

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Hasil Skoring Strategi Penanggulangan Stres

Sam pel	Pernyataan																																Tot al												
	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	26	27	28	29	30	31	32		33	34	35	36	37	38	39	40				
1	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	146
2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	121	
3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	149	
4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	127	
5	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	133	
6	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	129		
7	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	138	
8	3	4	3	3	4	3	2	4	2	3	4	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	2	4	2	3	4	4	4	2	3	122		
9	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	117		
10	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	3	4	141	
11	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	125		
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	116	
13	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	148	
14	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	114	
15	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	150
16	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	115	
17	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	151
18	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	108	
19	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	147		
20	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	122			
21	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	140	

49	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	141					
50	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	116					
51	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	4	4	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	131		
52	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	115			
53	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	134			
54	4	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	125		
55	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	132		
56	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	121		
57	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	147	
58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	119	
59	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	142	
60	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	123

Skor Aspek dan Kategori

No	Total	Distancing	Total	Self Control	Total	Seeking Social Support	Total	Accepting Responsibility	Total	Positif Reappraisal	Total	Escape Avoidance	Total	Confrontative Coping	Total	Planful problem solving
1	18	Tinggi	19	Tinggi	18	Tinggi	16	Rendah	18	Tinggi	19	Tinggi	16	Rendah	20	Tinggi
2	14	Rendah	16	Rendah	14	Rendah	16	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	14	Rendah	16	Tinggi
3	18	Tinggi	19	Tinggi	19	Tinggi	18	Tinggi	19	Tinggi	19	Tinggi	20	Tinggi	18	Tinggi
4	16	Tinggi	17	Tinggi	16	Rendah	16	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	16	Tinggi
5	16	Tinggi	17	Tinggi	17	Tinggi	16	Rendah	16	Rendah	18	Tinggi	17	Tinggi	16	Tinggi
6	16	Tinggi	17	Tinggi	18	Tinggi	17	Tinggi	16	Rendah	16	Rendah	15	Rendah	15	Rendah
7	17	Tinggi	19	Tinggi	17	Tinggi	17	Tinggi	16	Rendah	17	Tinggi	16	Rendah	19	Tinggi
8	12	Rendah	13	Rendah	17	Tinggi	16	Rendah	15	Rendah	17	Tinggi	19	Tinggi	13	Rendah
9	15	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	13	Rendah	14	Rendah	15	Rendah	15	Rendah

10	16	Tinggi	17	Tinggi	19	Tinggi	19	Tinggi	18	Tinggi	19	Tinggi	17	Tinggi	16	Tinggi
11	15	Rendah	17	Tinggi	16	Rendah	16	Rendah	15	Rendah	17	Tinggi	14	Rendah	15	Rendah
12	15	Rendah	14	Rendah	14	Rendah	15	Rendah	13	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	15	Rendah
13	17	Tinggi	20	Tinggi	17	Tinggi	19	Tinggi	18	Tinggi	20	Tinggi	20	Tinggi	17	Tinggi
14	14	Rendah	14	Rendah	15	Rendah	14	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	13	Rendah
15	20	Tinggi	19	Tinggi	19	Tinggi	18	Tinggi	18	Tinggi	17	Tinggi	19	Tinggi	19	Tinggi
16	14	Rendah	12	Rendah	14	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	15	Rendah
17	19	Tinggi	20	Tinggi	19	Tinggi	19	Tinggi	18	Tinggi	18	Tinggi	19	Tinggi	19	Tinggi
18	12	Rendah	14	Rendah	14	Rendah	13	Rendah	14	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	12	Rendah
19	18	Tinggi	18	Tinggi	18	Tinggi	18	Tinggi	18	Tinggi	18	Tinggi	20	Tinggi	19	Tinggi
20	14	Rendah	15	Rendah	14	Rendah	17	Tinggi	16	Rendah	15	Rendah	14	Rendah	16	Tinggi
21	18	Tinggi	15	Rendah	18	Tinggi	17	Tinggi	16	Rendah	19	Tinggi	18	Tinggi	19	Tinggi
22	15	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	14	Rendah	15	Rendah	14	Rendah	15	Rendah	13	Rendah
23	16	Tinggi	18	Tinggi	18	Tinggi	19	Tinggi	19	Tinggi	19	Tinggi	17	Tinggi	18	Tinggi
24	16	Tinggi	16	Rendah	16	Rendah	16	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	16	Rendah	15	Rendah
25	15	Rendah	16	Rendah	17	Tinggi	16	Rendah	16	Rendah	19	Tinggi	17	Tinggi	16	Tinggi
26	16	Tinggi	17	Tinggi	16	Rendah	16	Rendah	18	Tinggi	16	Rendah	15	Rendah	16	Tinggi
27	15	Rendah	16	Rendah	14	Rendah	16	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	13	Rendah	16	Tinggi
28	18	Tinggi	19	Tinggi	19	Tinggi	18	Tinggi	16	Rendah	20	Tinggi	18	Tinggi	18	Tinggi
29	16	Tinggi	15	Rendah	16	Rendah	16	Rendah	15	Rendah	16	Rendah	15	Rendah	18	Tinggi
30	17	Tinggi	19	Tinggi	18	Tinggi	17	Tinggi	19	Tinggi	17	Tinggi	16	Rendah	16	Tinggi
31	16	Tinggi	18	Tinggi	15	Rendah	18	Tinggi	17	Tinggi	19	Tinggi	15	Rendah	16	Tinggi
32	15	Rendah	16	Rendah	16	Rendah	15	Rendah	14	Rendah	16	Rendah	15	Rendah	18	Tinggi
33	18	Tinggi	19	Tinggi	18	Tinggi	16	Rendah	17	Tinggi	16	Rendah	19	Tinggi	16	Tinggi
34	17	Tinggi	16	Rendah	16	Rendah	17	Tinggi	13	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	16	Tinggi
35	16	Tinggi	17	Tinggi	15	Rendah	14	Rendah	15	Rendah	14	Rendah	16	Rendah	15	Rendah
36	17	Tinggi	15	Rendah	17	Tinggi	17	Tinggi	16	Rendah	16	Rendah	14	Rendah	13	Rendah

37	16	Tinggi	16	Rendah	15	Rendah	17	Tinggi	15	Rendah	14	Rendah	16	Rendah	18	Tinggi
38	14	Rendah	13	Rendah	14	Rendah	16	Rendah	16	Rendah	18	Tinggi	20	Tinggi	13	Rendah
39	17	Tinggi	15	Rendah	16	Rendah	15	Rendah	13	Rendah	14	Rendah	16	Rendah	17	Tinggi
40	14	Rendah	17	Tinggi	16	Rendah	18	Tinggi	19	Tinggi	17	Tinggi	18	Tinggi	14	Rendah
41	17	Tinggi	15	Rendah	17	Tinggi	15	Rendah	16	Rendah	16	Rendah	14	Rendah	13	Rendah
42	14	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	16	Rendah	16	Rendah	14	Rendah	14	Rendah	18	Tinggi
43	14	Rendah	12	Rendah	14	Rendah	15	Rendah	17	Tinggi	18	Tinggi	19	Tinggi	14	Rendah
44	19	Tinggi	15	Rendah	16	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	14	Rendah	16	Rendah	18	Tinggi
45	12	Rendah	16	Rendah	16	Rendah	17	Tinggi	19	Tinggi	17	Tinggi	19	Tinggi	14	Rendah
46	16	Tinggi	15	Rendah	15	Rendah	16	Rendah	15	Rendah	16	Rendah	15	Rendah	16	Tinggi
47	14	Rendah	17	Tinggi	18	Tinggi	18	Tinggi	19	Tinggi	18	Tinggi	16	Rendah	18	Tinggi
48	15	Rendah	16	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	15	Rendah
49	15	Rendah	18	Tinggi	18	Tinggi	16	Rendah	18	Tinggi	18	Tinggi	19	Tinggi	18	Tinggi
50	14	Rendah	13	Rendah	14	Rendah	14	Rendah	16	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	15	Rendah
51	14	Rendah	17	Tinggi	16	Rendah	16	Rendah	19	Tinggi	17	Tinggi	15	Rendah	16	Tinggi
52	13	Rendah	14	Rendah	15	Rendah	14	Rendah	14	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	16	Tinggi
53	16	Tinggi	17	Tinggi	15	Rendah	17	Tinggi	18	Tinggi	18	Tinggi	17	Tinggi	16	Tinggi
54	13	Rendah	17	Tinggi	18	Tinggi	16	Rendah	17	Tinggi	17	Tinggi	15	Rendah	13	Rendah
55	16	Tinggi	16	Rendah	17	Tinggi	16	Rendah	16	Rendah	16	Rendah	17	Tinggi	17	Tinggi
56	15	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	15	Rendah	16	Rendah	15	Rendah
57	16	Tinggi	19	Tinggi	17	Tinggi	18	Tinggi	20	Tinggi	19	Tinggi	19	Tinggi	18	Tinggi
58	13	Rendah	15	Rendah	16	Rendah	14	Rendah	15	Rendah	14	Rendah	15	Rendah	17	Tinggi
59	17	Tinggi	17	Tinggi	17	Tinggi	17	Tinggi	19	Tinggi	18	Tinggi	19	Tinggi	18	Tinggi
60	16	Tinggi	16	Rendah	15	Rendah	16	Rendah	15	Rendah	14	Rendah	14	Rendah	16	Rendah

Kategori Emosional Masalah dan Kedua-duanya

No	Emosional		Problem		Strategi Penanggulangan Stres		
	Total Emosi	Tinggi / Rendah	Total Masalah	Tinggi / Rendah	Emosional	Problem	Emosional & Problem
1	3,6	Rendah	4	Tinggi		Problem	
2	3	Rendah	3,2	Tinggi		Problem	
3	3,7	Tinggi	3,6	Rendah	Emosional		
4	3,1	Rendah	3,2	Tinggi		Problem	
5	3,3	Tinggi	3,2	Rendah	Emosional		
6	3,3	Tinggi	3	Rendah	Emosional		
7	3,4	Rendah	3,8	Tinggi		Problem	
8	3	Tinggi	2,6	Rendah	Emosional		
9	2,9	Rendah	3	Tinggi		Problem	
10	3,6	Tinggi	3,2	Rendah	Emosional		
11	3,2	Tinggi	3	Rendah	Emosional		
12	2,8	Rendah	3	Tinggi		Problem	
13	3,7	Tinggi	3,4	Rendah	Emosional		
14	2,9	Tinggi	2,6	Rendah	Emosional		
15	3,7	Rendah	3,8	Tinggi		Problem	
16	2,8	Rendah	3	Tinggi		Problem	
17	3,7	Rendah	3,8	Tinggi		Problem	
18	2,7	Tinggi	2,4	Rendah	Emosional		
19	3,6	Rendah	3,8	Tinggi		Problem	
20	3,03	Rendah	3,2	Tinggi		Problem	
21	3,4	Rendah	3,8	Tinggi		Problem	
22	2,9	Tinggi	2,6	Rendah	Emosional		
23	3,6	Tinggi	3,6	Tinggi			Emosional & Problem
24	3,13	Tinggi	3	Rendah	Emosional		
25	3,3	Tinggi	3,2	Rendah	Emosional		
26	3,3	Tinggi	3,2	Rendah	Emosional		
27	3,03	Rendah	3,2	Tinggi		Problem	
28	3,6	Tinggi	3,6	Tinggi			Emosional & Problem
29	3,1	Rendah	3,6	Tinggi		Problem	
30	3,5	Tinggi	3,2	Rendah	Emosional		
31	3,4	Tinggi	3,2	Rendah	Emosional		
32	3,06	Rendah	3,6	Tinggi		Problem	
33	3,4	Tinggi	3,2	Rendah	Emosional		

34	3,1	Rendah	3,2	Tinggi		Problem	
35	3,03	Tinggi	3	Rendah	Emosional		
36	3,2	Tinggi	2,6	Rendah	Emosional		
37	3,1	Rendah	3,6	Tinggi		Problem	
38	3,03	Tinggi	2,6	Rendah	Emosional		
39	3	Rendah	3,4	Tinggi		Problem	
40	3,3	Tinggi	2,8	Rendah	Emosional		
41	3,2	Tinggi	2,6	Rendah	Emosional		
42	3	Rendah	3,6	Tinggi		Problem	
43	3	Tinggi	2,8	Rendah	Emosional		
44	3,1	Rendah	3,6	Tinggi		Problem	
45	3,2	Tinggi	2,8	Rendah	Emosional		
46	3,1	Rendah	3,2	Tinggi		Problem	
47	3,4	Rendah	3,6	Tinggi		Problem	
48	3,03	Tinggi	3	Rendah	Emosional		
49	3,4	Rendah	3,6	Tinggi		Problem	
50	2,8	Rendah	3	Tinggi		Problem	
51	3,3	Tinggi	3,2	Rendah	Emosional		
52	2,8	Rendah	3,2	Tinggi		Problem	
53	3,3	Tinggi	3,2	Rendah	Emosional		
54	3,2	Tinggi	2,6	Rendah	Emosional		
55	3,2	Rendah	3,4	Tinggi		Problem	
56	3	Tinggi	3	Tinggi			Emosional & Problem
57	3,6	Tinggi	3,6	Tinggi			Emosional & Problem
58	2,9	Rendah	3,4	Tinggi		Problem	
59	3,5	Rendah	3,6	Tinggi		Problem	
60	3,06	Rendah	3,2	Tinggi		Problem	
Total					27	29	4

LAMPIRAN 2

Data Pribadi dan Data Penunjang

No	Nama	Usia	Pddkan Terakhir	Usia Pernikahan	Jumlah Anak	Lama Ditinggal Bertugas	Pernyataan																		
						Bulan	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16 (Lingkungan Yg Memunculkan Mslh)			
1	JK	20	SMA	2	1	5	a	d	a	a	B	a	a	a	b	b	b	b	b	c	B	Keluarga			
2	AM	20	SMA	2	1	6	a	d	a	a	B	a	b	a	b	b	b	b	b	c	B	Organisasi			
3	AN	20	SMA	1	1	5	a	d	b	a	B	a	b	a	b	b	b	a	b	c	B	Organisasi			
4	BT	25	S1	2	2	6	a	d	c	a	A	a	b	b	b	b	c	b	b	c	B	Organisasi			
5	AM	26	S1	1	1	8	a	c	c	a	A	a	b	c	b	b	c	a	b	c	B	Keluarga			
6	AS	21	SMA	2	1	5	a	c	c	a	A	a	b	b	b	b	c	a	b	b	B	Lingkungan Sekitar			
7	SH	22	DIII	1	1	5	b	c	c	a	C	b	b	b	b	c	c	b	b	c	D	Keluarga			
8	FR	22	DIII	1	1	5	b	c	b	a	C	b	b	c	b	c	c	a	b	b	C	Keluarga			
9	EW	21	DIII	1	1	5	b	d	b	a	C	b	b	a	b	c	c	b	b	c	B	Keluarga			
10	JU	21	SMA	3	2	5	b	c	b	a	D	b	b	d	b	b	c	b	b	b	C	Keluarga			
11	MN	21	SMA	2	2	5	a	d	b	b	C	b	b	c	b	c	c	b	b	c	B	Keluarga			
12	GY	21	SMA	3	2	6	a	c	b	a	D	c	b	b	b	b	c	b	b	b	C	Keluarga			
13	W	20	SMA	2	1	6	b	b	a	b	C	b	b	b	b	c	c	b	b	b	B	Keluarga			
14	IK	20	SMA	3	1	6	b	b	a	a	C	c	b	b	b	a	c	b	b	b	C	Keluarga			
15	LN	22	DIII	1	1	5	c	b	b	a	A	b	b	b	b	d	b	b	c	b	B	Keluarga			
16	JN	26	S1	1	1	7	c	b	b	b	B	c	b	c	b	d	c	b	c	b	A	Organisasi			
17	SH	26	S1	1	1	6	c	b	b	b	B	b	b	c	b	c	b	c	c	b	A	Lingkungan Sekitar			
18	H	20	SMA	3	3	7	c	b	a	c	B	a	b	c	b	b	c	b	c	a	D	Organisasi			
19	V	26	S1	2	1	8	c	b	a	c	B	a	b	c	b	c	b	c	b	d	D	Keluarga			

20	W	22	DIII	2	2	7	c	c	a	c	B	b	b	b	b	b	c	d	c	d	A	Organisasi
21	WI	26	S1	2	2	8	c	c	a	c	B	b	b	b	b	b	c	c	b	d	a	Lingkungan Sekitar
22	SA	20	SMA	2	1	8	c	c	c	b	B	c	b	b	b	a	d	c	d	a	Lingkungan Sekitar	
23	FT	20	SMA	2	1	7	c	c	c	c	B	c	b	b	b	b	c	b	b	a	a	Organisasi
24	PO	21	SMA	2	2	7	c	c	c	b	B	c	b	b	b	c	d	c	a	b	b	Organisasi
25	UY	25	S1	1	1	6	c	b	c	c	B	b	b	b	a	b	b	d	a	d	b	Keluarga
26	OK	23	DIII	2	2	6	c	b	b	b	B	b	c	b	b	a	d	b	c	a	b	Keluarga
27	GY	20	SMA	3	2	5	c	c	c	c	B	b	c	b	a	a	b	c	c	c	b	Keluarga
28	MN	21	SMA	3	3	8	c	c	b	b	B	b	c	b	b	b	c	a	c	c	b	Organisasi
29	LN	21	SMA	2	1	7	c	b	b	a	C	b	c	b	a	b	b	c	b	c	b	Lingkungan Sekitar
30	TR	20	SMA	1	1	6	c	c	c	b	C	b	b	b	a	c	a	b	b	c	b	Keluarga
31	HG	20	SMA	2	2	8	c	b	a	d	C	b	c	b	a	c	d	c	a	c	b	Keluarga
32	DI	20	SMA	1	1	7	c	c	c	d	C	b	b	a	a	b	c	c	b	c	c	Keluarga
33	SE	23	DIII	3	3	5	c	b	c	b	C	b	c	a	a	b	b	c	d	c	c	Keluarga
34	OL	22	DIII	2	2	5	a	a	a	c	C	b	a	d	a	b	a	c	d	c	c	Organisasi
35	PL	21	SMA	2	2	5	b	c	b	d	C	b	b	b	a	b	b	b	d	b	c	Lingkungan Sekitar
36	YN	25	S1	3	1	7	a	a	a	a	C	b	b	b	c	b	b	d	d	b	b	Keluarga
37	R	20	SMA	3	2	6	b	b	b	c	C	b	a	b	c	b	b	d	c	b	c	Lingkungan Sekitar
38	S	20	SMA	1	1	8	c	c	c	c	C	b	b	c	c	b	b	c	c	c	d	Organisasi
39	A	21	SMA	1	1	5	c	c	b	d	C	a	b	c	b	b	b	c	c	c	a	Lingkungan Sekitar
40	BN	26	S1	1	1	5	a	a	a	b	A	b	b	a	c	b	c	c	c	c	b	Organisasi
41	TG	26	S1	2	2	7	c	c	b	b	A	a	c	c	b	b	c	b	c	c	d	Organisasi
42	KL	26	S1	2	1	6	b	b	b	a	A	b	b	b	c	b	c	d	c	c	a	Keluarga
43	DE	24	DIII	2	2	6	c	b	b	a	B	a	b	b	b	b	c	a	c	c	c	Keluarga
44	PL	23	DIII	1	1	6	a	a	b	c	B	b	c	b	b	c	c	a	b	b	c	Keluarga
45	P	23	DIII	1	1	5	b	c	a	a	D	c	c	b	c	c	c	a	b	c	b	Keluarga
46	MN	20	SMA	1	1	5	b	c	a	c	C	c	c	d	c	b	c	a	b	b	c	Keluarga

47	A	20	SMA	3	2	5	b	b	b	b	B	b	b	c	b	c	c	b	b	b	b	Organisasi
48	N	26	S1	3	3	5	c	c	c	b	b	b	b	b	b	b	b	b	c	b	b	Lingkungan Sekitar
49	D	24	DIII	2	2	5	c	c	c	b	c	b	b	b	b	c	b	b	b	b	b	Organisasi
50	A	21	SMA	1	1	6	a	a	b	b	b	b	b	b	b	b	b	b	b	c	b	Keluarga
51	A	23	DIII	2	2	7	a	b	b	b	c	b	b	b	b	c	b	b	b	b	b	Keluarga
52	FH	20	SMA	2	1	8	c	c	b	b	a	b	b	b	c	b	b	b	b	d	b	Keluarga
53	JB	20	SMA	1	1	8	b	b	b	b	a	b	b	b	a	b	a	b	c	a	c	Keluarga
54	P	21	SMA	2	1	6	c	c	b	b	b	a	b	b	a	b	d	b	c	a	d	Keluarga
55	A	20	SMA	1	1	6	b	c	a	c	c	a	b	b	c	b	b	b	c	d	a	Lingkungan Sekitar
56	A	20	SMA	2	2	7	a	b	a	c	b	c	b	b	b	a	b	b	c	b	a	Lingkungan Sekitar
57	S	21	SMA	3	3	5	c	c	C	d	d	C	b	B	b	B	b	B	c	C	b	Keluarga
58	CK	26	S1	2	2	7	b	b	b	c	B	C	B	B	A	B	B	B	B	C	B	Keluarga
59	B	25	S1	3	1	5	c	c	c	a	C	B	C	B	A	B	A	B	B	D	B	Organisasi
60	EP	26	S1	3	3	8	b	b	a	a	B	b	C	a	A	a	A	b	B	d	B	Organisasi

LAMPIRAN 3

KATA PENGANTAR

Dalam rangka menyusun Tugas Akhir (TA), maka saya membutuhkan bantuan dari Ibu-ibu Pasukan Khas Angkatan Udara (Paskhas) untuk meluangkan waktu dan mengisi kuesioner yang akan saya sampaikan.

Kuesioner ini semata-mata hanya untuk keperluan akademis. Saya pun akan **menjaga kerahasiaan data** yang saya peroleh dari kuesioner ini, oleh karena itu tidak perlu ragu-ragu dalam mengisinya.

Agar tidak terjadi kesalahan dalam mengisi kuesioner, saya mohon sebelum mengisi kuesioner **terlebih dahulu membaca petunjuk** cara pengisian yang terdapat dalam setiap bagian kuesioner.

Saya sangat berharap agar ibu-ibu dapat mengisi kuesioner ini dengan sungguh-sungguh sesuai keadaan diri dan kondisi ibu-ibu saat ini, sehingga data yang diberikan dapat berguna bagi hasil akhir penelitian.

Atas bantuan yang diberikan, saya mengucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Peneliti

DATA PENUNJANG

1. Selama ini kondisi kesehatan saya?

- a. Cukup baik
- b. Baik
- c. Tidak baik

Gejala yang sering saya alami seperti :

- a. Sakit kepala.
- b. Mual-mual.
- c. Sesak nafas.
- d.

2. Saya merasa memiliki pengalaman yang cukup dalam menghadapi masalah?

- a. Banyak.
- b. Cukup banyak
- c. Kurang banyak
- d. Tidak banyak

3. Dalam menghadapi masalah saya termasuk orang yang?

- a. Selalu optimis
- b. Kadang-kadang optimis
- c. Kurang optimis
- d. Tidak optimis.

4. Saya mampu untuk masuk ke dalam lingkungan baru dan mau untuk bekerja sama di lingkungan organisasi?

- a. Mudah
- b. Cukup mudah
- c. Cukup sulit
- d. Sulit.

5. Dukungan sosial yang saya dapat dari keluarga?

- a. Banyak.
- b. Cukup banyak
- c. Cenderung kurang
- d. Kurang sekali

6. Dukungan sosial yang saya dapat di dalam organisasi?

- a. Banyak.
- b. Cukup banyak
- c. Cenderung kurang
- d. Kurang sekali

7. Kebutuhan ekonomi yang saya peroleh dari gaji?

- a. Terpenuhi.
- b. Cukup terpenuhi
- c. Kurang terpenuhi.
- d. Tidak terpenuhi

8. Kebutuhan akan fasilitas yang di berikan oleh organisasi?

- a. Terpenuhi.
- b. Cukup terpenuhi
- c. Kurang terpenuhi.
- d. Tidak terpenuhi

9. Saya merasa sejauh ini menjadi istri pasukan?

- a. Memuaskan.
- b. Cukup memuaskan.
- c. Kurang memuaskan
- d. kecewa.

10. Bilamana saya mengalami perbedaan pendapat di dalam keluarga?

- a. Mampu mengatasi
- b. Cukup mampu mengatasi
- c. Kurang mampu mengatasi
- d. Tidak mampu mengatasi

11. Bilamana saya mengalami perbedaan pendapat di dalam organisasi?
 - a. Mampu mengatasi
 - b. Cukup mampu mengatasi
 - c. Kurang mampu mengatasi
 - d. Tidak mampu mengatasi
12. Bilamana saya mengalami perbedaan pendapat di lingkungan sekitar rumah?
 - a. Mampu mengatasi
 - b. Cukup mampu mengatasi
 - c. Kurang mampu mengatasi
 - d. Tidak mampu mengatasi
13. Bagaimana tanggung jawab organisasi yang di berikan pada saudara?
 - a. Berat.
 - b. Cukup berat.
 - c. Cukup ringan
 - d. Ringan.
14. Bagaimana tanggung jawab keluarga yang di berikan pada saudara?
 - a. Berat.
 - b. Cukup berat.
 - c. Cukup ringan
 - d. Ringan.
15. Bagaimana tanggung jawab lingkungan sekitar yang di berikan pada saudara?
 - a. Berat.
 - b. Cukup berat.
 - c. Cukup ringan
 - d. Ringan.
16. Lingkungan manakah yang dapat memunculkan masalah menurut saudara?
 - a. Orgasnisasi
 - b. Keluarga.
 - c. Lingkungan sekitar.
 - d.

Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres

Petunjuk Pengisian

Berikut ini pernyataan mengenai strategi penanggulangan stres. Saudara diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada berdasarkan keadaan diri saudara yang sebenarnya. Semua jawaban yang saudara berikan adalah benar jika **berdasarkan keadaan diri saudara yang sebenarnya yaitu saat di tinggal bertugas oleh suami.**

Saudara diminta untuk memilih satu dari 4 (empat) kemungkinan pilihan jawaban dan berilah tanda silang (X) pada kotak yang tersedia. Jangan sampai saudara melewatkan satu nomor pun. Arti dari 4 (empat) pilihan jawaban tersebut adalah :

SS : Sering sekali

J : Jarang

S : Sering

SJ : Sangat jarang

No	Item	SS	S	J	SJ
1	Ketika saya merasa kangen dengan suami, supaya bisa melupakan biasanya saya tidur lebih banyak.				
2	Saya akan berbicara dengan pimpinan organisasi mengenai keluhan berkenaan dengan situasi yang di hadapi.				
3	Saya lebih memilih untuk menonton TV terus-menerus saat saya merasa cemas dengan keadaan suami				
4	Saya akan mencari bantuan pada psikolog AU untuk dapat membantu mengatasi rasa ketakutan dan rasa				

	gelisah yang berlebihan yang dirasakan oleh saya.				
5	Menjadi istri pasukan merupakan pilihan saya, jadi suami ditugaskan di daerah konflik, saya harus bersungguh-sungguh mendukung dengan cara aktif di organisasi demi karier suami.				
6	Saya mencari hiburan dengan anak atau saudara saya, untuk menenangkan diri saya dalam memikirkan keadaan suami.				
7	Saya berusaha melakukan berbagai kegiatan seperti berolahraga, bersantai agar dapat mengalihkan perhatian dari situasi yang bisa membuat saya cemas terhadap keadaan suami.				
8	Saya rasa kecemasan yang saya alami, memberikan saya banyak pengalaman yang bisa memperkuat mental, mendewasakan saya.				
9	Saya mencoba menjaga pikiran agar tidak terganggu oleh rasa kangen saya terhadap suami agar saya bisa menjalankan tugas saya.				
10	Saya berbicara dengan saudara saya yang dapat membantu menangani rasa kegelisahan akan jauh dari suami.				
11	Saya berbicara dengan teman dekat saya sebagai tempat berbagi akan keluh kesah saya.				
12	Tidak aktif diorganisasi membuat saya merasa bisa menghindari masalah-masalah baru yang akan datang.				
13	Saya harus bisa seimbang antara bertanggung jawab pada pekerjaan dengan tanggung jawab terhadap keluarga walaupun resikonya lelah.				
14	Saya mencoba menganalisis masalah yang terjadi antara saya dengan atasan saya agar dapat memahaminya lebih				

	baik.				
15	Dari keadaan apapun saya mencoba menemukan sisi positif dari pengalaman ini.				
16	Saya menjelaskan masalah yang saya alami, untuk mencari jalan keluarnya.				
17	Menurut saya pergi bertugas merupakan salah satu cara agar mudah untuk naik pangkat nantinya.				
18	Saya lebih memilih untuk sering pergi berbelanja atau berjalan-jalan untuk melupakan masalah yang tengah saya hadapi.				
19	Saya membuat beberapa alternatif untuk dapat mengatasi masalah.				
20	Saya tidak pernah menyesal menjadi istri tentara karena situasi seperti ini rata-rata pernah dialami oleh istri-istri yang lain.				
21	Saya menceritakan dengan keluarga mengenai masalah yang saya hadapi seperti berselisih selama bertugas di organisasi ini				
22	Saya lebih memilih untuk tidak mengetahui keadaan suami dan lebih terfokus untuk lebih memperhatikan perkembangan anak				
23	Saya mencoba berdoa sebanyak-banyaknya untuk keselamatan suami saya supaya perasaan saya menjadi lebih tenang				
24	Saya cenderung tidak mencari informasi tentang keadaan suami saya agar tidak terlalu cemas memikirkannya.				
25	Saya lebih memilih untuk tinggal dengan orangtua, karena dapat membantu saya dalam menghadapi masalah yang sedang saya hadapi.				

26	Saya berusaha menemukan penyebab permasalahan yang sering membuat saya stres.				
27	Saya mempertimbangkan langkah-langkah untuk memperbaiki hubungan dengan atasan dan hubungan dengan lingkungan sekitar saya apabila terjadi masalah dengan mereka.				
28	Dengan masalah yang saya hadapi, saya mengharapkan mendapatkan pengalaman untuk di kemudian hari.				
29	Saya berharap dalam meghadapi masalah, saya mendapatkan tunjangan yang lebih besar dari kantor.				
30	Saya berusaha untuk tetap bekerja seperti biasa walaupun saya merasa gelisah.				
31	Dengan kegiatan yoga atau meditasi membuat saya menjadi lebih tenang dalam menghadapi masalah.				
32	Saya akan mengungkapkan sikap saya pada orang yang menimbulkan masalah dalam kehidupan saya.				
33	Saya akui bahwa merawat anak sendiri memang berat tanpa kehadiran suami, namun itulah kenyataan yang harus dihadapi sebagai istri tentara.				
34	Saya memikirkan dengan cermat langkah apa yang harus saya lakukan agar masalah kesepian tidak membuat kejenuhan yang berkepanjangan.				
35	Saya akui tugas dan tanggungjawab dalam berorganisasi sangat berat, namun demi mendukung suami saya rela melakukannya.				
36	Ketakutan akan keadaan yang mengancam saya akan terobati jika saya tidak terlalu memikirkannya terus-menerus.				
37	Saya berharap memperoleh prestasi yang baik dalam pekerjaan saya agar saya mudah untuk medapatkan cuti				

	dari organisasi				
38	Saya akan meminta tolong kepada orang yang saya anggap mampu untuk mengatasi masalah.				
39	Saya melakukan berbagai kegiatan yang mungkin tidak bermanfaat, namun hal tersebut bisa membuat saya sedikit tenang.				
40	Saya merasa dengan tidak terlalu dekat dengan lingkungan akan menjauhkan saya dari masalah-masalah baru.				

LAMPIRAN 4

Tabel Keterangan Validitas :

Item	Spearman	Diterima/Ditolak
1	0.432	Diterima
2	0.446	Diterima
3	0.540	Diterima
4	0.586	Diterima
5	0.579	Diterima
6	0.513	Diterima
7	0.374	Diterima
8	0.544	Diterima
9	0.435	Diterima
10	0.537	Diterima
11	0.444	Diterima
12	0.432	Diterima
13	0.348	Diterima
14	0.528	Diterima
15	0.512	Diterima
16	0.423	Diterima
17	0.441	Diterima
18	0.676	Diterima
19	0.390	Diterima
20	0.631	Diterima
21	0.338	Diterima
22	0.662	Diterima
23	0.586	Diterima
24	0.439	Diterima
25	0.492	Diterima
26	0.570	Diterima

27	0.590	Diterima
28	0.412	Diterima
29	0.578	Diterima
30	0.449	Diterima
31	0.633	Diterima
32	0.477	Diterima
33	0.638	Diterima
34	0.404	Diterima
35	0.565	Diterima
36	0.498	Diterima
37	0.509	Diterima
38	0.564	Diterima
39	0.510	Diterima
40	0.383	Diterima

Tabel Reliabilitas :

N of item	Cronbach
40	0,923

LAMPIRAN 5

Hasil Data Pribadi

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20	20	33,3	33,3	33,3
21	13	21,7	21,7	55,0
22	5	8,3	8,3	63,3
23	5	8,3	8,3	71,7
24	2	3,3	3,3	75,0
25	4	6,7	6,7	81,7
26	11	18,3	18,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid DIII	13	21,7	21,7	21,7
S1	15	25,0	25,0	46,7
SMA	32	53,3	53,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Usia Pernikahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	20	33,3	33,3	33,3
2	26	43,3	43,3	76,7
3	14	23,3	23,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Jumlah Anak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	34	56,7	56,7	56,7
Valid 2	20	33,3	33,3	90,0
Valid 3	6	10,0	10,0	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Lama Ditinggal

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5	22	36,7	36,7	36,7
Valid 6	16	26,7	26,7	63,3
Valid 7	12	20,0	20,0	83,3
Valid 8	10	16,7	16,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

LAMPIRAN 6

Data Penunjang

1. Kesehatan dan Energi

	Frekuensi	Persentase
A	15	25%
B	16	26,7%
C	29	48,3%
Total	60	100%

Ket :

- a. Sangat baik
- b. Baik
- c. Cukup baik

2 Keterampilan Memecahkan Masalah

	Frekuensi	Persentase
A	5	8,3%
B	21	35%
C	28	46,7%
D	6	10%
Total	60	100%

Ket :

- a. Banyak
- b. Cukup banyak
- c. Kurang banyak
- d. Tidak banyak

3. Keyakinan Positif

	Frekuensi	Persentase
A	17	28,3%
B	26	43,3%
C	17	28,3%
Total	60	100%

Ket :

- a. Selalu optimis
- b. Kadang-kadang optimis
- c. Kurang optimis
- d. Tidak optimis

4. Keterampilan Sosial

	Frekuensi	Persentase
A	20	33,3%
B	20	33,3%
C	15	25%
D	5	8,3%
Total	60	100%

Ket :

- a. Banyak
- b. Cukup banyak
- c. Kurang banyak
- d. Tidak banyak

5. Dukungan Sosial (Keluarga)

	Frekuensi	Persentase
A	9	15%
B	25	41,7%
C	22	36,7%
D	4	6,7%
Total	60	100%

Ket :

- a. Banyak
- b. Cukup banyak
- c. Cenderung kurang
- d. Kurang sekali

6. Dukungan Sosial (Organisasi)

	Frekuensi	Persentase
a	13	21,7%
b	36	60%
c	11	18,3%
Total	60	100%

Ket :

- a. Banyak
- b. Cukup banyak
- c. Cenderung kurang
- d. Kurang sekali

7. Sumber-sumber Material

	Frekuensi	Persentase
A	3	5%
B	45	75%
C	12	20%
Total	60	100%

Ket :

- a. Terpenuhi
- b. Cukup terpenuhi
- c. Kurang terpenuhi
- d. Tidak terpenuhi

8. Sumber-sumber Material

	Frekuensi	Persentase
A	8	13,3%
B	38	63,3%
C	11	18,3%
D	3	5%
Total	60	100%

Ket :

- a. Terpenuhi
- b. Cukup terpenuhi
- c. Kurang terpenuhi
- d. Tidak terpenuhi

9. Frustrasi

	Frekuensi	Persentase
A	14	23,3%
B	37	61,7%
C	9	15%
Total	60	100%

Ket :

- a. Memuaskan
- b. Cukup memuaskan
- c. Kurang memuaskan
- d. Kecewa

10. Konflik (Keluarga)

	Frekuensi	Persentase
A	5	8,3%
B	38	63,3%
c	15	25%
d	2	3,3%
Total	60	100%

Ket :

- a. Mampu mengatasi
- b. Cukup mampu mengatasi
- c. Kurang mampu mengatasi
- d. Tidak mampu mengatasi

11. Konflik (Organisasi)

	Frekuensi	Persentase
a	6	10%
b	24	40%
c	26	43,3%
d	4	6,7%
Total	60	100%

Ket :

- a. Mampu mengatasi
- b. Cukup mampu mengatasi
- c. Kurang mampu mengatasi
- d. Tidak mampu mengatasi

12. Konflik (Lingkungan)

	Frekuensi	Persentase
a	9	15%
b	32	53,3%
c	13	21,7%
D	6	10%
Total	60	100%

Ket :

- a. Mampu mengatasi
- b. Cukup mampu mengatasi
- c. Kurang mampu mengatasi
- d. Tidak mampu mengatasi

13. Tekanan (Organisasi)

	Frekuensi	Persentase
A	3	5%
B	31	51,7%
C	22	36,7%
D	4	6,7%
Total	60	100%

Ket :

- a. Berat
- b. Cukup berat
- c. Cukup ringan
- d. Ringan

14. Tekanan (Keluarga)

	Frekuensi	Persentase
A	10	16,7%
B	31	51,7%
C	13	21,7%
D	6	10%
Total	60	100%

Ket :

- a. Berat
- b. Cukup berat
- c. Cukup ringan
- d. Ringan

15. Tekanan (Lingkungan)

	Frekuensi	Persentase
A	5	8,3%
B	21	35%
C	26	43,3%
D	8	13,3%
Total	60	100%

Ket :

- a. Berat
- b. Cukup berat
- c. Cukup ringan
- d. Ringan

16. Lingkungan yang Memunculkan Masalah (Ancaman)

	Frekuensi	Persentase
Keluarga	32	53,3%
Lingkungan	11	18,3%
Organisasi	17	28,3%
Total	60	100%

LAMPIRAN 7

Hasil Strategi Penanggulangan Stres Yang Digunakan Oleh Istri Angkatan Udara

Strategi Penanggulangan Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Emosional&Problem	4	6,7%	6,7	6,7
	Emosional	27	45,0%	45,0	51,7
	Problem	29	48,3%	48,3	100,0
	Total	60	100,0%	100,0	

LAMPIRAN 8

Crosstab Aspek

Aspek Emosi

Distancing

emosi * distancing Crosstabulation

			distancing		Total
			Rendah	Tinggi	
emosi	Rendah	Count	21	12	33
		% within emosi	63.6%	36.4%	100.0%
	Tinggi	Count	6	21	27
		% within emosi	22.2%	77.8%	100.0%
Total		Count	27	33	60
		% within emosi	45.0%	55.0%	100.0%

Self Control

emosi * self_control Crosstabulation

			self_control		Total
			Rendah	Tinggi	
emosi	Rendah	Count	30	3	33
		% within emosi	90.9%	9.1%	100.0%
	Tinggi	Count	3	24	27
		% within emosi	11.1%	88.9%	100.0%
Total		Count	33	27	60
		% within emosi	55.0%	45.0%	100.0%

Positif Reappraisal

emosi * positif_reappraisal Crosstabulation

			positif_reappraisal		Total
			Rendah	Tinggi	
emosi	Rendah	Count	31	2	33
		% within emosi	93.9%	6.1%	100.0%
	Tinggi	Count	7	20	27
		% within emosi	25.9%	74.1%	100.0%
Total		Count	38	22	60
		% within emosi	63.3%	36.7%	100.0%

Accepting Reability

emosi * accepting_reability Crosstabulation

			accepting_reability		Total
			Rendah	Tinggi	
emosi	Rendah	Count	29	4	33
		% within emosi	87.9%	12.1%	100.0%
	Tinggi	Count	8	19	27
		% within emosi	29.6%	70.4%	100.0%
Total	Count	37	23	60	
	% within emosi	61.7%	38.3%	100.0%	

Escape Avoidance

emosi * escape_avoidance Crosstabulation

			escape_avoidance		Total
			Rendah	Tinggi	
emosi	Rendah	Count	28	5	33
		% within emosi	84.8%	15.2%	100.0%
	Tinggi	Count	4	23	27
		% within emosi	14.8%	85.2%	100.0%
Total	Count	32	28	60	
	% within emosi	53.3%	46.7%	100.0%	

Seeking Social Suport

emosi * social_suport Crosstabulation

			social_suport		Total
			Rendah	Tinggi	
emosi	Rendah	Count	30	3	33
		% within emosi	90.9%	9.1%	100.0%
	Tinggi	Count	5	22	27
		% within emosi	18.5%	81.5%	100.0%
Total	Count	35	25	60	
	% within emosi	58.3%	41.7%	100.0%	

Aspek Masalah

Planfull Problem Solving

masalah * planfull_problem_solving Crosstabulation

			planfull_problem_solving		Total
			Rendah	Tinggi	
masalah	Rendah	Count	22	9	31
		% within masalah	57.9%	42.1%	100.0%
	Tinggi	Count	7	22	29
		% within masalah	21.2%	78.8%	100.0%
Total		Count	29	31	60
		% within masalah	36.7%	63.3%	100.0%

Confrontative Coping

masalah * confrontative_coping Crosstabulation

			confrontative_coping		Total
			Rendah	Tinggi	
masalah	Rendah	Count	21	10	31
		% within masalah	73.7%	26.3%	100.0%
	Tinggi	Count	10	17	29
		% within masalah	45.5%	54.5 %	100.0%
Total		Count	31	29	60
		% within masalah	63.3%	36.7%	100.0%

Strategi Penanggulangan Stres * Pendidikan Crosstabulation

		Pendidikan			Total	
		DIII	S1	SMA		
Strategi Penanggulangan Stres	Emosi&Problem	Count	0	0	4	4
		% within strategi_penanggulangan_stres	,0%	,0%	100,0%	100,0%
		% within pendidikan	,0%	,0%	12,5%	6,7%
	Emosional	Count	6	6	15	27
		% within strategi_penanggulangan_stres	22,2%	22,2%	55,6%	100,0%
		% within pendidikan	46,2%	40,0%	46,9%	45,0%
	Problem	Count	7	9	13	29
		% within strategi_penanggulangan_stres	24,1%	31,0%	44,8%	100,0%
		% within pendidikan	53,8%	60,0%	40,6%	48,3%
	Total	Count	13	15	32	60
		% within strategi_penanggulangan_stres	21,7%	25,0%	53,3%	100,0%
		% within pendidikan	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Strategi Penanggulangan Stres * Usia Pernikahan Crosstabulation

		usia_pernikahan			Total	
		1	2	3		
Strategi Penanggulangan Stres	Emosi&Problem	Count	0	2	2	4
		% within strategi_penanggulangan_stres	,0%	50,0%	50,0%	100,0%
		% within usia_pernikahan	,0%	7,7%	14,3%	6,7%
	Emosional	Count	9	12	6	27
		% within strategi_penanggulangan_stres	33,3%	44,4%	22,2%	100,0%
		% within usia_pernikahan	45,0%	46,2%	42,9%	45,0%
	Problem	Count	11	12	6	29
		% within strategi_penanggulangan_stres	37,9%	41,4%	20,7%	100,0%
		% within usia_pernikahan	55,0%	46,2%	42,9%	48,3%
	Total	Count	20	26	14	60
		% within strategi_penanggulangan_stres	33,3%	43,3%	23,3%	100,0%
		% within usia_pernikahan	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Strategi Penanggulangan Stres * Jumlah Anak Crosstabulation

			jmlh_anak			Total
			1	2	3	
strategi_penanggulangan_stres	Emosi&Problem	Count	1	1	2	4
		% within strategi_penanggulangan_stres	25,0%	25,0%	50,0%	100,0%
		% within jmlh_anak	2,9%	5,0%	33,3%	6,7%
	Emosional	Count	15	9	3	27
		% within strategi_penanggulangan_stres	55,6%	33,3%	11,1%	100,0%
		% within jmlh_anak	44,1%	45,0%	50,0%	45,0%
	Problem	Count	18	10	1	29
		% within strategi_penanggulangan_stres	62,1%	34,5%	3,4%	100,0%
		% within jmlh_anak	52,9%	50,0%	16,7%	48,3%
	Total	Count	34	20	6	60
		% within strategi_penanggulangan_stres	56,7%	33,3%	10,0%	100,0%
		% within jmlh_anak	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Stretegi Penanggulangan Stres * Lama Ditinggal (Bulan) Crosstabulation

		lama_ditinggal_bln				Total	
		5	6	7	8		
Stretegi Penanggulangan Stres	Emosi&Problem	Count	1	0	2	1	4
		% within stretegi_penanggulan_stres	25,0%	,0%	50,0%	25,0%	100,0%
		% within lama_ditinggal_bln	4,5%	,0%	16,7%	10,0%	6,7%
		Count	10	7	5	5	27
	Emosional	% within stretegi_penanggulan_stres	37,0%	25,9%	18,5%	18,5%	100,0%
		% within lama_ditinggal_bln	45,5%	43,8%	41,7%	50,0%	45,0%
		Count	11	9	5	4	29
		% within stretegi_penanggulan_stres	37,9%	31,0%	17,2%	13,8%	100,0%
	Problem	% within lama_ditinggal_bln	50,0%	56,3%	41,7%	40,0%	48,3%
		Count	22	16	12	10	60
		% within stretegi_penanggulan_stres	36,7%	26,7%	20,0%	16,7%	100,0%
		% within lama_ditinggal_bln	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
Total	Count	22	16	12	10	60	
	% within stretegi_penanggulan_stres	36,7%	26,7%	20,0%	16,7%	100,0%	
	% within lama_ditinggal_bln	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	Count	22	16	12	10	60	

Lampiran 10

Hasil Crosstabulation Strategi Penanggulangan Stres Dengan Data Penunjang

Kesehatan Energi

		Kesehatan_energi			Total	
		a	b	c		
sps	Emos&Prb	Count	1	0	3	4
		% within sps	25,0%	,0%	75,0%	100,0%
		% within item_1	6,7%	,0%	10,3%	6,7%
	Emosional	Count	7	7	13	27
		% within sps	25,9%	25,9%	48,1%	100,0%
		% within item_1	46,7%	43,8%	44,8%	45,0%
	Problem	Count	7	9	13	29
		% within sps	24,1%	31,0%	44,8%	100,0%
		% within item_1	46,7%	56,3%	44,8%	48,3%
Total	Count	15	16	29	60	
	% within sps	25,0%	26,7%	48,3%	100,0%	
	% within item_1	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Keterampilan Memecahkan Masalah

		Keterampilan_memecahkan_masalah				Total	
		a	b	c	d		
sps	Emos&Prb	Count	0	1	3	0	4
		% within sps	,0%	25,0%	75,0%	,0%	100,0%
		% within item_2	,0%	4,8%	10,7%	,0%	6,7%
	Emosional	Count	2	10	13	2	27
		% within sps	7,4%	37,0%	48,1%	7,4%	100,0%
		% within item_2	40,0%	47,6%	46,4%	33,3%	45,0%
	Problem	Count	3	10	12	4	29
		% within sps	10,3%	34,5%	41,4%	13,8%	100,0%
		% within item_2	60,0%	47,6%	42,9%	66,7%	48,3%
Total	Count	5	21	28	6	60	
	% within sps	8,3%	35,0%	46,7%	10,0%	100,0%	
	% within item_2	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Keyakinan Postif

		Keyakinan_postif			Total	
		a	b	c		
sps	Emos&Prb	Count	1	1	2	4
		% within sps	25,0%	25,0%	50,0%	100,0%
		% within item_3	5,9%	3,8%	11,8%	6,7%
	Emosional	Count	7	11	9	27
		% within sps	25,9%	40,7%	33,3%	100,0%
		% within item_3	41,2%	42,3%	52,9%	45,0%
	Problem	Count	9	14	6	29
		% within sps	31,0%	48,3%	20,7%	100,0%
		% within item_3	52,9%	53,8%	35,3%	48,3%
Total	Count	17	26	17	60	
	% within sps	28,3%	43,3%	28,3%	100,0%	
	% within item_3	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Keterampilan Sosial

		Keterampilan_sosial				Total	
		a	b	c	d		
sps	Emos&Prb	Count	0	1	2	1	4
		% within sps	,0%	25,0%	50,0%	25,0%	100,0%
		% within item_4	,0%	5,0%	13,3%	20,0%	6,7%
	Emosional	Count	9	13	3	2	27
		% within sps	33,3%	48,1%	11,1%	7,4%	100,0%
		% within item_4	45,0%	65,0%	20,0%	40,0%	45,0%
	Problem	Count	11	6	10	2	29
		% within sps	37,9%	20,7%	34,5%	6,9%	100,0%
		% within item_4	55,0%	30,0%	66,7%	40,0%	48,3%
Total	Count	20	20	15	5	60	
	% within sps	33,3%	33,3%	25,0%	8,3%	100,0%	
	% within item_4	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Dukungan Sosial Keluarga

			Dukungan_sosial_keluarga				Total
			a	b	c	d	
sps	Emos&Prb	Count	0	3	0	1	4
		% within sps	,0%	75,0%	,0%	25,0%	100,0%
		% within item_5	,0%	12,0%	,0%	25,0%	6,7%
	Emosional	Count	5	9	11	2	27
		% within sps	18,5%	33,3%	40,7%	7,4%	100,0%
		% within item_5	55,6%	36,0%	50,0%	50,0%	45,0%
	Problem	Count	4	13	11	1	29
		% within sps	13,8%	44,8%	37,9%	3,4%	100,0%
		% within item_5	44,4%	52,0%	50,0%	25,0%	48,3%
Total	Count	9	25	22	4	60	
	% within sps	15,0%	41,7%	36,7%	6,7%	100,0%	
	% within item_5	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Dukungan Sosial Organisasi

			Dukungan_sosial_oragnisasi			Total
			a	b	c	
sps	Emos&Prb	Count	0	1	3	4
		% within sps	,0%	25,0%	75,0%	100,0%
		% within item_6	,0%	2,8%	27,3%	6,7%
	Emosional	Count	7	16	4	27
		% within sps	25,9%	59,3%	14,8%	100,0%
		% within item_6	53,8%	44,4%	36,4%	45,0%
	Problem	Count	6	19	4	29
		% within sps	20,7%	65,5%	13,8%	100,0%
		% within item_6	46,2%	52,8%	36,4%	48,3%
Total	Count	13	36	11	60	
	% within sps	21,7%	60,0%	18,3%	100,0%	
	% within item_6	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Sumber Material

		Sumber_material			Total	
		a	b	c		
sps	Emos&Prb	Count	0	3	1	4
		% within sps	,0%	75,0%	25,0%	100,0%
		% within item_7	,0%	6,7%	8,3%	6,7%
	Emosional	Count	0	22	5	27
		% within sps	,0%	81,5%	18,5%	100,0%
		% within item_7	,0%	48,9%	41,7%	45,0%
	Problem	Count	3	20	6	29
		% within sps	10,3%	69,0%	20,7%	100,0%
		% within item_7	100,0%	44,4%	50,0%	48,3%
Total	Count	3	45	12	60	
	% within sps	5,0%	75,0%	20,0%	100,0%	
	% within item_7	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Sumber Material

		Sumber_material				Total	
		a	b	c	d		
sps	Emos&Prb	Count	0	4	0	0	4
		% within sps	,0%	100,0%	,0%	,0%	100,0%
		% within item_8	,0%	10,5%	,0%	,0%	6,7%
	Emosional	Count	3	17	6	1	27
		% within sps	11,1%	63,0%	22,2%	3,7%	100,0%
		% within item_8	37,5%	44,7%	54,5%	33,3%	45,0%
	Problem	Count	5	17	5	2	29
		% within sps	17,2%	58,6%	17,2%	6,9%	100,0%
		% within item_8	62,5%	44,7%	45,5%	66,7%	48,3%
Total	Count	8	38	11	3	60	
	% within sps	13,3%	63,3%	18,3%	5,0%	100,0%	
	% within item_8	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Frustrasi

		Frustrasi			Total	
		a	b	c		
sps	Emos&Prb	Count	0	4	0	4
		% within sps	,0%	100,0%	,0%	100,0%
		% within item_9	,0%	10,8%	,0%	6,7%
	Emosional	Count	7	16	4	27
		% within sps	25,9%	59,3%	14,8%	100,0%
		% within item_9	50,0%	43,2%	44,4%	45,0%
	Problem	Count	7	17	5	29
		% within sps	24,1%	58,6%	17,2%	100,0%
		% within item_9	50,0%	45,9%	55,6%	48,3%
Total	Count	14	37	9	60	
	% within sps	23,3%	61,7%	15,0%	100,0%	
	% within item_9	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Konflik Keluarga

		Konflik_keluarga				Total	
		a	b	c	d		
sps	Emos&Prb	Count	1	3	0	0	4
		% within sps	25,0%	75,0%	,0%	,0%	100,0%
		% within item_10	20,0%	7,9%	,0%	,0%	6,7%
	Emosional	Count	2	17	8	0	27
		% within sps	7,4%	63,0%	29,6%	,0%	100,0%
		% within item_10	40,0%	44,7%	53,3%	,0%	45,0%
	Problem	Count	2	18	7	2	29
		% within sps	6,9%	62,1%	24,1%	6,9%	100,0%
		% within item_10	40,0%	47,4%	46,7%	100,0%	48,3%
Total	Count	5	38	15	2	60	
	% within sps	8,3%	63,3%	25,0%	3,3%	100,0%	
	% within item_10	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Konflik (Organisasi)

		Konflik_organisasi				Total	
		a	b	c	d		
sps	Emos&Prb	Count	0	2	2	0	4
		% within sps	,0%	50,0%	50,0%	,0%	100,0%
		% within item_11	,0%	8,3%	7,7%	,0%	6,7%
	Emosional	Count	3	8	12	4	27
		% within sps	11,1%	29,6%	44,4%	14,8%	100,0%
		% within item_11	50,0%	33,3%	46,2%	100,0%	45,0%
	Problem	Count	3	14	12	0	29
		% within sps	10,3%	48,3%	41,4%	,0%	100,0%
		% within item_11	50,0%	58,3%	46,2%	,0%	48,3%
Total	Count	6	24	26	4	60	
	% within sps	10,0%	40,0%	43,3%	6,7%	100,0%	
	% within item_11	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Konflik (Lingkungan)

		Konflik lingkungan				Total	
		a	b	c	d		
sps	Emos&Prb	Count	1	3	0	0	4
		% within sps	25,0%	75,0%	,0%	,0%	100,0%
		% within item_12	11,1%	9,4%	,0%	,0%	6,7%
	Emosional	Count	6	13	5	3	27
		% within sps	22,2%	48,1%	18,5%	11,1%	100,0%
		% within item_12	66,7%	40,6%	38,5%	50,0%	45,0%
	Problem	Count	2	16	8	3	29
		% within sps	6,9%	55,2%	27,6%	10,3%	100,0%
		% within item_12	22,2%	50,0%	61,5%	50,0%	48,3%
Total	Count	9	32	13	6	60	
	% within sps	15,0%	53,3%	21,7%	10,0%	100,0%	
	% within item_12	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Tekanan Organisasi

		Tekanan_organisasi				Total	
		a	b	c	d		
sps	Emos&Prb	Count	0	1	3	0	4
		% within sps	,0%	25,0%	75,0%	,0%	100,0%
		% within item_13	,0%	3,2%	13,6%	,0%	6,7%
	Emosional	Count	3	11	10	3	27
		% within sps	11,1%	40,7%	37,0%	11,1%	100,0%
		% within item_13	100,0%	35,5%	45,5%	75,0%	45,0%
	Problem	Count	0	19	9	1	29
		% within sps	,0%	65,5%	31,0%	3,4%	100,0%
		% within item_13	,0%	61,3%	40,9%	25,0%	48,3%
Total	Count	3	31	22	4	60	
	% within sps	5,0%	51,7%	36,7%	6,7%	100,0%	
	% within item_13	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Tekanan Keluarga

		Tekanan_keluarga				Total	
		a	b	c	d		
sps	Emos&Prb	Count	1	1	2	0	4
		% within sps	25,0%	25,0%	50,0%	,0%	100,0%
		% within item_14	20,0%	4,8%	7,7%	,0%	6,7%
	Emosional	Count	4	10	11	2	27
		% within sps	14,8%	37,0%	40,7%	7,4%	100,0%
		% within item_14	80,0%	47,6%	42,3%	25,0%	45,0%
	Problem	Count	0	10	13	6	29
		% within sps	,0%	34,5%	44,8%	20,7%	100,0%
		% within item_14	,0%	47,6%	50,0%	75,0%	48,3%
Total	Count	5	21	26	8	60	
	% within sps	8,3%	35,0%	43,3%	13,3%	100,0%	
	% within item_14	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Tekanan Lingkungan

		Tekanan lingkungan				Total	
		a	b	c	d		
sps	Emos&Prb	Count	2	2	0	0	4
		% within sps	50,0%	50,0%	,0%	,0%	100,0%
		% within item_15	20,0%	6,5%	,0%	,0%	6,7%
	Emosional	Count	1	15	7	4	27
		% within sps	3,7%	55,6%	25,9%	14,8%	100,0%
		% within item_15	10,0%	48,4%	53,8%	66,7%	45,0%
	Problem	Count	7	14	6	2	29
		% within sps	24,1%	48,3%	20,7%	6,9%	100,0%
		% within item_15	70,0%	45,2%	46,2%	33,3%	48,3%
Total	Count	10	31	13	6	60	
	% within sps	16,7%	51,7%	21,7%	10,0%	100,0%	
	% within item_15	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Lingkungan bermasalah (Ancaman)

		Ancaman			Total	
		Keluarga	Lingkungan	Organisasi		
sps	Emosi&Problem	Count	1	1	2	4
		% within sps	25,0%	25,0%	50,0%	100,0%
		% within lngkngan_mslh	3,1%	9,1%	11,8%	6,7%
	Emosional	Count	17	4	6	27
		% within sps	63,0%	14,8%	22,2%	100,0%
		% within lngkngan_mslh	53,1%	36,4%	35,3%	45,0%
	Problem	Count	14	6	9	29
		% within sps	48,3%	20,7%	31,0%	100,0%
		% within lngkngan_mslh	43,8%	54,5%	52,9%	48,3%
Total	Count	32	11	17	60	
	% within sps	53,3%	18,3%	28,3%	100,0%	
	% within lngkngan_mslh	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

LAMPIRAN 11

Kisi-Kisi Alat Ukur

Aspek	Indikator	No item	Item
EMOSI	<i>Distancing</i>	7	Saya mengalihkan kecemasan tentang keadaan suami dengan berolahraga.
		24	Saya memilih untuk tidak mencari informasi sementara tentang keadaan suami agar saya tidak terlalu cemas memikirkannya.
		36	Saya tidak akan teru-menerus memikirkan permasalahan yang saya hadapi sampai saya menemukan solusi.
		37	Saya berharap memperoleh prestasi yang baik dalam pekerjaan saya agar saya mudah untuk mendapatkan cuti dari organisasi
		40	Saya akan menjaga jarak dengan lingkungan yang sekiranya menurut saya akan menimbulkan masalah baru
	<i>Self Control</i>	6	Saya mencari hiburan dengan anak atau saudara saya, untuk menenangkan diri saya dalam memikirkan keadaan suami.
		9	Saya mencoba menjaga pikiran agar tidak terganggu oleh rasa kangen terhadap suami agar saya bisa menjalankan tugas saya dengan baik.
		23	Saya berdoa sebanyak-banyaknya untuk keselamatan suami saya supaya perasaan saya menjadi lebih tenang.

		30	Saya berusaha untuk tetap bekerja seperti biasa walaupun sedang merasa gelisah
		31	Dengan mengikuti berbagai kegiatan kerohanian membuat saya menjadi lebih tenang dalam menghadapi masalah.
	<i>Seeking Social Suport</i>	4	Saya akan mencari bantuan pada psikolog AU untuk dapat membantu mengatasi rasa ketakutan dan rasa gelisah yang berlebihan yang dirasakan oleh saya.
		10	Saya berbicara dengan saudara saya yang dapat membantu menangani rasa kegelisahan akan jauh dari suami.
		11	Saya berbicara dengan teman dekat saya sebagai tempat berbagi akan keluh kesah saya.
		21	Saya menceritakan dengan keluarga mengenai masalah yang saya hadapi seperti berselisih selama bertugas di organisasi ini.
		25	Saya lebih memilih untuk tinggal dengan orangtua, karena dapat membantu saya dalam menghadapi masalah yang sedang saya hadapi.
	<i>Accepting Responsibility</i>	5	Menjadi istri pasukan merupakan pilihan saya, jadi jika suami di tugaskan di daerah konflik, saya harus bersungguh-sungguh mendukung dengan cara aktif di organisasi demi karir suami.
		13	Saya berusaha menyeimbangkan tanggung jawab pada pekerjaan dengan tanggung jawab terhadap keluarga walaupun resikonya lelah.

		20	Saya terkadang menyesal menjadi istri tentara namun saya harus bisa menyelesaikan masalah ini karena situasi-situasi seperti ini rata-rata pernah dialami oleh istri-istri yang lain.
		33	Saya akui kenyataan yang harus saya hadapi sebagai istri tentara bahwa meawat anak sendiri memang berat tanpa kehadiran suami.
		35	Saya akui tugas dan tanggung jawab dalam berorganisasi sangat berat, namun demi mendukung suami saya rela melakukannya.
	<i>Positif Reappraisal</i>	8	Saya rasa kecemasan yang saya alami, memberikan saya banyak pengalaman yang bisa memperkuat mental, mendewasakan saya.
		15	Dari berbagai masalah yang saya hadapi, saya mencoba menemukan sisi positifnya.
		17	Saya lebih merasa bahwa bertugas merupakan salah satu cara agar mudah untuk naik pangkat nantinya.
		28	Saya merasa mendapatkan pengalaman untuk di kemudian hari, dengan masalah yang saya hadapi sekarang.
		29	Saya berharap dalam menghadapi masalah, saya mendapatkan tunjangan yang lebih besar dari kantor.
		1	Supaya bisa melupakan ketika saya merasa kangen dengan suami, biasanya saya tidur lebih banyak.

	<i>Escape Avoidance</i>	3	Saya lebih memilih untuk menonton TV terus-menerus saat saya merasa cemas dengan keadaan suami
		12	Saya tidak mau terlalu aktif di organisasi karena membuat saya mendapatkan masalah baru.
		18	Saya lebih memilih untuk pergi berbelanja untuk melupakan masalah yang tengah saya hadapi.
		22	Saya lebih memilih untuk pergi atau berjalan-jalan untuk melupakan masalah yang tengah saya hadapi.
PROBLEM	<i>Planfull Problem Solving</i>	14	Saya mencoba menganalisis masalah yang terjadi antara saya dan atasan saya agar dapat memahaminya lebih baik.
		19	Saya membuat beberapa alternative (misal, meminimalisir pengeluaran) untuk dapat mengatasi masalah.
		26	Saya berusaha menemukan penyebab permasalahan yang sering membuat saya stres.
		27	Saya mempertimbangkan langkah-langkah yang akan saya lakukan untuk memperbaiki hubungan dengan rekankerja di organisasi
		34	Saya memikirkan dengan cermat langkah yang harus saya lakukan agar masalah kesepian tidak membuat kejenuhan yang berkepanjangan.

	<i>Confrontative Coping</i>	2	Bilamana menghadapi masalah, saya akan berbicara dengan pimpinan organisasi mengenai keluhan berkenaan dengan situasi yang dihadapi.
		16	Ketika saya menghadapi masalah, saya menjelaskan masalah yang saya alami untuk mencari jalan keluarnya.
		32	Saya akan mengungkapkan pendapat tentang ketidaksetujuan saya pada orang yang menimbulkan masalah dalam kehidupan saya.
		38	Ketika mendapat masalah, saya akan meminta tolong kepada orang yang saya anggap mampu untuk mengatasi masalah.
		39	Saat mendapatkan masalah, saya tidak pernah menunda untuk memecahkan masalah dan langsung mencari jalan keluarnya.