

No:

Dikosongkan

## IDENTITAS RESPONDEN

Usia	
Status Marital	
Jumlah Anak	

Kepada Ibu yang terhormat,

Saya NIMAS DWITA FEBRIARIMA dari Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang memohon bantuan ibu untuk meluangkan waktu mengisi daftar pernyataan ini.

Daftar pernyataan ini akan digunakan untuk penelitian saya sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi, yaitu dalam rangka penyusunan skripsi. Penelitian ini hanya untuk kepentingan ilmiah, tidak ada kaitannya dengan jabatan dan prestasi ibu dalam instansi ini. Untuk itu, saya memohon dengan sangat pada ibu untuk mengisi daftar pernyataan ini sesuai dengan kenyataan yang ibu alami saat ini. Semua jawaban ibu akan terjaga kerahasiaannya dan dengan ibu mengisi senyatanya, maka secara tidak langsung ibu telah memberikan tambahan nilai obyektivitas penelitian yang saya lakukan.

Atas segala bantuan ibu, saya mengucapkan terima kasih atas partisipasinya dalam penelitian ini.

Semarang, April 2008

Peneliti

## DAFTAR PERNYATAAN A

### PETUNJUK PENGISIAN:

Di bawah ini ada beberapa pernyataan, ibu dimohon untuk menanggapi semua pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda silang (X) pada kolom **SS, S, TS, STS** yang berarti:

**SS = SANGAT SESUAI      TS = TIDAK SESUAI**

**S = SESUAI                      STS = SANGAT TIDAK SESUAI**

Bila ibu ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban yang salah kemudian berilah tanda silang (X) pada jawaban yang benar, misal:

**SS      S      TS      STS**

Setelah selesai mengerjakan periksalah kembali apakah ada jawaban yang terlewati!

No.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Pada malam hari, saya mengalami kesulitan untuk mulai tidur.				
2.	Saya bisa tidur dengan cepat pada malam hari walaupun ada suara bising.				
3.	Saya sering terbangun di tengah malam saat saya tidur.				
4.	Walaupun mimpi buruk, saya tetap bisa tidur dengan lelap.				
5.	Saya bangun terlalu pagi.				
6.	Saya bangun ketika matahari sudah terbit.				
7.	Saya merasa lelah saat bangun di pagi hari.				
8.	Ketika bangun tidur di pagi hari, tubuh saya terasa segar bugar.				
9.	Saya sering lupa menaruh barang-barang saya.				

10.	Saya tetap bisa konsentrasi meski banyak pekerjaan yang harus saya lakukan.				
11.	Saat ada orang yang membicarakan saya, saya menjadi tersinggung.				
12.	Saya tetap sabar ketika anak-anak mulai nakal.				
13.	Saya sering mengantuk di tempat kerja.				
14.	Saat di tempat kerja, kepala saya tidak terasa berat.				
15.	Saya butuh waktu lama untuk bisa tidur.				
16.	Pada malam hari, saya mudah untuk memulai tidur.				
17.	Saya sering bangun di tengah tidur saya dan sulit untuk tidur lagi.				
18.	Saya dapat tidur lelap tanpa terbangun di tengah malam.				
19.	Setiap pagi, saya selalu bangun sebelum waktu yang saya inginkan.				
20.	Saya bangun sesuai waktu yang saya inginkan di pagi hari.				
21.	Saat bangun tidur di pagi hari, saya mengalami sakit kepala.				
22.	Setelah bangun tidur di pagi hari, saya tidak merasa lelah untuk beraktivitas.				
23.	Saat saya berada di tempat kerja, saya sulit berkonsentrasi pada pekerjaan yang saya lakukan.				
24.	Saya tetap bisa mengingat hal-hal yang terjadi di sekeliling saya.				
25.	Saya mudah marah bila anak-anak mulai berulah.				
26.	Saya tetap tenang ketika ada yang membicarakan saya.				
27.	Saat siang hari, mata saya terasa berat.				
28.	Saya jarang sekali merasa mengantuk di siang hari.				

## DAFTAR PERNYATAAN B

### PETUNJUK PENGISIAN:

Di bawah ini ada beberapa pernyataan, ibu dimohon untuk menanggapi semua pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda silang (X) pada kolom **SS, S, TS, STS** yang berarti:

**SS = SANGAT SESUAI      TS = TIDAK SESUAI**

**S = SESUAI                      STS = SANGAT TIDAK SESUAI**

Bila ibu ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban yang salah kemudian berilah tanda silang (X) pada jawaban yang benar, misal:

**SS      S      TS      STS**

Setelah selesai mengerjakan periksalah kembali apakah ada jawaban yang terlewati!

No.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu merencanakan dengan matang apa yang akan saya kerjakan setiap hari.				
2.	Saya malas membuat jadwal harian karena hanya akan menambah rumit pikiran.				
3.	Saya terbiasa membuat skala prioritas dalam mengerjakan sesuatu.				
4.	Menyusun daftar prioritas kerja membuat saya tidak fleksibel dalam melakukan sesuatu.				
5.	Saya mengelompokkan tugas-tugas yang saya kerjakan.				
6.	Saya kurang mengorganisasikan tugas-tugas yang ada sehingga sulit menentukan mana yang harus diselesaikan.				
7.	Saya melimpahkan tugas-tugas yang merupakan wewenang orang lain.				

8.	Saya lebih baik mengerjakan tugas sendiri dari pada harus berbagi dengan orang lain.				
9.	Saya tidak membawa pulang pekerjaan saya di kantor.				
10.	Saya sulit menolak tugas yang diberikan oleh orang lain.				
11.	Saya berusaha menyelesaikan pekerjaan tepat pada waktunya.				
12.	Saya terbiasa menunda-nunda tugas yang akan saya kerjakan.				
13.	Rencana kerja saya butuhkan agar semua dapat selesai tepat pada waktunya.				
14.	Membuat rencana kerja itu sulit sehingga tidak saya lakukan.				
15.	Saya selalu menjalankan pekerjaan saya berdasarkan skala prioritas yang telah saya buat sebelumnya.				
16.	Saya sering tidak mengerti pekerjaan mana yang harus saya dahulukan.				
17.	Kegiatan yang saya lakukan selalu saya atur agar tidak saling berbenturan.				
18.	Saya merasa kewalahan menghadapi tugas-tugas harian saya.				
19.	Saya membagi pekerjaan di rumah dengan suami saya dan pekerjaan di kantor dengan teman atau rekan kerja saya.				
20.	Saya tidak biasa melimpahkan pekerjaan pada orang lain.				
21.	Saya tegas menolak melakukan sesuatu yang kurang bermanfaat bagi waktu saya.				
22.	Saya melakukan pekerjaan yang seharusnya tidak saya lakukan.				
23.	Saya tidak ingin waktu saya terbuang percuma.				
24.	Sulit bagi saya menghilangkan kebiasaan menunda suatu pekerjaan.				