

RAHASIA

1. SKRINING PPD

IDENTITAS DIRI

Nama :	Tanggal melahirkan : (tanggal lahir anak)
Tanggal lahir :	Kelahiran ke- :
Pekerjaan :	Cara Melahirkan : Normal / Caesar (coret salah satu)

Silakan Ibu memilih satu jawaban yang **paling sesuai** dengan perasaan Ibu **dalam 2 minggu terakhir ini (14 hari terakhir)**, tidak hanya yang Ibu rasakan hari ini saja.

Dalam 14 hari terakhir ini,

No	Pernyataan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Saat saya melihat bayi saya, saya sulit mengendalikan perasaan sedih yang muncul					
2	Pasca melahirkan, saya merasa lebih banyak murung dari sebelumnya					
3	Saya seringkali mendapati diri saya menangis tanpa sebab					
4	Saya merasa tertekan dengan peran sebagai ibu.					
5	Sulit bagi saya untuk menikmati aktivitas merawat anak saya					
6	Pasca melahirkan, saya enggan melakukan hal-hal yang tadinya saya sukai					
7	Saya semakin malas merawat tubuh saya sendiri pasca melahirkan					
8	Antusiasme saya hilang dalam merawat bayi saya					
9	Tubuh saya terasa berat untuk melakukan aktivitas apapun					
10	Pasca melahirkan, saya mudah sekali merasa letih meskipun tidak melakukan pekerjaan berat					
11	Setiap hari saya merasa kehilangan tenaga untuk merawat bayi saya					
12	Rasa lelah membuat saya hanya ingin berbaring tanpa melakukan apapun					
13	Terlintas dalam pikiran saya untuk mengakhiri hidup					

Siti Muthia Dinni, S. Psi., M. Psi., Psikolog
Difa Ardiyanti, M. Psi, Psikolog

	saya dan atau bayi saya					
--	-------------------------	--	--	--	--	--

Mohon cek kembali. Pastikan tidak ada yang terlewatkan.
Terima kasih.

DO NOT COPY

2. Skala Kepercayaan Diri Maternal

SKALA PSIKOLOGI IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama (inisial) :
2. Jenis kelamin : (P/L)
3. Usia :
4. Pendidikan terakhir :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Sebelum memulai mengerjakan, baca dengan cermat petunjuk mengerjakan :

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan, baca dan pahami secara seksama pertanyaan-pertanyaan di bawah ini. Kemudian anda diminta untuk memilih jawaban dengan cara memberi tanda checklist (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh :

Apabila pernyataan di bawah ini **sangat sesuai** dengan diri anda, maka berikan tanda checklist (✓) pada kolom **SS**

No	Pernyataan	Respon			
		SS	S	TS	STS
1	Saya berusaha menjadi pribadi yang lebih baik	✓			

Setiap pernyataan hanya membutuhkan satu jawaban saja. Tidak ada jawaban yang dianggap benar atau salah, oleh karena itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda.

No	Pernyataan	Respon			
		SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki target untuk mampu memberikan ASI eksklusif pada anak saya.				
2	Saya mampu mengasuh anak tanpa bantuan dari <i>babysitter</i> atau asisten rumah tangga				
3	Saya yakin mampu menjadi ibu yang baik untuk anak saya.				
4	Saya mengajak suami berdiskusi tentang pola pengasuhan yang akan ditetapkan				
5	Meskipun saya berbeda pendapat dengan orang tua dalam hal pengasuhan anak, saya tetap menghargainya.				
6	Saya ingin menunjukkan pada suami bahwa saya dapat mengasuh anak dengan baik.				
7	Sebagai seorang ibu dan istri, saya tetap mampu menyelesaikan pekerjaan rumah tangga tanpa bantuan orang lain.				
8	Banyak ibu yang mampu memberikan ASI eksklusif untuk anaknya, saya juga pasti bisa.				
9	Saya mendengarkan pendapat suami saat akan melakukan sesuatu terkait pengasuhan anak.				
10	Saya tetap mendengarkan nasihat orang tua hingga selesai terkait perawatan bayi meskipun menurut saya hal tersebut kurang sesuai.				
11	Saya memberikan stimulasi kepada anak agar perkembangannya optimal.				
12	Saat anak saya rewel, saya mampu mengatasinya seorang diri.				
13	Meskipun kewajiban sebagai ibu dan istri sangat melelahkan, saya bisa menjalankannya sebaik mungkin.				
14	Saya mempertimbangkan nasehat orang tua saat akan melakukan sesuatu yang baru terkait pengasuhan anak.				
15	Saya menganggap perbedaan pendapat dengan orang lain terkait pengasuhan anak adalah hal yang wajar.				

No	Pernyataan	Respon			
		SS	S	TS	STS
16	Mampu memberikan ASI eksklusif pada anak saya bukanlah hal yang harus saya capai.				
17	Saya tidak mampu mengasuh anak saya seorang diri.				
18	Saya ragu mampu memberikan pengasuhan terbaik pada anak saya.				
19	Bagi saya, bukanlah hal yang penting untuk berdiskusi dengan suami tentang pola pengasuhan yang akan ditetapkan				
20	Saya menolak dengan tegas ketika orang tua meminta saya merawat bayi saya dengan cara yang tidak saya setujui.				
21	Saya tidak memiliki target apapun dalam pengasuhan anak.				
22	Saya tidak sanggup mengurus pekerjaan rumah tangga seorang diri.				
23	Saya merasa menjadi ibu yang baik untuk anak-anak itu adalah suatu hal yang sulit.				
24	Saya tidak memperdulikan pendapat suami saya saat akan melakukan sesuatu terkait pengasuhan anak.				
25	Saya langsung pergi menjauh ketika orang tua memberikan nasihat terkait perawatan bayi yang kurang sesuai dengan saya.				
26	Saya mengabaikan tahap perkembangan anak saya.				
27	Saya membutuhkan bantuan orang lain untuk menenangkan anak saya ketika rewel.				
28	Saya khawatir tidak mampu merawat anak saya dengan optimal.				
29	Bukanlah hal yang penting untuk meminta pendapat orang tua karena pengasuhan anak jaman sekarang berbeda dengan dulu.				
30	Saya menganggap salah orang lain yang memiliki cara pengasuhan berbeda dengan saya.				

3. Skala Kepuasan Pernikahan

**SKALA PSIKOLOGI
IDENTITAS RESPONDEN**

1. Nama (inisial) :
2. Jenis kelamin : (P/L)
3. Usia :
4. Pendidikan terakhir :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Sebelum memulai mengerjakan, baca dengan cermat petunjuk mengerjakan :

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan, baca dan pahami secara seksama pertanyaan-pertanyaan di bawah ini. Kemudian anda diminta untuk memilih jawaban dengan cara memberi tanda checklist (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh :

Apabila pernyataan di bawah ini **sangat sesuai** dengan diri anda, maka berikan tanda checklist (✓) pada kolom **SS**

No	Pernyataan	Respon			
		SS	S	TS	STS
1	Saya berusaha menjadi pribadi yang lebih baik	✓			

Setiap pernyataan hanya membutuhkan satu jawaban saja. Tidak ada jawaban yang dianggap benar atau salah, oleh karena itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda.

No	Pernyataan	Respon			
		SS	S	TS	STS
1	Kami dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari keluarga secara mandiri				
2	Saya merasa puas setelah berhubungan sexual dengan suami saya				
3	Saya merasa nyaman ketika bercerita kepada suami saya				
4	Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, kami masih memerlukan bantuan dari kerabat terdekat				
5	Saya merasa menarik di depan suami saya ketika berhubungan sexual				
6	Saya merasa kurang nyaman berdiskusi dengan suami karena Dia kurang dapat mendengarkan dengan baik				
7	Pendapatan kami masih kurang untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari				
8	Saya dapat mengungkapkan kebutuhan sexual saya kepada suami				
9	Saya dan suami saya dapat saling mengingatkan dalam urusan menjalankan ibadah				
10	Saya merasa aman karena kondisi keuangan keluarga kami stabil				
11	Saya tidak ragu mengungkapkan perasaan cinta kepada suami saya melalui kata-kata atau sentuhan				
12	Saya merasa suami saya tidak dapat menjadi kepala keluarga yang baik				
13	Keluarga kami terbelit hutang				
14	Saya sebisa mungkin mengelak bila suami saya mengajak berhubungan sexual				
15	Saya sebisa mungkin menghabiskan waktu luang dengan suami dan anak				

No	Pernyataan	Respon			
		SS	S	TS	STS
16	Masalah keuangan keluarga seringkali membuat saya tertekan				
17	Saya merasa bahwa saya berhubungan sexual dengan suami saya hanya untuk menggugurkan tanggung jawab saja				
18	Saya merasa keluarga kami terlalu banyak menghabiskan waktu sendiri-sendiri				
19	Saya merasa was-was karena kondisi keuangan kami tidak menentu				
20	Saya merasa kesulitan mengekspresikan diri saya ketika berhubungan sexual dengan suami saya				
21	Permasalahan yang hadir dalam kehidupan rumah tangga dapat saya diskusikan bersama suami				
22	Keluarga kami hidup dengan rutinitas yang teratur				
23	Saya dan suami berdiskusi terkait pengaturan kelahiran anak				
24	Saya merasa tertekan dengan adanya konflik antara saya dan suami				
25	Kondisi kehidupan keluarga kami terawat dengan baik				
26	Suami saya menghargai pendapat saya terkait dengan kontrol kelahiran anak				
27	Saya merasa suami dapat menyayangi orang tua saya seperti orangtuanya sendiri				
28	Keluarga kami hidup kurang layak				
29	Saya merasa bahwa suami saya menghargai kesiapan saya untuk menambah anak				
30	Saya merasa ditolak oleh keluarga suami saya				

No	Pernyataan	Respon			
		SS	S	TS	STS
31	Saya merasa tenang tinggal di rumah yang kami huni saat ini				
32	Saya merasa suami saya membuat keputusan sepihak ketika akan menambah anak				
33	Saya merasa saya dan suami dapat bahu membahu mengasuh anak				
34	Rumah yang kami huni saat ini dapat memberikan rasa tentram				
35	Saya merasa bahwa suami kurang menghargai kesiapan saya untuk menambah anak				
36	Saya merasa suami kurang memahami pilihan-pilihan yang saya buat dalam mengasuh anak				
37	Sulit bagi saya merasa aman tinggal di rumah yang kami huni saat ini				
38	Meskipun sedang jauh, saya dapat merasa tenang karena saya yakin suami saya setia kepada saya.				
39	Menurut saya, saya dan suami saling melengkapi satu sama lain				
40	Saya mampu mengalokasikan keuangan keluarga kami dengan tepat				
41	Perilaku suami saya selama ini membuat saya yakin bahwa suami setia terhadap saya				
42	Banyak sifat suami saya yang membuat saya kecewa				
43	Saya melakukan perencanaan keuangan keluarga setiap bulannya				
44	Saya mencurigai bahwa suami saya memiliki wanita Idaman Lain				
45	Suami saya tidak ragu meluangkan waktunya untuk membantu urusan domestik rumah tangga				

46	Di akhir bulan, saya mendapati keuangan keluarga kami habis tidak jelas penggunaannya				
47	Ketika sedang tidak bersama-sama, saya merasa takut berlebih bila suami saya berselingkuh.				
48	Bagi suami saya, urusan pengasuhan anak adalah sepenuhnya kewajiban saya				

4. Skala Regulasi Emosi

SKALA PSIKOLOGI IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama (inisial) :
2. Jenis kelamin : (P/L)
3. Usia :
4. Pendidikan terakhir :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Sebelum memulai mengerjakan, baca dengan cermat petunjuk mengerjakan :

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan, baca dan pahami secara seksama pertanyaan-pertanyaan di bawah ini. Kemudian anda diminta untuk memilih jawaban dengan cara memberi tanda checklist (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh :

Apabila pernyataan di bawah ini **sangat sesuai** dengan diri anda, maka berikan tanda checklist (✓) pada kolom **SS**

No	Pernyataan	Respon			
		SS	S	TS	STS
1	Saya berusaha menjadi pribadi yang lebih baik	✓			

Setiap pernyataan hanya membutuhkan satu jawaban saja. Tidak ada jawaban yang dianggap benar atau salah, oleh karena itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda.

No	Pernyataan	Respon			
		SS	S	TS	STS
1	Meskipun merasa sangat bahagia, saya harus bisa mengekspresikannya dengan wajar.				
2	Sebelum merespon sesuatu permasalahan, saya terbiasa untuk memikirkan kembali respon saya.				
3	Meskipun sesuatu tidak berjalan sebagaimana mestinya, saya dapat menahan diri untuk menampilkan rasa kecewa secara berlebihan				
4	Ketika perasaan saya sedang kurang baik, segala urusan saya tetap dapat saya selesaikan.				
5	Teman-teman saya mengenali saya sebagai orang yang tenang dalam kondisi apapun.				
6	Meskipun sedang dibebani oleh banyak tugas, saya adalah seseorang yang dapat menyelesaikannya dengan senang hati.				
7	Ketika saya sedang marah, saya terbiasa melakukan hal yang membuat saya lebih rileks.				
8	Ketika saya sedang bersedih, saya mengetahui secara pasti bagaimana membuat saya merasa lebih baik.				
9	Saya merasa sebagai seseorang yang tetap dapat tenang meskipun sedang menghadapi suatu permasalahan.				
10	Ketika saya berada dalam kondisi perasaan yang kurang baik, saya menjadi sangat mudah tersinggung				
11	Saya seringkali menyesali respon yang saya berikan kepada suatu permasalahan				
12	Saya merasa kesulitan mengendalikan diri saya ketika suatu permasalahan menekan diri saya.				
13	Ketika saya merasa sangat bahagia, saya dapat mengekspresikannya tanpa menghiraukan orang-orang di sekitar saya.				
14	Saya langsung bereaksi ketika ada suatu permasalahan				
15	Jika sesuatu yang saya usahakan tidak berjalan sebagai mana mestinya saya butuh waktu lama untuk menerimanya.				

No	Pernyataan	Respon			
		SS	S	TS	STS
16	Saya bebas mengekspresikan emosi marah sekehendak hati saya.				
17	Teman-teman mengenali saya sebagai orang yang meledak-ledak emosinya				
18	Jika berada dalam situasi yang menekan, saya cenderung menghindar				