

DATA KUESIONER

Harap menjawab setiap pertanyaan dengan sejujur-jujurnya,
karena akan mempengaruhi jalannya sesi konsultasi.

NAMA LENGKAP DIRI:

NAMA LENGKAP PASANGAN:

USIA DIRI DAN PASANGAN:

TANGGAL DAN TAHUN PERNIKAHAN:

NOMOR WHATSAPP:

CERITAKAN KONDISI ATAU PERTANYAAN YANG INGIN DIBICARAKAN!

MENURUT ANDA, APA YANG MENYEBABKAN KONDISI TERSEBUT?

APA SAJA YANG ANDA SUDAH COBA LAKUKAN SELAMA INI? APA SAJA HASILNYA?

APA HARAPAN DAN TUJUAN ANDA DALAM COUPLE COACHING INI?

LMP

Baca masing-masing pernyataan berikut dan beri tanda pada kotak yang menurut Anda sesuai dengan hubungan Anda belakangan ini.

PERNYATAAN	BENAR	SALAH
Saya bisa menceritakan sebagian impian hidup pasangan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya bisa mendaftarkan anggota keluarga pasangan saya yang paling tidak disukai.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan saya tahu apa yang menjadi tekanan hidup saya saat ini.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya bisa mendaftarkan keinginan dan harapan hidup pasangan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya tahu apa saja kekhawatiran besar pasangan saat ini.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FAS

Baca masing-masing pernyataan berikut dan beri tanda pada kotak yang menurut Anda sesuai dengan hubungan Anda belakangan ini.

PERNYATAAN	BENAR	SALAH
Pasangan saya benar-benar menghargai saya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya merasa dicintai dan dipedulikan dalam hubungan ini.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hubungan kami masih memiliki euforia dan romansa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ketika saya datang, pasangan senang melihat saya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan menghargai hal-hal yang saya lakukan dalam hubungan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TTA

Baca masing-masing pernyataan berikut dan beri tanda pada kotak yang menurut Anda sesuai dengan hubungan Anda belakangan ini.

PERNYATAAN	BENAR	SALAH
Saya menikmati diskusi panjang dengan pasangan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kami selalu punya banyak hal untuk dibicarakan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kami banyak bersenang-senang dalam hidup sehari-hari.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kami punya banyak kesamaan dalam minat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kami punya banyak kebiasaan yang serupa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TRU

Instruksi: Berikan tanda pada daftar pernyataan berikut ini berdasarkan tingkat kesetujuan atau ketidaksejuaan Anda. Kode STS = Sangat Tidak Setuju, TS = Tidak Setuju, TK = Tidak Keduanya, S = Setuju, dan SS = Sangat Setuju.

	STS	TS	TK	S	SS
1. Ada masa-masa penting pasangan saya tidak memberi dukungan emosional yang saya perlu.					
2. Pasangan saya pernah atau sedang terlibat secara emosional dengan orang lain, dan itu rasanya seperti pengkhianatan.					
3. Pasangan saya pernah atau sedang terlibat secara seksual dengan orang lain, dan itu rasanya seperti pengkhianatan.					
4. Saya tidak memiliki banyak kepercayaan dalam hubungan yang saya jalani.					
5. Saya pernah dikecewakan dan dibiarkan sendiri ketika saya meminta didukung oleh pasangan.					
6. Kadang saya tidak merasa dianggap penting.					
7. Pasangan saya pernah memaksa saya lakukan hal yang bertentangan prinsip saya, atau lakukan hal yang saya rasa keberatan atau menjijikkan.					
8. Pasangan saya berbohong pada saya.					
9. Ada beberapa luka yang pasangan lakukan yang tidak akan pernah bisa sembuh di antara kita.					
10. Kepercayaan saya dalam hubungan ini telah benar-benar rusak.					
11. Saya tidak merasa ada dalam prioritas pertama atau bahkan prioritas penting dalam hidup pasangan saya.					
12. Pasangan saya telah berselingkuh dan saya merasa dikhianati.					
13. Pasangan saya pernah buat keputusan finansial yang besar tanpa diskusi dengan saya.					
14. Saat melalui masa-masa berat dalam hubungan ini, saya tidak merasa bisa andalkan pasangan untuk menemani saya.					
15. Komitmen kami tidak dianggap sebagai sesuatu yang suci dan bermakna.					
16. Pasangan saya bisa bersikap manipulatif dalam banyak hal.					

17. Saat saya sakit, saya diabaikan oleh pasangan.					
18. Saya tidak bisa mengandalkan pasangan saya.					
19. Jika saya punya masalah finansial, itu adalah masalah saya sendiri. Saya tidak bisa berharap pasangan saya membantu.					
20. Saya curiga pasangan pernah mengkhianati hubungan kami di masa lalu.					
21. Pasangan saya tidak benar-benar bersikap setia pada saya.					

COM

Instruksi: Berikan tanda pada daftar pernyataan berikut ini berdasarkan tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan Anda. Kode STS = Sangat Tidak Setuju, TS = Tidak Setuju, TK = Tidak Keduanya, S = Setuju, dan SS = Sangat Setuju.

	STS	TS	TK	S	SS
1. Saya yakin pasangan saya akan setia dalam hubungan ini walaupun kami sedang melalui masa-masa yang berat.					
2. Saat saya merasa sedih, pasangan saya bersedia memenuhi kebutuhan saya.					
3. Saat bertengkar, pasangan saya tidak mengancam meninggalkan saya.					
4. Saya berkomitmen dalam hubungan ini.					
5. Saya menilai hubungan kami kuat dan kokoh.					
6. Saya menolak berhubungan badan dengan orang selain pasangan saya.					
7. Saya kadang akan melakukan pengorbanan besar untuk pasangan saya walau itu bertentangan dengan kebutuhan saya.					
8. Saya memastikan pasangan merasa dicintai.					
9. Saat pasangan sakit, saya rasa penting sekali untuk mempedulikan dan merawatnya.					
10. Saat berkompromi dengan pasangan, saya tidak merasa dikontrol atau dimanipulasi.					
11. Bagi saya, mempertahankan kebersamaan kadang lebih penting daripada memenuhi kebutuhan diri sendiri..					
12. Saya merasa keamanan finansial pasangan saya adalah bagian dari tanggung jawab saya.					
13. Jika pasangan saya mengalami tekanan emosional, saya akan menemaninya 100%.					
14. Setelah bertengkar, saya tidak berpikir saya bisa lebih bahagia dengan orang lain.					
15. Saat bertengkat, saya tidak mengancam meninggalkan pasangan saya.					
16. Saya tidak menunggu orang yang lebih baik.					
17. Kami biasanya tidak bertengkar soal kekuasaan.					
18. Saya ingin bersama pasangan saya selamanya.					

19. Saya akan hindari kedekatan dengan orang lain jika itu membuat pasangan merasa tidak aman.					
20. Apapun yang terjadi, saya tidak pernah membayangkan perpisahan atau perceraian.					
21. Tak peduli seburuk apapun kondisi sekarang, saya tidak rindu hari-hari ketika saya masih lajang.					
22. Saya tidak iri dengan teman yang masih lajang.					
23. Saya tidak pernah membayangkan bagaimana rasanya jadi pasangan orang lain.					
24. Saya senang ketika pasangan dan saya membicarakan tentang masa depan bersama.					
25. Saya senang membayangkan pasangan dan saya menghabiskan hari tua bersama.					
26. Mimpi terburuk saya adalah pasangan meninggalkan lebih dahulu sebelum saya.					
27. Saya merasa dicintai oleh pasangan saya.					

NSO

Isi formulir ini sambil memikirkan hubungan Anda selama 2-4 minggu terakhir atau ketika diskusi masalah serius baru-baru ini. Baca setiap pernyataan dan berikan tanda pada kotak yang sesuai menurut penilaian Anda.

DALAM HUBUNGAN BELAKANGAN INI, UMUMNYA ...	BENAR	SALAH
Saya merasa tidak merasa bersalah untuk masalah kami.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya merasa dituduh secara tidak adil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya merasa pribadi saya diserang.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya merasa dikritik secara tidak adil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya ingin hal-hal negatif ini berhenti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HSU

Baca setiap pernyataan dan berikan tanda pada kotak yang sesuai menurut penilaian Anda.

SAAT MEMBICARAKAN MASALAH KAMI ...	BENAR	SALAH
Argumen sering muncul tiba-tiba saja entah dari mana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya sepertinya selalu disalahkan untuk hal-hal itu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan saya mengkritik kepribadian saya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ketenangan dalam hubungan kami terasa hilang.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya merasa kenegatifan pasangan melelahkan dan mengganggu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACI

Baca setiap pernyataan dan berikan tanda pada kotak yang sesuai menurut penilaian Anda.

SAAT MEMBICARAKAN MASALAH KAMI ...	BENAR	SALAH
Saya biasanya ingin pasangan saya merasa bermakna dan dipedulikan dalam hubungan ini.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya bisa mendengarkan pasangan saya, tapi ada batasnya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan saya punya banyak argumen yang masuk akal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya tidak cepat-cepat menolak opini pasangan saya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan saya lihai membantu dalam memberi solusi masalah.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

REA

Baca setiap pernyataan dan berikan tanda pada kotak yang sesuai menurut penilaian Anda.

SAAT BERUSAHA MENYELESAIKAN KONFLIK ...	BENAR	SALAH
Kami mudah menyadari emosi sendiri dan terbiasa minta waktu 'time out' untuk menenangkan diri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bahkan ketika berdebat, kami bisa menyelipkan canda dan humor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kami lihai mendengarkan satu sama lain walau kami sedang mempertahankan opini yang berbeda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jika suasana memanas, kami biasanya bisa mengeluarkan diri dari sana dan meredakan emosi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan saya lihai bantu menenangkan saat saya emosional.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CMP

Baca setiap pernyataan dan berikan tanda pada kotak yang sesuai menurut penilaian Anda.

SAAT BERUSAHA MENYELESAIKAN KONFLIK ...	BENAR	SALAH
Kami biasanya lihai menyelesaikan perbedaan-perbedaan kami.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kami sama-sama percaya pentingnya bertemu di tengah jika ada perbedaan keinginan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kami biasanya mudah menemukan kesamaan dalam cara berpikir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya tidak terlalu sulit menyerahkan kekuatan atau mengalah.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hubungan kami tidak bermasalah dalam soal take and give.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GRD

Baca setiap pernyataan dan berikan tanda pada kotak yang sesuai menurut penilaian Anda.

SAAT MEMBICARAKAN MASALAH ...	BENAR	SALAH
Kami terus melukai satu sama lain setiap kali bahas masalah inti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan saya punya permintaan panjang yang tidak masuk akal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya tidak merasa dihargai ketika kita berbeda pendapat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan saya sering bertingkah egois mementingkan dirinya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan saya berperilaku seolah-olah saya yang sepenuhnya salah dan dia yang sepenuhnya benar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4HM

Baca setiap pernyataan dan beri tanda pada kotak yang sesuai menurut penilaian Anda.

SAAT MEMBICARAKAN MASALAH KAMI ...	BENAR	SALAH
Saya harus membela diri karena dia banyak mengeluarkan tuduhan yang sangat tidak adil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya sering merasa tidak dihargai oleh pasangan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan saya tidak meresponi masalah-masalah dengan dewasa dan bertanggungjawab.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya tidak bersalah seperti yang banyak dituduhkan pasangan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan saya sangat kesulitan bersikap rasional dan logis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FLO

Baca setiap pernyataan dan beri tanda pada kotak yang sesuai menurut penilaian Anda.

SAAT MEMBICARAKAN MASALAH KAMI ...	BENAR	SALAH
Diskusi kami bisa jadi terlalu panas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya merasa sulit untuk menenangkan diri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salah satu dari kami bisa mengucapkan sesuatu yang kami sesali.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya berpikir, "Kenapa kita tidak bisa bicara dengan logis?"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan saya punya daftar permintaan yang tidak masuk akal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EDL

Baca setiap pernyataan dan beri tanda pada kotak yang sesuai menurut penilaian Anda.

SELAMA BEBERAPA BULAN BELAKANGAN INI ...	BENAR	SALAH
Saya sering merasa kecewa dalam hubungan ini.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kadang saya merasa cukup kesepian dalam hubungan ini.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sulit sekali saya mengungkapkan isi hati terdalam saya dalam hubungan ini.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rasanya tidak ada cukup kedekatan di antara kami.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya merasa sudah banyak berubah demi hubungan ini, dan saya tidak yakin itu adalah hal yang baik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SRP

Berikan tanda untuk setiap pernyataan yang sesuai kondisi hubungan Anda saat ini:

1. Hubungan kami ...	<input type="radio"/>	Masih hangat, romantis, dan bergairah
	<input type="radio"/>	Mulai kehilangan gairah, apinya seperti mengecil
2. Menurut saya ...	<input type="radio"/>	Pasangan saya masih menyampaikan kehangatan dengan kata-kata.
	<input type="radio"/>	Pasangan saya tidak bisa menyampaikan kehangatan dengan kata-kata.
3. Menurut saya ...	<input type="radio"/>	Pasangan saya masih mengekspresikan cinta dan kekagumannya pada saya.
	<input type="radio"/>	Pasangan saya belakangan making jarang mengekspresikan cinta atau kekagumannya,
4. Menurut saya ...	<input type="radio"/>	Kami masih rajin saling menyentuh satu sama lain.
	<input type="radio"/>	Kami belakangan ini jarang saling menyentuh.
5. Menurut saya ...	<input type="radio"/>	Pasangan saya memberi godaan-godaan sensual.
	<input type="radio"/>	Pasangan saya tidak memberi godaan sensual.
6. Menurut saya ...	<input type="radio"/>	Kami merangkul dan memanjakan satu sama lain.
	<input type="radio"/>	Kami jarang merangkul dan memanjakan satu sama lain.
7. Menurut saya ...	<input type="radio"/>	Kami masih punya momen-momen yang hangat.
	<input type="radio"/>	Kami tidak punya banyak momen hangat lagi.
8. Menurut saya ...	<input type="radio"/>	Kehidupan seks kami baik-baik saja.
	<input type="radio"/>	Jelas ada masalah dalam kehidupan seks kami.
9. Menurut saya ...	<input type="radio"/>	Tidak ada masalah dalam frekuensi seks kami.
	<input type="radio"/>	Frekuensi seks kami adalah sebagian masalahnya.
10. Menurut saya ...	<input type="radio"/>	Kepuasan seks tidak menjadi masalah.
	<input type="radio"/>	Kepuasan seks adalah problem dalam hubungan kami.
11. Menurut saya ...	<input type="radio"/>	Kami tidak punya masalah serius dalam hal berdiskusi seputar kebutuhan seks.
	<input type="radio"/>	Kami punya masalah serius dalam hal berdiskusi seputar kebutuhan seks.
12. Menurut saya ...	<input type="radio"/>	Kami berdua menginginkan hal sama dalam seks.
	<input type="radio"/>	Kami berdua menginginkan hal berbeda dalam seks.
13. Menurut saya ...	<input type="radio"/>	Perbedaan gairah bukan masalah hubungan ini.
	<input type="radio"/>	Perbedaan gairah adalah masalah dalam hubungan ini.
14. Menurut saya ...	<input type="radio"/>	Tidak ada masalah pada rasa cinta saat kami bercinta.
	<input type="radio"/>	Ada masalah pada rasa cinta saat kami bercinta.

SHM

Berikan tanda untuk setiap pernyataan yang sesuai kondisi hubungan Anda saat ini:

KEBIASAAN DAN RITUAL	BENAR	SALAH
Bertemu dan mengobrol di ujung hari setelah bekerja adalah waktu yang spesial yang kami nikmati.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sepanjang akhir pekan, kami melakukan hal-hal yang kami sama-sama nikmati dan anggap berharga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya sangat menanti hari libur dan rencana-rencana perjalanan kami.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kami biasanya menikmati saat melakukan pekerjaan rumah bersama.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kami punya cara-cara untuk menyegarkan hubungan ketika kami sedang merasa tertekan atau lelah.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PERAN DALAM HUBUNGAN	BENAR	SALAH
Kami berbagi banyak nilai-nilai yang serupa sebagai pasangan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan dan saya punya cara pandang yang saling melengkapi tentang peranan bekerja dan mencari uang.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan dan saya punya filosofi yang serupa tentang menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan rumah tangga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan saya mendukung apa misi-misi hidup pribadi saya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan saya mendukung pandangan saya tentang pentingnya keluarga besar dalam rumah tangga kami bersama.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TUJUAN-TUJUAN HIDUP	BENAR	SALAH
Jika sudah sangat tua nanti, saya bisa membayangkan kehidupan kami sudah jadi menyatu dengan sangat baik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan saya menghargai prestasi dan pencapaian saya pribadi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasangan saya menghormati tujuan-tujuan hidup saya pribadi yang tidak selalu terkait dengan hubungan kami.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kami punya tujuan finansial yang sangat mirip.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harapan dan aspirasi kami baik sendiri maupun sepasang, bagi hidup kita di hari tua maupun masa depan anak-anak, terasa cukup cocok.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SIMBOL-SIMBOL KEHIDUPAN	BENAR	SALAH
Kami sependapat soal apa makna 'keluarga'.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kami punya cara pandang yang serupa soal peran seks dalam hidup.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kami punya cara pandang yang serupa soal peran cinta dan kasih sayang dalam kehidupan kami.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kami punya cara pandang yang serupa tentang pentingnya dan maknanya uang dalam hidup.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kami punya nilai-nilai yang serupa soal 'otonomi' dan 'kebebasan'.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya menyatakan:

1. Berminat untuk mengikuti sesi *free couple coaching* dengan Lex dePraxis.
2. Bersedia hadir berdua untuk 4 sesi pertemuan durasi 90 menit di kantor Kelas Cinta (daerah Green Garden - Jakarta Barat) dalam periode sekitar 1-2 bulan, pada hari Sabtu antara 09.00 - 12.00 WIB. Jadwal akan ditentukan sesuai kesepakatan bersama.
3. Tidak ada kehadiran orang ketiga dalam hubungan kami, atau perselingkuhan itu sudah jelas dihentikan.
4. Bersedia menaruh deposit *commitment fee* sebesar Rp. 2,500,000,- sebagai pertanda keseriusan. Biaya tersebut akan dikembalikan sepenuhnya setelah saya dan pasangan menyelesaikan keempat sesi. Jika berhenti di tengah jalan (karena alasan apapun) atau belakangan terbongkar masih menjalani hubungan dengan orang ketiga, maka nilai deposit ini tidak dikembalikan.

Tertanda,
