

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanti. 1996. *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kebiasaan Menyontek pada Siswa SMU Negeri 10 Medan*. (Skripsi tidak diterbitkan) Medan: Universitas Medan Area.
- Ariani, A. 2004. *Perbedaan Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pubertas antara Remaja Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert Pada Siswa SLTP Swasta Budi Satryo Medan*. (Skripsi tidak diterbitkan) Medan: Universitas Medan Area.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT. Asdi Mahasatya
- Atkinson. 1997 *Psikologi umum Jilid II*. Bandung: Glora Aksara Pratama.
- Chaplin. J. P. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo persada.
- Corey, G. 1988. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Adimata.
- Dariyo, A. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta : PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Davidoff. 1981. *Psikologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Erlangga.
- De Angelis. 2001. *Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Djiwandono. S. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Gea, A. A. 2003. *Relasi dengan Diri Sendiri*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Gunarsa. 1999. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Mutiara Sumber Windya.
- Hadi, S. 1990. *Metode Research Jilid II*. Penerbit Andi Offset.
- Hadi, S. dan Pamardiningasih. 2000. *Manual SPS (Seri Program Statistik)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Hakim, A. 2005. *Kepercayaan Diri pada Remaja*. Jakarta: Eleks Media Komputindo.
- Hakim, T. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.

- Hall.C.S.dkk. 1993. *Teori Psikodinamika (Klinis)*. Yogyakarta: Kanisius.
- Haryono, R. 2000. *Mengatasi Rasa Cemas*. Jawa Timur: Putra Pelajar.
- <http://colom.satudunia.net/node/1599>. Retrived. 13 Mei 2008.
- <http://www.e-psikologi.com>. retrived. 8 Juni 2008.
- [http://www.medicastore.com/cybermed/detail\\_pyk.php?idktg=5&iddtl=249](http://www.medicastore.com/cybermed/detail_pyk.php?idktg=5&iddtl=249).  
Retrived . 13 Mei 2008.
- Hurlock, E. B. 1992. Edisi kelima. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Indrawati, D. 2005. *Kepercayaan Diri*. <http://ogrg.lib.itb.ac.id>. Retrieved: 24 Juni 2008.
- Kartono. 2002. *Patalogi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nevid. J. S. dkk.2003. *Psikologi Abnormal* Edisi ke lima. Jakarta: Erlangga.
- Pettijhon. T. 1992. *Psychology A Consice Introduction Third Edition*. USA: The Dushkin Publishing Group Inc.
- Pravita. 2006. *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Siswa dalam menghadapi ujian pada siswa/siswi SMA PGRI Pekan Baru*. (Skripsi tidak diterbitkan)Medan: Universitas Medan Area.
- Priska. 2007. *Hubungan antara persepsi terhadap Nama Diri dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di SMA Yayasan Perguruan Parulian 2 Medan*. (Skripsi tidak diterbitkan). Medan: Universitas Medan Area.
- Rahmat. 1992. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Rosda Karya.
- Sarwono. W. S. 2002. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. RajaGafindo Persada.
- Shuheri. 2004. *Hubungan antara Kecemasan Menghadapi Menopause dengan Kepuasan dalam Hubungan Seks Pada Wanita di Kelurahan Tanjung Mulia Medan*. (Skripsi Tidak diterbitkan)Medan: Universitas Medan Area.
- Sugiono. 2005. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarto & Hartono. 1999. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryabrata.S. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta. Raja Garafindo Persada.

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

Zulkifli. 1993. *Psikologi Perkembangan*. Bandung :PT. Remaja Rosalakarya.



## IDENTITAS DIRI

Nama :  
Usia :  
Kelas :

### PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

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

SS = Bila saudara **SANGAT SETUJU** dengan pernyataan tersebut.

S = Bila saudara **SETUJU** dengan pernyataan tersebut.

TS = Bila saudara **TIDAK SETUJU** dengan pernyataan tersebut.

STS = Bila saudara **SANGAT TIDAK SETUJU** dengan pernyataan tersebut.

**SELAMAT BEKERJA**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu bertanya kepada orang tua dan teman-teman mengenai perubahan fisik yang saya alami saat ini.				
2	Saya merasa keringat saya sangat berlebihan dibandingkan dengan teman-teman saya.				
3	Saya merasa khawatir semenjak berat badan saya menjadi bertambah setiap hari.				
4	Saya merasa yakin perubahan-perubahan yang terjadi pada diri saya membuat saya semakin percaya diri.				
5	Saya merasa khawatir kalau perubahan dalam diri saya semakin tampak berbeda dibandingkan dengan teman-teman saya.				
6	Saya merasa setelah mengalami perubahan fisik detak jantung saya semakin kencang.				
7	Saat berat badan saya bertambah saya menjadi lebih mampu mengembangkan kemampuan yang ada dalam diri saya.				
8	Ketika pertama kali menstruasi saya merasa tubuh saya mengalami banyak perubahan sehingga membuat saya semakin gemetar.				
9	Saya merasa tidak ada perubahan detak jantung setelah berat badan saya semakin naik.				
10	Ketika pertama kali menstruasi keadaan perut saya baik-baik saja.				
11	Saya tidak pernah merasakan sulit tidur walaupun saya mengalami perubahan fisik yang datang secara tiba-tiba.				
12	Saya merasa perasaan saya menjadi tidak karuan akibat bentuk tubuh semakin besar.				
13	Mengingat pertama kali menstruasi membuat perasaan saya menjadi tidak menentu akan keadaan diri saya.				
14	Sejak keadaan tubuh saya semakin berubah, saya menjadi susah tidur setiap malam.				
15	Menurut saya rasa gemetar yang saya rasakan adalah karena pengaruh perubahan fisik pada diri saya.				
16	Menghadapi menstruasi pertama membuat saya menjadi lebih gembira karena saya semakin dewasa.				

17	Saya merasa aneh dengan perubahan tinggi badan saya yang begitu cepat.				
18	Saya sangat sulit mengeluarkan keringat walaupun begitu lelah setelah mengalami perubahan bentuk tubuh.				
19	Saya merasa senang semenjak tinggi badan saya semakin bertambah cepat.				
20	Akhir-akhir ini saya merasa sulit untuk berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas disekolah akibat perubahan bentuk tubuh yang saya alami.				
21	Saya sering merasa gemetar walaupun tidak ada hal yang mengkhawatirkan pada bentuk tubuh saya saat ini.				
22	Saya merasa perut saya mual karena keadaan tubuh yang kurang sehat.				
23	Pada saat-saat tertentu setelah menstruasi otot-otot saya terasa tegang sehingga membuat tubuh saya menjadi tidak nyaman.				
24	Pada saat menstruasi saya merasa sangat bingung akan perubahan dalam tubuh saya.				
25	Banyak perubahan-perubahan tubuh yang saya alami membuat saya menjadi susah tidur.				
26	Tubuh saya menjadi lebih segar dan kuat ketika saya mengalami menstruasi pertama.				
27	Saya merasa sangat bahagia ketika pertama kali mengalami menstruasi yang membuat bentuk tubuh saya semakin tampak.				
28	Pada saat menstruasi saya merasa tenang karena keadaan tubuh saya semakin baik.				
29	Ketika pertama kali mengalami menstruasi perut saya terasa mual.				
30	Saya sering merasa bingung untuk menceritakan apa yang saya alami pada orang tua atau teman-teman saat menghadapi perubahan pada diri saya.				
31	Saya merasa senang saat menghadapi perubahan fisik yang sedang saya alami dalam menstruasi pertama saya.				
32	Saya tidak memiliki masalah dengan keringat saya sejak begitu banyaknya perubahan yang terjadi dalam diri saya.				
33	Rasa gemetar yang saya rasakan bukan karena				

	mengingat peristiwa menstruasi.				
34	Walaupun banyak masalah dalam perubahan tubuh saya tetapi detak jantung saya tetap normal.				
35	Ketika pertama kali menstruasi saya merasa tubuh saya tidak ada masalah.				
36	Saya merasa detak jantung saya lebih kencang ketika pertama kali menstruasi.				
37	Saya selalu tepat waktu, walaupun saya mengalami menstruasi yang membuat tubuh saya tidak nyaman.				
38	Peristiwa menstruasi menyebabkan badan saya terasa sakit sehingga tubuh saya terasa kaku dan tegang				
39	Saya menjadi mudah berkeringat setelah saya mengalami menstruasi.				
40	Walaupun saya merasa aneh dengan perubahan tubuh yang begitu cepat terjadi di dalam diri saya, saya tetap mampu berkonsentrasi menyelesaikan tugas di sekolah.				

## IDENTITAS DIRI

Nama :  
Usia :  
Kelas :

## PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

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

SS = Bila saudara **SANGAT SETUJU** dengan pernyataan tersebut.

S = Bila saudara **SETUJU** dengan pernyataan tersebut.

TS = Bila saudara **TIDAK SETUJU** dengan pernyataan tersebut.

STS=Bila saudara **SANGAT TIDAK SETUJU** dengan pernyataan tersebut.

**SELAMAT BEKERJA**



No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak yakin ada orang lain yang akan membantu saya jika suatu saat nanti saya membutuhkan bantuan.				
2	Saya merasa mampu melakukan apa yang menjadi tugas saya sebagai siswa walaupun merasa aneh dengan perubahan fisik yang saya alami.				
3	Saya bertanggung jawab penuh atas apa yang saya kerjakan demi menjaga kesehatan tubuh saya.				
4	Bila dibandingkan dengan teman-teman, saya termasuk orang yang tidak beruntung akan keadaan tubuh saya.				
5	Saya tidak percaya dengan berat badan yang saya miliki, saya akan mendapat dukungan bila saya mengerjakan sesuatu.				
6	Saya putus asa dengan keadaan tubuh saya saat ini.				
7	Saya ragu-ragu dalam menyelesaikan masalah saya sendiri dengan kondisi tubuh seperti ini.				
8	Saya tidak akan mampu bila tidak ada orang lain yang memberikan bantuan pada saya ketika saya mengalami perubahan dalam tubuh saat mengerjakan tugas sekolah.				
9	Saya berkeyakinan bahwa Tuhan akan memberi petunjuk bagi umat-Nya yang sedang merasa bingung dengan perubahan yang terjadi pada dirinya.				
10	Saya yakin bahwa di masa yang akan datang kehidupan saya akan semakin baik dengan menjaga tubuh agar tetap sehat.				
11	Saya sadar bahwa tanpa bantuan orang lain dengan keadaan diri seperti ini mustahil rasanya masalah saya dapat diselesaikan.				
12	Saya yakin dengan berat badan yang saya miliki, saya dapat melakukan sesuatu yang menghasilkan yang baik nantinya.				
13	Saya merasa bangga bahwa saya akan mendapat bantuan jika saya membutuhkannya dengan keadaan saya seperti apapun.				

TL	14	Saya merasa gembira dapat bergaul seperti biasa dengan baik walaupun saat ini saya mengalami perubahan fisik yang sangat membuat saya bingung.				
EM	15	Saya berusaha memenuhi kebutuhan hidup tanpa menghiraukan perubahan yang terjadi dalam diri saya.				
EM	16	Saya tidak yakin bahwa keadaan fisik saya dapat berubah walaupun saya sudah memperbaikinya.				
SP	17	Saya akan merubah keputusan apabila ada yang memberikan usulan baru dalam keadaan apa pun.				
SP	18	Saya tidak akan berhenti berusaha menuju yang lebih baik hanya karena saya dianggap tidak mampu oleh orang lain.				
TL	19	Saya yakin bahwa dengan kondisi tubuh seperti sekarang maka akan banyak orang yang menyayangi saya.				
TL	20	Berbuat baik bagi saya bukan merupakan modal agar orang lain menyayangi kita ketika membutuhkannya.				
EM	21	Saya sering kecewa melihat perubahan fisik yang ada dalam diri saya.				
EM	22	Saya senang orang disekitar saya tidak menolak walaupun saya mengalami perubahan tubuh saat ini.				
SP	23	Saya tidak yakin bahwa orang lain akan merasa senang untuk berkomunikasi dengan saya ketika berat badan saya semakin bertambah.				
SP	24	Meskipun tidak ada yang memberikan bantuan saat saya mengalami perubahan dalam diri saya, namun saya yakin bahwa saya mampu menyelesaikan masalah saya.				
TL	25	Saya merasa menyesal dilahirkan dengan kondisi tubuh seperti ini.				
TL	26	Saya merasa tidak nyaman dalam mengerjakan tugas di sekolah saat menghadapi kondisi tubuh saya.				
EM	27	Saya tidak yakin apakah orang lain akan menerima saya dengan perubahan yang terjadi pada diri saya.				
EM	28	Seberapa besar pun saya berusaha saya merasa bahwa sudah tidak memiliki masa depan lagi dengan kondisi tubuh seperti ini.				

29	Jika ada masalah dengan tubuh saya, maka saya tidak akan meneruskan usaha saya lagi.				
30	Saya yakin bahwa dengan kemauan yang keras tujuan hidup saya pasti akan tercapai dalam keadaan apa pun.				
31	Dalam kehidupan ini saya tidak menyalahkan siapapun akan perubahan tubuh yang sedang saya alami.				
32	Saya merasa nyaman bila tidak tergantung kepada orang lain saat saya merasa tubuh saya kurang baik dalam menjalankan tugas di sekolah.				
33	Saya tidak kecewa dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri saya.				
34	Saya menerima perubahan diri saya sendiri apa adanya tanpa ada rasa kecewa.				
35	Saya percaya bahwa sesudah kehidupan ini akan ada kehidupan lain yang lebih baik untuk membuat diri saya semakin baik.				
36	Saya akan tetap pada keputusan saya dalam melakukan sesuatu yang saya yakini dalam keadaan seperti apa pun.				
37	Saya merasa bahwa Tuhan tidak selalu memberikan saya petunjuk untuk menghadapi masalah saya.				
38	Saya yakin tubuh saya akan menjadi lebih baik asalkan saya berniat untuk menjaga kesehatan saya.				
39	Saya yakin mampu membina komunikasi yang baik walaupun merasa sedih dengan keadaan tubuh saya saat ini.				
40	Saya akan belajar untuk menjadi orang yang berani dengan bertanggungjawabkan semua yang ada pada diri saya.				
41	Ada rasa tidak yakin pada diri sendiri untuk melakukan tugas saya sebagai siswa saat mengalami perubahan fisik pada diri saya.				
42	Saya tidak yakin dapat bergaul dengan baik dalam masyarakat karena keadaan tubuh yang begitu berbeda dibandingkan dengan teman-teman saya.				
43	Walaupun bentuk tubuh saya mengalami perubahan, saya tidak begitu tergantung kepada orang lain dalam mengerjakan kepentingan sendiri.				

44	Saya pesimis hidup saya akan bahagia dimasa yang akan datang dengan bentuk tubuh seperti sekarang.				
45	Setelah saya mengalami perubahan tubuh, saya kurang yakin bahwa orang lain dapat menerima keadaan saya.				
46	Saya merasa bahwa perubahan tubuh yang terjadi pada saya adalah kesalahan orang lain.				
47	Meskipun ada halangan yang merintang dalam keadaan fisik saya, saya akan tetap meneruskannya.				
48	Saya bersyukur atas apa yang saya miliki selama ini.				
49	Saya merasa membutuhkan orang lain untuk menyampaikan apa yang sedang saya alami dengan keadaan saya saat ini.				
50	Saya lebih baik menghindari dari pada harus bertanggung jawab dengan tugas-tugas sekolah yang diberikan guru.				
51	Saya akan terpengaruh apabila orang lain disekitar saya merendahkan pada saat saya sedang serius.				
52	Saya merasa yakin dengan kondisi tubuh saya saat ini mampu menyelesaikan masalah saya sendiri.				
53	Jika saya mengalami perubahan dalam diri saya, saya akan merasa sangat senang bila langsung mengatakannya kepada orang lain.				
54	Untuk memperbaiki kondisi tubuh saya, saya bergantung sepenuhnya kepada orang lain.				



# 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 : 0242 /FO/PP/2008  
Lampiran : -  
Hal : Pengambilan Data

07 Agustus 2008

Yth. Ka SMP Negeri 1 Tigalingga  
Jalan Merdeka Barisan Tigor Tigalingga

Dengan hormat,

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

Nama : Farida Katarina Ginting  
NPM : 04.860.0207  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data pada *SMP Negeri 1 Tigalingga*, guna penyusunan skripsi yang berjudul: "Hubungan Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik dengan Kepercayaan Diri Remaja."

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 Bapak/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 Bapak/Ibu pimpin.

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



Irena Minauli M.Si.

Tembusan :  
1. Mahasiswa Ybs.  
2. Pertiinggal



**KABUPATEN DAIRI DINAS PENDIDIKAN**  
**UPT. SMP NEGERI 1 TIGALINGGA**  
JL. MERDEKA TLP. (0627) 7436146 TIGALINGGA, DAIRI 22252

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421 / 3 / 220 / SMP. 01 / 05 / 2008

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah SMP N. 1 Tigalingga Kabupaten Dairi Provinsi Sumatera Utara, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : FARIDA KATARINA GINTING  
NPM : 04.860.0207  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Penar nama tersebut melaksanakan Penelitian (Pengambilan Data) pada sekolah kami SMP N. 1 Tigalingga, tanggal 12 September 2008 s/d 13 September 2008 dengan judul : "Hubungan Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik dengan Kepercayaan Diri Remaja" Pada Siswa SMP N. 1 Tigalingga. Penelitian ini kiranya dapat dipergunakan sebagai syarat melengkapi penyusunan skripsi yang bersangkutan. Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan seperlunya, dan mohon maaf atas kekurangannya, terima kasih.

Tigalingga, 13 September 2008  
KEPALA UPT SMP N. 1 TIGALINGGA  
UPT. SMP N. 1  
TIGALINGGA  
RAKIL SEMBIRING, BA  
NIP. 131 476 043