1. **Blueprint Skala Regulasi Emosi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Dimensi** | **Item** | | **Jumlah** |
| ***Favorable*** | ***Unfavorable*** |
| 1. | Penilaian ulang kognitif *(Cognitive Reappraisal facet)* | 1,3,5,7,8,10 | **-** | 6 |
| 2. | Penekanan ekspresif *(Expressive Suppression Facet)* | 2,4,6,9 | **-** | 4 |
| **Jumlah** | | | | 10 |

1. **Blueprint Skala Parental Self-Efficacy**

Parenting Sense of Competence Scale (Gibaud-Wallston & Wandersman, 1978)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bahasa Inggris | | Bahasa Indonesia | |
| 1. | The problems of taking care of a child are easy to solve once you know how your actions affect your child, an understanding I have acquired. | 1. | Saya memahami bahwa “masalah merawat anak mudah diselesaikan begitu Anda tahu bagaimana Anda mempengaruhi anak Anda”. |
| 2. | Even though being a parent could be rewarding, I am frustrated now while my child is at his / her present age. | 2. | Meskipun menjadi orang tua bisa bermanfaat, saya frustrasi sekarang ketika anak saya berada di usianya saat ini. |
| 3. | I go to bed the same way I wake up in the morning, feeling I have not accomplished a whole lot. | 3. | Saya pergi tidur dengan cara yang sama ketika saya bangun di pagi hari, merasa bahwa saya belum menyelesaikan banyak hal. |
| 4. | I do not know why it is, but sometimes when I’m supposed to be in control, I feel more like the one being manipulated. | 4. | Saya tidak tahu mengapa, ketika saya seharusnya memegang kendali, saya lebih merasa seperti orang yang dimanipulasi. |
| 5. | My mother was better prepared to be a good mother than I am. | 5. | Ibu saya lebih siap untuk menjadi ibu yang baik dari pada saya. |
| 6. | I would make a fine model for a new mother to follow in order to learn what she would need to know in order to be a good parent. | 6. | Saya bisa menjadi contoh yang baik bagi seorang ibu baru dalam mempelajari apa saja yang dibutuhkan untuk menjadi orang tua yang baik |
| 7. | Being a parent is manageable, and any problems are easily solved. | 7. | Menjadi orang tua adalah peran yang dapat dikelola, dan masalah apa pun dapat diselesaikan dengan mudah. |
| 8. | A difficult problem in being a parent is not knowing whether you’re doing a good job or a bad one. | 8. | Masalah yang sulit menjadi orang tua adalah tidak tahu apakah saya sudah melakukan perkerjaan dengan baik atau buruk |
| 9. | Sometimes I feel like I’m not getting anything done. | 9. | Terkadang saya merasa seperti tidak menyelesaikan apapun. |
| 10. | I meet my own personal expectations for expertise in caring for my child. | 10. | Saya memiliki keyakinan bahwa saya kompeten dalam mengurus anak. |
| 11. | If anyone can find the answer to what is troubling my child, I am the one. | 11. | Jika ada orang yang bisa mengetahui permasalahan anak saya, maka sayalah orangnya |
| 12. | My talents and interests are in other areas, not being a parent. | 12. | Bakat dan minat saya di bidang lain, bukan menjadi orang tua. |
| 13. | Considering how long I’ve been a mother, I feel thoroughly familiar with this role. | 13. | Mengingat bahwa saya sudah cukup lama menjadi orang tua, maka saya sudah terbiasa dengan peran ini |
| 14. | If being a mother of a child were only more interesting, I would be motivated to do a better job as a parent. | 14. | Jika menjadi ibu dari seorang anak bisa lebih menarik dari ini, saya akan termotivasi untuk menjadi orang tua yang lebihg lebih baik. |
| 15. | I honestly believe I have all the skills necessary to be a good mother to my child. | 15. | Sesungguhnya saya yakin bahwa saya mempunyai semua keahlian yang dibutuhkan untuk menjadi seorang ibu yang baik bagi anak saya |
| 16. | Being a parent makes me tense and anxious. | 16. | Menjadi orang tua membuat saya tegang dan cemas. |
| 17. | Being a good mother is a reward in itself. | 17. | Menjadi ibu yang baik adalah hadiah tersendiri. |