

LAMPIRAN

Lampiran I. Data Penunjang dan Kuesioner Strategi Penanggulangan Stres

DATA PRIBADI

Jenis Kelamin :

Usia :

Pendidikan Terakhir :

Status Pernikahan :

- Menikah
- Belum menikah
-

Anak yang menjadi tanggungan

- Ada,.....orang
- Tidak ada

Lama bekerja :.....

Pekerjaan lain selain sebagai *Medical Representative* (MR)

- Ada, sebagai.....
- Tidak ada

Di bawah ini ada beberapa pertanyaan yang diharapkan dapat saudara jawab sesuai dengan apa yang saudara rasakan dan hadapi saat ini, tanpa pengaruh dari orang lain. Saudara tidak perlu merasa ragu, karena semua jawaban yang saudara berikan akan dirahasiakan. Jawablah semua pertanyaan yang tersedia jangan sampai ada yang terlewatkan.

1. Menurut saya, pekerjaan sebagai MR

- a. Menyenangkan
- b. Tidak menyenangkan

Alasannya.....

.....

.....

2. Penghasilan yang diperoleh dari pekerjaan sebagai MR menurut saya :

- a. Memadai
- b. Tidak memadai

3. Selama bekerja sebagai MR, saya seringkali sakit (ya/ tidak)*

4. Hal-hal yang biasanya dapat membuat saya sakit

- a. Saat menghadapi masalah yang cukup berat
- b. Perubahan cuaca
- c. Lainnya.....

5. Bila sedang menghadapi suatu masalah, saya mengalami penurunan kondisi fisik

- a. Sering
- b. Jarang
- c. Tidak pernah

6. Pada saat menghadapi masalah selama bekerja sebagai MR, saya merasa yakin dapat menyelesaikannya (ya/ tidak)*

7. Saat sedang menghadapi suatu masalah, menurut saya cara yang biasa saya gunakan untuk menghadapinya seringkali berhasil (ya/ tidak)*

8. Saya memiliki seseorang yang dapat membantu saya mengatasi setiap masalah yang saya hadapi (ya/ tidak)*
9. Pada saat menghadapi masalah selama melakukan pekerjaan sebagai MR, saya mendapatkan dukungan dari rekan sesama MR
- a. Sering
 - b. Kadang-kadang
 - c. Tidak pernah

Bentuk dukungan yang biasanya mereka berikan (**)

- a. pemberian informasi
- b. bantuan material
- c. dukungan emosional
- d. lainnya.....

10. Pada saat menghadapi masalah selama melakukan pekerjaan sebagai MR, saya mendapatkan dukungan dari atasan
- a. Sering
 - b. Kadang-kadang
 - c. Tidak pernah

Bentuk dukungan yang biasanya mereka berikan (**)

- a. pemberian informasi
- b. bantuan material
- c. dukungan emosional
- d. lainnya.....

11. Pada saat menghadapi masalah selama melakukan pekerjaan sebagai MR,
saya mendapatkan dukungan dari keluarga

- a. Sering
- b. Kadang-kadang
- c. Tidak pernah

Bentuk dukungan yang biasanya mereka berikan (**)

- a. pemberian informasi
- b. bantuan material
- c. dukungan emosional
- d. lainnya.....

12. Saya merasa yakin bahwa saya memiliki energi dan kemampuan untuk
menyelesaikan setiap masalah yang saya hadapi selama menjalankan tugas
sebagai MR (ya/ tidak)*

13. Saya merasa puas dengan fasilitas-fasilitas yang diberikan oleh perusahaan
(ya/ tidak)*

14. Kesulitan-kesulitan yang saya alami selama saya bekerja sebagai MR, saya
rasakan sebagai sesuatu yang

- a. berat
- b. cukup berat
- c. bukan merupakan suatu yang bermasalah
- d. lainnya.....

15. Menurut saya, atasan saya.....

- a. banyak menuntut dalam hal pekerjaan dan dapat diajak berdiskusi
- b. banyak menuntut dalam hal pekerjaan dan tidak dapat diajak berdiskusi
- c. tidak terlalu menuntut dalam hal pekerjaan dan dapat diajak berdiskusi
- d. tidak terlalu banyak menuntut dalam hal pekerjaan dan tidak dapat diajak berdiskusi

Kuesioner Strategi Penanggulangan Stres

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari 32 pernyataan yang menggambarkan cara saudara mengatasi masalah. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, kemudian saudara diminta untuk memilih jawaban yang tersedia dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu diantara pilihan jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan saudara. Adapun pilihan jawaban tersebut adalah :

1. Beri tanda silang (X) pada kolom **SS (Sangat Sering)** jika saudara sangat sering menggunakan cara tersebut.
2. Beri tanda silang (X) pada kolom **S (Sering)** jika saudara seringkali menggunakan cara tersebut.
3. Beri tanda silang (X) pada kolom **J (Jarang)** jika saudara jarang menggunakan cara tersebut.
4. Beri tanda silang (X) pada kolom **SJ (Sangat Jarang)** jika saudara sangat jarang menggunakan cara tersebut.

Semua jawaban yang saudara berikan adalah benar, tidak ada jawaban yang salah. Jika pilihan jawaban yang tersedia kurang dapat menggambarkan cara saudara dalam menghadapi masalah, maka pilihlah yang paling mendekati. Jawablah semua pernyataan yang tersedia, jangan sampai ada yang terlewat.

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

Kuesioner Strategi Penanggulangan Stress

No.	PERNYATAAN	SS	S	J	SJ
1.	Saya menyusun rencana mengenai apa yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah yang saya hadapi.				
2.	Saya mencoba menganalisis penyebab masalah yang saya hadapi selama saya menjalankan tugas sebagai MR.				
3.	Saya menjadi malas bekerja ketika merasa jenuh dan bosan dengan pekerjaan saya sebagai MR.				
4.	Saya tidak memendam sendiri jika saya mengalami suatu masalah.				
5.	Saya berusaha untuk mendapatkan pengertian dari orang lain terhadap masalah yang saya alami.				
6.	Saya berusaha mengubah hal-hal yang menyebabkan masalah sehingga segala sesuatunya menjadi lebih baik.				
7.	Saya menjaga perilaku saya dalam menjalankan tugas sebagai MR.				
8.	Saya mencoba mengambil hikmah dari kesulitan-kesulitan yang saya hadapi dalam bekerja sebagai MR.				
9.	Saya membuat suatu cara agar dalam menjalankan tugas sebagai MR menjadi menyenangkan.				
10.	Saya berusaha melihat masalah yang saya alami dari sudut pandang orang lain.				
11.	Saya tidak meminta bantuan teman untuk mengatasi kejenuhan yang saya alami dalam menjalankan tugas sebagai MR.				
12.	Saya tahu bahwa saya memiliki masalah selama bekerja sebagai MR dan saya berusaha menghadapinya.				

13.	Saya berusaha untuk menghilangkan kejenuhan dalam bekerja dengan bersenang-senang seperti bermain futsal, berjalan-jalan.				
14.	Saya tidak mempersiapkan diri untuk mengalami kegagalan dalam memenuhi tuntutan target dari perusahaan.				
15.	Saya mencari bantuan dari rekan kerja maupun supervisor untuk mengatasi beban perasaan saya dalam menghadapi masalah baik dengan klien maupun dalam memenuhi target per bulan.				
16.	Saya menemukan harapan baru saat menghadapi kesulitan selama menjalani tugas sebagai MR.				
17.	Saya tidak mencampuradukkan masalah yang saya alami saat bekerja sebagai MR dengan masalah lain.				
18.	Saya sulit menerima apabila saya gagal dalam memenuhi target dari perusahaan dan itu akan mempengaruhi pekerjaan saya.				
19.	Saya meminta nasehat dari rekan kerja maupun supervisor tentang masalah yang saya alami selama bekerja sebagai MR.				
20.	Saya bercerita kepada rekan kerja tentang masalah yang saya hadapi.				
21.	Ketika saya melakukan kesalahan dalam bekerja, saya akan memperbaikinya berulang kali sampai sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh atasan atau perusahaan.				
22.	Saya tidak berusaha mencari simpati dari siapapun tentang kesulitan yang saya hadapi dalam menjalankan tugas sebagai MR.				

23.	Jika saya menghadapi masalah, saya akan bersenang-senang agar saya merasa lebih baik.				
24.	Saya sadar bahwa sebagai seorang MR saya akan menghadapi berbagai tuntutan tugas dari perusahaan yang harus saya penuhi.				
25.	Saya berjanji pada diri sendiri untuk lebih tenang dan bijaksana dalam menghadapi masalah yang saya alami selama bekerja sebagai MR.				
26.	Saya tidak berharap akan adanya keajaiban yang dapat menyelesaikan masalah saya.				
27.	Saya berkhayal ada situasi yang lebih menyenangkan saat bekerja sebagai MR.				
28.	Saya tidak menyadari sepenuhnya bahwa sebagai MR saya akan menghadapi berbagai tuntutan tugas dari perusahaan yang harus saya penuhi.				
29.	Saya tidak bisa melihat manfaat dari pekerjaan saya sebagai MR sehingga saya sulit untuk mengembangkan kemampuan saya.				
30.	Saya menegur rekan kerja saya apabila rekan saya bekerja tidak sesuai dengan tugas yang diberikan.				
31.	Bila menghadapi masalah, saya akan merokok agar saya merasa lebih baik.				
32.	Saya tidak bisa menemukan apa yang penting dalam hidup ini saat menghadapi masalah dalam menjalankan tugas sebagai MR.				

Lampiran 2

Kisi-kisi Alat Ukur

Aspek Coping Stres	Dimensi	Indikator	No.item
<i>Problem Focused Coping</i>	- <i>Planful Problem Solving</i>	- Membuat perencanaan	1(+), 2(+), 6(+)
	- <i>Confrontative</i>	- Melipatgandakan usaha untuk menyelesaikan masalah	21(+)
		- Mengungkapkan kemarahan	30(+)

<i>Emotion Focused Coping</i>	- <i>Distancing</i>	- Tetap melakukan aktivitas dan mencoba melupakan masalah	3(-)
		- Mencoba melupakan semua kesulitan	13(+)
		- Memendam perasaan sendiri	4(-)
	- <i>Self Control</i>	- Menjaga pikiran dan tingkah laku	7(+), 17(+)
		- Melihat masalah dari sudut pandang orang lain	10(+)
		- Mempersiapkan diri menerima hal buruk	14(-), 18(-)
		- Membuat situasi menjadi menyenangkan	9(+)
		- Menolak memahami masalah	12(-)
	- <i>Escape Avoidance</i>		

			- Melakukan hal yang lebih menyenangkan	23(+)	
			- Mengharapkan keajaiban	26(-)	
			- Harapan mengenai jalan keluar	27(+)	
			- Membuat perasaan menjadi lebih baik dengan merokok	31(+)	
		- <i>Positive Reappraisal</i>	- Menerima tuntutan kerja sebagai hal yang positif	8(+), 29(-)	
			- Menemukan hal baru	16(+), 32(+)	
		- <i>Seeking social support</i>	- Mencari simpati orang lain	5(+), 22(-)	
			- Mencari bantuan ahli	11(-), 15(+)	
			- Berbicara pada seseorang untuk mendapat penjelasan	19(+)	

		- Mencari orang yang mengerti masalah	20(+)
	- <i>Accepting responsibility</i>	- Sadar dan berjanji pada diri sendiri	24(+),25(+), 28(-)

Lampiran 3. Analisa Item (Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur)

No. Item	R	Validitas
1	0,542	Valid
2	0,122	Tidak valid
3	0,055	Tidak valid
4	0,395	Valid
5	0,434	Valid
6	0,324	Valid
7	0,241	Tidak valid
8	0,415	Valid
9	0,203	Tidak valid
10	0,327	Valid

No. Item	R	Validitas
31	0,202	Tidak valid
32	0,079	Tidak valid
33	0,405	Valid
34	0,588	Valid
35	0,428	Valid
36	0,499	Valid
37	0,091	Tidak valid
38	0,279	Tidak valid
39	0,491	Valid
40	0,222	Tidak valid

11	0,241	Tidak valid		41	0,219	Tidak valid
12	0,036	Tidak valid		42	0,399	Valid
13	0,203	Tidak valid		43	0,053	Tidak valid
14	0,460	Valid		44	0,320	Valid
15	0,409	Valid		45	0,164	Tidak valid
16	0,071	Tidak valid		46	0,326	Valid
17	0,383	Valid		47	0,404	Valid
18	0,242	Tidak valid		48	0,468	Valid
19	0,521	Valid		49	0,120	Tidak valid
20	0,414	Valid		50	0,317	Valid
21	0,375	Valid		51	0,103	Tidak valid
22	0,226	Tidak valid		52	0,619	Valid
23	0,000	Tidak valid		53	0,597	Valid
24	0,051	Tidak valid		54	0,330	Valid
25	0,429	Valid		55	0,120	Tidak valid
26	0,044	Tidak valid		56	0,198	Tidak valid
27	0,436	Valid		57	0,417	Valid
28	0,597	Valid		58	0,205	Tidak valid
29	0,226	Tidak valid		59	0,323	Valid
30	0,333	Valid				

Jumlah Item dipakai : 32 item

Jumlah Item dibuang : 27 item

Reliabilitas Alat Ukur (Alpha Cronbach) : 0,994 (derajat reliabilitas sangat tinggi)

Lampiran 4. PT.”X”

PT. “X” didirikan pada tahun 1981 di bawah naungan PT. MSG. PT. ”X” ini berlokasi di kawasan L Jawa . PT. “X” ini memperluas kapasitas produksinya dengan menggunakan teknologi yang modern dan fasilitas-fasilitas lainnya. . PT. “X” sangat memperhatikan kesejahteraan sosial dan spiritual masyarakat. Untuk mendukung hal tersebut. PT. ”X” mempunyai program *Family Planning And Health Care Clinic*.

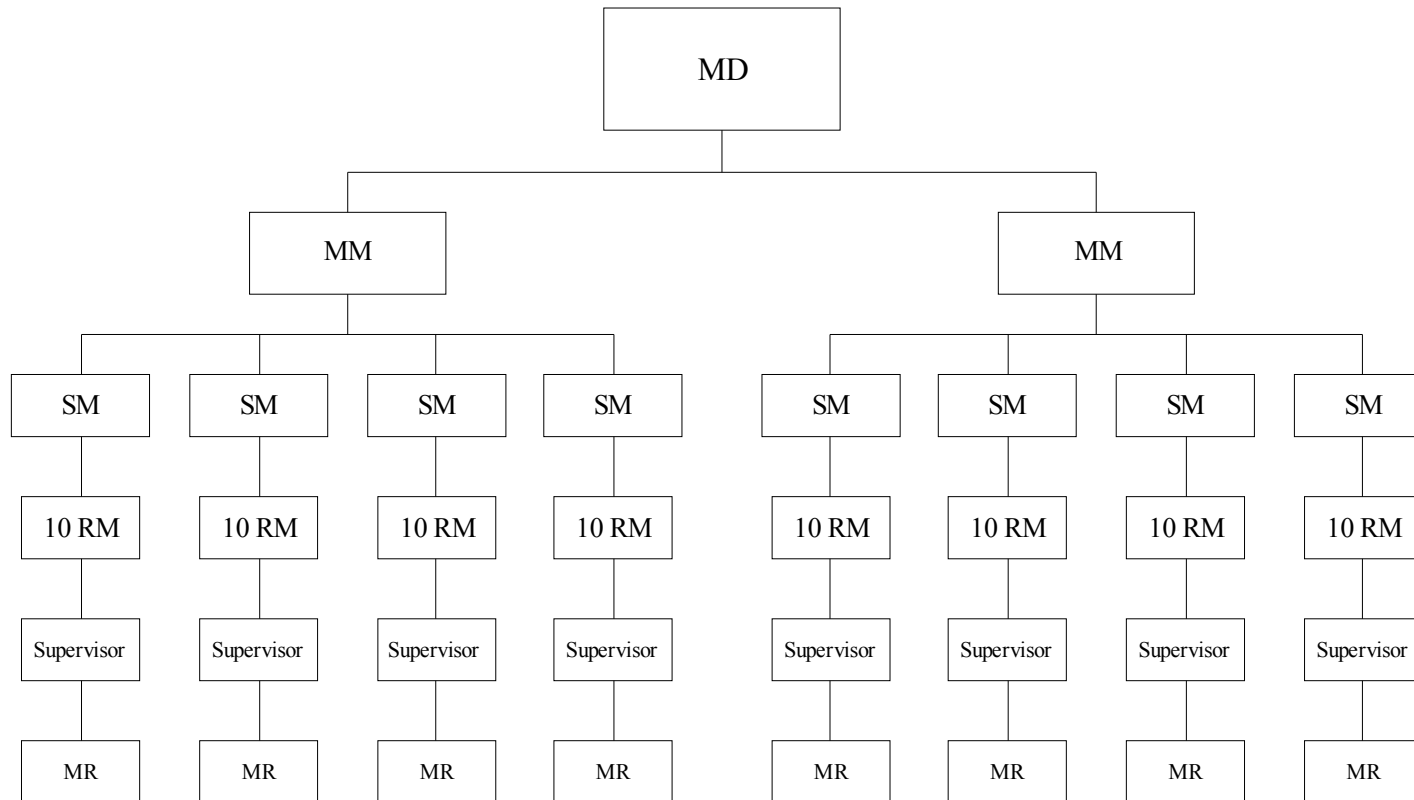
Pada bulan Agustus tahun 1991 bersama hanya 20 perusahaan lain di Indonesia telah mendapatkan sertifikat penghargaan GMP (*Good Manufacturing Practice*) dari pemerintah yang membuat PT. “X” menjadi salah satu perusahaan farmasi yang diakui di Indonesia. PT. “X” juga telah sukses mendapatkan kepercayaan dari perusahaan asing terhadap tingginya standar kualitas dari PT. “X”.

Visi dan Misi PT. “X”

Visi = Menjadi salah satu perusahaan farmasi terbesar di Indonesia dan mampu bersaing di pasar global, mempertahankan dan menciptakan kepuasan pada para pelanggan dengan membuat berbagai inovasi dan produk-produk yang bermutu tinggi melalui pelayanan yang efektif, efisien, dan terbaik.

Misi = Meningkatkan kemampuan dari bagian *Research and Development* untuk membuat inovasi dalam mengembangkan kualitas produknya, mengembangkan sumber daya manusianya dengan mengadakan pelatihan-pelatihan, dan memberikan pelayanan yang terbaik bagi para kostumer sehingga mereka memperoleh kepuasan yang optimal

STRUKTUR ORGANISASI PT. “X”



LAMPIRAN 5.CROSSTAB

Tabel 4.10 *Crosstab* kecenderungan umum dengan jenis kelamin

Kecenderungan Umum	Pria		Wanita		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Seimbang	14	74%	5	26%	19	100%
EFC	3	43%	4	57%	7	100%
PFC	0	0%	1	100%	1	100%

Tabel 4.11 *Crosstab* kecenderungan umum dengan lama bekerja

Kecenderungan Umum	< 1 tahun		1-2 tahun		2-3 tahun		> 3 tahun		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Seimbang	6	32%	6	32%	3	15%	4	21%	19	100%
EFC	3	43%	3	43%	1	14%	0	0%	7	100%
PFC	0	0%	0	0%	1	100%	0	0%	1	100%

Tabel 4.12 *Crosstab* kecenderungan umum dengan pendapat MR tentang pekerjaannya

Kecenderungan Umum	Menyenangkan		Tidak Menyenangkan		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Seimbang	15	79%	4	21%	19	100%
EFC	7	100%	0	0%	7	100%
PFC	1	100%	0	0%	1	100%

Tabel 4.13 *Crosstab* kecenderungan umum dengan sumber-sumber material (penghasilan sebagai

MR)

Kecenderungan Umum	Memadai		Tidak Memadai		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Seimbang	17	89%	2	11%	19	100%

EFC	7	100 %	0	0%	7	100%
PFC	1	100 %	0	0%	1	100%

Tabel 4.14 *Crosstab* kecenderungan umum dengan kesehatan (frekuensi sering/tidaknya sakit)

Kecenderungan Umum	Ya		Tidak		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Seimbang	4	21%	15	79%	19	100%
EFC	4	57%	3	43%	7	100%
PFC	0	0%	1	100%	1	100%

Tabel 4.15 *Crosstab* kecenderungan umum dengan kesehatan (hal-hal yang biasa membuat sakit)

Kecenderungan Umum	Saat Menghadapi masalah		Perubahan Cuaca		Lainnya		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Seimbang	3	16%	14	74%	2	10%	19	100%
EFC	1	14%	5	72%	1	14%	7	100%
PFC	0	0%	1	100%	0	0%	1	100%

Tabel 4.16 *Crosstab* kecenderungan umum dengan kesehatan (penurunan kondisi fisik)

Kecenderungan Umum	Sering		Jarang		Tidak Pernah		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Seimbang	4	21%	14	74%	1	5%	19	100%
EFC	1	14%	5	72%	1	14%	7	100%
PFC	0	0%	1	100%	0	0%	1	100%

Tabel 4.17 *Crosstab* kecenderungan umum dengan keyakinan positif

Kecenderungan Umum	Ya	Tidak	Total
--------------------	----	-------	-------

	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Seimbang	15	79%	4	21%	19	100%
EFC	7	100%	0	0%	7	100%
PFC	0	0%	1	100%	1	100%

Tabel 4.18 *Crosstab* kecenderungan umum dengan keterampilan memecahkan masalah

Kecenderungan Umum	Ya		Tidak		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Seimbang	11	58%	8	42%	19	100%
EFC	5	71%	2	29%	7	100%
PFC	1	100%	0	0%	1	100%

Tabel 4.19 *Crosstab* kecenderungan umum dengan keterampilan sosial

Kecenderungan Umum	Ya		Tidak		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Seimbang	18	95%	1	5%	19	100%
EFC	7	100%	0	0%	7	100%
PFC	1	100%	0	0%	1	100%

Tabel 4.20 *Crosstab* kecenderungan umum dengan dukungan sosial (rekan sesama MR)

Kecenderungan Umum	Sering		Kadang-kadang		Tidak Pernah		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Seimbang	9	47%	10	53%	0	0%	19	100%
EFC	6	86%	1	14%	0	0%	7	100%
PFC	0	0%	1	100%	0	0%	1	100%

Tabel 4.21 *Crosstab* kecenderungan umum dengan dukungan sosial (atasan)

Kecenderungan Umum	Sering		Kadang-kadang		Tidak Pernah		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Seimbang	12	63%	7	37%	0	0%	19	100%
EFC	5	71%	2	29%	0	0%	7	100%
PFC	1	100%	0	0%	0	0%	1	100%

Tabel 4.22 *Crosstab* kecenderungan umum dengan dukungan sosial (keluarga)

Kecenderungan Umum	Sering		Kadang-kadang		Tidak Pernah		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Seimbang	4	21%	12	63%	3	16%	19	100%
EFC	7	100%	0	0%	0	0%	7	100%
PFC	1	100%	0	0%	0	0%	1	100%

Tabel 4.23 *Crosstab* kecenderungan umum dengan energi

Kecenderungan Umum	Ya		Tidak		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Seimbang	17	89%	2	11%	19	100%
EFC	7	100%	0	0%	7	100%
PFC	1	100%	0	0%	1	100%

Tabel 4.24 *Crosstab* kecenderungan umum dengan sumber-sumber material (fasilitas dari perusahaan)

Kecenderungan Umum	Ya		Tidak		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Seimbang	7	37%	12	63%	19	100%
EFC	2	29%	5	71%	7	100%
PFC	0	0%	1	100%	1	100%

Tabel 4.25 *Crosstab* kecenderungan umum dengan kesulitan selama bekerja sebagai MR

Kecenderungan Umum	Berat		Cukup Berat		Bukan Suatu Masalah		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Seimbang	6	32%	10	53%	3	15%	19	100%
EFC	2	29%	2	29%	3	42%	7	100%
PFC	0	0%	1	100%	0	0%	1	100%

Tabel 4.26 *Crosstab* kecenderungan umum dengan pendapat MR tentang atasan

Kecenderungan Umum	Menuntut&bisa berdiskusi		Menuntut&tidak bisa berdiskusi		Tidak menuntut&bisa berdiskusi		Tidak menuntut&tidak bias berdiskusi		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Seimbang	16	84%	0	0%	3	16%	0	0%	19	100%
EFC	6	86%	0	0%	1	14%	0	0%	7	100%
PFC	1	100%	0	0%	0	0%	0	0%	1	100%

