

L1. Aktivis Gereja

Pengertian Aktivis Gereja

Yang dimaksud aktivis gereja adalah jemaat aktif dan memiliki kehidupan kristiani yang baik (baik yang sudah anggota/terdaftar dalam gereja lokal maupun simpatisan), siap/mau mengambil bagian dalam pelayanan baik di gereja maupun di masyarakat secara bertanggung jawab.

Mengapa menjadi seorang aktivis gereja

- Karena Allah telah menyelamatkan, maka kita perlu mengucapkan terima kasih atas penyelamatan itu dengan melayani Allah.
- Pelayanan kita pertama-tama diwujudkan dalam tubuh Kristus, yaitu GerejaNya dengan tujuan mengembangkan gereja/memperluas Kerajaan Allah untuk memperlakikan nama Tuhan Yesus.
- Pelayanan itu juga diwujudkan dalam masyarakat sebagai aplikasi Injil.
- Untuk melayani, maka Allah memberi karunia kepada masing-masing aktivis.

Tanggung jawab seorang aktivis gereja

Setiap aktivis adalah partner kerja dalam melayani Tuhan Yesus dalam wadah organisasi gereja, untuk itu diharapkan setiap aktivis harus:

- Menghadiri, dimana memungkinkan, semua pertemuan dan pembinaan-pembinaan yang diadakan oleh gereja dan melaksanakan semua peraturan dan tanggung jawab yang diberikan, dengan menyadari bahwa pelayanan adalah bagian dari anugerah Allah sehingga adalah suatu kehormatan dan juga suatu tanggung jawab.
- Mengusahakan kehidupan yang dapat menjadi teladan yang baik di hadapan Allah dan manusia.
- Memelihara kehidupan doa yang aktif dan kebiasaan membaca Alkitab.

Beberapa contoh bagian pelayanan para aktivis gereja:

- Anggota majelis jemaat
- Anggota paduan suara
- Pelayan kebaktian umum, seperti: song leader, pemusik, dll
- Guru sekolah minggu
- Para pengurus komisi
- Dan lain-lain.
- Catatan:

Penjelasan di atas adalah merupakan rumusan dari Gereja “X” di Jakarta, sebagaimana telah diimplementasikan selama ini.

L2. Hasil Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres

Validitas Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Masalah Aspek *Planfull Problem Solving*

| No item | Koefisien Korelasi | Keterangan |
|---------|--------------------|---------------|
| 1 | 0,251 | Tidak dipakai |
| 2 | 0,640 | Dipakai |
| 20 | 0,705 | Dipakai |
| 24 | 0,642 | Dipakai |
| 26 | 0,308 | Dipakai |
| 30 | 0,493 | Dipakai |
| 39 | 0,425 | Dipakai |
| 48 | 0,356 | Dipakai |
| 49 | 0,447 | Dipakai |
| 52 | 0,711 | Dipakai |

Validitas Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Masalah Aspek *Confrontative*

| No item | Koefisien Korelasi | Keterangan |
|---------|--------------------|---------------|
| 6 | 0,505 | Dipakai |
| 7 | 0,465 | Dipakai |
| 17 | 0,400 | Dipakai |
| 28 | 0,195 | Tidak dipakai |

| | | |
|----|-------|---------------|
| 34 | 0,132 | Tidak dipakai |
| 37 | 0,387 | Dipakai |
| 46 | 0,478 | Dipakai |

Validitas Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Emosi Aspek *Distancing*

| No item | Koefisien Korelasi | Keterangan |
|---------|--------------------|---------------|
| 4 | 0,536 | Dipakai |
| 10 | 0,701 | Dipakai |
| 12 | 0,136 | Tidak dipakai |
| 13 | 0,386 | Dipakai |
| 21 | 0,299 | Tidak dipakai |
| 41 | -0,100 | Tidak dipakai |
| 44 | 0,512 | Dipakai |
| 50 | 0,401 | Dipakai |
| 53 | 0,642 | Dipakai |

Validitas Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Emosi Aspek *Self Control*

| No item | Koefisien Korelasi | Keterangan |
|---------|--------------------|---------------|
| 14 | 0,508 | Dipakai |
| 19 | 0,531 | Dipakai |
| 35 | 0,246 | Tidak dipakai |
| 43 | 0,398 | Dipakai |

| | | |
|----|-------|---------|
| 54 | 0,339 | Dipakai |
| 62 | 0,670 | Dipakai |
| 63 | 0,449 | Dipakai |
| 64 | 0,631 | Dipakai |

Validitas Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Emosi Aspek *Seeking Social Support*

| No item | Koefisien Korelasi | Keterangan |
|---------|--------------------|---------------|
| 8 | 0,386 | Dipakai |
| 18 | 0,600 | Dipakai |
| 22 | 0,369 | Dipakai |
| 31 | 0,516 | Dipakai |
| 42 | 0,477 | Dipakai |
| 45 | 0,638 | Dipakai |
| 47 | 0,266 | Tidak dipakai |

Validitas Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Emosi Aspek *Accepting Responsibility*

| No item | Koefisien Korelasi | Keterangan |
|---------|--------------------|------------|
| 9 | 0,498 | Dipakai |
| 23 | 0,683 | Dipakai |
| 25 | 0,556 | Dipakai |
| 29 | 0,714 | Dipakai |
| 51 | 0,567 | Dipakai |

| | | |
|----|-------|---------|
| 56 | 0,614 | Dipakai |
| 61 | 0,725 | Dipakai |
| 65 | 0,651 | Dipakai |

Validitas Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Emosi Aspek *Escape Avoidance*

| No item | Koefisien Korelasi | Keterangan |
|---------|--------------------|---------------|
| 3 | 0,558 | Dipakai |
| 11 | 0,505 | Dipakai |
| 16 | 0,553 | Dipakai |
| 32 | 0,598 | Dipakai |
| 33 | 0,701 | Dipakai |
| 40 | 0,570 | Dipakai |
| 55 | 0,477 | Dipakai |
| 57 | 0,208 | Tidak dipakai |
| 58 | -0,098 | Tidak dipakai |
| 59 | 0,192 | Tidak dipakai |
| 66 | 0,713 | Dipakai |
| 67 | 0,613 | Dipakai |

Validitas Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Emosi Aspek *Positive Reappraisal*

| No item | Koefisien Korelasi | Keterangan |
|---------|--------------------|------------|
| 5 | 0,899 | Dipakai |
| 15 | 0,721 | Dipakai |
| 27 | 0,772 | Dipakai |
| 36 | 0,699 | Dipakai |
| 38 | 0,763 | Dipakai |
| 60 | 0,486 | Dipakai |

| |
|--|
| <p>Reliabilitas Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres : 0,882</p> |
|--|

L3. Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres setelah pengujian Validitas

| PERNYATAAN | TP | J | KK | S |
|---|----|---|----|---|
| 1. Saya mencoba menganalisis masalah yang saya alami dalam pelayanan agar saya dapat memahaminya dengan lebih baik | | | | |
| 2. Saya melakukan aktivitas lain untuk mengalihkan perhatian saya sementara waktu dari masalah yang saya alami dalam pelayanan | | | | |
| 3. Saya merasa hanya waktu yang dapat menyelesaikan masalah yang saya alami dalam pelayanan, jadi yang harus saya lakukan hanyalah menunggu | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 4. Saya menghadapi masalah yang saya alami dalam pelayanan di gereja sebagai hal yang positif bagi saya | | | | |
| 5. Saya melakukan sesuatu yang mungkin saja tidak bermanfaat namun setidaknya saya telah melakukan sesuatu untuk mengatasi masalah yang saya alami dalam pelayanan di gereja | | | | |
| 6. Saya berusaha menemukan orang yang berkompeten untuk mengubah jalan pikiran saya | | | | |
| 7. Saya berbicara dengan rekan sepekerjaan saya untuk memperoleh jalan keluar dari masalah yang saya alami dalam pelayanan di gereja | | | | |
| 8. Saya mengkritik diri sendiri saat menghadapi masalah dalam pelayanan | | | | |
| 9. Saya berusaha untuk tidak terlalu memikirkan masalah yang saya alami dalam pelayanan tetapi membiarkan segala sesuatu apa adanya | | | | |
| 10. Saya berharap akan terjadi keajaiban yang dapat menyelesaikan masalah yang saya alami dalam pelayanan di gereja | | | | |
| 11. Saya tetap mengerjakan | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| semua tanggung jawab pelayanan saya, seolah-olah tidak terjadi masalah yang berat | | | | |
| 12. Saya mencoba memendam perasaan saya sendiri mengenai masalah yang saya alami dalam pelayanan di gereja | | | | |
| 13. Saya dapat melihat hal yang baik dari masalah yang saya alami dalam pelayanan di gereja | | | | |
| 14. Saya tidur lebih banyak dari biasanya untuk mengatasi tekanan akibat masalah yang saya alami dalam pelayanan di gereja | | | | |
| 15. Saya mengungkapkan rasa marah pada orang yang menimbulkan masalah dalam pelayanan di gereja | | | | |
| 16. Saya berusaha mencari simpati dan pengertian dari rekan-rekan sepelayanan saya di gereja ketika mengalami masalah dalam pelayanan di gereja | | | | |
| 17. Saya mengatakan pada diri sendiri hal-hal yang dapat membuat perasaan menjadi lebih tenang | | | | |
| 18. Saya terinspirasi untuk melakukan sesuatu yang kreatif dalam mengatasi masalah yang saya alami dalam pelayanan di | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| gereja | | | | |
| 19. Saya mencari bantuan kepada rohaniwan saat mengalami masalah dalam pelayanan | | | | |
| 20. Saya berubah sebagai seorang aktivis dengan cara hidup yang lebih baik sejak saya mengalami masalah dalam pelayanan | | | | |
| 21. Saya menunggu untuk melihat keadaan yang terjadi sebelum saya melakukan sesuatu | | | | |
| 22. Saya mengerjakan tanggung jawab pelayanan saya sebaik mungkin untuk memperbaiki keadaan sehingga menjadi lebih baik | | | | |
| 23. Saya membuat sebuah rencana yang akan saya lakukan untuk mengatasi masalah yang saya alami dalam pelayanan | | | | |
| 24. Saya akan mendapatkan hal yang terbaik di masa yang akan datang dengan adanya masalah ini | | | | |
| 25. Pada kenyataannya masalah yang terjadi dalam pelayanan saya tanggung sendiri | | | | |
| 26. Saya merasa lebih baik menggunakan pengalaman dalam menyelesaikan masalah yang saya alami dalam pelayanan | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 27. Saya bicara kepada seseorang yang mampu menangani masalah yang saya alami dalam pelayanan di gereja | | | | |
| 28. Saya tidak melakukan tanggung jawab pelayanan saya untuk sementara waktu dan mencoba untuk beristirahat | | | | |
| 29. Saya mencoba untuk membuat perasaan menjadi lebih baik dengan porsi makan yang lebih banyak | | | | |
| 30. Saya menemukan maksud Tuhan atas masalah yang saya alami dalam pelayanan di gereja | | | | |
| 31. Saya berpegang pada pendirian dan tetap tabah ketika mengalami masalah dalam pelayanan | | | | |
| 32. Saya menemukan apa yang penting dalam hidup ini ketika menghadapi masalah dalam pelayanan di gereja | | | | |
| 33. Saya mengubah sesuatu yang membuat masalah dalam pelayanan menjadi lebih baik | | | | |
| 34. Saya menghindar dari rekan-rekan sepelayanan saya untuk sementara waktu | | | | |
| 35. Saya meminta nasehat kepada rekan sepelayanan saya ketika | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| mengalami masalah dalam pelayanan di gereja | | | | |
| 36. Saya berusaha agar orang lain tidak mengetahui hal-hal buruk yang saya alami ketika melakukan pelayanan di gereja | | | | |
| 37. Saya tidak terlalu serius dalam menanggapi masalah yang terjadi dalam pelayanan saya di gereja | | | | |
| 38. Saya berbicara pada rohaniwan/kakak pembina tentang perasaan saya dalam menghadapi masalah dalam pelayanan | | | | |
| 39. Saya berpegang teguh pada pendirian bahwa apa yang saya lakukan pasti dapat berhasil mengatasi masalah yang saya alami dalam pelayanan | | | | |
| 40. Saya belajar dari pengalaman masa lalu saat berada pada masalah yang serupa | | | | |
| 41. Saya tahu apa yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah yang saya alami dalam pelayanan oleh karena itu saya berusaha keras untuk dapat melakukannya | | | | |
| 42. Saya tidak percaya bahwa saya dapat mengalami masalah | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| dalam pelayanan di gereja | | | | |
| 43. Saya berjanji pada diri sendiri suatu saat saya menjadi seorang aktivis yang lebih baik dari sekarang | | | | |
| 44. Saya membuat beberapa alternatif pemecahan masalah yang sekiranya dapat mengatasi masalah yang saya alami dalam pelayanan di gereja | | | | |
| 45. Saya menerima apa adanya setiap masalah yang terjadi dalam pelayanan dan menunggu selesai dengan sendirinya karena tidak ada yang dapat saya lakukan | | | | |
| 46. Saya menjaga pikiran saya dan tidak mencampuradukkan masalah yang saya alami dalam pelayanan dengan masalah lainnya agar saya menjadi lebih tenang | | | | |
| 47. Saya berharap dapat mengubah apa yang terjadi atau apa yang dirasakan | | | | |
| 48. Saya merubah kebiasaan buruk saya ketika melakukan pelayanan di gereja | | | | |
| 49. Saya berdoa kepada Tuhan | | | | |
| 50. Saya mempersiapkan diri | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| untuk menghadapi hal yang terburuk terjadi dalam pelayanan saya | | | | |
| 51. Saya memikirkan terlebih dahulu setiap pelayanan yang akan saya lakukan di gereja | | | | |
| 52. Saya meniru cara rekan sepelayanan saya yang lebih senior ketika mengatasi masalah yang saya alami dalam pelayanan | | | | |
| 53. Saya melihat masalah yang terjadi dalam pelayanan dari sudut pandang orang lain | | | | |
| 54. Saya mengingatkan diri sendiri bagaimana hal terburuk dapat terjadi dalam pelayanan saya di gereja | | | | |
| 55. Saya melakukan jalan-jalan santai atau berolahraga untuk mengatasi tekanan dalam pelayanan | | | | |
| 56. Saya mencoba sesuatu yang berbeda yang belum pernah dilakukan sebelumnya selama pelayanan saya di gereja. | | | | |

L4. Data Pribadi dan Data Penunjang

Nama (insial) :
L/P
Usia :
Pendidikan terakhir :
Pekerjaan :
Lama bergereja :
Pelayanan yang dilakukan gereja :

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan singkat dan jelas

1. Bagaimana kondisi kesehatan saudara saat ini ? Apakah saudara menderita penyakit tertentu ?

2. Jika saudara sedang mempunyai masalah dalam hidup saudara, apakah saudara mampu untuk menyelesaikannya ? Bagaimana cara saudara menyelesaikannya ?

3. Apakah saudara yakin dan optimis bahwa setiap masalah yang saudara alami pasti dapat diatasi ?

4. Apakah saudara merupakan orang yang mudah bergaul dan memiliki teman yang banyak ?

5a. Siapa sajakah yang membantu saudara dalam mengatasi masalah yang saudara alami?

5b. Apa saja yang mereka lakukan yang membantu saudara mengatasi masalah yang saudara alami ?

6a. Apakah saudara pernah mengikuti pembinaan rohani atau membaca Alkitab dan buku rohani ? Seberapa sering saudara mengikuti pembinaan rohani atau membaca Alkitab dan buku rohani ?

6b. Menurut saudara apa manfaat dari pembinaan rohani dan membaca Alkitab atau buku rohani (terutama jika saudara sedang mempunyai masalah) ?

L5. Alat Ukur Derajat Stres Setelah Pengujian Validitas

| No | PERNYATAAN | TP | J | KK | S |
|----|---|----|---|----|---|
| 1 | Saya mendapat fitnah/tuduhan-tuduhan yang tidak benar dan mencerminkan nama baik saya | | | | |
| 2 | Saya khawatir bahwa rekan sepeleayanan saya akan mengkritik pelayanan yang saya lakukan | | | | |
| 3 | Saya merasa tugas pelayanan yang harus saya lakukan terlalu berat | | | | |
| 4 | Saya merasa kesulitan melaksanakan | | | | |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| | semua tanggung jawab pelayanan yang diberikan kepada saya | | | | |
| 5 | Pelayanan sebagai aktivis gereja penuh dengan resiko | | | | |
| 6 | Saya melayani dengan rekan sepelayanan yang tidak saya sukai | | | | |
| 7 | Saya merasa terpaksa melayani di gereja karena tidak ada orang lagi yang melayani | | | | |
| 8 | Saya tidak menikmati pelayanan yang saya lakukan di gereja | | | | |
| 9 | Saya merasa tertekan dalam melakukan pelayanan di | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| | gereja | | | | |
| 10 | Saya berselisih paham dengan rekan sepeleayanan saya | | | | |
| 11 | Saya melakukan tugas pelayanan sampai larut malam sehingga waktu tidur saya menjadi terganggu | | | | |
| 12 | Saya tetap melayani di gereja meskipun saya merasa tidak siap melayani | | | | |

L6. Hasil Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Derajat Stres

Validitas Derajat Stres Aspek Frustrasi

| No item | Koefisien Korelasi | Keterangan |
|---------|--------------------|------------|
|---------|--------------------|------------|

| | | |
|----|-------|---------------|
| 1 | 0,086 | Tidak dipakai |
| 6 | 0,675 | Dipakai |
| 7 | 0,121 | Tidak dipakai |
| 12 | 0,577 | Dipakai |
| 18 | 0,170 | Tidak dipakai |
| 19 | 0,222 | Tidak dipakai |

Validitas Derajat Stres Aspek Konflik

| No item | Koefisien Korelasi | Keterangan |
|---------|--------------------|---------------|
| 8 | 0,160 | Tidak dipakai |
| 10 | 0,526 | Dipakai |
| 11 | 0,637 | Dipakai |
| 15 | 0,236 | Tidak dipakai |
| 17 | 0,601 | Dipakai |
| 20 | 0,727 | Dipakai |

Validitas Derajat Stres Aspek Tekanan

| No item | Koefisien Korelasi | Keterangan |
|---------|--------------------|---------------|
| 2 | -0,170 | Tidak dipakai |
| 5 | 0,538 | Dipakai |
| 13 | 0,548 | Dipakai |
| 14 | 0,523 | Dipakai |
| 16 | 0,076 | Tidak dipakai |

Validitas Derajat Stres Aspek Ancaman

| No item | Koefisien Korelasi | Keterangan |
|---------|--------------------|------------|
| 3 | 0,484 | Dipakai |
| 4 | 0,318 | Dipakai |
| 9 | 0,494 | Dipakai |

Reliabilitas Alat Ukur Derajat Stres : **0,705**

L7. Data Bentuk Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Masalah

Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Masalah Bentuk *Planfull Problem Solving*

| R | item 1 | item 18 | item 21 | item 23 | item 26 | item 33 | item 40 | item 41 | item 44 | Jumlah | Rata2 | Kategori |
|----|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|-------|------------------|
| 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 | 4,0 | Tinggi |
| 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 21 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 26 | 2,9 | Cenderung Rendah |
| 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 24 | 2,7 | Cenderung Rendah |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 1 | 24 | 2,7 | Cenderung Rendah |
| 6 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 29 | 3,2 | Cenderung Tinggi |
| 7 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 28 | 3,1 | Cenderung Tinggi |
| 8 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 34 | 3,8 | Cenderung Tinggi |
| 9 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 32 | 3,6 | Cenderung Tinggi |
| 10 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 29 | 3,2 | Cenderung Tinggi |
| 11 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 23 | 2,6 | Cenderung Rendah |
| 12 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 32 | 3,6 | Cenderung Tinggi |
| 13 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 32 | 3,6 | Cenderung Tinggi |
| 14 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 29 | 3,2 | Cenderung Tinggi |
| 15 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 24 | 2,7 | Cenderung Rendah |
| 16 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 27 | 3,0 | Cenderung Tinggi |
| 17 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 34 | 3,8 | Cenderung Tinggi |
| 18 | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 27 | 3,0 | Cenderung Tinggi |
| 19 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 20 | 2,2 | Cenderung Rendah |
| 20 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 21 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 21 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 27 | 3,0 | Cenderung Tinggi |
| 22 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 25 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 23 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 33 | 3,7 | Cenderung Tinggi |
| 24 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 27 | 3,0 | Cenderung Tinggi |
| 25 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 22 | 2,4 | Cenderung Rendah |
| 26 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 33 | 3,7 | Cenderung Tinggi |
| 27 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 33 | 3,7 | Cenderung Tinggi |
| 28 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 31 | 3,4 | Cenderung Tinggi |
| 29 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 32 | 3,6 | Cenderung Tinggi |
| 30 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 31 | 3,4 | Cenderung Tinggi |
| 31 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 28 | 3,1 | Cenderung Tinggi |
| 32 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 28 | 3,1 | Cenderung Tinggi |
| 33 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 30 | 3,3 | Cenderung Tinggi |
| 34 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 31 | 3,4 | Cenderung Tinggi |
| 35 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 31 | 3,4 | Cenderung Tinggi |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----|------------------|
| 36 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 31 | 3,4 | Cenderung Tinggi |
| 37 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 26 | 2,9 | Cenderung Rendah |
| 38 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 30 | 3,3 | Cenderung Tinggi |

Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Masalah Aspek *Confrontative Coping*

| R | item 5 | item 6 | item 15 | item 31 | item 39 | Jumlah | Rata2 | Kategori |
|----|--------|--------|---------|---------|---------|--------|-------|------------------|
| 1 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 11 | 2,2 | Cenderung Rendah |
| 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 10 | 2 | Cenderung Rendah |
| 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | Cenderung Tinggi |
| 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 1 | 14 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 5 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 12 | 2,4 | Cenderung Rendah |
| 6 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 13 | 2,6 | Cenderung Rendah |
| 7 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 15 | 3 | Cenderung Tinggi |
| 8 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 17 | 3,4 | Cenderung Tinggi |
| 9 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 16 | 3,2 | Cenderung Tinggi |
| 10 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 13 | 2,6 | Cenderung Rendah |
| 11 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 10 | 2 | Cenderung Rendah |
| 12 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 10 | 2 | Cenderung Rendah |
| 13 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 15 | 3 | Cenderung Tinggi |
| 14 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 14 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 15 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 13 | 2,6 | Cenderung Rendah |
| 16 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 14 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 17 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 15 | 3 | Cenderung Tinggi |
| 18 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 16 | 3,2 | Cenderung Tinggi |
| 19 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 13 | 2,6 | Cenderung Rendah |
| 20 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 11 | 2,2 | Cenderung Rendah |
| 21 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 9 | 1,8 | Rendah |
| 22 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 18 | 3,6 | Cenderung Tinggi |
| 23 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 13 | 2,6 | Cenderung Rendah |
| 24 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 7 | 1,4 | Rendah |
| 25 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 9 | 1,8 | Rendah |
| 26 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 17 | 3,4 | Cenderung Tinggi |
| 27 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 15 | 3 | Cenderung Tinggi |
| 28 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | 4 | Tinggi |
| 29 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 18 | 3,6 | Cenderung Tinggi |
| 30 | 3 | 4 | 1 | 4 | 2 | 14 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 31 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 13 | 2,6 | Cenderung Rendah |
| 32 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3,2 | Cenderung Tinggi |
| 33 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 14 | 2,8 | Cenderung Rendah |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|----|-----|------------------|
| 34 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 13 | 2,6 | Cenderung Rendah |
| 35 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 14 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 3,2 | Cenderung Tinggi |
| 37 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 11 | 2,2 | Cenderung Rendah |
| 38 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 16 | 3,2 | Cenderung Tinggi |

L8. Data Bentuk Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Emosi

Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Emosi Aspek *Distancing*

| R | item 3 | item 9 | item 11 | item 37 | item 42 | item 45 | Jumlah | Rata2 | Kategori |
|----|--------|--------|---------|---------|---------|---------|--------|-------|------------------|
| 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 14 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 13 | 2,2 | Cenderung Rendah |
| 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 14 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 14 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 5 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 16 | 2,7 | Cenderung Rendah |
| 6 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 14 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 7 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 15 | 2,5 | Cenderung Rendah |
| 8 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 20 | 3,3 | Cenderung Tinggi |
| 9 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 14 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 10 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 14 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 11 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 19 | 3,2 | Cenderung Tinggi |
| 12 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 19 | 3,2 | Cenderung Tinggi |
| 13 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 21 | 3,5 | Cenderung Tinggi |
| 14 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 19 | 3,2 | Cenderung Tinggi |
| 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 13 | 2,2 | Cenderung Rendah |
| 16 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 16 | 2,7 | Cenderung Rendah |
| 17 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 10 | 1,7 | Rendah |
| 18 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 23 | 3,8 | Cenderung Tinggi |
| 19 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 19 | 3,2 | Cenderung Tinggi |
| 20 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 14 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 21 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 21 | 3,5 | Cenderung Tinggi |
| 22 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 13 | 2,2 | Cenderung Rendah |
| 23 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 13 | 2,2 | Cenderung Rendah |
| 24 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 15 | 2,5 | Cenderung Rendah |
| 25 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 18 | 3,0 | Cenderung Tinggi |
| 26 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 10 | 1,7 | Rendah |
| 27 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 19 | 3,2 | Cenderung Tinggi |
| 28 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 11 | 1,8 | Rendah |
| 29 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 13 | 2,2 | Cenderung Rendah |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|----|-----|------------------|
| 30 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 14 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 31 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 20 | 3,3 | Cenderung Tinggi |
| 32 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 | 3,0 | Cenderung Tinggi |
| 33 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 12 | 2,0 | Cenderung Rendah |
| 34 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 14 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 35 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 9 | 1,5 | Rendah |
| 36 | 1 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 12 | 2,0 | Cenderung Rendah |
| 37 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 18 | 3,0 | Cenderung Tinggi |
| 38 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 12 | 2,0 | Cenderung Rendah |

Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Emosi Aspek *Self Control*

| R | item 12 | item 17 | item 36 | item 46 | item 51 | item 52 | item 53 | Jumlah | Rata2 | Kategori |
|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|-------|------------------|
| 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 | 1 | 3 | 18 | 2,57 | Cenderung Rendah |
| 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 14 | 2,00 | Cenderung Rendah |
| 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 23 | 3,29 | Cenderung Tinggi |
| 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 18 | 2,57 | Cenderung Rendah |
| 5 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 20 | 2,86 | Cenderung Rendah |
| 6 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 21 | 3,00 | Cenderung Tinggi |
| 7 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 | 2 | 21 | 3,00 | Cenderung Tinggi |
| 8 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 18 | 2,57 | Cenderung Rendah |
| 9 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 20 | 2,86 | Cenderung Rendah |
| 10 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 20 | 2,86 | Cenderung Rendah |
| 11 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 20 | 2,86 | Cenderung Rendah |
| 12 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 24 | 3,43 | Cenderung Tinggi |
| 13 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 26 | 3,71 | Cenderung Tinggi |
| 14 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 27 | 3,86 | Cenderung Tinggi |
| 15 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 21 | 3,00 | Cenderung Tinggi |
| 16 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 19 | 2,71 | Cenderung Rendah |
| 17 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 25 | 3,57 | Cenderung Tinggi |
| 18 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 15 | 2,14 | Cenderung Rendah |
| 19 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 21 | 3,00 | Cenderung Tinggi |
| 20 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 19 | 2,71 | Cenderung Rendah |
| 21 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 26 | 3,71 | Cenderung Tinggi |
| 22 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 17 | 2,43 | Cenderung Rendah |
| 23 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 25 | 3,57 | Cenderung Tinggi |
| 24 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 16 | 2,29 | Cenderung Rendah |
| 25 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 21 | 3,00 | Cenderung Tinggi |
| 26 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 22 | 3,14 | Cenderung Tinggi |
| 27 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 27 | 3,86 | Cenderung Tinggi |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|----|------|------------------|
| 28 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 15 | 2,14 | Cenderung Rendah |
| 29 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 23 | 3,29 | Cenderung Tinggi |
| 30 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 26 | 3,71 | Cenderung Tinggi |
| 31 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 22 | 3,14 | Cenderung Tinggi |
| 32 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 23 | 3,29 | Cenderung Tinggi |
| 33 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 16 | 2,29 | Cenderung Rendah |
| 34 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 23 | 3,29 | Cenderung Tinggi |
| 35 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 24 | 3,43 | Cenderung Tinggi |
| 36 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 18 | 2,57 | Cenderung Rendah |
| 37 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 23 | 3,29 | Cenderung Tinggi |
| 38 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 22 | 3,14 | Cenderung Tinggi |

Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Emosi Aspek *Seeking Social Support*

| R | item 7 | item 16 | item 19 | item 27 | item 35 | item 38 | Jumlah | Rata2 | Kategori |
|----|--------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|-------|------------------|
| 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 10 | 1,7 | Rendah |
| 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 17 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 | 3,0 | Cenderung Tinggi |
| 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 18 | 3,0 | Cenderung Tinggi |
| 5 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 17 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 6 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 13 | 2,2 | Cenderung Rendah |
| 7 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 15 | 2,5 | Cenderung Rendah |
| 8 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 12 | 2,0 | Cenderung Rendah |
| 9 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 17 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 10 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 11 | 1,8 | Rendah |
| 11 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 15 | 2,5 | Cenderung Rendah |
| 12 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 13 | 2,2 | Cenderung Rendah |
| 13 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 17 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 14 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 18 | 3,0 | Cenderung Tinggi |
| 15 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 14 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 16 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 17 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 17 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2,7 | Cenderung Rendah |
| 18 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 13 | 2,2 | Cenderung Rendah |
| 19 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 17 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 20 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 22 | 3,7 | Cenderung Tinggi |
| 21 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1,0 | Rendah |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|----|-----|------------------|
| 22 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 | 4,0 | Tinggi |
| 23 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 19 | 3,2 | Cenderung Tinggi |
| 24 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 15 | 2,5 | Cenderung Rendah |
| 25 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 26 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 | 2,0 | Cenderung Rendah |
| 27 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 17 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 28 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 | 4,0 | Tinggi |
| 29 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 21 | 3,5 | Cenderung Tinggi |
| 30 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 20 | 3,3 | Cenderung Tinggi |
| 31 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 14 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 32 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 20 | 3,3 | Cenderung Tinggi |
| 33 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 20 | 3,3 | Cenderung Tinggi |
| 34 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 15 | 2,5 | Cenderung Rendah |
| 35 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 16 | 2,7 | Cenderung Rendah |
| 36 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 22 | 3,7 | Cenderung Tinggi |
| 37 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 15 | 2,5 | Cenderung Rendah |
| 38 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 23 | 3,8 | Cenderung Tinggi |

Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Emosi Aspek *Accepting Responsibility*

| R | item 8 | item 20 | item 22 | item 25 | item 43 | item 48 | item 50 | item 54 | Jumlah | Rata2 | Kategori |
|----|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|-------|------------------|
| 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 19 | 2,4 | Cenderung Rendah |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 21 | 2,6 | Cenderung Rendah |
| 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 26 | 3,3 | Cenderung Tinggi |
| 4 | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 23 | 2,9 | Cenderung Rendah |
| 5 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 25 | 3,1 | Cenderung Tinggi |
| 6 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 24 | 3,0 | Cenderung Tinggi |
| 7 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 28 | 3,5 | Cenderung Tinggi |
| 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 30 | 3,8 | Cenderung Tinggi |
| 9 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 30 | 3,8 | Cenderung Tinggi |
| 10 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 28 | 3,5 | Cenderung Tinggi |
| 11 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 25 | 3,1 | Cenderung Tinggi |
| 12 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 29 | 3,6 | Cenderung Tinggi |
| 13 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 31 | 3,9 | Cenderung Tinggi |
| 14 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 30 | 3,8 | Cenderung Tinggi |
| 15 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 28 | 3,5 | Cenderung Tinggi |
| 16 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 20 | 2,5 | Cenderung Rendah |
| 17 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 31 | 3,9 | Cenderung Tinggi |
| 18 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 25 | 3,1 | Cenderung Tinggi |
| 19 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 23 | 2,9 | Cenderung Rendah |
| 20 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 20 | 2,5 | Cenderung Rendah |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----|------------------|
| 21 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 22 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 22 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 24 | 3,0 | Cenderung Tinggi |
| 23 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 32 | 4,0 | Tinggi |
| 24 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 28 | 3,5 | Cenderung Tinggi |
| 25 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 23 | 2,9 | Cenderung Rendah |
| 26 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 31 | 3,9 | Cenderung Tinggi |
| 27 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 29 | 3,6 | Cenderung Tinggi |
| 28 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 22 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 29 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 31 | 3,9 | Cenderung Tinggi |
| 30 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 30 | 3,8 | Cenderung Tinggi |
| 31 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 25 | 3,1 | Cenderung Tinggi |
| 32 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 25 | 3,1 | Cenderung Tinggi |
| 33 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 22 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 34 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 32 | 4,0 | Tinggi |
| 35 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 28 | 3,5 | Cenderung Tinggi |
| 36 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 23 | 2,9 | Cenderung Rendah |
| 37 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 27 | 3,4 | Cenderung Tinggi |
| 38 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 29 | 3,6 | Cenderung Tinggi |

Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Emosi Aspek *Escape Avoidance*

| R | item 2 | item 10 | item 14 | item 28 | item 29 | item 34 | item 47 | item 55 | item 56 | Jumlah | Rata2 | Kategori |
|----|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|-------|------------------|
| 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 14 | 1,6 | Rendah |
| 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 19 | 2,1 | Cenderung Rendah |
| 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 19 | 2,1 | Cenderung Rendah |
| 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 13 | 1,4 | Rendah |
| 5 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 12 | 1,3 | Rendah |
| 6 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 20 | 2,2 | Cenderung Rendah |
| 7 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 20 | 2,2 | Cenderung Rendah |
| 8 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 27 | 3,0 | Cenderung Tinggi |
| 9 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 30 | 3,3 | Cenderung Tinggi |
| 10 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 18 | 2,0 | Cenderung Rendah |
| 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 19 | 2,1 | Cenderung Rendah |
| 12 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 18 | 2,0 | Cenderung Rendah |
| 13 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 33 | 3,7 | Cenderung Tinggi |
| 14 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 27 | 3,0 | Cenderung Tinggi |
| 15 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 19 | 2,1 | Cenderung Rendah |
| 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 26 | 2,9 | Cenderung Rendah |
| 17 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 21 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 18 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 16 | 1,8 | Rendah |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----|------------------|
| 19 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 23 | 2,6 | Cenderung Rendah |
| 20 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 15 | 1,7 | Rendah |
| 21 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 21 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 22 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 27 | 3,0 | Cenderung Tinggi |
| 23 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 21 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 24 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 16 | 1,8 | Rendah |
| 25 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 16 | 1,8 | Rendah |
| 26 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 18 | 2,0 | Cenderung Rendah |
| 27 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 23 | 2,6 | Cenderung Rendah |
| 28 | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 26 | 2,9 | Cenderung Rendah |
| 29 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 22 | 2,4 | Cenderung Rendah |
| 30 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 18 | 2,0 | Cenderung Rendah |
| 31 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 24 | 2,7 | Cenderung Rendah |
| 32 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 26 | 2,9 | Cenderung Rendah |
| 33 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 15 | 1,7 | Rendah |
| 34 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 15 | 1,7 | Rendah |
| 35 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 21 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 36 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 20 | 2,2 | Cenderung Rendah |
| 37 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 28 | 3,1 | Cenderung Tinggi |
| 38 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 17 | 1,9 | Rendah |

Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Emosi Aspek Positive Reappraisal

| R | item 4 | item 13 | item 24 | item 30 | item 32 | item 49 | Jumlah | Rata2 | Kategori |
|----|--------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|-------|------------------|
| 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 16 | 2,7 | Cenderung Rendah |
| 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2,7 | Cenderung Rendah |
| 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 22 | 3,7 | Cenderung Tinggi |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 | 4,0 | Tinggi |
| 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 20 | 3,3 | Cenderung Tinggi |
| 6 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 23 | 3,8 | Cenderung Tinggi |
| 7 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 | 4,0 | Tinggi |
| 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 | 4,0 | Tinggi |
| 9 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 | 4,0 | Tinggi |
| 10 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 | 4,0 | Tinggi |
| 11 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 17 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 12 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 22 | 3,7 | Cenderung Tinggi |
| 13 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 23 | 3,8 | Cenderung Tinggi |
| 14 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 22 | 3,7 | Cenderung Tinggi |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|----|-----|------------------|
| 15 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 21 | 3,5 | Cenderung Tinggi |
| 16 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 20 | 3,3 | Cenderung Tinggi |
| 17 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 20 | 3,3 | Cenderung Tinggi |
| 18 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 22 | 3,7 | Cenderung Tinggi |
| 19 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 14 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 20 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 15 | 2,5 | Cenderung Rendah |
| 21 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 22 | 3,7 | Cenderung Tinggi |
| 22 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 20 | 3,3 | Cenderung Tinggi |
| 23 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 | 4,0 | Tinggi |
| 24 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 20 | 3,3 | Cenderung Tinggi |
| 25 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 15 | 2,5 | Cenderung Rendah |
| 26 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 22 | 3,7 | Cenderung Tinggi |
| 27 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 23 | 3,8 | Cenderung Tinggi |
| 28 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 14 | 2,3 | Cenderung Rendah |
| 29 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 | 4,0 | Tinggi |
| 30 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 23 | 3,8 | Cenderung Tinggi |
| 31 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 21 | 3,5 | Cenderung Tinggi |
| 32 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 22 | 3,7 | Cenderung Tinggi |
| 33 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 18 | 3,0 | Cenderung Tinggi |
| 34 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 19 | 3,2 | Cenderung Tinggi |
| 35 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 21 | 3,5 | Cenderung Tinggi |
| 36 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 22 | 3,7 | Cenderung Tinggi |
| 37 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 20 | 3,3 | Cenderung Tinggi |
| 38 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 | 4,0 | Tinggi |

L9. Hasil Strategi Penanggulangan Stres Aktivis

| R | Jumlah | Rata2 | Kategori SPS Emosi |
|---|--------|-------|--------------------|
| 1 | 91 | 2,2 | Cenderung Rendah |
| 2 | 100 | 2,4 | Cenderung Rendah |
| 3 | 122 | 2,9 | Cenderung Rendah |
| 4 | 110 | 2,6 | Cenderung Rendah |
| 5 | 110 | 2,6 | Cenderung Rendah |
| 6 | 115 | 2,7 | Cenderung Rendah |
| 7 | 123 | 2,9 | Cenderung Rendah |
| 8 | 131 | 3,1 | Cenderung Tinggi |

| | | | |
|----|-----|-----|------------------|
| 9 | 135 | 3,2 | Cenderung Tinggi |
| 10 | 115 | 2,7 | Cenderung Rendah |
| 11 | 115 | 2,7 | Cenderung Rendah |
| 12 | 125 | 3,0 | Cenderung Rendah |
| 13 | 151 | 3,6 | Cenderung Tinggi |
| 14 | 143 | 3,4 | Cenderung Tinggi |
| 15 | 116 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 16 | 118 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 17 | 123 | 2,9 | Cenderung Rendah |
| 18 | 114 | 2,7 | Cenderung Rendah |
| 19 | 117 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 20 | 105 | 2,5 | Cenderung Rendah |
| 21 | 118 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 22 | 125 | 3,0 | Cenderung Rendah |
| 23 | 134 | 3,2 | Cenderung Tinggi |
| 24 | 110 | 2,6 | Cenderung Rendah |
| 25 | 107 | 2,5 | Cenderung Rendah |
| 26 | 115 | 2,7 | Cenderung Rendah |
| 27 | 138 | 3,3 | Cenderung Tinggi |
| 28 | 112 | 2,7 | Cenderung Rendah |
| 29 | 134 | 3,2 | Cenderung Tinggi |
| 30 | 131 | 3,1 | Cenderung Tinggi |
| 31 | 126 | 3,0 | Cenderung Tinggi |
| 32 | 134 | 3,2 | Cenderung Tinggi |
| 33 | 103 | 2,5 | Cenderung Rendah |
| 34 | 118 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 35 | 119 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 36 | 117 | 2,8 | Cenderung Rendah |
| 37 | 131 | 3,1 | Cenderung Tinggi |
| 38 | 127 | 3,0 | Cenderung Tinggi |

**SPS EMOSI
SPS MASALAH**

| Jumlah | Rata2 | Kategori SPS Masalah | Hasil SPS |
|--------|-------|----------------------|-----------------|
| 39 | 2,8 | Cenderung Rendah | Seimbang |
| 31 | 2,2 | Cenderung Rendah | Seimbang |
| 41 | 2,9 | Cenderung Rendah | Seimbang |
| 38 | 2,7 | Cenderung Rendah | Seimbang |
| 36 | 2,6 | Cenderung Rendah | Seimbang |
| 42 | 3,0 | Cenderung Tinggi | Dominan masalah |
| 43 | 3,1 | Cenderung Tinggi | Dominan masalah |
| 51 | 3,6 | Cenderung Tinggi | Seimbang |
| 48 | 3,4 | Cenderung Tinggi | Seimbang |
| 42 | 3,0 | Cenderung Tinggi | Dominan masalah |
| 33 | 2,4 | Cenderung Rendah | Seimbang |
| 42 | 3,0 | Cenderung Tinggi | Dominan masalah |
| 47 | 3,4 | Cenderung Tinggi | Seimbang |
| 43 | 3,1 | Cenderung Tinggi | Seimbang |
| 37 | 2,6 | Cenderung Rendah | Seimbang |
| 41 | 2,9 | Cenderung Rendah | Seimbang |
| 49 | 3,5 | Cenderung Tinggi | Dominan masalah |
| 43 | 3,1 | Cenderung Tinggi | Dominan masalah |
| 33 | 2,4 | Cenderung Rendah | Seimbang |
| 32 | 2,3 | Cenderung Rendah | Seimbang |
| 36 | 2,6 | Cenderung Rendah | Seimbang |
| 43 | 3,1 | Cenderung Tinggi | Dominan masalah |
| 46 | 3,3 | Cenderung Tinggi | Seimbang |
| 34 | 2,4 | Cenderung Rendah | Seimbang |
| 31 | 2,2 | Cenderung Rendah | Seimbang |
| 50 | 3,6 | Cenderung Tinggi | Dominan masalah |
| 48 | 3,4 | Cenderung Tinggi | Seimbang |
| 51 | 3,6 | Cenderung Tinggi | Dominan masalah |
| 50 | 3,6 | Cenderung Tinggi | Seimbang |
| 45 | 3,2 | Cenderung Tinggi | Seimbang |
| 41 | 2,9 | Cenderung Rendah | Dominan emosi |
| 44 | 3,1 | Cenderung Tinggi | Seimbang |
| 44 | 3,1 | Cenderung Tinggi | Dominan masalah |
| 44 | 3,1 | Cenderung Tinggi | Dominan masalah |
| 45 | 3,2 | Cenderung Tinggi | Dominan masalah |
| 47 | 3,4 | Cenderung Tinggi | Dominan masalah |
| 37 | 2,6 | Cenderung Rendah | Dominan emosi |
| 46 | 3,3 | Cenderung Tinggi | Seimbang |

L10. Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Kesehatan dan Energi

| Strategi Penanggulangan Stres | Kesehatan dan Energi | | Total |
|-------------------------------|----------------------|-------------|-------|
| | Sehat | Tidak Sehat | |
| Dominan berpusat pada masalah | 13 | 0 | 13 |
| | 34,2% | 0% | |
| Seimbang | 23 | 0 | 23 |
| | 60,5% | 0% | |
| Dominan berpusat pada emosi | 2 | 0 | 2 |
| | 5,3% | 0% | |
| Total | 38 | 0 | 38 |
| | 100% | 0% | |

L11. Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Keterampilan Pemecahan Masalah

| Strategi Penanggulangan Stres | Keterampilan Pemecahan Masalah | | | Total |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------|-------------|-------|
| | Mampu | Ragu-ragu | Tidak Mampu | |
| Dominan berpusat pada masalah | 10 | 2 | 1 | 13 |
| | 33,3% | 33,3% | 50% | |
| Seimbang | 18 | 4 | 1 | 23 |
| | 60% | 66,7% | 50% | |
| Dominan berpusat pada emosi | 2 | 0 | 0 | 2 |
| | 6,7% | 0% | 0% | |
| Total | 30 | 6 | 2 | 38 |
| | 100% | 100% | 100% | |

L12. Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Keyakinan Positif

| Strategi Penanggulangan Stres | Keyakinan Positif | | | Total |
|-------------------------------|-------------------|-----------|-------------|-------|
| | Yakin | Ragu-ragu | Tidak Yakin | |
| Dominan berpusat pada masalah | 13 | 0 | 0 | 13 |
| | 39,4% | 0% | 0% | |
| Seimbang | 18 | 1 | 4 | 23 |
| | 54,5% | 100% | 100% | |
| Dominan berpusat pada emosi | 2 | 0 | 0 | 2 |
| | 6% | 0% | 0% | |
| Total | 33 | 1 | 4 | 38 |
| | 100% | 100% | 100% | |

L13. Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Keterampilan Sosial

| Strategi Penanggulangan Stres | Keterampilan Sosial (mudah bergaul) | | | Total |
|-------------------------------|-------------------------------------|-----------|-------|-------|
| | Ya | Ragu-ragu | Tidak | |
| Dominan berpusat pada masalah | 9 | 2 | 2 | 13 |
| | 32,1% | 33,3% | 50% | |
| Seimbang | 17 | 4 | 2 | 23 |
| | 60,7% | 66,7% | 50% | |
| Dominan berpusat pada emosi | 2 | 0 | 0 | 2 |
| | 7,1% | 0% | 0% | |

| | | | | |
|-------|------|------|------|----|
| Total | 28 | 6 | 4 | 38 |
| | 100% | 100% | 100% | |

L14. Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Dukungan Sosial

| Strategi Penanggulangan Stres | Dukungan Sosial | | | Total |
|-------------------------------|-----------------|----------------|-----------------------------|-------|
| | Keluarga | Temannya Dekat | Keluarga dan Temannya Dekat | |
| Dominan berpusat pada masalah | 5 | 4 | 4 | 13 |
| | 55,6% | 44,4% | 20% | |
| Seimbang | 3 | 5 | 15 | 23 |
| | 33,3% | 55,6% | 75% | |
| Dominan berpusat pada emosi | 1 | 0 | 1 | 2 |
| | 11,1% | 0% | 5% | |
| Total | 9 | 9 | 20 | 38 |
| | 100% | 100% | 100% | |

L15. Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Sumber Material

| Strategi Penanggulangan Stres | Sumber Material | | Total |
|-------------------------------|-----------------|---------------|-------|
| | Iya | Kadang-kadang | |
| Dominan berpusat pada masalah | 13 | 0 | 13 |
| | 36,1% | 0% | |
| Seimbang | 21 | 2 | 23 |
| | 58,3% | 100% | |

| | | | |
|-----------------------------------|------|------|----|
| Dominan berpusat pada emosi | 2 | 0 | 2 |
| | 5,6% | 0% | |
| Total | 36 | 2 | 38 |
| | 100% | 100% | |

L16. Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Bidang Pelayanan yang dilakukan Aktivis

| Strategi Penanggulangan Stres | Bidang Pelayanan | | | | Total |
|-------------------------------|------------------|-----------------|---------|--------------|-------|
| | Majelis | Pengurus Komisi | Guru SM | Paduan Suara | |
| Dominan berpusat pada masalah | 4 | 4 | 1 | 4 | 13 |
| | 40% | 26,6% | 14,3% | 66,7% | |
| Seimbang | 5 | 10 | 6 | 2 | 23 |
| | 50% | 66,7% | 85,7% | 33,3% | |
| Dominan berpusat pada emosi | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 |
| | 10% | 6,7% | 0% | 0% | |
| Total | 10 | 15 | 7 | 6 | 38 |
| | 100% | 100% | 100% | 100% | |

L17. Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Usia

| Strategi Penanggulangan Stres | Usia | | Total |
|-------------------------------|-------|-------|-------|
| | 20-40 | 41-60 | |
| Dominan | 6 | 7 | 13 |

| | | | |
|-----------------------------|-------|-------|----|
| berpusat pada masalah | 26,1% | 46,6% | |
| Seimbang | 16 | 7 | 23 |
| | 69,6% | 46,6% | |
| Dominan berpusat pada emosi | 1 | 1 | 2 |
| | 4,3% | 6,7% | |
| Total | 23 | 15 | 38 |
| | 100% | 100% | |

L18. Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Jenis Kelamin

| Strategi Penanggulangan Stres | Jenis Kelamin | | Total |
|-------------------------------|---------------|-----------|-------|
| | Laki-Laki | Perempuan | |
| Dominan berpusat pada masalah | 8 | 5 | 13 |
| | 36,4% | 31,25% | |
| Seimbang | 12 | 11 | 23 |
| | 54,5% | 68,75% | |
| Dominan berpusat pada emosi | 2 | 0 | 2 |
| | 9,1% | 0% | |
| Total | 22 | 16 | 38 |
| | 100% | 100% | |

L19. Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Lama Pelayanan

| Strategi | Lama Pelayanan | Total |
|----------|----------------|-------|
|----------|----------------|-------|

| Penanggulangan Stres | 2-5 tahun | 6-10 tahun | 11-15 tahun | 16-20 tahun | |
|-------------------------------|-----------|------------|-------------|-------------|----|
| Dominan berpusat pada masalah | 1 | 5 | 4 | 3 | 13 |
| | 25% | 38,5% | 36,4% | 30% | |
| Seimbang | 3 | 7 | 6 | 7 | 23 |
| | 75% | 53,8% | 54,5% | 70% | |
| Dominan berpusat pada emosi | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| | 0% | 7,7% | 9,1% | 0% | |
| Total | 4 | 13 | 11 | 10 | 38 |
| | 100% | 100% | 100% | 100% | |