

# Survai Hubungan Antar Pribadi

## SHAP

© C.M.J. van Dam-Baggen & F.W. Kraaimaat

Nama Responden : .....  
Tanggal Lahir : .....  
Jenis Kelamin : .....  
Pendidikan Terakhir : .....  
Tanggal pendataan : .....

### Bagian 1: Ketegangan

Pada bagian ini Anda akan dihadapkan pada sejumlah situasi yang berkenaan dengan Hubungan Antar Pribadi. Di bawah ini terdapat 5 (lima) pilihan jawaban yang harus Anda lingkari berkenaan dengan BERAPA BESAR KETEGANGAN (Stres) ATAU KEGUGUPAN YANG ANDA RASAKAN apabila Anda berada dalam situasi tersebut:

1. **Sama sekali tidak** tegang atau gugup
2. **Sedikit** tegang atau gugup
3. **Cukup** Tegang atau gugup
4. Tegang atau gugup **sekali**
5. **Sangat** tegang atau gugup **sekali**

Contoh:

Apabila Anda merasa **CUKUP** tegang atau gugup apabila Anda berbicara dengan sekelompok orang, Anda dapat melingkari angka 3. sebagai berikut:

1. Berbicara dengan sekelompok orang 1 2 3 4 5

1.	Berbicara dengan sekelompok orang	1	2	3	4	5
2.	Mengatakan kepada kawan akrab/baik bahwa kawan anda (telah) melakukan sesuatu hal yang tidak anda sukai	1	2	3	4	5
3.	Mengatakan TIDAK (menolak) apabila seseorang mencoba untuk menawarkan sesuatu (contoh: di depan pintu rumah; di jalan)	1	2	3	4	5
4.	Menerima pujian dari orang lain atas sesuatu hal yang telah anda kerjakan	1	2	3	4	5
5.	Kenalan/tetangga anda meminta pertolongan untuk membantu mengerjakan sesuatu hal	1	2	3	4	5
6.	Meminta kembali sesuatu yang anda pinjamkan kepada seseorang	1	2	3	4	5
7.	Menolak permintaan seseorang untuk meminjam uang	1	2	3	4	5
8.	Menolak perintah dari seseorang yang lebih tinggi kedudukannya daripada anda	1	2	3	4	5
9.	Menyatakan kegembiraan/rasa senang anda kepada seseorang atas sesuatu hal yang telah dilakukan orang tersebut untuk anda	1	2	3	4	5
10.	Memohon kepada seseorang untuk tidak melakukan sesuatu yang menurut anda sangat mengganggu anda (contoh: di kereta api/bus; di bioskop)	1	2	3	4	5
11.	Menatap lawan bicara anda selama anda dalam perbincangan	1	2	3	4	5
12.	Menanyakan informasi di loket penerangan	1	2	3	4	5
13.	Memulai pembicaraan dengan pria/wanita yang anda sukai	1	2	3	4	5
14.	Mengusulkan pendapat yang bertentangan dengan pendapat orang yang sedang menjadi lawan bicara anda	1	2	3	4	5
15.	Memulai pembicaraan dengan orang yang tidak anda kenal	1	2	3	4	5
16.	Mengusulkan pendapat yang bertentangan dengan pendapat orang-orang di lingkungan/kelompok anda	1	2	3	4	5
17.	Memberikan pujian kepada seseorang atas hasil pekerjaan yang telah dilakukan	1	2	3	4	5
18.	Menolak sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan anda (contoh: di restoran; di toko)	1	2	3	4	5
19.	Meminta penjelasan atas sesuatu hal yang tidak anda mengerti	1	2	3	4	5
20.	Mengajukan pendapat anda pada saat perbincangan dengan orang-orang yang tidak anda kenal	1	2	3	4	5
21.	Mengatakan kepada seseorang bahwa (telah) menyinggung perasaan anda	1	2	3	4	5
22.	Menolak permintaan dari seseorang yang anda sukai	1	2	3	4	5
23.	Mengungkapkan kegembiraan anda kepada orang yang telah memberikan kado kepada anda	1	2	3	4	5
24.	Menyatakan cakap/cantik terhadap seseorang	1	2	3	4	5
25.	Menanyakan kepada seseorang mengapa orang tersebut menghindari anda	1	2	3	4	5

26.	Mengatakan senang kepada seseorang atas pernyataan orang tersebut bahwa orang tersebut menyukai anda	1	2	3	4	5
27.	Menerima pujian atas penampilan anda	1	2	3	4	5
28.	Mengatakan kepada seseorang bahwa anda sangat puas atas sesuatu hal yang telah anda kerjakan/lakukan	1	2	3	4	5
29.	Memulai/mengambil inisiatif untuk berkenalan dengan orang lain	1	2	3	4	5
30.	Menyampaikan pandangan hidup anda	1	2	3	4	5
31.	Mengatakan kepada seseorang bahwa anda tidak mau bergaul lagi dengan dia	1	2	3	4	5
32.	Mendesak seseorang untuk ikut berperan serta di dalam kegiatan kemasyarakatan	1	2	3	4	5
33.	Mengatakan kepada seseorang bahwa nada suaranya mengganggu anda	1	2	3	4	5
34.	Memberikan pendapat anda dihadapan seseorang yang lebih tinggi kedudukannya dari anda	1	2	3	4	5
35.	Mengundang kenalan anda untuk bersama-sama melakukan sesuatu hal	1	2	3	4	5

## Bagian 2: Frekuensi melakukan

Pada bagian ini akan anda dapatkan 35 situasi yang sama dengan bagian 1. Beri pendapat anda dalam bentuk: **SEBERAPA SERING ANDA MELAKUKAN** apabila anda berada di dalam situasi tersebut.

Kemungkinan jawaban yang dapat anda berikan adalah sebagai berikut:

1. **Tidak pernah** melakukan
2. **Hampir tidak pernah** melakukan
3. **Kadang-kadang** melakukan
4. **Hampir selalu** melakukan
5. **Selalu** melakukan

Contoh:

Apabila anda **TIDAK PERNAH** berbicara dengan sekelompok orang, Anda dapat melingkari angka 1 sebagai berikut:

1. Berbicara dengan sekelompok orang.      1 2 3 4 5