

LAMPIRAN 1

SKALA



FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh.

Saudara/i yang terhormat,

Ditengah kesibukan teman-teman sekalian perkenankanlah saya menyita waktu teman-teman untuk mengisi kuisisioner berikut ini. Kuisisioner ini disebarakan untuk kepentingan penelitian saya di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Jawaban-jawaban yang teman-teman berikan merupakan informasi yang sangat berharga dan karenanya teman-teman tidak perlu ragu untuk menjawab sesuai dengan keadaan sebenarnya. Kerahasiaan jawaban teman-teman dijamin dan dijunjung tinggi oleh etika akademik penelitian kami.

Terimakasih atas kesediaan, kesungguhan, dan kejujuran teman-teman dalam menjawab setiap pertanyaan. Mudah-mudahan Allah SWT mambalas kebaikan teman-teman dengan kebaikan yang lebih banyak dan kemuliaan yang lebih tinggi, amin.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Hormat Saya

Medita Wijayanti Ningrum

IDENTITAS DIRI

Nama (boleh inisial) :

Jenis Kelamin :

Usia :

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian sesuai dengan keadaan saya yang sebenarnya.

Yogyakarta, 2016

Responden

Kita tertarik terhadap bagaimana tanggapan orang-orang ketika mereka dihadapkan pada kejadian sulit ataupun situasi yang penuh tekanan atau stres di dalam hidupnya. Ada banyak cara untuk menanggulangi situasi ini. Kuisisioner ini menanyakan kepada anda untuk mengindikasikan apa yang anda lakukan dan rasakan ketika anda menghadapi kejadian yang mengakibatkan stres. Tentu saja kejadian yang berbeda memberikan respon yang berbeda juga, tetapi berpikirlah mengenai apa yang anda biasa lakukan apabila anda berada di bawah tekanan yang besar.

Kemudian tanggapi setiap item berikut dengan memberi tanda silang pada pilihan jawaban yang tersedia. Dimohon untuk menanggapi setiap item dengan jawaban anda sendiri dari masing-masing item. Pilih jawaban anda dengan baik, dan buat jawaban anda dengan **SEBENAR-BENARNYA** sesuai dengan diri anda. Dimohon untuk menjawab setiap item. Tidak ada jawaban "benar" atau "salah", jadi pilihlah jawaban yang menurut teman-teman paling sesuai dengan anda, bukan yang anda pikir bahwa kebanyakan orang akan mengatakan atau lakukan. Indikasikan apa yang **ANDA** biasa lakukan ketika **ANDA** berada dalam situasi stres.

Petunjuk Pengerjaan Kuisisioner Bagian A dan B

Berilah tanda silang (x) pada pilihan jawaban yang tersedia untuk setiap pertanyaan yang diajukan. Silanglah :

SS : Jika anda merasa **SANGAT SESUAI** dengan hal tersebut.

S : Jika anda merasa **SESUAI** dengan hal tersebut.

TS : Jika anda merasa **TIDAK SESUAI** dengan hal tersebut.

STS : Jika anda merasa **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan hal tersebut.

Contoh Soal:

- a. Saya merasa puas dengan nilai yang saya peroleh. Silang **SS** jika anda merasa puas dengan nilai yang anda dapatkan saat ujian.

SS	S	TS	STS
---------------	---	----	-----

Jawablah soal berikut seperti contoh:

SKALA 1

Ketika stres, maka :

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya mencoba tumbuh dari sebuah pengalaman.				
2	Saya melakukan pekerjaan lain untuk mengalihkan hal negatif .				
3	Saya marah dan saya membiarkan emosi saya keluar.				
4	Saya mencoba untuk mendapatkan saran dari orang lain tentang apa yang harus saya lakukan.				
5	Saya mencoba berkonsentrasi dalam melakukan setiap hal.				
6	Saya berkata kepada diri saya bahwa “ini tidak nyata” .				
7	Saya bertawakal kepada Allah.				
8	Saya tertawa pada situasi stre.				
9	Saya mengakui pada diri sendiri bahwa saya tidak dapat menghadapi situasi stres.				
10	Saya menahan diri saya untuk melakukan sesuatu secara terburu-buru.				
11	Saya membicarakan perasaan saya dengan orang lain.				
12	Saya mengkonsumsi rokok untuk membantu saya merasa baik.				
13	Saya terbiasa dengan gagasan/ide/pikiran bahwa				

	hal itu (stress) bisa terjadi.				
14	Saya berbicara kepada seseorang untuk mengetahui lebih lanjut mengenai situasi tersebut.				
15	Saya menjaga diri saya dari gangguan (gangguan pikiran stress) dengan memikirkan hal lain atau melakukan aktivitas.				
16	Saya suka melamunkan hal lain selain hal ini.				
17	Ketika saya merasa kecewa, saya dapat menyadari itu.				
18	Saya mencari pertolongan Tuhan.				
19	Saya membuat sebuah rencana untuk dilakukan.				
20	Saya akan membuat lelucon tentang hal yg membuat saya stres.				
21	Saya menerima bahwa hal ini terjadi dan tidak dapat diubah.				
22	Saya mencoba tidak melakukan apapun terhadap situasi ini hingga situasi memungkinkan (memungkinkan untuk melakukan sesuatu).				
23	Saya mencoba untuk mendapatkan dukungan emosional dari teman atau kerabat.				
24	Saya menyerah untuk berusaha mencapai tujuan saya.				
25	Saya mengambil tindakan lain untuk mencoba menyingkirkan masalah.				
26	Saya mencoba melepas penat/pikiran untuk sementara dengan mengkonsumsi rokok.				
27	Saya menolak untuk percaya bahwa hal itu telah terjadi.				
28	Saya membiarkan perasaan saya keluar.				
29	Saya mencoba untuk melihat keadaan dari sudut pandang lain, untuk melihat hal tersebut menjadi				

	lebih baik/positif.				
30	Saya berbicara dengan seseorang yang dapat melakukan sesuatu yang konkrit mengenai masalah saya.				
31	Saya tidur lebih dari biasanya.				
32	Saya mencoba untuk datang dengan strategi apa yang harus dilakukan.				
33	Saya fokus terhadap mengatasi masalah ini, dan apabila terpaksa, membiarkan hal-hal lain terbengkalai sedikit.				
34	Saya mendapatkan simpati dan pengertian dari orang lain.				
35	Saya mengonsumsi rokok, untuk mengurangi beban pikiran.				
36	Saya bercanda mengenai hal tersebut.				
37	Saya berhenti berusaha untuk mendapatkan apa yang saya inginkan.				
38	Saya melihat suatu hal yang baik di dalam suatu masalah.				
39	Saya berpikir bagaimana cara terbaik untuk menangani suatu masalah.				
40	Saya menganggap bahwa hal ini tidak benar-benar terjadi.				
41	Saya tidak pernah membuat keadaan menjadi lebih buruk dengan bertindak terlalu cepat.				
42	Saya berusaha keras untuk mencegah hal lain turut campur dengan usaha saya dalam menghadapi masalah ini.				
43	Saya pergi ke bioskop atau menonton tv, untuk mengurangi beban pikiran.				
44	Saya menerima kenyataan dari fakta bahwa hal itu				

	sudah terjadi.				
45	Saya bertanya kepada orang lain yang memiliki pengalaman yang sama, mengenai apa yang mereka lakukan.				
46	Saya merasakan banyak tekanan emosional dan saya dapat mengekspresikan banyak perasaan saya.				
47	Saya mengambil tindakan langsung untuk dapat memecahkan masalah.				
48	Saya mencoba menemukan kenyamanan dalam agama saya.				
49	Saya memaksakan diri untuk menunggu waktu yang tepat untuk melakukan suatu hal.				
50	Saya menertakawan situasi tersebut.				
51	Saya mengurangi jumlah usaha untuk dapat memecahkan masalah.				
52	Saya berbicara dengan orang lain mengenai apa yang saya rasakan.				
53	Saya mengkonsumsi rokok untuk membantu saya melewati ini.				
54	Saya mencoba untuk hidup dengan ini.				
55	Saya mengesampingkan kegiatan lain untuk berkonsentrasi pada hal ini.				
56	Saya berpikir keras untuk mengambil suatu langkah – langkah.				
57	Saya bertindak seolah – olah hal itu tidak terjadi.				
58	Saya melakukan apa yang harus dilakukan, satu langkah pada satu waktu.				
59	Saya belajar sesuatu dari pengalaman.				
60	Saya berdoa lebih dari biasanya.				

SKALA 2

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Teman saya dapat saya andalkan sebagai pendengar yang baik ketika saya berbicara.				
2	Teman saya dapat saya andalkan untuk membantu saya ketika seseorang yang saya kira adalah teman baik saya menghina saya dan berkata bahwa mereka tidak ingin melihat saya lagi.				
3	Teman saya membuat saya berfikir bahwa saya adalah bagian penting darinya.				
4	Teman saya mendukung saya dalam setiap masalah yang saya hadapi.				
5	Teman saya dapat saya andalkan ketika saya dalam situasi kritis, meskipun mereka harus mengesampingkan urusan mereka.				
6	Teman saya dapat menerima ketika saya berbicara secara blak-blakan.				
7	Teman saya mendukung saya bahwa saya memiliki hal positif untuk orang lain.				
8	Teman saya dapat saya andalkan untuk mengalihkan perhatian saya dari kekhawatiran ketika saya dalam keadaan stres.				
9	Teman saya dapat saya andalkan ketika saya membutuhkan bantuan.				
10	Teman saya dapat saya andalkan ketika saya dalam situasi stres.				
11	Teman saya dapat mendukung saya menjadi diri saya sendiri.				
12	Teman saya selalu memberikan apresiasi terhadap saya.				
13	Teman saya dapat saya andalkan untuk memberikan saran yang berguna agar saya terhindar dari sebuah masalah.				
14	Teman saya dapat saya andalkan untuk mendengarkan saya				

	secara terbuka tanpa menyinggung perasaan saya.				
15	Teman saya akan menghibur saya ketika saya membutuhkannya dengan cara memeluk saya.				
16	Ketika teman saya sakit, saya dapat mengajak teman yang lain untuk membantu teman saya.				
17	Teman saya dapat saya andalkan untuk membuat saya merasa tenang ketika saya berada dalam keadaan tertekan.				
18	Teman saya membantu saya apabila salah satu keluarga terdekat saya meninggal.				
19	Teman saya dapat menerima saya sepenuhnya, baik itu hal buruk maupun hal baik.				
20	Teman saya dapat saya andalkan untuk merawat saya, terlepas dari apapun yang terjadi pada diri saya.				
21	Teman saya dapat saya andalkan untuk mendengarkan saya ketika saya marah kepada orang lain.				
22	Teman saya dapat saya andalkan untuk memberitahu saya dengan bijaksana.				
23	Teman saya dapat membuat saya merasa lebih baik ketika saya dalam keadaan sedih.				
24	Teman saya menyayangi saya dengan tulus.				
25	Teman saya dapat saya andalkan untuk menghibur saya ketika saya merasa sangat kecewa.				
26	Teman saya dapat saya andalkan untuk mendukung saya dalam setiap keputusan besar yang saya buat.				
27	Teman saya dapat saya andalkan untuk membantu saya merasa lebih baik ketika saya sedang emosi.				

SKALA 3Petunjuk Pengerjaan Kuisisioner Bagian C

Berikah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang tersedia untuk setiap pertanyaan yang diajukan. Silanglah:

No.	Pernyataan	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1	Teman saya memancing emosi saya.			
2	Teman saya memukul saya.			
3	Teman saya membuat lelucon tentang saya untuk membuat teman yang lain tertawa.			
4	Siswa lain mendukung saya untuk melawan.			
5	Teman saya mendorong saya.			
6	Teman saya meminta saya untuk melawan.			
7	Teman saya menampar atau menendang saya.			
8	Teman saya memberi julukan buruk kepada saya.			
9	Teman saya mengancam untuk menyakiti atau memukul saya.			
10	Teman saya mencoba menyakiti perasaan saya.			

LAMPIRAN 2
TABULASI DATA TRY OUT