1. **Skala Identitas Sosial**

**IDENTITAS**

INISIAL :

USIA :

JUMLAH ANAK :

PENDIDIKAN TERAKHIR :

STATUS PEKERJAAN : BEKERJA / TIDAK BEKERJA\*

\*coret yang tidak perlu

**IDENTITAS ANAK**

USIA :

JENIS KELAMIN :

NAMA SEKOLAH :

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Sangat tidak sesuai |  |  | Netral |  |  | Sangat sesuai |

1. Ketika saya ingin merasa lebih banyak emosi positif (seperti kegembiraan atau hiburan), *saya mengubah apa yang saya pikirkan.*

2. Saya menyimpan emosi untuk diri saya sendiri.

3. Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif (seperti kesedihan atau kemarahan), *saya mengubah apa yang saya pikirkan*.

4. Ketika merasakan emosi *positif*, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya.

5. Ketika saya menghadapi situasi yang penuh tekanan, saya dapat membuat diri sayamemikirkannya dengan cara yang membantu saya tetap tenang.

6. Saya mengendalikan emosi saya dengan *tidak mengungkapkannya*.

7. Ketika saya ingin merasakan emosi yang lebih *positif*, saya mengubah cara saya berpikir tentang situasi tersebut.

8. Saya mengendalikan emosi saya dengan m*engubah cara berpikir* tentang situasi yang saya hadapi.

9. Ketika saya merasakan emosi *negatif*, saya memastikan untuk tidak mengungkapkannya.

10. Ketika saya ingin mengurangi emosi *negatif*, saya *mengubah cara berpikir* tentang situasi tersebut.

1. **Skala Kohesivitas Kelompok**

**IDENTITAS**

INISIAL :

USIA :

JUMLAH ANAK :

PENDIDIKAN TERAKHIR :

STATUS PEKERJAAN : BEKERJA / TIDAK BEKERJA\*

\*coret yang tidak perlu

**IDENTITAS ANAK**

USIA :

JENIS KELAMIN :

NAMA SEKOLAH :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sangat tidak sesuai | Tidak Sesuai | Netral | Sesuai | Sangat Sesuai |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Aitem | Pilihan Jawaban |
| 1. | Saya memahami bahwa “masalah merawat anak mudah diselesaikan begitu Anda tahu bagaimana Anda mempengaruhi anak Anda”. |  |
| 2. | Menjadi orangtua itu menyenangkan, tetapi saya tetap merasa frustasi ketika mengasuh anak di usianya saat ini. |  |
| 3. | Saya pergi tidur dengan cara yang sama ketika saya bangun di pagi hari, merasa bahwa saya belum menyelesaikan banyak hal. |  |
| 4. | Saya tidak tahu mengapa, ketika saya seharusnya memegang kendali, saya lebih merasa seperti orang yang dimanipulasi. |  |
| 5. | Ibu saya lebih siap untuk menjadi ibu yang baik dari pada saya. |  |
| 6. | Saya bisa menjadi contoh yang baik bagi seorang ibu baru dalam mempelajari apa saja yang dibutuhkan untuk menjadi orang tua yang baik. |  |
| 7. | Menjadi orang tua adalah peran yang dapat dikelola, dan masalah apa pun dapat diselesaikan dengan mudah. |  |
| 8. | Masalah yang sulit menjadi orang tua adalah tidak tahu apakah saya sudah melakukan perkerjaan dengan baik atau buruk. |  |
| 9. | Terkadang saya merasa seperti tidak menyelesaikan apapun. |  |
| 10. | Saya memiliki keyakinan bahwa saya kompeten dalam mengurus anak. |  |
| 11. | Jika ada orang yang bisa mengetahui permasalahan anak saya, maka sayalah orangnya. |  |
| 12. | Bakat dan minat saya di bidang lain, bukan menjadi orang tua. |  |
| 13. | Mengingat bahwa saya sudah cukup lama menjadi orang tua, maka saya sudah terbiasa dengan peran ini. |  |
| 14. | Semisal jadi orangtua itu menyenangkan, saya akan bersungguh-sungguh dalam menjalankan peran sebagai orangtua. |  |
| 15. | Sesungguhnya saya yakin bahwa saya mempunyai semua keahlian yang dibutuhkan untuk menjadi seorang ibu yang baik bagi anak saya. |  |
| 16. | Menjadi orang tua membuat saya tegang dan cemas. |  |
| 17. | Menjadi ibu yang baik adalah hadiah tersendiri. |  |