**LAMPIRAN KUESIONER SKRIPSI ANDIKA**

Skala Stres Ibu Rumah Tangga

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **Pilihan Jawaban** | | | |
| **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya tenang saja walaupun pekerjaan rumah menumpuk |  |  |  |  |
| 2 | Saya pusing karena harus mengurus seluruh kebutuhan anak dan suami |  |  |  |  |
| 3 | Saya tidur dengan nyenyak di malam hari walaupun setelah seharian mengurus rumah tangga |  |  |  |  |
| 4 | Saya susah tidur di malam hari |  |  |  |  |
| 5 | Saya rutin berolahraga untuk menjaga kesehatan saya |  |  |  |  |
| 6 | Saya merasa banyak pekerjaan rumah yang tidak bisa terselesaikan |  |  |  |  |
| 7 | Nafsu makan saya baik |  |  |  |  |
| 8 | Saya capek karena mengurusi seluruh pekerjaan rumah tangga |  |  |  |  |
| 9 | Saya minum suplemen atau vitamin untuk kebugaran tubuh supaya tidak cepat lelah |  |  |  |  |
| 10 | Kepala saya sakit karena terlalu banyak masalah rumah tangga yang saya pikirkan |  |  |  |  |
| 11 | Saya melaksanakan ibadah dengan berdoa untuk memperoleh ketenangan jasmani dan rokhani. |  |  |  |  |
| 12 | Saya pegal-pegal di seluruh tubuh setelah seharian melakukan pekerjaan rumah dan mengurus keluarga |  |  |  |  |
| 13 | Saya senang karena suami dan anak-anak adalah obat lelah bagi saya |  |  |  |  |
| 14 | Saya tidak sabar terhadap tuntutan kebutuhan keluarga |  |  |  |  |
| 15 | Saya tenang, menghadapi masalah-masalah yang ada di keluarga saya |  |  |  |  |
| 16 | Saya cemas ketika saya tidak mampu menyelesaikan masalah dirumah |  |  |  |  |
| 17 | Saya sabar dalam menjalani kehidupan rumah tangga |  |  |  |  |
| 18 | Saya gelisah ketika kebutuhan keluarga saya tidak terpenuhi |  |  |  |  |
| 19 | Saya sedih menjalani kehidupan rumah tangga saya |  |  |  |  |
| 20 | Saya tersinggung ada tetangga atau anggota keluarga yang mengkritik kehidupan rumah tangga saya |  |  |  |  |
| 21 | Saya bangga menjalani kehidupan rumah tangga saya saat ini |  |  |  |  |
| 22 | Saya bingung bagaimana menyelesaikan masalah yang sedang terjadi di keluarga saya |  |  |  |  |
| 23 | Saya mencatat kebutuhan-kebutuhan rumah tangga supaya pikiran saya lebih teratur |  |  |  |  |
| 24 | Banyaknya hal yang harus saya lakukan di rumah membuat saya sering lupa akan sesuatu |  |  |  |  |
| 25 | Saya tenang dan berusaha mencari solusi dari setiap permasalahn yang saya hadapi |  |  |  |  |
| 26 | Saya panik tidak mampu menyelesaikan masalah dalam keluarga |  |  |  |  |
| 27 | Saya fokus terhadap kesejahteraan keluarga saya |  |  |  |  |
| 28 | Pikiran saya kacau melihat keluarga lain kehidupannya terlihat lebih bahagia daripada keluarga saya |  |  |  |  |
| 29 | Saya optimis dapat menyelesaikan setiap permasalahan keluarga |  |  |  |  |
| 30 | Banyaknya tugas dan pekerjaan membuat saya tidak dapat menyelesaikan semuanya dengan baik |  |  |  |  |
| 31 | Saya sering melamun memikirkan kehidupan rumah tangga saya |  |  |  |  |
| 32 | Saya mencari informasi tentang cara-cara mengurus keluarga dengan baik |  |  |  |  |
| 33 | Saya putus asa dengan kehidupan rumah tangga saya |  |  |  |  |
| 34 | Saya sering meluangkan waktu bersama keluarga |  |  |  |  |
| 35 | Saya sering memarahi anak dan suami saya. |  |  |  |  |
| 36 | Saya senang bisa berkumpul bersama anak dan suami |  |  |  |  |
| 37 | Saya kesal terhadap perilaku anak dan suami saya dirumah |  |  |  |  |
| 38 | Saya menjalin hubungan yang dekat dan hangat dengan suami dan anak saya |  |  |  |  |
| 39 | Saya kecewa dengan kehidupan rumah tangga saya saat ini |  |  |  |  |
| 40 | Saya mencari penyelesaian terbaik untuk permasalahan di keluarga |  |  |  |  |
| 41 | Saya tidak mempedulikan kebutuhan ank dan suami saya |  |  |  |  |
| 42 | Dorongan orang tua, suami dan anak saya memberi saya semangat |  |  |  |  |
| 43 | Saya kurang berkomunikasi dengan anak dan suami saya |  |  |  |  |
| 44 | Saya menjalin komunikasi dengan baik dengan anak dan suami saya |  |  |  |  |
| 45 | Saya akhir-akhir ini mengabaikan kebutuhan anak dan suami saya |  |  |  |  |

Skala Rasa Syukur

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | **Pernyataan** | **Pilihan Jawaban** | | | |
| **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
| 1. | Saya tidak dapat menjadi diri saya tanpa bantuan orang lain |  |  |  |  |
| 2. | Kehidupan yang saya miliki baik bagi saya |  |  |  |  |
| 3. | Saya merasa kehidupan saya belum tercukupi dan terpenuhi |  |  |  |  |
| 4. | Sata sering takjub dengan keinadahan alam sekitar |  |  |  |  |
| 5. | Meski penting merasa puas dengan pencapaian saya, saya pikir penting juga untuk mengingat bantuan untuk orang lain lakukan untuk pencapaian saya |  |  |  |  |
| 6. | Saya berpikir bahwa saya tidak mendapatkan seluruh kebaikan yang layak dalam hidup ini |  |  |  |  |
| 7. | Saya menikmati indahnya langit saat matahari terbenam |  |  |  |  |
| 8. | Saya tidak dapat seperti sekarang tanpa bantuan dari orang lain |  |  |  |  |
| 9. | Menurut saya, saling menyapa dan berkomunikasi adalah hal yang penting |  |  |  |  |
| 10. | Banyak hal buruk yang menimpa pada diri saya |  |  |  |  |
| 11. | Kehidupan itu baik bagi saya |  |  |  |  |
| 12. | Saya pikir penting untuk selalu menghitung nikmat yang telah didapat |  |  |  |  |
| 13. | Menurut saya, penting untuk menikmati hal-hal sederhana yang didapatkan dalam hidup ini |  |  |  |  |
| 14. | Saya sangat menghargai apa yang dilakukan orang lain terhadap saya |  |  |  |  |
| 15. | Dalam beberapa alasan, saya merasa tidak mendapatkan keuntungan seperti yang orang lain dapatkan |  |  |  |  |
| 16. | Menghargai kehidupan yang saya miliki setiap hari merupakan hal yang penting |  |  |  |  |

Skala Kecemasan

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | **Pernyataan** | **Pilihan Jawaban** | | | |
| **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
| 1. | Jantung saya berdetak kencang ketika memikirkan persoalan rumah tangga saya |  |  |  |  |
| 2. | Tangan saya gemetar ketika menghadapi permasalahan rumah tangga |  |  |  |  |
| 3. | Saya terkejut dengan masalah-masalah yang datang silih berganti |  |  |  |  |
| 4. | Saya lebih memilih menyendiri di kamar daripada bergabung dengan anak dan suami. |  |  |  |  |
| 5. | Saya menghindar apabila anak saya ingin bermain dengan saya. |  |  |  |  |
| 6. | Jari tangan saya menjadi kaku ketika kebingungan dalam menyelesaikan masalah. |  |  |  |  |
| 7. | Nafas saya tersengal-sengal (sesak) ketika saya memikirkan persoalan rumah tangga saya. |  |  |  |  |
| 8. | Konsentrasi saya buruk ketika mengerjakan pekerjaan rumah tangga |  |  |  |  |
| 9. | Akhir-akhir ini saya sering hanya ingin tiduran saja di kasur. |  |  |  |  |
| 10. | Saya sering lupa ketika meletakkan barang-barang atau jadwal aktivitas saya, anak atau suami |  |  |  |  |
| 11. | Saya takut tidak dapat mengendalikan diri ketika sedang memarahi anak saya. |  |  |  |  |
| 12. | Saya tidak sabar karena anak dan suami selalu membuat masalah dirumah. |  |  |  |  |
| 13. | Saya merasa gelisah ketika muncul masalah baru dirumah. |  |  |  |  |
| 14. | Sesekali saya merasa bersalah jika bertengkar dengan suami atau anak saya. |  |  |  |  |
| 15. | Saya malu ketika orang lain melihat kondisi rumah tangga saya. |  |  |  |  |
| 16. | Saya merasa tenang ketika menghadapi persoalan rumah tangga. |  |  |  |  |
| 17. | Tubuh saya tidak gemetar ketika menghadapi permasalahn rumah tangga yang rumit. |  |  |  |  |
| 18. | Saya biasa-biasa saja ketika anak atau suami saya memulai keributan dirumah. |  |  |  |  |
| 19. | Saya merasa santai ketika bicara tentang masalah dengan suami. |  |  |  |  |
| 20. | Saya mampu mencari solusi untuk masalah yang saya hadapi. |  |  |  |  |
| 21. | Konsentrasi saya tetap fokus meskipun ada masalah yang sedang dihadapi dirumah. |  |  |  |  |
| 22. | Walaupun dalam keadaan cemas, Saya dapat menciptakan ide-ide yang bagus. |  |  |  |  |
| 23. | Saya tetap ingat dengan baik dimana saya meletakan barang ataupun jadwal sekolah anak. |  |  |  |  |
| 24. | Saya dapat mengendalikan diri meskipun anak saya bandel. |  |  |  |  |
| 25. | Saya merasa tenang apabila anak mengajak bermain meskipun saya sedang capek karena pekerjaan rumah menumpuk. |  |  |  |  |
| 26. | Saya akan sabar meskipun anak dan suami membuat masalah. |  |  |  |  |
| 27. | Saya merasa tenang meskipun biaya dan tagihan bulanan menumpuk. |  |  |  |  |