

LAMPIRAN

Kuesioner *Learned Helplessness*

Berikut ini akan saya bacakan beberapa pernyataan yang mungkin Anda rasakan selama **satu minggu terakhir**. **Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang Anda rasakan! (pembacaan soal dan pengisian jawaban dilakukan oleh tester)**

Selama satu minggu terakhir...

1. Saya sulit untuk tidur di malam hari.
 - a. Tidak pernah sama sekali
 - b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
 - c. Kadang-kadang (3-4 hari)
 - d. Sering (5-7 hari)

2. Tidur saya tidak nyenyak.
 - a. Tidak pernah sama sekali
 - b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
 - c. Kadang-kadang (3-4 hari)
 - d. Sering (5-7 hari)

3. Saya mudah terbangun ketika tidur.
 - a. Tidak pernah sama sekali
 - b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
 - c. Kadang-kadang (3-4 hari)
 - d. Sering (5-7 hari)

4. Tubuh saya terasa pegal setiap bangun tidur.
 - a. Tidak pernah sama sekali
 - b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
 - c. Kadang-kadang (3-4 hari)
 - d. Sering (5-7 hari)

Universitas Kristen Maranatha

5. Saya sulit berkonsentrasi ketika diminta untuk berdoa.
 - a. Tidak pernah sama sekali
 - b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
 - c. Kadang-kadang (3-4 hari)
 - d. Sering (5-7 hari)

6. Saya tidak memiliki minat untuk mengikuti kegiatan ibadah setiap pagi.
 - a. Tidak pernah sama sekali
 - b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
 - c. Kadang-kadang (3-4 hari)
 - d. Sering (5-7 hari)

7. Saya merasa tidak bersemangat dalam menjalani kegiatan ibadah dengan lansia lain.
 - a. Tidak pernah sama sekali
 - b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
 - c. Kadang-kadang (3-4 hari)
 - d. Sering (5-7 hari)

8. Saya tidak berminat untuk berpartisipasi ketika ada kunjungan dari luar.
 - a. Tidak pernah sama sekali
 - b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
 - c. Kadang-kadang (3-4 hari)
 - d. Sering (5-7 hari)

9. Saya tidak memiliki minat untuk berhubungan dengan lansia lain.
 - a. Tidak pernah sama sekali
 - b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
 - c. Kadang-kadang (3-4 hari)
 - d. Sering (5-7 hari)

10. Saya tidak ditanggapi ketika berbicara dengan lansia lain.

- a. Tidak pernah sama sekali
- b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
- c. Kadang-kadang (3-4 hari)
- d. Sering (5-7 hari)

11. Saya lebih suka duduk diam sepanjang hari.

- a. Tidak pernah sama sekali
- b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
- c. Kadang-kadang (3-4 hari)
- d. Sering (5-7 hari)

12. Saya takut membayangkan kehidupan saya nantinya.

- a. Tidak pernah sama sekali
- b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
- c. Kadang-kadang (3-4 hari)
- d. Sering (5-7 hari)

13. Saya menyesal memutuskan tinggal di panti werdha.

- a. Tidak pernah sama sekali
- b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
- c. Kadang-kadang (3-4 hari)
- d. Sering (5-7 hari)

14. Saya lebih suka menghabiskan sebagian besar waktu di kamar.

- a. Tidak pernah sama sekali
- b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
- c. Kadang-kadang (3-4 hari)
- d. Sering (5-7 hari)

Universitas Kristen Maranatha

15. Saya merasa hidup sendiri di dunia ini.

- a. Tidak pernah sama sekali
- b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
- c. Kadang-kadang (3-4 hari)
- d. Sering (5-7 hari)

16. Saya merasa sedih setiap mengingat keluarga saya.

- a. Tidak pernah sama sekali
- b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
- c. Kadang-kadang (3-4 hari)
- d. Sering (5-7 hari)

17. Saya merasa putus asa tidak dapat berkumpul lagi dengan keluarga.

- a. Tidak pernah sama sekali
- b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
- c. Kadang-kadang (3-4 hari)
- d. Sering (5-7 hari)

18. Saya merasa keluarga saya tidak menginginkan saya lagi.

- a. Tidak pernah sama sekali
- b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
- c. Kadang-kadang (3-4 hari)
- d. Sering (5-7 hari)

19. Saya merasa kesepian setiap melihat keluarga lain datang mengunjungi.

- a. Tidak pernah sama sekali
- b. Jarang atau sesekali (1-2 hari)
- c. Kadang-kadang (3-4 hari)
- d. Sering (5-7 hari)

20. Saya merasa keluarga saya tidak akan mengunjungi saya lagi.
- Tidak pernah sama sekali
 - Jarang atau sesekali (1-2 hari)
 - Kadang-kadang (3-4 hari)
 - Sering (5-7 hari)
21. Saya kecewa dengan sikap keluarga yang meninggalkan saya di panti werdha.
- Tidak pernah sama sekali
 - Jarang atau sesekali (1-2 hari)
 - Kadang-kadang (3-4 hari)
 - Sering (5-7 hari)
22. Saya tidak berselera untuk makan.
- Tidak pernah sama sekali
 - Jarang atau sesekali (1-2 hari)
 - Kadang-kadang (3-4 hari)
 - Sering (5-7 hari)
23. Saya akan tetap memakan makanan yang diberikan pihak panti meskipun saya tidak menyukainya.
- Tidak pernah sama sekali
 - Jarang atau sesekali (1-2 hari)
 - Kadang-kadang (3-4 hari)
 - Sering (5-7 hari)
24. Tubuh saya mudah terasa lelah walau hanya berjalan ke kamar sebelah.
- Tidak pernah sama sekali
 - Jarang atau sesekali (1-2 hari)
 - Kadang-kadang (3-4 hari)
 - Sering (5-7 hari)

Daftar Pertanyaan Wawancara

I. Jenis Kelamin

II. Kesehatan Fisik

Penyakit yang diderita:

- Berat
- Ringan
- Tidak Ada

III. Alasan tinggal di Panti Jompo

- Keinginan sendiri
- Keinginan keluarga

IV. Dukungan Sosial

Preferensi dalam menjalani aktivitas sehari-hari:

- Dengan lansia lain (ngobrol, jalan-jalan, bercanda ria)
- Sendiri

V. Kunjungan Keluarga

Berapa kali sekali keluarga Anda datang mengunjungi?

- Seminggu sekali
- Sebulan sekali
- Tidak tentu
- Tidak pernah

Attributional Style Questionnaire

Berikut ini saya akan menyajikan **pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan situasi selama Anda tinggal di panti werdha ini. Setiap pernyataan memiliki dua pilihan jawaban (sebagai penyebabnya), dan tugas Anda adalah memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan yang Anda rasakan. Apabila Anda belum pernah mengalami situasi tersebut, maka cobalah membayangkan andaikan Anda mengalaminya (pembacaan soal dan pengisian jawaban dilakukan oleh tester).**

1. Keluarga Anda datang mengunjungi. Menurut Anda, hal ini karena
 - a. Mereka masih memperhatikan Anda
 - b. Mereka sedang tidak sibuk

2. Anda sudah mulai terbiasa tinggal di panti werdha. Menurut Anda, hal ini karena
 - a. Para lansia yang ada di panti jompo sangat bersahabat
 - b. Kemampuan penyesuaian diri Anda baik

3. Penyakit Anda kambuh. Menurut Anda, hal ini karena
 - a. Gaya hidup Anda yang tidak sehat
 - b. Anda jarang berolahraga

4. Anda tinggal di panti jompo. Menurut Anda, hal ini akan berlangsung
 - a. Hingga akhir hidup
 - b. Sementara. Jika anak Anda sudah tidak sibuk, mereka pasti akan menjemput Anda untuk kembali tinggal di rumah

5. Penyakit yang Anda derita mulai membaik. Menurut Anda, hal ini karena
 - a. Perawatan yang Anda jalani
 - b. Anda rutin minum obat

Universitas Kristen Maranatha

6. Banyak anak-anak mengikuti kegiatan ibadah di panti werdha pada hari Minggu. Menurut Anda, hal ini karena
 - a. Mereka juga ingin menghibur para lansia
 - b. Mereka disuruh orangtuanya

7. Ketika ada kunjungan dari luar, Anda selalu jarang diajak bicara. Menurut Anda, hal ini karena
 - a. Mereka bingung bagaimana berbicara dengan lansia
 - b. Anda tidak mampu memahami pembicaraan mereka

8. Anda tinggal di panti werdha. Menurut Anda, hal ini karena
 - a. Kesalahan-kesalahan yang Anda lakukan di masa lalu
 - b. Anda tidak memiliki hubungan yang baik dengan keluarga

9. Keluarga Anda sering datang mengunjungi. Menurut Anda, hal ini karena
 - a. Mereka adalah anak-anak yang berbakti
 - b. Anda adalah orangtua yang baik

10. Belakangan ini, kunjungan dari luar semakin sering. Menurut Anda, hal ini karena
 - a. Masyarakat sudah mulai memperhatikan kehidupan lansia yang tinggal di panti werdha
 - b. Masyarakat simpati terhadap kehidupan lansia yang tinggal di panti werdha

11. Keluarga Anda tidak datang mengunjungi sesuai dengan waktu yang telah dijanjikan. Menurut Anda, hal ini karena
 - a. Mereka sudah tidak memperhatikan Anda lagi
 - b. Mereka sedang sibuk, mereka pasti akan datang keesokan harinya

Universitas Kristen Maranatha

12. Anda mulai mengalami kesulitan dalam mengingat. Menurut Anda, hal ini karena
- a. Anda tidak dirawat dengan baik
 - b. Anda sudah mulai tua
13. Kondisi fisik Anda sehat. Menurut Anda, hal ini karena
- a. Anda selalu menjaga kesehatan (diet makanan, berolahraga)
 - b. Kondisi tubuh Anda sedang fit
14. Anda disukai di lingkungan panti werdha. Menurut Anda, hal ini karena
- a. Mereka adalah orang yang bersahabat
 - b. Anda adalah orang yang menyenangkan
15. Anda tidak dapat memilih menu makanan yang Anda sukai. Menurut Anda, hal ini karena
- a. Anda harus mengikuti peraturan panti werdha
 - b. Anda membayar iuran lebih kecil dibandingkan dengan yang lain
16. Penyakit Anda kambuh. Menurut Anda, hal ini karena
- a. Tubuh Anda rentan terhadap penyakit
 - b. Tubuh Anda sedang tidak fit
17. Anda mendapatkan makanan dari lansia yang sedang ulang tahun. Menurut Anda, hal ini karena
- a. Lansia tersebut ingin membagi kebahagiaannya dengan lansia-lansia lain
 - b. Lansia tersebut memiliki banyak uang
18. Para lansia lain menjauhi Anda. Menurut Anda, hal ini karena
- a. Mereka tidak mampu mengikuti pembicaraan Anda
 - b. Anda orang yang membosankan

Data Penunjang

Lampiran 4.1

Explanatory Style

<i>Explanatory Style</i>	Jumlah	Persentase
Optimis	14	56%
Pesimis	11	44%
Total	25	100%

Lampiran 4.2

Dukungan Sosial

Aktivitas Sehari-hari	Jumlah	Persentase
Dengan Lansia Lain	12	48%
Sendiri	13	52%
Total	25	100%

Lampiran 4.3

Kunjungan Keluarga

Kunjungan Keluarga	Jumlah	Persentase
Seminggu Sekali	5	20%
Sebulan Sekali	7	28%
Tidak Tentu	9	36%
Tidak Pernah	4	16%
Total	25	100%

Hasil Tabulasi Silang antara *Learned Helplessness* dengan Data Penunjang

Lampiran 5.1

Learned Helplessness * Jenis Kelamin Crosstabulation

			Learned Helplessness				Total
			Non Helpless	Mildly Helpless	Moderately Helpless	Severely Helpless	
Jenis Kelamin	Pria	Count % within Learned Helplessness	4 40.0%	5 55.6%	1 25.0%	2 100.0%	12 48.0%
	Wanita	Count % within Learned Helplessness	6 60.0%	4 44.4%	3 75.0%	0 .0%	13 52.0%
Total		Count % within Learned Helplessness	10 100.0%	9 100.0%	4 100.0%	2 100.0%	25 100.0%

Lampiran 5.2

Learned Helplessness * Kesehatan Fisik Crosstabulation

			Learned Helplessness				Total
			Non Helpless	Mildly Helpless	Moderately Helpless	Severely Helpless	
Kesehatan Fisik	Berat	Count % within Learned Helplessness	2 20.0%	2 22.2%	3 75.0%	1 50.0%	8 32.0%
	Ringan	Count % within Learned Helplessness	6 60.0%	7 77.8%	1 25.0%	1 50.0%	15 60.0%
	Tidak Ada	Count % within Learned Helplessness	2 20.0%	0 .0%	0 .0%	0 .0%	2 8.0%
Total		Count % within Learned Helplessness	10 100.0%	9 100.0%	4 100.0%	2 100.0%	25 100.0%

Lampiran 5.3

Learned Helplessness * Explanatory Style Crosstabulation

			Learned Helplessness				Total
			Non Helpless	Mildly Helpless	Moderately Helpless	Severely Helpless	
Explanatory Style	Optimis	Count % within Learned Helplessness	7 70.0%	5 55.6%	1 25.0%	1 50.0%	14 56.0%
	Pesimis	Count % within Learned Helplessness	3 30.0%	4 44.4%	3 75.0%	1 50.0%	11 44.0%
Total		Count % within Learned Helplessness	10 100.0%	9 100.0%	4 100.0%	2 100.0%	25 100.0%

Lampiran 5.4

Learned Helplessness * Alasan Tinggal di Panti Werdha Crosstabulation

			Learned Helplessness				Total
			Non Helpless	Mildly Helpless	Moderately Helpless	Severely Helpless	
Alasan Tinggal di Panti Werdha	Keinginan Sendiri	Count % within Learned Helplessness	6 60.0%	3 33.3%	1 25.0%	0 .0%	10 40.0%
	Keinginan Keluarga	Count % within Learned Helplessness	4 40.0%	6 66.7%	3 75.0%	2 100.0%	15 60.0%
Total		Count % within Learned Helplessness	10 100.0%	9 100.0%	4 100.0%	2 100.0%	25 100.0%

Lampiran 5.5

Learned Helplessness* Dukungan Sosial Crosstabulation

			Learned Helplessness				Total
			Non Helpless	Mildly Helpless	Moderately Helpless	Severely Helpless	
Aktivitas sehari-hari	Dengan Lansia Lain	Count % within Learned Helplessness	7 70.0%	3 33.3%	1 25.0%	1 50.0%	12 48.0%
	sendiri	Count % within Learned Helplessness	3 30.0%	6 66.7%	3 75.0%	1 50.0%	13 52.0%
Total		Count % within Learned Helplessness	10 100.0%	9 100.0%	4 100.0%	2 100.0%	25 100.0%

Lampiran 5.6

Learned Helplessness* Kunjungan Keluarga Crosstabulation

			Learned Helplessness				Total
			Non Helpless	Mildly Helpless	Moderately Helpless	Severely Helpless	
Kunjungan Keluarga	Seminggu Sekali	Count % within Learned Helplessness	1 10.0%	3 33.3%	1 25.0%	0 .0%	5 20.0%
	Sebulan Sekali	Count % within Learned Helplessness	3 30.0%	2 22.2%	2 50.0%	0 .0%	7 28.0%
	Tidak Tentu	Count % within Learned Helplessness	3 30.0%	4 44.4%	1 25.0%	1 50.0%	9 36.0%
	Tidak Pernah	Count % within Learned Helplessness	3 30.0%	0 .0%	0 .0%	1 50.0%	4 16.0%
Total		Count % within Learned Helplessness	10 100.0%	9 100.0%	4 100.0%	2 100.0%	25 100.0%

Case Summaries Learned Helplessness dengan Data Penunjang

	Derajat Learned Helplessness	Jenis Kelamin	Kesehatan Fisik	Jenis Explanatory Style	Alasan Tinggal di Pantu Werdha	Dukungan Sosial	Kunjungan Keluarga
1	Non Helpless	Pria	Ringan	Pesimis	Keinginan Keluarga	sendiri	Sebulan Sekali
2	Moderately Helpless	Wanita	Berat	Pesimis	Keinginan Keluarga	sendiri	Sebulan Sekali
3	Mildly Helpless	Pria	Ringan	Optimis	Keinginan Keluarga	Dengan Lansia Lain	Seminggu Sekali
4	Non Helpless	Wanita	Ringan	Pesimis	Keinginan Sendiri	Dengan Lansia Lain	Tidak Pernah
5	Mildly Helpless	Pria	Berat	Pesimis	Keinginan Keluarga	Dengan Lansia Lain	Seminggu Sekali
6	Severely Helpless	Pria	Ringan	Pesimis	Keinginan Keluarga	sendiri	Tidak Tentu
7	Mildly Helpless	Pria	Ringan	Pesimis	Keinginan Keluarga	sendiri	Tidak Tentu
8	Non Helpless	Wanita	Ringan	Optimis	Keinginan Sendiri	Dengan Lansia Lain	Tidak Pernah
9	Mildly Helpless	Wanita	Ringan	Optimis	Keinginan Keluarga	sendiri	Seminggu Sekali
10	Mildly Helpless	Wanita	Ringan	Optimis	Keinginan Sendiri	Dengan Lansia Lain	Tidak Tentu
11	Non Helpless	Wanita	Berat	Optimis	Keinginan Keluarga	Dengan Lansia Lain	Sebulan Sekali
12	Non Helpless	Wanita	Ringan	Optimis	Keinginan Sendiri	Dengan Lansia Lain	Sebulan Sekali
13	Mildly Helpless	Pria	Berat	Pesimis	Keinginan Sendiri	sendiri	Sebulan Sekali
14	Moderately Helpless	Wanita	Ringan	Pesimis	Keinginan Sendiri	sendiri	Tidak Tentu
15	Non Helpless	Pria	Tidak Ada	Pesimis	Keinginan Keluarga	Dengan Lansia Lain	Tidak Tentu
16	Moderately Helpless	Wanita	Berat	Optimis	Keinginan Keluarga	sendiri	Seminggu Sekali
17	Mildly Helpless	Wanita	Ringan	Pesimis	Keinginan Sendiri	sendiri	Sebulan Sekali
18	Moderately Helpless	Pria	Berat	Pesimis	Keinginan Keluarga	Dengan Lansia Lain	Sebulan Sekali
19	Non Helpless	Wanita	Ringan	Optimis	Keinginan Sendiri	sendiri	Tidak Tentu
20	Severely Helpless	Pria	Berat	Optimis	Keinginan Keluarga	Dengan Lansia Lain	Tidak Pernah
21	Non Helpless	Pria	Ringan	Optimis	Keinginan Keluarga	sendiri	Seminggu Sekali
22	Non Helpless	Pria	Berat	Optimis	Keinginan Sendiri	Dengan Lansia Lain	Tidak Tentu
23	Non Helpless	Wanita	Tidak Ada	Optimis	Keinginan Sendiri	Dengan Lansia Lain	Tidak Pernah
24	Mildly Helpless	Wanita	Ringan	Optimis	Keinginan Keluarga	sendiri	Tidak Tentu
25	Mildly Helpless	Pria	Ringan	Optimis	Keinginan Keluarga	sendiri	Tidak Tentu
	Total (N)	25	25	25	25	25	25

a Limited to first 100 cases.