Saya tidak takut jika teman-teman menjauhi saya				
28	Saya cenderung mengurangi kegiatan organisasi di lingkungan tempat tinggal saya				
29	Setelah memasuki masa menopause saya masih mampu mengembangkan segala kemampuan yang saya miliki				
30	Saya mampu mengambil keputusan dengan cepat				
31	Saya akan istirahat walaupun pekerjaan rumah tangga saya belum selesai				
32	Saya merasa tidak takut setelah menopause tiba				
33	Saya susah mengambil keputusan dengan cepat				
34	Saya sering mengalami nyeri pada tulang atau organ tubuh saya yang lain				
35	Saya sering merasa khawatir menghadapi masa tua saya				
36	Saya merasakan bahwa suasana hati (mood) saya sering tidak menentu				
37	Saya sering cemas dengan penampilan fisik maupun psikis saya				
38	Dalam bergaul dengan orang lain saya jadi lebih mudah tersinggung				
39	Di usia ini saya merasakan bahwa suami saya kurang perhatian				
40	Di usia ini saya menjadi sering pelupa				
41	Saya sering takut menghadapi masa tua saya				
42	Saya selalu berfikir positif dalam menjalani hari tua saya				
43	Di usia ini saya lebih banyak mendekati diri dengan sang Pencipta				
44	Saya tidak merasakan basah dan dingin pada telapak tangan dan kaki saya				
45	Setiap malam saya selalu susah tidur				
46	Saya sangat peduli dengan penampilan fisik saya				
47	Jika duduk terlalu lama kaki saya sering kesemutan				
48	saya tidak mampu untuk mengendalikan buang air kecil saya				

49	Pada usia ini keinginan buang air kecil saya menjadi lebih sering				
50	Saya merasa di usia ini kondisi tubuh saya baik-baik saja				
51	Saya sering merasakan pusing seperti berputar-putar				
52	Wajah, leher, dan dada saya sering terasa panas selama beberapa menit				
53	Saya tidak merasakan ada keluhan di leher saya				
54	Di usia ini saya sering mengganti baju saya karena keringat saya keluar berlebihan				
55	Setiap malam saya selalu tidur dengan menggunakan kipas angin				
56	Pada malam hari saya jarang berkeringat				
57	Telapak tangan dan kaki saya sering terasa panas				
58	saya tidak mampu untuk mengendalikan buang air kecil saya				
59	Pada usia ini keinginan buang air kecil saya menjadi lebih sering				
60	Perasaan saya sering gelisah tak menentu				

≈ Terima Kasih ≈



PEMERINTAH KOTA MEDAN  
KECAMATAN MEDAN JOHOR  
KELURAHAN KWALA BEKALA

Alamat Kantor : Jl. Luku No. 4 Telp. (061) 8364332 Medan - 20142

17 Juli 2009

No :  
Lampiran :  
Hal :

Yth. Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area No 0666/FO/PP/2009 tanggal 28 Mei 2009 perihal izin pengambilan data /Riset. Berdasarkan hal tersebut maka Kepala Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : RINI TARALINA TINAMBUNAN  
Nim : 05.860.0155  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Judul Penelitian: **"Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Memasuki Masa Menopause di Kelurahan Kwala Bekala Medan"**.

Telah melakukan Penelitian /Riset di Wilayah Kelurahan Kwala Bekala Medan.  
Demikianlah surat keterangan ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Medan  
Pada tanggal : 17 Juli 2009  
KEPALA KELURAHAN KWALA BEKALA  
KECAMATAN MEDAN JOHOR



ENOH P. TAVIP, S.Sos

PENATA

NIP. 19640215 198703 1007