

DAFTAR PUSTAKA

- Asbowati, 1996, *Hubungan Antara Stress Kerja Dengan Semangat Kerja Karyawan PT Perkebunan V Sei Karang Medan*, Skripsi (Tidak diterbitkan) Medan, Fakultas Psikologi UMA.
- Abdurrahman N, 2005, *Life is Beautiful. Hidup Tanpa Tekanan Stress*, Jakarta, Pena Pundi Akra.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R. C., dan Hilgard, E.R 1991. *Pengantar Psikologi*. Jilid 1. Edisi kedelapan Alih bahasa oleh: Taufiq, N., dan Barhana, R. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. 1989. Reliabilitas dan Validitas. Seri Pengukuran Psikologi Interpretasi dan Komputasi. Jakarta: Liberti.
- Block, J.D. 1997. *Secrets Of Better Sex*. Alih bahasa Wijaya Kesuma. Jakarta: Profesional Books.
- Calhoun. 1995. Konsep Diri Dalam Pendidikan. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Carolyna.1998. Peranan Konsep Diri Terhadap Komunikasi Interpersonal Antara Remaja Pria Dan Wanita Di SMU Kuala. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Dayakisni dan Hudamah, 2003, *Psikologi Sosial, Edisi Revisi*, Malang; Penerbit Universitas Muhammadiyah.
- Dewi dkk, 2004, *Studi Komparsi Konsep Diri Ditinjau Dari Latar Belakang Budaya Dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Di Semarang Dan Wonosobo*, *Jurnal Psikologi UNIP*.
- Diamond, J. 2002. Menopause Pada Pria (Male Menopause). Alih Bahasa: Alexander Sindoro. Editor: Lyndom Saputra. Batam: Interaksara.
- Farid, M. 1997, *Psikologi Umum*, Medan; Penerbit IAIN Press.

- Faizah, 1991. Perbedaan Konsep Diri Antara Remaja Yang Mengikuti Pendidikan Non Formal Dengan Remaja Yang Tidak Mengikuti Pendidikan Non Formal Pada Siswa SMU I Pulau Rakyat Kabupaten Asahan. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Gunarsa, S.D. 1993. Psikologi Untuk Keluarga. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hardjana, A.M. 1994. *Stress Tanpa Distress. Seni Mengolah Stress*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Hadi, S. 1986. *Metodologi Research I. Untuk Penelitian paper, Skripsi, Theses dan Disersi*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Hurlock, E.B. 1997 Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Handoko, T.H. 1995. Manajemen Personalia dan SDM. Yogyakarta: Penerbit Liberti.
- Kartono, K. 1992. *Peranan Keluarga Memandu Anak*. Jakarta. Penerbit: C.V Rajawali.
- Kasdu, D. 2002. *Kiat Sehat Dan Bahagia Di Usia Menopause*. Jakarta: Puspa Swara.
- Mochtar, R. 1985. *Stress Dalam Hidup Kita*. Edisi IV. Jakarta: Pusdiklat Departemen Kesehatan Republik Indonesia dan *Japan Internasional Cooperation Agency (JICA)*.
- Malleson, J. 1990. *Tahun-tahun Peralihan Untuk Semua Wanita*. Jakarta: Pustaka Karya.
- Mahsun, 2004, *Bersahabat Dengan Stress*, Yogyakarta, Prisma Media.
- Nurleli, 1997. *Perbedaan Stress Dalam Menghadapi Menopause Antara Wanita Yang Bekerja Dengan Wanita Yang Tidak Bekerja*. Skripsi (Tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi UMA.

- Reitz, R. 1993. *Menopause Suatu Pendekatan Positif*. Cetakan Pertama. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Rahmat. 1992. Psikologi Komunikasi. Bandung: PT. Rosda Karya.
- Soewondo, A. 1995. *Problem Wanita Antara Ada Dan Tiada*. Majalah Identitas Wanita Islam. Jakarta: Edisi Februari 1995 No I/VII.
- Selye, H. 1981. Stress Dalam Kehidupan Kita. Jakarta: Pusdiklat Departemen Kesehatan Republik Indonesia dan *Japan Internasional Cooperation Agency (JICA)*.
- Spencer, R. Brown, P. 2006. Simple Guide Menopause. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. 2003. Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup. Jakarta: Erlangga
- Saraswati, W. 2008. Psikologi Wanita dan Menopause: Life Begins at 50!. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sofia. 2001. Tetap Bergairah Memasuki Usia Menopause. Sofia Psy. Staff. ugm.
- Syahputra. E, 2005, Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Disiplin Berlalu Lintas Pada Mahasiswa Universitas Ahmad Dalam, Sripsi (Tidak Diterbitkan) Universitas Ahmad Dalam Yogyakarta.
- Pudjijogyanti, C. R. 1991. Konsep Diri Dalam Pendidikan. Cetakan II. Jakarta: Arcan.
- Purwanto.2007. Menopause. [http://Klinis. Wordpress. Com](http://Klinis.wordpress.com). Retrieved: 6 Maret 2008.
- Trakanita, 2001, *Hubungan Status Identitas Etnik Dengan Konsep Diri Mahasiswa, Jurnal Psikologi Universitas Kristen*.
- Widodo dkk, 2004, *Studi Korelasi Konsep Diri Dan Keyakinan Diri Dengan Kewirausahaan Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas UNDIP Semarang, Jurnal UNDIP*.

Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

Mohon Untuk Di isi

Nama :
Jumlah anak :
Menopause : Sudah / belum
Status Perkawinan : Kawin/Belum

Salam Manis,

Semoga ibu dalam Lindungan Tuhan Yang Maha Esa dan semoga bahagia selalu dalam menjalani tugas sehari-hari. Saya **Veronica Sinuraya** Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area tengah menyusun skripsi dalam rangka menyelesaikan tugas akhir mata kuliah saya. Sehubungan dengan tersebut, maka pada kesempatan ini saya mengadakan penelitian dengan menggunakan alat ukur yang dinamakan skala. Skala ini 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 kami jaga kerahasiaannya. Oleh karena itu ibu tidak perlu merasa khawatir, karena ini hanya untuk kepentingan kuliah sekaligus untuk pengembangan ilmu pengetahuan umumnya dan Psikologi khususnya. Terutama tentang *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Tingkat Stress Menjelang Menopause*. Demikianlah kami sampaikan, atas bantuan dan kesediaan ibu memberikan jawaban dengan rasa syukur saya ucapkan terima kasih yang dalam.

Hormat Saya,

Veronica Sinuraya.

Petunjuk Pengisian

Pilihlah jawaban yang disediakan dan berilah tanda (√) pada salah 1 jawaban yang menurut ibu benar. Jika jawaban ibu sesuai pilih tanda (S/SS). Sebaliknya jika jawaban ibu tidak sesuai pilih tanda (TS/STS).

CONTOH:

NO	PERNYATAAN	S	SS	TS	STS
1	Saya sering curhat jika ada masalah		√		

SKALA KONSEP DIRI MENJELANG MENOPAUSE

NO	PERNYATAAN	S	SS	TS	STS
1	Saya memiliki tubuh yang ideal sehingga menambah kepercayaan diri.				
2	Saya selalu merasa yakin keberhasilan akan datang dengan kerja keras.				
3	Saya dapat menerima kekurangan yang ada dalam diri.				
4	Saya adalah orang yang paling berguna bagi siapapun.				
5	Saya merasa cukup memiliki arti dalam hidup ini.				
6	Saya sering cemas dengan kondisi tubuh sekarang ini.				
7	Saya merasa sedih karena memiliki penampilan yang berbeda dengan teman-teman.				
8	Dibanding dengan teman-teman yang lain, saya memiliki paras yang lumayan.				
9	Dalam menghadapi tantangan kehidupan, saya sering merasa lemah.				
10	Saya selalu ragu-ragu dalam mengambil keputusan.				
11	Saya menganggap bahwa hidup ini adalah suatu penderitaan.				
12	Saya merasa bahwa hidup ini penuh dengan kebohongan.				
13	Dalam bersosialisasi, saya adalah orang yang paling dibutuhkan.				
14	Saya akan selalu membantu teman-teman yang mengalami kesulitan.				
15	Kehadiran saya diantara teman-teman dapat memeriahkan suasana.				
16	Saya adalah orang yang paling berbahagia karena memiliki bentuk tubuh yang ideal.				
17	Saya sering merasa asing dengan diri sendiri.				
18	Dalam bertindak, saya sangat berhati-hati.				
19	Banyak orang yang simpati dengan saya.				
20	Saya sering berkeinginan untuk menjadi orang lain.				

NO	PERNYATAAN	S	SS	TS	STS
21	Saya sering merasa gugup bila tampil dimuka umum.				
22	Saya sering merasa menyesal karena dilahirkan ke dunia ini.				
23	Saya tidak memiliki rencana untuk masa depan.				
24	Tuhan telah memberikan yang terbaik dalam diri saya.				
25	Saya sering merasa bahwa Tuhan selalu dekat.				
•26	Teman-teman sangat percaya kepada saya.				
27	Saya lebih senang bermain dengan anak-anak yang jauh lebih muda.				
28	Saya sering merasa bersalah dengan perlakuan yang sudah dilakukan selama ini.				
29	Teman-teman sering mengharapkan partisipasi dari saya.				
30	Saya lebih banyak memiliki teman dibandingkan dengan orang lain.				
31	Saya tidak mudah sakit hati jika dikritik.				
32	Saya selalu bersyukur dengan semua yang telah Tuhan berikan.				
33	Tuhan selalu sayang pada saya.				
34	Saya sering mengalami konflik dengan teman-teman.				
35	Kadang-kadang saya berpikir lebih baik mati.				
36	Saya sering merasa takut jika berada dalam situasi yang baru.				
37	Teman-teman selalu menghindari dari saya.				
38	Hubungan saya dengan saudara-saudara terjalin dengan baik dan akrab.				
39	Saya merasa tidak pernah menyusahkan kedua orang tua.				
40	Saya memiliki tubuh yang sehat.				
41	Dibanding sebelumnya, saya merasa puas dengan keadaan fisik sekarang ini.				
42	Saya sering mendapat pujian karena penampilan.				
43	Saya tidak merasa nyaman bila berada dekat dengan saudara sendiri.				

NO	PERNYATAAN	S	SS	TS	STS
44	Kedua orang tua saya sering pilih kasih dengan anak-anaknya.				
45	Saya termasuk orang yang rendah diri.				
46	Saya sering merasa kecewa dengan keadaan tubuh.				
47	Orang tua saya selalu menyayangi saya sepenuh hati.				
48	Saya beranggapan bahwa anak yang baik adalah anak yang dapat membuat orang tua bahagia dengan memberi prestasi yang baik.				
49	Saya sering merasa diasingkan dalam keluarga.				
50	Saya sangat dibenci oleh saudara-saudara.				

Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

Mohon Untuk Di isi

Nama :
Jumlah anak :
Menopause : Sudah / belum
Status Perkawinan : Kawin/Belum

Salam Manis,

Semoga ibu dalam Lindungan Tuhan Yang Maha Esa dan semoga bahagia selalu dalam menjalani tugas sehari-hari. Saya **Veronica Sinuraya** Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area tengah menyusun skripsi dalam rangka menyelesaikan tugas akhir mata kuliah saya. Sehubungan dengan tersebut, maka pada kesempatan ini saya mengadakan penelitian dengan menggunakan alat ukur yang dinamakan skala. Skala ini 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 kami jaga kerahasiaannya. Oleh karena itu ibu tidak perlu merasa khawatir, karena ini hanya untuk kepentingan kuliah sekaligus untuk pengembangan ilmu pengetahuan umumnya dan Psikologi khususnya. Terutama tentang *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Tingkat Stress Menjelang Menopause*. Demikianlah saya sampaikan, atas bantuan dan kesediaan ibu memberikan jawaban dengan rasa syukur saya ucapkan terima kasih yang dalam.

Hormat Saya,

Veronica S.

Petunjuk Pengisian

Pilihlah jawaban yang disediakan dan berilah tanda (✓) pada salah 1 jawaban yang menurut ibu benar. Jika jawaban ibu sesuai pilih tanda (YA). Sebaliknya jika jawaban ibu tidak sesuai pilih tanda (TIDAK).

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Setiap malam saya sulit tidur	✓	

SKALA TINGKAT STRESS MENJELANG MENOPAUSE

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Saya akan melakukan suntik hormon untuk memperlambat datangnya menopause.		
2	Akhir-akhir ini saya cenderung tidak bisa tidur nyenyak, karena selalu membayangkan tentang menopause.		
3	Saya sering merasa cemburu saat suami bercerita tentang seorang wanita yang tidak saya kenal.		
4	Sekarang saya menjadi lebih malas melakukan pekerjaan apapun.		
5	Saya sering merasa gelisah saat membayangkan kata menopause.		
6	Sekarang ini saya menjadi lebih sering berkeringat dan jantung berdebar lebih cepat.		
7	Saat berpikir tentang menopause, perut saya terasa mual dan nafsu makan berkurang.		
8	Nafsu makan saya sama sekali tidak berubah saat menghadapi masa menopause.		
9	Saya bukan termasuk orang yang mudah berkeringat dan detak jantung saya masih normal.		
10	Saya tidak merasa pusing ketika ada masalah		
11	Siklus menstruasi saya menjadi kacau saat saya cemas menghadapi masa menopause.		
12	Saya sering merasa gugup saat suami membahas tentang masa tua kami.		
13	Anak-anak dan suami saat ini sering mengeluh kalau saya semakin cerewet		
14	Saya tidak merasa cemburu saat suami dekat dengan wanita lain.		
15	Akhir-akhir ini saya sering melamun, karena memikirkan siklus menstruasi.		

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
16	Saya merasa datangnya masa menopause merupakan suatu malapetaka.		
17	Saya tidak pernah merasa tersinggung saat suami mengkritik, karena saya merasa itu untuk kebaikan.		
18	Saya tidak pernah marah tanpa alasan yang jelas.		
19	Ketika menghadapi suatu masalah, saya tidak mengalami kesulitan dalam mencari solusi.		
20	Bagi saya masa menopause bukan menjadi masalah dalam melakukan hubungan intim.		
21	Saya tidak merasa khawatir dalam menghadapi menopause karena anak-anak dan suami sayang dan selalu memberi dukungan.		
22	Saya tidak pernah merasa gugup saat kami membahas tentang masa tua.		
23	Saya pikir saat menghadapi masa menopause, saya akan sangat membutuhkan bantuan orang lain.		
24	Saya sering berprasangka buruk saat suami pulang malam.		
25	Tubuh saya tetap terasa segar walaupun ada masalah.		
26	Saya dapat tetap tidur dengan nyenyak, meskipun masalah yang dihadapi cukup berat.		
27	Saya tidak merasakan kekakuan pada bagian otot-otot.		
28	Saya sulit mengambil keputusan dalam menyelesaikan suatu masalah.		
29	Pikiran-pikiran negatif mengenai hal-hal yang terjadi dalam menghadapi masa menopause selalu muncul dan mengganggu pikiran saya.		
30	Saya merasa semakin usia mendekati masa menopause, maka semakin banyak masalah yang dihadapi.		
31	Kualitas tidur saya sama sekali tidak terganggu, walaupun memikirkan tentang keadaan saat menghadapi menopause.		

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
32	Kualitas tidur saya sama sekali tidak terganggu, walaupun memikirkan tentang keadaan saat menghadapi menopause.		
33	Saya tidak pernah merasa takut menghadapi masa menopause, karena merupakan hal yang alami terjadi pada setiap wanita.		
34	Saya tidak perlu minum jamu awet muda atau suntik hormon, karena saya senang dengan hal yang alami.		
35	Saya menjadi tidak nyaman ketika membayangkan rasa sakit karena mulai keringnya cairan vagina saat melakukan hubungan intim dimasa menopause.		
36	Kesibukan sehari-hari membuat saya selalu memikirkan masalah menopause yang akan dihadapi.		
37	Saya selalu percaya dengan segala sesuatu yang dilakukan oleh suami.		
38	Saya selalu bertukar pikiran dengan orang lain ketika sedang menghadapi masalah.		
39	Saya tidak merasa khawatir dalam menghadapi masa menopause.		
40	Saya tidak bisa memaafkan kesalahan suami jika melakukan kebohongan.		
41	Dalam menghadapi masa menopause saya sangat membutuhkan dukungan dari suami dan anak-anak.		
42	Suami dan anak-anak cukup memahami perubahan yang terjadi pada diri saya.		
43	Saya tidak memerlukan bantuan orang lain walaupun dalam menghadapi masa menopause.		
44	Saya mulai merasa khawatir saat menyadari perubahan fisik yang merupakan tanda-tanda penuaan.		
45	Saya merasa pikiran-pikiran yang negatif tidak menjadi suatu gangguan dalam menghadapi masa menopause.		

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
46	Saya sudah tidak merasa bugar di usia saya yang sudah berkepala empat.		
47	Bagi saya, menghadapi masa menopause bukan suatu masalah yang harus dipikirkan.		
48	Jika ada masalah, saya merasa seluruh otot tegang dan kaku.		
49	Saya tidak dapat berkonsentrasi dengan semua pekerjaan ketika sedang menghadapi masalah.		
50	Jika ada masalah, saya akan mencari teman untuk bertukar pikiran.		

PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN DELI SERDANG
KECAMATAN PERCUT SEI TUAN
KELURAHAN KENANGAN

Alamat : Jalan Garuda Raya No. 2 Telp. 7354548 Kode Pos : 20226

Kenangan 28 Juli 2009

:470/2524-

at : Biasa

mp : 1 lembar

ihal : Pemberian izin untuk pengambilan data

pada Yth :

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

Tempat

Sesuai dengan Surat Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor :
5/FO/PP/2009 tanggal 15 Juni 2009 hal pengambilan data.

Berkaitan dengan hal tersebut diatas, kami memberikan izin dalam hal pengambilan data
maksud kepada saudara:

Nama : Veronica Juniaty Sinuraya

NPM : 05. 860. 0120

Program Studi : Ilmu Psikologi

Fakultas : Psikologi

Demikian kami sampaikan untuk dapat dipergunakan dengan penuh tanggung jawab.

Sekretaris Kelurahan.



Auro Wibowo S. STP

NIP. 010 267 285.