

Lampiran 1. Skala Uji Coba



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
Jl. Kaliurang KM. 14,5, Umbulmartani, Ngemplak
Telp. (0274) 898444 Sleman

PENGANTAR

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Ibu/Saudari yang saya hormati, perkenalkan nama saya Atiqah Hidayatun Nikmah, mahasiswa Universitas Islam Indonesia jurusan psikologi yang sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sebagai syarat kelulusan.

Ijinkan saya belajar dari Ibu/Saudari terkait pikiran, perasaan dan sikap dalam menjalani kehidupan sehari-hari baik kehidupan pribadi atau keluarga maupun kehidupan pekerjaan. Jawaban yang Ibu/Saudari berikan merupakan informasi yang berharga dan tidak ada yang salah. Oleh karena itu, Ibu/ Saudari tidak perlu ragu untuk menjawab sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Data penelitian akan dijaga kerahasiaannya sesuai kode etik penelitian.

Terimakasih atas kesediaan, kesungguhan, dan kejujuran Ibu/ Saudari. Semoga Allah SWT membalas dengan kebaikan yang lebih banyak dan kemuliaan yang lebih tinggi, Amin.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Peneliti,

Atiqah Hidayatun Nikmah

IDENTITAS PRIBADI

1. Nama (boleh inisial) :
2. Usia : tahun
3. Lama Bekerja : tahun
4. Divisi/Departemen :
5. Usia Pernikahan : tahun
6. Jumlah anak :
7. Pendidikan terakhir :
 - a. SD
 - b. SMP
 - c. SMA
 - d. S1
 - e. S2
 - f. S3
 - g. lainnya
8. Penghasilan perbulan :
 - a. <1.000.000
 - b. 1.000.000 – <5.000.000
 - c. 5.000.000 – <10.000.000
 - d. 10.000.000 – 20.000.000
 - e. >20.000.000

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk mengisi kuesioner ini dan berpartisipasi sebagai responden penelitian. Saya mengisi kuesioner ini secara sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun dan dengan penuh kesadaran.

Responden

(.....)

Skala 1

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan mengenai kehidupan sehari-hari Ibu/Sdr. Bacalah setiap pernyataan dan tentukan penilaian Ibu/Sdr dengan cara menyilang (X) pada angka 1 s/d 5 di kolom yang telah disediakan, dengan keterangan yang tersedia pada kolom pilihan jawaban:

Petunjuk pengisian: Seperti contoh pada pernyataan nomor x di bawah, apabila Ibu/Sdr menyilang angka **2** tandanya Ibu/Sdr **setuju** dengan pernyataan yang ada. Begitu pula jika Ibu/Sdr menyilang angka yang lainnya.

Pernyataan	Pilihan Jawaban				
	Sgt tdk setuju	Tdk setuju	Netral	Setuju	Sgt setuju
x. Suami mampu memahami saya dengan baik	1	2	3	4	5
1. Suami bangga ketika saya berhasil menjalankan pekerjaan saya di kantor	1	2	3	4	5
2. Suami membebani saya dengan tugas-tugas yang seharusnya dia kerjakan sendiri	1	2	3	4	5
3. Suami tidak tertarik mendengarkan cerita saya mengenai pekerjaan saya di kantor	1	2	3	4	5
4. Suami dapat memahami perasaan saya ketika ada pekerjaan kantor yang mengganggu saya	1	2	3	4	5
5. Suami dan saya bekerjasama dalam mengerjakan tugas rumah tangga	1	2	3	4	5
6. Suami tidak mendengarkan saya dengan baik apabila saya membicarakan pekerjaan kantor	1	2	3	4	5
7. Suami rutin bertanya kepada saya mengenai hari-hari yang saya lalui di kantor	1	2	3	4	5
8. Suami tidak kesulitan mengurus rumah ketika saya harus pergi ke luar kota melakukan perjalanan dinas	1	2	3	4	5
9. Suami tidak berkeberatan dengan pekerjaan saya selama pekerjaan yang saya tekuni dapat menghasilkan uang	1	2	3	4	5

Pernyataan	Pilihan Jawaban				
	Sgt tdk setuju	Tdk setuju	Netral	Setuju	Sgt setuju
10. Saya merasa seolah-olah suami selalu menuntut saya untuk mengurusnya	1	2	3	4	5
11. Saya merasa lebih lega setelah berdiskusi dengan suami terkait permasalahan saya di kantor	1	2	3	4	5
12. Suami dan saya membagi secara adil tugas-tugas rumah tangga yang harus kami kerjakan	1	2	3	4	5
13. Suami berusaha membuat saya ceria kembali ketika saya mengalami hari yang tidak menyenangkan di kantor	1	2	3	4	5
14. Suami saya tertarik dengan pekerjaan yang saya tekuni	1	2	3	4	5
15. Saya mengalami kesulitan untuk mendiskusikan pekerjaan kantor pada suami	1	2	3	4	5
16. Suami dapat memahami saya ketika saya frustrasi dengan pekerjaan di kantor	1	2	3	4	5
17. Suami rela mengurus rumah ketika sedang berantakan	1	2	3	4	5
18. Suami selalu menyediakan waktunya untuk berdiskusi tentang pekerjaan saya di kantor	1	2	3	4	5
19. Saya berharap suami bisa lebih peduli dengan apa yang saya kerjakan di kantor	1	2	3	4	5
20. Suami mampu memberikan berbagai gambaran terkait masalah pekerjaan saya di kantor	1	2	3	4	5
21. Ketika saya meminta tolong suami mengerjakan sesuatu, seringkali dia melewati hal-hal kecil yang seharusnya tidak boleh dilewatkan	1	2	3	4	5
22. Suami tidak mau mendengarkan keluhan saya terkait pekerjaan saya di kantor	1	2	3	4	5
23. Suami terlihat bosan ketika saya membicarakan pekerjaan kantor	1	2	3	4	5
24. Suami bersedia melakukan tugas yang saya suruh ketika mendesak	1	2	3	4	5
25. Suami tidak begitu menghargai pekerjaan saya di kantor	1	2	3	4	5
26. Suami ikut bahagia apabila saya sukses	1	2	3	4	5

Pernyataan	Pilihan Jawaban				
	Sgt tdk setuju	Tdk setuju	Netral	Setuju	Sgt setuju
27. Suami membantu saya merasa baik saat saya kesal dengan pekerjaan kantor	1	2	3	4	5
28. Apabila pekerjaan kantor sedang menumpuk, suami membantu saya menyelesaikan pekerjaan rumah tangga dan merawat anak	1	2	3	4	5
29. Mendiskusikan masalah kantor dengan suami sangat berguna bagi saya	1	2	3	4	5
30. Suami menginginkan saya menikmati pekerjaan saya di kantor	1	2	3	4	5
31. Suami memberikan saya terlalu banyak pekerjaan rumah tangga	1	2	3	4	5
32. Suami senang mendengarkan cerita saya tentang prestasi saya di kantor	1	2	3	4	5
33. Saya dapat mengandalkan suami untuk mengantarkan ketika saya hampir telat berangkat kerja	1	2	3	4	5
34. Suami memiliki sikap positif terhadap pekerjaan saya	1	2	3	4	5
35. Suami menyalahkan saya apabila saya mengalami masalah di kantor	1	2	3	4	5
36. Suami membantu saya menyelesaikan tugas rumah tangga dalam kesehariannya	1	2	3	4	5
37. Ketika saya mengalami masalah di kantor, suami menunjukkan perhatiannya	1	2	3	4	5
38. Ketika memiliki masalah di kantor, saya mencari suami untuk menenangkan hati saya	1	2	3	4	5
39. Saya dapat mengandalkan suami untuk mengurus rumah ketika saya harus pulang terlambat dari kantor	1	2	3	4	5
40. Saya merasa nyaman meminta nasihat suami mengenai permasalahan saya di kantor	1	2	3	4	5
41. Suami bersimpati ketika saya jengkel dengan pekerjaan kantor	1	2	3	4	5

Pernyataan	Pilihan Jawaban				
	Sgt tdk setuju	Tdk setuju	Netral	Setuju	Sgt setuju
42. Banyak waktu yang saya habiskan di rumah hanya untuk merapikan berbagai hal yang berantakan karena ulah suami	1	2	3	4	5
43. Ketika saya sedang kesulitan menghadapi minggu sibuk di kantor, suami mencoba untuk melakukan lebih banyak tugas rumah tangga di rumah	1	2	3	4	5
44. Saya menceritakan permasalahan saya di kantor kepada suami	1	2	3	4	5

Skala 2

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan mengenai kehidupan sehari-hari Ibu/Sdr. Bacalah setiap pernyataan dan tentukan penilaian Ibu/Sdr dengan cara menyilang (X) pada angka 1 s/d 7 pada pilihan jawaban yang tersedia. Pilihan jawaban disediakan mulai dari 1=tidak pernah, 4=kadang-kadang dan 7=selalu

Pernyataan	Pilihan Jawaban						
	Tdk pernah			Kadang2			Selalu
1. Saya tidak bisa konsentrasi pada pekerjaan karena persoalan rumah tangga	1	2	3	4	5	6	7
2. Saya terlalu lelah untuk bekerja di kantor karena sebelumnya telah mengerjakan tugas rumah tangga yang sangat banyak	1	2	3	4	5	6	7
3. Stress yang berasal dari kehidupan pribadi/keluarga membuat saya tidak bisa berkonsentrasi pada pekerjaan kantor	1	2	3	4	5	6	7
4. Seringkali saya menunda-nunda pekerjaan di kantor karena harus banyak meluangkan waktu di rumah	1	2	3	4	5	6	7
5. Saya bisa lebih berkonsentrasi di kantor apabila bebas dari beban keluarga	1	2	3	4	5	6	7
6. Saya merasa terlalu lelah untuk menyelesaikan tugas di kantor setelah melaksanakan berbagai tanggung jawab keluarga/pribadi	1	2	3	4	5	6	7
7. Pekerjaan saya di kantor terbengkalai karena saya khawatir dengan tanggungan saya di rumah	1	2	3	4	5	6	7
8. Kebutuhan dan tuntutan dari anggota keluarga mengganggu aktifitas saya di kantor	1	2	3	4	5	6	7
9. Saya tidak bisa melaksanakan pekerjaan di kantor dengan baik karena permasalahan keluarga/pribadi	1	2	3	4	5	6	7
10. Karena terlalu asyik dengan aktifitas sosial, saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan di kantor dengan tepat waktu	1	2	3	4	5	6	7

Pernyataan	Pilihan Jawaban						
	Tdk pernah		Kadang2				Selalu
11. Karena meningkatnya tuntutan kerja di kantor, saya harus menunda/mengabaikan banyak kebutuhan keluarga/pribadi	1	2	3	4	5	6	7
12. Stress yang berasal dari pekerjaan di kantor secara drastis mengurangi kebahagiaan keluarga saya	1	2	3	4	5	6	7
13. Kesibukan di kantor membuat saya tidak bisa merawat dan memerhatikan anak-anak saya dengan baik	1	2	3	4	5	6	7
14. Karena saya harus meluangkan waktu lebih banyak di kantor, saya sering gagal dalam memenuhi tanggung jawab keluarga	1	2	3	4	5	6	7
15. Tuntutan yang berasal dari pekerjaan kantor membuat kehidupan pribadi saya penuh tekanan	1	2	3	4	5	6	7
16. Saya menghadapi kesulitan dalam menjalani kehidupan pribadi karena profesi/pekerjaan saya	1	2	3	4	5	6	7
17. Karena rekan kerja yang tidak kooperatif, saya kesulitan dalam menjalani kehidupan pribadi	1	2	3	4	5	6	7
18. Atasan/supervisor saya yang kaku dan tidak memberikan dukungan membuat kehidupan keluarga saya kesulitan	1	2	3	4	5	6	7
19. Suami saya merasa tidak nyaman karena saya terlalu asyik dengan pekerjaan kantor	1	2	3	4	5	6	7
20. Pekerjaan di kantor menyulitkan saya mengurus tanggungan di rumah	1	2	3	4	5	6	7
21. Dilihat dari sifat pekerjaan saya saat ini, saya merasa semakin kesulitan dalam merawat orangtua/mertua	1	2	3	4	5	6	7
22. Saya kesulitan menyesuaikan antara kehidupan pribadi/keluarga dengan tuntutan pekerjaan	1	2	3	4	5	6	7

Pernyataan	Pilihan Jawaban						
	Tdk pernah		Kadang2				Selalu
23. Tuntutan pekerjaan yang melelahkan menyulitkan saya untuk menjalani kehidupan pribadi yang saya sukai	1	2	3	4	5	6	7
24. Saya terlambat pulang sehingga tidak sempat menjalankan peran di rumah	1	2	3	4	5	6	7
25. Saya mendapatkan masalah kesehatan karena tuntutan pekerjaan di kantor yang semakin meningkat	1	2	3	4	5	6	7
26. Saya tidak memiliki waktu tidur yang baik karena kesibukan pekerjaan	1	2	3	4	5	6	7
27. Pekerjaan saya membuat saya kelelahan ketika akan melakukan kewajiban pribadi/keluarga	1	2	3	4	5	6	7
28. Saya sering melewatkan acara keluarga atau kegiatan sosial karena terlalu asyik dengan pekerjaan	1	2	3	4	5	6	7
29. Pekerjaan saya di kantor membuat kehidupan pribadi/keluarga saya menyenangkan	1	2	3	4	5	6	7
30. Pekerjaan di kantor membuat saya antusias dan bahagia dalam menjalankan peran pribadi/keluarga	1	2	3	4	5	6	7
31. Pekerjaan saya membuat pribadi saya lebih positif	1	2	3	4	5	6	7
32. Pekerjaan di kantor memudahkan saya untuk menghindari stress yang berasal dari kehidupan pribadi/keluarga	1	2	3	4	5	6	7
33. Interaksi di kantor membantu saya saat mengurus tanggungan-tanggungan di rumah	1	2	3	4	5	6	7
34. Jadwal pekerjaan di kantor membantu saya dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas keluarga secara rutin	1	2	3	4	5	6	7

Pernyataan	Pilihan Jawaban						
	Tdk pernah		Kadang2			Selalu	
35. Budaya dan ketepatan waktu di kantor memudahkan saya dalam menjalankan peran pribadi/keluarga dengan baik	1	2	3	4	5	6	7
36. Keluarga mampu memberikan energi bagi saya untuk menjalankan tugas di kantor	1	2	3	4	5	6	7
37. Pengalaman dalam mengurus keluarga membuat saya menjadi orang yang tepat waktu dan bertanggung jawab saat di kantor	1	2	3	4	5	6	7
38. Pengalaman saya dalam mengurus keluarga memudahkan saya saat bekerja di kantor	1	2	3	4	5	6	7
39. Karena lingkungan keluarga yang penuh dukungan, saya mampu meredakan ketegangan yang disebabkan oleh pekerjaan di kantor	1	2	3	4	5	6	7
40. Kehidupan keluarga meningkatkan kepercayaan diri saya di kantor	1	2	3	4	5	6	7
41. Interaksi dan konsep yang berlaku di dalam keluarga saya di rumah membuat hubungan saya dengan atasan dan rekan kerja lebih baik	1	2	3	4	5	6	7
42. Kehidupan pribadi/keluarga membantu menjadikan saya lebih berdedikasi dan bersungguh-sungguh terhadap pekerjaan di kantor	1	2	3	4	5	6	7

Terimakasih atas kerjasamanya. Semoga kebaikan Ibu/Sdri dibalas Tuhan Yang Maha Esa ☺