

**HUBUNGAN KECEMASAN TERHADAP
PERUBAHAN FISIK DENGAN KEPERCAYAAN
DIRI REMAJA DI SMP NEGERI 1
TIGALINGGA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area sebagai Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**



OLEH :

Farida Katarina Ginting

04 860 0207

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

MEDAN

2009

Judul Skripsi : HUBUNGAN KECEMASAN TERHADAP
PERUBAHAN FISIK DENGAN KEPERCAYAAN
DIRI REMAJA DI SMP NEGERI 1 TIGALINGGA

Nama Mahasiswa : FARIDA KATARINA GINTING

Nomor Stambuk : 04 860 0207

Bagian : Psikologi Perkembangan

Menyetujui
KOMISI PEMBIMBING


(Drs. H.A. Rangkuti)

Pembimbing I


(Anna Wati D.P., M.Si)

Pembimbing II

Mengetahui :

Ketua Jurusan

Dekan


(Afisah W. Lbs., S.Psi., M.Si)


(Dra. Irna Minauli, M.Si)

Tanggal Lulus : 22 Desember 2008

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area Dit erima Untuk Memenuhi

Syarat-syarat Guna Memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 22 Desember 2008

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

DEKAN

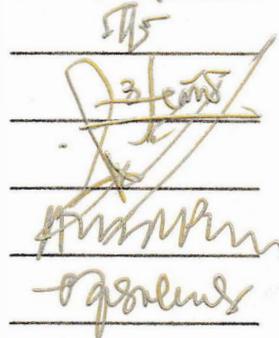


(Dra.Irna Minauli,M.Si)

Dewan Penguji

- 1. Suryani Hardjo, S. Psi, M.Si**
- 2. Andy Chandra, S.Psi, M.Psi**
- 3. Drs. H.A Rangkuti**
- 4. Anna Wati D.P,M.Si**
- 5. Afisah W Lbs, S.Psi, M.Si**

TANDA TANGAN



UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji, syukur dan hormat peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa karena atas berkat dan anugerah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih Bapa atas setiap pengharapan serta kasih yang Kau berikan dalam hidup ku.

Dalam menyusun skripsi ini peneliti banyak memperoleh bantuan, dukungan serta doa dari berbagai pihak, oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Ayahanda Makmur Ginting dan ibunda Palita Sari Br. Sembiring tercinta, dengan cinta kasih, doa, kesabaran dalam hal materi serta dukungan semangat yang luar biasa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kakak ku Ely serta adik-adik ku Dewi dan Riki tercinta, setiap doa dan dukungan yang kalian berikan merupakan hadiah terbesar yang peneliti terima.
3. Ibu Dra. Irna Minauli, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Bapak Drs. H. A. Rangkuti, selaku pembimbing I yang telah membantu, meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan masukan, pengarahan kepada peneliti hingga selesainya skripsi ini.
5. Ibu Anna Wati D. P, M.Si, selaku pembimbing II yang ditengah-tengah kesibukannya dalam mengajar masih tetap meluangkan waktu untuk membantu, membimbing serta mengarahkan peneliti dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan sampai selesainya skripsi ini.
6. Ibu Suryani Hardjo, S.Psi, M.Si, selaku ketua tim penguji.
7. Bapak Andy Chandra, S.Psi, M.Psi, selaku sekretaris tim penguji.

8. Ibu Afisah W Lbs, S.Psi, M.Si, selaku Kepala bagian Psikologi Anak dan Perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan dosen tamu.
9. Seluruh dosen, pegawai Tata Usaha dan perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan bekal ilmu dan banyak bantuan kepada peneliti demi kelancaran hingga terselesainya skripsi ini.
10. Bapak Rakut Sembiring, selaku Kepala Sekolah dan guru-guru di SMP Negeri 1 Tigalingga yang telah mengizinkan peneliti untuk mengadakan penelitian sehingga skripsi ini dapat selesai.
11. Adik-adik di SMP Negeri 1 Tigalingga, khususnya kelas VIII yang telah meluangkan waktunya untuk membantu peneliti saat mengadakan penelitian.
12. Saudara-saudaraku terkasih, bik tengah dan pak tengah tigalingga serta kuala, bik uda, mama uda yang tak lelah-lelah mengantar jemput setiap ku perlukan, eva, davit, andiko, arianta, sandi, indri, olin, laura yang sudah memberikan dukungan dan perhatian buat peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Teristimewa buat B'V yang setia mendukung peneliti dengan cinta kasih serta doanya.
14. Sahabat-sahabatku terkasih, Tinong seperti yang kau katakan ini lah hidup jadi kita harus tetap berjuang, aku belajar banyak dari mu, Ayu yang terlalu banyak mengeluarkan air matanya saat penyusunan skripsi ini, bantuan waktunya begitu berharga buat ku, Mona dengan semangat yang selalu ku dapat di saat ku mulai jenuh dan sms yang luar biasa, Mindong dengan perhatian dan sayang mu walau terkadang susah ditemui, begitu berarti buat ku, kak Atid, Fanny, Nora, terima kasih buat setiap waktu yang telah kita lewati bersama disaat suka dan duka.

15. Segenap karyawan PT. Nusapro Telemedia Persada, Rina, bang Awal, Frenky, kak Lesti, kak Anggi, kak Leni, kak Neni, kak Sugi, kak Nani, kak Memel yang selalu memperhatikan perkembangan skripsi peneliti sampai selesai.
16. Teman-teman yang ku sayangi, Siska dengan bantuan luar biasa saat ku perlu kapan pun tetap menemani, Helen, Rini, Lia, Raymond, Surya, Ari, Army, Astrid, Lina, Soni yang telah memberikan perhatian dan doanya.
17. Rekan-rekan GSM Rg. Tanjung Sari, B'jun, kak Intan, kak Lit, kak Chika, kak Ely, kak Lesti, kak Sarah, kak Endang, kak Nugrah, Siska, Lia, Ita, yang telah memberi semangat dan doa bagi peneliti.
18. Teman-teman stambuk 2004 Fakultas Psikologi kak lia, kak rike, maris, nova, Chandra, mery, layla, tini, Ozan, Iqfan dan seluruh teman-teman yang tidak dapat dituliskan namanya satu persatu yang telah bersama-sama peneliti selama mengikuti perkuliahan di Universitas Medan Area.
19. Kakak stambuk kak Reni, kak Echa, kak Friska, kak Jo, kak Choti, kak Irma, yang telah memberikan bantuan dan masukannya bagi peneliti.
20. Adik-adik stambuk Gregory, Siska, Iria, Novri, Icha, Sinur, ETTY, dan seluruh anak KMKP yang selalu mendoakan dan memberi dukungan buat peneliti.
21. Teman-teman alumni 2004 SMA Budi Murni 2 khususnya, Eva, Pepeng, Rina, Leni, Dona, Leo, B'Je, B'Cornelis, Morten, Haika, Ari, Fajar, Juli, Fernando, Cory yang telah memberikan semangat dan doanya.

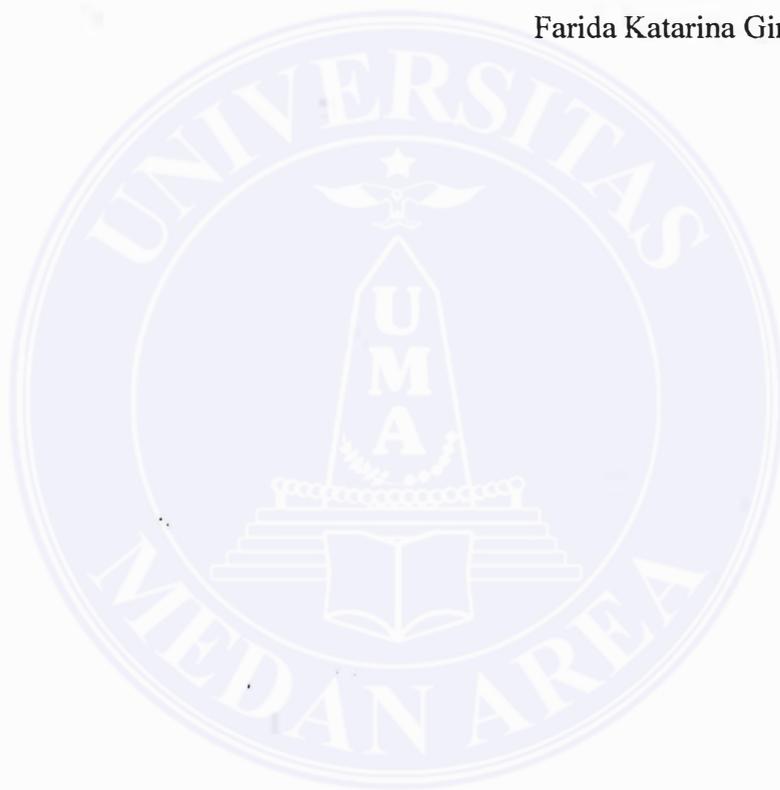
Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang sehat juga pandangan yang bersifat membangun dari semua pihak sebagai masukan bagi peneliti.

Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih untuk setiap pembaca dan berharap agar kiranya skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Medan, Desember 2008

Peneliti

Farida Katarina Ginting



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PERSEMBAHAN

HALAMAN MOTTO

UCAPAN TERIMA KASIH

DAFTAR ISI i

DAFTAR TABEL iv

DAFTAR LAMPIRAN v

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Tujuan Penelitian 8

C. Manfaat Penelitian 8

1. Manfaat Teoritis 8

2. Manfaat Praktis 8

BAB II LANDASAN TEORI 9

A. Kepercayaan Diri 9

1. Pengertian Kepercayaan Diri 9

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri .. 10

3. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri 12

4. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	13
<i>B. Kecemasan</i>	15
1. Pengertian Kecemasan	15
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	17
3. Aspek-aspek Kecemasan	18
4. Perubahan Fisik Remaja	19
<i>C. Hubungan Kecemasan terhadap Perubahan Fisik dengan Kepercayaan Diri Remaja</i>	23
<i>D. Hipotesis</i>	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Identifikasi Variabel Penelitian	26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel penelitian	27
D. Metode Pengumpulan Data	28
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	31
F. Metode Analisis Data	34
BAB IV PELAKSANAAN, ANALISIS DATA, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian	37
B. Pelaksanaan Penelitian	43
C. Analisis Data dan hasil Penelitian.....	44
D. Pembahasan	51

BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	54
	A. Kesimpulan	54
	B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA		57
LAMPIRAN		60





DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
1. Distribusi Penyebaran Butir-butir Item Skala Kecemasan terhadap Perubahan Fisik Sebelum Uji Coba.....	39
2. Distribusi Penyebaran Butir-butir Item Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba.....	40
3. Distribusi Penyebaran Item Pernyataan Skala Kecemasan terhadap Perubahan Fisik Setelah Uji Coba.....	42
4. Distribusi Penyebaran Item Pernyataan Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba.....	43
5. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	45
6. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas Sebaran.....	46
7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Product Moment.....	47
8. Statistik Induk.....	48
9. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
A. Skala Alat Ukur	
A.1 Skala Kecemasan terhadap Perubahan Fisik	61
A.2 Skala Kepercayaan Diri	66
B. Data Butir	
B.1 Data Butir Kecemasan terhadap Perubahan Fisik	72
B.2 Data Butir Kepercayaan Diri	75
C. Hasil Data Analisis Butir	
C.1.1 Hasil Uji Validitas Butir Skala Kecemasan terhadap Perubahan Fisik	79
C.1.2 Hasil Uji Validitas Butir Skala Kepercayaan Diri	82
C.2.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan terhadap Perubahan Fisik	86
C.2.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri	88
D. Uji Asumsi	
D.1 Uji Normalitas Sebaran	90
D.2 Uji Linieritas.....	95
E. Hasil Analisis Data Penelitian	99
F. Surat Keterangan Penelitian	103

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Indonesia sebagai salah satu negara yang sedang berkembang, masih terus berjuang memperbaiki segala aspek demi kemajuannya. Salah satu aspek yang perlu untuk diperhatikan adalah sumber daya manusia khususnya generasi muda yaitu remaja. Remaja merupakan generasi penerus yang mempunyai peranan yang sangat penting untuk kelangsungan pembangunan dan menjadi penerus perjuangan generasi-generasi sebelumnya, karena remaja sebagai generasi yang akan meneruskan kehidupan masyarakat bangsa dan negara di masa depan.

Masa depan remaja perlu di perhatikan kesejahteraannya agar tercapai sosok remaja yang sehat secara fisik dan psikologis, berprestasi dan bermoral sehingga remaja siap menghadapi masa depan dengan baik. Para ahli mengatakan suatu tahap perkembangan penting untuk dilewati dengan baik karena berpengaruh dengan tahap selanjutnya. Masa remaja merupakan periode badai dan tekanan karena terjadi perubahan fisik dan biologis serta perubahan tuntutan dari lingkungan sehingga diperlukan suatu proses penyesuaian diri dari remaja menurut Purnamasari dalam Ariani (2004).

Apabila seorang individu mendambakan keberhasilan dalam menjalin sosialisasi dengan teman sebaya serta terlihat menikmati segala perubahan dalam dirinya, maka kunci pertama yang harus dimiliki adalah rasa percaya diri. Suryabrata (2004) mengatakan dalam pendekatan humanistik, manusia itu mempunyai potensi (psikis, fisik dan sosial) yang dapat dikembangkan sehingga

dapat memiliki kepribadian dewasa. Oleh karena itu remaja dengan kepribadian tidak dapat dipisah. Kepribadian merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi diri remaja, yang dapat juga menambah kepercayaan dirinya.

Hampir setiap orang pernah mengalami krisis kepercayaan diri dalam rentang kehidupannya, sejak masih anak-anak hingga dewasa bahkan sampai lanjut usia. Sudah tentu, hilangnya rasa percaya diri menjadi sesuatu yang amat mengganggu terlebih ketika dihadapkan pada tantangan ataupun situasi baru (Indrawati, 2005).

Cox (dalam Hakim, 2005) menegaskan bahwa kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut dikatakan, bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif sehingga menimbulkan kecemasan yang tinggi bagi remaja.

Kepercayaan diri merupakan suatu pengetahuan yang terdapat di dalam jiwa seseorang. Dengan kata lain kepercayaan diri adalah keyakinan ataupun kemampuan terhadap diri sendiri untuk mencapai suatu keberhasilan. Rahmat (1992) mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu keyakinan untuk membuka diri terhadap lingkungan karena adanya dorongan dari dalam individu itu sendiri.

Adanya kepercayaan diri yang memadai seseorang akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, mempunyai pegangan hidup yang kuat dan mampu mengembangkan diri. Dengan kata lain kepercayaan diri salah satu modal untuk meraih keberhasilan dan merupakan modal utama bagi remaja

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 Pamardiningsih. 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.
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 binggung 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 menghindar 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

07 Agustus 2008

Lampiran : -

Hal : Pengambilan Data

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.

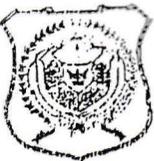
Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Dr. Inna Minauli, M.Si.

Tembusan :

1. Mahasiswa Ybs.
2. Pertinggal



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

Peneliti nama tersebut melaksanakan Penelitian (Pengambilan Data) pada sekolah kami SMP N. 1 Tigalingga, pada 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 dibuat 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
RAKIP SEMBIRING, BA
NIP. 131 476 043