

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L.N. 2008. Cemas Masa Menopause Bisa Diatasi. *Dalam Psikologi Plus*. Majalah Bulanan. Oktober 2008. Semarang : PT Nico Sakti
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R. 1991. *Pengantar Psikologi*. Alih Bahasa : Widjaja Kusuma. Jakarta : PT Erlangga
- Azwar, S. 2000. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Clemes, H., Bean, R. 2001. *Membangkitkan Harga Diri Anak Petunjuk Praktis Bagi Orangtua dan Guru*. Alih Bahasa : Adiwiyoto, A. Jakarta : Mitra Utama
- Corey, G. 1998. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Edisi 4. Penerjemah : Mulyarto. Semarang : IKIP Semarang Press
- Christanto, A.S. 2008. Kecemasan Wanita Mengalami Masa Menopause Ditinjau Dari Kematangan Emosi Dan Dukungan Sosial. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- Dahlan, A. 1978. *Wanita Antara Menarche dan Menopause*. Jakarta : PT Pustaka Antara
- Daradjat, Z. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta : PT. Gunung Agung
- De Clerg, L. 1994. *Tingkah Laku Abnormal Dari Sudut Pandang Perkembangan*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Febrianti, D. 2006. Konsep Diri Remaja Putri Dengan Orang Tua Bercerai. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- Freud. 1991. *Peletak Dasar Psikoanalisis*. Alih Bahasa : Dean Fraty. Jakarta : Pustaka Utama Graffiti
- Hadi, S. 2001. *Methodology Research : Untuk Penulisan Paper, Skripsi, Thesis dan Disertasi*. Jilid 1. Yogyakarta : Andi Offset
- Hambly, K. 1986. *Psikologi Populer : Bagaimana Mengatasi Ketegangan*. Alih Bahasa : Budiyanto. Jakarta : Arcan

- Hawari, D. 2001. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : BP FKUI
- Hurlock, E.B. 1994. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Panjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Alih bahasa : Istiwidayanti, Soedjarwo. Jakarta : Erlangga
- Irwanto, E.H., Hadisoepadma, A., Priyani, M.L.R., Wismanto, B.Y., Femandes, C. 1990. *Psikologi Umum : Buku Panduan Mahasiswa*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Kaplan, H.I., Sandock, M.D., Grebb, J.A. 1997. *Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Jilid II. Edisi Ketujuh. Alih Bahasa : Widjaja Kusuma. Jakarta : Binarupa Aksara
- Kartono, K. 1992. *Psikologi Wanita, Wanita Sebagai Ibu dan Nenek*. Bandung : Alumni
- Koesworo, E. 1991. *Teori-teori Kepribadian Psikoanalisis, Behaviorisme, Humanistik*. Bandung : Eresco
- Mappiare, A. 1983. *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya : Usaha Nasional
- Maslow, A.H. 1984. *Motivasi dan Kepribadian : Teori Motivasi dengan Ancaman Hirarki Kebutuhan Manusia*. Alih Bahasa : Aris Saputra. Jakarta : PT Pustaka Binaman Pressindo
- Nevid, J.S., Spencer, A.R., Beverly, G. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga
- Nurlita, A., Hadjam, M.N.R. 2002. *Kecemasan Pasien Rawat Inap ditinjau dari Persepsi Tentang Layanan Keperawatan Di Rumah Sakit*. Anima. Volume 17, nomor 2
- Parmitasari, D.L.N., Prawitasari, J.E., Indati, A. Kecemasan Pada Wanita Menopause Ditinjau Dari Status Perkawinan. *Jurnal Psikomedia*. Semarang : UNIKA Soegijapranata. Vol. 3 No. 1 (9-14)
- Pradana, S.A. 2008. Kecenderungan Narsistik Pada Pengguna Friendster Ditinjau Dari Harga Diri. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata

- Rachmat, H.W. 2009. Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Kepercayaan Diri. *Skripsi*. Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescences : Perkembangan Remaja*. Edisi 6. Alih Bahasa : Shinto B Adelar, Sherly Saragih. Jakarta : Erlangga
- Sitohang, A.H. 2005. Harga Diri Pada Remaja Yang Bertempat Tinggal Dalam Lingkungan Komplek Pelacuran Sunan Kuning Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Tingkat Pendidikan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT Grasindo
- Supratiknya. 1995. *Mengenal Perilaku Abnormal*. Yogyakarta : Kanisius
- Suryabrata, S. 1982. *Metodologi Penelitian Analisis Kuantitatif*. Yogyakarta : Lembaga Pendidikan Doktor UGM
- Suryabrata, S. 1993. *Psikologi Kepribadian Jilid II*. Yogyakarta : Rake Press
- Susilowati, P. 2009. Menopause, Apa Yang Harus Dilakukan?. *Dalam Psikologi Plus*. Majalah Bulanan. April 2009. Semarang : PT Nico Sakti
- Tambunan, R. 2001. *Harga Diri Remaja*. www.e-psikologi.com
- Taylor, S.E. 1991. *Health Psychology*. New York : Mc Graw Hill
- Thallis, F. 1992. *Mengatasi Rasa Cemas*. Alih Bahasa : Meitasari Tjandrasa. Jakarta : Arca
- Wirastuti, D. 2002. Kecemasan Pada Isteri Anggota TNI Skadron I / Heli Serbu PUSPENERBAB Ketika Ditinggal Suami Bertugas ditinjau dari Dukungan Sosial Suami. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- Yusviyanti, M.O. 2010. Hubungan Antara Narsistik Dan Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswi. *Skripsi*. Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata



Nomor :

Initial nama :

Umur :

Suami sehari-hari masih tinggal satu rumah (YA / TIDAK)

Dengan Hormat,

Disela-sela kesibukan Anda, perkenankanlah saya mohon kesediaan Anda untuk mengisi skala yang tersedia. Skala ini dibuat dalam rangka memenuhi kelengkapan dari penelitian skripsi yang menjadi tugas akhir guna meraih gelar kesarjanaan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Semua jawaban dan identitas Anda saya jamin kerahasiaannya dan jawaban yang Anda berikan hanya digunakan untuk penelitian.

Hormat saya,

(Anastasia Astarari P.)

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah pernyataan-pernyataan pada lembar berikut, kemudian jawablah dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
2. Jawablah semua nomor dan usahakan jangan ada yang terlewatkan.
3. Tidak ada jawaban yang dianggap salah, semua jawaban adalah benar jika diisi dengan jujur sesuai dengan keadaan saat ini.
4. Pilih salah satu dari empat jawaban yang ada dan paling sesuai dengan memberi tanda "silang" (X).

SS : jika Anda SANGAT SESUAI dengan pernyataan yang ada.

S : jika Anda SESUAI dengan pernyataan yang ada.

TS : jika Anda TIDAK SESUAI dengan pernyataan yang ada.

STS : jika Anda SANGAT TIDAK SESUAI dengan pernyataan yang ada.

5. Periksalah kembali semua pernyataan tersebut dan pastikan telah diberi tanda (X) semua.
6. Jika Anda merasa bahwa jawaban yang Anda berikan salah dan Anda ingin mengganti dengan jawaban yang lain, maka Anda dapat langsung mencoret dengan memberikan tanda dua garis horisontal (=) pada pilihan jawaban yang salah dan memberikan tanda silang (X) pada pilihan Anda yang benar atau yang baru.

Contoh : SS ~~X~~ TS STS

SS ~~X~~ TS ~~STS~~

Hal ini berarti bahwa Anda telah mengganti jawaban Anda dari Sesuai menjadi Sangat Tidak Sesuai

*** Selamat Mengerjakan ***

SKALA 1

NO	PERNYATAAN	PILIHAN			
		JAWABAN			
1	Orang-orang di sekitar saya bersikap ramah terhadap saya	SS	S	TS	STS
2	Jika ada tetangga yang sakit, saya jarang diajak menjenguk	SS	S	TS	STS
3	Saya jarang dilibatkan dalam kepanitiaan acara keluarga	SS	S	TS	STS
4	Teman-teman menerima kehadiran saya dengan baik	SS	S	TS	STS
5	Saya ragu-ragu ketika hendak melakukan sesuatu	SS	S	TS	STS
6	Saya sering dimintai pertimbangan oleh anggota keluarga saya	SS	S	TS	STS
7	Banyak teman yang enggan bekerja sama dengan saya	SS	S	TS	STS
8	Saat saya tidak datang arisan, teman-teman mencari saya	SS	S	TS	STS
9	Mudah bagi saya untuk diterima di kelompok manapun	SS	S	TS	STS
10	Saya merasa teman-teman tidak mau berteman dengan saya	SS	S	TS	STS
11	Hasil pekerjaan rumah tangga saya kurang dapat dibanggakan	SS	S	TS	STS
12	Saya merasa teman-teman sering berbagi cerita dengan saya	SS	S	TS	STS
13	Saya merasa saya adalah orang yang gagal karena selalu tersingkir diantara teman-teman	SS	S	TS	STS
14	Saya mudah masuk di lingkungan yang baru	SS	S	TS	STS
15	Pendapat saya jarang didengarkan orang lain	SS	S	TS	STS
16	Dalam menghadapi suatu masalah, saya mudah sekali putus asa	SS	S	TS	STS
17	Teman-teman meminta pendapat saya dalam memutuskan suatu hal	SS	S	TS	STS
18	Saya merasa kurang berguna	SS	S	TS	STS
TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA					

SKALA 2

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Suami adalah orang yang paling mengerti saya	SS	S	TS	STS
2	Keluhan-keluhan saya jarang ditanggapi suami saya.	SS	S	TS	STS
3	Suami mendorong saya bahwa saya mampu mengatasi masa-masa akan menghadapi menopause ini.	SS	S	TS	STS
4	Saat akan menghadapi menopause, suami saya menyalahkan semua yang saya lakukan.	SS	S	TS	STS
5	Suami saya membantu menyiapkan kebutuhan saya sehari-hari, misalnya membuatkan sarapan.	SS	S	TS	STS
6	Saya jarang mendapat teguran ketika melakukan kesalahan.	SS	S	TS	STS
7	Suami memberi bantuan informasi mengenai permasalahan yang sedang saya hadapi.	SS	S	TS	STS
8	Tidak ada gunanya minta nasehat kepada suami saya.	SS	S	TS	STS
9	Suami saya sangat peduli dengan masalah yang sedang saya hadapi.	SS	S	TS	STS
10	Saat saya sedang banyak masalah, suami tidak memperhatikan saya.	SS	S	TS	STS
11	Saat saya melakukan sesuatu dengan berhasil, suami memberikan pujian.	SS	S	TS	STS
12	Suami saya sering mencemooh perilaku yang saya lakukan.	SS	S	TS	STS
13	Suami saya membantu saya mengerjakan tugas-tugas rumah tangga.	SS	S	TS	STS
14	Suami saya keberatan ketika saya meminta tolong dipijat saat saya merasa letih.	SS	S	TS	STS
15	Suami saya memberi tahu bila saya salah melangkah dalam suatu masalah yang sedang saya hadapi.	SS	S	TS	STS
16	Dibandingkan dengan memberikan nasehat, suami saya lebih suka mengkritik.	SS	S	TS	STS
17	Saya merasa lebih baik setelah mencurahkan keluhan kesah kepada suami saya.	SS	S	TS	STS

18	Suami tidak mau tahu tentang urusan pekerjaan rumah tangga saya.	SS	S	TS	STS
19	Suami menyatakan bahwa ia percaya jika saya mampu mengerjakan pekerjaan rumah tangga dengan baik.	SS	S	TS	STS
20	Usaha saya untuk membagi waktu antara keluarga dengan kesibukan saya tidak pernah dihargai suami.	SS	S	TS	STS
21	Meskipun suami sibuk, ia tetap mau mengantar saya pergi ke pasar.	SS	S	TS	STS
22	Suami membebankan semua pekerjaan rumah kepada saya	SS	S	TS	STS
23	Suami saya menasehati saya untuk menjaga kesehatan.	SS	S	TS	STS
24	Suami tidak memberikan wacana tentang menopause.	SS	S	TS	STS
25	Suami saya sangat memperhatikan kebutuhan saya	SS	S	TS	STS
26	Suami saya cuek dengan keperluan saya	SS	S	TS	STS
27	Suami menyetujui cara saya mendidik anak	SS	S	TS	STS
28	Suami sering mencela kegiatan yang saya lakukan	SS	S	TS	STS
29	Suami mau membantu saya membuat sarapan pagi untuk anak-anak.	SS	S	TS	STS
30	Suami saya menghindar ketika tahu saya akan meminta bantuan.	SS	S	TS	STS
31	Suami menyarankan saya untuk berolahraga secara teratur.	SS	S	TS	STS
32	Suami tidak mau peduli ketika saya meminta nasehat.	SS	S	TS	STS
33	Suami saya memberi kesempatan untuk bercerita ketika saya menghadapi masalah yang berat.	SS	S	TS	STS
34	Saya merasa kurang diperhatikan suami saya.	SS	S	TS	STS
35	Suami menghargai pengorbanan saya untuk mengurus rumah.	SS	S	TS	STS
36	Suami saya jarang mendengarkan gagasan saya.	SS	S	TS	STS
37	Jika saya sakit, suami mau mengantar saya ke dokter.	SS	S	TS	STS
38	Suami lebih suka menggerutu daripada membantu saya mengerjakan pekerjaan rumah.	SS	S	TS	STS
39	Ketika ada masalah, suami ikut andil memberikan jalan keluar kepada saya.	SS	S	TS	STS

40	Suami tidak memberikan petunjuk terhadap masalah yang sedang saya hadapi.	SS	S	TS	STS
TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA					



SKALA 3

NO	PERNYATAAN	PILIHAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saat akan menghadapi menopause, saya merasa kurang nyaman berkumpul dengan ibu-ibu lainnya	SS	S	TS	STS
2	Perasaan saya tetap rileks meskipun sering mendengar tentang hal-hal apa saja yang akan terjadi setelah menopause	SS	S	TS	STS
3	Detak jantung saya bertambah cepat ketika membayangkan saat saya menopause nanti	SS	S	TS	STS
4	Saya tidak mengalami perubahan fisik apapun meskipun sering mendengar tentang hal-hal apa saja yang terjadi setelah menopause	SS	S	TS	STS
5	Saya takut kurang bisa melayani suami jika saya nanti menopause	SS	S	TS	STS
6	Saya tetap tenang meskipun pekerjaan rumah yang saya kerjakan kurang dihargai anggota keluarga lainnya	SS	S	TS	STS
7	Saya tetap dapat tidur nyenyak meskipun saat ini saya akan memasuki masa berhentinya haid	SS	S	TS	STS
8	Saat ini konsentrasi saya pada pekerjaan rumah mulai menurun	SS	S	TS	STS
9	Meskipun diajak diskusi tentang menopause, saya tetap dapat berkonsentrasi	SS	S	TS	STS
10	Ketika ibu-ibu lain menceritakan pengalaman saat menghadapi menopause, jantung saya berdetak semakin cepat	SS	S	TS	STS
11	Saat akan berhenti haid, saya mudah merasa khawatir jika suami meninggalkan saya	SS	S	TS	STS
12	Saya merasa nyaman dengan perubahan-perubahan yang saya alami saat akan menghadapi menopause	SS	S	TS	STS
13	Saat membaca buku tentang menopause, saya langsung sakit perut	SS	S	TS	STS
14	Irama nafas saya tetap teratur ketika berdiskusi tentang menopause dengan teman-teman saya	SS	S	TS	STS
15	Perubahan diri saat akan menghadapi menopause membuat saya khawatir	SS	S	TS	STS

16	Saya tidak merasa cemas menghadapi menopause meskipun banyak teman-teman saya yang sudah menceritakan pengalaman mereka tentang menopause	SS	S	TS	STS
17	Saat berdiskusi tentang menopause dengan teman-teman saya, ujung-ujung jari saya terasa dingin	SS	S	TS	STS
TERIMA KASIH ATAS BANTUANNYA					

