

LAMPIRAN

VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Tabel 1 Validitas

PROBLEM		
1	0,411	TERIMA
23	0,45	TERIMA
7	0,431	TERIMA
25	0,398	REVISI
11	0,406	TERIMA
27	0,433	TERIMA
17	0,398	REVISI
32	0,506	TERIMA
44	0,541	TERIMA
22	0,52	TERIMA
3	0,574	TERIMA
13	0,582	TERIMA
5	0,585	TERIMA
9	0,497	TERIMA
49	0,543	TERIMA
30	0,534	TERIMA
45	0,413	TERIMA
26	0,383	REVISI
29	0,541	TERIMA

EMOSIONAL		
31	0,574	TERIMA
40	0,552	TERIMA
34	0,435	TERIMA
42	0,503	TERIMA
36	0,569	TERIMA
48	0,53	TERIMA
57	0,514	TERIMA
60	0,395	REVISI
58	0,533	TERIMA
59	0,467	TERIMA
56	0,579	TERIMA
21	0,533	TERIMA
24	0,48	TERIMA
50	0,415	TERIMA
53	0,514	TERIMA
28	0,599	TERIMA

62	0,513	TERIMA
80	0,508	TERIMA
61	0,439	TERIMA
74	0,582	TERIMA
64	0,474	TERIMA
63	0,501	TERIMA
47	0,484	TERIMA
51	0,543	TERIMA
38	0,396	REVISI
54	0,535	TERIMA
35	0,446	TERIMA
65	0,408	TERIMA
33	0,418	TERIMA
66	0,553	TERIMA
43	0,002	TOLAK
14	0,535	TERIMA
52	0,596	TERIMA
18	0,493	TERIMA
55	0,431	TERIMA
37	0,547	TERIMA
69	0,484	TERIMA
70	0,456	TERIMA
68	0,001	TOLAK
67	0,479	TERIMA
2	0,4	TERIMA
6	0,456	TERIMA
10	0,54	TERIMA
72	0,489	TERIMA
4	0,475	TERIMA
8	0,503	TERIMA
71	0,401	TERIMA
16	0,584	TERIMA
75	0,469	TERIMA
73	0,513	TERIMA
12	0,499	TERIMA
15	0,388	REVISI
19	0,424	TERIMA
77	0,511	TERIMA
76	0,475	TERIMA
39	0,529	TERIMA
41	0,396	REVISI
46	0,455	TERIMA
78	0,446	TERIMA
79	0,548	TERIMA

Jumlah Item yang dipakai = 78

Jumlah item yang dibuang = 2

Tabel 2 Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.941	80

LAMPIRAN 2

TABEL FREKUENSI

Tabel 1. Stress Subjektif

	Frequency	Percent
Valid rendah	8	44.4 %
tinggi	10	55.6 %
Total	18	100.0 %

Tabel 2. Stress Perilaku

	Frequency	Percent
Valid rendah	8	44.4 %
tinggi	10	55.6 %
Total	18	100.0 %

Tabel 3. Stress Kognitif

	Frequency	Percent
Valid rendah	5	27.8 %
tinggi	13	72.2%
Total	18	100.0 %

Tabel 4. Stress Fisiologis

	Frequency	Percent
Valid rendah	7	38.9 %
tinggi	11	61.1%
Total	18	100.0 %

Tabel 5. Stress Organisasi

	Frequency	Percent
Valid rendah	5	27.8 %
tinggi	13	72.2 %
Total	18	100.0 %

Tabel 6. Coping Stress

	Frequency	Percent
Valid Problem	5	27.8 %
Emosional	13	72.2 %
Total	18	100.0 %

Tabel 7. Usia

	Frequency	Percent
Valid 25-30 tahun	3	16.7%
31-35 tahun	9	50.0 %
36-40 tahun	5	27.8 %
41-45 tahun	1	5.6 %
Total	18	100.0 %

Tabel 8. Jenis Kelamin

	Frequency	Percent
Valid pria	12	66.7 %
wanita	6	33.3 %
Total	18	100.0 %

Tabel 9. Lama Kerja

	Frequency	Percent
Valid 1-5 tahun	9	50.0 %
6-10 tahun	8	44.4 %
> 10 tahun	1	5.6 %
Total	18	100.0 %

Tabel 10. Status Pernikahan

	Frequency	Percent
Valid belum menikah	1	5.6 %
menikah	14	77.8 %
janda/duda	3	16.7 %
Total	18	100.0 %

Tabel 11. Pendidikan

	Frequency	Percent
Valid SMA	2	11.1 %
D3 (Diploma)	1	5.6 %
S1 (Sarjana)	15	83.3 %
Total	18	100.0 %

Tabel 12. Alasan Kerja

	Frequency	Percent
Valid keuangan	4	22.2 %
menyukai	5	27.8 %
banyak teman	9	50.0 %
Total	18	100.0 %

Tabel 13. Menyukai Pekerjaan

	Frequency	Percent
Valid menyukai	3	16.7 %
kurang menyukai	15	83.3 %
Total	18	100.0 %

Tabel 14. Penghasilan

	Frequency	Percent
Valid mencukupi	2	11.1 %
tidak mencukupi	16	88.9 %
Total	18	100.0 %

Tabel 15. Fasilitas dan Jaminan

	Frequency	Percent
Valid memadai	4	22.2 %
kurang memadai	14	77.8 %
Total	18	100.0 %

Tabel 16. Masalah yang Dialami

	Frequency	Percent
Valid masalah keuangan	6	33.3 %
masalah keluarga (pribadi)	5	27.8 %
masalah dengan rekan	7	38.9 %
Total	18	100.0 %

Tabel 17. Mengalami Penurunan Kesehatan

	Frequency	Percent
Valid tidak	3	16.7 %
ya	15	83.3 %
Total	18	100.0 %

Tabel 18. Penyebab Penurunan Kesehatan

	Frequency	Percent
Valid tuntutan kerja	2	11.1 %
perubahan cuaca	13	72.2 %
Masalah relasi	3	16.7 %
Total	18	100.0 %

Tabel 19. Mengalami Penurunan Fisik

	Frequency	Percent
Valid sering	2	11.1 %
jarang	16	88.9 %
Total	18	100.0 %

Tabel 20. Yakin Masalah Selesai

	Frequency	Percent
Valid ya	18	100.0 %
Total	18	100.0 %

Tabel 21. Dukungan Atasan

	Frequency	Percent
Valid sering	1	5.6 %
kadang	17	94.4 %
Total	18	100.0 %

Tabel 22. Jenis Dukungan Atasan

	Frequency	Percent
Valid info	3	16.7 %
materi	12	66.7 %
sosial	3	16.7 %
Total	18	100.0 %

Tabel 23. Dukungan Rekan

	Frequency	Percent
Valid sering	1	5.6 %
kadang	17	94.4 %
Total	18	100.0 %

Tabel 24. Jenis Dukungan Rekan

	Frequency	Percent
Valid info	1	5.6 %
materi	11	61.1 %
sosial	6	33.3 %
Total	18	100.0 %

Tabel 25. Dukungan Keluarga

	Frequency	Percent
Valid sering	1	5.6 %
kadang	17	94.4 %
Total	18	100.0 %

Tabel 26. Jenis Dukungan Keluarga

	Frequency	Percent
Valid materi	15	83.3 %
sosial	3	16.7 %
Total	18	100.0 %

LAMPIRAN 3

COPING STRESS

Tabel 1. CP P Planful

	Frequency	Percent
Valid rendah	15	83.3 %
tinggi	3	16.7 %
Total	18	100.0 %

Tabel 2. CP P Confrontative

	Frequency	Percent
Valid rendah	14	77.8 %
tinggi	4	22.2 %
Total	18	100.0 %

Tabel 3. CP E Distancing

	Frequency	Percent
Valid rendah	6	33.3 %
tinggi	12	66.7 %
Total	18	100.0 %

Tabel 4. CP E Self control

	Frequency	Percent
Valid rendah	12	66.7 %
tinggi	6	33.3 %
Total	18	100.0 %

Tabel 5. CP E Seeking Social Support

	Frequency	Percent
Valid rendah	5	27. %8
tinggi	13	72. %2
Total	18	100. 0 %

Tabel 6. CP E Accepting Responsibiuty

	Frequency	Percent
Valid rendah	5	27.8 %
tinggi	13	72.2 %
Total	18	100.0 %

Tabel 7. CP E Escape Avoidance

	Frequency	Percent
Valid rendah	10	55.6 %
tinggi	8	44.4 %
Total	18	100.0 %

Tabel 8. CP E Positive Reappraisal

	Frequency	Percent
Valid rendah	6	33.3 %
tinggi	12	66.7 %
Total	18	100.0 %

LAMPIRAN 4

TABULASI SILANG

Tabel 1. Tabulasi Silang Usia

Usia * COPING_STRESS Crosstabulation^a

		COPING_STRESS		Total
		Problem	Emosional	
usia	25-30 tahun	0 .0%	3 100.0%	3 16.7%
	31-35 tahun	2 22.2%	7 77.8%	9 50%
	36-40 tahun	3 60.0%	2 40.0%	5 27,8%
	41-45 tahun	0 0.0%	1 100.0%	1 5.5%
Total		5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%

Tabel 2. Tabulasi Silang Jenis Kelamin

Jenis_kelamin * COPING_STRESS Crosstabulation^a

		COPING_STRESS		Total
		Problem	Emosional	
jenis_kelamin	pria	3 25.0%	9 75.0%	12 66.7%
	wanita	2 33.3%	4 66.7%	6 33.3%
Total		5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%

Tabel 3. Tabulasi Silang Lama Kerja

Lama_Kerja * COPING_STRESS Crosstabulation^a

		COPING_STRESS		Total
		Problem	Emosional	
lama_kerja	1-5 tahun	1 11.1%	8 88.9%	9 50%
	6-10 tahun	4 50.0%	4 50.0%	8 44.5%
	> 10 tahun	0 0.0%	1 100.0%	1 5.5%
Total		5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%

Tabel 4. Tabulasi Silang Status Pernikahan

status_pernikahan * COPING_STRESS Crosstabulation^a

		COPING_STRESS		Total
		Problem	Emosional	
status_pernikahan	belum menikah	0 0.0%	1 100.0%	1 5.5%
	menikah	5 35.7%	9 64.3%	14 77.8%
	janda/duda	0 0.0%	3 100.0%	3 16.7%
Total		5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%

Tabel 5. Tabulasi Silang Pendidikan

pendidikan * COPING_STRESS Crosstabulation^a

		COPING_STRESS		Total
		Problem	Emosional	
pendidikan	SMA	1 50.0%	1 50.0%	2 11.1%
	D3 (Diploma)	0 0.0%	1 100.0%	1 5.5%
	S1 (Sarjana)	4 26.7%	11 73.3%	15 83.4%
Total		5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%

Tabel 6. Tabulasi Silang Alasan Kerja

alasan_kerja * COPING_STRESS Crosstabulation^a

		COPING_STRESS		Total
		Problem	Emosional	
alasan_kerja	keuangan	1 25.0%	3 75.0%	4 22.2%
	menyukai	3 60.0%	2 40.0%	5 27.8%
	banyak teman	1 11.1%	8 88.9%	9 50%
Total		5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%

Tabel 7. Tabulasi Silang Menyukai Pekerjaan

menyukai * COPING_STRESS Crosstabulation^a

		COPING_STRESS		Total
		Problem	Emosional	
menyukai	menyukai	0 0.0%	3 100.0%	3 16.7%
	kurang menyukai	5 33.3%	10 66.7%	15 83.3%
Total		5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%

Tabel 8. Tabulasi Silang Penghasilan

penghasilan * COPING_STRESS Crosstabulation^a

		COPING_STRESS		Total
		Problem	Emosional	
penghasilan	mencukupi	0 0.0%	2 100.0%	2 11.1%
	tidak mencukupi	5 31.3%	11 68.8%	16 88.9%
Total		5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%

Tabel 9. Tabulasi Silang Fasilitas dan Jaminan

fasilitas_dan_jaminan * COPING_STRESS Crosstabulation^a

		COPING_STRESS		Total
		Problem	Emosional	
fasilitas_dan_jaminan	memadai	0 0.0%	4 100.0%	4 22.2%
	kurang memadai	5 35.7%	9 64.3%	14 77.8%
Total		5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%

Tabel 10. Tabulasi Silang Masalah Yang Dialami

masalah_dialami * COPING_STRESS Crosstabulation^a

		COPING_STRESS		Total
		Problem	Emosional	
masalah_dialami	masalah keuangan	1 16.7%	5 83.3%	6 33.3%
	masalah keluarga (pribadi)	2 40.0%	3 60.0%	5 27.8%
	masalah dengan rekan	2 28.6%	5 71.4%	7 38.9%
Total		5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%

Tabel 11. Tabulasi Silang Penyebab Penurunan Kesehatan

penyebab_penurunan_kesehatan * COPING_STRESS Crosstabulation^a

	COPING_STRESS		Total
	Problem	Emosional	
penyebab_penurunan_ tuntutan kerja kesehatan	0	2	2
	0.0%	100.0%	11.1%
	perubahan cuaca	5	8
	38.5%	61.5%	72.2%
Masalah lain	0	3	3
	0.0%	100.0%	16.7%
Total	5	13	18
	27.8%	72.2%	100.0%

Tabel 12. Tabulasi Silang Mengalami Penurunan Fisik

mengalami_penurunan_fisik * COPING_STRESS Crosstabulation^a

	COPING_STRESS		Total
	Problem	Emosional	
mengalami_penurunan_fisik sering	0	2	2
	0.0%	100.0%	11.1%
jarang	5	11	16
	31.3%	68.8%	89.9%
Total	5	13	18
	27.8%	72.2%	100.0%

Tabel 13. Tabulasi Silang Yakin Menyelesaikan Masalah

yakin_masalah_selesai * COPING_STRESS Crosstabulation^a

	COPING_STRESS		Total
	Problem	Emosional	
yakin_masalah_selesai ya	5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%
Total	5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%

Tabel 14. Tabulasi Silang Dukungan Atasan

dukungan_atasan * COPING_STRESS Crosstabulation^a

	COPING_STRESS		Total
	Problem	Emosional	
dukungan_atasan sering	0 0.0%	1 100.0%	1 5.5%
kadang	5 29.4%	12 70.6%	17 94.5%
Total	5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%

Tabel 15. Tabulasi Silang Jenis Dukungan Atasan

jenis_dukungan_atasan * COPING_STRESS Crosstabulation^a

		COPING_STRESS		Total
		Problem	Emosional	
jenis_dukungan_atasan	info	0 0.0%	3 100.0%	3 16.7%
	materi	5 41.7%	7 58.3%	12 66.6%
	sosial	0 .0%	3 100.0%	3 16.7%
Total		5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%

Tabel 16. Tabulasi Silang Dukungan Rekan Kerja

dukungan_rekan * COPING_STRESS Crosstabulation^a

		COPING_STRESS		Total
		Problem	Emosional	
dukungan_rekan	sering	0 0.0%	1 100.0%	1 5.5%
	kadang	5 29.4%	12 70.6%	17 94.5%
Total		5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%

Tabel 17. Tabulasi Silang Jenis Dukungan Rekan Kerja

jenis_dukungan_rekan * COPING_STRESS Crosstabulation^a

		COPING_STRESS		Total
		Problem	Emosional	
jenis_dukungan_rekan	info	0 0.0%	1 100.0%	1 5.5%
	materi	3 27.3%	8 72.7%	11 61.1%
	sosial	2 33.3%	4 66.7%	6 33.4%
Total		5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%

Tabel 18. Tabulasi Silang Dukungan Keluarga

dukungan_keluarga * COPING_STRESS Crosstabulation^a

		COPING_STRESS		Total
		Problem	Emosional	
dukungan_keluarga	sering	0 0.0%	1 100.0%	1 5.5%
	kadang	5 29.4%	12 70.6%	17 94.5%
Total		5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%

Tabel 19. Tabulasi Silang Jenis Dukungan Keluarga

jenis_dukungan_keluarga * COPING_STRESS Crosstabulation^a

		COPING_STRESS		Total
		Problem	Emosional	
jenis_dukungan_keluarga	materi	4 26.7%	11 73.3%	15 83.3%
	sosial	1 33.3%	2 66.7%	3 16.7%
Total		5 27.8%	13 72.2%	18 100.0%

Aspek	Indikator	Item
<p>Terpusat pada masalah (<i>problem focus</i>), yaitu seberapa sering cara <i>Medical Representative</i> memecahkan masalah dengan membuat beberapa alternatif jalan keluar, mempertimbangkan keuntungan atau kerugian dari setiap alternatif, memilih alternatif terbaik dan akhirnya mengambil keputusan untuk bertindak.</p>	<p>a. <i>Plantful Problem Solving</i>: menunjukkan seberapa sering usaha <i>Medical Representative</i> untuk memecahkan masalah yang mereka hadapi dengan cara melakukan analisa dan membuat perencanaan penyelesaian masalah.</p>	<p><u>POSITIF:</u></p> <p>1. Saya menyempatkan diri saya untuk menganalisa penyebab dari pencapaian target yang akhir-akhir ini menurun.</p> <p>7. Jika saya berselisih dengan MR lain maka saya akan menyelesaikan dengan berbicara secara baik-baik dan menentukan alternative solusi terbaik.</p> <p>11. Saya mendiskusikan bersama dengan seluruh anggota team apabila dalam pencapaian target team berkurang.</p> <p>17. Saya merencanakan dengan teratur kegiatan kerja yang akan saya lakukan, termasuk tindakan yang akan saya lakukan pada saat mengatasi masalah dalam pekerjaan.</p> <p>22. Saya berusaha untuk membuat laporan kerja harian saya secara teratur untuk mengurangi beban kerja saya</p> <p><u>NEGATIF:</u></p> <p>23. Saya lebih menggunakan cara saya sendiri tanpa menggunakan cara orang lain agar target tercapai</p> <p>25. Saya tidak mempelajari teknik presentasi dengan baik dan benar apabila mempresentasikan produk pada klien.</p> <p>27. saya enggan membuat perencanaan kerja setiap paginya.</p> <p>32. Saya sering mendapatkan kendala yang tidak saya prediksi sebelumnya apabila menemui klien.</p> <p>44. Saya masih belum mampu mengatur jadwal temu dengan klien-klien baru.</p>

	<p>b. Confrontative coping: menunjukkan seberapa sering <i>Medical Representative</i> melakukan konfrontasi dengan pihak-pihak yang terkait (penyebab masalah atau atasan yang memiliki kewenangan) dengan penyelesaian masalah untuk dapat mencari solusi bersama untuk menyelesaikan masalah yang terjadi.</p>	<p><u>POSITIF:</u></p> <p>3. Saya tidak segan untuk menegur rekan kerja yang membuat kesalahan dalam kerja team.</p> <p>13. Saya memotivasi MR yang malas agar ia lebih giat dalam mengejar target team.</p> <p>49. Saya bersikap tegas pada rekan MR lain yang tidak melakukan marketing plan.</p> <p>30. Saya bertindak cepat untuk menyelesaikan keluhan dari pihak klien.</p> <p>80. saat rekan kerja tidak bisa diajak bekerja sama dalam team maka saya tidak segan untuk mengingatkannya.</p> <p><u>NEGATIF:</u></p> <p>5. Saat seorang anggota team MR melakukan kesalahan, saya lebih memilih untuk diam/tidak berkomentar.</p> <p>9. Saya bersikap diam pada MR yang tidak melakukan marketing plan.</p> <p>20. Saya tidak mampu berbuat apa-apa ketika mendapatkan keluhan dari pihak klien.</p> <p>26. Saya selalu menerima apa yang selalu dikatakan oleh atasan ataupun rekan MR.</p> <p>29. Saya merasa tidak nyaman saat harus mengungkapkan masalah yang saya sedang hadapi pada atasan saya.</p>
--	--	--

Aspek	Indikator	Item
<p>Terpusat pada emosi (<i>emotional focus</i>) Yaitu seberapa sering cara <i>Medical Representative</i> melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosi dalam rangka menyesuaikan diri dengan situasi yang penuh tekanan.</p>	<p>a. Distancing Seberapa sering reaksi <i>Medical Representative</i> untuk menjaga jarak dari masalah atau berusaha untuk tidak melibatkan diri dalam masalah yang ada.</p>	<p><u>POSITIF:</u></p> <p>31. Saya menjaga jarak dengan MR lain yang berselisih.</p> <p>34. Saya berusaha untuk menghilangkan kejenuhan bekerja dengan bersenang-senang seperti jalan-jalan.</p> <p>36. Saya meninggalkan pekerjaan sementara waktu dan mencoba untuk beristirahat/berlibur.</p> <p>57. saat mengalami tekanan dalam pekerjaan , saya berusaha untuk berkreasi ketempat yang saya anggap meyenangkan.</p> <p>58. saya tidak masuk bekerja saat akhir bulan untuk mengurangi tekanan target yang saya terima.</p> <p><u>NEGATIF:</u></p> <p>40. Saya tidak bisa tidur saat target belum tercapai.</p> <p>42. Saya memperdulikan keluhan dari atasan, rekan MR ataupun klien.</p> <p>48. Saya tidak melakukan aktivitas-aktivitas lain untuk mengalihkan pikiran saya dari masalah.</p> <p>60. Saya tidak akan absen bekerja sekalipun saya sedang memiliki masalah dengan rekan kerja.</p> <p>59. saya tidak membuang waktu saya dengan segera mencari klien sebanyak mungkin dengan waktu yang saya miliki.</p>

	<p><i>b. Escape Avoidance</i> seberapa sering <i>Medical Representative</i> berusaha menghindari atau melarikan diri dari masalah yang mereka hadapi dalam melakukan pekerjaan sebagai <i>Medical Representative</i>.</p>	<p><u>POSITIF:</u></p> <p>56. Saya lebih memilih untuk beraktivitas lain daripada memikirkan target yang belum tercapai.</p> <p>50. Saya mencoba untuk menghindari situasi kantor yang membuat saya cemas saat target belum tercapai.</p> <p>53. Saya membayangkan perusahaan lain yang lebih baik daripada perusahaan tempat saya bekerja selama ini.</p> <p>62. saya lebih memilih untuk tidak masuk kerja dari pada saya tertekan saat bertemu klien.</p> <p>61. saya berharap saya bisa bekerja di tempat lain pada</p> <hr/> <p><u>NEGATIF:</u></p> <p>21. Saya tidak mengalihkan perhatian dari target yang sedang saya hadapi.</p> <p>24. Saya tidak berusaha bolos bekerja apabila datang terlambat ke kantor.</p> <p>28. Saya tidak mencari aktivitas lain pada saat jenuh dalam bekerja.</p> <p>74. Saya mencoba untuk melakukan tanggung jawab saya sebagai MR, sekalipun saya murasa jenuh .</p> <p>80. Saya tidak mengalihkan perhatian saya pada pekerjaan sebagai MR saat sedang tertekan .</p>
--	---	--

	<p>c. Self Control Seberapa sering <i>Medical Representative</i> mampu untuk menguasai perasaan dan perilakunya agar tetap terkendali, saat berhdapan dengan situasi yang menekannya.</p>	<p><u>POSITIF:</u></p> <p>33. Saya berusaha untuk tetap tenang apabila klien membatalkan pertemuan dengan saya.</p> <p>35. Saya mencoba untuk tidak bertindak gegabah saat terjadi perselisihan dengan rekan MR.</p> <p>38. Saya mempersiapkan diri saya pada kemungkinan terburuk pada penolakan klien.</p> <p>64. Saya mencoba untuk tetap tanggung jawab saat saya harus mengejar target di akhir bulan.</p> <p>63. Saya selalu bersiap-siap untuk menghadapi kemungkinan terburuk saat klien menyampaikan keluhan pada produk yang saya pasarkan.</p> <hr/> <p><u>NEGATIF:</u></p> <p>47. Saya tidak dapat mengendalikan kemarahan ketika ditegur atasan.</p> <p>51. Saya panik ketika berhadapan dengan klien yang banyak menuntut.</p> <p>54. Saya sulit mengontrol emosi saya ketika ada yang mengkritik pekerjaan saya.</p> <p>65. saya mudah mengungkapkan kemarahan saya pada rekan kerja saat saya tertekan.</p> <p>66. saya mudah menyampaikan informasi yang keliru saat klien saya tiba-tiba mengajukan pertanyaan yang tidak saya ketahui.</p>
--	---	---

	<p>d. Seeking social support Seberapa sering <i>Medical Representative</i> mencari dukungan dari pihak luar baik berupa informasi, bantuan nyata dari rekan kerja maupun atasan mengenai masalah yang sedang mereka hadapi.</p>	<p><u>POSITIF:</u></p> <p>43. Saya meminta bantuan pada MR lain untuk mengadukan masalah saya pada atasan.</p> <p>52. Saya meminta saran pada koordinator MR ketika akan menghadapi klien yang banyak menuntut.</p> <p>55. Saya mencoba untuk berdiskusi dengan atasan ataupun rekan MR sebelum menemui pihak klien.</p> <p>68. Saya banyak bergaul dengan rekan kerja agar dapat meminta bantuan saat terjadi masalah dalam pekerjaan.</p> <p>67. Saya senang meminta pendapat pada rekan kerja mengenai masalah yang saya alami saat bertemu dengan klien.</p> <hr/> <p><u>NEGATIF:</u></p> <p>14. Saya tidak berusaha mencari simpati dari siapapun pada saat saya mengalami penurunan pencapaian target.</p> <p>18. Saya menganggap atasan atau rekan MR tidak dapat memahami saya.</p> <p>37. Saya tidak menceritakan kepada siapapun apabila saya berselisih paham dengan atasan, rekan MR atau klien.</p> <p>69. Saya mencoba untuk melakukan kegiatan kerja saya tanpa bergantung pada atasan atau rekan kerja.</p> <p>70. Saya berusaha untuk menyelesaikan tuntutan target yang saya hadapi sendiri.</p>
--	---	--

	<p><i>e. Accepting Responsibility</i> seberapa sering <i>Medical Representative</i> dapat mengakui peran dirinya atas masalah yang muncul dalam mengambil peran untuk bertanggungjawab terhadap masalah yang dialaminya.</p>	<p><u>POSITIF:</u></p> <p>2. Saya menyadari peran sebagai MR harus menghadapi berbagai tuntutan dari perusahaan yang harus saya patuhi.</p> <p>6. Saya mengkritik diri saya sendiri mengenai kemampuan dalam mempresentasikan produk pada klien.</p> <p>10. Saya menerima teguran dari atasan, rekan MR, klien atas kesalahan yang saya lakukan dan berusaha untuk bekerja lebih baik lagi.</p> <p>72. saya menyadari dan menerima semua resiko yang muncul dari profesi sebagai MR.</p> <p>71. Saya menyadari berbagai masalah/konflik dengan rekan kerja sebagai sesuatu hal yang wajar pada saat saya bekerja sebagai MR.</p> <hr/> <p><u>NEGATIF:</u></p> <p>4. Saya merasa bahwa tidak tercapainya target dalam pekerjaannya bukanlah tanggung jawab saya.</p> <p>8. Saya menyesal bekerja sebagai MR.</p> <p>16. Sulit menerima konsekuensi dari pekerjaan saya sebagai MR.</p> <p>73. jika saya boleh memilih, saya ingin menghindari pekerjaan sebagai seorang MR di kemudian hari.</p> <p>75. saya merasa kurang memiliki kemampuan untuk dapat mengatasi tuntutan target yang diberikan.</p>
--	---	--

	<p>f. Positive Reappraisal Seberapa sering <i>Medical Representative</i> mencoba dan menerima masalah dengan pemikiran yang positif serta melibatkan hal-hal yang bersifat religius.</p>	<p><u>POSITIF:</u></p> <p>12. Mensyukuri berbagai permasalahan/pengalaman dalam bekerja sebagai anugerah dari Tuhan YME.</p> <p>15. Saya mencoba melihat sisi positif dari berbagai masalah yang saya alami pada saat saya bekerja sebagai seorang MR.</p> <p>19. Saya mencoba untuk ambil hikmah dari kesulitan yang saya hadapi sebagai MR.</p> <p>77. Saya bersyukur dengan profesi saya sekarang ini sebagai seorang MR.</p> <p>76. Saya ingin mengambil hikmah dari masalah yang saya alami dengan klien, rekan kerja dan atasan.</p> <hr/> <p><u>NEGATIF:</u></p> <p>39. Saya tidak bisa melihat sisi positif dari kesulitan yang saya hadapi sebagai MR.</p> <p>41. Saya merasa tidak mampu mengembangkan diri saya dalam bekerja sebagai MR.</p> <p>46. Saya merasa tidak bisa melakukan sesuatu yang lebih baik dalam peningkatan pencapaian target dibandingkan rekan MR lain.</p> <p>78. Saya kurang mampu menerima berbagai permasalahan yang muncul sebagai akibat dari profesi saya sebagai seorang MR.</p> <p>79. Saya masih belum dapat menerima situasi yang saya alami sebagai seorang MR.</p>
--	--	--

LAMPIRAN 5

Aspek	Indikator	Item
1. Subyektif	a. Kehilangan kendali emosi	<p><u>POSITIF:</u> 2. Saya tidak marah tanpa sebab yang jelas pada rekan kerja/atasan saya. 23. Saya tidak mudah tersinggung pada tingkah laku/ucapan atasan/rekan kerja saya.</p> <p><u>NEGATIF:</u> 19. Saya merasa mudah marah. 30. Saya membentak rekan kerja yang mengganggu saya.</p>
	b. Bosan	<p><u>POSITIF:</u> 4. Saya tidak pernah merasa bosan dengan pekerjaan saya sebagai <i>Medical Representative</i>. 20. Saya merasa tidak pernah jenuh dengan ketidakpastian waktu kerja.</p> <p><u>NEGATIF:</u> 10. Saya merasa bosan dengan pekerjaan yang saya lakukan. 31. Saya jenuh dengan waktu kerja yang panjang.</p>
	c. Khawatir / gugup	<p><u>POSITIF:</u> 18. Saya merasa tidak cemas ketika menghadapi klien</p> <p><u>NEGATIF:</u> 7. Saya merasa cemas ketika target tidak tercapai</p>
2. Perilaku	a. Makan berlebihan	<p><u>POSITIF:</u> 36. Porsi makan saya tidak berubah sejak sebelum bekerja sebagai <i>Medical Representative</i>.</p> <p><u>NEGATIF:</u> 29. Saya akan makan lebih banyak pada saat menghadapi masalah.</p>
	b. Impulsif	<p><u>POSITIF:</u> 36. Saya berfikir terlebih dahulu mengenai akibat dari ucapan saya</p> <p><u>NEGATIF:</u> 26. Saya bertindak tanpa berfikir terlebih dahulu mengenai akibat dari tindakan saya tersebut</p>
3. Kognitif	a. Tidak mampu membuat keputusan	<p><u>POSITIF:</u> 38. Saya cepat ambil keputusan saat menghadapi masalah dalam pekerjaan</p> <p><u>NEGATIF:</u> 11. Saya kesulitan ambil keputusan saat menghadapi masalah dalam pekerjaan</p>

	b. Konsentrasi	<p><u>POSITIF:</u> 27. Saya memusatkan konsentrasi saya pada saat menghadapi permasalahan dalam bekerja</p> <p><u>NEGATIF:</u> 3. Saya tidak bisa berkonsentrasi dalam melakukan pekerjaan sebagai <i>Medical Representative</i></p>
	c. Sensitive terhadap kritikan	<p><u>POSITIF:</u> 15. Saya menerima kritikan dari atasan saya dengan lapang dada 16. Saya mengakui kesalahan saya dengan lapang dada.</p>
		<p><u>NEGATIF:</u> 8. Saya tidak menanggapi setiap kritikan atasan atas kinerja saya. 12. Saya tidak menanggapi komentar rekan kerja mengenai kinerja saya.</p>
	4. Fisiologis	a. Jantung & pernafasan
	b. Tekanan darah	<p><u>POSITIF:</u> 34. Saya merasa tekanan darah saya tidak mengalami peningkatan saat menghadapi masalah.</p>
		<p><u>NEGATIF:</u> 9. Akhir-akhir ini tekanan darah saya meningkat.</p>
	c. Berkeringat	<p><u>POSITIF:</u> 22. Saya tidak berkeringat saat berhadapan dengan klien.</p>
		<p><u>NEGATIF:</u> 35. Saya banyak berkeringat ketika harus mempresentasikan produk pada klien.</p>
5. Organisasi	a. Angka absensi	<p><u>POSITIF:</u> 6. Saya tidak pernah mangkir ketika ada pertemuan dengan klien. 14. Saya tidak pernah datang terlambat ke kantor.</p> <p><u>NEGATIF:</u> 24. Akhir-akhir ini saya sering tidak masuk kerja seperti biasanya. 28. Saya bekerja sekedar untuk memenuhi tugas dalam mendatangi pihak klien.</p>

	b. Produktivitas	<p><u>POSITIF:</u> 5. Akhir-akhir ini saya dalam memenuhi target penjualan meningkat 21. Saya merasa mudah untuk memenuhi target yang ditetapkan oleh perusahaan</p>
		<p><u>NEGATIF:</u> 32. Akhir-akhir ini saya dalam memenuhi target penjualan menurun 41. Akhir-akhir ini saya merasa sulit untuk memenuhi jadwal kerja</p>
	c. Komitment & loyal	<p><u>POSITIF:</u> 37. Saya tidak ingin pindah kebagian lain 43. Saya tidak pernah tertarik untuk bekerja sebagai <i>Medical Representative</i> diperusahaan lain</p>
		<p><u>NEGATIF:</u> 25. Saya tertarik pindah kebagian lain selain <i>Medical Representative</i> 39. Saya tertarik untuk mencoba pekerjaan lain</p>
	d. Ketidakpuasan kerja	<p><u>POSITIF:</u> 17. Saya merasa beruntung bekerja sebagai <i>Medical Representative</i></p>
		<p><u>NEGATIF:</u> 37. Saya tidak ingin pindah kebagian lain.</p>

KATA PENGANTAR

Dengan hormat,

Para Medical Representative

Pada kesempatan ini, saya Ria Handayani mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, meminta kesediaan Saudara untuk mengisi kuesioner ini sebagai data dari penelitian yang akan saya lakukan yang bertujuan untuk menyelesaikan tugas skripsi saya sebagai mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.

Saya sangat mengharapkan kesediaan Saudara untuk mengisi dengan kesungguhan tanpa ada paksaan dari pihak mana pun dan memberikan data dengan sejelas-jelasnya dan sebenar-benarnya. Semua data yang Saudara berikan dijamin kerahasiaannya dan tidak akan berpengaruh apa-apa terhadap pekerjaan saudara karena data yang didapat hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian ini.

Jika dalam penyusunan kuesioner ini terdapat kata-kata yang kurang sesuai atau menyinggung Saudara, mohon dimaafkan. Atas kesediaan dan partisipasi Saudara meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ini, saya ucapkan terima kasih.

SELAMAT BEKERJA

Bandung, Juni 2011

Peneliti

DATA PENUNJANG

Data Pribadi

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Pendidikan terakhir :

Status pernikahan :

- Menikah
- Belum menikah
-

Apakah Saudara mempunyai anak?

- Ya,orang
- Tidak

Lama bekerja :

Apakah Saudara memiliki pekerjaan lain selain sebagai Medical Representative?

- Ya, sebagai.....
- Tidak

1. Apa alasan saudara memutuskan untuk bekerja sebagai *Medical Representative* di perusahaan ini?

.....
.....

2. Apakah saudara menyukai pekerjaan saudara sebagai *Medical Representative*?

.....
.....

3. Bagaimana penghasilan yang saudara peroleh sebagai *Medical Representative*?

(Lebih dari cukup / Cukup / Kurang)

4. Apakah fasilitas dan jaminan dari tempat saudara bekerja menunjang kehidupan saudara?

(Ya / Tidak)

5. Apakah saudara pernah mengalami stres kerja saat melakukan pekerjaan?

(Ya / Tidak)

6. Pada saat kapan saudara mengalami stress kerja?

.....
.....

7. Seberapa sering saudara mengalami stres kerja dalam pekerjaan?

(Sering / Kadang-kadang / Jarang)

8. Stres kerja / masalah apa yang biasanya anda alami?

.....
.....

9. Bagaimana pengaruh tuntutan pekerjaan yang saudara alami di tempat kerja terhadap kehidupan sehari-hari?

(Malas bekerja / Mudah tersinggung / Sulit konsentrasi / Gelisah / Menyendiri / Menghindar / Gangguan pencernaan / sakit kepala / Lainnya

.....

10. Apa yang saudara lakukan ketika menghadapi masalah di tempat saudara bekerja?

(Segera menyelesaikannya / Mencari beberapa alternative solusi / Meminta bantuan orang lain / Melakukan kegiatan untuk melupakannya / Beribadah atau berdoa /

Lainnya.....)

11. Selama bekerja sebagai *Medical Representative* apakah saudara pernah mengalami penurunan kondisi kesehatan?

(Ya / Tidak)

12. Hal-hal yang biasanya membuat saudara mengalami penurunan kondisi kesehatan?

a. Saat menghadapi tuntutan dalam pekerjaan yang cukup berat

b. Perubahan cuaca

c.

13. Ketika menghadapi masalah dalam pekerjaan apakah saudara mengalami penurunan kondisi fisik?

a. Sering

b. Jarang

c. Tidak pernah

14. Pada saat menghadapi masalah selama bekerja sebagai *Medical Representative*, apakah saudara merasa yakin dapat menyelesaikannya?
(ya / tidak)

15. Saat menghadapi masalah, menurut saudara apakah cara yang biasa saudara gunakan untuk menghadapinya seringkali berhasil?
(ya / tidak)

16. Apakah saudara memiliki seseorang yang dapat membantu saudara dalam mengatasi setiap masalah yang saudara hadapi?
(ya / tidak)

17. Pada saat menghadapi masalah selama melakukan pekerjaan sebagai *Medical Representative*, apakah saudara mendapatkan dukungan dari atasan?
(sering / kadang-kadang / tidak pernah)

Bentuk dukungan yang biasanya mereka berikan.....

- a. Berupa pemberian informasi
- b. Bantuan material (uang, barang, fasilitas lain yang mendukung)
- c. Dukungan social (perhatian, emphati, informasi)
- d. Lainnya.....

18. Pada saat menghadapi masalah selama melakukan pekerjaan sebagai *Medical Representative*, apakah saudara mendapatkan dukungan dari rekan sesama *Medical Representative*?
(sering / kadang-kadang / tidak pernah)

Bentuk dukungan yang biasanya mereka berikan.....

- a. Berupa pemberian informasi
- b. Bantuan material (uang, barang, fasilitas lain yang mendukung)
- c. Dukungan social (perhatian, emphati, informasi)
- d. Lainnya.....

19. Pada saat menghadapi masalah selama melakukan pekerjaan sebagai *Medical Representative*, apakah saudara mendapatkan dukungan dari keluarga?
(sering / kadang-kadang / tidak pernah)

Bentuk dukungan yang biasanya mereka berikan.....

- a. Berupa pemberian informasi
- b. Bantuan material (uang, barang, fasilitas lain yang mendukung)
- c. Dukungan social (perhatian, emphati, informasi)
- d. Lainnya.....

KUESIONER “STRES KERJA”

Petunjuk Pengisian:

Pada kuesioner ini, terdapat sejumlah pertanyaan mengenai beberapa kondisi yang dapat Bapak/Ibu alami dalam lingkungan pekerjaan yang saudara miliki. Saudara diminta untuk menilai pernyataan tersebut sesuai dengan seberapa sering saudara mengalami hal tersebut dalam lingkungan kerja saudara saat ini:

Pilihan jawaban tersebut adalah:

- Sangat Sering, apabila kondisi tersebut sangat sering dialami dalam lingkungan kerja saudara
- Sering, apabila kondisi tersebut sering dialami dalam lingkungan kerja saudara
- Jarang, apabila kondisi tersebut pernah dialami dalam lingkungan kerja saudara
- Sangat Jarang, apabila kondisi tersebut sangat jarang dialami dalam lingkungan kerja saudara

Jawablah sesuai dengan apa yang saudara rasakan dalam lingkungan kerja, Tidak ada jawaban yang benar atau salah, namun akan jauh lebih baik jika saudara menjawab sesuai dengan apa yang sebenarnya saudara rasakan.

No	Pernyataan	Sangat Sering	Sering	Jarang	Sangat Jarang
1.	Laju detak jantung saya terasa biasa saja/normal saat berhadapan dengan klien				
2.	Saya tidak marah tanpa sebab yang jelas pada rekan kerja/atasan saya				
3.	Saya tidak bisa berkonsentrasi dalam melakukan pekerjaan sebagai <i>Medical Representative</i>				
4.	Saya tidak pernah merasa bosan dengan pekerjaan saya sebagai <i>Medical Representative</i>				
5.	Akhir-akhir ini saya dalam memenuhi target penjualan meningkat				
6.	Saya tidak pernah mangkir ketika ada pertemuan dengan klien				
7.	Saya merasa cemas ketika target tidak tercapai				
8.	Saya tidak menanggapi setiap kritikan atasan atas kinerja saya				
9.	Akhir-akhir ini tekanan darah saya meningkat				
10.	Saya merasa bosan dengan pekerjaan yang saya lakukan				
11.	Saya kesulitan ambil keputusan saat menghadapi masalah dalam pekerjaan				
12.	Saya tidak menanggapi komentar rekan kerja mengenai kinerja saya				
13.	Laju detak jantung saya terasa cepat saat bekerja				
14.	Saya tidak pernah datang terlambat ke kantor				
15.	Saya menerima kritikan dari atasan saya dengan lapang dada				
16.	Saya mengakui kesalahan saya dengan lapang dada				
17.					
18.	Saya merasa tidak cemas ketika menghadapi klien				
19.	Saya merasa mudah marah				
20.	Saya merasa tidak pernah jenuh dengan ketidakpastian waktu kerja				
21.	Saya merasa mudah untuk memenuhi target yang ditetapkan oleh perusahaan				
22.	Saya tidak berkeringat saat berhadapan dengan klien				
23.	Saya tidak mudah tersinggung pada tingkah laku/ucapan atasan/rekan kerja saya				
24.	Akhir-akhir ini saya sering tidak masuk kerja seperti biasanya				
25.	Saya tertarik pindah kebagian lain selain <i>Medical Representative</i>				
26.	Saya bertindak tanpa berfikir terlebih dahulu mengenai akibat dari tindakan saya tersebut				

27.	Saya memusatkan konsentrasi saya pada saat menghadapi permasalahan dalam bekerja				
28.	Saya bekerja sekedar untuk memenuhi tugas dalam mendatangi pihak klien				
29.	Saya akan makan lebih banyak pada saat menghadapi masalah				
30.	Saya membentak rekan kerja yang mengganggu saya				
31.	Saya jenuh dengan waktu kerja yang panjang				
32.	Akhir-akhir ini saya dalam memenuhi target penjualan menurun				
33.	Saya berfikir terlebih dahulu mengenai akibat dari ucapan saya				
34.	Saya merasa tekanan darah saya tidak mengalami peningkatan saat menghadapi masalah				
35.	Saya banyak berkeringat ketika harus mempresentasikan produk pada klien				
36.	Porsi makan saya tidak berubah sejak sebelum bekerja sebagai <i>Medical Representative</i>				
37.					
38.	Saya cepat ambil keputusan saat menghadapi masalah dalam pekerjaan				
39.	Saya tertarik untuk mencoba pekerjaan lain				
40.	Saya merasa tidak puas dengan jabatan saya				
41.	Akhir-akhir ini saya merasa sulit untuk memenuhi jadwal kerja				
42.	Saya merasa gugup apabila berhadapan dengan klien				
43.	Saya tidak pernah tertarik untuk bekerja sebagai <i>Medical Representative</i> di perusahaan lain				

KUESIONER “*COPING STRESS*”

Petunjuk Pengisian:

Kuesioner ini terdiri dari 60 pernyataan yang menggambarkan cara audara mengatasi masalah. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, kemudian saudara diminta untuk memilih satu dari empat kemungkinan pilihan jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan audara dan berilah tanda *checklist* (√) pada kotak yang tersedia. Jangan sampai saudara lewatkan satu nomor pun. Keterangan dari keempat pilihan jawaban tersebut yaitu sebagai berikut :

SS : Sangat Sering

S : Sering

J : Jarang

SJ : Sangat Jarang

Semua jawaban yang saudara berikan tidak ada yang salah, semua jawaban adalah benar apabila sesuai dengan keadaan diri saudara yang sesungguhnya. jika pilihan jawaban yang tersedia kurang dapat menggambarkan cara saudara dalam menghadapi masalah, maka pilihlah yang paling mendekati.

Atas kesediaan saudara mengisi kuesioner ini, saya ucapkan terima kasih.

No	Pernyataan	Sangat Sering	Sering	Jarang	Sangat Jarang
1.	Saya menyempatkan diri saya untuk menganalisa penyebab dari pencapaian target yang akhir-akhir ini menurun.				
2.	Saya menyadari peran sebagai MR harus menghadapi berbagai tuntutan dari perusahaan yang harus saya patuhi.				
3.	Saya tidak segan untuk menegur rekan kerja yang membuat kesalahan dalam team.				
4.	Saya merasa bahwa tidak tercapainya target dalam pekerjaannya bukanlah tanggung jawab saya.				
5.	Saat seorang anggota team MR melakukan kesalahan, saya lebih memilih untuk diam/tidak berkomentar..				
6.	Saya mengkritik diri saya sendiri mengenai kemampuan dalam mempresentasikan produk pada klien.				
7.	Jika saya berselisih dengan MR lain maka saya akan menyelesaikan dengan berbicara secara baik-baik dan menentukan alternative solusi terbaik.				
8.	Saya menyesal bekerja sebagai MR.				
9.	Saya bersikap diam pada MR yang tidak melakukan marketing plan.				
10.	Saya menerima teguran dari atasan, rekan MR, klien atas kesalahan yang saya lakukan dan berusaha untuk bekerja lebih baik lagi.				
11.	Saya mendiskusikan bersama dengan seluruh anggota team apabila dalam pencapaian target team berkurang.				
12.	Mensyukuri berbagai permasalahan/pengalaman dalam bekerja sebagai anugerah dari Tuhan YME.				
13.	Saya memotivasi MR yang malas agar ia lebih giat dalam mengejar target team.				
14.	Saya tidak berusaha mencari simpati dari siapapun pada saat saya mengalami penurunan pencapaian target.				
15.	Saya mencoba melihat sisi positif dari berbagai masalah yang saya alami pada saat saya bekerja sebagai seorang MR.				

16.	Sulit menerima konsekuensi dari pekerjaan saya sebagai MR.				
17.	Saya merencanakan dengan teratur kegiatan kerja yang akan saya lakukan, termasuk tindakan yang akan saya lakukan pada saat mengatasi masalah dalam pekerjaan.				
18.	Saya menganggap atasan atau rekan MR tidak dapat memahami saya.				
19.	saya mencoba untuk ambil hikmah dari kesulitan yang saya hadapi sebagai MR.				
20.	Saya tidak mampu berbuat apa-apa ketika mendapatkan keluhan dari pihak klien.				
21.	Saya tidak mengalihkan perhatian dari target yang sedang saya hadapi..				
22.	Saya berusaha untuk membuat laporan kerja harian saya secara teratur untuk mengurangi beban kerja saya.				
23.	Saya lebih menggunakan cara saya sendiri tanpa menggunakan cara orang lain agar target tercapai.				
24.	Saya tidak berusaha bolos bekerja apabila datang terlambat ke kantor.				
25.	Saya tidak mempelajari teknik presentasi dengan baik dan benar apabila memperkenalkan produk pada klien.				
26.	Saya selalu menerima semua masukan yang disampaikan oleh atasan ataupun rekan MR.				
27.	Saya enggan membuat laporan perencanaan kerja setiap paginya.				
28.	Saya tidak mencari aktivitas lain pada saat jenuh dalam bekerja.				
29.	Saya merasa tidak nyaman saat harus mengungkapkan masalah yang saya sedang hadapi pada atasan saya.				
30.	Saya bertindak cepat untuk menyelesaikan keluhan dari pihak klien.				
31.	Saya menjaga jarak dengan MR lain yang berselisih.				
32.	Saya sering mendapatkan kendala yang tidak saya prediksi sebelumnya apabila menemui klien.				
33.	Saya berusaha untuk tetap tenang apabila klien membatalkan pertemuan dengan saya.				
34.	Saya berusaha untuk menghilangkan kejenuhan bekerja dengan bersenang-senang seperti jalan-jalan.				
35.	Saya mencoba untuk tidak bertindak gegabah saat terjadi perselisihan dengan rekan MR.				

36.	Saya meninggalkan pekerjaan sementara waktu dan mencoba untuk beristirahat/berlibur.				
37.	Saya tidak menceritakan kepada siapapun apabila saya berselisih paham dengan atasan, rekan MR atau klien.				
38.	Saya mempersiapkan diri saya pada kemungkinan terburuk pada penolakan klien.				
39.	Saya tidak bisa melihat sisi positif dari kesulitan yang saya hadapi sebagai MR.				
40.	Saya tidak bisa tidur saat target belum tercapai.				
41.	Saya merasa tidak mampu mengembangkan diri saya dalam bekerja sebagai MR.				
42.	Saya memperlakukan keluhan dari atasan, rekan MR ataupun klien.				
43.	Saya meminta bantuan pada MR lain untuk mengadakan masalah saya pada atasan.				
44.	Saya masih belum mampu mengatur jadwal temu dengan klien-klien baru.				
45.	Saat rekan kerja tidak bisa diajak bekerja sama dalam team, maka saya tidak segan-segan menegurnya untuk mengingatkan.				
46.	Saya merasa tidak bisa melakukan sesuatu yang lebih baik dalam peningkatan pencapaian target dibandingkan rekan MR lain.				
47.	Saya tidak dapat mengendalikan kemarahan ketika ditegur atasan.				
48.	Saya tidak melakukan aktivitas lain untuk mengalihkan pikiran saya dari tuntutan target.				
49.	Saya bersikap tegas pada rekan MR lain yang tidak melakukan marketing plan.				
50.	Saya mencoba untuk menghindari situasi kantor yang membuat saya cemas saat target belum tercapai.				
51.	Saya panic ketika berhadapan dengan klien yang banyak menuntut.				
52.	Saya meminta saran pada koordinator MR ketika akan menghadapi klien yang banyak menuntut.				
53.	Saya membayangkan perusahaan lain yang lebih baik daripada perusahaan tempat saya bekerja selama ini.				
54.	Saya sulit mengontrol emosi saya ketika ada yang mengkritik pekerjaan saya.				
55.	Saya mencoba untuk berdiskusi dengan atasan ataupun rekan MR sebelum menemui pihak klien.				

56.	Saya lebih memilih untuk beraktivitas lain daripada memikirkan target yang belum tercapai.				
57.	saat mengalami tekanan dalam pekerjaan , saya berusaha untuk berkreasi ditempat yang saya anggap meyenangkan.				
58.	saya tidak masuk bekerja saat akhir bulan untuk mengurangi teknan terget yang saya terima.				
59.	saya tidak membuang waktu saya dengan segera mencari klien sebanyak mungkin dengan waktu yang saya miliki.				
60.	Saya tidak akan absen bekerja sekalipun saya sedang memiliki masalah dengan rekan kerja.				
61.	saya berharap saya bisa bekerja di tempat lain pada saat saya merasa jenuh bekerja.				
62.	saya lebih memilih untuk tidak masuk kerja dari pada saya tertekan saat bertemu klien.				
63.	saya selalu bersiap-siap untuk menghadapi kemungkinan terburuk saat klien menyampaikan keluhan pada produk yang saya pasarkan.				
64.	saya mencoba untuk tetap tanggung jawab saat saya harus mengejar target di akhir bulan.				
65.	saya mudah mengungkapkan kemarahan saya pada rekan kerja saat saya tertekan.				
66.	saya mudah menyampaikan informasi yang keliru saat klien saya tiba-tiba mengajukan pertanyaan yang tidak saya ketahui.				
67.	saya senang meminta pendapat pada rekan kerja mengenai masalah yang saya alami saat bertemu dengan klien.				
68.	saya banyak bergaul dengan rekan kerja agar dapat meminta bantuan saat terjadi masalah dalam pekerjaan.				
69.	saya mencoba untuk melakukan kegiatan kerja saya tanpa bergantung pada atasan atau rekan kerja.				
70.	saya berusaha untuk menyelesaikan tuntutan target yang saya alami sendiri.				
71.	saya menyadari berbagai masalah dengan rekan kerja sebagai sesuatu hal yang wajar pada saat saya bekerja sebagai MR.				
72.	saya menyadari dan menerima semua resiko dari profesi sebagai MR.				
73.	jika saya boleh memilih, saya ingin menghindari pekerjaan sebagai seorang MR di kemudian hari.				
74.	saya mencoba untuk melakukan tanggung jawab saya sebagai MR, sekalipun saya murasa jenuh .				
75.	saya merasa kurang memiliki kemampuan untuk dapat mengatasi tuntutan target yang diberikan.				
76.	saya ingin mengambil hikmah dari masalah yang saya alami dengan klien, rekan kerja dan atasan.				

77.	saya bersyukur dengan profesi saya sekarang ini sebagai seorang MR.				
78.	saya kurang mampu menerima berbagai permasalahan yang muncul sebagai akibat dari profesi saya sebagai seorang MR.				
79.	Saya masih belum dapat menerima situasi yang saya alami sebagai seorang MR.				
80.	saat rekan kerja tidak bisa diajak bekerja sama dalam team maka saya tidak segan untuk mengingatkannya.				

PT. GRAHA FARMA

PROFIL PERUSAHAAN

Didirikan pada tahun 1978, PT. Graha Farma ®. atau dikenal sebagai PT. Graha Farma adalah industri farmasi yang berkembang. Selama hampir dua dekade kita telah berhasil memiliki jaringan pelebaran distribusi di seluruh Indonesia. Produk PT. Graha Farma dapat ditemukan secara nasional. Investasi sumber daya manusia, tentu saja memainkan peran penting dalam menentukan pencapaian sasaran dan ide dari perusahaan kami.

Untuk melaksanakan kegiatan produksi, perusahaan ini didukung oleh mesin dan peralatan yang dapat dikelompokkan ke beberapa divisi, seperti Divisi Kedokteran Produksi, *Quality Control*, Penelitian dan Pengembangan, dan lain-lain. Dengan meningkatnya permintaan pasar untuk produk kami dan untuk mengembangkan usahanya perusahaan membangun pabrik baru di luar pabrik yang ada.

PT Graha Farma ® memahami tantangan dan tanggung jawab perusahaan yang memproduksi dan mendistribusikan produk farmasi. Untuk respon, solusi manufaktur yang dikembangkan untuk lingkungan produksi yang baik dan rencana produksi dilengkapi dengan mesin modern dengan terlatih digunakan untuk menghasilkan produk farmasi sesuai Standar Internasional GMP.

VISI

Menjadi perusahaan farmasi terkemuka dan terpercaya dengan produk inovatif dan berkualitas untuk perbaikan kesehatan masyarakat.

MISI

- Memfasilitasi potensi bisnis secara keseluruhan untuk meningkatkan manfaat bagi para pemangku kepentingan.
- Mengoptimalkan kemampuan dan kapasitas sumber daya manusia untuk pertumbuhan perusahaan yang berkepanjangan.
- Menciptakan produk inovatif dan berkualitas akurat dan persistanly. Memanfaatkan praktek dan sistem manajemen untuk meningkatkan daya saing.
- Mempertahankan kelanjutan hubungan sinergis dengan mitra bisnis dan lingkungan.

ALIANSI STRATEGIS & KEMITRAAN

Untuk memperkuat menyampaikan visi dan misi, aliansi strategis dan kemitraan dengan mitra eksternal adalah cara yang cerdas. Dan sebagai perusahaan yang memiliki moto -Merawat Untuk Kesehatan- PT. Graha Farma memiliki komitmen untuk memberikan produk yang sangat baik kepada pelanggan.

PT. Graha Farma sudah memiliki kemitraan dengan beberapa perusahaan lain sebagai berikut:

- Sanquin
- PT. Osadha Graha Sejahtera
- PT. Merapi Utama Pharma
- PT. Indofarma Global Mandiri
- PT. Mensa Bina Sukses