

Tabulasi Silang

TABEL 1. Tabulasi silang antara *coping stress* dengan pekerjaan sebagai karyawan lapangan

pekerjaan sebagai karyawan lapangan	Coping Stress				Total
	emosi rendah, masalah rendah	emosi rendah, masalah tinggi	emosi tinggi, masalah rendah	emosi tinggi, masalah tinggi	
kurang menyenangkan	2	0	1	14	17
	11.8%	0.0%	5.9%	82.4%	100.0%
menyenangkan	1	1	1	7	10
	10.0%	10.0%	10.0%	70.0%	100.0%
Total	3	1	2	21	27
	11.1%	3.7%	7.4%	77.8%	100.0%

TABEL 2. Tabulasi silang antara *coping stress* dengan alasan bekerja sebagai karyawan lapangan

alasan bekerja sebagai karyawan lapangan	Coping Stress				Total
	emosi rendah, masalah rendah	emosi rendah, masalah tinggi	emosi tinggi, masalah rendah	emosi tinggi, masalah tinggi	
senang kerja lapangan	0	1	1	6	8
	0.0%	12.5%	12.5%	75.0%	100.0%
sulit mencari kerja	3	0	1	15	19
	15.8%	0.0%	5.3%	78.9%	100.0%
Total	3	1	2	21	27
	11.1%	3.7%	7.4%	77.8%	100.0%

TABEL 3. Tabulasi silang antara *coping stress* dengan komunikasi antara atasan dengan bawahan

komunikasi antara atasan dengan bawahan	Coping Stress				Total
	emosi rendah, masalah rendah	emosi rendah, masalah tinggi	emosi tinggi, masalah rendah	emosi tinggi, masalah tinggi	
terjalin baik	0	1	1	10	12
	0.0%	8.3%	8.3%	83.3%	100.0%
tidak terjalin dengan baik	3	0	1	11	15
	20.0%	0.0%	6.7%	73.3%	100.0%
Total	3	1	2	21	27
	11.1%	3.7%	7.4%	77.8%	100.0%

TABEL 4. Tabulasi silang antara *coping stress* dengan komunikasi dengan rekan kerja

komunikasi dengan rekan kerja	Coping Stress				Total
	emosi rendah, masalah rendah	emosi rendah, masalah tinggi	emosi tinggi, masalah rendah	emosi tinggi, masalah tinggi	
menyenangkan	3	1	2	20	26
	11.5%	3.8%	7.7%	76.9%	100.0%
tidak menyenangkan	0	0	0	1	1
	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
Total	3	1	2	21	27
	11.1%	3.7%	7.4%	77.8%	100.0%

TABEL 5. Tabulasi silang antara *coping stress* dengan dukungan keluarga terhadap pekerjaan

dukungan keluarga terhadap pekerjaan	Coping Stress				Total
	emosi rendah, masalah rendah	emosi rendah, masalah tinggi	emosi tinggi, masalah rendah	emosi tinggi, masalah tinggi	
mempengaruhi	0	1	1	19	21
	0.0%	4.8%	4.8%	90.5%	100.0%
tidak berpengaruh	3	0	1	2	6
	50.0%	0.0%	16.7%	33.3%	100.0%
Total	3	1	2	21	27
	11.1%	3.7%	7.4%	77.8%	100.0%

TABEL 6. Tabulasi silang antara *coping stress* dengan pengaruh kondisi keluarga dalam bekerja

pengaruh kondisi keluarga dalam bekerja	Coping Stress				Total
	emosi rendah, masalah rendah	emosi rendah, masalah tinggi	emosi tinggi, masalah rendah	emosi tinggi, masalah tinggi	
tidak	0	1	1	2	4
	0.0%	25.0%	25.0%	50.0%	100.0%
ya	3	0	1	19	23
	13.0%	0.0%	4.3%	82.6%	100.0%
Total	3	1	2	21	27
	11.1%	3.7%	7.4%	77.8%	100.0%

TABEL 7. tabulasi silang antara *coping stress* dengan keadaan cuaca mempengaruhi hasil kerja

keadaan cuaca mempengaruhi hasil kerja	Coping Stress				Total
	emosi rendah, masalah rendah	emosi rendah, masalah tinggi	emosi tinggi, masalah rendah	emosi tinggi, masalah tinggi	
ya	3	1	2	21	27
	11.1%	3.7%	7.4%	77.8%	100.0%
Total	3	1	2	21	27
	11.1%	3.7%	7.4%	77.8%	100.0%

TABEL 8. Tabulasi silang antara *coping stress* dengan keamanan areal perkebunan

keamanan areal perkebunan	Coping Stress				Total
	emosi rendah, masalah rendah	emosi rendah, masalah tinggi	emosi tinggi, masalah rendah	emosi tinggi, masalah tinggi	
aman	1	1	0	6	8
	12.5%	12.5%	0.0%	75.0%	100.0%
kurang aman	2	0	2	15	19
	10.5%	0.0%	10.5%	78.9%	100.0%
Total	3	1	2	21	27
	11.1%	3.7%	7.4%	77.8%	100.0%

TABEL 9. Tabulasi silang antara *coping stress* dengan kesesuaian keterampilan yang dimiliki dengan pekerjaan

kesesuaian keterampilan yang dimiliki dengan pekerjaan	Coping Stress				Total
	emosi rendah, masalah rendah	emosi rendah, masalah tinggi	emosi tinggi, masalah rendah	emosi tinggi, masalah tinggi	
sesuai	0	0	0	7	7
	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
tidak sesuai	3	1	2	14	20
	15.0%	5.0%	10.0%	70.0%	100.0%
Total	3	1	2	21	27
	11.1%	3.7%	7.4%	77.8%	100.0%

TABEL 10. Tabulasi silang antara *coping stress* dengan langkah yang dipilih jika keterampilan tidak sesuai dengan pekerjaan

langkah yang dipilih jika keterampilan tidak sesuai dengan pekerjaan	Coping Stress				Total
	emosi rendah, masalah rendah	emosi rendah, masalah tinggi	emosi tinggi, masalah rendah	emosi tinggi, masalah tinggi	
menyesuaikan diri	3	1	2	21	27
	11.1%	3.7%	7.4%	77.8%	100.0%
Total	3	1	2	21	27
	11.1%	3.7%	7.4%	77.8%	100.0%

TABEL 11. Tabulasi silang antara *coping stress* dengan frekuensi munculnya masalah kesehatan yang dialami selama bekerja

frekuensi munculnya masalah kesehatan yang dialami selama bekerja	Coping Stress				Total
	emosi rendah, masalah rendah	emosi rendah, masalah tinggi	emosi tinggi, masalah rendah	emosi tinggi, masalah tinggi	
tidak	0	0	0	7	7
	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
ya	3	1	2	14	20
	15.0%	5.0%	10.0%	70.0%	100.0%
Total	3	1	2	21	27
	11.1%	3.7%	7.4%	77.8%	100.0%

TABEL 12. Tabulasi silang antara *coping stress* dengan harapan karyawan lapangan

harapan karyawan lapangan	Coping Stress				Total
	emosi rendah, masalah rendah	emosi rendah, masalah tinggi	emosi tinggi, masalah rendah	emosi tinggi, masalah tinggi	
penghasilan yang layak	3	1	2	17	23
	13.0%	4.3%	8.7%	73.9%	100.0%
sukses dalam bekerja	0	0	0	4	4
	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
Total	3	1	2	21	27
	11.1%	3.7%	7.4%	77.8%	100.0%

KATA PENGANTAR

Saya dari Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung akan mengadakan penelitian mengenai strategi penanggulangan stres pada karyawan lapangan di PT. 'X' Jambi.

Kuesioner ini berisikan beberapa daftar pertanyaan yang berhubungan dengan penelitian yang akan kami lakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh karyawan lapangan di PT. 'X' Jambi dalam mengatasi hambatan-hambatan yang dialaminya.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka kami mohon kesediaan Saudara untuk meluangkan sedikit waktu untuk mengisi kuesioner ini. Data yang diperoleh nantinya akan sangat berguna bagi penelitian yang kami lakukan. Harapan kami, kuesioner ini diisi dengan sebenar-benarnya dan sejujurnya. Saudara tidak perlu khawatir atau takut karena kami akan menjamin kerahasiaan identitas ataupun jawaban Saudara.

Atas kesediaan Saudara, kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,

Peneliti

DATA PRIBADI

Nama (Inisial) :
Jenis Kelamin : L / P
Tempat / Tanggal Lahir :
Usia :
Pendidikan Terakhir :
Agama :
Lama Bekerja :

Status Pernikahan:

- Menikah
- Belum menikah

Apakah Saudara mempunyai anak?

- Ya, Orang
- Tidak

DATA PENUNJANG

1. Menurut Saudara, pekerjaan sebagai karyawan lapangan di PT. 'X'
.....
 - Menyenangkan
 - Kurang menyenangkan

2. Apa motivasi atau alasan Saudara bekerja sebagai karyawan lapangan di PT. 'X' Jambi ?
 - Sulitnya mencari lapangan pekerjaan
 - Senang bekerja di lapangan

3. Menurut Saudara, komunikasi antara atasan dan bawahan ditempat Saudara bekerja
 - Terjalin dengan baik
 - Tidak terjalin dengan baik

4. Rekan-rekan ditempat Saudara bekerja
 - Menyenangkan
 - Tidak menyenangkan

5. Menurut Saudara, dukungan keluarga pekerjaan Saudara.
 - Mempengaruhi
 - Tidak berpengaruh apa-apa

6. Apakah kondisi keluarga (misal : kesulitan keuangan, dll.) mempengaruhi Saudara dalam bekerja?
 - Ya, alasannya.....
 - Tidak, alasannya.....

7. Menurut saya, keadaan cuaca mempengaruhi hasil kerja saya.
- Ya, alasannya.....
 - Tidak, alasannya
8. Keamanan areal perkebunan khususnya saat panen tiba :
- Aman, alasannya
 - Kurang aman, alasannya.....
9. Apakah pekerjaan Saudara saat ini telah sesuai dengan ketrampilan yang Saudara miliki?
- Sesuai
 - Tidak Sesuai
10. Apa langkah-langkah yang akan saudara lakukan untuk melakukan pekerjaan yang tidak sesuai dengan ketrampilan Saudara?
-
-
-
-
11. Apakah selama bekerja sebagai karyawan lapangan, Saudara sering memiliki masalah dengan kesehatan Saudara? Jelaskan alasannya.
-
-
-
12. Apa yang saudara harapkan dari pekerjaan Saudara saat ini?
-
-
-

KUESIONER STRATEGI PENANGGULANGAN STRES

Pada lembar berikut terdapat pernyataan-pernyataan yang menggambarkan berbagai cara dalam menghadapi atau mengatasi stres.

Saudara diminta untuk memilih jawaban yang tersedia dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu dari empat alternatif jawaban sebagai berikut:

- a. Beri tanda silang pada kolom **S (SERING)**, jika strategi tersebut seringkali digunakan dan diutamakan ketika Saudara menanggulangi stres.
- b. Beri tanda silang pada kolom **K (KADANG-KADANG)**, jika strategi tersebut kadang digunakan dan bukan strategi utama.
- c. Beri tanda silang pada kolom **J (JARANG)**, jika strategi tersebut jarang digunakan.
- d. Beri tanda silang pada kolom **TP (TIDAK PERNAH)**, jika strategi tersebut tidak pernah digunakan.

Isilah setiap pernyataan sesuai dengan keadaan saudara. Jika Saudara ingin mengganti jawaban saudara, beri tanda garis dua pada jawaban yang pertama. Kemudian beri tanda silang pada kolom yang saudara anggap paling sesuai dengan diri Saudara.

Tidak ada jawaban yang salah. Apabila jawaban yang tersedia kurang dapat menggambarkan cara Saudara dalam menghadapi atau mengatasi masalah dengan tepat, pilihlah yang paling mendekati. Bekerjalah dengan teliti, jangan ada nomor yang terlewatkan.

Terimakasih atas kesediaan Saudara untuk mengisi kuesioner ini dan selamat bekerja.

No.	Pernyataan	S	K	J	TP
1	Saya mencoba menganalisa masalah untuk mengerti dengan lebih baik.				
2	Saya hanya menunggu perubahan yang terjadi dengan masalah saya.				
3	Saya memaklumi tuntutan kerja sebagai hal yang positif.				
4	Saya melakukan sesuatu yang mungkin saja tidak bermanfaat untuk mengatasi kejenuhan saya, namun setidaknya saya telah melakukan sesuatu.				
5	Saya berusaha untuk tidak terlalu memikirkan masalah yang sedang saya hadapi tetapi membiarkan segala sesuatu apa adanya.				
6	Saya berharap akan terjadi keajaiban yang dapat menyelesaikan berbagai kesulitan.				
7	Saya mengungkapkan rasa marah pada orang yang menimbulkan masalah.				
8	Mengharapkan perhatian dan pengertian dari orang lain mengenai masalah yang saya hadapi.				
9	Saya mencari bantuan para ahli dalam mengatasi masalah.				
10	Saya berusaha berubah menjadi orang yang lebih baik.				
11	Saya menunggu untuk melihat keadaan yang akan terjadi sebelum saya melakukan sesuatu.				
12	Saya melakukan sesuatu untuk memperbaiki keadaan sehingga menjadi lebih baik.				
13	Saya membuat rencana-rencana dan melakukannya.				
14	Saya sadar hanya saya yang bisa menyelesaikan masalah saya sendiri.				

No.	Pernyataan	S	K	J	TP
15	Saya merasa lebih baik menghadapi atau mengatasi suatu masalah dibanding menghindarinya.				
16	Saya menghindar untuk sementara waktu, mencoba beristirahat atau berlibur / cuti.				
17	Untuk membuat perasaan saya menjadi lebih baik, saya makan, minum-minuman beralkohol, merokok dan mengkonsumsi obat-obatan.				
18	Saya mengambil kesempatan untuk melakukan sesuatu yang beresiko.				
19	Saya menemukan harapan baru saat saya menghadapi masalah.				
20	Saya menemukan apa yang penting dalam hidup saya ini.				
21	Saya menghindar dari orang-orang untuk sementara waktu.				
22	Saya meminta nasehat atau pendapat dari teman yang saya percaya.				
23	Saya membuat sesuatu yang lebih menyenangkan dan tidak menanggapinya terlalu serius.				
24	Saya berbicara pada seseorang tentang perasaan saya.				
25	Saya berpegang pada pendirian dan berjuang untuk meraih sesuatu yang saya inginkan.				
26	Saya menyalahkan orang lain atas masalah yang saya hadapi.				
27	Saya tahu apa yang harus saya lakukan, oleh karena itu saya berusaha keras untuk dapat melakukannya.				
28	Saya tidak percaya bahwa saya mengalami kesulitan atau masalah.				

No.	Pernyataan	S	K	J	TP
29	Saya berjanji pada diri sendiri bahwa segala sesuatu akan tampak berbeda dimasa yang akan datang.				
30	Saya menerima masalah apa adanya karena tidak ada yang dapat dilakukan.				
31	Saya menjaga perasaan saya, dan tidak mencampuradukkan masalah pekerjaan yang saya hadapi dengan masalah yang lain.				
32	Saya melakukan sesuatu untuk mengubah diri saya dalam mengatasi kesulitan.				
33	Saya membayangkan waktu dan tempat lain yang lebih menyenangkan.				
34	Saya memiliki harapan bahwa kesulitan atau masalah yang sedang saya hadapi saat ini akan berakhir.				
35	Saya mempersiapkan diri pada hal-hal yang terburuk yang akan terjadi.				
36	Saya mencontoh bagaimana seseorang yang saya kagumi mengatasi masalah yang dihadapinya.				
37	Saya mengingatkan diri sendiri tentang hal-hal yang buruk yang akan terjadi.				
38	Saya mencoba sesuatu yang berbeda yang belum pernah saya lakukan sebelumnya.				

