

[PANDUAN]

Flexing Under Pressure: Mastering Stress Management and Adaptability

Anda dapat melakukan aktivitas berikut sebelum sesi ILT Soft Skill Anda. Kegiatan ini akan membantu Anda mengetahui seberapa besar stres Anda saat ini. Pastikan Anda membaca dan memahami setiap aturan yang diberikan di bawah ini:

1. Pergi ke link [Seberapa Stres Anda Saat Ini?](#), lalu klik **make a copy**.
2. Terdapat 10 pertanyaan dan setiap pertanyaan memiliki lima pilihan jawaban.
3. Pilih satu jawaban dengan mengetik angka 1 di kolom kosong yang sesuai dengan baris pertanyaan.

1																													
2	Seberapa Anda merasa stres saat ini? Perhatikan masing-masing pertanyaan berikut dan tuliskan angka 1 (satu) untuk menjawab pertanyaan yang paling sesuai dengan Anda. Jika Anda kesulitan memilih satu jawaban, tanyakan pada diri Anda sendiri jawaban mana yang paling alami atau paling mungkin untuk Anda ambil.																												
3																													
4	Ini adalah kuesioner evaluasi diri. Tidak ada jawaban yang benar untuk pertanyaan-pertanyaan ini, jadi tolong jawablah berdasarkan tanggapan Anda tentang bagaimana Anda hari ini, bukan bagaimana menurut Anda seharusnya atau ingin menjadi apa Anda di masa depan.																												
5																													
6	Perhatikan contoh di bawah ini sebagai referensi!																												
7	<table border="1"><thead><tr><th>No.</th><th>Pertanyaan</th><th>Tidak Pernah</th><th>Hampir Tidak Pernah</th><th>Kadang-kadang</th><th>Cukup Sering</th><th>Sangat Sering</th></tr></thead><tbody><tr><td>8</td><td>1 Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena sesuatu yang terjadi secara tidak terduga?</td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	No.	Pertanyaan	Tidak Pernah	Hampir Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sangat Sering	8	1 Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena sesuatu yang terjadi secara tidak terduga?		1																	
No.	Pertanyaan	Tidak Pernah	Hampir Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sangat Sering																							
8	1 Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena sesuatu yang terjadi secara tidak terduga?		1																										
9																													
10																													
11	Silakan jawab pertanyaan di bawah ini sesuai dengan kondisi Anda saat ini!																												
12	<table border="1"><thead><tr><th>No.</th><th>Pertanyaan</th><th>Tidak Pernah</th><th>Hampir Tidak Pernah</th><th>Kadang-kadang</th><th>Cukup Sering</th><th>Sangat Sering</th></tr></thead><tbody><tr><td>13</td><td>1 Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena sesuatu yang terjadi secara tidak terduga?</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>14</td><td>2 Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda?</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>15</td><td>3 Dalam sebulan terakhir, seberapa sering...</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	No.	Pertanyaan	Tidak Pernah	Hampir Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sangat Sering	13	1 Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena sesuatu yang terjadi secara tidak terduga?	1					14	2 Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda?						15	3 Dalam sebulan terakhir, seberapa sering...					
No.	Pertanyaan	Tidak Pernah	Hampir Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sangat Sering																							
13	1 Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena sesuatu yang terjadi secara tidak terduga?	1																											
14	2 Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda?																												
15	3 Dalam sebulan terakhir, seberapa sering...																												

4. Tidak ada jawaban salah dan benar di setiap pertanyaan. Isi sesuai dengan kondisi Anda saat ini.
5. Jika pada "Pertanyaan yang belum dijawab" adalah "0", Anda sudah menjawab semua pertanyaan.

G	H	I	J
<p>Untuk menjawab pertanyaan man mana yang paling alami</p>			<div>Pertanyaan yang belum dijawab</div> <div>0</div>
<p>Jawab berdasarkan tanggapan di masa depan.</p>			

6. Anda akan mengetahui seberapa Anda merasa stress saat ini (tinggi, sedang, rendah) di akhir aktivitas.

Ini adalah kuesioner evaluasi diri. Tidak ada jawaban yang benar untuk pertanyaan-pertanyaan ini, jadi tolong jawablah berdasarkan tanggapan Anda tentang bagaimana Anda hari ini, bukan bagaimana menurut Anda seharusnya atau ingin menjadi apa Anda di masa depan.

Perhatikan contoh di bawah ini sebagai referensi!

No.	Pertanyaan	Tidak Pernah	Hampir Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sangat Sering
1	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena sesuatu yang terjadi secara tidak terduga?		1			

Silakan jawab pertanyaan di bawah ini sesuai dengan kondisi Anda saat ini!

No.	Pertanyaan	Tidak Pernah	Hampir Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sangat Sering
1	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena sesuatu yang terjadi secara tidak terduga?	1				
2	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda?		1			
3	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gugup dan stres?		1			

Saat ini, level stres
Anda adalah

Sedang