

No:

Usia:

Tgl. Lahir:

PENGANTAR SKALA

Dalam rangka penyusunan skripsi saya di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, maka saya memohon Anda untuk mengisi dua macam skala berikut ini. Disini tidak ada jawaban yang salah, semuanya benar, dan kejujuran jawaban Anda sangat saya hargai. Oleh karena itu, mohon mengisi dengan sebenar-benarnya, terima kasih atas perhatiannya.

PETUNJUK PENGISIAN

Di halaman berikut ada beberapa pernyataan yang akan Anda jawab. Sebelum Anda menjawab, ada beberapa hal yang perlu Anda perhatikan yaitu :

1. Isilah identitas Anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Baca masing-masing pernyataan dengan teliti dan pilih jawaban yang benar-benar sesuai dengan pendapat pribadi Anda.
3. Anda dapat memilih salah satu dari 4 (empat) pilihan jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan anda yaitu :
SS : pernyataan yang sangat sesuai dengan keadaan diri Anda
S : pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri Anda
TS : pernyataan tidak sesuai dengan keadaan diri Anda
STS : pernyataan sangat tidak sesuai dengan keadaan diri Anda
4. Bila Anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban yang salah kemudian berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar.
Misal : Jawaban Semula : S

SS	S	TS	STS
SS	S	TS	STS

Penggantian Jawaban: S diganti dengan STS:
5. Apa pun jawaban Anda semuanya dinilai benar, maka usahakan agar semua nomor terjawab dan jangan sampai ada yang terlewat.
6. Atas jawaban yang Anda berikan, saya ucapkan terima kasih.

SELAMAT MENGERJAKAN
TERIMA KASIH ATAS PARTISIPASI ANDA

Marshela Regina S
05.40.0074

SKALA BAGIAN I

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa sedih				
2	Saya merasa cemas dalam menghadapi semua persoalan yang ada				
3	Saya pesimis terhadap segala hal				
4	Entah kenapa saya merasa bersalah				
5	Dalam melakukan apa pun saya tidak bersemangat				
6	Saya merasa cepat lelah				
7	Saya sulit berkonsentrasi dalam banyak hal				
8	Saya mengalami sulit tidur				
9	Saya kehilangan selera makan saya				
10	Saya pernah mencoba bunuh diri				
11	Saya merasa gelisah akan berbagai hal yang nanti akan saya hadapi				
12	Saya menghadapi gangguan fisik, seperti sakit kepala, sesak napas, dll				
13	Saya tidak pernah merasa sedih				
14	Saya jarang merasa cemas				
15	Saya tidak pernah merasa pesimis dalam menghadapi masalah				
16	Rasa bersalah saya lebih kecil daripada rasa keingintahuan saya				
17	Saya selalu bersemangat dalam melakukan segala hal				
18	Saya jarang merasa cepat lelah				
19	Saya tidak sulit berkonsentrasi				
20	Saya tidak menghadapi masalah sulit tidur				
21	Selera makan saya semakin hari semakin meningkat				
22	Saya tidak pernah merasa ingin bunuh diri				
23	Saya jarang gelisah				
24	Meskipun menghadapi masalah yang berat, saya tidak pernah mengalami gejala sakit fisik, seperti sakit kepala, sesak napas, dll				
25	Pada saat saya teringat kondisi keluarga saya, saya merasa hati saya perih				
26	Kecemasan saya tercermin dari perilaku saya				
27	Ketika ada sedikit masalah saja, saya langsung putus asa				
28	Saya merasa bersalah terhadap sebagian besar hal yang telah saya lakukan				

29	Saya kehilangan semangat ketika menghadapi sedikit saja persoalan				
30	Pada saat sedang beraktivitas, entah kenapa saya lebih cepat lelah daripada teman-teman yang lain				
31	Konsentrasi saya terbagi saat menghadapi masalah				
32	Penyakit insomnia saya sulit diobati				
33	Saya memang dari dulu tidak suka makan				
34	Saat menghadapi masalah besar, saya terpikir untuk bunuh diri				
35	Saya merasa gelisah terhadap banyak hal yang telah terjadi				
36	Ketika kejadian mengejutkan saya langsung pingsan				
37	Meskipun ada kejadian yang tidak sesuai kehendak saya, saya merasa biasa saja				
38	Ketika ada masalah, saya tidak merasa cemas				
39	Saya tidak merasa putus asa dalam menghadapi masalah yang ada				
40	Saya tidak pernah merasa bersalah akan semua hal yang telah terjadi				
41	Semangat saya menggebu-gebu dalam menjalankan kegiatan saya				
42	Meskipun aktivitas saya padat, saya tidak cepat merasa lelah				
43	Saya merupakan orang yang mudah berkonsentrasi dalam pelajaran				
44	Saya dapat mengatasi masalah insomnia saya				
45	Berat badan saya tidak ada masalah selama ini				
46	Seberat apa pun masalah yang saya hadapi, saya tidak akan pernah mencoba untuk bunuh diri				
47	Kegelisahan tidak ada dalam kamus saya				
48	Saya jarang sekali mengalami <i>shock</i> terutama yang berhubungan dengan penyakit fisik				

SKALA BAGIAN II

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Informasi detail perlu dikumpulkan dalam menafsirkan semua kejadian dalam keluarga yang terjadi selama ini				
2	Saya berusaha memahami tentang keadaan keluarga saya dimana setiap saya pulang sekolah orang tua saya selalu bertengkar				
3	Informasi yang tepat akan mempermudah orang tua memilih alternatif pemecahan masalah				
4	Menurut saya, masalah cekcok tidak dapat diselesaikan dengan berdasarkan pada pandangan satu pihak saja				
5	Saya sulit belajar menerima kenyataan bahwa saya berasal dari keluarga <i>broken home</i>				
6	Saya tidak dapat memaksakan kehendak saya apabila masalahnya sudah sedemikian parah				
7	Menurut saya, percekocokan di keluarga saya yang terjadi perlu untuk segera diselesaikan				
8	Saya berasal dari keluarga <i>broken home</i> , maka saya belajar untuk beradaptasi dan menerima kenyataan apa adanya				
9	Informasi yang detail perlu dikumpulkan dalam menyelesaikan setiap masalah keluarga yang dihadapi				
10	Menurut saya, masalah kedua orang tua saya adalah dimana keduanya tidak mau saling mengalah dan ini sulit dipecahkan hanya dengan berdasarkan pada penglihatan inderawi				
11	Saya tidak dapat belajar memahami meskipun berkali-kali terjadi masalah karena menurut saya kedua orang tua saya sama-sama egois				
12	Meskipun ada banyak informasi, tetapi kedua orang tua saya tidak akan dapat menemui jalan damai				
13	Saya percaya bahwa setiap masalah akibat perpisahan orang tua dalam keluarga pasti ada solusinya				
14	Latar belakang keluarga saya yang <i>broken home</i> memiliki arti yang besar bagi saya				
15	Penyelesaian masalah harus berpedoman pada realita yang terjadi dengan sebenar-benarnya,				

	bukan prasangka				
16	Saya tidak yakin dapat mengumpulkan informasi yang berguna dalam membantu menyelesaikan konflik kedua orang tua saya				
17	Kepribadian dan karakter tidak akan dapat berubah meskipun melalui proses pembelajaran/adaptasi yang lama				
18	Kedua orang tua saya tidak akan pernah dapat bersatu kembali meskipun sudah diupayakan banyak alternatif pemecahan masalah				
19	Menurut saya, jika ada masalah perbedaan pendapat antara ayah dan ibu harus diselesaikan dengan menggunakan semua informasi yang tersedia				
20	Saya memiliki persepsi yang baik meskipun terjadi perbedaan pendapat orang tua saya				
21	Setiap masalah perbedaan pendapat di dalam keluarga saya pasti menemui jalan keluar				
22	Akan sulit menemui titik temu jika hanya berdasarkan pada informasi yang diterima panca indera jika berhubungan dengan masalah beda pendapat				
23	Apabila kedua orang tua saya bertengkar, maka saya menyadari bahwa proses adaptasi hanya buang-buang waktu saja				
24	Kedua orang tua saya sudah menemui jalan buntu dan tidak memiliki persamaan pendapat lagi dalam memecahan masalah				