1. **Alat Ukur (Skala)**

**Skala Manajemen Stres (X)**

**Petunjuk Pengisian !**

1. Identitas diri secara lengkap pada kolom yang telah disediakan
2. Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama. Setiap pernyataan dalam kuisioner ini memiliki 4 pilihan jawaban, yaitu:
3. **SS : Sangat Sesuai**
4. **S : Sesuai**
5. **TS : Tidak Sesuai**
6. **STS : Sangat Tidak Sesuai**
7. Jawablah setiap pernyataan dengan memberikan tanda centang (√) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda di kolom jawaban yang telah disediakan.
8. Jawaban dari setiap pernyataan adalah BENAR dan tidak ada jawaban yang salah.

**Contoh Pengisian !**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Melakukan suatu kegiatan untuk mengatasi masalah |  | √ |  |  |

**Skala manajemen stress**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Melakukan suattu kegiatan untuk mengatasi maslaah |  |  |  |  |
| 2 | Melakukan langkah awal untuk menyelesaikan masalah |  |  |  |  |
| 3 | Mengkomunikasikan masalah dengan orang yang terlibat dengan masalah tersebut |  |  |  |  |
| 4 | Menyusun rencana sebelum melakukan tindakan |  |  |  |  |
| 5 | Menganalisis dampak positif dari rencana yang telah disusun sebelum melakukan tindakan |  |  |  |  |
| 6 | Menganalisis dampak negatif dari rencana yang telah disusun sebelum melakukan tindakan |  |  |  |  |
| 7 | Berusaha penuh menjalankan rencana yang telah saya buat |  |  |  |  |
| 8 | Optimis dengan rencana yang telah saya buat |  |  |  |  |
| 9 | Menunda kegiatan lain agar lebih konsentrasi pada masalah |  |  |  |  |
| 10 | Memilih untuk konsentasi pada suatu masalah |  |  |  |  |
| 11 | Mengesampingkan kegiatan yang saya anggap kurang penting |  |  |  |  |
| 12 | Menunggu kesempatan yang tepat untuk melakukan kegiatan dalam mengatasi masalah |  |  |  |  |
| 13 | Menahan diri untuk tidak melakukan hal-hal yang merugikan |  |  |  |  |
| 14 | Cermat dalam mengambil keputusan |  |  |  |  |
| 15 | Sabar dan tenang dalam menghadapi masalah |  |  |  |  |
| 16 | Menerima masukan orang lain terkait masalah saya |  |  |  |  |
| 17 | Meminta bantuan orang lain setiap ada permasalahan |  |  |  |  |
| 18 | Mempertimbangkan nasihat dari orang lain untuk saya gunakan dalam menyelesaikan masalah |  |  |  |  |
| 19 | Tidak menerima bantuan orang lain |  |  |  |  |
| 20 | Melihat permasalahan dari sisi positifnya |  |  |  |  |
| 21 | Meyakini bahwa aka nada hikmah di balik setiap masalah |  |  |  |  |
| 22 | Berpikiran jernih atas masalah yang dihadapi |  |  |  |  |
| 23 | Menganggap masalah sebagai pelajaran, bukan sebagai hambatan |  |  |  |  |
| 24 | Mempercayai bahwa permasalahan itu pasti ada |  |  |  |  |
| 25 | Meyakini bahwa masalah adalah suatu proses pendewasaan |  |  |  |  |
| 26 | Mengakui bahwa masalah tidak mudah untuk diubah |  |  |  |  |
| 27 | Berserah diri kepada Tuhan YME setiap ada masalah |  |  |  |  |
| 28 | Meminta petunjuk kepada Tuhan YME atas masalah yang sedang saya hadapi |  |  |  |  |
| 29 | Menyerahkan hasilnya kepada Tuhan YME atas usaha yang telah saya lakukan |  |  |  |  |
| 30 | Meyakini bahwa Tuhan YME akan membantu umat-Nya dalam menghadapi masalah dan cobaan |  |  |  |  |
| 31 | Menganggap bahwa masalah itu tidak ada |  |  |  |  |
| 32 | Menggap masalah itu tidak berpengaruh pada hidup saya |  |  |  |  |
| 33 | Mengurangi usaha dalam menyelsaikan masalah |  |  |  |  |
| 34 | Menyerah dengan masalah yang saya hadapi |  |  |  |  |
| 35 | Melamun ketika memikirkan masalah |  |  |  |  |
| 36 | Berkhayal tentang kelanjutan masalah saya |  |  |  |  |
| 37 | Memilih tidur dari pada memikirkan penyelesaian masalah |  |  |  |  |
| 38 | Mengonsumsi obat-obatan terlarang ketika menghadapi masalah |  |  |  |  |

**Skala Pemahaman Al-Fatihah (Y)**

**Petunjuk Pengisian !**

Dibawah ini terdapat 20 pernyaaan. Tugas Anda ialah memilih “Ya” atau “Tidak” pada pernyataan yang sesuai dengan materi yang telah disampaikan dengan memberikan tanda centang (√). Pastikan jangan ada yang terlewat!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **Ya** | **Tidak** |
| 1. | Anda mudah memahami pesan dan niali-nilai yang terkandung dalam Q.S Al-Fatihah terkait manajemen stress |  |  |
| 2. | Dengan Berzikir dapat mengelola stres |  |  |
| 3. | Berzikir merupakan teknik manajemen stress |  |  |
| 4. | Berkhayal teknik manajemen stress |  |  |
| 5. | Teknik penenang pikiran terbagi menjadi tiga macam (mediasi, peelatihan relaksasi neuromuscular, dan pelatihan relaksasi autogenic) |  |  |
| 6. | Anda merasa bahwa penerapan strategi manajemen stress melalui Q.S Al-Fatihah membantu menguranggi tingkat stress Anda |  |  |
| 7. | Meditasi untuk keseimbangan fisik |  |  |
| 8. | Pelatihan relaksasi autogenik untuk menengkan pikiran dari peristiwa yang menimbulkan ketegangan |  |  |
| 9. | Pelatihan relaksasi neuromuscular untuk melatih otak dan system saraf |  |  |
| 10. | Anda setuju bahwa mengulang-ulang ayat-ayat Q.S Al-Fatihah secara rutin dapat memberikan ketenangan pikiran dan mengurangi beban stress |  |  |
| 11. | Q.S Al-Fatihah sebagai petunjuk kehidupan umat islam |  |  |
| 12. | Q.S Al-Fatihah membantu Anda merasa lebih tenang dna damai dalam menghadapi situais sulit |  |  |
| 13. | Melaui sholat terjalin hubungan antara manusia dan Allah |  |  |
| 14. | Bacaan dzikir tidak dapat mengurangi stress dan ketengan jiwa |  |  |
| 15. | Membaca Al-Qur’an memberikan relaksasi dan meminimalisir stress |  |  |
| 16. | Salah satu teknik manajemen stress adalah teknik penenangan pikiran |  |  |
| 17. | Al-Fatihah menyebutkan teknik-teknik khusus untuk mengelola stress |  |  |
| 18. | Menghubungkan diri dengan Allah melalui bacaan Al-Fatihah dapat menenangkan pikiran |  |  |
| 19. | Membaca Al-Qu’an dengan khusu’ saat sholat dapat membantu focus dna mengurangi stress |  |  |
| 20. | Al-Fatihah mengajarkan rasa syukur yang dapat menjadi stretegi menghadapi stress |  |  |