

**LAMPIRAN C**  
**SKALA STRES DAN AGRESIFITAS**

## **Lampiran 1**

Selamat pagi/siang/sore

Saya mahasiswa dari fakultas psikologi yang sedang mengadakan penelitian mengenai stres dan agresifitas pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja.

Saya akan membagikan kuesioner yang terdiri dari dua bagian. Saudara diminta mengisi dengan sejujur – jujur nya. Saudara jangan khawatir akan salah, karena dalam kuesioner ini tidak ada jawaban yang salah, setiap jawaban yang saudara pilih adalah benar.

### **Data Diri**

Jumlah anak :

Lamanya pernikahan :

Umur :

Pendidikan terakhir :

**Petunjuk:** Isilah setiap pertanyaan dibawah ini dengan seksama, dan untuk pertanyaan yang telah disediakan kolom, jawablah dengan memberikan tanda (X) pada kolom yang berisi jawaban yang paling sesuai dengan Anda.

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh:

- Ekonomi keluarga yang tidak stabil membuat saya sedih

<del>SS</del>	S	TS	STS
---------------	---	----	-----

Pilihan yang Anda pilih menunjukkan kesesuaian diri Anda dengan pernyataan tersebut.

<b>SS</b>	<b>= Sangat Sesuai</b>	<b>TS</b>	<b>= Tidak Sesuai</b>
<b>S</b>	<b>= Sesuai</b>	<b>STS</b>	<b>= Sangat Tidak Sesuai</b>

### Kuesioner A

Dibawah ini adalah pernyataan yang menggambarkan diri Anda

SAYA:

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Tegang ketika menghadapi masalah dengan pakaian yang belum dicuci				
2.	Sedih ketika melihat didalam rumah berantakan				
3.	Kurang peduli terhadap dapur yang kotor				
4.	Cuek terhadap pakaian yang belum disetrika				
5.	Pesimis ketika rumah masih berantakan				
6.	Tidak terganggu pencernaannya ketika rumah berantakan				
7.	Tidak nafsu makan ketika pekerjaan di rumah belum selesai				
8.	Biasa-biasa saja saat melihat didalam rumah berantakan				
9.	Mudah lupa dengan tugas yang menumpuk di rumah				
10.	Tidak sesak nafas ketika keluarga tidak bertanggung jawab membersihkan rumah				

11.	Tidur dengan nyenyak meski pakaian menumpuk karena belum dicuci				
12.	Mudah menangis menghadapi rumah yang berantakan				
13.	Merasa nyaman ketika menghadapi masalah dengan pakaian yang belum dicuci				
14.	Merasa tidak bahagia karena keluarga tidak bertanggung jawab di rumah				
15.	Sakit kepala bila pakaian menumpuk belum disetrika				
16.	Ingat dengan tugas yang menumpuk di rumah				
17.	Cuek bila pakaian menumpuk belum disetrika				
18.	Jantung saya berdebar-debar ketika melihat barang-barang di dapur berantakan				
19.	Banyak keringat pada saat mencuci pakaian				
20.	Tidak peduli ketika makanan belum selesai dimasak				
21.	Cemas ketika uang tidak ada untuk membeli sabun cuci				
22.	Tetap merasa senang menghadapi rumah yang berantakan				
23.	Terus-terusan memantau keluarga yang akan membersihkan rumah				
24.	Tetap merasa nyaman sekalipun keluarga tidak bertanggung jawab di rumah				
25.	Susah buang air besar ketika melihat rumah yang berantakan				
26.	Keringatnya wajar meski mencuci pakaian				
27.	Cenderung gelisah karena pekerjaan rumah belum beres				
28.	Tenang ketika uang tidak ada untuk membeli sabun cuci				
29.	Bermimpi buruk pakaian menumpuk karena belum dicuci				
30.	Tidak pesimis ketika rumah masih berantakkan				
31.	Takut ketika membersihkan lantai tidak selesai				
32.	Nyenyak tidur walaupun pekerjaan di rumah belum beres				
33.	Sesak nafas ketika keluarga tidak bertanggung jawab membersihkan rumah				
34.	Dengan tenang menghadapi barang-barang yang di dapur berantakan				
35.	Merasa bersalah ketika pakaian belum disetrika				
36.	Peduli terhadap dapur yang kotor				
37.	Cenderung tidur larut malam ketika pekerjaan di rumah belum beres				
38.	Tetap nafsu makan meski pekerjaan rumah belum terselesaikan				
39.	Cuek ketika membersihkan lantai tidak selesai				
40.	Berprasangka buruk ketika keluarga tidak menyelesaikan pakaian yang disetrika				
41.	Tenang-tenang saja sekalipun pekerjaan rumah belum beres				

42.	Gemetar ketika makanan belum selesai dimasak				
43.	Bersikap santai meski keluarga tidak menyelesaikan pakaian yang disetrika				
44.	Tidak memantau keluargayang akan membersihkan rumah				
45.	Sedih ketika piring, gelas, dan sendok menumpuk				
46.	Biasa-biasa saja ketika masakan belum disajikan				
47.	Kurang inisiatif terhadap rumah yang berantakan				
48.	Ingat dengan bumbu-bumbu masakan yang akan dimasak				
49.	Menyangka keluarga saya tidak membersihkan lantai				
50.	Tenang ketika didalam rumah belum dibereskan				
51.	Putus asa ketika piring, gelas, dan sendok belum dicuci				
52.	Tidak merasa tertekan terhadap keluarga saya tidak membersihkan lantai				
53.	Sembelit ketika melihat pakaian belum dijemur				
54.	Keringatnya wajar pada saat membersihkan lantai di rumah				
55.	Tidur tidak teratur karena pekerjaan di rumah belum selesai				
56.	Nyaman bila pakaian menumpuk belum dicuci				
57.	Menahan keluarga untuk masak makanan				
58.	Tidur saya nyenyak-nyenyak saja bila pekerjaan di rumah belum selesai				
59.	Menjadi sesak nafas pada saat melihat pakaian yang dijemur belum diangkat				
60.	Cuek ketika melihat didalam rumah yang berantakan				
61.	Tiba-tiba marah karena lantai rumah kotor				
62.	Tidak pusing dengan melihat barang-barang disekitar rumah berantakan				
63.	Menyesali ketika masakan belum disajikan				
64.	Cuek terhadap lantai rumah kotor				
65.	Banyak masalah dengan keluarga karena rumah berantakan				
66.	Tidak putus asa ketika piring, gelas, dan sendok belum dicuci				
67.	Merasa tangan bergetar setelah mengerjakan di dapur				
68.	Membiarkan keluarga untuk masak makanan				
69.	Kehilangan nafsu makan ketika keluarga memberantakkin di dalam rumah				
70.	Cuek dengan pakaian yang belum dijemur				
71.	Cemas ketika pekerjaan rumah belum terselesaikan				
72.	Cuek ketika piring, gelas, dan sendok menumpuk				
73.	Tidak ingat dengan bumbu-bumbu masakan yang akan dimasak				
74.	Nafasnya teratur ketika saya melihat pakaian yang dijemur belum diangkat				
75.	Merasa jantung saya berdetak cepat saat melihat didalam rumah				

	yang berantakan				
76.	Tidak pernah berfirasat bahwa perabotan di rumah belum dibersihkan				
77.	Tegang ketika didalam rumah belum dibereskan				
78.	Cuek ketika keadaan di rumah masih tidak bersih				
79.	Berfirasat bahwa perabotan di rumah belum dibersihkan				
80.	Inisiatif terhadap rumah yang berantakan				
81.	Banyak keringat pada saat membersihkan lantai rumah				
82.	Merasa tangan rileks sehabis mengerjakan di dapur				
83.	Pusing dengan melihat barang-barang disekitar rumah berantakan				
84.	Tetap semangat bila keluarga memberantakkin didalam rumah				
85.	Tidak nyaman bila pakaian menumpuk belum dicuci				
86.	Tenang ketika pekerjaan belum terselesaikan				
87.	Takut keadaan di rumah masih tidak bersih				
88.	Banyak masalah bukan berarti karena keluarga dengan rumah yang berantakan				

## Lampiran 2

<b>SS</b>	= Sangat Sesuai	<b>TS</b>	= Tidak Sesuai
<b>S</b>	= Sesuai	<b>STS</b>	= Sangat Tidak Sesuai

### Kuesioner B

Dibawah ini adalah pernyataan yang menggambarkan diri Anda

SAYA:

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Memukul keluarga karena tidak mematuhi aturan rumah				
2	Membanting mainan pada saat anggota keluarga nakal				
3	Hanya menasehati keluarga meski keluarga tidak mematuhi aturan rumah				
4	Membentak anggota keluarga karena nakal				
5	Tidak mengizinkan anggota keluarga main karena membangkang				
6	Memaki anggota keluarga karena pulang telat ke rumah				
7	Kesal setiap kali anggota keluarga menuduh saya malas				
8	Tidak membanting mainan pada saat anggota keluarga nakal				
9	Menyayangi keluarga meski keluarga tidak mendengarkan perintah saya				

10	Menampar keluarga karena tidak mendengarkan perintah saya				
11	Memperbolehkan anggota keluarga main sebandel apapun				
12	Melampiaskan kemarahan melalui benda disekitar				
13	Memarahi anggota keluarga jika tidak sependapat dengan saya				
14	Menasehati anggota keluarga karena pulang telat ke rumah				
15	Kesal karena anggota keluarga tidak memberikan uang belanja yang cukup				
16	Kecewa ketika anggota keluarga cuek terhadap saya				
17	Memarahi anggota keluarga ketika prestasi menurun				
18	Iri melihat prestasi anggota keluarga lain lebih tinggi				
19	Tetap bangga pada anggota keluarga sendiri karena prestasi anggota keluarga lain lebih tinggi				
20	Mengurangi jam main anggota keluarga kalau tidak menurut				
21	Kecewa karena anggota keluarga membentak saya				
22	Mengejek anggota keluarga saya ketika tidak mengantarkan belanja				
23	Kesal karena anggota keluarga memberantaki rumah				
24	Cemburu melihat teman kantor anggota keluarga cantik				
25	Tetap membiarkan anggota keluarga bermain walaupun tidak menurut				
26	Tetap mengendalikan diri walaupun marah untuk tidak mengganggu benda-benda di sekitar				
27	Cuek melihat teman kantor anggota keluarga cantik				

28	Tetap bahagia meski anggota keluarga menuduh yang macam-macam				
29	Curiga ketika anggota keluarga berpenampilan rapi				
30	Memberi nasehat dengan sabar kepada anggota keluarga meski nakal				
31	Menghina anggota keluarga karena meremehkan				
32	Cuek ketika prestasi anggota keluarga menurun				
33	Tetap senang karena anggota keluarga cuek				
34	Tidak yakin anggota keluarga berprestasi jelek				
35	Mencukupi kebutuhan keluarga sebarangpun uang belanja yang anggota keluarga berikan				
36	Bersikap cuek ketika anggota keluarga berpenampilan rapi				
37	Membicarakan masalah anggota keluarga dengan tenang				
38	Yakin anggota keluarga bisa berprestasi dengan baik				
39	Dendam dengan anggota keluarga lain yang penggosip				
40	Cuek meskipun anggota keluarga membentak saya				
41	Bicara dengan baik-baik kepada anggota keluarga jika tidak sependapat dengan saya				
42	Menyimpan benci atas cacian anggota keluarga yang lain				
43	Sabar menghadapi anggota keluarga lain yang penggosip				
44	Cuek dengan cacian anggota keluarga yang lain				
45	Membiarkan anggota keluarga meremehkan				

46	Tetap senang dan merapikan mainan anggota keluarga pada saat memberantaki rumah				
47	Mencemooh anggota keluarga karena tidak menghargai saya				
48	Menegur dengan baik kepada anggota keluarga karena tidak menghargai saya				