LAMPIRAN

Saat kita membumbung tinggi dalam sebuah pesawat terbang,

Tinggi di atas bumi,

Semua menjadi semakin kecil.

Rumah-rumah,

Gedung-gedung,

Bahkan gunung-gunung,

Menyusut menjadi ukuran yang sangat kecil.

Mengapa perubahan itu terjadi ?

Jawabannya sudah jelas :

Sudut pandang kita telah berubah.

Saat sudut pandang kita berubah,

Kita berada dalam suatu posisi baru,

Sehingga gunung-gunung dalam kehidupan kita,

Masalah-masalah dalam kehidupan kita dan dalam mengerjakan tugas-tugas kita,

Semua mengecil dari pandangan mata kita, dan lenyap.

Perubahan sudut pandang,

Sesuatu yang kita butuhkan,

Saat jalan keluar sepertinya sudah tidak ada.

(Terinspirasi oleh Tommy Tenney)

Lampiran 1

DATA SEKUNDER

Data Identitas Sampel :

- Angkatan

Jurusan	Angkatan	Jumlah	%
Sastra Inggris	1997	1	2,56
	1998	2	5,13
	1999	3	7,69
	2000	9	23,08
	2001	24	61, 54
Total		**39**	**100**

Tabel 1. Sampel berdasarkan angkatan Sastra Inggris

Jurusan	Angkatan	Jumlah	%
Sastra Jepang	1998	2	8
	1999	5	20
	2000	10	40
	2001	8	32
Total		**25**	**100**

Tabel 2. Sampel berdasarkan angkatan Sastra Jepang

- Jenis Kelamin

Jurusan	Jenis Kelamin	Jumlah	%
Sastra Inggris	Laki – laki	9	23,08
	Perempuan	30	76,92
Total		**39**	**100**

Tabel 3. Sampel Sastra Inggris berdasarkan jenis kelamin

Jurusan	Jenis Kelamin	Jumlah	%
Sastra Jepang	Laki – laki	6	24
	Perempuan	19	76
Total		**25**	**100**

Tabel 4. Sampel Sastra Jepang berdasarkan jenis kelamin

Lampiran 2

CROSSTABULATION

Strategi Penanggulangan Stres – Data Penunjang *Crosstabulation* :

- Sastra Inggris

Item : Apakah Anda dalam kondisi kesehatan yang prima selama mengerjakan skripsi ?	**Data Penunjang No. 1**		**Total**
	a = Ya	**b = Kurang**	
Coping : *Emotion*	23	4	27
% dengan *Coping*	85,2%	14,8%	100%
% dengan Data penunjang no. 1	71,9%	57,1%	69,2%
% dengan Total	59%	10,3%	69,2%
Problem	9	3	12
% dengan *Coping*	75%	25%	100%
% dengan Data penunjang no. 1	28,1%	42,9%	30,8%
% dengan Total	23,1%	7,7%	30,8%
Total	32	7	39
% dengan *Coping*	82,1%	17,9%	100%
% dengan Data penunjang no. 1	100%	100%	100%
% dengan Total	82,1%	17,9%	100%

Tabel 5. *Crosstab* strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 1
Sastra Inggris

Item : Apakah Anda memiliki energi yang cukup untuk mengerjakan skripsi ?	**Data Penunjang No. 2**		**Total**
	a = Ya	**b = Kurang**	
Coping : *Emotion*	22	5	27
% dengan *Coping*	81,5%	18,5%	100%
% dengan Data penunjang no. 2	71%	62,5%	69,2%
% dengan Total	56,4%	12,8%	69,2%
Problem	9	3	12
% dengan *Coping*	75%	25%	100%
% dengan Data penunjang no. 2	29%	37,5%	30,8%
% dengan Total	23,1%	7,7%	30,8%
Total	31	8	39
% dengan *Coping*	79,5%	20,5%	100%
% dengan Data penunjang no. 2	100%	100%	100%
% dengan Total	79,5%	20,5%	100%

Tabel 6. *Crosstab* strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 2
Sastra Inggris

Item : Apakah Anda pada saat mengalami masalah dalam mengerjakan skripsi, mampu mencari solusi untuk mengatasi masalah tersebut ?	**Data Penunjang No. 4**			**Total**
	a = Ya	**b = Kurang**	**c = Tidak**	
Coping : *Emotion*	17	7	3	27
% dengan *Coping*	63%	25,9%	11,1%	100%
% dengan Data penunjang no. 4	68%	87,5%	50%	69,2%
% dengan Total	43,6%	17,9%	7,7%	69,2%
Problem	8	1	3	12
% dengan *Coping*	66,7%	8,3%	25%	100%
% dengan Data penunjang no. 4	32%	12,5%	50%	30,8%
% dengan Total	20,5%	2,6%	7,7%	30,8%
Total	25	8	6	39
% dengan *Coping*	64,1%	20,5%	15,4%	100%
% dengan Data penunjang no. 4	100%	100%	100%	100%
% dengan Total	64,1%	20,5%	15,4%	100%

Tabel 7. *Crosstab* strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 4
Sastra Inggris

Item : Apakah Anda memiliki keyakinan bahwa Anda mampu menyelesaikan skripsi ?	**Data Penunjang No. 5**		**Total**
	a = Ya	**b = Kurang**	
Coping : *Emotion*	17	10	27
% dengan *Coping*	63%	37%	100%
% dengan Data penunjang no. 5	68%	71,4%	69,2%
% dengan Total	43,6%	25,6%	69,2%
Problem	8	4	12
% dengan *Coping*	66,7%	33,3%	100%
% dengan Data penunjang no. 5	32%	28,6%	30,8%
% dengan Total	20,5%	10,3%	30,8%
Total	25	14	39
% dengan *Coping*	64,1%	35,9%	100%
% dengan Data penunjang no. 5	100%	100%	100%
% dengan Total	64,1%	35,9%	100%

Tabel 8. *Crosstab* strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 5
Sastra Inggris

Item : Mampukah Anda Bekerjasama dengan orang-orang yang berhubungan dengan skripsi, seperti dosen pembimbing, pegawai TU, pegawai perpustakaan, atau lainnya ?	**Data Penunjang No. 6**		**Total**
	a = Ya	**b = Kurang**	
Coping : *Emotion*	24	3	27
% dengan *Coping*	88,9%	11,1%	100%
% dengan Data penunjang no. 6	68,6%	75%	69,2%
% dengan Total	61,5%	7,7%	69,2%
Problem	11	1	12
% dengan *Coping*	91,7%	8,3%	100%
% dengan Data penunjang no. 6	31,4%	25%	30,8%
% dengan Total	28,2%	2,6%	30,8%
Total	35	4	39
% dengan *Coping*	89,7%	10,3%	100%
% dengan Data penunjang no. 6	100%	100%	100%
% dengan Total	89,7%	10,3%	100%

Tabel 9. *Crosstab* strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 6
Sastra Inggris

Item : Pada saat Anda mengalami masalah dalam mengerjakan skripsi, Apakah Anda merasa bahwa orang-orang di sekitar Anda mau mendengarkan keluhan Anda ?	**Data Penunjang No. 7**			**Total**
	a = Ya	**b = Kurang**	**c = Tidak**	
Coping : *Emotion*	20	5	2	27
% dengan *Coping*	74,1%	18,5%	7,4%	100%
% dengan Data penunjang no. 7	69%	62,5%	100%	69,2%
% dengan Total	51,3%	12,8%	5,1%	69,2%
Problem	9	3		12
% dengan *Coping*	75%	25%		100%
% dengan Data penunjang no. 7	31%	37,5%		30,8%
% dengan Total	23,1%	7,7%		30,8%
Total	29	8	2	39
% dengan *Coping*	74,4%	20,5%	5,1%	100%
% dengan Data penunjang no. 7	100%	100%	100%	100%
% dengan Total	74,4%	20,5%	5,1%	100%

Tabel 10. *Crosstab* strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 7
Sastra Inggris

Item : Apakah Anda merasa orang-orang yang ada di sekeliling Anda mendukung Anda secara terus menerus supaya cepat menyelesaikan skripsi ?	**Data Penunjang No. 8**		**Total**
	a = Ya	**b = Kurang**	
Coping : *Emotion*	19	8	27
% dengan *Coping*	70,4%	29,6%	100%
% dengan Data penunjang no. 8	65,5%	80%	69,2%
% dengan Total	48,7%	20,5%	69,2%
Problem	10	2	12
% dengan *Coping*	83,3%	16,7%	100%
% dengan Data penunjang no. 8	34,5%	20%	30,8%
% dengan Total	25,6%	5,1%	30,8%
Total	29	10	39
% dengan *Coping*	74,4%	25,6%	100%
% dengan Data penunjang no. 8	100%	100%	100%
% dengan Total	74,44%	25,6%	100%

Tabel 11. *Crosstab* strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 8 Sastra Inggris

Item : Apakah sarana yang Anda butuhkan untuk mengerjakan skripsi tersedia, misalnya komputer, buku-buku referensi, dan lainnya ?	**Data Penunjang No. 9**		**Total**
	a = Ya	**b = Kurang**	
Coping : *Emotion*	18	9	27
% dengan *Coping*	66,7%	33,3%	100%
% dengan Data penunjang no. 9	69,2%	69,2%	69,2%
% dengan Total	46,2%	23,1%	69,2%
Problem	8	4	12
% dengan *Coping*	66,7%	33,3%	100%
% dengan Data penunjang no. 9	30,8%	30,8%	30,8%
% dengan Total	20,5%	10,3%	30,8%
Total	26	13	39
% dengan *Coping*	66,7%	33,3%	100%
% dengan Data penunjang no. 9	100%	100%	100%
% dengan Total	66,7%	33,3%	100%

Tabel 12. *Crosstab* strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 9 Sastra Inggris

- Sastra Jepang

Item : Apakah Anda dalam kondisi kesehatan yang prima selama mengerjakan skripsi ?	**Data Penunjang No. 1**			**Total**
	a = Ya	**b = Kurang**	**c = Tidak**	
Coping : *Emotion*	13	1	1	15
% dengan *Coping*	86,7%	6,7%	6,7%	100%
% dengan Data penunjang no. 1	59,1%	100%	50%	60%
% dengan Total	52%	4%	4%	60%
Problem	9		1	10
% dengan *Coping*	90%		10%	100%
% dengan Data penunjang no. 1	40,9%		50%	40%
% dengan Total	36%		4%	40%
Total	22	1	2	25
% dengan *Coping*	88%	4%	8%	100%
% dengan Data penunjang no. 1	100%	100%	100%	100%
% dengan Total	88%	4%	8%	100%

Tabel 13. *Crosstab* strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 1
Sastra Jepang

Item : Apakah Anda memiliki energi yang cukup untuk mengerjakan skripsi ?	**Data Penunjang No. 2**			**Total**
	a = Ya	**b = Kurang**	**c = Tidak**	
Coping : *Emotion*	13	1	1	15
% dengan *Coping*	86,7%	6,7%	6,7%	100%
% dengan Data penunjang no. 2	56,5%	100%	100%	60%
% dengan Total	52%	4%	4%	60%
Problem	10			10
% dengan *Coping*	100%			100%
% dengan Data penunjang no. 2	43,5%			40%
% dengan Total	40%			40%
Total	23	1	1	25
% dengan *Coping*	92%	4%	4%	100%
% dengan Data penunjang no. 2	100%	100%	100%	100%
% dengan Total	92%	4%	4%	100%

Tabel 14. *Crosstab* strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 2
Sastra Jepang

Item : Apakah Anda memiliki keyakinan bahwa Anda mampu menyelesaikan skripsi ?	**Data Penunjang No. 5**		**Total**
	a = Ya	**b = Kurang**	
Coping : *Emotion*	14	1	15
% dengan *Coping*	93,3%	6,7%	100%
% dengan Data penunjang no. 5	60,9%	50%	60%
% dengan Total	56%	4%	60%
Problem	9	1	10
% dengan *Coping*	90%	10%	100%
% dengan Data penunjang no. 5	39,1%	50%	40%
% dengan Total	36%	4%	40%
Total	23	2	25
% dengan *Coping*	92%	8%	100%
% dengan Data penunjang no. 5	100%	100%	100%
% dengan Total	92%	8%	100%

Tabel 15. *Crosstab* strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 5
Sastra Jepang

Item : Mampukah Anda Bekerjasama dengan orang-orang yang berhubungan dengan skripsi, seperti dosen pembimbing, pegawai TU, pegawai perpustakaan, atau lainnya ?	**Data Penunjang No. 6**		**Total**
	a = Ya	**b = Kurang**	
Coping : *Emotion*	12	3	15
% dengan *Coping*	80%	20%	100%
% dengan Data penunjang no. 6	60%	60%	60%
% dengan Total	48%	12%	60%
Problem	8	2	10
% dengan *Coping*	80%	20%	100%
% dengan Data penunjang no. 6	40%	40%	40%
% dengan Total	32%	8%	40%
Total	20	5	25
% dengan *Coping*	80%	20%	100%
% dengan Data penunjang no. 6	100%	100%	100%
% dengan Total	80%	20%	100%

Tabel 16. *Crosstab* strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 6
Sastra Inggris

Item : Pada saat Anda mengalami masalah dalam mengerjakan skripsi, Apakah Anda merasa bahwa orang-orang di sekitar Anda mau mendengarkan keluhan Anda ?	**Data Penunjang No. 7**			**Total**
	a = Ya	**b = Kurang**	**c = Tidak**	
Coping : *Emotion*	12	2	1	15
% dengan *Coping*	80%	13,3%	6,7%	100%
% dengan Data penunjang no. 7	70,6%	28,6%	100%	60%
% dengan Total	48%	8%	4%	60%
Problem	5	5		10
% dengan *Coping*	50%	50%		100%
% dengan Data penunjang no. 7	29,4%	71,4%		40%
% dengan Total	20%	20%		40%
Total	17	7	1	25
% dengan *Coping*	68%	28%	4%	100%
% dengan Data penunjang no. 7	100%	100%	100%	100%
% dengan Total	68%	28%	4%	100%

Tabel 17. *Crosstab* strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 7
Sastra Jepang

Item : Apakah Anda merasa orang-orang yang ada di sekeliling Anda mendukung Anda secara terus menerus supaya cepat menyelesaikan skripsi ?	**Data Penunjang No. 8**			**Total**
	a = Ya	**b = Kurang**	**c = Tidak**	
Coping : *Emotion*	13	1	1	15
% dengan *Coping*	86,7%	6,7%	6,7%	100%
% dengan Data penunjang no. 8	72,2%	16,7%	100%	60%
% dengan Total	52%	4%	4%	60%
Problem	5	5		10
% dengan *Coping*	50%	50%		100%
% dengan Data penunjang no. 8	27,8%	83,3%		40%
% dengan Total	20%	20%		40%
Total	18	6	1	25
% dengan *Coping*	72%	24%	4%	100%
% dengan Data penunjang no. 8	100%	100%	100%	100%
% dengan Total	72%	24%	4%	100%

Tabel 18. *Crosstab* strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 8
Sastra Jepang

Item : Apakah sarana yang Anda butuhkan untuk mengerjakan skripsi tersedia, misalnya komputer, buku-buku referensi, dan lainnya ?	**Data Penunjang No. 9**		**Total**
	a = Ya	**b = Kurang**	
Coping : *Emotion*	11	4	15
% dengan *Coping*	73,3%	26,7%	100%
% dengan Data penunjang no. 9	61,1%	57,1%	60%
% dengan Total	44%	16%	60%
Problem	7	3	10
% dengan *Coping*	70%	30%	100%
% dengan Data penunjang no. 9	38,9%	42,9%	40%
% dengan Total	28%	12%	40%
Total	18	7	25
% dengan *Coping*	72%	28%	100%
% dengan Data penunjang no. 9	100%	100%	100%
% dengan Total	72%	28%	100%

Tabel 19. *Crosstab* strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 9 Sastra Jepang

Item : Apakah ada kesulitan dalam hal dana yang menghambat pengerjaan skripsi Anda ?	**Data Penunjang No. 10**			**Total**
	a = Ya	**b = Tidak juga**	**c = Tidak**	
Coping : *Emotion*	4	6	5	15
% dengan *Coping*	26,7%	40%	33,3%	100%
% dengan Data penunjang no. 10	80%	50%	62,5%	60%
% dengan Total	16%	24%	20%	60%
Problem	1	6	3	10
% dengan *Coping*	10%	60%	30%	100%
% dengan Data penunjang no. 10	20%	50%	37,5%	40%
% dengan Total	4%	24%	12%	40%
Total	5	12	8	25
% dengan *Coping*	20%	48%	32%	100%
% dengan Data penunjang no. 10	100%	100%	100%	100%
% dengan Total	20%	48%	32%	100%

Tabel 20. *Crosstab* strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 10 Sastra Jepang

Lampiran 3

DATA MENTAH (Sastra Inggris)

| | *Problem Focused* | | | | | | | | | | | | | | *Emotion Focused* | | | | | | | | | | | | | |

DATA MENTAH (Sastra Jepang)

| | *Problem Focused* | | | | | | | | | | | | | | *Emotion Focused* | | | | | | | | | | | | | |

Lampiran 4

DATA PENUNJANG

Instruksi : Pada saat Saudara akan menjawab setiap pertanyaan, Saudara diminta untuk membayangkan situasi pada saat Saudara sedang benar-benar mengerjakan skripsi. Kemudian berilah tanda silang (X) Pada abjad/huruf (a / b / c) yang sesuai dengan jawaban Saudara.

1. Apakah Anda dalam kondisi kesehatan yang prima selama mengerjakan skripsi :
   a. Ya b. Kurang c. Tidak

2. Apakah anda memiliki energi yang cukup untuk mengerjakan skripsi :
   a. Ya b. kurang c. Tidak

3. Apakah Anda pada saat mengalami masalah dalam mengerjakan skripsi, mampu menganalisis situasinya dengan cermat :
   a. Ya b. Kurang c. Tidak

4. Apakah Anda pada saat mengalami masalah dalam mengerjakan skripsi, mampu mencari solusi untuk menghadapi masalah tersebut :
   a. Ya b. Kurang c. Tidak

5. Apakah Anda memiliki keyakinan bahwa Anda mampu menyelesaikan skripsi :
   a. Ya b. Kurang c. Tidak

6. Mampukah Anda bekerjasama dengan orang-orang yang berhubungan dengan skripsi, seperti dosen pembimbing, pegawai TU, pegawai perpustakaan, atau lainnya :
   a. Ya b. Kurang c. Tidak

7. Pada saat Anda mengalami masalah dalam mengerjakan skripsi, apakah Anda merasa bahwa orang-orang di sekitar Anda mau mendengarkan keluhan Anda :
   a. Ya b. Kurang c. Tidak

8. Apakah Anda merasa orang-orang yang ada di sekeliling Anda mendukung Anda secara terus menerus supaya cepat menyelesaikan skripsi :
   a. Ya b. Kurang c. Tidak

9. Apakah sarana yang Anda butuhkan untuk mengerjakan skripsi tersedia, misalnya komputer, buku-buku referensi dan lainnya :
   a. Ya b. Kurang c. Tidak

10. Apakah ada kesulitan dalam hal dana yang menghambat pengerjaan skripsi Anda :
   a. Ya b. Tidak juga c. Tidak

Lampiran 5

ALAT UKUR

KUESIONER STRATEGI PENANGGULANGAN STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Instruksi : Pada saat Saudara akan menjawab setiap pertanyaan, Saudara diminta untuk membayangkan situasi pada saat Saudara sedang benar-benar mengerjakan skripsi.

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak pernah
1	Saya menyusun rencana kegiatan yang mendetail sebelum mengerjakan skripsi dan melakukannya sesuai dengan rencana				
2	Saya akan memperlihatkan pada semua orang bahwa saya mampu menyelesaikan skripsi				
3	Saya akan menunggu sampai perasaan saya enak kemudian saya akan mengerjakan skripsi				
4	Saya akan terus memotivasi diri saya untuk mengerjakan skripsi walaupun perasaan saya tidak enak				
5	Saya bertukar pikiran dengan sesama teman yang sedang menyusun skripsi tentang cara-cara mengerjakan skripsi				
6	Saya mengkritik cara saya mengerjakan skripsi, dan menyadari bila skripsi tidak selesai sumber masalahnya adalah diri saya sendiri				
7	Saya berharap terjadi keajaiban yang menyebabkan stres saya hilang				
8	Saya lebih sering membeli dan membaca buku-buku pemberi motivasi untuk mendapatkan cara berpikir yang baru dan lebih baik dalam menghadapi permasalahan dalam mengerjakan skripsi				
9	Saya membuat daftar apa yang akan saya lakukan dalam mengerjakan skripsi dan melaksanakannya				
10	Saya menulis skripsi menurut pemikiran saya, dan terkadang hanya didukung oleh referensi yang minimal				

11	Saya akan menyelesaikan skripsi, dan memuliakan TUHAN melalui pengerjaan dan penyelesaian skripsi				
12	Saya akan terus mengerjakan skripsi, karena saya tahu perasaan tidak enak ini akan hilang sejalan dengan dikerjakannya skripsi				
13	Saya berbicara dengan teman-teman yang telah menyelesaikan skripsi, untuk memperoleh penjelasan				
14	Saya akan memikirkan alternatif strategi yang tepat untuk mengerjakan skripsi sampai selesai				
15	Saya berharap kampus meluluskan saya tanpa perlu mengerjakan skripsi				
16	Saya lebih sering pergi ke perpustakaan dan membaca banyak buku untuk mendapat ide-ide baru untuk melancarkan saya mengerjakan skripsi				
17	Saya membuat target penyelesaian skripsi				
18	Saya menulis skripsi dengan menuangkan semua pemikiran saya, tanpa memilah-milahnya				
19	Bila mengalami kebuntuan saya meninggalkan pengerjaan skripsi, tidak peduli berapa lama, nanti bila inspirasi dan semangat muncul lagi saya akan mengerjakan skripsi kembali				
20	Saya akan tetap bertahan mengerjakan skripsi, walaupun saya tahu pengerjaan skripsi ini memakan waktu, biaya dan tenaga				
21	Saya bertanya kepada dosen mengenai cara-cara dan referensi yang sesuai untuk menambah pengetahuan saya dalam mengerjakan skripsi				
22	Saya tahu stres akan memperburuk keadaan saat mengerjakan skripsi, tetapi saya telah mempersiapkan diri baik-baik				
23	Saya berharap ada orang lain yang menggantikan saya dalam mengerjakan skripsi				
24	Saya banyak merenung dan bertanya untuk menemukan cara baru yang lebih efektif dan efisien untuk mengerjakan skripsi saya				
25	Saya mengkaji kembali apa yang telah saya kerjakan, untuk memperbaiki cara kerja saya				

26	Saya mengerjakan skripsi dengan perasaan marah dan tidak rela, dan menjelek-jelekkan skripsi, sebagai sesuatu yang tidak berguna				
27	Saya mengerjakan pekerjaan lain untuk mengalihkan perhatian dan mempersiapkan diri lebih baik				
28	Saya akan mengerjakan skripsi dan menyelesaikannya, karena saya memfokuskan pikiran saya pada penyelesaian skripsi				
29	Saya berbicara dengan orang lain yang dapat memberi dorongan serta dukungan dalam mengerjakan skripsi				
30	Saya memikirkan hal-hal yang membuat saya berada dalam situasi stres yang sekarang saya alami, dan berkomitmen untuk meninggalkan itu semua				
31	Saya lebih banyak tidur daripada biasanya karena mengerjakan skripsi membuat saya tidak nyaman				
32	Saya memanfaatkan tugas pengerjaan skripsi untuk belajar menjadi lebih dewasa dan bijaksana				
33	Saya menilai hasil yang telah saya capai, bila kurang memuaskan, saya akan mengganti cara pengerjaan saya				
34	Saya memarahi orang yang membuat saya merasa terganggu, pada saat saya mengerjakan skripsi				
35	Saya pergi bersantai atau bermain dulu, skripsi nanti saja dikerjakan setelah saya sudah lebih serius mengerjakannya				
36	Saya menjaga perasaan agar tidak mempengaruhi dan menghalangi saya dalam mengerjakan skripsi				
37	Saya berbicara tentang kondisi saya dengan mahasiswa lain yang mengerjakan skripsi untuk mendapatkan dukungan				
38	Saya akan memecahkan masalah yang mengganggu saya selama mengerjakan skripsi				
39	Saya berharap skripsi tidak pernah ada				
40	Saya berharap Tuhan akan menunjukkan jalan keluar dalam menghadapi stres saya selama mengerjakan skripsi				

41	Saya menggunakan cara pengerjaan skripsi yang baru, bila cara yang telah saya lakukan ternyata tidak efektif				
42	Saya berbicara dengan dosen pembimbing untuk mencari dukungan moral dan teknik yang tepat dalam mengerjakan skripsi				
43	Bila saya tahu bahwa saya harus mengerjakan skripsi, saya berharap saya tidak pernah kuliah				
44	Saya berdoa agar stres saya hilang supaya skripsi dapat diselesaikan				
45	Saya menceritakan kesulitan-kesulitan saya dalam mengerjakan skripsi kepada orang lain				
46	Saya tidak akan berhenti untuk bermalas-malasan sebelum skripsi selesai				
47	Saya makan lebih banyak sebagai tambahan tenaga, karena skripsi menghabiskan tenaga saya				
48	Saya memperoleh cara pandang yang baru mengenai pengerjaan skripsi, sehingga saya lebih termotivasi untuk mengerjakan skripsi				
49	Saya menyusun alternatif strategi untuk mengerjakan skripsi				
50	Pada waktu saya mengerjakan skripsi, saya akan mengerjakannya dengan optimal, untuk menunjukkan kemampuan saya				
51	Saya mengerjakan skripsi, karena ini merupakan pekerjaan yang TUHAN beri pada saya				
52	Saya tidak akan membiarkan situasi stres menghalangi pengerjaan skripsi				
53	Saya mencari tenaga profesional, misalnya konselor, untuk membicarakan kondisi stres saya selama mengerjakan skripsi				
54	Saya menasehati diri saya sendiri, bahwa stres saya akan hilang dengan menyelesaikan skripsi, bukannya meninggalkan tanggung jawab saya dalam mengerjakan skripsi				
55	Saya berharap agar skripsi ditiadakan dalam prasyarat kelulusan mahasiswa				
56	Saya yakin bahwa TUHANlah yang akan menolong saya menyelesaikan skripsi				