

SKALA I

1	Saya merasa pusing bila pengunjung menanyakan tentang operasi saya.	SS	S	TS	STS
2	Saya merasa takut bila mengingat saat operasi yang akan segera tiba.	SS	S	TS	STS
3	Akhir-akhir ini badan saya banyak mengeluarkan keringat dingin bila memikirkan alat-alat operasi.	SS	S	TS	STS
4	Saya khawatir operasi ini akan membahayakan diri saya.	SS	S	TS	STS
5	Ujung-ujung jari saya terasa dingin bila memikirkan suasana ruang operasi yang akan saya hadapi.	SS	S	TS	STS
6	Saya kurang dapat berkonsentrasi sejak akan menjalani operasi.	SS	S	TS	STS
7	Akhir-akhir ini badan saya sering panas dan demam ketika memikirkan operasi.	SS	S	TS	STS
8	Sejak akan menjalani operasi saya mudah merasa lesu.	SS	S	TS	STS
9	Mata saya sering berkunang-kunang pada hari-hari terakhir menjelang operasi.	SS	S	TS	STS
10	Dalam keadaan akan menjalani operasi seperti ini saya merasa akan tertimpa bahaya.	SS	S	TS	STS
11	Jantung saya terasa lebih cepat berdetak jika mendengar pembicaraan tentang operasi.	SS	S	TS	STS
12	Sejak mengetahui bahwa saya akan menjalani operasi saya merasa lebih mudah tersinggung.	SS	S	TS	STS
13	Saya sering menangis jika mengetahui bahwa saya segera menjalani operasi.	SS	S	TS	STS
14	Saya merasa bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada diri saya jika menjalani operasi.	SS	S	TS	STS
15	Sejak mengetahui akan menjalani operasi tangan saya sering gemetar.	SS	S	TS	STS
16	Saya takut operasi gagal.	SS	S	TS	STS

17	Pencernaan saya tidak teratur dan perut terasa kembung bila memikirkan resiko operasi.	SS	S	TS	STS
18	Saya merasa tertekan dengan keadaan bahwa saya harus menjalani operasi.	SS	S	TS	STS
19	Perut saya terasa mual jika memikirkan operasi.	SS	S	TS	STS
20	Rasanya saya ingin lari dari kenyataan hidup bahwa saya harus menjalani operasi.	SS	S	TS	STS
21	Akhir-akhir ini tidur saya terganggu karena berpikir tentang operasi.	SS	S	TS	STS
22	Hati saya tidak tenang karena keluarga mengeluhkan masalah biaya operasi.	SS	S	TS	STS
23	Badan saya jadi lemas bila memikirkan keadaan keluarga yang saya tinggalkan jika terjadi sesuatu pada saat operasi.	SS	S	TS	STS
24	Saya mudah marah sejak tahu bahwa saya akan menjalani operasi.	SS	S	TS	STS
25	Nafas saya sering tersengal-sengal bila mengingat operasi yang akan saya jalani.	SS	S	TS	STS
26	Sejak dokter menyatakan bahwa saya harus operasi saya merasa menjadi orang yang tidak berdaya.	SS	S	TS	STS
27	Saya pusing bila memikirkan biaya operasi.	SS	S	TS	STS
28	Saya membutuhkan hiburan saat di rumah sakit.	SS	S	TS	STS
29	Pada saat akan menjalani operasi, jantung saya sering berdebar-debar.	SS	S	TS	STS
30	Saya merasa bingung dan gelisah saat mengetahui bahwa saya akan operasi.	SS	S	TS	STS

SKALA II

1	Saat menunggu akan operasi, saya sering membayangkan hal-hal yang menyenangkan.	SS	S	TS	STS
2	Pada waktu dinyatakan harus operasi dengan senang hati saya melakukannya agar lekas sembuh.	SS	S	TS	STS
3	Menjelang operasi lebih baik saya menahan sakit daripada mengeluh pada perawat.	SS	S	TS	STS
4	Saya percaya Tuhan tidak akan memberikan ujian melebihi kemampuan saya, maka saya yakin operasi yang akan saya jalani adalah jalan keluarnya.	SS	S	TS	STS
5	Saya merasa mampu menghadapi masalah ini mengingat saya akan operasi.	SS	S	TS	STS
6	Saya lebih suka dirawat di rumah sakit karena keadaan saya lebih terkontrol.	SS	S	TS	STS
7	Selama menungu akan operasi saya bisa menahan diri untuk tidak marah meskipun perasaan saya sedang jengkel.	SS	S	TS	STS
8	Membayangkan di tengah-tengah keluarga dan melakukan aktivitas sehari-hari membuat saya senang.	SS	S	TS	STS
9	Saya akan menjalani operasi ini demi kebaikan saya sendiri.	SS	S	TS	STS
10	Operasi bagi saya merupakan kejadian yang memalukan, saya berusaha untuk melupakannya.	SS	S	TS	STS
11	Dengan berdoa saya merasa lebih tenang dan kuat untuk menghadapi operasi.	SS	S	TS	STS
12	Saya merasa, bahwa saya akan dioperasi ini karena kelalaian yang saya lakukan.	SS	S	TS	STS
13	Saya percaya semua perlakuan yang diberikan oleh pihak rumah sakit bertujuan untuk kesembuhan saya.	SS	S	TS	STS

14	Jika saya ingin berkonsultasi saya akan mengatur nafas saya.	SS	S	TS	STS
15	Sejak akan menjalani operasi saya membayangkan saya cepat sembuh, saya akan melakukan sesuatu yang berarti untuk orang yang saya cintai.	SS	S	TS	STS
16	Kepatuhan saya pada perawat dan dokter jaga menentukan kesembuhan saya.	SS	S	TS	STS
17	Operasi yang akan saya jalani membuat saya jengkel, maka saya akan memendam perasaan itu.	SS	S	TS	STS
18	Saya percaya Tuhan akan memberikan jalan terbaik dalam menghadapi setiap masalah.	SS	S	TS	STS
19	Saya sakit karena saya tidak memperhatikan makanan yang saya makan.	SS	S	TS	STS
20	Tenaga medis yang merawat saya adalah orang yang tahu bagaimana seharusnya bertindak.	SS	S	TS	STS
21	Dengan mengatur nafas, saya bisa merasa rileks.	SS	S	TS	STS
22	Saat-saat terakhir akan menjalani operasi, saya rasanya ingin lari dari rumah sakit.	SS	S	TS	STS
23	Saya pikir peraturan-peraturan di rumah sakit penting buat saya demi operasi yang akan saya jalani.	SS	S	TS	STS
24	Operasi yang akan saya jalani membuat hati saya sedih, maka saya lebih suka mengurung diri di kamar.	SS	S	TS	STS
25	Selama akan menghadapi operasi saya pasrah pada Tuhan atas segala kehendak-Nya..	SS	S	TS	STS
26	Kalau saja saya menjaga kesehatan, tentu saya tidak akan sakit.	SS	S	TS	STS
27	Dirawat di rumah sakit membuat saya semakin tahu pentingnya menjaga kesehatan.	SS	S	TS	STS
28	Saya berusaha untuk cukup istirahat guna mempersiapkan operasi saya.	SS	S	TS	STS
29	Ketika memikirkan operasi, saya merasa putus asa, saya ingin mati saja.	SS	S	TS	STS

30	Saya menerima perawatan di rumah sakit ini.	SS	S	TS	STS
31	Saya mencoba betah tinggal di rumah sakit.	SS	S	TS	STS
32	Hari-hari menjelang operasi, saya lebih banyak berdoa agar diberi kelancaran dalam pelaksanaan operasi.	SS	S	TS	STS
33	Saya percaya masalah yang timbul dalam hidup adalah bukan akibat dari kesalahan saya sendiri.	SS	S	TS	STS
34	Menjalani rawat inap membuat saya hidup teratur.	SS	S	TS	STS
35	Saya dapat tidur dengan nyenyak karena operasi yang akan saya hadapi bukan masalah besar.	SS	S	TS	STS

