

BAGIAN 1

PETUNJUK PENGISIAN

Pada bagian ini, terdapat berbagai pernyataan yang berkaitan dengan **cara-cara Anda menghadapi masalah di hidup Anda**. Ada banyak cara yang dapat digunakan dalam usaha Anda mengatasi masalah tersebut. Tentunya, setiap orang akan memiliki cara yang berbeda dalam mengatasinya dan saya tertarik dengan cara yang telah Anda gunakan dalam menghadapi kesulitan. Saya ingin mengetahui sejauh mana Anda telah melakukan hal-hal yang terdapat dalam pernyataan di bawah ini, seberapa banyak atau seberapa sering Anda melakukannya. Jangan menjawab berdasarkan apakah pernyataan tersebut bermanfaat atau tidak, melainkan apakah Anda pernah melakukannya atau tidak. **Berilah tanda silang (X)** pada kolom pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah:

- Belum pernah = Jika Anda **belum pernah** melakukan hal ini.
Kadang-kadang = Jika Anda **kadang-kadang** melakukan hal ini.
Sering = Jika Anda **sering** melakukan hal ini.
Sangat sering = Jika Anda **sangat sering** melakukan hal ini.

Contoh:

No .	Pernyataan	Belum Pernah	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering
1.	Saya menghadapi masalah secara damai.		X		
2.	Saya menangis saat memikirkan masalah yang terjadi				X

Apabila Anda ingin **mengganti jawaban**, berilah **tambahan garis di atas tanda silang (X)**, kemudian **berilah tanda silang (X)** pada jawaban yang sesuai dengan diri Anda.

Contoh:

No .	Pernyataan	Belum Pernah	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering
1.	Saya menghadapi masalah secara damai.		X	X	
2.	Saya menangis saat memikirkan masalah yang terjadi				X

No	Pernyataan	Belum Pernah	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering
1.	Saya memfokuskan diri saya kepada pekerjaan dan aktivitas lain untuk mengalihkan pikiran saya terhadap suatu masalah.				
2.	Saya sudah berusaha untuk melakukan sesuatu pada situasi yang sedang saya hadapi.				
3.	Saya bertanya dalam hati apa benar masalah ini sedang /terjadi pada diri saya				
4.	Saya menggunakan alkohol atau obat-obatan lainnya (contoh : obat sakit kepala, suplemen, dll) untuk membuat diri saya merasa lebih baik				
5.	Saya mendapatkan dukungan emosional dari orang lain.				
6.	Saya menyerah dalam upaya untuk mengatasi masalah ini.				
7.	Saya melakukan tindakan yang dapat membuat situasi menjadi lebih baik.				
8.	Saya menolak untuk mempercayai bahwa hal tersebut telah terjadi.				
9.	Saya mengatakan sesuatu untuk menghilangkan perasaan yang tidak menyenangkan				
10.	Saya mendapatkan bantuan dan saran dari orang lain.				
11.	Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lainnya (contoh : obat sakit kepala, suplemen, dll) untuk membantu melupakan hal tersebut				
12.	Saya mencoba untuk melihat sesuatu dari sisi berbeda sehingga dapat memaknainya secara lebih positif.				

13.	Saya mengkritik diri sendiri.				
14.	Saya membuat rencana tentang apa yang harus saya lakukan.				
15.	Saya mendapatkan semangat dan pengertian dari orang lain.				
16.	Saya pasrah dalam upaya menghadapi kondisi tersebut				
17.	Saya mencoba melihat hal baik dari masalah yang terjadi.				
18.	Saya membuat lelucon mengenai masalah yang sedang dihadapi.				
19.	Saya melakukan sesuatu agar tidak memikirkan masalah yang terjadi, seperti pergi ke bioskop, menonton film, melamun, tidur, atau berbelanja.				
20.	Saya telah menerima fakta bahwa peristiwa itu telah terjadi				
21.	Saya dapat mengekspresikan perasaan negatif saya.				
22.	Saya berusaha menemukan rasa nyaman dari agama dan kepercayaan spiritual saya.				
23.	Saya mencoba untuk meminta saran atau bantuan dari orang lain mengenai apa yang harus dilakukan.				
24.	Saya belajar untuk hidup dengan hal ini.				
25.	Saya telah berpikir keras mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan.				
26.	Saya menyalahkan diri sendiri atas masalah yang terjadi.				

27.	Saya berdoa atau bermeditasi saat mengalami masalah				
28.	Saya menertawai situasi yang sedang dihadapi				

Brief COPE telah diadaptasi untuk populasi remaja ke dalam Bahasa Indonesia (Amalia, 2019). Selanjutnya, peneliti menguji validitas dan reliabilitas alat ukur Brief COPE tersebut. Berdasarkan hasil uji coba, diperoleh hasil koefisien reliabilitas $r = .78$. Menurut Kaplan dan Sacuzzo (2005), alat ukur yang bertujuan untuk penelitian diharapkan memiliki koefisien reliabilitas berkisar 0.7 - 0.8. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *item-item* dalam Brief COPE konsisten untuk mengukur strategi *coping* pada remaja sehingga dapat digunakan untuk penelitian ini. Adapun uji validitas dilakukan menggunakan metode *content validity* yaitu dengan menghitung koefisien *corrected item total correlation*. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh *item* mendekati koefisien $r > .20$, kecuali 2 *item* subskala *substance use*. Nunnally dan Bernstein (1994) mengatakan bahwa *item* yang baik memiliki koefisien mendekati $r > .20$.

BAGIAN 2

KUESIONER *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS)

Kode :

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran kamu selama **sebulan terakhir**. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan, yaitu:

0 : Tidak pernah.

1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali).

2 : Kadang-kadang (3-4 kali).

3 : Hampir sering (5-6 kali) .

4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali).

Selanjutnya, kamu diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah dengan melingkari salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran kamu selama satu bulan terakhir.

No	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering kamu marah karena sesuatu yang tidak terduga	0	1	2	3	4
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering kamu merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda	0	1	2	3	4
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering kamu merasa gelisah dan tertekan	0	1	2	3	4
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering kamu merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi.	0	1	2	3	4
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering kamu merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan kamu.	0	1	2	3	4

6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering kamu merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan.	0	1	2	3	4
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering kamu mampu mengontrol <i>rasa mudah tersinggung</i> dalam kehidupan kamu.	0	1	2	3	4
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering kamu merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain.	0	1	2	3	4
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering kamu marah karena adanya masalah yang tidak dapat kamu kendalikan	0	1	2	3	4
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering kamu merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga kamu tidak mampu untuk mengatasinya	0	1	2	3	4

Alat ukur PSS telah dinyatakan valid dan reliabel dengan koefisien reliabilitas internal alpha (Cronbach's α) sebesar $\alpha = 0,78$ pada sampel Harris Poll dan $\alpha = 0,91$ pada sampel eNation tahun 2006 dan 2009 (Cohen & Janicki-Deverts, 2012). Dalam penelitian ini, pemeriksa menggunakan pengujian koefisien alpha atau disebut sebagai *cronbach's alpha* (Urbina, 2004). Hasil uji reliabilitas menggunakan SPSS-20 didapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,73. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan alat ukur PSS yang digunakan reliabel karena memiliki *internal consistency* yang baik. Hal ini mengacu pada Kaplan dan Sacuzzo (2005) yang menyatakan bahwa suatu tes dianggap baik reliabilitasnya atau konsistensi internal item-nya jika memiliki koefisien antara 0,7 - 0,8.