



LAMPIRAN

Assalamualaikum wr.wb.

Selamat pagi/siang/malam

Dengan hormat, perkenalkan saya Karena Eynel Andjani, Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung yang sedang melakukan penelitian mengenai *Self Compassion* pada terapis *Applied Behavior Analysis* (ABA) di Pusat Terapi *Our Dream* Bandung,

Agar tidak terjadi kesalahan pada saat mengisi, saya harap agar petunjuk pengisian kuesioner dibaca secara seksama. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Isilah kuesioner ini sesuai dengan keadaan saudara sejujur-jujurnya dan yang paling menggambarkan diri Saudara. Dalam mengisi kuesioner ini tidak diperlukan persiapan apapun dan tidak perlu khawatir karena kerahasiaan datanya akan kami jaga. Atas kesediaan Saudara dalam mengisi kuesioner, saya mengucapkan terima kasih.

Bandung, November 2014

Peneliti,

Karena Eynel Andjani

Lembar Biodata

Sebelum mengisi kuesioner, diharapkan Saudara mengisi identitas di bawah ini :

Nama :
 Jenis kelamin : L / P (Lingkari sesuai dengan keadaan Saudara)
 Status : Menikah / Belum menikah
 Tempat tanggal lahir :
 Suku bangsa :
 Pendidikan terakhir :
 Lama bekerja sebagai terapis :
 No Hp :

Isilah pertanyaan ini dengan sebenar-benarnya :

1. Bagaimana tanggapan orang tua Saudara jika Saudara tidak dapat mengatasi suatu masalah atau tidak dapat memenuhi harapan orang tua?

.....

2. Apakah Saudara mendapat dukungan dari orang tua ketika Saudara tidak dapat mengatasi suatu masalah atau tidak dapat memenuhi harapan orang tua? Ya / Tidak (Lingkari sesuai dengan keadaan Saudara)

Jika Ya, dukungan seperti apa yang diberikan ?

.....

3. Bagaimana cara atau sikap orang tua Saudara dalam menerapkan aturan, memberikan hadiah atau hukuman, dan terhadap sesuatu yang diinginkan Saudara?

.....

.....

.....

.....

.....

4. Bagaimana cara atau sikap orang tua Saudara dalam menghadapi masalah keluarga?

.....

.....

.....

5. Apakah orang tua pernah mengkritik Saudara? Ya / tidak (lingkari sesuai keadaan)

Alasan

.....

.....

.....

6. Bagaimana cara orang tua dalam menunjukkan bentuk kepedulian/kasih sayang kepada Saudara ?

.....

.....

.....

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

Pada lembar berikut ini terdapat sejumlah pernyataan dari berbagai hal yang berkaitan dengan diri Saudara. Pada masing-masing pernyataan terdapat 5 (lima) alternatif jawaban, dengan keterangan sebagai berikut:

HTP (Hampir Tidak Pernah) Jika Saudara Hampir Tidak Pernah melakukan tindakan dalam pernyataan tersebut

JR (Jarang) Jika Saudara Jarang melakukan tindakan dalam pernyataan yang tersebut

KK (Kadang-kadang) Jika Saudara Kadang-kadang melakukan tindakan dalam pernyataan yang tersebut

SR (Sering) Jika Saudara Sering melakukan tindakan dalam pernyataan tersebut

HSL (Hampir Selalu) Jika Saudara Hampir Selalu melakukan tindakan dalam pernyataan tersebut

Caranya dengan memberikan **tanda Checklist** (√) pada kolom yang terdapat di samping pernyataan sesuai dengan keadaan Saudara. Perhatikanlah bahwa Saudara tidak melewatkan satu pernyataan pun. Selamat Bekerja.

No	Pernyataan	HTP	JR	KK	SR	HSL
1.	Saya berpikir tentang sesuatu yang buruk dalam diri saya serta mengkritik kelemahan dan kekurangan yang saya miliki					
2.	Ketika saya merasa terpuruk saya cenderung terlalu memikirkan dan terpaku pada kesalahan yang telah saya lakukan					
3.	Ketika segala sesuatu berjalan buruk atau tidak sesuai dengan harapan saya, saya melihat kesulitan sebagai bagian dari kehidupan yang harus dilalui oleh setiap orang					
4.	Ketika saya berpikir tentang kekurangan saya, hal tersebut membuat saya cenderung merasa berbeda dari orang lain dan menjauhkan diri dari lingkungan sekitar					

No	Pernyataan	Hampir Tidak Pernah	Jarang	Kadang - Kadang	Sering	Hampir Selalu
5.	Saya mencoba untuk mengasihi diri sendiri ketika saya merasakan sedih, kecewa, terluka					
6.	Ketika saya gagal mencapai sesuatu yang penting untuk saya, saya akan diliputi oleh perasaan bersalah					
7.	Ketika saya terpuruk dan putus asa, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang lain yang merasakan hal yang sama seperti saya					
8.	Ketika saya mengalami masa-masa yang sulit, saya cenderung menyalahkan diri sendiri					
9.	Ketika sesuatu mengecewakan saya, saya mencoba untuk menjaga kestabilan emosi saya.					
10.	Ketika saya merasa tidak mampu dalam mengatasi suatu masalah, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan tidak mampu juga dimiliki oleh kebanyakan orang					
11.	Saya menolak dan mengeluhkan kekurangan dan kelemahan yang saya miliki					

No	Pernyataan	Hampir Tidak Pernah	Jarang	Kadang - Kadang	Sering	Hampir Selalu
12.	Ketika saya melalui masa yang sulit, saya tetap peduli terhadap diri sendiri dan tidak memikirkan permasalahan yang dihadapi secara berlebihan					
13.	Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung merasa kebanyakan orang lain mungkin lebih bahagia daripada saya					
14.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang					
15.	Saya mencoba untuk melihat ketidakberhasilan yang saya alami sebagai sesuatu hal yang manusiawi					
16.	Ketika saya melihat kekurangan dalam diri saya, saya menyalahkan diri sendiri					
17.	Ketika saya gagal mencapai sesuatu yang penting untuk saya, saya berusaha untuk lebih realistik					
18.	Ketika saya harus berjuang dengan keras untuk mencapai sesuatu, saya cenderung merasa orang lain lebih mudah memperoleh apa yang mereka inginkan					

No	Pernyataan	Hampir Tidak Pernah	Jarang	Kadang - Kadang	Sering	Hampir Selalu
19.	Saya peduli terhadap diri sendiri, memikirkan diri sendiri dan tidak menyalahkan diri sendiri, ketika saya mengalami penderitaan					
20.	Ketika sesuatu mengecewakan saya, saya menjadi terbawa atau terhanyut dengan perasaan saya					
21.	Saya dapat menjadi mengabaikan diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan					
22.	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba menyadari hal yang saya alami dan menerima perasaan tersebut dengan lapang dada					
23.	Saya memaklumi kelemahan dan kekurangan saya sendiri					
24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi pada saya, saya cenderung melihat peristiwa tersebut secara berlebihan					
25.	Ketika saya gagal mencapai sesuatu yang penting bagi saya, saya cenderung merasa menghadapi kegagalan tersebut sendirian					
26.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar terhadap kekurangan dalam diri saya yang tidak saya sukai					

Terima Kasih ☺

Alat Ukur Big Five

Nama :

Jenis kelamin : L / P (Lingkari sesuai keadaan Saudara)

Berikut adalah beberapa karakteristik yang mungkin atau mungkin tidak berlaku bagi Saudara. Berikan **tanda Checklist** (√) pada kolom yang terdapat di samping pernyataan sesuai dengan keadaan Saudara. Perhatikanlah bahwa Saudara tidak melewati satu pernyataan pun. Selamat Bekerja.

Saya melihat diri saya sebagai seseorang yang.....

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Ragu-Ragu	Setuju	Sangat Setuju
1.	Suka atau banyak bicara					
2.	Cenderung mencari kesalahan orang lain					
3.	Melakukan pekerjaan dengan sangat berhati-hati (dengan teliti)					
4.	Mudah mengalami kesedihan yang mendalam, murung					
5.	Dapat membuat ide-ide baru					
6.	Tertutup (suka menahan suatu keputusan atau tindakan, senang menyendiri)					
7.	Suka menolong orang lain dan tidak egois					

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Ragu-Ragu	Setuju	Sangat Setuju
8.	Terkadang ceroboh					
9.	Termasuk orang yang berpikir tenang dalam menghadapi masalah					
10.	Penasaran dan ingin mencari tahu dalam berbagai macam hal					
11.	Sangat enerjik (penuh semangat)					
12.	Suka memulai pertengkaran dengan orang lain					
13.	Seorang pekerja yang dapat dipercaya					
14.	Mudah tertekan dan gugup					
15.	Cerdas, seorang pemikir yang mendalam					
16.	Menunjukkan rasa ingin tahu (antusias) yang tinggi terhadap sesuatu					
17.	Mudah memaafkan					
18.	Cenderung berantakan atau tidak teratur					
19.	Mudah khawatir					
20.	Suka berimajinasi					
21.	Cenderung pendiam					

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Ragu-Ragu	Setuju	Sangat Setuju
22.	Dapat dipercaya					
23.	Cenderung pemalas					
24.	Memiliki emosi yang stabil, tidak mudah kecewa					
25.	Suka menciptakan hal-hal yang baru					
26.	Memiliki kepribadian yang asertif (mampu mengungkapkan pendapat secara positif/tanpa menyakiti orang lain)					
27.	Dapat menjadi mengabaikan diri sendiri dan ingin menyendiri					
28.	Mengerjakan tugas sampai selesai					
29.	Dapat berubah-ubah perasaannya (moody)					
30.	Menghargai karya seni (kesenian), pengalaman-pengalaman mengenai keindahan					
31.	Kadang menjadi pemalu dan merasa segan					

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Ragu-Ragu	Setuju	Sangat Setuju
32.	Pengertian dan baik pada hampir semua orang					
33.	Melakukan segala sesuatu dengan efisien					
34.	Tetap tenang dalam situasi yang menegangkan					
35.	Lebih memilih pekerjaan yang rutin					
36.	Ramah, mudah bergaul					
37.	Terkadang tidak sopan pada orang lain					
38.	Membuat perencanaan, dan mengikutinya					
39.	Mudah gugup					
40.	Suka memikirkan suatu hal dan bermain dengan ide-ide					
41.	Kurang tertarik pada seni					
42.	Suka bekerjasama dengan orang lain					
43.	Mudah teralihkannya perhatiannya					
44.	Senang akan seni, musik, dan literatur					

Terima Kasih ☺