# Lampiran :

## Skala *Try Out* Kemampuan Ibu dalam Mengatasi Temperantrums Anak Prasekolah dan Kecerdasan Emosional

**FAKULTAS PSIKOLOGI**
**UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**
**YOGYAKARTA**
**PETUNJUK PENGISIAN SKALA**

Ibu-ibu berikut ini terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan diri anda. Anda diminta untuk memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan atau pengalaman anda sendiri. Pilihlah salah satu dari empat jawaban berikut dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang anda pilih :

**SS** Jika Anda Merasa **Sangat Setuju**
**S** Jika Anda Merasa **Setuju**
**TS** Jika Anda Merasa **Tidak Setuju**
**STS** Jika Anda Merasa **Sangat Tidak Setuju**

Sebelum anda menjawab, bacalah setiap pernyataan dengan baik. **Semua jawaban anda adalah benar asalkan sesuai dengan keadaan atau pengalaman diri anda sendiri.** Kejujuran dan kesungguhan anda sangat kami hargai. Periksalah kembali jawaban anda. Usahakan jangan sampai ada yang terlewati. **Kerahasiaan identitas dan jawaban anda dijamin penuh oleh etika akademik peneliti.** Selamat mengerjakan. Terima kasih atas kesediaan dan kesungguhan anda dalam mengisi skala ini.

MARIA ULFAH

**IDENTITAS**

Nama :

Tingkat Pendidikan :

Usia :

Jumlah Anak :

**SKALA I**

Pada bagian ini terdapat sejumlah pernyataan mengenai keadaan diri anda. Anda diminta untuk menyatakan sampai sebeapa jauh pernyataan dibawah ini sesuai atau tidak dengan keadaan diri anda. Dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu kolom.

| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ketika anak saya mengamuk di toko saya langsung membawanya keluar. | SS | S | TS | STS |
| 2. | Ketika anak saya mengamuk didepan televisi saya tidak mempedulikannya | SS | S | TS | STS |
| 3. | Saya bisa tetap bersikap tenang ketika anak mengamuk | SS | S | TS | STS |
| 4 | Saya sering merasa kesal ketika anak mengamuk ditempat umum | SS | S | TS | STS |
| 5. | Ketika anak saya mengamuk saya tidak mengajaknya bicara. | SS | S | TS | STS |
| 6. | Saya memberi nasehat agar anak berhenti menangis dan merengek | SS | S | TS | STS |
| 7. | Setelah anak saya berhenti menangis saya akan memeluknya | SS | S | TS | STS |
| 8. | Ketika anak saya mengamuk saya akan membentaknya agar diam | SS | S | TS | STS |
| 9. | Saya membiarkan anak saya mengamuk di toko | SS | S | TS | STS |
| 10. | Ketika anak saya mengamuk saya menyingkirkan barang-barang yang berbahaya | SS | S | TS | STS |
| 11. | Saya tidak merasa jengkel dalam menghadapi anak saya yang sedang mengamuk | SS | S | TS | STS |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12. | Saya merasa cemas ketika menghadapi anak saya yang sedang mengamuk | SS | S | TS | STS |
| 13. | Saya akan berkata kasar bila anak mulai mengamuk | SS | S | TS | STS |
| 14. | Ketika anak saya mengamuk saya tidak akan menuruti keinginannya. | SS | S | TS | STS |
| 15. | Ketika anak saya mengamuk saya tetap berdiri disampingnya dan mendampinginya. | SS | S | TS | STS |
| 16. | Saya akan menghukum bila anak sering mengamuk | SS | S | TS | STS |
| 17. | Ketika anak saya mengamuk di dapur saya hanya membiarkannya. | SS | S | TS | STS |
| 18. | Ketika anak saya mengamuk di halaman saya langsung membawanya masuk ke rumah. | SS | S | TS | STS |
| 19. | Saya sering merasa tidak mampu mengendalikan emosi bila melihat anak sedang marah. | SS | S | TS | STS |
| 20. | Saya tidak merasa cemas bila anak sedang mengamuk | SS | S | TS | STS |
| 21. | Saya tidak membujuk anak bila dia sedang marah karena akan sia-sia saja. | SS | S | TS | STS |
| 22. | Ketika anak sedang marah saya membujuknya untuk diam. | SS | S | TS | STS |
| 23. | Ketika anak saya berhenti mengamuk saya akan mengatakan bahwa saya tidak sayang pada anak yang suka mengamuk | SS | S | TS | STS |
| 24. | Ketika anak saya berhenti mengamuk saya tidak akan menghukumnya. | SS | S | TS | STS |
| 25. | Ketika anak saya mengamuk sambil membanting barang yang ada di dekatnya saya berusaha untuk menegahnya | SS | S | TS | STS |
| 26. | Ketika anak saya mengamuk saya tetap melanjutkan pekerjaan yang sedang saya lakukan tanpa mempedulikannya. | SS | S | TS | STS |
| 27. | Saya berusaha mengendalikan emosi bila anak sedang marah. | SS | S | TS | STS |
| 28. | Saya jengkel ketika anak mulai menangis dan merengek disaat saya tidur siang. | SS | S | TS | STS |
| 29. | Saya tidak memberi nasehat ketika anak sedang marah. | SS | S | TS | STS |
| 30. | Saya tidak bisa membiarkan perilaku mengamuk pada anak saya. | SS | S | TS | STS |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 31. | Setelah anak saya berhenti mengamuk saya akan berusaha membukamnya agar ia tenang. | SS | s | TS | STS |
| 32. | Saya akan menghentikan amukan atau mengekan anak saya dengan mengancam akan pergi jika ia terus mengamuk | SS | s | TS | STS |
| 33. | Ketika anak saya mengamuk saya tetap menyelesaikan pekerjaan rumah tangga sambil dengan diam-diam tetap memperhatikannya. | SS | s | TS | STS |
| 34. | Ketika anak saya mengamuk dan mulai membanting barang yang ada didekatnya saya tidak melarangnya meskipun berbahaya bagi dirinya. | SS | s | TS | STS |
| 35. | Saya tidak bisa sabar dalam menghadapi anak yang sedang mengamuk | SS | s | TS | STS |
| 36. | Saya tetap berkata lembut pada saat anak mengamuk | SS | s | TS | STS |
| 37. | Ketika anak saya mengamuk saya pura-pura tidak memperhatikannya sampai dia tenang. | SS | s | TS | STS |
| 38. | Ketika anak saya mengamuk saya tetap mengajaknya bicara. | SS | s | TS | STS |
| 39. | Ketika anak saya mengamuk saya akan mencubitnya. | SS | s | TS | STS |
| 40. | Setelah anak saya berhenti mengamuk saya akan menggendongnya. | SS | s | TS | STS |

**SKALA II**

Pada bagian ini terdapat sejumlah pernyataan mengenai keadaan diri anda. Anda diminta untuk menyatakan sampai sebarapa jauh pernyataan dibawah ini sesuai atau tidak dengan keadaan diri anda. Dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu kolom.

| No. | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Saya tahu apa yang sedang saya rasakan saat ini. | SS | S | TS | STS |
| 2. | Saya merasa sangat gembira tapi tidak tahu sebabnya. | SS | S | TS | STS |
| 3. | Saya mampu mengungkapkan emosi dengan baik, meskipun itu emosi negatif (misal: marah, kecewa). | SS | S | TS | STS |
| 4. | Saya sulit mengendalikan perasaan saya dimanapun. | SS | S | TS | STS |
| 5. | Saya terus berusaha menjadi lebih baik dari hari sebelumnya. | SS | S | TS | STS |
| 6. | Saya takut mencoba lagi bila pernah gagal. | SS | S | TS | STS |
| 7. | Saya mampu membaca perasaan orang lain dengan melihat ekspresi wajahnya. | SS | S | TS | STS |
| 8. | Saya kurang peduli dengan permasalahan yang terjadi pada orang lain. | SS | S | TS | STS |
| 9. | Saya mudah bergaul dengan siapa saja. | SS | S | TS | STS |
| 10. | Saya cenderung pendiam. | SS | S | TS | STS |
| 11. | Saya tidak mengerti apa yang sedang terjadi pada diri saya. | SS | S | TS | STS |
| 12. | Saya tahu persis hal-hal yang membuat saya sedih. | SS | S | TS | STS |
| 13. | Saya mampu mengelola emosi dengan baik. | SS | S | TS | STS |
| 14. | Saya sering marah hanya karena masalah sepele. | SS | S | TS | STS |
| 15. | Saya merasa frustasi bila apa yang saya harapkan tidak sesuai dengan kenyataan. | SS | S | TS | STS |
| 16. | Saya suka mencoba hal-hal yang baru. | SS | S | TS | STS |
| 17. | Saya dapat merasakan apa yang sedang dirasakan oleh orang lain. | SS | S | TS | STS |
| 18. | Ketika orang lain sedang menceritakan masalahnya, saya merasa tidak dapat menanggapinya dengan baik. | SS | S | TS | STS |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 19. | Saya selalu curiga dengan orang yang baru saya kenal. | SS | S | TS | STS |
| 20. | Saya mudah menyesuaikan diri dalam lingkungan yang baru. | SS | S | TS | STS |
| 21. | Saya paham tentang apa yang terjadi pada diri saya. | SS | S | TS | STS |
| 22. | Saya sering bingung tanpa alasan yang jelas. | SS | S | TS | STS |
| 23. | Saya mampu bersikap tenang meski menghadapi keadaan tertekan sekalipun. | SS | S | TS | STS |
| 24. | Saya merasa tidak mampu mengendalikan keinginan-keinginan saya. | SS | S | TS | STS |
| 25. | Saya harus segera bangkit dari kegagalan yang pernah terjadi | SS | S | TS | STS |
| 26. | Seringkali saya merasa kalah sebelum bertanding. | SS | S | TS | STS |
| 27. | Saya tidak mampu merasakan kesedihan orang lain. | SS | S | TS | STS |
| 28. | Saya berseda mendengarkan keluh kesah orang lain. | SS | S | TS | STS |
| 29. | Saya merasa sulit bergaul. | SS | S | TS | STS |
| 30. | Saya tetap dapat berbicara lancar dimana saja baik berhadapan dengan satu orang atau lebih. | SS | S | TS | STS |
| 31. | Saya tidak mengerti mengapa perasaan saya seperti saat ini. | SS | S | TS | STS |
| 32. | Saya mengerti perasaan saya sendiri. | SS | S | TS | STS |
| 33. | Saya selalu melakukan rencana sebelum bertindak. | SS | S | TS | STS |
| 34. | Saya mudah hanyut dalam emosi dan tidak kuasa mengatasinya. | SS | S | TS | STS |
| 35. | Saya merasa mudah putus asa. | SS | S | TS | STS |
| 36. | Saya akan berusaha sekuat tenaga untuk mencapai apa yang saya inginkan. | SS | S | TS | STS |
| 37. | Saya berusaha memahami kesedihan orang lain. | SS | S | TS | STS |
| 38. | Menghargai perasaan orang lain dalam berbagai hal sangat susah saya lakukan. | SS | S | TS | STS |
| 39. | Saya berusaha untuk bersikap ramah dengan siapa saja. | SS | S | TS | STS |
| 40. | Saya seringkali merasa kesepian. | SS | S | TS | STS |
| 41. | Saya tahu persis hal-hal yang membuat saya senang. | SS | S | TS | STS |
| 42. | Saya merasa bingung terhadap perasaan yang sedang saya alami. | SS | S | TS | STS |
| 43. | Saya selalu melampiaskan amarah pada benda-benda di sekeliling saya. | SS | S | TS | STS |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 44. | Dengan kesabaran membuat saya merespon dengan tepat setiap situasi yang sedang saya hadapi. | SS | S | TS | STS |
| 45. | Saya ingin selalu menjadi yang terbaik. - | SS | S | TS | STS |
| 46. | Saya merasa hidup saya lebih banyak kegagalan daripada kesuksesan. | SS | S | TS | STS |
| 47. | Saya tidak mampu mengenali kesedihan orang lain hanya melalui ekspresi wajahnya. | SS | S | TS | STS |
| 48. | Ketika orang lain mencerahkan kesedihannya saya akan menanggapinya dengan penuh perhatian. | SS | S | TS | STS |
| 49. | Saya merasa tidak mampu berkomunikasi dengan baik. | SS | S | TS | STS |
| 50. | Saya berusaha tetap mendengarkan orang lain dengan baik, meskipun perkataannya menyakitkan. | SS | S | TS | STS |