

Pernyataan Menjadi Subjek

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi subjek dalam penelitian saudari Hernindyo Mulianingrum dengan tema “gambaran stress dan *Psychological Well-being* Pada Lansia”.

Surabaya, 24 September 2013

()

Inisial :

Usia :

Jenis kelamin :

Saya adalah mahasiswa fakultas psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang saat ini sedang melakukan praktek penelitian untuk kepentingan penulisan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana S1.

Judul penelitian saya adalah **Gambaran Stres dan *Psychological Well Being* pada Lansia.**

Saya meminta kesediaan bapak/ibu untuk memberikan data dengan mengisi koesioner penelitian yang terlampir. Adapun data yang diberikan akan kami jaga kerahasiaannya. Dan penggunaannya hanya terbatas untuk tugas akhir saya. Atas kerjasama saudara, saya ucapkan terima kasih.

Petunjuk Pengerjaan:

Ada 10 pertanyaan dengan beberapa pilihan jawaban, anda dapat memilih pilihan jawaban lebih dari 1 jawaban. Perlu diingat bahwa koesioner penelitian ini bukanlah suatu tes, sehingga seluruh jawaban yang diberikan adalah baik dan benar, dan tidak ada jawaban yang salah.

Jawablah pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi dan keadaan bapak/ibu saat ini menurut pikiran, perasaan dan pendapat bapak/ibu. Bapak/ibu tidak perlu cemas dan ragu-ragu dalam mengisi koesioner penelitian ini karena identitas dan jawaban bapak/ibu akan dirahasiakan

dengan baik. Pastikan bahwa tidak ada satu nomor pun yang terlewat karena setiap jawaban yang diberikan, merupakan informasi yang berguna bagi saya.

Akhirnya saya mengucapkan banyak terima kasih atas kesediaan dan partisipasi bapak/ibu dalam mengisi kuisioner penelitian ini.

1. Apakah anda pernah mengalami stres?
 - a. ya
 - b. tidak

2. Apakah dampak stress mengganggu aktivitas sehari-hari?
 - a. ya
 - b. tidak
 - c. kadang-kadang

3. Apa faktor-faktor penyebab stress anda?
 - a. faktor lingkungan (misalnya: tetangga, tempat kerja, dll)

 - b. faktor pribadi (misalnya: masalah keluarga, masalah ekonomi pribadi, serta kepribadian yang ada pada diri sendiri)

4. Apakah gejala stres secara emosional atau kognitif yang sering anda alami?
 - a. emosi suka meluap-luap (baik gembira, sedih, dsb)
 - b. merasa gelisah
 - c. jadi mudah bingung
 - d. bermasalah dengan ingatan (mudah lupa, susah mengingat)
 - e. mudah merasa ingin marah
 - f. dll (sebutkan)

5. Apakah gejala stres secara fisik yang sering dialami?
 - a. denyut jantung menjadi lebih cepat
 - b. sakit dada
 - c. gangguan pencernaan
 - d. berkeringat padahal tidak melakukan aktivitas fisik
 - e. tidak dapat tidur / tidur menjadi berlebihan
 - f. sakit di bahu / leher
 - g. dll (sebutkan)

6. Bagaimana cara anda untuk mengatasi stres yang sedang anda alami?
 - a. menghadapi masalah yang sedang terjadi secara aktif
 - b. merencanakan bagaimana mengurangi atau upaya untuk mengatasi masalah
 - c. mengurangi aktivitas persaingan (hal-hal yang memicu terjadinya stres)
 - d. menunggu kesempatan untuk bertindak
 - e. mencari dukungan sosial (misalnya: curhat dengan teman, saudara)
 - f. mengubah situasi stres menjadi lebih rileks dengan cara menyibukkan diri, sedikit melupakan masalah yang menjadi pemicu stres
 - g. dll (sebutkan)

7. Apakah anda merasa bahagia secara batin menjalani peran sebagai lanjut usia?
 - a. ya
 - b. tidak

8. Apakah aktivitas yang anda lakukan untuk mengisi waktu senggang?
- berkebun
 - memasak
 - merawat cucu
 - nonton tv
 - tidak ada aktivitas
 - dll (sebutkan aktivitas anda)
9. Dalam hal apa anda merasa bahagia?
- mampu menerima diri sendiri secara positif
 - mampu mengembangkan potensi yang anda miliki
 - mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain
 - memiliki kemandirian dalam bersikap maupun bertingkah laku
 - mengetahui tujuan dari hidup yang anda miliki
 - memiliki kemampuan di dalam menguasai / merubah lingkungan agar sesuai dengan kondisi pribadi
10. Menurut anda faktor-faktor apakah yang mempengaruhi tinggi rendahnya kebahagiaan yang anda rasakan saat ini?
- usia
 - jenis kelamin
 - status sosial ekonomi
 - budaya
 - dukungan sosial

- f. dinamika kehidupan keluarga dalam kehidupan anda
- g. evaluasi terhadap bidang-bidang tertentu (perbandingan antara diri sendiri dengan orang lain, perwujudan penghargaan terhadap orang lain, kejadian masa lalu dan pengaruh dimasa depan).

ITEM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SUBJEK										
1	1	A	A	A	A	B	A	C	A	E
2	1	A	B	E		F	A	B	B	F
3	1	A	B	D	E	E	A	B,D	A,C	A,E
4	1	A	B	A,B,C,E	A,E	C,E,F	A	A,D	A,B,C,D,E,F	A,C,E
5	1	C	B	D,E	A,C	F	A	B,C, F, JAHIT	B	A,E,G
6	1	A	B	B	C	E	A	B,D	A,B,C	C
7	2	B	B	E	F	F	A	B,D	A,E	A,E
8	1	C	B	E	E	B,F	A	B,C	A,F	A
9	1	B	B	B	C	A	A	B,C	B	E
10	1	C	B	B	E	F	A	D	C	E
11	1	A	B	D	E,F	E	A	A	B	E
12	1	C	A	D	A	F	A	D	F	E
13	1	C	A	D	A	A,B	A	D,F, MENGIKUTI PERKUMPULAN BAIK BERSIFAT SOSIAL MAUPUN RELIGI	A,B,C,F	C,E,G
14	1	B	B	D	F	A	A	C	C	E
15	1	B	B	B	E,F	A	A	B,D,F, JUALAN	A	E
16	1	B	B	E	E	F	A	F, JUALAN	B	E
17	1	A	A,B	A	A,E	C	B	B,D	B,C	D,F
18	1	C	B	B	E	E	A	B	C	E
19	1	C	B	B	E	E	A	B,D,F, KEGIATAN SOSIAL (MISAL: POSYANDU LANSIA, BALITA, KADER LINGKUNGAN)	A,B	C
20	1	C	B	C,D	A,E	A	A	A	B	C
21	1	C	B	C	E	E	A	C	C	E
22	2	B	B	C	B,E	E	A	D	A	A
23	2	B	A	C	B,E	C	A	A	A	G
24	2	A	B	D	A	E	A	A,F, KEGIATAN SOSIAL	B	G
25	1	C	B	A,D	A,B,E	C,E,F	A	A,C,D	A,B,C,D,E,F	C,G
26	2	B	B	C,D	A	F	A	B,D	A	G
27	1	C	B	C	B,E	F	A	C,D	C	E
28	1	C	B	D	E	E	A	C	C	E
29	1	C	B	E	C	B	A	D	C	E
30	1	A	B	B	D	F	A	D	A	E
31	2	C	B	D	F	F	A	C	A	A
32	2	A	B	D	D	E	A	A,C	C	E
33	2	B	B	C	F	F	A	D	B	E
34	1	C	B	D	C	F	A	C	F	F
35	1	A	B	D	A	B	A	C	A	A
36	1	C	B	A,E	E	E	A	A	C	C
37	1	C	B	E	E	E	A	C	E	E
38	1	C	B	E	E	F	A	F, JALAN-JALAN	F	C
39	1	C	A	A	B	C	A	C	C	C
40	1	C	B	E	E	E	A	F, BELANJA	C	C
41	1	C	B	B	E	E	A	E	C	C
42	1	C	B	D	E	F	A	C	C	E
43	1	A	B	D	A	F	A	B	B	E
44	1	C	B	A	E	E	A	E	F	E
45	1	C	B	E	E	F	A	F, JALAN-JALAN	C	C
46	1	C	B	A,B	B	E	A	C	C	C
47	1	B	B	E	E	D	A	A	F	F
48	2	B	B	E	E	E	A	C	A	C
49	1	B	B	E	E	F	A	A	F	C
50	1	C	B	E	E	F	A	E	C	C