

LAMPIRAN

Lampiran 1

Alat Ukur Derajat Stres

No.	Pernyataan	TP	J	S	SS
1.	Saya menjadi cemas ketika memikirkan masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As.				
2.	Saya merasa ingin merusak atau membanting barang-barang yang ada di sekeliling saya ketika saya sedang merasa marah.				
3.	Tangis saya meledak jika sedang menghadapi masalah dalam Ko-As				
4.	Saya sulit berkonsentrasi belajar karena mudah terganggu oleh pikiran-pikiran negatif.				
5.	Saya melupakan hal-hal penting yang berkaitan dengan Ko-As.				
6.	Saya merasa menjadi lebih gemuk selama menjalani Ko-As.				
7.	Mulut saya terasa kering selama menjalani Ko-As.				
8.	Badan saya terasa kesemutan selama menjalani Ko-As.				
9.	Saya mengalami gangguan tidur, seperti sulit tidur, terbangun di tengah malam dan tidak bisa tertidur kembali selama menjalani Ko-As.				
10.	Saya kesulitan berelasi dengan dosen pembimbing Ko-As saya.				
11.	Saya merasa jenuh dengan tugas-tugas Ko-As yang harus saya kerjakan.				
12.	Saya mudah merasa lelah selama menjalani Ko-As.				
13.	Saya menjadi mudah tegang selama menjalani Ko-As.				
14.	Saya menggunakan obat-obatan untuk menenangkan pikiran saya ketika sedang mengalami masalah dalam Ko-As.				
15.	Saya mengekspresikan kemarahan saya dengan membentak orang lain.				
16.	Saya menunjukkan sikap melawan apabila saya tidak setuju dengan apa yang dikatakan orang lain, pada saat menjalani Ko-As.				
17.	Otot pundak dan punggung saya terasa kaku selama menjalani Ko-As.				
18.	Selama di luar rumah sakit maupun di dalam rumah sakit, saya banyak melakukan keteledoran.				

No.	Pernyataan	TP	J	S	SS
19.	Saya merasa kurang puas dengan hasil kerja saya dalam Ko-As.				
20.	Saya menjadi mudah marah selama menjalani Ko-As.				
21.	Saya merasa tidak nyaman dan tidak dapat bekerjasama dengan baik dengan rekan-rekan Ko-As saya.				
22.	Saya tidak terlalu peduli dengan keadaan di sekitar tempat saya tinggal.				
23.	Saya merasa frustrasi terhadap masalah yang saya hadapi dalam Ko-As.				
24.	Saya sangat merasa malu & bersalah ketika melakukan kesalahan dalam tugas Ko-As.				
25.	Saya menjadi seorang pemurung selama menjalani Ko-As.				
26.	Rasa percaya diri saya menurun selama menjalani Ko-As.				
27.	Saya merasa gugup saat harus menjalankan tugas Ko-As saya.				
28.	Saya merasa kesepian selama menjalani Ko-As.				
29.	Saya banyak makan selama menjalani Ko-As.				
30.	Saya banyak minum-minuman beralkohol selama menjalani Ko-As.				
31.	Saya banyak merokok selama menjalani Ko-As.				
32.	Saya berteriak-teriak atau menjerit-jerit saat itu juga bila sedang memikirkan masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As.				
33.	Saya tertawa untuk menutupi rasa malu atas kesalahan yang saya perbuat.				
34.	Badan saya sering gemetar selama menjalani Ko-As				
35.	Nafsu makan saya menjadi berkurang selama menjalani Ko-As.				
36.	Saya merasa kesulitan dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan Ko-As.				
37.	Saya menjadi sensitif apabila ada orang yang mengkritik saya selama saya menjalani Ko-As.				
38.	Saya merasa sulit untuk mengingat-ingat sesuatu selama menjalani Ko-As.				
39.	Saya merasa jantung saya berdetak lebih cepat selama menjalani Ko-As.				
40.	Selama menjalani Ko-As, saya terus-menerus berkeringat.				

No.	Pernyataan	TP	J	S	SS
41.	Saya merasa sesak nafas selama menjalani Ko-As.				
42.	Suhu badan saya terasa panas-dingin selama menjalani Ko-As.				
43.	Tenggorokan saya terasa tersumbat selama menjalani Ko-As.				
44.	Saya sering buang air kecil selama menjalani Ko-As.				
45.	Saya mengalami gangguan pada kepala, seperti pusing, migren, atau sakit kepala berdenyut-denyut selama menjalani Ko-As.				
46.	Saya mengalami mimpi buruk selama menjalani Ko-As.				
47.	Selama menjalani Ko-As, saya merasakan adanya penyakit dalam tubuh saya, tetapi dokter mengatakan penyakit itu tidak ada.				
48.	Saya mengalami gangguan kulit, seperti bisul dan bintik-bintik merah selama menjalani Ko-As.				
49.	Akhir-akhir ini saya ingin absen dari jadwal Ko-As.				
50.	Saya merasa tidak mengerjakan tugas-tugas Ko-As dengan sebaik-baiknya.				
51.	Selama menjalani Ko-As, saya tidak dapat merasa tenang.				

Lampiran 2

Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres

No.	Pernyataan	TP	J	S	SS
1	Saya hanya berkonsentrasi pada hal-hal yang akan saya lakukan selanjutnya, yang berkaitan dengan Ko-As saja.				
2	Saya mencoba menganalisis masalah yang saya alami dalam Ko-As supaya saya dapat memahaminya dengan lebih baik.				
3	Saya melakukan aktivitas lain untuk mengalihkan pikiran saya dari masalah yang saya alami dalam Ko-As untuk sementara waktu.				
4	Saya rasa masalah yang saya alami dalam Ko-As akan selesai dengan sendirinya seiring dengan berjalannya waktu, yang harus saya lakukan hanyalah menunggu.				
5	Saya melakukan pertimbangan atau bekerjasama dengan orang lain dengan tujuan untuk mendapatkan hal-hal positif dari masalah yang saya hadapi dalam Ko-As.				
6	Saya melakukan sesuatu yang saya anggap tidak akan berhasil mengatasi masalah yang saya alami dalam Ko-As, namun setidaknya saya melakukan sesuatu.				
7	Saya berusaha membuat orang-orang yang menyebabkan permasalahan yang saya alami dalam Ko-As untuk mengubah pikirannya.				
8	Saya berbincang-bincang dan bertanya kepada seseorang untuk memperluas pengetahuan saya mengenai situasi yang saya hadapi dalam Ko-As.				
9	Saya mengkritik dan menasihati diri saya sendiri ketika mengalami masalah dalam Ko-As.				
10	Saya mencoba untuk tidak mengubah pemikiran awal saya mengenai masalah yang saya alami dalam Ko-As, tetapi membiarkan pikiran saya terbuka untuk pemikiran-pemikiran baru.				
11	Saya mengharapkan terjadinya keajaiban agar masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As terselesaikan.				
12	Saat mengalami masalah dalam Ko-As, saya mengikuti nasib saja; kadang-kadang saja saya sedang tidak beruntung.				
13	Saya berperilaku seolah-olah tidak mengalami masalah apapun dalam Ko-As.				
14	Saya berusaha memendam perasaan dari masalah yang saya alami dalam Ko-As sendiri.				
15	Saya mencoba melihat sisi baik dari segala masalah yang saya alami dalam Ko-As.				

No.	Pernyataan	TP	J	S	SS
16	Selama menjalani Ko-As, saya tidur lebih banyak dari biasanya.				
17	Saya mengekspresikan kemarahan saya pada orang yang menyebabkan permasalahan yang saya alami dalam Ko-As.				
18	Saya menghargai simpati dan pengertian dari orang lain terhadap masalah yang saya alami dalam Ko-As.				
19	Saya mengatakan pada diri saya sendiri hal-hal yang membantu saya merasa lebih baik saat saya mengalami masalah dalam Ko-As.				
20	Saya terinspirasi untuk melakukan sesuatu yang kreatif untuk mengatasi masalah yang saya alami dalam Ko-As.				
21	Saya mencoba melupakan segala masalah yang saya alami dalam Ko-As.				
22	Saya mencari bantuan profesional pada dokter, atau psikiater ketika sedang mengalami masalah dalam Ko-As.				
23	Saya berubah, atau bertumbuh menjadi seseorang dengan cara yang lebih baik saat mengalami masalah dalam Ko-As.				
24	Saya menunggu untuk melihat apa yang terjadi selanjutnya sebelum melakukan tindakan apapun yang berkaitan dengan masalah yang saya alami dalam Ko-As.				
25	Saya meminta maaf, atau melakukan sesuatu untuk memperbaiki kesalahan yang saya lakukan ketika saya mengalami masalah dalam Ko-As.				
26	Saya membuat suatu rencana untuk menyelesaikan masalah yang saya alami dalam Ko-As dan menjalankannya.				
27	Saya menerima hal terbaik yang terjadi pada saya berikutnya sebagai hal yang memang saya inginkan.				
28	Saya mengeluarkan segala perasaan yang saya rasakan dengan cara apa saja ketika mengalami masalah dalam Ko-As.				
29	Pada kenyataannya masalah yang saya alami dalam Ko-As ini saya tanggung seorang diri.				
30	Berdasarkan pengalaman saya, saya dapat keluar dari suatu masalah yang saya alami dalam Ko-As dengan lebih baik daripada ketika saya mulai mengalaminya.				
31	Saya berbicara kepada orang lain yang dapat membantu saya untuk menyelesaikan masalah yang saya alami dalam Ko-As.				

No.	Pernyataan	TP	J	S	SS
32	Saya beristirahat atau berlibur selama beberapa waktu untuk melupakan masalah yang saya alami dalam Ko-As.				
33	Saya mencoba untuk membuat diri saya merasa lebih baik dengan makan, menjalani pengobatan, menggunakan obat bius, dan sebagainya saat mengalami masalah dalam Ko-As.				
34	Saya mengambil suatu kesempatan besar, atau melakukan sesuatu yang berisiko tinggi untuk mengatasi masalah yang saya alami dalam Ko-As.				
35	Saya berusaha untuk tidak bertindak terburu-buru, serta tidak mengikuti firasat yang muncul pertama kali dalam menyelesaikan masalah dalam Ko-As.				
36	Selama mengalami masalah dalam Ko-As, saya belajar dan menemukan suatu prinsip atau keyakinan yang baru.				
37	Ketika mengalami masalah dalam Ko-As, saya berusaha tetap menjaga harga diri saya.				
38	Saya berusaha menemukan kembali hal-hal penting dalam kehidupan saya ketika saya mengalami masalah dalam Ko-As.				
39	Ketika mengalami masalah dalam Ko-As, saya mengubah sesuatu hal, sehingga hal-hal yang lain menjadi lebih baik.				
40	Saya menghindari untuk berada bersama-sama dengan orang lain saat saya mengalami masalah dalam Ko-As.				
41	Saya menolak memikirkan masalah yang saya alami dalam Ko-As terlalu banyak.				
42	Saya meminta masukan/nasihat mengenai masalah yang saya alami dalam Ko-As pada teman atau kenalan yang saya hormati.				
43	Saya menjaga agar orang lain tidak mengetahui betapa buruk kondisi saya akibat masalah yang saya alami dalam Ko-As.				
44	Saya membuat ringan situasi dari masalah yang saya alami dalam Ko-As; saya tidak ingin menjadikannya terlalu serius.				
45	Saya mengatakan pada seseorang mengenai apa yang saya rasakan saat saya mengalami masalah dalam Ko-As.				
46	Saya mempertahankan pendirian saya dan berjuang keras untuk memperoleh apa yang saya inginkan saat mengalami masalah dalam Ko-As.				
47	Saya meminta pendapat dari orang lain mengenai masalah yang saya hadapi dalam Ko-As.				
48	Berdasarkan analisis saya, masalah yang saya alami dalam Ko-As ini pernah saya alami sebelumnya.				

No.	Pernyataan	TP	J	S	SS
49	Saya mengetahui apa yang harus saya lakukan, oleh karena itu saya melipatgandakan usaha-usaha saya untuk berhasil mengatasi masalah yang saya alami dalam Ko-As.				
50	Saya tidak percaya bahwa masalah yang saya alami dalam Ko-As ini telah terjadi pada saya.				
51	Saya berjanji pada diri saya sendiri bahwa untuk waktu selanjutnya saya akan berusaha lebih baik lagi dalam menjalani Ko-As.				
52	Saya memikirkan beberapa solusi yang berbeda untuk permasalahan yang saya hadapi dalam Ko-As.				
53	Saya menerima dengan ikhlas permasalahan yang saya alami dalam Ko-As, karena tidak ada lagi hal yang dapat saya lakukan.				
54	Saya berusaha menjaga perasaan saya dari banyak campur tangan dengan hal-hal lain di luar hal-hal mengenai Ko-As.				
55	Andai saja saya dapat mengubah hal-hal yang telah terjadi yang menyebabkan masalah yang saya alami dalam Ko-As, juga apa yang saya rasakan.				
56	Saya mengubah sesuatu dalam diri saya (misalnya, cara saya berelasi & bersikap, kebiasaan saya belajar, dsb.) saat mengalami masalah dalam Ko-As.				
57	Ketika saya mengalami masalah dalam Ko-As, saya berkhayal mengenai suatu waktu atau suatu tempat yang lebih baik daripada waktu atau tempat di mana saya berada pada saat ini.				
58	Saya berharap situasi dalam masalah yang saya alami dalam Ko-As ini akan segera berlalu dari kehidupan saya.				
59	Saya berkhayal mengenai bagaimana jadinya keadaan dalam suatu masalah yang saya alami dalam Ko-As nantinya.				
60	Saya berdoa ketika mengalami masalah dalam Ko-As.				
61	Saya mempersiapkan diri untuk menghadapi hal yang paling buruk dari masalah yang saya alami dalam Ko-As.				
62	Saya mempersiapkan dalam pikiran saya mengenai apa yang akan saya katakan atau lakukan untuk mengatasi masalah yang saya alami dalam Ko-As.				
63	Saya membayangkan tentang bagaimana seseorang yang saya idolakan akan menangani situasi dalam masalah yang saya alami dalam Ko-As ini, dan mempergunakannya sebagai model.				

No.	Pernyataan	TP	J	S	SS
64	Saya mencoba melihat segala masalah yang saya alami dalam Ko-As dari sudut pandang orang lain.				
65	Saya mengingatkan diri saya sendiri, bahwa banyak hal dari masalah yang saya alami dalam Ko-As dapat menjadi lebih buruk.				
66	Saya berolahraga atau berlatih fisik ketika sedang mengalami masalah dalam Ko-As.				
67	Saya mencoba sesuatu yang sama sekali berbeda dari pernyataan-pernyataan yang ada di atas, seperti				

Lampiran 3

Hasil Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Derajat Stres

a. Aspek Dampak Subyektif

No. Item	Koefisien Korelasi	Keterangan
1	0,399	<i>Tidak Dipakai</i>
2	0,240	<i>Tidak Dipakai</i>
11	0,111	<i>Tidak Dipakai</i>
12	0,428	Dipakai
13	- 0,088	<i>Tidak Dipakai</i>
20	0,270	<i>Tidak Dipakai</i>
22	0,317	<i>Tidak Dipakai</i>
23	0,589	Dipakai
24	0,589	Dipakai
25	0,377	<i>Tidak Dipakai</i>
26	0,648	Dipakai
27	0,617	Dipakai
28	0,520	Dipakai

Derajat reliabilitas aspek dampak Subyektif adalah sedang ($\alpha = 0,6898$)

b. Aspek Dampak Tingkah Laku

No. Item	Koefisien Korelasi	Keterangan
3	0,247	<i>Tidak Dipakai</i>
14	- 0,389	<i>Tidak Dipakai</i>
15	0,512	Dipakai
29	0,441	Dipakai
30	0,467	Dipakai
31	0,467	Dipakai
32	0,156	<i>Tidak Dipakai</i>
33	0,851	Dipakai
34	0,749	Dipakai
35	0,129	<i>Tidak Dipakai</i>
51	0,662	Dipakai

Derajat reliabilitas aspek dampak Tingkah Laku adalah sedang ($\alpha = 0,6384$)

c. Aspek Dampak Kognitif

No. Item	Koefisien Korelasi	Keterangan
4	0,342	<i>Tidak Dipakai</i>
5	0,632	Dipakai
36	0,531	Dipakai
37	0,807	Dipakai
38	0,515	Dipakai

Derajat reliabilitas aspek dampak Kognitif adalah tinggi ($\alpha=0,7205$)

d. Aspek Dampak Fisiologis

No. Item	Koefisien Korelasi	Keterangan
6	0,135	<i>Tidak Dipakai</i>
7	0,800	Dipakai
8	0,503	Dipakai
39	0,560	Dipakai
40	0,528	Dipakai
41	0,317	<i>Tidak Dipakai</i>
42	- 0,089	<i>Tidak Dipakai</i>
43	-	<i>Tidak Dipakai</i>

Derajat reliabilitas aspek dampak Fisiologis adalah sedang ($\alpha=0,5517$)

e. Aspek Dampak Kesehatan

No. Item	Koefisien Korelasi	Keterangan
9	0,690	<i>Dipakai</i>
17	0,603	Dipakai
44	0,602	Dipakai
45	0,356	<i>Tidak Dipakai</i>
46	0,729	Dipakai
47	0,438	<i>Dipakai</i>
48	0,459	Dipakai

Derajat reliabilitas aspek dampak Kesehatan adalah ($\alpha=0,7221$)

f. Aspek Dampak Organisasional

No. Item	Koefisien Korelasi	Keterangan
10	0,000	<i>Tidak Dipakai</i>
16	0,397	<i>Tidak Dipakai</i>
18	0,139	<i>Tidak Dipakai</i>
19	0,556	Dipakai
21	0,484	<i>Dipakai</i>
49	0,478	<i>Dipakai</i>
50	0,672	Dipakai

Derajat reliabilitas aspek dampak Organisasional adalah sedang ($\alpha=0,6018$)

Lampiran 4

Hasil Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres

1. Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat pada Emosi

a. Bentuk *Distancing*

No. Item	Koefisien Korelasi	Keterangan
1	- 0,233	<i>Tidak Dipakai</i>
4	0,751	Dipakai
12	0,623	Dipakai
21	0,598	Dipakai
41	0,477	Dipakai
44	0,712	Dipakai
50	0,553	Dipakai
58	0,742	Dipakai

Derajat reliabilitas bentuk *Distancing* adalah tinggi ($\alpha = 0,7145$)

b. Bentuk *Self Control*

No. Item	Koefisien Korelasi	Keterangan
10	0,025	<i>Tidak Dipakai</i>
13	0,541	Dipakai
14	0,726	Dipakai
27	0,302	<i>Tidak Dipakai</i>
28	0,408	Dipakai
37	0,677	Dipakai
43	0,728	Dipakai
54	0,511	Dipakai

Derajat reliabilitas bentuk *Self Control* adalah sedang ($\alpha=0,6940$)

c. Bentuk *Seeking Social Support*

No. Item	Koefisien Korelasi	Keterangan
8	0,287	<i>Tidak Dipakai</i>
18	0,663	Dipakai

22	-	<i>Tidak Dipakai</i>
31	0,727	Dipakai
42	0,881	Dipakai
45	0,696	Dipakai
47	0,881	Dipakai
63	0,446	Dipakai
64	0,699	Dipakai

Derajat reliabilitas bentuk *Seeking Social Support* adalah tinggi ($\alpha = 0,7566$)

d. Bentuk *Accepting Responsibility*

No. Item	Koefisien Korelasi	Keterangan
9	0,260	<i>Tidak Dipakai</i>
25	0,572	Dipakai
29	0,424	Dipakai
51	0,810	Dipakai
53	0,402	Dipakai
61	0,651	Dipakai
65	0,630	Dipakai

Derajat reliabilitas bentuk *Accepting Responsibility* adalah tinggi ($\alpha = 0,7237$)

e. Bentuk *Escape/Avoidance*

No. Item	Koefisien Korelasi	Keterangan
3	0,710	Dipakai
11	0,585	Dipakai
16	0,326	<i>Tidak Dipakai</i>
32	0,744	Dipakai
33	-	<i>Tidak Dipakai</i>
40	0,367	<i>Tidak Dipakai</i>
55	- 0,72	<i>Tidak Dipakai</i>
57	0,715	Dipakai
59	0,707	Dipakai
66	0,709	Dipakai

Derajat reliabilitas bentuk *Escape/Avoidance* adalah tinggi ($\alpha = 0,7155$)

f. Bentuk *Positive Appraisal*

No. Item	Koefisien Korelasi	Keterangan
15	0,396	<i>Tidak Dipakai</i>
19	0,486	Dipakai
30	0,410	Dipakai
36	0,761	Dipakai
38	0,707	Dipakai
56	0,488	Dipakai
60	0,720	Dipakai

Derajat reliabilitas bentuk *Positive Appraisal* adalah tinggi ($\alpha=0,7448$)

2. Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat pada Masalah

a. Bentuk *Planful Problem Solving*

No. Item	Koefisien Korelasi	Keterangan
2	0,467	Dipakai
5	0,786	Dipakai
23	0,707	Dipakai
24	0,620	Dipakai
26	0,446	Dipakai
35	0,658	Dipakai
39	0,593	Dipakai
48	0,367	<i>Tidak Dipakai</i>
52	0,716	Dipakai
62	0,532	Dipakai

Derajat reliabilitas bentuk *Planful Problem Solving* adalah tinggi ($\alpha=0,7149$)

b. Bentuk *Confrontive Coping*

No. Item	Koefisien Korelasi	Keterangan
6	0,554	Dipakai
7	0,492	Dipakai
17	0,726	Dipakai
20	0,630	Dipakai
34	0,702	Dipakai
46	0,360	<i>Tidak Dipakai</i>
49	0,778	Dipakai

Derajat reliabilitas bentuk *Confrontive Coping* adalah tinggi ($\alpha=0,7491$)

Lampiran 5 (Alat Ukur Lengkap Setelah Pengujian Validitas)

KATA PENGANTAR

Saya adalah mahasiswa fakultas Psikologi tingkat akhir pada Universitas Kristen Maranatha. Dalam rangka memenuhi tugas akhir sebagai prasyarat untuk menempuh sidang sarjana, maka saya bermaksud mengadakan penelitian mengenai **SURVEI MENGENAI STRATEGI PENANGGULANGAN STRES PADA MAHASISWA KO-ASISTEN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS “X” DI KOTA BANDUNG.** Untuk itu saya mengharapkan kesediaan Saudara untuk mengisi kuesioner yang tersedia.

Informasi yang Saudara berikan akan sangat bermanfaat bagi penelitian yang saya kerjakan, oleh karena itu saya mohon Saudara memberikan jawaban sesuai dengan keadaan diri Saudara, sehingga informasi yang diperoleh akan menggambarkan permasalahan yang sesungguhnya. Kerahasiaan identitas dan jawaban Saudara akan dijaga sepenuhnya.

Atas kesediaan dan kerja sama yang Saudara berikan, saya mengucapkan terima kasih.

Peneliti

DATA PRIBADI

Jenis Kelamin : P / L *

Usia :

IPK terakhir :

Lama Menempuh Masa Kepaniteraan : tahun bulan

*(lingkari yang sesuai)

KUESIONER DERAJAT STRES

Petunjuk Pengisian

Pada halaman berikut ini, Saudara akan menemukan pernyataan-pernyataan mengenai *hal-hal yang Saudara alami selama menjalani studi Ko-As*. Untuk setiap pernyataan, Saudara diminta untuk memberikan tanda ‘T’ pada salah satu dari empat kolom pilihan jawaban yang tersedia di sebelah kanan tiap pernyataan, yaitu:

Tidak Pernah (TP) yang berarti pernyataan tersebut tidak pernah berlaku bagi Saudara.

Jarang (J) yang berarti pernyataan tersebut jarang berlaku bagi Saudara.

Sering (S) yang berarti pernyataan tersebut sering berlaku bagi Saudara.

Sangat Sering (SS) yang berarti pernyataan itu sangat sering berlaku bagi Saudara.

Jawaban Saudara atas setiap pernyataan tidak akan dinilai benar atau salah, oleh karena itu Saudara tidak perlu merasa takut atau ragu dalam menjawabnya. Keterbukaan dan kejujuran Saudara sangat kami harapkan dalam mengisi kuesioner ini. Bekerjalah dengan cepat dan spontan, dan jangan melewatkan satu pernyataan pun.

No.	Pernyataan	TP	J	S	SS
1	Saya melupakan hal-hal penting yang berkaitan dengan Ko-As.				
2	Mulut saya terasa kering selama menjalani Ko-As.				
3	Badan saya terasa kesemutan selama menjalani Ko-As.				
4	Saya mengalami gangguan tidur, seperti sulit tidur, terbangun di tengah malam dan tidak bisa tertidur kembali selama menjalani Ko-As.				
5	Saya mudah merasa lelah selama menjalani Ko-As.				
6	Saya mengekspresikan kemarahan saya dengan membentak orang lain.				
7	Otot pundak dan punggung saya terasa kaku selama menjalani Ko-As.				
8	Saya merasa kurang puas dengan hasil kerja saya dalam Ko-As.				
9	Saya merasa tidak nyaman dan tidak dapat bekerjasama dengan baik dengan rekan-rekan Ko-As saya.				
10	Saya merasa frustrasi terhadap masalah yang saya hadapi dalam Ko-As.				
11	Saya sangat merasa malu & bersalah ketika melakukan kesalahan dalam tugas Ko-As.				
12	Rasa percaya diri saya menurun selama menjalani Ko-As.				
13	Saya merasa gugup saat harus menjalankan tugas Ko-As saya.				
14	Saya merasa kesepian selama menjalani Ko-As.				
15	Saya banyak makan selama menjalani Ko-As.				
16	Saya banyak minum-minuman beralkohol selama menjalani Ko-As.				
17	Saya banyak merokok selama menjalani Ko-As.				
18	Saya tertawa untuk menutupi rasa malu atas kesalahan yang saya perbuat.				
19	Badan saya sering gemetar selama menjalani Ko-As				
20	Saya merasa kesulitan dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan Ko-As.				
21	Saya menjadi sensitif apabila ada orang yang mengkritik saya selama saya menjalani Ko-As.				

No.	Pernyataan	TP	J	S	SS
22	Saya merasa sulit untuk mengingat-ingat sesuatu selama menjalani Ko-As.				
23	Saya merasa jantung saya berdetak lebih cepat selama menjalani Ko-As.				
24	Selama menjalani Ko-As, saya terus-menerus berkeringat.				
25	Saya sering buang air kecil selama menjalani Ko-As.				
26	Saya mengalami mimpi buruk selama menjalani Ko-As.				
27	Selama menjalani Ko-As, saya merasakan adanya penyakit dalam tubuh saya, tetapi dokter mengatakan penyakit itu tidak ada.				
28	Saya mengalami gangguan kulit, seperti bisul dan bintik-bintik merah selama menjalani Ko-As.				
29	Akhir-akhir ini saya ingin absen dari jadwal Ko-As.				
30	Saya merasa tidak mengerjakan tugas-tugas Ko-As dengan sebaik-baiknya.				
31	Selama menjalani Ko-As, saya tidak dapat merasa tenang.				

KUESIONER STRATEGI PENANGGULANGAN STRES

Petunjuk Pengisian

Pada halaman berikutnya, Saudara diminta untuk mengisi kuesioner yang berisi pernyataan-pernyataan mengenai *hal-hal yang Saudara rasakan, lakukan atau pikirkan, untuk menanggulangi stres yang Saudara alami yang berkaitan dengan studi Ko-As*. Untuk setiap pernyataan, Saudara diminta untuk memberikan tanda ‘T’ pada salah satu dari empat kolom pilihan jawaban yang tersedia di sebelah kanan tiap pernyataan, yaitu:

Tidak Pernah (TP) yang berarti pernyataan tersebut tidak pernah berlaku bagi Saudara.

Jarang (J) yang berarti Saudara pernyataan tersebut jarang berlaku bagi Saudara.

Sering (S) yang berarti Saudara pernyataan tersebut sering berlaku bagi Saudara.

Sangat Sering (SS) yang berarti pernyataan itu sering sekali berlaku bagi Saudara.

Jawaban Saudara atas setiap pernyataan tidak akan dinilai benar atau salah, oleh karena itu Saudara tidak perlu merasa takut atau ragu dalam menjawabnya. Keterbukaan dan kejujuran Saudara sangat saya harapkan dalam mengisi kuesioner ini. Bekerjalah dengan cepat dan spontan, dan jangan melewatkan satu pun pernyataan.

No.	Pernyataan	TP	J	S	SS
1	Saya mencoba menganalisis masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As supaya dapat memahaminya dengan lebih baik.				
2	Saya melakukan aktivitas lain untuk mengalihkan pikiran saya dari masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As untuk sementara waktu.				
3	Saya rasa masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As akan selesai dengan sendirinya seiring dengan berjalannya waktu, yang harus saya lakukan hanyalah menunggu.				
4	Saya melakukan pertimbangan atau bekerjasama dengan orang lain dengan tujuan untuk mendapatkan hal-hal positif dari masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As.				
5	Saya melakukan sesuatu yang saya anggap tidak akan berhasil mengatasi masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As, namun setidaknya saya melakukan sesuatu.				
6	Saya berusaha membuat orang-orang yang menyebabkan permasalahan saya yang berkaitan dengan Ko-As untuk mengubah pikirannya.				
7	Saya mengharapkan terjadinya keajaiban agar masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As terselesaikan.				
8	Saat mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As, saya mengikuti nasib saja; kadang-kadang saja saya sedang tidak beruntung.				
9	Saya berperilaku seolah-olah tidak mengalami masalah apapun yang berkaitan dengan Ko-As.				
10	Saya berusaha memendam perasaan dari masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As sendiri.				
11	Saya mengekspresikan kemarahan saya pada orang yang menyebabkan permasalahan saya yang berkaitan dengan Ko-As.				
12	Saya menghargai simpati dan pengertian dari orang lain berkenaan dengan masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As.				
13	Saya mengatakan pada diri saya sendiri hal-hal yang membantu saya merasa lebih baik saat saya mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As.				
14	Saya terinspirasi untuk melakukan sesuatu yang kreatif untuk mengatasi masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As.				
15	Saya mencoba melupakan segala masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As.				

No.	Pernyataan	TP	J	S	SS
16	Saya berubah, atau bertumbuh menjadi seseorang dengan cara yang lebih baik saat mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As.				
17	Saya menunggu untuk melihat apa yang terjadi selanjutnya sebelum melakukan tindakan apapun yang berkenaan dengan masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As.				
18	Saya meminta maaf, atau melakukan sesuatu untuk memperbaiki kesalahan yang saya lakukan ketika saya mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As.				
19	Saya membuat suatu rencana untuk menyelesaikan masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As dan menjalankannya.				
20	Saya mengeluarkan segala perasaan yang saya rasakan dengan cara apa saja ketika mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As.				
21	Pada kenyataannya masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As ini saya tanggung seorang diri.				
22	Berdasarkan pengalaman saya, saya dapat keluar dari suatu masalah yang berkaitan dengan Ko-As dengan lebih baik daripada ketika saya mulai mengalaminya.				
23	Saya berbicara kepada orang lain yang dapat membantu saya untuk menyelesaikan masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As.				
24	Saya beristirahat atau berlibur selama beberapa waktu untuk melupakan masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As.				
25	Saya mengambil suatu kesempatan besar, atau melakukan sesuatu yang berisiko tinggi untuk mengatasi masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As.				
26	Saya berusaha untuk tidak bertindak terburu-buru, serta tidak mengikuti firasat yang muncul pertama kali dalam menyelesaikan masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As.				
27	Selama mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As, saya belajar dan menemukan suatu prinsip atau keyakinan yang baru.				
28	Ketika mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As, saya berusaha tetap menjaga harga diri saya.				
29	Saya berusaha menemukan kembali hal-hal penting dalam kehidupan saya ketika saya mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As.				
30	Ketika mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As, saya mengubah sesuatu hal, sehingga hal-hal yang lain menjadi lebih baik.				

No.	Pernyataan	TP	J	S	SS
31	Saya menolak memikirkan masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As terlalu banyak.				
32	Saya meminta masukan/nasihat mengenai masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As pada teman atau kenalan yang saya hormati.				
33	Saya menjaga agar orang lain tidak mengetahui betapa buruk kondisi saya akibat masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As.				
34	Saya membuat ringan situasi dari masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As; saya tidak ingin menjadikannya terlalu serius.				
35	Saya mengatakan pada seseorang mengenai apa yang saya rasakan saat saya mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As.				
36	Saya meminta pendapat dari orang lain mengenai masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As.				
37	Saya mengetahui apa yang harus saya lakukan, oleh karena itu saya melipatgandakan usaha-usaha saya untuk berhasil mengatasi masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As.				
38	Saya tidak percaya bahwa masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As ini telah terjadi pada saya.				
39	Saya berjanji pada diri saya sendiri bahwa untuk waktu selanjutnya saya akan berusaha lebih baik lagi dalam menjalani Ko-As.				
40	Saya memikirkan beberapa solusi yang berbeda untuk permasalahan saya yang berkaitan dengan Ko-As.				
41	Saya menerima dengan ikhlas permasalahan saya yang berkaitan dengan Ko-As, karena tidak ada lagi hal yang dapat saya lakukan.				
42	Saya berusaha menjaga perasaan saya dari banyak campur tangan dengan hal-hal lain di luar hal-hal yang berkaitan dengan Ko-As.				
43	Saya mengubah sesuatu dalam diri saya (misalnya, cara saya berelasi & bersikap, kebiasaan saya belajar, dsb.) saat saya mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As.				
44	Ketika saya mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As, saya berkhayal mengenai suatu waktu atau suatu tempat yang lebih baik daripada waktu atau tempat di mana saya berada pada saat ini.				
45	Saya berharap situasi dalam masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As ini akan segera berlalu dari kehidupan saya.				
46	Saya berkhayal mengenai bagaimana jadinya keadaan dalam suatu masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As nantinya.				

No.	Pernyataan	TP	J	S	SS
47	Saya berdoa ketika mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As.				
48	Saya mempersiapkan diri untuk menghadapi hal yang paling buruk dari masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As.				
49	Saya mempersiapkan dalam pikiran saya mengenai apa yang akan saya katakan atau lakukan untuk mengatasi masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As.				
50	Saya membayangkan tentang bagaimana seseorang yang saya idolakan akan menangani situasi dalam masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As ini, dan mempergunakannya sebagai model.				
51	Saya mencoba melihat segala masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As dari sudut pandang orang lain.				
52	Saya mengingatkan diri saya sendiri, bahwa banyak hal dari masalah saya yang berkaitan dengan Ko-As dapat menjadi lebih buruk.				
53	Saya berolahraga atau berlatih fisik ketika sedang mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As.				

DATA PENUNJANG

Prosedur Pengisian

Di bawah ini Saudara akan menemukan pertanyaan yang berkenaan dengan *situasi-situasi yang Saudara alami dalam menjalani studi Ko-As*. Persoalan tersebut dapat berbentuk pilihan berganda maupun isian. Untuk menjawab soal pilihan berganda lingkarkanlah huruf di depan jawaban. Sedangkan untuk menjawab soal isian, jawablah dengan mendeskripsikan keadaan yang Saudara alami dan perasaan-perasaan Saudara pada saat itu dengan jelas. Saudara diminta untuk menjawab tiap soal sesuai dengan keadaan diri Saudara yang sebenarnya, tidak ada jawaban yang benar atau salah. Bekerjalah dengan cepat dan spontan, dan jangan melewatkan satu pertanyaan pun.

1. Apakah Saudara menetapkan target-target tertentu atau memegang nilai-nilai tertentu dalam menjalani studi Ko-As? (Ya / Tidak) Dalam hal-hal apa saja?
Jelaskan! _____

 2. Seberapa pentingkah bagi Saudara untuk mencapai target-target dalam studi Ko-As yang Saudara telah tetapkan?
a. Sangat Penting b. Penting c. Tidak Terlalu Penting d. Tidak Penting
Jelaskan! _____

 3. Seberapa yakinkah Saudara akan kemampuan dan potensi yang Saudara miliki untuk mengatasi tugas-tugas maupun ujian dalam studi Ko-As?
a. Sangat Yakin b. Yakin c. Tidak Terlalu Yakin d. Tidak Yakin
 4. Apakah Saudara percaya akan adanya hal di luar diri Saudara yang akan memberikan Saudara kekuatan dan harapan dalam menjalani studi Ko-As?
(Ya / Tidak) Hal-hal apa yang Saudara percayai?
a. Tuhan
b. nasib
c. ramalan-ramalan
Jelaskan! _____

 5. Dalam menjalani studi Ko-As, pernahkah Saudara merasa cemas ketika memasuki suatu bagian baru dalam kepaniteraan? (Ya / Tidak)
Jelaskan! _____

- Apa yang Saudara rasakan ketika mulai memasuki suatu bagian baru dalam kepaniteraan?
a. Sangat Cemas b. Cemas c. Tidak Terlalu Cemas d. Tidak Cemas

6. Dalam menjalani studi Ko-As, pernahkah Saudara tidak memperoleh informasi yang cukup mengenai situasi & kondisi lingkungan Saudara, dimana informasi tersebut digunakan untuk mengantisipasi hal-hal yang mungkin terjadi? (Ya / Tidak)
 Dalam hal-hal apa saja?
 a. situasi dan kondisi rumah sakit
 b. para staf di rumah sakit
 c.
 Jelaskan! _____
7. Dalam menjalani studi Ko-As, apa yang Saudara lakukan ketika Saudara tidak mempunyai informasi yang cukup untuk menghadapi situasi maupun kondisi yang ada dalam studi Ko-As?
 a. Mencari informasi yang diperlukan b. Tidak mencari informasi
8. Dalam menjalani studi Ko-As, pernahkah Saudara mengalami ketidakpastian mengenai kapan akan terjadinya suatu hal? (Ya / Tidak) Hal-hal apa sajakah itu? Jelaskan! _____
9. Dalam menjalani studi Ko-As, apa yang Saudara rasakan ketika Saudara mengalami ketidakpastian mengenai kapan akan terjadinya suatu hal?
 a. Sangat Cemas b. Cemas c. Tidak Terlalu Cemas d. Tidak Cemas
10. Dalam menjalani studi Ko-As, pernahkah Saudara mengalami ketegangan saat Saudara sedang menunggu sesuatu? (Ya / Tidak) Kapan hal tersebut terjadi?
 a. pada saat menunggu pelaksanaan ujian
 b. waktu sebelum melakukan tindakan medis tertentu
 c.
 Jelaskan! _____
11. Dalam menjalani studi Ko-As, apa yang Saudara rasakan ketika Saudara mengalami ketegangan saat Saudara sedang menunggu sesuatu?
 a. Sangat Cemas b. Cemas c. Tidak Terlalu Cemas d. Tidak Cemas
12. Dalam menjalani studi Ko-As, pernahkah Saudara berada dalam situasi yang menegangkan? (Ya / Tidak) Kapan hal tersebut terjadi?
 a. pada saat ujian
 b. pada saat melakukan tindakan medis tertentu
 c.
 Jelaskan! _____
13. Dalam menjalani studi Ko-As, apa yang Saudara rasakan ketika sedang mengalami suatu hal yang menegangkan?
 a. Sangat Cemas b. Cemas c. Tidak Terlalu Cemas d. Tidak Cemas
14. Dalam menjalani studi Ko-As, pernahkah Saudara mengalami ketidakpastian mengenai suatu hal akan terjadi atau tidak? (Ya / Tidak) Pada saat apa hal tersebut terjadi? Jelaskan _____

15. Dalam menjalani studi Ko-As, apa yang Saudara rasakan ketika sedang mengalami ketidakpastian mengenai suatu hal akan terjadi atau tidak?
a. Sangat Cemas b. Cemas c. Tidak Terlalu Cemas d. Tidak Cemas

16. Adakah hal-hal lain yang membuat Saudara merasa cemas dalam menjalani studi Ko-As selain hal-hal yang sudah Saudara sebutkan tadi? (Ya / Tidak)
Jelaskan! _____

Lampiran 6 : Data Skoring Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat pada Emosi

R	<i>Distancing</i>							Σ	<i>Self Control</i>						Σ	<i>Seeking Social Support</i>						Σ	
	3	8	15	31	34	38	45		9	10	20	28	33	42		12	23	32	35	36	50		51
1	1	2	1	1	2	0	2	9	1	1	1	1	2	1	7	2	3	2	2	2	0	1	12
2	3	3	1	2	2	2	3	16	1	3	1	1	2	3	11	3	3	3	1	1	0	1	12
3	3	2	1	2	2	1	1	12	1	1	2	2	1	1	8	2	2	2	2	2	1	1	12
4	3	2	1	2	2	1	1	12	1	1	2	2	1	2	9	2	2	2	2	2	1	1	12
5	0	1	0	2	2	1	2	8	0	1	1	1	2	2	7	2	2	2	1	2	0	2	11
6	0	1	1	1	2	1	1	7	0	1	0	1	1	2	5	2	1	2	2	1	1	1	10
7	2	3	3	1	1	2	1	13	2	2	1	2	1	2	10	2	2	2	2	2	1	2	13
8	2	2	2	1	2	1	2	12	0	1	1	2	2	2	8	2	2	2	2	2	0	1	11
9	1	2	2	2	1	2	3	13	1	1	0	1	2	2	7	2	2	2	1	2	2	1	12
10	2	2	3	3	1	1	3	15	2	2	2	2	1	2	11	3	3	3	3	3	2	1	18
11	1	1	2	1	1	0	0	6	0	1	2	1	1	1	6	3	2	1	1	2	3	2	14
12	2	0	1	1	2	0	3	9	0	2	2	0	1	2	7	0	1	1	1	1	1	2	7
13	1	1	2	2	2	1	2	11	1	2	1	2	2	2	10	2	2	2	2	2	0	1	11
14	1	1	2	2	1	2	2	11	2	1	1	1	1	1	7	2	1	2	1	1	0	1	8
15	2	0	3	3	3	0	3	14	2	2	3	0	2	1	10	3	2	2	2	2	2	1	14
16	2	2	1	2	2	1	2	12	0	2	1	2	2	2	9	2	2	3	2	2	0	2	13
17	1	1	3	3	3	1	3	15	2	3	2	3	3	2	15	2	2	2	3	3	2	1	15
18	1	1	2	2	2	2	2	12	1	1	2	1	2	1	8	2	2	2	2	2	2	2	14
19	1	1	0	1	1	1	1	6	1	0	1	1	1	0	4	1	1	1	1	1	1	0	6
20	1	2	2	1	2	2	2	12	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	1	2	13
21	2	1	2	1	2	0	2	10	0	2	2	2	2	2	10	3	2	2	1	1	1	2	12
22	2	2	1	2	3	0	2	12	0	0	2	2	0	1	5	2	2	2	2	2	1	1	12
23	1	0	1	1	2	1	2	8	1	0	0	2	1	1	5	2	2	2	2	2	0	1	11

R	<i>Distancing</i>							Σ	<i>Self Control</i>						Σ	<i>Seeking Social Support</i>							Σ
	3	8	15	31	34	38	45		9	10	20	28	33	42		12	23	32	35	36	50	51	
24	2	2	1	1	3	0	2	11	0	0	1	3	0	1	5	2	1	2	2	2	1	1	11
25	0	0	0	1	2	0	1	4	0	1	3	3	1	2	10	2	2	2	3	2	2	2	15
26	2	2	2	1	2	1	2	12	2	1	2	1	2	1	9	2	1	2	1	1	0	0	7
27	1	1	1	1	2	0	1	7	1	1	1	2	1	2	8	2	2	2	2	2	1	2	13
28	0	1	1	1	1	2	2	8	3	3	2	2	1	2	13	3	2	2	2	1	2	1	13
29	2	2	2	1	1	0	2	10	1	1	1	2	0	1	6	2	2	3	2	2	1	0	12
30	0	0	1	1	2	1	2	7	0	0	1	2	2	1	6	2	2	2	2	2	0	1	11
31	3	2	1	0	3	0	3	12	0	1	1	1	0	3	6	3	2	3	1	1	2	3	15
32	2	2	1	3	2	0	3	13	3	2	0	3	2	2	12	1	1	3	1	2	3	0	11
33	0	0	1	1	1	0	2	5	1	2	2	1	1	2	9	2	2	2	2	2	1	1	12
34	0	0	2	1	2	0	2	7	1	2	1	2	2	1	9	1	1	1	1	1	1	0	6
35	0	0	1	0	3	0	2	6	0	0	2	2	0	2	6	3	2	2	2	2	0	2	13
36	2	1	2	1	2	1	2	11	1	2	2	2	2	2	11	3	3	2	1	2	1	1	13
37	0	1	2	2	2	2	2	11	1	2	1	2	1	2	9	2	1	1	1	1	0	1	7
38	3	3	1	2	2	0	2	13	2	2	1	0	2	2	9	2	2	0	1	1	0	2	8
39	1	2	2	2	1	0	1	9	0	1	1	2	1	1	6	2	3	3	2	2	1	2	15
40	0	0	1	2	3	0	0	6	0	1	1	2	1	0	5	3	2	3	3	3	0	3	17
41	2	2	1	2	2	0	2	11	1	1	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	0	2	12
42	2	2	1	2	2	0	2	11	1	1	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	0	2	12
43	2	2	1	2	1	2	1	11	2	1	3	1	1	1	9	2	1	2	2	2	1	2	12
44	2	2	1	2	2	0	1	10	1	0	1	2	1	1	6	2	1	2	2	2	0	1	10
45	1	1	3	1	2	2	2	12	1	0	2	2	2	2	9	2	1	2	1	1	1	2	10
46	1	2	2	2	2	0	2	11	1	0	1	1	0	1	4	1	1	2	2	2	0	0	8
47	2	2	2	2	0	1	2	11	2	1	0	2	1	0	6	3	2	3	3	2	2	1	16
48	2	1	1	2	1	1	3	11	1	2	1	2	2	2	10	2	2	2	2	2	1	1	12

R	<i>Distancing</i>							Σ	<i>Self Control</i>						Σ	<i>Seeking Social Support</i>							Σ
	3	8	15	31	34	38	45		9	10	20	28	33	42		12	23	32	35	36	50	51	
49	3	2	3	3	3	2	3	19	1	3	2	3	3	2	14	3	3	3	3	3	2	2	19
50	2	2	1	1	1	1	2	10	0	1	2	2	1	1	7	2	2	2	2	2	1	2	13
51	2	2	1	2	2	0	2	11	0	1	2	1	1	2	7	2	2	2	2	2	1	2	13
52	1	2	2	2	2	0	3	12	2	1	2	2	1	2	10	2	2	2	2	2	0	1	11
53	2	2	1	2	2	0	2	11	0	1	1	2	1	2	7	2	2	2	2	2	0	1	11
54	1	1	2	1	1	0	1	7	1	2	0	2	1	1	7	2	2	2	2	2	0	1	11
55	1	1	1	2	2	1	2	10	1	1	1	1	1	2	7	2	1	2	1	2	0	1	9
56	1	2	2	2	2	1	2	12	1	0	2	1	1	2	7	3	3	3	3	3	0	1	16
57	0	2	1	2	2	1	2	10	1	2	2	2	1	1	9	2	3	3	2	2	0	0	12
58	2	2	2	1	2	1	2	12	1	1	1	2	2	2	9	2	2	2	2	2	1	2	13
59	2	2	1	2	1	2	2	12	2	2	1	1	2	2	10	2	2	2	1	1	2	2	12
60	1	1	1	1	2	1	1	8	2	1	2	2	1	1	9	2	2	2	2	2	1	1	12
61	2	2	2	1	2	1	2	12	2	1	1	2	1	2	9	2	2	2	2	2	1	1	12
62	0	2	0	0	2	1	1	6	1	1	2	2	1	2	9	3	3	3	3	3	2	2	19
63	0	0	2	2	2	0	2	8	0	0	0	2	1	2	5	2	2	2	2	2	0	2	12
64	3	3	3	2	3	1	3	18	3	3	2	2	3	3	16	2	2	2	1	2	2	2	13
65	2	1	1	2	2	1	2	11	1	2	2	2	2	2	11	2	2	2	2	2	0	1	11
66	1	2	2	2	2	0	3	12	0	1	0	1	3	3	8	2	3	2	3	3	1	3	17
67	2	3	1	2	2	1	3	14	0	2	1	3	2	2	10	2	2	2	3	3	3	3	18
68	1	0	2	2	2	1	2	10	0	1	1	2	2	1	7	2	1	2	2	2	2	2	13
69	2	1	1	2	2	1	2	11	1	2	1	2	1	1	8	2	2	2	2	2	1	1	12
70	0	3	3	0	0	3	3	12	0	3	3	0	0	3	9	3	0	0	0	0	0	3	6
71	2	2	1	1	2	1	2	11	1	1	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	0	1	11
Total								754							599								860

R	<i>Accepting Responsibility</i>						Σ	<i>Escape / Avoidance</i>					Σ	<i>Positive Reappraisal</i>						Σ	Total Emosi
	18	21	39	41	48	52		7	24	44	46	53		16	22	27	29	43	47		
1	2	0	3	2	2	1	9	1	0	2	1	0	4	1	1	1	3	2	3	12	53
2	2	2	2	3	3	1	15	3	0	3	1	1	8	3	1	2	3	2	3	14	76
3	2	2	2	2	2	1	11	1	2	1	1	2	7	3	3	2	2	1	3	13	63
4	2	2	2	2	2	1	11	1	2	1	1	2	7	3	3	2	2	1	2	12	63
5	3	2	2	0	3	2	11	0	1	1	0	2	4	3	2	2	2	2	3	13	54
6	1	0	2	2	2	1	9	1	2	3	1	1	8	2	1	1	0	2	3	9	48
7	2	1	2	1	1	2	9	3	1	2	1	1	8	1	2	1	1	2	2	9	62
8	2	1	2	2	2	1	10	2	1	1	2	1	7	2	1	2	1	2	3	10	58
9	2	2	2	2	3	1	14	3	0	3	3	1	10	1	1	0	1	1	3	8	64
10	3	1	2	2	2	1	11	3	2	3	2	1	11	2	3	2	2	2	3	15	81
11	3	1	1	0	1	2	7	2	3	1	3	1	10	2	2	1	3	2	1	9	52
12	2	3	2	2	2	2	12	0	2	2	2	2	8	1	1	1	0	1	3	7	50
13	2	1	1	2	1	1	8	2	2	2	2	2	10	1	1	0	2	2	2	8	58
14	2	1	2	1	2	1	9	0	2	1	1	1	5	2	2	2	2	1	2	11	51
15	2	0	2	2	3	1	9	0	2	3	2	3	10	2	2	0	2	2	3	11	68
16	2	2	2	0	2	2	10	2	1	3	1	0	7	2	2	2	2	1	1	9	60
17	3	3	2	2	3	1	14	3	3	3	1	1	11	3	2	2	3	2	3	15	85
18	2	2	1	2	2	2	10	1	2	2	2	1	8	2	2	1	2	2	2	11	63
19	1	1	1	1	1	0	5	0	1	1	1	0	3	1	1	1	1	0	1	5	29
20	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	1	9	1	1	2	2	2	3	12	70
21	3	2	3	2	3	2	15	1	2	2	2	1	8	2	2	2	2	3	3	15	70
22	2	0	2	1	3	1	9	2	2	2	1	1	8	2	2	2	2	2	3	12	58
23	2	0	2	1	1	1	7	1	1	1	1	1	5	2	2	2	1	2	3	12	48
24	2	1	2	1	2	1	9	3	2	2	1	1	9	2	3	2	2	1	3	13	58
25	3	2	3	0	3	2	13	0	1	0	0	1	2	3	3	3	2	2	3	14	58

R	<i>Accepting Responsibility</i>						Σ	<i>Escape / Avoidance</i>					Σ	<i>Positive Reappraisal</i>						Σ	Total Emosi
	18	21	39	41	48	52		7	24	44	46	53		16	22	27	29	43	47		
26	2	1	2	2	1	0	9	3	2	2	0	0	7	2	2	1	2	2	3	13	57
27	2	1	2	1	2	2	10	1	2	2	2	0	7	2	2	2	2	2	2	12	57
28	3	2	1	1	1	1	10	3	1	1	1	1	7	3	2	2	1	1	0	9	60
29	3	1	2	1	0	0	9	1	0	2	1	1	5	2	2	0	1	1	1	6	48
30	1	2	2	1	1	1	7	1	0	2	1	0	4	1	1	1	2	2	1	8	43
31	3	0	3	0	3	3	11	1	1	0	2	3	7	3	3	3	0	1	3	13	64
32	2	3	2	1	2	0	11	2	0	3	3	0	8	1	2	2	3	1	3	12	67
33	3	2	3	1	2	1	12	3	1	2	2	0	8	3	2	2	2	3	3	15	61
34	2	2	2	1	2	0	10	0	1	1	1	1	4	1	2	2	2	2	2	12	48
35	3	3	3	3	3	2	17	1	3	0	0	1	5	2	2	3	2	3	3	16	63
36	2	2	2	1	2	1	10	3	0	3	1	1	8	2	1	0	2	2	3	10	63
37	2	0	2	1	2	1	8	2	1	2	1	0	6	2	2	1	2	1	3	11	52
38	1	2	1	2	1	2	8	3	2	2	1	0	8	2	3	2	2	1	3	14	60
39	2	2	1	1	2	2	9	3	0	1	1	1	6	2	2	1	2	1	2	10	55
40	1	2	3	2	3	3	13	0	1	0	0	3	4	2	2	3	3	0	3	13	58
41	2	2	2	2	1	2	12	3	2	2	2	1	10	2	2	1	2	2	3	12	67
42	2	2	2	2	1	2	12	3	2	2	2	1	10	2	2	1	2	2	3	12	67
43	2	2	3	1	2	2	12	3	1	2	3	1	10	1	2	2	1	3	3	13	67
44	1	0	3	2	1	1	8	0	1	2	1	1	5	2	1	1	1	2	2	8	47
45	1	1	1	2	1	2	8	1	1	1	2	2	7	2	2	0	2	1	2	9	55
46	2	0	1	0	1	0	5	2	2	2	1	0	7	2	2	1	1	1	3	9	44
47	3	2	3	2	3	1	16	2	1	1	3	2	9	2	2	2	3	3	2	15	73
48	2	1	2	2	2	1	10	2	2	0	2	0	6	2	2	2	2	1	3	12	61
49	2	1	2	2	2	2	10	3	3	2	1	1	10	2	1	1	2	1	3	11	83
50	2	2	2	1	2	2	10	1	2	1	1	1	6	1	2	0	2	1	3	10	56

R	<i>Accepting Responsibility</i>						Σ	<i>Escape / Avoidance</i>					Σ	<i>Positive Reappraisal</i>						Σ	Total Emosi
	18	21	39	41	48	52		7	24	44	46	53		16	22	27	29	43	47		
51	2	1	2	2	2	2	10	2	1	0	1	1	5	2	2	2	2	1	3	10	56
52	2	2	2	1	2	1	10	2	0	2	2	0	6	2	2	2	2	2	3	13	62
53	2	0	2	1	2	1	8	3	2	2	2	0	9	2	2	2	2	2	3	12	58
54	2	1	2	1	2	1	10	0	2	1	1	1	5	1	2	0	2	1	3	9	49
55	2	1	1	2	1	1	8	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	2	2	8	47
56	2	1	2	1	1	1	9	0	3	1	1	1	6	1	2	3	2	2	3	14	64
57	2	1	2	2	3	0	12	0	3	1	3	0	7	2	2	2	2	2	3	13	63
58	2	1	2	1	2	2	10	2	2	1	1	0	6	1	2	2	2	1	2	11	61
59	2	3	2	2	2	2	13	2	2	2	2	1	9	2	2	2	1	2	3	12	68
60	2	1	3	1	2	1	10	2	2	1	2	2	9	2	2	2	1	2	2	11	59
61	2	1	2	2	2	1	10	2	2	1	1	1	7	1	1	1	1	1	3	8	58
62	2	2	2	1	2	2	10	3	1	1	1	1	7	2	2	1	2	2	3	13	64
63	2	0	2	2	2	2	8	0	2	0	0	0	2	0	2	2	2	2	2	10	45
64	2	2	3	2	2	2	13	3	1	3	2	2	11	3	2	2	2	3	2	14	85
65	2	1	2	2	2	1	11	2	1	2	2	1	8	2	2	2	2	2	2	11	63
66	2	0	3	3	1	3	12	2	1	3	2	0	8	1	1	2	2	2	2	10	67
67	2	2	3	2	3	3	14	3	3	3	3	3	15	3	2	3	2	2	3	14	85
68	2	1	2	1	2	2	10	0	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	2	12	60
69	2	1	2	1	2	1	10	2	2	2	2	1	9	2	2	2	2	2	3	13	63
70	3	3	3	3	3	3	18	3	0	3	0	0	6	3	0	0	0	3	3	9	60
71	2	2	2	2	2	1	11	2	2	2	1	2	9	2	2	2	3	2	3	14	66
Total							743						518							805	4279

Lampiran 7 : Data Skoring Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat pada Masalah

R	<i>Planful Problem Solving</i>										Σ	<i>Confrontive Coping</i>						Σ	Total Masalah
	1	2	4	16	17	19	26	30	40	49		5	6	11	14	25	37		
1	1	0	2	1	2	2	3	3	2	2	19	1	1	1	2	1	2	8	22
2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	27	2	3	2	3	1	2	13	31
3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	24	1	1	2	2	2	2	10	26
4	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	24	1	1	2	2	2	2	10	26
5	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	20	1	1	1	3	1	3	10	25
6	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	13	1	1	1	2	0	1	6	16
7	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	13	1	0	1	2	2	1	7	16
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	2	1	2	0	0	7	21
9	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	13	1	1	0	1	1	1	5	15
10	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	18	1	0	0	2	1	1	5	17
11	2	3	2	2	2	1	2	1	1	0	14	1	1	1	1	1	2	7	17
12	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	13	1	0	0	0	2	1	4	13
13	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	17	1	1	0	1	0	1	4	17
14	1	2	1	2	2	0	1	1	1	1	11	1	0	0	1	0	1	3	10
15	2	3	2	2	2	0	0	0	2	3	15	2	1	0	3	0	2	8	19
16	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	15	1	1	1	2	1	2	8	18
17	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	27	3	2	0	3	2	3	13	33
18	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	17	1	1	0	2	2	1	7	19
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0	1	1	1	1	1	5	12
20	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	17	2	1	2	1	2	2	10	23
21	3	2	3	2	1	3	3	2	2	3	24	1	1	0	3	1	2	8	26
22	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	18	1	0	0	2	2	2	7	19
23	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	14	1	0	0	2	1	1	5	14

R	<i>Planful Problem Solving</i>											Σ	<i>Confrontive Coping</i>						Σ	Total Masalah
	1	2	4	16	17	19	26	30	40	49	5		6	11	14	25	37			
24	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	16	1	0	0	1	2	2	6	16	
25	2	2	2	3	0	3	2	2	3	2	19	1	0	2	3	0	2	8	22	
26	1	1	2	2	1	2	1	1	0	1	13	1	1	1	2	1	1	7	15	
27	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	18	1	1	1	2	1	2	8	21	
28	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	21	2	1	1	3	2	2	11	27	
29	3	2	3	2	1	2	1	2	1	2	19	2	1	2	1	2	1	9	22	
30	1	1	2	1	0	1	2	1	2	2	12	0	0	1	1	0	1	3	13	
31	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	27	2	1	1	3	0	3	10	28	
32	2	1	2	1	2	0	1	2	2	2	16	1	2	0	0	0	3	6	17	
33	2	1	2	3	1	3	2	3	3	2	21	2	0	1	2	2	3	10	25	
34	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	15	1	1	1	1	0	2	6	19	
35	3	2	2	2	1	3	2	1	3	1	18	2	0	2	3	3	3	13	28	
36	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	17	1	2	0	1	1	2	7	19	
37	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	15	1	1	0	1	1	2	6	18	
38	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	17	2	1	2	1	2	1	9	20	
39	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	18	1	1	1	1	1	1	6	19	
40	2	1	2	2	1	3	1	3	3	3	20	0	0	0	2	0	1	3	18	
41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	1	1	2	2	1	2	9	23	
42	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	1	1	2	2	1	2	9	23	
43	1	1	2	1	2	3	1	2	2	2	18	1	2	1	1	2	2	9	22	
44	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	16	1	1	0	1	1	0	4	14	
45	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	17	2	2	1	2	2	2	11	24	
46	1	1	1	2	2	2	1	0	1	0	11	1	0	0	1	1	1	4	12	
47	1	1	2	2	1	2	0	1	1	2	14	1	0	0	2	3	2	8	17	
48	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	18	2	1	1	1	0	2	7	19	

R	<i>Planful Problem Solving</i>										Σ	<i>Confrontive Coping</i>						Σ	Total Masalah
	1	2	4	16	17	19	26	30	40	49		5	6	11	14	25	37		
49	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	17	1	2	1	2	1	1	8	19
50	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	16	1	0	2	1	2	2	8	19
51	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	17	0	1	1	1	0	1	4	15
52	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	17	1	1	1	1	1	1	6	18
53	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	19	0	1	1	1	0	0	3	16
54	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	15	1	1	1	2	1	1	7	18
55	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	15	1	1	1	1	1	1	6	16
56	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	17	2	1	2	2	1	2	10	23
57	1	3	2	2	1	1	2	1	2	3	15	2	1	1	2	3	2	11	23
58	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	17	0	0	1	2	2	1	6	18
59	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	1	1	2	2	2	10	24
60	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	19	1	1	1	2	1	2	8	22
61	1	0	2	1	1	2	2	2	2	2	17	1	1	1	2	1	2	8	20
62	2	1	3	2	0	2	1	2	2	2	16	1	0	0	3	2	2	8	20
63	0	0	2	0	0	0	0	2	2	0	6	2	0	0	2	0	2	6	10
64	2	3	3	3	2	2	1	2	3	2	23	2	1	1	2	1	2	9	24
65	2	1	3	2	2	1	1	2	2	2	19	2	2	1	0	1	1	7	20
66	3	1	3	1	2	0	3	1	2	0	16	1	2	3	1	1	1	9	22
67	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	27	2	2	1	3	2	2	12	31
68	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	18	1	0	0	2	1	2	6	19
69	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	0	1	1	2	1	1	6	20
70	3	0	0	3	3	0	2	0	3	3	17	0	0	3	0	1	3	7	21
71	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	19	2	1	1	2	2	2	10	23
Total											1241							534	1775

Lampiran 8 : Data Kategori Fungsi Strategi Penanggulangan Stres

R	Total Emosi	Kategori	Total Masalah	Kategori	Strategi Penanggulangan Stres
1	53	Sedang	27	Sedang	Seimbang
2	76	Tinggi	40	Tinggi	Seimbang
3	63	Sedang	34	Tinggi	Masalah
4	63	Sedang	34	Tinggi	Masalah
5	54	Sedang	30	Sedang	Seimbang
6	48	Sedang	19	Sedang	Seimbang
7	62	Sedang	20	Sedang	Seimbang
8	58	Sedang	27	Sedang	Seimbang
9	64	Sedang	18	Sedang	Seimbang
10	81	Tinggi	23	Sedang	Emosi
11	52	Sedang	21	Sedang	Seimbang
12	50	Sedang	17	Sedang	Seimbang
13	58	Sedang	21	Sedang	Seimbang
14	51	Sedang	14	Rendah	Emosi
15	68	Sedang	23	Sedang	Seimbang
16	60	Sedang	23	Sedang	Seimbang
17	85	Tinggi	40	Tinggi	Seimbang
18	63	Sedang	24	Sedang	Seimbang
19	29	Rendah	15	Rendah	Seimbang
20	70	Sedang	27	Sedang	Seimbang
21	70	Sedang	32	Tinggi	Masalah
22	58	Sedang	25	Sedang	Seimbang
23	48	Sedang	19	Sedang	Seimbang

R	Total Emosi	Kategori	Total Masalah	Kategori	Strategi Penanggulangan Stres
24	58	Sedang	22	Sedang	Seimbang
25	58	Sedang	27	Sedang	Seimbang
26	57	Sedang	20	Sedang	Seimbang
27	57	Sedang	26	Sedang	Seimbang
28	60	Sedang	32	Tinggi	Masalah
29	48	Sedang	28	Sedang	Seimbang
30	43	Sedang	15	Rendah	Emosi
31	64	Sedang	37	Tinggi	Masalah
32	67	Sedang	22	Sedang	Seimbang
33	61	Sedang	31	Tinggi	Masalah
34	48	Sedang	21	Sedang	Seimbang
35	63	Sedang	31	Tinggi	Masalah
36	63	Sedang	24	Sedang	Seimbang
37	52	Sedang	21	Sedang	Seimbang
38	60	Sedang	26	Sedang	Seimbang
39	55	Sedang	24	Sedang	Seimbang
40	58	Sedang	23	Sedang	Seimbang
41	67	Sedang	29	Sedang	Seimbang
42	67	Sedang	29	Sedang	Seimbang
43	67	Sedang	27	Sedang	Seimbang
44	47	Sedang	20	Sedang	Seimbang
45	55	Sedang	28	Sedang	Seimbang
46	44	Sedang	15	Rendah	Emosi
47	73	Sedang	22	Sedang	Seimbang
48	61	Sedang	25	Sedang	Seimbang

49	83	Tinggi	25	Sedang	Emosi
R	Total Emosi	Kategori	Total Masalah	Kategori	Strategi Penanggulangan Stres
50	56	Sedang	24	Sedang	Seimbang
51	56	Sedang	21	Sedang	Seimbang
52	62	Sedang	23	Sedang	Seimbang
53	58	Sedang	22	Sedang	Seimbang
54	49	Sedang	22	Sedang	Seimbang
55	47	Sedang	21	Sedang	Seimbang
56	64	Sedang	27	Sedang	Seimbang
57	63	Sedang	26	Sedang	Seimbang
58	61	Sedang	23	Sedang	Seimbang
59	68	Sedang	30	Sedang	Seimbang
60	59	Sedang	27	Sedang	Seimbang
61	58	Sedang	25	Sedang	Seimbang
62	64	Sedang	24	Sedang	Seimbang
63	45	Sedang	12	Rendah	Emosi
64	85	Tinggi	32	Tinggi	Seimbang
65	63	Sedang	26	Sedang	Seimbang
66	67	Sedang	25	Sedang	Seimbang
67	85	Tinggi	39	Tinggi	Seimbang
68	60	Sedang	24	Sedang	Seimbang
69	63	Sedang	26	Sedang	Seimbang
70	60	Sedang	24	Sedang	Seimbang
71	66	Sedang	29	Sedang	Seimbang

Lampiran 9 : Data Skoring dan Kategori Derajat Stres

R	Item Derajat Stres																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	2	1	0	0	1	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0
2	1	2	3	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	3	2	1	0	3	2	3	3	1	2	1	1	1
3	3	3	3	3	2	0	2	0	3	3	0	0	0	3	3	1	0	3	0	0	0	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	0	1	0	0	2	1	1	2	1	1	1	1	1
5	0	0	0	1	2	0	1	2	1	1	1	0	1	1	2	0	0	2	0	1	1	1	1	0	0	0
6	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	2	0	1	1	1	1	0	0	1
7	0	0	0	1	3	1	2	0	1	0	0	0	1	0	2	1	2	1	0	2	1	1	0	0	0	1
8	0	0	1	1	1	1	0	2	1	2	2	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1
9	1	2	0	1	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	2	0	0	2	1	2	2	2	2	1	2	2
10	2	0	0	1	3	1	0	3	1	0	1	1	1	1	2	0	0	1	0	1	1	2	1	0	0	1
11	1	1	0	0	3	1	3	3	1	2	2	1	1	2	3	0	0	1	0	2	1	1	1	0	0	0
12	0	0	0	1	1	0	2	1	1	0	1	0	1	0	2	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0
13	1	1	0	1	2	1	2	3	1	2	2	2	1	1	2	0	0	1	1	2	1	1	2	0	0	1
14	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	2	1	1	0	0	2	2	1	1	1	1	0	0	1
15	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	2	0	1	1	1	0	0	0	0
16	1	0	0	1	2	1	2	2	2	1	1	0	1	1	2	0	2	0	0	1	1	1	1	0	0	2
17	1	1	1	2	3	1	1	2	1	1	2	1	2	0	2	1	0	3	1	1	2	1	1	1	1	3
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
19	2	1	1	0	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	0	2	0	0	1	0	1	1	1	1	1	2
21	1	0	2	2	1	0	2	2	1	1	2	0	2	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	0	0	2
22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	1	1	1	0	0	0	0
23	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	2	0	1	1	1	1	0	0	1

R	Item Derajat Stres																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
24	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	
25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	
26	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	
27	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	1	1	2	1	1	1	
28	1	0	0	0	2	2	1	1	0	1	1	0	1	3	3	2	2	2	0	0	1	1	1	0	1	
29	1	1	0	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	0	0	0	1	2	1	0	1	1	
30	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	
31	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	2	0	1	0	
32	1	2	1	0	3	0	2	3	1	3	2	2	2	2	3	0	0	0	0	1	2	2	0	0	0	
33	0	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	0	0	2	1	2	2	1	1	1	0	
34	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	2	1	0	1	0	0	2	0	1	1	1	0	0	1	
35	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	
36	1	1	0	2	3	1	2	1	0	1	2	2	2	1	3	0	0	1	0	1	1	2	1	0	1	
37	1	0	0	0	2	0	1	2	1	1	2	1	2	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	
38	0	1	0	0	1	0	1	2	1	1	0	1	1	0	2	0	0	0	0	2	2	1	0	0	1	
39	0	1	0	0	1	1	0	2	1	1	1	1	2	0	2	0	1	0	0	2	1	1	1	1	1	
40	0	0	0	1	1	0	2	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	
41	1	1	0	0	1	1	1	2	0	0	2	2	1	1	1	0	0	2	0	1	1	1	0	0	0	
42	1	1	0	0	1	1	1	2	0	0	2	2	1	1	1	0	0	2	0	0	1	1	0	0	0	
43	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	0	0	0	2	2	2	2	3	2	1	
44	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	2	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0	
45	1	0	0	0	2	2	2	2	1	1	1	1	1	0	1	1	2	1	0	0	2	1	1	2	1	
46	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	
47	1	0	0	1	1	1	1	2	0	1	1	0	1	0	2	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	
48	1	0	0	1	2	1	0	2	1	1	2	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	2	1	0

R	Item Derajat Stres																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
49	1	0	0	0	1	1	0	2	3	1	2	1	1	0	3	0	0	2	1	3	3	2	1	0	0
50	1	2	0	2	2	2	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1
51	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	2	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1
52	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	3	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1
53	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
54	1	0	0	0	1	0	1	2	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0
55	3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0
56	2	0	1	0	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	3	0	0	2	1	2	1	1	1	1	1
57	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	2	0	1	0	2	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
58	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	2	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	2	1
59	1	2	1	0	2	1	1	2	1	1	1	2	1	0	1	0	0	2	1	1	1	1	2	1	1
60	0	2	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1
61	1	0	0	0	1	0	1		0	0	1	0	1	0	2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
62	0	1	1	3	2	2	2	3	0	1	2	3	3	2	3	3	0	1	1	2	2	1	2	1	2
63	0	2	1	2	2	0	2	2	0	0	2	2	2	0	1	0	0	0	1	2	0	1	2	1	1
64	2	0	0	1	1	0	1	3	2	1	2	1	2	2	1	0	0	1	2	2	2	1	0	0	1
65	0	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	0	0	1	1	1	0	3	1	2	1
66	2	0	0	3	2	2	1	2	2	2	2	1	3	0	2	0	0	2	0	0	2	2	1	0	0
67	0	1	1	1	2	1	2	1	0	2	2	1	1	0	3	0	0	2	1	1	2	1	1	1	1
68	2	1	0	0	2	0	1	2	1	1	2	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0
69	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	0	0	2	1	1	1	1	2	1	1
70	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	3	2	2	3	0	3	3	3	1	3	3	2	3	1	2
71	1	2	0	1	2	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0

R	Item Derajat Stres						Σ Derajat Stres	Kategori
	26	27	28	29	30	31		
1	0	0	0	1	1	0	16	Rendah
2	3	1	1	3	1	3	64	Tinggi
3	1	0	1	1	1	1	41	Sedang
4	1	0	1	1	1	1	33	Sedang
5	0	0	0	0	0	1	19	Rendah
6	0	0	0	1	1	1	17	Rendah
7	1	0	0	2	0	1	24	Rendah
8	0	0	0	1	1	0	20	Rendah
9	0	0	3	1	1	1	46	Sedang
10	0	0	0	3	2	1	30	Rendah
11	2	0	0	3	3	2	40	Sedang
12	0	0	0	1	1	1	17	Rendah
13	1	0	0	0	1	2	35	Sedang
14	1	0	0	1	1	1	24	Rendah
15	0	0	0	2	2	0	18	Rendah
16	0	0	2	2	2	2	33	Rendah
17	1	0	2	2	2	1	43	Sedang
18	1	0	0	1	1	1	26	Rendah
19	1	0	0	1	0	1	26	Rendah
20	1	0	0	1	1	1	33	Sedang
21	1	0	0	0	1	1	25	Rendah
22	0	0	0	1	0	0	7	Rendah
23	1	0	0	1	1	0	14	Rendah
24	0	0	0	0	0	0	3	Rendah
25	0	0	0	0	0	0	4	Rendah

R	Item Derajat Stres						Σ Derajat Stres	Kategori
	26	27	28	29	30	31		
26	0	1	0	1	1	1	14	Rendah
27	1	0	0	0	1	1	18	Rendah
28	0	1	0	2	1	1	31	Rendah
29	0	0	1	2	1	1	30	Rendah
30	0	0	0	1	1	0	13	Rendah
31	0	0	0	0	1	0	11	Rendah
32	0	0	0	0	2	1	35	Sedang
33	0	0	1	0	2	2	38	Sedang
34	0	0	0	1	1	1	20	Rendah
35	0	0	0	1	0	0	8	Rendah
36	1	0	0	0	1	1	32	Sedang
37	0	0	0	2	2	1	24	Rendah
38	0	0	0	0	2	1	20	Rendah
39	1	0	0	3	2	2	29	Rendah
40	1	0	0	0	0	1	11	Rendah
41	0	0	0	2	2	1	24	Rendah
42	0	0	0	2	2	1	23	Rendah
43	1	0	0	1	2	2	44	Sedang
44	1	0	0	1	0	1	14	Rendah
45	1	1	0	1	1	1	31	Rendah
46	0	0	0	2	2	1	22	Rendah
47	1	0	0	2	2	1	24	Rendah
48	0	0	0	2	2	2	27	Rendah
49	0	0	0	1	1	1	31	Rendah
50	0	0	0	0	0	1	22	Rendah

R	Item Derajat Stres						Σ Derajat Stres	Kategori
	26	27	28	29	30	31		
51	1	0	0	0	1	1	17	Rendah
52	1	0	0	0	1	1	21	Rendah
53	0	0	1	0	0	0	16	Rendah
54	0	0	0	1	1	1	18	Rendah
55	1	0	0	0	0	0	22	Rendah
56	1	0	0	1	2	1	35	Sedang
57	1	1	1	2	1	2	36	Sedang
58	1	0	0	0	1	1	21	Rendah
59	0	0	0	0	2	2	31	Rendah
60	0	0	0	0	0	0	15	Rendah
61	0	0	0	0	1	0	10	Rendah
62	1	1	3	0	1	2	51	Sedang
63	0	0	0	0	1	1	28	Rendah
64	0	0	0	0	1	1	30	Rendah
65	1	0	1	1	1	3	36	Sedang
66	0	0	3	1	3	0	38	Sedang
67	1	1	2	3	1	2	38	Sedang
68	0	0	0	0	1	0	19	Rendah
69	1	1	3	2	2	1	41	Sedang
70	3	3	0	0	0	1	66	Tinggi
71	0	0	1	0	0	0	18	Rendah
Total							1861	

Lampiran 10 : Kisi-kisi Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres

Fungsi Strategi Penanggulangan Stres	Aspek	Indikator	Item
Berpusat pada Emosi	<i>Distancing</i>	<p>Tidak melibatkan diri secara emosi dalam situasi <i>stressful</i></p> <p>Meminimalisasi arti penting dari situasi <i>stressful</i> dalam masalah</p>	<p>15. Saya mencoba melupakan segala masalah yang berkaitan dengan Ko-As.</p> <p>31. Saya menolak memikirkan masalah yang berkaitan dengan Ko-As terlalu banyak.</p> <p>45. Saya berharap situasi dalam masalah yang saya berkaitan dengan Ko-As ini akan segera berlalu dari kehidupan saya.</p> <p>3. Saya rasa masalah yang berkaitan dengan Ko-As akan selesai dengan sendirinya seiring dengan berjalannya waktu; yang harus saya lakukan hanyalah menunggu.</p> <p>8. Saat mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As, saya mengikuti nasib saja; kadang-kadang saja saya sedang tidak beruntung.</p> <p>34. Saya membuat ringan situasi dari masalah yang berkaitan dengan Ko-As; saya tidak ingin menjadikannya terlalu serius.</p> <p>38. Saya merasa tidak percaya bahwa masalah yang berkaitan dengan Ko-As ini telah terjadi pada saya.</p>

		<p>Mencari dukungan nyata</p> <p>Mencari dukungan emosional</p>	<p>50. Saya membayangkan tentang bagaimana seseorang yang saya idolakan akan menangani situasi dalam masalah yang berkaitan dengan Ko-As, dan mempergunakannya sebagai model.</p> <p>51. Saya mencoba melihat segala masalah yang berkaitan dengan Ko-As dari sudut pandang orang lain.</p> <p>12. Saya menghargai simpati dan pengertian dari orang lain terhadap masalah yang berkaitan dengan Ko-As.</p> <p>35. Saya mengatakan pada seseorang mengenai apa yang saya rasakan saat saya mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As.</p>
	<i>Accepting Responsibility</i>	Mengakui peran diri di dalam permasalahan seiring dengan dasar menempatkan segala sesuatu dengan benar	<p>18. Saya meminta maaf atau melakukan sesuatu untuk memperbaiki kesalahan saya.</p> <p>21. Pada kenyataannya masalah yang saya alami dalam Ko-As ini saya tanggung seorang diri.</p> <p>39. Saya berjanji pada diri saya sendiri bahwa untuk waktu selanjutnya saya akan berusaha lebih baik lagi dalam menjalani Ko-As.</p> <p>41. Saya menerima dengan ikhlas permasalahan yang berkaitan dengan Ko-As, karena tidak ada lagi hal yang dapat saya lakukan.</p> <p>48. Saya mempersiapkan diri untuk menghadapi hal yang paling buruk dari masalah yang berkaitan</p>

			<p>22. Berdasarkan pengalaman saya, saya dapat keluar dari suatu masalah yang berkaitan dengan Ko-As dengan lebih baik daripada saat saya mulai mengalaminya.</p> <p>27. Selama mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As, saya belajar dan menemukan suatu prinsip atau suatu keyakinan yang baru.</p> <p>29. Saya berusaha menemukan kembali hal-hal terpenting dalam kehidupan saya ketika saya mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As.</p> <p>43. Saya mengubah sesuatu dalam diri saya (misalnya, cara saya berelasi dan bersikap, kebiasaan saya belajar, dsb.) saat mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As.</p> <p>47. Saya berdoa ketika mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As.</p>
Berpusat pada Masalah	<i>Planful Problem Solving</i>	Berusaha memecahkan masalah dengan tenang dan hati-hati disertai dengan melakukan pendekatan analitis untuk menyelesaikan masalah	<p>1. Saya mencoba menganalisis masalah yang berkaitan dengan Ko-As supaya saya dapat memahaminya dengan lebih baik.</p> <p>4. Saya melakukan pertimbangan atau bekerjasama dengan orang lain dengan tujuan untuk mendapatkan hal-hal positif dari masalah yang berkaitan dengan Ko-As.</p> <p>16. Saya berubah atau bertumbuh menjadi seseorang dengan cara yang lebih baik saat mengalami masalah</p>

			<p>yang berkaitan dengan Ko-As.</p> <p>17. Saya menunggu untuk melihat apa yang terjadi selanjutnya sebelum melakukan tindakan apapun yang berkaitan dengan masalah yang berkaitan dengan Ko-As.</p> <p>19. Saya membuat suatu rencana untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan Ko-As dan menjalankannya.</p> <p>26. Saya berusaha untuk tidak bertindak terburu-buru serta tidak mengikuti firasat yang muncul pertama kali dalam benak saya dalam menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan Ko-As.</p> <p>30. Ketika mengalami masalah yang berkaitan dengan Ko-As, saya mengubah sesuatu hal, sehingga hal-hal yang lain menjadi lebih baik.</p> <p>40. Saya memikirkan beberapa solusi yang berbeda untuk permasalahan yang berkaitan dengan Ko-As.</p> <p>49. Saya mempersiapkan dalam pikiran saya mengenai apa yang akan saya katakan atau lakukan untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan Ko-As.</p>
	<i>Confrontive Coping</i>	Melakukan usaha yang penuh dengan inisiatif untuk mengubah situasi secara langsung	<p>5. Saya melakukan sesuatu yang saya anggap tidak akan berhasil mengatasi masalah yang berkaitan dengan Ko-As, namun setidaknya saya melakukan sesuatu.</p>

		<p>Melakukan usaha yang memberi kesan adanya derajat kebencian</p> <p>Melakukan usaha yang memberi kesan adanya keberanian mengambil risiko.</p>	<p>14. Saya terinspirasi untuk melakukan sesuatu yang kreatif untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan Ko-As.</p> <p>37. Saya mengetahui apa yang harus saya lakukan, oleh karena itu saya melipatgandakan usaha-usaha saya agar berhasil mengatasi masalah yang berkaitan dengan Ko-As.</p> <p>6. Saya berusaha membuat orang-orang yang menyebabkan permasalahan yang berkaitan dengan Ko-As untuk mengubah pikirannya.</p> <p>11. Saya mengekspresikan kemarahan saya pada orang yang menyebabkan permasalahan yang berkaitan dengan Ko-As.</p> <p>25. Saya mengambil suatu kesempatan besar, atau melakukan sesuatu yang berisiko tinggi untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan Ko-As.</p>
--	--	--	--