Skala 1

Skala Kecerdasan Emosional

1. UNFAVORABLE

* Kesadaran Diri

- Saya merasa tidak mengerti perasaan saya sendiri
- O Saya kurang tahu penyebab kekecewaan yang saya rasakan
- Saya malas bergaul dengan rekan kerja bagian lain
- Saya mudah marah tanpa sebab yang jelas
- O Saya kurang menyadari perasaan saya sendiri

Pengaturan Diri

- Saya merasa tidak mampu mengendalikan keinginan-keinginan saya
- O Saya sulit menahan diri jika sedang marah
- o Jika sedang marah, saya segera melampiaskannya pada orang lain
- Saya akan melabrak orang yang menyakiti hati saya
- Saya tidak bisa menutupi kesedihan yang saya rasakan

Motivasi

- O Sa<mark>ya malas untuk mencoba lagi jika pernah gag</mark>al pada pekerjaan yang sama
- Ketika hasil pekerjaan saya yang saya harapkan tidak tercapai,
 saya malas untuk berusaha lebih keras lagi
- Saya malas menyelesaikan pekerjaan kantor saat saya sedang kecewa
- O Jika sedang bosan, saya akan meninggalkan tugas walaupun harus segera diselesaikan

 Mudah bagi saya bekerja dengan baik disaat perasaan saya sedang nyaman

♣ Empati

- Saya tidak merasa iba jika ada teman yang sedang mempunyai masalah
- O Saya merasa senang apabila rekan saya dimarahi oleh atasan
- Saya masih dapat tertawa lepas meskipun teman saya sedang sedih
- O Saya tidak dapat merasakan perasaan teman saya ketika ia sedang mengalami masalah
- O Saya akan tetap mengadakan pesta yang meriah di rumah walaupun tetangga sedang berduka cita

* Ketrampilan Sosial

- O Saya sulit menemukan orang yang bisa diajak bekerja sama
- O Saya sulit memaafkan kesalahan orang lain
- O Saya sulit bekerja sama dengan orang yang baru saya kenal
- O Saya enggan memulai pembicaraan dengan orang yang baru saya kenal
- Jika seorang rekan kerja menyinggung perasaan saya, saya tidak mau bertegur sapa dengannya lagi.

2. FAVORABLE

♣ Kesadaran Diri

 Saya merasa cemas bila pekerjaan saya belum selesai disaat mendekati tenggang waktu

- Jika tidak bisa menyelesaikan pekerjaan dari atasan saya, saya akan merasa kecewa
- o Wajah saya akan memerah bila merasa malu
- O Saya merasa senang jika mendapatkan pujian dari atasan
- o Saya tahu penyebab kekecewaan yang terjadi pada diri saya

Pengaturan Diri

- Jika saya merasa marah, saya berusaha menahannya dengan cara menyendiri sejenak
- O Saya berusaha untuk tetap tenang ketika sedang menghadapi persoalan yang tidak mampu saya selesaikan
- O Saya berusaha untuk tidak kecewa walaupun hasil pekerjaan saya tidak tercapai
- o Meski sedang gembira, saya tidak akan menunjukannya di depan teman saya yang sedang sedih
- O Jika saya marah pada seseorang, saya akan menunggu saat yang tepat untuk mengungkapkannya

Motivasi

- o Persaingan kerja yang tinggi memacu saya untuk lebih maju lagi
- Saya melihat pekerjaan yang sulit sebagai tantangan yang harus bisa saya selesaikan dengan baik
- Saya berusaha untuk tetap menyelesaikan pekerjaan di kantor saat saya sedang kecewa
- Saya akan berusaha lebih keras untuk menyelesaikan pekerjaan yang menumpuk meskipun saya lelah
- o Saya berusaha lebih baik setelah mendapat teguran dari atasan

♣ Empati

- o Saya bisa memahami apa yang dialami pada teman kerja
- O Saya berpikir tentang perasaan orang lain, sebelum mengungkapkan suatu pendapat
- O Saya ikut gembira ketika rekan saya mendapat kenaikan jabatan
- O Saya memahami kesedihan teman saya
- O Saya merasakan perasaan gembira orang lain dari raut wajahnya

* Ketrampilan Sosial

- O Saya mudah mencari topik yang tepat saat berbincang-bincang dengan rekan kerja saya
- O Saya masih bisa bertegur sapa dengan teman yang telah menyinggung perasaan saya
- O Saya mampu membawa diri dengan baik pada situasi dan kondisi apapun yang saya hadapi
- o Saya mampu beradaptasi dengan lingkungan baru
- O Saya mudah bergaul dengan siapa saja

Skala II

Skala Problem Focused Coping

1. Unfavorable

* Keaktifan Diri

- Saya tidak bisa menunggu saat yang tepat untuk melakukan sesuatu.
- O Saya membiarkan masalah tidak terselesaikan karena saya yakin akan berlalu begitu saja
- O Saya enggan mengambil langkah antisipasi untuk menyelesaikan persoalan yang berkaitan dengan tugas saya
- O Saya enggan te<mark>rlibat dalam pembag</mark>ian tugas

♣ Perencanaan

- Saya enggan memikirkan langkah apa saja yang harus diambil saat menghadapi persoalan dengan tempat kerja
- Saya tidak berpikir panjang terhadap pengeluaran di masa yang akan datang
- O Saya tidak pernah menabung untuk keperluan mendadak
- O Saya membiarkan hidup saya mengalir apa adanya

Mencari Dukungan Sosial Instrumental

- Saya merasa bisa memecahkan semua masalah tanpa bantuan orang lain
- Saya enggan bertanya pada orang lain yang memiliki pengalaman serupa tentang apa yang telah mereka lakukan untuk menyelesaikan masalah

- Saya enggan meminta tolong pada orang lain saat mendapatkan masalah
- o Saya tidak butuh saran dari orang lain

♣ Mencari Dukungan Sosial Emosional

- Saya tidak butuh dukungan moril dari orang mengenai masalah saya
- o Saya menyelesaikan masalah keuangan saya tanpa bantuan keluarga
- Saya tidak ingin orang lain tahu masalah saya
- o Pada saat sedih saya menyendiri

Penekanan Pada Suatu Aktivitas Yang Utama

- O Saya tidak bisa membedakan masalah keluarga dengan masalah pekerjaan
- O Saya sulit berkonsentrasi untuk memikirkan pekerjaan jika masalah lebih dari satu
- O Saya meninggalkan tugas-tugas saya jika ada masalah lain yang lebih menarik yang dapat saya lakukan
- O Saya tidak pernah melihat skala prioritas pekerjaan yang harus diselesaikan terlebih dahulu

♣ Pemahaman Kembali Secara Positif dan Perkembangannya

- o Saya malas mengkaji lebih dalam atas kegagalan yang saya alami
- Saya tidak mendapatkan pelajaran apapun dari peristiwa yang telah terjadi
- o Saya tidak pernah belajar dari pengalaman buruk

 Saya tidak pernah introspeksi, sehingga tidak tahu hikmah dibalik peristiwa yang saya alami

A Penguasaan Diri

- Saya tidak bisa menahan diri untuk menunggu saat yang tepat untuk menyelesaikan masalah
- O Saya akan cepat-cepat melakukan sesuatu dalam menghadapi suatu masalah meskipun situasi belum memungkinkan
- Dalam bekerja, saya selalu tergesa-gesa
- O Jika sedang marah, saya segera melampiaskan pada orang lain

2. Favorable

Keaktifan Diri

- O Bagi say<mark>a tidak ada kata berhenti mencari</mark> pemecahan masalah
- Saya langsung mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang sering membuat saya stress
- O Saya selalu menyelesaikan tugas yang diberikan kepada saya
- O Saya mencoba mencari cara lain untuk mengatasi masalah

♣ Perencanaan

- O Saya membuat rencana tindakan untuk menyelesaikan pekerjaan
- Saya membuat jadwal kegiatan tentang apa saja yang akan saya lakukan setiap hari
- Saya sudah merencanakan apa saja yang saya lakukan jika saya menghadapi masalah
- Saya menyiapkan pakaian yang akan saya pakai untuk ke luar rumah

♣ Mencari Dukungan Sosial Instrumental

- O Saya bertanya pada seseorang yang saya anggap lebih tahu
- Saya berdiskusi dengan teman mengenai pembagian tugas dalam kelompok
- O Saya mencoba mencari nasehat dari seseorang tentang apa sebaiknya dilakukan untuk menyelesaikan tugas saya
- Saya berbicara pada seseorang untuk mendapatkan lebih banyak keterangan mengenai masalah yang sedang saya hadapi

♣ Mencari Dukungan Sosial Emosional

- Saya mengharapkan pengertian dari seseorang atas masalah yang saya hadapi
- O Saya mengharapkan dukungan moril keluarga ketika saya menghadapi masalah
- O Saya akan mencurahkan perasaan saya kepada seseorang tentang masalah saya
- o sa<mark>ya mengharap</mark>kan dukungan moril saat saya menghadapi masalah

Penekanan Pada Suatu Aktivitas Yang Utama

- Saya dapat memprioritaskan mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu
- O Saya tidak mau istirahat sebelum tugas-tugas saya selesai
- o Saya akan mengerjakan pekerjaan yang penting terlebih dahulu
- Saya akan mendahulukan pekerjaan yang penting

♣ Pemahaman Kembali Secara Positif dan Perkembangannya

- o Pengalaman adalah guru terbaik saya
- o Saya akan mencari hikmah dari peristiwa yang terjadi
- o Instrospeksi diri membuat saya dapat berpikir positif
- Saya belajar dari kegagalan yang sudah-sudah

Penguasaan Diri

- O Saya bisa menahan diri untuk tidak melakukan sesuatu sebelum tiba saatnya
- Saya akan mengendalikan diri saya agar tidak bertindak terburu-
- O Saya mencari waktu yang tepat untuk membicarakan masalah dengan rekan kerja yang bermasalah
- O Saya berusaha untuk tidak kecewa walaupun hasil pekerjaan saya tidak tercapai

SKALA 2 PROBLEM FOCUSED COPING PADA WANITA KARIR

No	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	Bila merasa kesulitan saya akan menyerah menyelesaikan pekerjaan				
2	Bagi saya tidak ada kata berhenti mencari pemecahan masalah				
3	Saya bisa menahan diri untuk tidak melakukan sesuatu sebelum tiba saatnya				
4	Saya tidak butuh dukungan moril dari orang mengenai masalah saya	1			
5	Saya bertanya pada seseorang yang saya anggap lebih tahu		N		
6	Saya malas mengkaji lebih dalam atas kegagalan yang saya alami	0	X	/	
7	Saya mengharapk <mark>an</mark> pengertian dari seseorang atas masalah yan <mark>g saya hadapi</mark>	1		7	7
8	Pengalaman ad <mark>alah</mark> guru terbaik say <mark>a</mark>				
9	Saya membuat rencana tindakan untuk menyelesaikan pekerjaan		100		
10	Saya enggan memikirkan langkah apa saja yang harus diambil saat menghadapi persoalan dengan tempat kerja				
11	Saya membiarkan masalah tidak terselesaikan karena saya yakin akan berlalu begitu saja	1		s	
12	Saya langsung mencari cara untuk		1	1	
	menyelesaikan masalah yang sering membuat saya stres	1	//		
13	Saya akan mengendalikan diri saya agar tidak bertindak terburu-buru	41			
14	Saya menyelesaik <mark>an masalah keuan</mark> gan saya tanpa bantuan keluarga				
15	Saya berdiskusi dengan teman mengenai pembagian tugas dalam kelompok				
16	Saya tidak mendapatkan pelajaran apapun dari peristiwa yang telah terjadi				
17	Saya mengharapkan dukungan moril keluarga ketika saya menghadapi masalah				
18	Saya akan mencari hikmah dari peristiwa yang terjadi				

10	Corre membrat indeval traciates testas and				
19	Saya membuat jadwal kegiatan tentang apa				
20	saja yang akan saya lakukan setiap hari				
20	Saya tidak berpikir panjang terhadap				
	pengeluaran di masa yang akan datang				
21	Saya enggan mengambil langkah antisipasi				
	untuk menyelesaikan persoalan yang				
	berkaitan dengan tugas saya				
22	Saya selalu menyelesaikan tugas yang				
	diberikan kepada saya				
23	Saya enggan meminta tolong pada orang lain				
	saat men <mark>dapatkan masalah</mark>				
24	Saya tidak ingin orang lain tahu masalah saya				
25	Saya mencoba mencari nasehat dari seseorang		11		
	tentang apa sebaiknya dilakukan untuk		11		
1	menyelesaikan tugas saya	0	N		
26	Saya tidak pernah belajar dari pengalaman				
20	buruk				3
27	Saya akan mencurahkan perasaan saya				-
21	kepada seseorang tentang masalah saya			11	
28	Instrospeksi diri membuat saya dapat berpikir		-		
20	positif positif				
29	Saya sudah merencanakan apa saja yang saya				
29	lakukan jika saya menghadapi masalah				
30					-
30	Saya tidak pernah menabung untuk keperluan mendadak				
21		4			
31	Saya enggan terlibat dalam pembagian tugas			-	
32	Saya mencoba mencari cara lain untuk		11		
22	mengatasi masalah	- 7	1		
33	Saya tidak butuh saran dari orang lain				
34	Pada saat sedih saya menyendiri				
35	Saya berbicara pada seseorang untuk				
	mendapatkan lebih banyak keterangan				
	mengenai masalah yang sedang saya hadapi				
36	Saya tidak pernah belajar dari pengalaman				
	buruk				
37	Saya mengharapkan dukungan moril saat saya				
	menghadapi masalah				
38	Saya belajar dari kegagalan yang sudah-sudah				
39	Saya menyiapkan pakaian yang akan saya				
	pakai untuk ke luar rumah				
			•		

_						
	40	Saya membiarkan hidup saya mengalir apa				
		adanya				
	41	Saya tidak bisa menahan diri untuk menunggu				
		saat yang tepat untuk menyelesaikan masalah				
	42	Saya dapat memprioritaskan mana yang harus				
		dikerjakan terlebih dahulu				
	43	Saya merasa bisa memecahkan semua				
		masalah tanpa bantuan orang lain				
F	44	Saya akan cepat-cepat melakukan sesuatu				
		dalam menghadapi suatu masalah meskipun				
		situasi belum memungkinkan				
F	45	Saya tidak mau istirahat sebelum tugas-tugas				
	13	saya selesai		1		
\vdash	46	Saya tidak pernah introspeksi, sehingga tidak				
	TU	tahu hikmah dibalik peristiwa yang saya			500	
	1	alami	10			
H	47	Dalam bekerja, saya selalu tergesa-gesa				
_	48					
١	40			-		
H	10	penting terlebih dahulu				_
Ш	49	Saya meninggalkan tugas-tugas saya jika ada		77		
		masalah lain yang lebih menarik yang dapat				
F	50	saya lakukan				_
	50	Jika sedang marah, saya segera melampiaskan				1
Ļ		pada orang lain				
Ü	51	Saya akan mendahulukan pekerjaan yang			11	
L		penting				
۱	52	Saya tidak pernah melihat skala prioritas	-			
		pekerjaan yang harus diselesaikan terlebih		11		
		dahulu	- /	1		
	53	Saya enggan bertanya pada orang lain yang	7.			
		memilik <mark>i pengalaman serupa tentang apa</mark>				
		yang telah mereka lakukan untuk				
L		menyelesaikan masalah				
	54	Saya mencari waktu yang tepat untuk				
		membicarakan masalah dengan rekan kerja				
		yang bermasalah				
	55	Saya berusaha untuk tidak kecewa walaupun				
L		hasil pekerjaan saya tidak tercapai				
	56	Saya tidak pernah introspeksi, sehingga tidak				
		tahu hikmah dibalik peristiwa yang saya				
		alami				
-	,					