

BUKU

26



Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran
Bandung

BUKU INI TIDAK BOLEH DICORET-CORET

PETUNJUK UMUM PENGISIAN KUESIONER

Pengisian kuesioner ini, Anda tidak membutuhkan persiapan apapun, karena pernyataan ataupun pertanyaan yang ada berisikan tentang pengalaman dan perasaan Anda sehari-hari.

Anda diminta untuk membaca dengan cermat petunjuk yang ada pada setiap bagian kuesioner. Anda dapat memilih jawaban yang dianggap paling benar sesuai dengan pengalaman dan perasaan Anda.

Identitas Anda terjaga kerahasiaannya. Jawaban Anda akan dianalisis dalam kelompok dan tidak dianalisis perorangan. Hasilnya akan dipergunakan hanya untuk kepentingan penelitian ini saja, yaitu disertasi, artikel ilmiah, seminar dan konferensi.

Mohon berkenan agar setiap jawaban diperiksa kembali agar tidak ada yang terlewat.

Isilah halaman identitas dan surat persetujuan (informed consent) diisi terlebih dahulu sebelum mulai mengerjakan.

Atas waktu dan kesediaannya untuk mengisi kuesioner, saya ucapkan terima kasih.

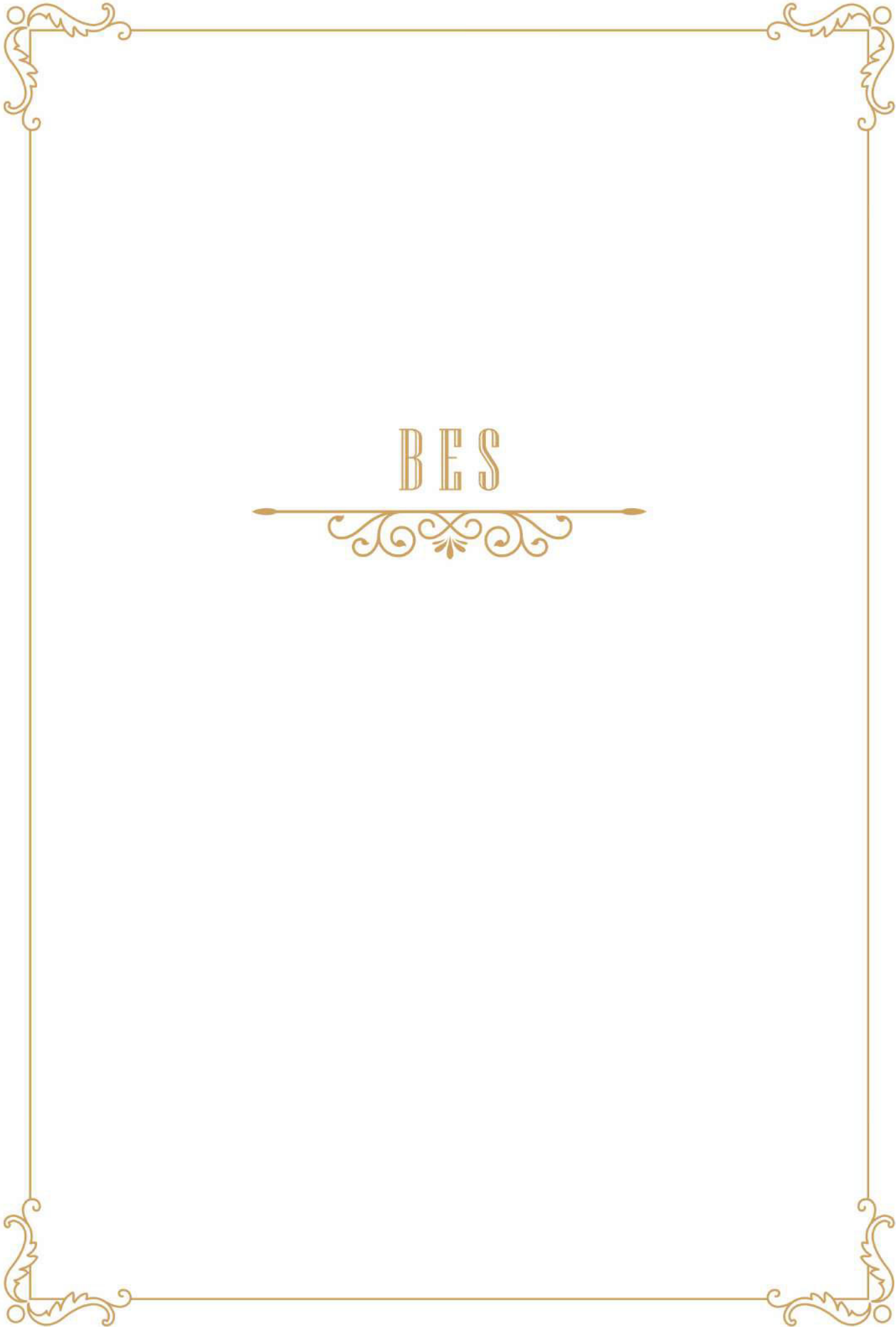
Selamat Bekerja !



**KUESIONER
01**



**Fakultas Psikologi
Universitas Padjajaran
Bandung
- 2019 -**



BES



Binge Eating Scale

Instruksi :

Di bawah ini terdapat sejumlah kelompok pernyataan bernomor. Bacalah semua pernyataan dalam tiap kelompok, dan tandai pada angka dari jawaban yang paling menggambarkan bagaimana perasaan anda tentang masalah-masalah yang anda miliki dalam mengendalikan atau mengontrol perilaku makan anda.

Nomor 1

1. Saya tidak merasa khawatir mengenai berat badan atau bentuk tubuh saya ketika saya bersama dengan orang lain
2. Saya merasa khawatir tentang bagaimana penampilan saya dihadapan orang lain, tetapi biasanya hal tersebut tidak membuat saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri.
3. Saya merasa khawatir oleh penampilan dan berat badan saya yang membuat saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri.
4. Saya merasa sangat khawatir tentang berat badan saya, dan seringkali saya merasa sangat malu dan jijik terhadap diri saya sendiri. Saya mencoba untuk menghindari kontak dengan orang lain (kontak sosial) karenanya.

Nomor 2

1. Saya tidak memiliki kesulitan untuk makan dengan perlahan sesuai tata cara yang berlaku.
2. Meskipun kelihatannya saya "melahap habis" makanan, saya tidak merasa kenyang karena makan terlalu banyak.
3. Kadang-kadang, saya cenderung makan dengan cepat dan kemudian, saya merasa tidak nyaman karena kekenyangan setelahnya.
4. Saya memiliki kebiasaan untuk menelan makanan saya, tanpa benar-benar mengunyahnya. Ketika hal ini terjadi, saya biasanya merasa tidak nyaman karena kekenyangan, sebab saya sudah makan terlalu banyak.

Nomor 3

1. Saya merasa mampu mengendalikan atau mengontrol dorongan makan saya ketika saya menghendakinya.
2. Saya merasa sepertinya saya telah gagal mengendalikan atau mengontrol makan saya, lebih dari rata-rata orang.

3. Saya benar-benar merasa tidak berdaya ketika harus mengendalikan atau mengontrol dorongan makan saya.
4. Karena saya merasa sangat tidak berdaya untuk mengendalikan atau mengontrol makan, saya menjadi sangat putus asa untuk mencoba mengendalikannya.

Nomor 4

1. Saya tidak memiliki kebiasaan makan ketika saya bosan.
2. Saya kadang-kadang makan ketika saya bosan, tetapi seringkali saya mampu "menyibukkan diri" dan melepaskan pikiran saya dari makanan.
3. Saya memiliki kebiasaan yang teratur untuk makan ketika saya bosan, namun terkadang, saya dapat menggunakan aktifitas lain untuk mengalihkan pikiran saya dari makan.
4. Saya memiliki kebiasaan kuat untuk makan ketika saya bosan. Sepertinya tidak ada satu halpun yang dapat menolong saya untuk menghentikan kebiasaan tersebut.

Nomor 5

1. Biasanya saya makan ketika saya lapar secara fisik (**physically hungry**).
2. Terkadang, saya makan karena dorongan / **impuls** untuk makan meskipun sebenarnya saya tidak lapar.
3. Saya memiliki kebiasaan teratur untuk memakan makanan, yang mungkin tidak begitu saya sukai atau nikmati, untuk memuaskan perasaan lapar (**hungry feeling**) saya, meskipun secara fisik saya tidak membutuhkan makanan tersebut.
4. Meskipun secara fisik saya tidak lapar (**physically hungry**), saya merasakan lapar di mulut saya, yang tampaknya hanya dapat terpuaskan ketika saya memakan makanan yang memenuhi mulut saya, seperti roti isi atau sandwich. Kadang-kadang, ketika saya memakan makanan untuk memuaskan rasa lapar di mulut saya (**mouth hunger**), saya kemudian memuntahkan atau mengeluarkannya kembali sehingga berat badan saya tidak akan bertambah.

Nomor 6

1. Saya tidak merasa bersalah atau membenci diri saya sendiri (**self-hate**) setelah saya makan berlebihan (**overeat**).
2. Setelah saya makan berlebihan, terkadang saya merasa bersalah atau membenci diri saya sendiri (**self-hate**).
3. Hampir sepanjang waktu saya mengalami rasa bersalah atau membenci diri sendiri (**self-hate**) yang kuat setelah saya makan berlebihan (**overeat**).

Nomor 7

1. Saya tidak kehilangan total kendali atas makan saya ketika berdiet (mengatur asupan makanan), bahkan setelah periode saya makan berlebihan (**overeate**).
2. Kadang-kadang ketika saya makan "makanan terlarang" pada saat diet (mengatur asupan makanan), saya merasa seakan-akan saya "telah gagal" dan bahkan makan lebih banyak.
3. Seringkali, ketika saya makan berlebihan (**overeate**) pada saat diet, saya memiliki kebiasaan mengatakan pada diri saya sendiri, "Saya sudah gagal sekarang, mengapa tidak sekalian saja". Ketika hal tersebut terjadi, saya bahkan makan lebih banyak lagi.
4. Saya memiliki kebiasaan teratur memulai diet (mengatur asupan makanan) ketat untuk diri saya sendiri, tetapi saya melanggar diet dengan terus melanjutkan makan berlebihan (**eating binge**). Kehidupan saya tampaknya seperti "di situasi pesta (banyak makan)" atau di situasi "kelaparan".

Nomor 8

1. Saya jarang makan begitu banyak makanan sehingga saya merasa kekenyangan yang tidak mengenakan setelah itu.
2. Biasanya sekitar sekali dalam sebulan, saya makan sejumlah besar makanan, dan akhirnya saya merasa sangat kekenyangan.
3. Saya memiliki periode atau waktu yang teratur dalam satu bulan untuk makan sejumlah besar makanan, apakah pada waktu makan (**mealtime**) atau pada waktu penyajian makanan kecil atau snacks.
4. Saya makan begitu banyak makanan sehingga secara teratur saya merasa sangat tidak nyaman setelah makan, dan kadang-kadang sedikit mual.

Nomor 9

1. Tingkat asupan kalori saya umumnya tidak naik sangat tinggi atau turun sangat rendah.
2. Kadang-kadang setelah saya makan berlebihan (**overeating**), saya akan berusaha mengurangi asupan kalori saya menjadi hampir tidak ada (atau hampir tidak makan apapun) sebagai kompensasi untuk kalori berlebihan yang telah saya makan.
3. Saya memiliki kebiasaan rutin untuk makan berlebihan (**overeating**) di malam hari. Tampaknya rutinitas saya bukan merasa lapar di pagi hari, melainkan makan berlebihan (**overeating**) di malam hari.

4. Di usia dewasa saya, saya memiliki periode minggu yang panjang dimana saya membuat diri saya kelaparan. Periode ini terjadi setelah periode saya makan berlebihan (**overeating**). Tampaknya saya menjalani kehidupan seperti “di situasi pesta (banyak makan)” atau di situasi “kelaparan”.

Nomor10

1. Saya biasanya bisa berhenti makan ketika saya menginginkannya. Saya mengetahui kapan "cukup adalah benar-benar cukup" ("**enough is enough**").
2. Kadang-kadang, saya mengalami dorongan untuk makan yang kelihatannya tidak bisa saya kendalikan (saya kontrol).
3. Seringkali, saya mengalami dorongan kuat untuk makan yang kelihatannya tidak dapat saya kendalikan (kontrol), tetapi di lain waktu saya dapat mengendalikan (mengontrol) dorongan saya untuk makan.
4. Saya merasa tidak mampu untuk mengendalikan (mengontrol) dorongan saya untuk makan. Saya merasa takut bahwa saya tidak bisa berhenti makan dengan sukarela.

Nomor 11

1. Saya tidak mengalami kesulitan atau masalah untuk berhenti makan ketika saya merasa kenyang.
2. Saya biasanya bisa berhenti makan ketika saya merasa kenyang, tetapi kadang-kadang makan berlebihan membuat saya merasa tidak nyaman karena kekenyangan (perut saya penuh).
3. Saya memiliki kesulitan atau masalah untuk berhenti makan begitu saya mulai makan, dan biasanya setelah makan saya merasa tidak nyaman karena kekenyangan (perut saya penuh).
4. Karena saya memiliki masalah tidak mampu berhenti makan ketika saya menginginkannya, terkadang saya harus membuat diri saya muntah untuk melegakan perasaan kekenyangan.

Nomor 12

1. Tampaknya saya makan sama banyaknya ketika saya bersama dengan orang lain (keluarga, perkumpulan sosial) maupun ketika saya hanya sendirian.
2. Kadang-kadang, ketika saya bersama dengan orang lain, saya tidak makan sebanyak yang saya inginkan karena saya merasa khawatir tentang makan saya.

3. Sering kali, saya hanya makan dalam jumlah sedikit ketika ada orang lain, karena saya sangat malu dengan makan saya.
4. Saya merasa sangat malu dengan makan berlebihan (**overeating**) yang saya miliki, sehingga saya memilih waktu-waktu untuk makan berlebihan (**overeating**) ketika saya mengetahui tidak ada seorangpun yang akan melihat saya. Saya merasa seperti “pemakan tersembunyi dalam lemari”.

Nomor 13

1. Saya makan tiga kali sehari dengan hanya satu kali makan makanan kecil (**snack**) sesekali diantaranya.
2. Saya makan tiga kali sehari, tetapi saya biasanya juga makan makanan kecil (**snack**) diantara waktu makan.
3. Ketika saya makan makanan kecil (**snack**) yang membuat saya kenyang, saya menjadi terbiasa untuk melewatkan makan rutin saya.
4. Terdapat periode-periode yang rutin ketika saya sepertinya terus menerus makan, tanpa jadwal makan atau tanpa makan yang terencana.

Nomor 14

1. Saya tidak terlalu memikirkan upaya untuk mengendalikan atau mengontrol dorongan makan yang tidak saya inginkan.
2. Setidaknya ada waktu-waktu tertentu dimana saya merasa pikiran-pikiran saya **terokupasi** (disibukkan) dengan upaya untuk mengendalikan atau mengontrol dorongan makan saya.
3. Saya merasa bahwa saya sering menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan tentang seberapa banyak makanan yang telah saya makan atau tentang upaya untuk tidak makan lagi.
4. Tampaknya sebagian besar waktu terjaga saya **terokupasi** (disibukkan) dengan pikiran-pikiran tentang makan atau tidak makan. Saya merasa seperti terus menerus berjuang untuk tidak makan.

Nomor 15

1. Saya tidak banyak berpikir tentang makanan.
2. Saya memiliki keinginan kuat untuk makan namun hal tersebut hanya berlangsung sebentar saja.
3. Saya memiliki hari-hari ketika tampaknya saya tidak bisa berpikir tentang hal lain selain makanan.
4. Sebagian besar dari hari-hari saya, tampaknya *terokupasi* (disibukkan) dengan pikiran-pikiran tentang makanan. Saya merasa seperti saya hidup untuk makan.

Nomor 16

1. Saya biasanya mengetahui apakah saya merasa lapar secara fisik (*physically hungry*) atau tidak. Saya mengambil porsi makanan yang tepat untuk memuaskan rasa lapar saya.
2. Kadang-kadang, saya merasa tidak yakin apakah saya mengetahui bahwa saya merasa lapar secara fisik (*physically hungry*) atau tidak. Pada saat-saat seperti itu, sulit bagi saya untuk mengetahui seberapa banyak makanan yang harus saya ambil untuk memuaskan rasa lapar saya.
3. Meskipun saya mungkin mengetahui berapa banyak kalori yang harus saya makan, saya tidak mengetahui jumlah makanan "normal" untuk saya.

Contact person Indonesian Translation :
wilis_bandung@yahoo.com
dyahkusbiantari@gmail.com

Padjajaran University, Jatinangor

WHOOL-BREF



The World Health Organization Quality of Life - BREF

Pertanyaan-pertanyaan berikut ini menyangkut perasaan anda terhadap kualitas hidup, kesehatan dan hal-hal lain dalam hidup anda. Silahkan anda baca setiap pertanyaan bersamaan dengan pilihan jawaban yang terkait, atau jika dibutuhkan saya akan membacakannya kepada anda. **Pilihlah jawaban yang menurut anda paling sesuai.** Jika anda tidak yakin tentang jawaban yang akan anda berikan terhadap pertanyaan yang diberikan, pikiran pertama yang muncul pada benak anda seringkali merupakan jawaban yang terbaik.

Camkanlah dalam pikiran anda segala standar hidup, harapan, kesenangan dan perhatian anda. Kami akan bertanya apa yang anda pikirkan tentang kehidupan anda **dalam empat minggu terakhir.**

No.	Pertanyaan	Sangat buruk	Buruk	Biasa biasa saja	Baik	Sangat baik
1	Bagaimana menurut anda kualitas hidup anda?	1	2	3	4	5

No.	Pertanyaan	Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa biasa saja	Memuaskan	Sangat memuaskan
2	Seberapa puas anda terhadap kesehatan anda?	1	2	3	4	5

Pertanyaan berikut adalah tentang **seberapa sering** anda telah mengalami hal-hal berikut ini dalam empat minggu terakhir.

No.	Pertanyaan	Tidak sama sekali	Sedikit	Dalam jumlah sedang	Sangat sering	Dalam jumlah berlebihan
3	Seberapa jauh rasa sakit fisik yang anda alami mencegah anda dalam beraktivitas sesuai yang kebutuhan anda?	1	2	3	4	5

No.	Pertanyaan	Tidak sama sekali	Sedikit	Dalam jumlah sedang	Sangat sering	Dalam jumlah berlebihan
4	Seberapa sering anda membutuhkan terapi medis untuk dapat berfungsi dalam kehidupan sehari-hari anda?	1	2	3	4	5
5	Seberapa jauh anda menikmati hidup anda?	1	2	3	4	5
6	Seberapa jauh anda merasa hidup anda berarti?	1	2	3	4	5
7	Seberapa jauh anda mampu berkonsentrasi?	1	2	3	4	5
8	Secara umum, seberapa aman anda rasakan dalam kehidupan anda sehari-hari?	1	2	3	4	5
9	Seberapa sehat lingkungan dimana anda tinggal (berkaitan dengan sarana dan prasarana)?	1	2	3	4	5

Pertanyaan berikut adalah tentang **seberapa penuh** anda alami hal-hal berikut ini dalam empat minggu terakhir.

No.	Pertanyaan	Tidak sama sekali	Sedikit	Sedang	Sering kali	Sepenuhnya dialami
10	Apakah anda memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas sehari-hari?	1	2	3	4	5
11	Apakah anda dapat menerima penampilan tubuh anda?	1	2	3	4	5
12	Apakah anda memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan anda?	1	2	3	4	5
13	Seberapa jauh ketersediaan informasi bagi kehidupan anda dari hari ke hari?	1	2	3	4	5

No.	Pertanyaan	Tidak sama sekali	Sedikit	Sedang	Sering kali	Sepenuhnya dialami
14	Seberapa sering anda memiliki kesempatan untuk bersenang-senang/rekreasi?	1	2	3	4	1

No.	Pertanyaan	Sangat buruk	Buruk	Biasa biasa saja	Baik	Sangat baik
15	Seberapa baik kemampuan anda dalam bergaul?	1	2	3	4	5

No.	Pertanyaan	Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa biasa saja	Memuaskan	Sangat memuaskan
16	Seberapa puaskah anda dengan tidur anda?	1	2	3	4	5
17	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk menampilkan aktivitas kehidupan anda sehari-hari?	1	2	3	4	5
18	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk bekerja?	1	2	3	4	5
19	Seberapa puaskah anda terhadap diri anda?	1	2	3	4	5
20	Seberapa puaskah anda dengan hubungan personal/sosial anda?	1	2	3	4	5
21	Seberapa puaskah anda dengan kehidupan seksual anda?	1	2	3	4	5
22	Seberapa puaskah anda dengan dukungan yang anda peroleh dari teman anda?	1	2	3	4	5

No.	Pertanyaan	Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa biasa saja	Memuaskan	Sangat memuaskan
23	Seberapa puaskah anda dengan kondisi tempat anda tinggal saat ini?	1	2	3	4	5
24	Seberapa puaskah anda dengan akses anda pada layanan kesehatan?	1	2	3	4	5
25	Seberapa puaskah anda dengan alat transportasi yang anda naiki atauendarai?	1	2	3	4	5

Pertanyaan berikut merujuk pada **seberapa sering** anda merasakan atau mengalami hal-hal berikut dalam empat minggu terakhir.

No.	Pertanyaan	Tidak pernah	Jarang	Cukup sering	Sangat sering	Selalu
26	Seberapa sering anda memiliki perasaan negatif seperti " feeling blue " (kesepian), putus asa, cemas dan depresi?	1	2	3	4	5

Komentar anda tentang penilaian ini?

.....

.....

.....