

1. Alat Ukur Aktualisasi Diri (*Short Index of Self-Actualization*)

1	Saya tidak merasa malu UNTUK menunjukkan emosi saya
2	Saya merasa harus melakukan sesuatu sesuai dengan ekspektasi orang lain
3	Saya percaya bahwa setiap orang pada dasarnya baik dan dapat dipercaya
4	Saya merasa berhak marah kepada siapapun yang saya sayangi
5	Penting untuk mengetahui bahwa orang menyetujui tindakan saya
6	Saya tidak menerima kekurangan diri saya sendiri
7	Saya bisa saja menyukai orang lain tanpa harus terus-menerus menyetujuinya
8	Saya takut akan kegagalan
9	Saya tidak mencoba melakukan analisis dan menyederhanakan hal-hal kompleks
10	Lebih baik menjadi diri sendiri daripada menjadi populer
11	Saya tidak memiliki tujuan khusus dalam hidup ini yang ingin saya jalani sepenuh hati
12	Saya dapat mengekspresikan diri walaupun hal itu dapat merugikan diri saya
13	Saya tidak merasa berkewajiban untuk menolong orang lain
14	Saya merasa terganggu dengan adanya ketakutan akan Tindakan saya yang tidak pantas
15	Saya dicintai karena saya memberikan cinta saya pada orang lain

2. Surat Permohonan Validasi Terjemahan Alat Ukur Aktualisasi Diri (*Short Index of Self-Actualization*)

SURAT PERMOHONAN VALIDASI TERJEMAHAN ALAT UKUR

Jakarta, 5 September 2023

Hal : Permohonan Validasi Terjemahan Alat Ukur
Lamp : 2 lembar

Kepada Yth,
Bapak/Ibu Dosen
Sebagai Validator.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian untuk tugas akhir, maka dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadhilah Umaira Alfahis
Instansi : Universitas Tarumanagara
Program Studi : Sarjana Psikologi
NIM : 705200286
No. Hp : 0895335923085

Mengajukan surat permohonan validasi terjemahan alat ukur *Short Index of Self-Actualization* (SISA) untuk keperluan tugas akhir skripsi saya yang berjudul Hubungan Aktualisasi Diri dan Kecemasan pada Perempuan Dewasa Awal Korban KDRT di Masa Kecil. Adapun alat ukur yang saya dapatkan masih dalam Bahasa Inggris. Maka dari itu, diperlukan *review* dari Bapak/Ibu dosen sebagai validator terhadap versi terjemahan dari alat ukur tersebut.

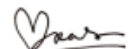
Demikian surat permohonan ini saya ajukan dan saya menyatakan akan bertanggung jawab sepenuhnya atas alat ukur yang telah diterjemahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,



Dosen Pembimbing
Dr. Naomi Soetikno, S.Psi., M.Pd., Psikolog

Pemohon



Fadhilah Umaira Alfahis

3. Alat Ukur Kecemasan (*State and Trait Anxiety Inventory*)

Aspek	No butir	Jenis butir	Butir Alat Ukur
S-Anxiety , mengukur kecemasan yang berkaitan dengan kondisi yang dirasakan partisipan saat mengakses Instagram.	1	-	Saya merasa tenang.
	2	-	Saya merasa aman.
	3	+	Saya merasa tegang.
	4	+	Saya merasa kaku.
	5	-	Saya merasa nyaman.
	6	+	Saya merasa marah.
	7	+	Sekarang saya merasa khawatir atas kemungkinan nasib sial/kemalangan.
	8	-	Saya merasa puas.
	9	+	Saya merasa ketakutan.
	10	-	Saya merasa nyaman.
	11	-	Saya merasa percaya diri.
	12	+	Saya merasa gugup.
	13	+	Saya merasa gelisah.
	14	+	Saya merasa bimbang/tidak dapat memutuskan sesuatu.
	15	-	Saya merasa santai.
	16	-	Saya merasa puas sekali.
	17	+	Saya merasa khawatir.
	18	+	Saya merasa bingung.
	19	-	Saya merasa mantap.
	20	-	Saya merasa senang.

T-Anxiety , mengukur kecemasan yang berkaitan dengan perasaan partisipan dalam 14 hari terakhir.	1	-	Saya merasa senang.
	2	+	Saya merasa gugup dan gelisah.
	3	-	Saya merasa puas dengan diri saya sendiri.
	4	+	Saya berharap saya dapat bahagia seperti orang lain.
	5	+	Saya merasa gagal.
	6	-	Saya merasa lega.
	7	-	Saya merasa dapat mengendalikan diri/tenang.
	8	+	Saya merasa kesulitan atas apa yang saya alami, sehingga saya tidak dapat mengatasinya.
	9	+	Saya terlalu khawatir terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak begitu penting.
	10	-	Saya merasa bahagia.
	11	+	Saya mempunyai pikiran yang mengganggu/meresahkan.
	12	+	Saya merasa kurang percaya diri.
	13	-	Saya merasa aman.
	14	-	Saya membuat keputusan dengan mudah.
	15	+	Saya merasa kurang mampu/tidak memadai.
	16	-	Saya merasa puas.
	17	+	Pikiran yang tidak penting terlintas di benak saya dan mengganggu saya.
	18	+	Saya menanggapi kekecewaan yang saya alami terlalu dalam sehingga sulit untuk melupakannya.
	19	-	Saya orang yang kuat dalam menghadapi masalah.
	20	+	Saya merasa tegang dan kacau jika saya memikirkan masalah yang baru saya alami.

4. Surat Izin Penggunaan Alat Ukur Kecemasan (*State and Trait Anxiety Inventory*)

Izin Penggunaan Alat Ukur

Jakarta, 21 Agustus 2023

Hal: Permohonan Izin Meminjam Alat Ukur

Dengan hormat,

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadhilah Umaira Alfahis
NIM : 705200286
Fakultas : Psikologi
No. Hp : 0895335923085

Bermaksud meminjam alat ukur skripsi nilai A nomor skripsi 890 dan nomor skripsi 656 untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi dengan judul: Hubungan Aktualisasi Diri dan Kecemasan pada Perempuan Dewasa Awal Korban KDRT di Masa Kecil

Demikian surat permohonan peminjaman ini saya buat dan saya menyatakan akan bertanggung jawab sepenuhnya atas alat ukur yang saya pinjam. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,



Dosen Pembimbing
Dr. Naomi Soetikno, S.Psi., M.Pd., Psikolog

Pemohon



Fadhilah Umaira Alfahis