Lampiran 1

**SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS**

Petunjuk:

1. Pilihlah jawaban dengan melingkari kolom yang tersedia pada lembar jawaban.
2. Jika terdapat jawaban yang ingin diganti, maka tambahkan tanda silang (X) pada jawaban yang ingin diubah, kemudian lingkari kembali pada jawaban yang ingin dipilih
3. Lingkari jawaban yang paling menggambarkan diri Anda di antara empat pilihan jawaban:

SS : Jika pernyataan itu SANGAT SESUAI dengan keadaan diri ibu

S : Jika pernyataan itu SESUAI dengan keadaan diri ibu

TS : Jika pernyataan itu TIDAK SESUAI dengan keadaan diri ibu

STS : Jika pernyataan itu SANGAT TIDAK SESUAI dengan keadaan diri ibu

Nah, sekarang mulailah menjawab setiap nomor satu persatu.

Jangan ada yang terlewatkan.

Selamat mengerjakan !

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | |
| 1 | Saya mampu menerima keadaan anak saya saat ini | SS | S | TS | STS |
| 2 | Saya mampu menjalin hubungan baik dengan guru di sekolah anak saya | SS | S | TS | STS |
| 3 | Saya mampu mengatasi tingkah laku anak di dalam maupun di luar rumah | SS | S | TS | STS |
| 4 | Saya mampu mengurus rumah tangga meskipun anak saya memerlukan perhatian khusus | SS | S | TS | STS |
| 5 | Saya memiliki target yang harus di capai demi perkembangan anak saya | SS | S | TS | STS |
| 6 | Saya tahu saya bisa mengasuh anak saya dengan baik | SS | S | TS | STS |
| 7 | Saya mampu menjalani aktifitas sehari-hari dengan keterbatasan saya | SS | S | TS | STS |
| 8 | Saya memiliki beberapa teman dekat untuk berbagi permasalahan | SS | S | TS | STS |
| 9 | Saya mampu mengurus sendiri permasalahan yang ditimbulkan oleh anak saya | SS | S | TS | STS |
| 10 | Saya masih bisa membagi waktu mengikuti kegiatan RT meskipun anak saya butuh perhatian lebih | SS | S | TS | STS |
| 11 | Saya sudah memiliki rencana pendidikan untuk anak saya | SS | S | TS | STS |
| 12 | Saya mengikuti kegiatan yang menunjang kemampuan saya mengasuh anak | SS | S | TS | STS |
| 13 | Saya merasa puas dengan keadaan diri saya saat ini | SS | S | TS | STS |
| 14 | Saya dengan senang hati membantu kesulitan orang lain | SS | S | TS | STS |
| 15 | Saya memiliki kepercayaan diri dalam menentukan pendapat yang berhubungan dengan anak saya | SS | S | TS | STS |
| 16 | Saya kesulitan mengatur keuangan rumah tangga saya | SS | S | TS | STS |
| 17 | Memiliki anak yang tuna grahita menjadikan saya lebih sabar | SS | S | TS | STS |
| 18 | Saya bingung cara mengasuh anak saya dengan baik | SS | S | TS | STS |
| 19 | Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki saat ini untuk merawat anak saya | SS | S | TS | STS |
| 20 | Saya kurang mengenal baik dengan orang-orang di lingkungan sekolah anak saya | SS | S | TS | STS |
| 21 | Saya mampu mengambil keputusan dengan cepat mengenai kebutuhan anak | SS | S | TS | STS |
| 22 | Saya merasa kesulitan jika harus mengurus pekerjaan rumah sambil mengurus anak | SS | S | TS | STS |
| 23 | Saya pasrah dengan masa depan anak saya | SS | S | TS | STS |
| 24 | Saya mudah marah ketika anak tidak bisa diatur | SS | S | TS | STS |
| 25 | Saya merasa kecewa telah melahirkan anak tuna grahita | SS | S | TS | STS |
| 26 | Saya merasa kesulitan menjalin komunikasi dengan orang lain | SS | S | TS | STS |
| 27 | Kesibukan saya menemani anak terapi membuat saya jarang mengikuti acara PKK / pengajian / arisan / sosial lainnya | SS | S | TS | STS |
| 28 | Saya menganggap pengalaman hidup saya tidak memiliki arti / makna. | SS | S | TS | STS |
| 29 | Saya merasa kurang mampu beraktifitas sehari-hari karena keterbatasan anak saya | SS | S | TS | STS |
| 30 | Tingkah laku anak membuat saya frustasi | SS | S | TS | STS |
| 31 | Saya mudah menyerah ketika anak saya membuat ulah | SS | S | TS | STS |
| 32 | Melahirkan anak tuna grahita membuat saya menjadi orangtua yang paling tidak beruntung | SS | S | TS | STS |
| 33 | Membantu permasalahan orang lain merupakan hal yang sia-sia | SS | S | TS | STS |
| 34 | Saya kurang aktif dalam mengikuti kegiatan yang diadakan di lingkungan RT / tempat tinggal | SS | S | TS | STS |
| 35 | Saya merasa kesulitan jika harus mengurus anak saya sendirian | SS | S | TS | STS |
| 36 | Saya ragu dapat mengasuh anak saya dengan baik | SS | S | TS | STS |
| 37 | Permasalahan orang lain bukan urusan saya | SS | S | TS | STS |

Lampiran 2

**SKALA KOPING RELIGIUS**

Petunjuk:

1. Pilihlah jawaban dengan melingkari kolom yang tersedia pada lembar jawaban.
2. Jika terdapat jawaban yang ingin diganti, maka tambahkan tanda silang (X) pada jawaban yang ingin diubah, kemudian lingkari kembali pada jawaban yang ingin dipilih
3. Lingkari jawaban yang paling menggambarkan diri Anda di antara empat pilihan jawaban:

SS : Jika pernyataan itu SANGAT SESUAI dengan keadaan diri ibu

S : Jika pernyataan itu SESUAI dengan keadaan diri ibu

TS : Jika pernyataan itu TIDAK SESUAI dengan keadaan diri ibu

STS : Jika pernyataan itu SANGAT TIDAK SESUAI dengan keadaan diri ibu

Nah, sekarang mulailah menjawab setiap nomor satu persatu.

Jangan ada yang terlewatkan.

Selamat mengerjakan !

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | |
| STS | TS | S | SS |
| 1 | Saya menyerahkan segala usaha saya kepada Tuhan, setelah berusaha semaksimal mungkin | STS | TS | S | SS |
| 2 | Saya berharap sepenuhnya agar Tuhan mengontrol segala sesuatu yang terjadi pada kehidupan saya | STS | TS | S | SS |
| 3 | Saya memohon campur tangan Tuhan dalam segala permasalahan yang sedang dihadapi | STS | TS | S | SS |
| 4 | Saya yakin Tuhan selalu bersama saya setiap saat | STS | TS | S | SS |
| 5 | Saya memperbaiki kesalahan-kesalahan saya dengan meningkatkan ibadah kepada Tuhan | STS | TS | S | SS |
| 6 | Saya yakin ketika saya dekat dengan Tuhan, maka Tuhan pun dekat dengan saya | STS | TS | S | SS |
| 7 | Saya merasa bingung mengapa Tuhan memberikan cobaan kepada saya dengan adanya anak yang tuna grahita | STS | TS | S | SS |
| 8 | Saya tidak sepakat dengan pendapat mengenai anak tuna grahita dari tetangga atau teman sesama agama, karena menurut saya pendapat mereka tidak sesuai dengan keyakinan saya | STS | TS | S | SS |
| 9 | Saya memohon kepada Tuhan agar menolong saya dalam menentukan tujuan hidup saat ini | STS | TS | S | SS |
| 10 | Saya berusaha mendapatkan pencerahan hidup melalui kegiatan-kegiatan keagamaan | STS | TS | S | SS |
| 11 | Saya membutuhkan pertolongan Tuhan untuk mengatasi kemarahan saya karena memiliki anak tuna grahita | STS | TS | S | SS |
| 12 | Saya meyakini segala sesuatu merupakan bagian dari rencana Tuhan | STS | TS | S | SS |
| 13 | Saya tidak mengerti apa yang saya lakukan sehingga Tuhan menghukum saya dengan peristiwa ini | STS | TS | S | SS |
| 14 | Saya yakin Tuhan memberikan cobaan sesuai dengan kemampuan saya | STS | TS | S | SS |
| 15 | Saya selalu melibatkan Tuhan dalam menetapkan rencana hidup saya | STS | TS | S | SS |
| 16 | Saya memasrahkan semuanya kepada Tuhan setelah berusaha menyelesaikan masalah | STS | TS | S | SS |
| 17 | Saya berharap sepenuhnya kepada Tuhan yang akan memperbaiki situasi hidup saya | STS | TS | S | SS |
| 18 | Saya berdoa agar mukjizat terjadi dalam hidup saya | STS | TS | S | SS |
| 19 | Saya meyakini tanpa kasih sayang Tuhan, maka saya tidak mampu menjalani setiap cobaan yang datang | STS | TS | S | SS |
| 20 | Saya mengharapkan keberkahan Tuhan dalam setiap ibadah saya | STS | TS | S | SS |
| 21 | Saya menjadikan agama sebagai pedoman dalam berperilaku | STS | TS | S | SS |
| 22 | Saya selalu meminta dukungan dari teman-teman komunitas agama | STS | TS | S | SS |
| 23 | Teman atau tokoh dari kelompok keagamaan memberikan banyak nasehat untuk menghadapi persoalan hidup | STS | TS | S | SS |
| 24 | Saya tidak puas dengan ajaran yang disampaikan oleh tokoh agama yang saya yakini | STS | TS | S | SS |
| 25 | Saya berdoa meminta agar Tuhan membuka pikiran saya untuk mendapatkan tujuan hidup saat ini | STS | TS | S | SS |
| 26 | Saya berusaha membangkitkan semangat beribadah saya kepada Tuhan | STS | TS | S | SS |
| 27 | Saya berusaha mengambil hikmah dari peristiwa adanya anak tuna grahita | STS | TS | S | SS |
| 28 | Saya berusaha mendekatkan diri dengan Tuhan ketika menghadapi masalah | STS | TS | S | SS |
| 29 | Saat menghadapi masalah, saya berusaha menyelesaikan bagian saya, setelah itu Tuhan akan menyelesaikan bagian-Nya | STS | TS | S | SS |
| 30 | Saya yakin adanya keajaiban dari Tuhan untuk kesembuhan anak saya yang tuna grahita | STS | TS | S | SS |
| 31 | Saya selalu berdoa untuk mendapatkan ketenangan dalam menghadapi masalah | STS | TS | S | SS |
| 32 | Saya yakin dengan membantu orang lain dapat mengurangi dosa yang saya perbuat | STS | TS | S | SS |
| 33 | Saya memohon melalui doa agar Tuhan mengampuni segala dosa-dosa yang pernah saya lakukan | STS | TS | S | SS |
| 34 | Teman atau tokoh dari kelompok agama menyemangati saya dan anak saya yang tuna grahita untuk tetap kuat | STS | TS | S | SS |
| 35 | Saya kecewa dengan teman-teman kelompok ibadah yang mengabaikan kehadiran saya untuk membantu kegiatan agama | STS | TS | S | SS |
| 36 | Saya berdoa kepada Tuhan agar Tuhan membantu saya dalam menemukan tujuan hidup saat ini | STS | TS | S | SS |
| 37 | Dengan adanya ujian hidup membuat saya semakin giat untuk beribadah | STS | TS | S | SS |
| 38 | Saya memohon bantuan Tuhan untuk melunakkan hati saya agar saya mudah memaafkan orang lain | STS | TS | S | SS |
| 39 | Saya menyakini bahwa Tuhan akan menolong saya dalam melewati setiap masa sulit | STS | TS | S | SS |
| 40 | Saya selalu melibatkan Tuhan dalam pengambilan keputusan dalam kehidupan saya | STS | TS | S | SS |
| 41 | Saya memohon kepada Tuhan untuk diberi petunjuk hidup | STS | TS | S | SS |
| 42 | Saya berusaha menenangkan keluarga/teman melalui doa | STS | TS | S | SS |
| 43 | Saya mendoakan untuk kesejahteraan keluarga atau teman-teman | STS | TS | S | SS |
| 44 | Saya menyadari bahwa ada hal-hal yang tidak dapat diubah selain karena kehendak Tuhan | STS | TS | S | SS |