

LAMPIRAN

DATA PENUNJANG

Nama (Inisial) :

Usia :

Pendidikan :

Lama Bekerja :

Status Marital : Menikah / Belum Menikah

Berilah tanda silang (X) di depan pernyataan yang menurut saudara paling sesuai dengan diri saudara.

1. Selama ini kondisi kesehatan saya ?

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

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 perusahaan ?

- 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 perusahaan ?
- 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 diberikan oleh perusahaan ?
- a. Terpenuhi
 - b. Cukup terpenuhi
 - c. Kurang terpenuhi
 - d. Tidak terpenuhi
9. Bilamana usaha saya kurang mendapatkan dukungan dari perusahaan maka saya
- a. Mampu mengatasi
 - b. Cukup mampu mengatasi
 - c. Kurang mampu mengatasi
 - d. Tidak mampu mengatasi
10. Bilamana saya mengalami perbedaan pendapat di dalam keluarga ?
- e. Mampu mengatasi
 - f. Cukup mampu mengatasi
 - g. Kurang mampu mengatasi
 - h. Tidak mampu mengatasi
11. Bilamana saya mengalami perbedaan pendapat di dalam kantor ?
- 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 perusahaan yang diberikan pada saudara ?
- Berat
 - Cukup berat
 - Cukup ringan
 - Ringan
14. Bagaimana tanggung jawab keluarga yang diberikan pada saudara ?
- Berat
 - Cukup berat
 - Cukup ringan
 - Ringan
15. Bagaimana tanggung jawab lingkungan sekitar yang diberikan pada saudara?
- Berat
 - Cukup berat
 - Cukup ringan
 - Ringan
16. Bilamana saya menghadapi masalah dan tidak menemukan jalan keluar, saya
- Selalu optimis
 - Kadang-kadang optimis
 - Kurang optimis
 - Tidak optimis
17. Lingkungan manakah yang dapat memunculkan masalah menurut saudara ?
- Kantor
 - Keluarga
 - Lingkungan sekitar
18. Apabila dalam mencapai pemenuhan target saya mendapatkan hambatan maka saya
- Selalu optimis
 - Kadang-kadang optimis
 - Kurang optimis
 - Tidak optimis
19. Batas pencapaian target yang ditetapkan oleh perusahaan tidak mempengaruhi kinerja saya
- Sangat sering
 - Sering
 - Cukup sering
 - Tidak sering

Alat Ukur *Coping Stress*

Petunjuk Pengisian

Berikut ini pernyataan mengenai *coping stress*. 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.

Saudara diminta untuk memilih satu dari 4 (empat) kemungkinan pilihan jawaban dan berilah tanda silang (X) pada kotak yang tersedia dimana 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	Saya berusaha melakukan berbagai kegiatan seperti berolahraga, agar dapat mengalihkan perhatian dari situasi yang bisa membuat saya cemas terhadap pekerjaan saya.				
2	Ketika saya mempunyai masalah dengan kantor, supaya bisa melupakan biasanya saya tidur lebih banyak.				
3	Saya akan mencari bantuan pada atasan saya untuk dapat membantu mengatasi rasa ketakutan dan rasa gelisah yang berlebihan yang dirasakan oleh saya.				
4	Bekerja merupakan pilihan saya, jadi aktif dalam mencari nasabah merupakan tugas dan tanggung jawab saya untuk mendukung karir saya.				
5	Saya rasa kecemasan yang saya alami, memberikan saya banyak pengalaman yang bisa memperkuat mental dan mendewasakan saya.				
6	Tidak aktif di tempat lain selain kantor saya membuat saya merasa bisa menghindari masalah-masalah baru yang akan datang.				
7	Saya mencoba menganalisis masalah yang terjadi antara saya dengan atasan saya agar dapat memahaminya lebih baik.				
8	Saya menjelaskan masalah yang saya alami				

	kepada atasan, untuk mencari jalan keluarnya.				
9	Saya lebih memilih untuk tidak mengetahui masalah kantor dan terfokus untuk lebih memperhatikan keluarga saya.				
10	Ketakutan akan keadaan yang mengancam saya seperti harus memenuhi target perusahaan akan terobati jika saya tidak terlalu memikirkannya terus-menerus.				
11	Saya berbicara dengan saudara saya yang dapat membantu menangani rasa kegelisahan saya.				
12	Saya harus bisa seimbang antara bertanggung jawab pada pekerjaan dengan tanggung jawab terhadap keluarga walaupun resikonya lelah.				
13	Dari keadaan apapun saya mencoba menemukan sisi positif dari pengalaman ini.				
14	Saya lebih memilih untuk sering pergi berbelanja untuk melupakan masalah yang tengah saya hadapi.				
15	Saya membuat beberapa alternatif untuk dapat mengatasi masalah.				
16	Saya mempertimbangkan langkah-langkah untuk memperbaiki hubungan dengan atasan dan hubungan dengan lingkungan sekitar saya apabila terjadi masalah dengan mereka.				
17	Saya cenderung tidak mencari informasi tentang masalah kantor saya agar tidak terlalu cemas memikirkannya.				
18	Saya mencari hiburan dengan keluarga atau teman-teman saya, untuk menenangkan diri saya dalam memikirkan pekerjaan saya.				
19	Saya berbicara dengan teman dekat saya sebagai tempat berbagi akan keluh kesah saya.				
20	Saya tidak pernah menyesal menjadi salah satu karyawan di tempat saya bekerja meskipun harus bekerja dengan target karena rata-rata setiap pekerja juga mengalaminya.				
21	Menurut saya mencapai target merupakan salah satu cara mudah untuk menaik karir saya.				
22	Saya melakukan berbagai kegiatan yang mungkin tidak bermanfaat, namun hal tersebut bisa membuat saya sedikit tenang.				
23	Saya menyiapkan rencana baru apabila rencana yang saya siapkan tidak dapat menyelesaikan masalah yang saya hadapi.				
24	Saya akan berbicara dengan pimpinan				

	perusahaan mengenai keluhan yang berkenaan dengan situasi yang di hadapi.				
25	Saya lebih memilih untuk menonton TV terus-menerus saat saya merasa cemas dengan masalah kantor.				
26	Saya mencoba menjaga pikiran agar tidak terganggu oleh masalah kantor saya agar dapat menjalankan tugas-tugas saya yang lain.				
27	Saya berharap dalam menghadapi masalah, saya mendapatkan tunjangan yang lebih besar dari kantor.				
28	Saya mengakui bahwa bekerja sesuai target sangat berat namun itulah kenyataan yang harus saya hadapi untuk tetap memenuhi kebutuhan saya.				
29	Saya mencoba bekerja dan berdoa sebanyak-banyaknya supaya perasaan saya menjadi lebih tenang.				
30	Saya menceritakan kepada keluarga mengenai masalah yang saya hadapi seperti berselisih dengan rekan sekerja saya.				
31	Saya berusaha menemukan penyebab permasalahan yang sering membuat saya stres.				
32	Saya berusaha untuk tetap bekerja seperti biasa walaupun saya merasa gelisah.				
33	Saya merasa dengan tidak terlalu dekat dengan lingkungan kantor akan menjauhkan saya dari masalah-masalah baru.				
34	Dengan kegiatan yoga atau meditasi membuat saya menjadi lebih tenang dalam menghadapi masalah.				
35	Saya akan meminta tolong kepada orang yang saya anggap mampu untuk mengatasi masalah yang saya hadapi.				
36	Saya mengakui tugas dan tanggung jawab saya dalam bekerja sangat berat, namun demi mendukung karir saya, saya rela melakukannya.				
37	Dengan masalah yang saya hadapi, saya mengharapkan mendapatkan pengalaman untuk di kemudian hari.				
38	Saya membiarkan masalah yang saya hadapi berlalu begitu saja.				
39	Saya memikirkan dengan cermat langkah apa yang harus saya lakukan agar masalah saya tidak membuat kejenuhan yang berkepanjangan.				

40	Saya akan mengungkapkan sikap saya pada orang yang menimbulkan masalah dalam kehidupan saya.				
41	Ketika saya menghadapi masalah, saya berharap perusahaan mendukung saya dengan memberikan fasilitas.				
42	Saya memilih untuk tidak masuk kantor apabila terjadi masalah dengan pekerjaan saya.				

Kisi-kisi Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres

Aspek	Indikator	Item Pernyataan
Emosi	<i>Distancing</i>	<p>1 Saya berusaha melakukan berbagai kegiatan seperti berolahraga, bersantai agar dapat mengalihkan perhatian dari situasi yang bisa membuat saya cemas terhadap pekerjaan saya.</p> <p>9 Saya lebih memilih untuk tidak mengetahui masalah kantor dan terfokus untuk lebih memperhatikan keluarga saya.</p> <p>17 Saya cenderung tidak mencari informasi tentang masalah kantor saya agar tidak terlalu cemas memikirkannya.</p> <p>25 Saya lebih memilih untuk menonton TV terus-menerus saat saya merasa cemas dengan masalah kantor.</p> <p>33 Saya merasa dengan tidak terlalu dekat dengan lingkungan kantor akan menjauhkan saya dari masalah-masalah baru.</p>
	<i>Self Control</i>	<p>2 Ketika saya mempunyai masalah dengan kantor, supaya bisa melupakan biasanya saya tidur lebih banyak.</p> <p>10 Ketakutan akan keadaan yang mengancam saya seperti harus memenuhi target perusahaan akan terobati jika saya tidak terlalu memikirkannya terus-menerus.</p> <p>18 Saya mencari hiburan dengan keluarga atau teman-teman saya, untuk menenangkan diri saya dalam memikirkan pekerjaan saya.</p> <p>26 Saya mencoba menjaga pikiran agar tidak terganggu oleh masalah kantor saya agar dapat menjalankan tugas-tugas saya yang lain.</p> <p>34 Dengan kegiatan yoga atau meditasi membuat saya menjadi lebih tenang dalam menghadapi masalah.</p>
	<i>Seeking Social Suport</i>	<p>3 Saya akan mencari bantuan pada atasan saya untuk dapat membantu mengatasi rasa ketakutan dan rasa gelisah yang berlebihan yang dirasakan oleh saya.</p> <p>11 Saya berbicara dengan saudara saya yang dapat membantu menangani rasa kegelisahan saya.</p> <p>19 Saya berbicara dengan teman dekat saya sebagai tempat berbagi akan keluh kesah saya.</p>

		<p>27 Saya berharap dalam menghadapi masalah, saya mendapatkan tunjangan yang lebih besar dari kantor.</p> <p>35 Saya akan meminta tolong kepada orang yang saya anggap mampu untuk mengatasi masalah yang saya hadapi.</p> <p>41 Ketika saya menghadapi masalah, saya berharap perusahaan mendukung saya dengan memberikan fasilitas.</p>
	<i>Accepting Responsibility</i>	<p>4 Bekerja merupakan pilihan saya, jadi aktif dalam mencari nasabah merupakan tugas dan tanggung jawab saya untuk mendukung karir saya.</p> <p>12 Saya harus bisa seimbang antara bertanggung jawab pada pekerjaan dengan tanggung jawab terhadap keluarga walaupun resikonya lelah. Saya tidak pernah menyesal menjadi salah satu karyawan di tempat saya bekerja meskipun harus bekerja dengan target karena rata-rata setiap pekerja juga mengalaminya.</p> <p>20 Saya mengakui bahwa bekerja sesuai target sangat berat namun itulah kenyataan yang harus saya hadapi untuk tetap memenuhi kebutuhan saya.</p> <p>28 Saya mengakui tugas dan tanggung jawab saya dalam bekerja sangat berat, namun demi mendukung karir saya, saya rela melakukannya.</p> <p>36</p>
	<i>Positif Reappraisal</i>	<p>5 Saya rasa kecemasan yang saya alami, memberikan saya banyak pengalaman yang bisa memperkuat mental dan mendewasakan saya.</p> <p>13 Dari keadaan apapun saya mencoba menemukan sisi positif dari pengalaman ini.</p> <p>21 Menurut saya mencapai target merupakan salah satu cara mudah untuk menaik karir saya.</p> <p>29 Saya mencoba bekerja dan berdoa sebanyak-banyaknya supaya perasaan saya menjadi lebih tenang.</p> <p>37 Dengan masalah yang saya hadapi, saya mengharapkan mendapatkan pengalaman untuk di kemudian hari.</p>
	<i>Escape Avoidance</i>	<p>6 Tidak aktif di tempat lain selain kantor saya membuat saya merasa bisa menghindari masalah-masalah baru yang akan datang.</p> <p>14 Saya lebih memilih untuk sering pergi berbelanja, untuk melupakan masalah yang tengah saya hadapi.</p> <p>22 Saya melakukan berbagai kegiatan yang mungkin tidak bermanfaat, namun hal tersebut bisa membuat saya sedikit tenang.</p>

		<p>30 Saya menceritakan kepada keluarga mengenai masalah yang saya hadapi seperti berselisih dengan rekan sekerja saya.</p> <p>38 Saya membiarkan masalah yang saya hadapi berlalu begitu saja.</p> <p>42 Saya memilih untuk tidak masuk kantor apabila terjadi masalah dengan pekerjaan saya.</p>
<i>Problem</i>	<i>Planfull Problem Solving</i>	<p>7 Saya mencoba menganalisis masalah yang terjadi antara saya dengan atasan saya agar dapat memahaminya lebih baik. Saya membuat beberapa alternatif untuk dapat mengatasi masalah.</p> <p>15 Saya menyiapkan rencana baru apabila rencana yang saya siapkan tidak dapat menyelesaikan masalah yang saya hadapi.</p> <p>23 Saya berusaha menemukan penyebab permasalahan yang sering membuat saya stres.</p> <p>31 Saya memikirkan dengan cermat langkah apa yang harus saya lakukan agar masalah saya tidak membuat kejenuhan yang berkepanjangan.</p>
	<i>Confrontative Coping</i>	<p>8 Saya menjelaskan masalah yang saya alami kepada atasan, untuk mencari jalan keluarnya.</p> <p>16 Saya mempertimbangkan langkah-langkah untuk memperbaiki hubungan dengan atasan dan hubungan dengan lingkungan sekitar saya apabila terjadi masalah dengan mereka.</p> <p>24 Saya akan berbicara dengan pimpinan perusahaan mengenai keluhan yang berkenaan dengan situasi yang di hadapi.</p> <p>32 Saya berusaha untuk tetap bekerja seperti biasa walaupun saya merasa gelisah.</p> <p>40 Saya akan mengungkapkan sikap saya pada orang yang menimbulkan masalah dalam kehidupan saya.</p>

Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur *Coping Stress*

Reliability Alat Ukur *Coping Stress*

Cronbach's Alpha	N of Items
,891	42

Validitas Alat Ukur *Coping Stress*

No	Jumlah	Keterangan
1	0,355	Valid
2	0,456	Valid
3	0,562	Valid
4	0,473	Valid
5	0,480	Valid
6	0,595	Valid
7	0,389	Valid
8	0,391	Valid
9	0,419	Valid
10	0,541	Valid
11	0,482	Valid
12	0,378	Valid
13	0,332	Valid
14	0,454	Valid
15	0,456	Valid
16	0,330	Valid
17	0,347	Valid
18	0,572	Valid
19	0,478	Valid
20	0,579	Valid
21	0,339	Valid
22	0,571	Valid
23	0,482	Valid
24	0,428	Valid
25	0,481	Valid
26	0,419	Valid
27	0,570	Valid
28	0,307	Valid
29	0,539	Valid
30	0,558	Valid
31	0,493	Valid
32	0,540	Valid
33	0,602	Valid

34	0,422	Valid
35	0,419	Valid
36	0,386	Valid
37	0,552	Valid
38	0,498	Valid
39	0,397	Valid
40	0,425	Valid
41	0,333	Valid
42	0,453	Valid