**Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
| 1. | Teman saya terus mendorong saya untuk menangani pasien walaupun saya kurang percaya diri |  |  |  |  |
| 2. | Teman saya membiarkan / kurang peduli saat saya mengalami kesulitan dalam menangani pekerjaan |  |  |  |  |
| 3. | Teman saya menghargai apa yang sudah saya kerjakan dalam menyelesaikan pekerjaan kelompok / bersama |  |  |  |  |
| 4. | Teman saya jarang meluangkan waktu ketika saya membutuhkan teman curhat |  |  |  |  |
| 5. | Teman saya peduli saat saya menangani kesulitan dalam menangani pasien |  |  |  |  |
| 6. | Ketika saya dalam masalah, teman saya tidak pernah peduli dengan masalah yang saya hadapi |  |  |  |  |
| 7. | Teman saya selalu memberikan saran yang positif saat saya membutuhkan |  |  |  |  |
| 8. | Teman saya sering memilih diam dibandingkan memberikan informasi yang saya butuhkan |  |  |  |  |
| 9. | Rekan kerja saya seringkali menghibur saya ketika saya kecewa |  |  |  |  |
| 10. | Teman - teman saya terus memberikan saran yang membangun walaupun saya telah berprestasi |  |  |  |  |
| 11. | Teman saya berupaya untuk menjelaskan Kembali informasi dari atasan yang belum saya pahami |  |  |  |  |
| 12. | Rekan kerja saya kadang-kadang enggan meminjamkan buku catatan yang saya butuhkan |  |  |  |  |
| 13. | Ketika saya sedang dalam masalah, senantiasa teman saya bersedia mendengarkan keluhan saya |  |  |  |  |
| 14. | Rekan kerja selalu menyimpan informasi walaupun dia tahu saya sangat membutuhkan informasi tersebut |  |  |  |  |
| 15. | Teman saya sesekali memberikan informasi tentang tugas yang harus saya lakukan ketika saya tidak masuk kerja |  |  |  |  |
| 16. | Teman saya enggan membantu dalam menyelesaikan pekerjaan ketika saya kesusahan melakukan pekerjaan saya |  |  |  |  |
| 17. | Teman saya sesekali peduli apakah saya sedang mengalami kesulitan dalam melakukan pekerjaan |  |  |  |  |
| 18. | Teman saya selalu tidak mau meluangkan waktunya untuk menukar jadwal kerja walaupun dia tahu saya sangat membutuhkan saat itu |  |  |  |  |
| 19. | Meminjamkan perlengkapan alat tulis yang dimilikinya saat saya membutuhkan |  |  |  |  |
| 20. | Teman saya jarang bersedia meminjamkan uang ketika saya tidak memiliki cukup uang dan membutuhkannya |  |  |  |  |
| 21. | Teman saya peduli ketika tahu saya mendapatkan pujian dari atasan |  |  |  |  |
| 22. | Ketika saya kesulitan dalam pekerjaan yang diberikan atasan, teman saya jarang membantunya |  |  |  |  |
| 23. | Sesekali teman saya peduli ketika ada yang salah dengan pekerjaan yang saya kerjakan |  |  |  |  |
| 24. | Teman saya selalu enggan meminjamkan uang untuk keperluan pekerjaan |  |  |  |  |
| 25. | Teman saya selalu memberitahu saya, ketika saya meminta penjelasan tugas yang tidak saya mengerti |  |  |  |  |
| 26. | Ketika saya tidak masuk kerja, teman saya senantiasa tidak mau memberikan informasi tentang tugas yang harus saya lakukan |  |  |  |  |
| 27. | Senantiasa teman saya senantiasa mau menunjukkan kesalahan saya ketika pekerjaan saya ada yang salah |  |  |  |  |
| 28. | Ketika saya lupa membawa bulpoin, teman satu ruangan tidak ada yang mau meminjami saya |  |  |  |  |
| 29. | Saya sesekali merasa dihargai teman saya ketika sudah menyelesaikan pekerjaan |  |  |  |  |
| 30. | Teman saya jarang memberi saran positif walaupun mereka tahu saya telah melakukan hal yang salah |  |  |  |  |
| 31. | Teman saya sesekali sukarela menemani ketika saya lembur |  |  |  |  |
| 32. | Saat saya menghadapi masalah yang rumit dalam hidup saya, teman saya kurang memperdulikan masalah yang saya hadapi |  |  |  |  |

Sumber : (Lestari, 2021)

**Skala Resiliensi**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya jarang percaya pada hati nurani ketika saya mencoba memecahkan masalah |  |  |  |  |
| 2. | Saya selalu tetap berupaya untuk berdiskusi dengan kepala dingin kepada orang lain |  |  |  |  |
| Saya sering bertindak marah ketika situasi tidak mendukung |  |  |  |  |
| 3. | Saya sesekali khawatir tentang masa depan kesehatan saya |  |  |  |  |
| 4. | Saya sering mengabaikan apapun yang mengalihkan perhatian saya dari tanggung jawab |  |  |  |  |
| 5. | Saya terus mencoba mencari solusi sampai menemukan solusi yang tepat |  |  |  |  |
| 6. | Saya sering mengambil tanggung jawab baru walaupun saya tahu resikonya berat |  |  |  |  |
| 7. | Saya sesekali dapat memanfaatkan emosi positif untuk membantu saya tetap fokus ketika menghadapi masalah |  |  |  |  |
| 8. | Saya tetap semangat mengerjakan tugas walaupun itu sulit |  |  |  |  |
| 9. | Saya jarang percaya diri di situasi konflik |  |  |  |  |
| 10. | Saya dapat mengenali emosi yang dirasakan orang lain dengan melihat ekspresi wajah mereka |  |  |  |  |
| 11. | Saya kurang yakin untuk menghadapi masalah |  |  |  |  |
| 12. | Saya senantiasa menghasilkan banyak alternatif solusi masalah |  |  |  |  |
| 13. | Saya sering merasa mampu mengendalikan kekecewaan saya ke setiap masalah |  |  |  |  |
| 14. | Saya mengabaikan penilaian orang lain walaupun itu susah |  |  |  |  |
| 15. | Saya sering menyadari isi pikiran terkait masalah yang saya hadapi |  |  |  |  |
| 16. | Saya jarang merasa nyaman dalam situasi konflik meskipun saya mampu mengatasinya |  |  |  |  |
| 17. | Saya jarang suka situasi dimana saya dapat bergantung kepada kemampuan orang lain daripada kemampuan saya sendiri |  |  |  |  |
| 18. | Saya selalu percaya bahwa semua masalah dapat dikendalikan |  |  |  |  |
| 19. | Saya sering berpikir sangat hati-hati dalam menyelesaikan situasi konflik |  |  |  |  |
| 20. | Saya sesekali merasa kurang mampu tentang kemampuan saya untuk menyelesaikan masalah |  |  |  |  |
| 21. | Saya sering menghabiskan waktu untuk memikirkan faktor-faktor yang diluar kendali saya dalam menyelesaikan masalah |  |  |  |  |
| 22. | Saya jarang mengubah aktivitas secara strategis karena saya merasa kurang mampu |  |  |  |  |
| 23. | Saya sesekali terbawa perasaan ketika banyak tugas |  |  |  |  |
| 24. | Saya sesekali merasa sulit untuk memahami perasaan orang lain |  |  |  |  |
| 25. | Saya sangat mampu mengidentifikasi pikiran saya walaupun saat situasi tertekan |  |  |  |  |
| 26. | Jika seseorang melakukan sesuatu yang membuat saya kesal, saya dapat menunggu sampai waktu yang tepat |  |  |  |  |
| 27. | Saya selalu berpikir positif ketika seseorang bereaksi berlebihan terhadap suatu masalah |  |  |  |  |
| 28. | Saya selalu berharap bahwa saya akan melakukannya dengan baik |  |  |  |  |
| 29. | Emosi saya sesekali mempengaruhi kemampuan saya untuk fokus |  |  |  |  |
| 30. | Sesekali saya merasa bingung untuk memahami mengapa orang bereaksi berlebihan |  |  |  |  |
| 31. | Emosi saya hampir mempengaruhi kemampuan saya untuk fokus pada apa yang saya perlu |  |  |  |  |
| 32. | Kerja keras saya selalu membuahkan hasil |  |  |  |  |
| 33. | Setelah menyelesaikan tugas, saya sesekali khawatir bahwa itu akan dinilai secara negatif |  |  |  |  |
| 34. | Saya tahu tentang apa yang difikirkan oleh orang lain disaat sedih / marah |  |  |  |  |
| 35. | Saya sesekali tidak suka tantangan baru meskipun saya belum mencobanya |  |  |  |  |
| 36. | Saya sesekali tidak memiliki rencana awal untuk menyelesaikan tugas-tugas saya |  |  |  |  |
| 37. | Saya mampu menempatkan diri ketika teman saya merasa kesal |  |  |  |  |
| 38. | Saya jarang melakukan sesuatu secara spontan |  |  |  |  |
| 39. | Saya jarang percaya sebagian masalah disebabkan oleh keadaan diluar kendali |  |  |  |  |
| 40. | Saya sering melihat bahwa tantangan adalah jalan untuk saya belajar meskipun sulit |  |  |  |  |
| 41. | Saya sesekali kurang mampu menganalisis peristiwa |  |  |  |  |
| 42. | Saya mampu mengontrol reaksi diri saya saat mendengar ungkapan yang tidak saya sukai |  |  |  |  |
| 43. | Saya sesekali merasa sulit ketika diminta untuk memikirkan tentang masa depan |  |  |  |  |
| 44. | Saya sesekali membutuhkan waktu untuk mengambil kesimpulan dari masalah yang saya hadapi |  |  |  |  |
| 45. | Saya merasa tidak nyaman ketika bertemu dengan orang baru |  |  |  |  |
| 46. | Selalu mudah bagi saya untuk larut dalam cerita ketika membaca buku atau melihat film |  |  |  |  |
| 47. | Saya selalu percaya pepatah lama “lebih mudah mencegah daripada memperbaiki kesalahan” |  |  |  |  |
| 48. | Saya sering mampu untuk mengidentifikasi akar dari masalah |  |  |  |  |
| 49. | Saya senantiasa percaya bahwa saya memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah |  |  |  |  |
| 50. | Orang terdekat saya tidak memberitahu saya bahwa ternyata saya tidak memahami mereka |  |  |  |  |
| 51. | Saya selalu tidak nyaman dengan rutinitas yang sudah teratur |  |  |  |  |
| 52. | Menurut saya hampir tidak penting untuk menyelesaikan masalah secepat mungkin |  |  |  |  |
| 53. | Ketika menghadapi situasi sulit, saya sering yakin bahwa itu akan berjalan dengan baik |  |  |  |  |
| 54. | Teman-teman saya jarang memberitahu saya bahwa saya tidak mendengarkan apa yang mereka katakan |  |  |  |  |
| 55. | Jika saya menginginkan sesuatu, saya sesekali tidak pergi keluar |  |  |  |  |
| 56. | Ketika saya diskusi tentang topik “panas/genting” dengan orang lain, senantiasa saya dapat mengendalikan emosi saya dengan baik |  |  |  |  |

Sumber : (Faradiah, 2021)

**Skala Stres Kerja**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya selalu sulit tidur nyenyak saat pekerjaan belum selesai |  |  |  |  |
| 2. | Meskipun pekerjaan belum terlampaui, sesekali saya tidak bisa tidur nyenyak |  |  |  |  |
| 3. | Banyaknya pekerjaan yang menumpuk, sering membuat saya sakit kepala |  |  |  |  |
| 4. | Mendengar teman-teman mengeluh tentang sulitnya mencari waktu libur, jarang membuat saya sakit kepala |  |  |  |  |
| 5. | Memikirkan keluarga pasien komplain, kadang-kadang membuat perut saya mules |  |  |  |  |
| 6. | Saya sesekali sakit perut saat menghadapi pekerjaan |  |  |  |  |
| 7. | Setiap pulang kerja bagian tubuh bahu, leher saya terus capek |  |  |  |  |
| 8. | Walaupun pekerjaan yang saya lakukan penuh dengan tekanan, sering membuat saya tidak mudah merasa tegang dibagian bahu dan leher |  |  |  |  |
| 9. | Sesekali perkataan kasar yang diucapkan keluarga pasien kepada saya membuat saya kesal |  |  |  |  |
| 10. | Sesekali saya tersinggung mendengar keluarga pasien berkomentar yang tidak mengenakkan |  |  |  |  |
| 11. | Tekanan yang datang dari faktor pekerjaan sesekali membuat saya ikut tertekan |  |  |  |  |
| 12. | Situasi ditempat kerja yang penuh dengan tekanan ditambah situasi pasien sering membuat saya merasa tertekan saat bekerja |  |  |  |  |
| 13. | Saya tidak mengurangi cemas saya, ketika sudah mendekati batas waktu pulang saat saya belum menyelesaikan pekerjaan |  |  |  |  |
| 14. | Batas waktu laporan kerjaan mendekati hari pengumpulan, saya jarang panik walaupun saya belum mengerjakan sama sekali laporan tersebut |  |  |  |  |
| 15. | Saya selalu merasakan lesuh/depresi saat bekerja maupun aktivitas lain |  |  |  |  |
| 16. | Peristiwa-peristiwa yang menyakitkan selama menjadi tenaga kesehatan adalah konsekuensi yang harus saya hadapi jarang membuat saya merasa putus asa |  |  |  |  |
| 17. | Saat pasien susah diatur, selalu saya berusaha menenangkan pikiran saya |  |  |  |  |
| 18. | Banyaknya komentar dari keluarga pasien, sesekali membuat pikiran saya kacau |  |  |  |  |
| 19. | Mengingat banyak tugas yang belum terselesaikan beberapa kali, membuat pikiran saya kacau |  |  |  |  |
| 20. | Saat banyak yang harus dikerjakan, saya bisa berkonsentrasi untuk menyelesaikan satu persatu |  |  |  |  |
| 21. | Saya sering mengurangi melamun ketika memikirkan kesulitan-kesulitan yang saya alami |  |  |  |  |
| 22. | Banyaknya kesulitan dalam pekerjaan hampir membuat saya jarang larut dalam lamunan karena memikirkan bagaimana cara mengatasinya |  |  |  |  |
| 23. | Sesekali saya percaya dengan rekan kerja saya yang sering menunda-nunda pekerjaan |  |  |  |  |
| 24. | Saya jarang menaruh kepercayaan pada rekan kerja sesama tenaga kesehatan karena ada yang pernah mencurangi saya |  |  |  |  |
| 25. | Saya sering mengubah janji bertemu rekan kerja saat saya harus menyelesaikan tugas yang lain yang mendesak |  |  |  |  |
| 26. | Apapun keadaannya, saya menepati janji untuk bertemu yang telah saya buat dengan rekan kerja saya |  |  |  |  |
| 27. | Saya sering melempar kesalahan pada rekan kerja sesama tenaga kesehatan, ketika saya gagal menyelesaikan pekerjaan |  |  |  |  |
| 28. | Kalau jarang melempar kesalahan pada rekan kerja, saya menyalahkan rekan kerja atas masalah yang saya alami di pekerjaan |  |  |  |  |
| 29. | Saya tipe orang yang hampir tidak suka berbaur dengan orang lain dan kurang suka jika terlalu ramah |  |  |  |  |
| 30. | Saya tipe orang yang selalu menyendiri / menutup diri secara berlebihan |  |  |  |  |
| 31. | Saya selalu ramah dengan siapapun disaat bekerja menghadapi pasien |  |  |  |  |
| 32. | Saya kurang terbuka dengan siapa saja yang ingin kenal dengan saya, membuat saya kurang berkembang |  |  |  |  |

Sumber : (Saptionugroho, 2018)