IDENTITAS

Nama / Inisial :

Usia : Tahun ( L / P )\*

Pendidikan Terakhir :

No.Telp :

Lama Pernikahan : Tahun

Jumlah Anak :

Pekerjaan / Bagian :

Status Pekerjaan : (Tetap / Kontrak )\*

Masa Kerja :

Pekerjaan (Pasangan) :

Memiliki Asisten Rumah Tangga (ART) : (Ya / Tidak )\*

NB: \*Coret Salah Satu

Skala I

Petunjuk pengisian:

Pada pernyataan di bawah ini, Bapak/Ibu/Saudara/i diminta untuk memilih satu jawaban dari beberapa pilihan yang tersedia. Jawaban yang diberikan sesuai dengan sikap terhadap kondisi yang sedang/pernah dirasakan. Sehingga, tidak ada jawaban yang salah ataupun benar.

Berikan tanda centang (√) pada salah satu pilihan jawaban Anda.

Keterangan :

Nilai SS : Sangat Setuju

Nilai S : Setuju

Nilai TS : Tidak Setuju

Nilai STS : Sangat Tidak Setuju

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Pernyataan |  | | | | |
| SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya tidak menerima & menghakimi kelemahan dan kekurangan saya |  |  |  |  |
| 2. | Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah |  |  |  |  |
| 3. | Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang |  |  |  |  |
| 4. | Ketika memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya merasa terkucilkan. |  |  |  |  |
| 5. | Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional |  |  |  |  |
| 6. | Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu |  |  |  |  |
| 7. | Ketika merasa sedih, saya mengingatkan diri bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya |  |  |  |  |
| 8. | Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya |  |  |  |  |
| 9. | Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil |  |  |  |  |
| 10. | Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang |  |  |  |  |
| 11. | Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian diri yang tidak saya suka |  |  |  |  |
| 12. | Ketika mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan |  |  |  |  |
| 13. | Ketika merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya |  |  |  |  |
| 14. | Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang |  |  |  |  |
| 15. | Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya |  |  |  |  |
| 16. | Ketika melihat aspek-aspek diri yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya |  |  |  |  |
| 17. | Ketika gagal pada suatu hal yang penting, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar |  |  |  |  |
| 18. | Ketika sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup |  |  |  |  |
| 19. | Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan |  |  |  |  |
| 20. | Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan |  |  |  |  |
| 21. | Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan |  |  |  |  |
| 22. | Ketika sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan |  |  |  |  |
| 23. | Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya |  |  |  |  |
| 24. | Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar- besarkan hal tersebut |  |  |  |  |
| 25. | Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut |  |  |  |  |
| 26. | Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai |  |  |  |  |

Skala II

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Pernyataan |  | | | | |
| SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya harus melewatkan kegiatan bersama keluarga, karena waktu saya dihabiskan untuk memenuhi tanggung jawab pekerjaan |  |  |  |  |
| 2. | Ketika sepulang kerja, emosi saya sering terkuras sehingga mengurangi kontribusi saya dalam keluarga |  |  |  |  |
| 3. | Pekerjaan menghambat saya untuk beraktivitas bersama keluarga, yang menjadikannya tidak sesuai dengan harapan saya |  |  |  |  |
| 4. | Pada pemecahan masalah yang saya lakukan di tempat kerja tidak berjalan efektif untuk mengatasi masalah di rumah |  |  |  |  |
| 5. | Saya harus melewatkan kegiatan pekerjaan, karena waktu yang saya habiskan dalam memenuhi tanggung jawab keluarga |  |  |  |  |
| 6. | Perilaku yang penting & efektif bagi saya di tempat kerja, menjadi hambatan jika dilakukan di rumah |  |  |  |  |
| 7. | Waktu yang harus saya berikan untuk pekerjaan, membuat saya kurang memenuhi tanggung jawab dalam rumah tangga |  |  |  |  |
| 8. | Tanggung jawab saya pada pekerjaan sering terganggu dikarenakan waktu yang saya miliki digunakan dalam memenuhi tanggung jawab keluarga |  |  |  |  |
| 9. | Perilaku yang efektif bagi saya di rumah, tidak efektif jika dijalankan pada saat bekerja |  |  |  |  |
| 10. | Dikarenakan stres di rumah, saya sering disibukkan oleh masalah keluarga saat bekerja |  |  |  |  |
| 11. | Terkadang ketika di rumah, saya terlalu banyak pikiran dan stres untuk melakukan hal- hal yang saya sukai karena tekanan dari pekerjaan |  |  |  |  |
| 12. | Perilaku yang penting & efektif bagi saya di rumah menjadi hambatan saat bekerja |  |  |  |  |
| 13. | Perilaku efektif yang saya lakukan saat bekerja, tidak membantu saya menjadi orang tua dan pasangan yang lebih baik |  |  |  |  |
| 14. | Ketika pulang kerja, saya sering kelelahan untuk melanjutkan tanggung jawab saya dalam keluarga |  |  |  |  |
| 15. | Waktu yang saya habiskan bersama keluarga, terkadang kurang mendukung dalam aktivitas pengembangan karir saya |  |  |  |  |
| 16. | Ketegangan dan kecemasan dari kehidupan keluarga, sering melemahkan atau mempengaruhi kemampuan saya dalam menyelesaikan pekerjaan. |  |  |  |  |
| 17. | Perilaku pemecahan masalah yang saya terapkan di rumah tampaknya tidak berguna saat dijalankan di tempat kerja |  |  |  |  |
| 18. | Saya kesulitan berkonsentrasi dalam menyelesaikan pekerjaan dikarenakan stress terhadap tanggung jawab keluarga |  |  |  |  |

Skala III

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pertanyaan | SS | S | TS | STS |
| * + - * 1. Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi yang ada |  |  |  |  |
| * + - * 1. Saya menjalani hidup saya tanpa berfikir lebih jauh apa yang akan saya lakukan di kemudian hari |  |  |  |  |
| * + - * 1. Ketika saya melihat perjalanan hidup saya, saya senang dengan apa yang telah terjadi |  |  |  |  |
| * + - * 1. Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat saya frustrasi. |  |  |  |  |
| * + - * 1. Saya pikir penting memiliki pengalaman baru yang dapat memberikan tantangan bagi saya. |  |  |  |  |
| * + - * 1. Mempertahankan hubungan dekat sangat sulit dan membuat saya frustrasi. |  |  |  |  |
| * + - * 1. Saya mudah dipengaruhi orang lain yang pendapatnya lebih kuat. |  |  |  |  |
| * + - * 1. Saya cukup pandai mengelola berbagai tanggung jawab dalam kehidupan saya. |  |  |  |  |
| * + - * 1. Saya suka dengan sebagian besar kepribadian saya. |  |  |  |  |
| * + - * 1. Saya yakin dengan pendapat saya, bahkan jika bertentangan dengan pendapat umum. |  |  |  |  |
| * + - * 1. Orang menggambarkan saya sebagai orang yang dermawan, dan mau berbagi dengan orang lain. |  |  |  |  |
| * + - * 1. Saya merasa kecewa dengan beberapa hal yang saya sudah capai. |  |  |  |  |
| * + - * 1. Bagi saya, kehidupan adalah proses belajar, perubahan, dan pertumbuhan yang terus-menerus. |  |  |  |  |
| * + - * 1. Saya memiliki hubungan yang hangat hanya dengan orang tertentu |  |  |  |  |
| * + - * 1. Beberapa orang menjalani hidup tanpa tujuan, tetapi saya bukan salah satu dari mereka. |  |  |  |  |
| * + - * 1. Saya menilai diri saya berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan apa yang orang lain anggap penting. |  |  |  |  |
| * + - * 1. Beberapa waktu yang lalu, saya pernah menyerah untuk mencoba membuat perubahan besar dalam hidup saya. |  |  |  |  |
| * + - * 1. Saya merasa telah melakukan semua yang seharusnya dilakukan dalam hidup. |  |  |  |  |