

LAMPIRAN

KUESIONER IPAQ

Pertanyaan di bawah ini adalah pertanyaan seputar aktivitas fisik yang Anda lakukan selama **7 hari terakhir**. Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini meskipun Anda merasa bahwa Anda bukanlah orang yang aktif. Pikirkan tentang aktivitas fisik yang Anda lakukan di tempat kerja, di rumah dan halaman, untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain, dan pada waktu luang untuk rekreasi atau berolahraga.

Ingat kembali semua aktivitas fisik berat yang telah Anda lakukan selama **7 hari terakhir**. Aktivitas fisik berat adalah aktivitas yang memerlukan kerja keras dan menyebabkan Anda bernafas jauh lebih cepat daripada biasanya. Pikirkan aktivitas fisik yang telah Anda lakukan selama sekurang-kurangnya 10 menit pada suatu waktu.

1. Selama **7 hari terakhir**, berapa harikah Anda melakukan aktivitas fisik **berat** seperti mengangkat beban berat, menggali, senam aerobik, atau bersepeda cepat?

..... **hari per minggu**

Tidak ada aktivitas fisik berat



Lanjut ke pertanyaan no. 3

2. Berapa lama waktu yang biasa Anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik **berat** tersebut?

.....**jam per hari**

.....**menit per hari**

Tidak tahu / tidak pasti

Ingat kembali semua aktivitas fisik moderat (sedang) yang telah Anda lakukan selama **7 hari terakhir**. Aktivitas fisik moderat adalah aktivitas yang memerlukan kerja fisik sedang dan menyebabkan Anda bernafas agak lebih cepat daripada biasanya. Pikirkan aktivitas fisik yang telah Anda lakukan selama sekarang- kurangnya 10 menit pada suatu waktu.

3. Selama **7 hari terakhir**, berapa harikah Anda melakukan aktivitas fisik **moderat** seperti mengangkat beban ringan, bersepeda santai, atau bermain tenis berpasangan? Ini tidak termasuk berjalan kaki.

.....hari per minggu

Tidak ada aktivitas fisik berat → Lanjut ke pertanyaan no.5

4. Berapa lama waktu yang biasa Anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik **moderat** tersebut?

.....jam per hari

.....menit per hari

Tidak tahu/tidak pasti

Ingat kembali tentang waktu yang Anda gunakan untuk **berjalan kaki** dalam **7 hari terakhir**, termasuk berjalan kaki di tempat kerja, di rumah, berjalan kaki dari satu tempat ke tempat lain, dan berjalan kaki semata-mata untuk rekreasi, olahraga, atau mengisi waktu luang.

5. Selama **7 hari terakhir**, berapa harikah Anda telah **berjalan kaki** selama sekarang-kurangnya 10 menit?

.....hari per minggu

Tidak ada aktivitas berjalan kaki → Lanjut ke pertanyaan no.7

6. Berapa lama waktu yang biasa Anda gunakan untuk **berjalan kaki** dalam satu hari?

.....jam per hari

.....menit per hari

Tidak tahu/tidak pasti

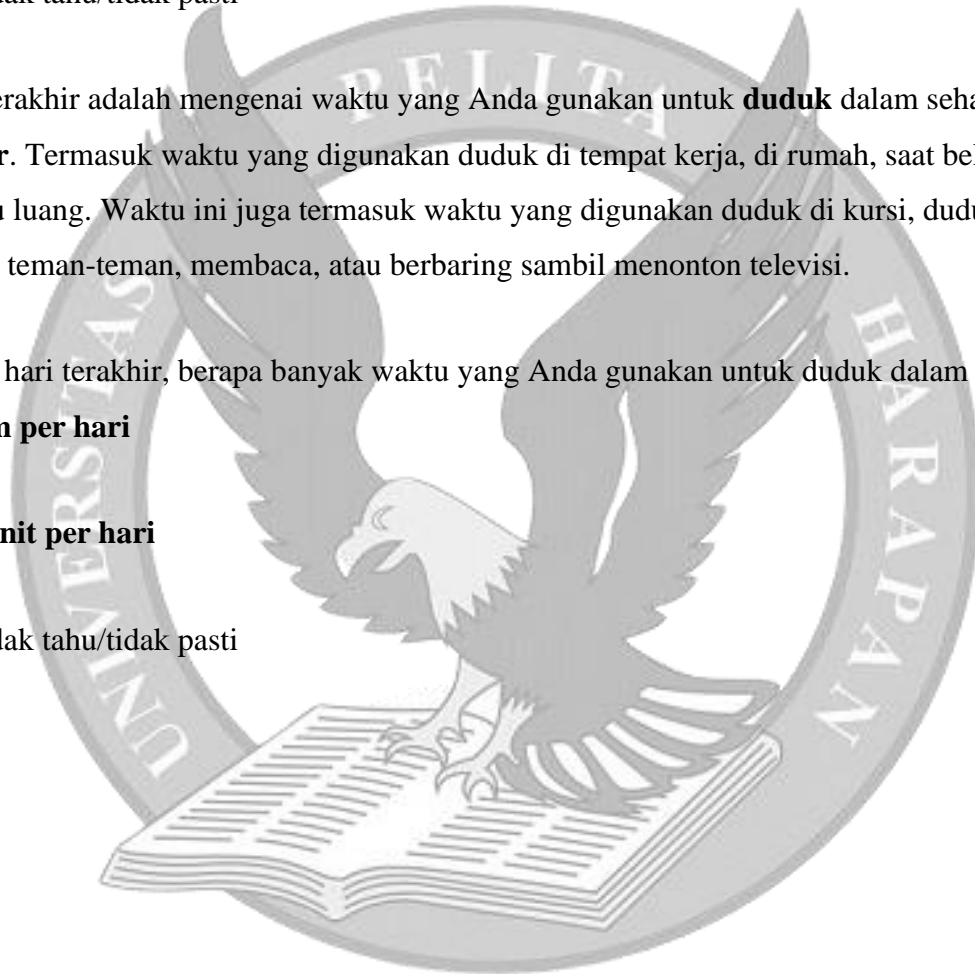
Pertanyaan terakhir adalah mengenai waktu yang Anda gunakan untuk **duduk** dalam sehari selama **7 hari terakhir**. Termasuk waktu yang digunakan duduk di tempat kerja, di rumah, saat belajar, dan selama waktu luang. Waktu ini juga termasuk waktu yang digunakan duduk di kursi, duduk saat mengunjungi teman-teman, membaca, atau berbaring sambil menonton televisi.

7. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu yang Anda gunakan untuk duduk dalam satu hari?

.....jam per hari

.....menit per hari

Tidak tahu/tidak pasti



Emotional Quotient Test by dr. Dalip Singh & DR. NK Chadha Versi Bahasa Indonesia

Tes kecerdasan emosional ini mengukur tiga dimensi psikologi, yaitu sensitivitas emosional, kedewasaan emosional, dan kompetensi emosional. Tes ini sudah di standarisasi untuk manajer profesional, pengusaha, birokrat, seniman, mahasiswa/i pascasarjana, dan populasi remaja. Tes kecerdasan emosional ini memiliki *test-retest* dan *split-half reliability* sebesar 0,94 dan 0,89 dengan validitas 0,89. Tes ini sudah dikerjakan secara daring oleh 25,000 orang di seluruh dunia.

Apa yang anda rasakan terhadap diri anda sendiri dan orang di sekitar anda? Tes kecerdasan emosional ini akan membantu anda untuk mengenal lebih baik diri anda sendiri dan orang di sekitar anda. Tes ini menilai cara anda menggunakan kecerdasan emosional anda di kehidupan pribadi dan profesional anda.

Di bawah ini terdapat 22 situasi yang akan menilai respons emosional anda terhadap situasi yang berbeda. Jawab pertanyaan-pertanyaan ini berdasarkan apa yang anda RASAKAN bukan PIKIRKAN. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah dengan jujur dan jangan terlalu banya menghabiskan waktu untuk berpikir. Pada umumnya respons pertama anda adalah respons terbaik. Jangan meninggalkan satupun pertanyaan tanpa terjawab.

Nama :

Usia :

Gender : Laki-laki/perempuan

Profesi :

Tingkat Edukasi :

Negara :

Email :

1. Anda sebenarnya berhak untuk mendapatkan promosi, tetapi pihak manajemen menolak anda. Terlebih lagi, salah satu junior anda sudah dipromosikan. Anda marah dan merasa frustrasi. Apa yang akan anda lakukan?
 - a. Berbicara dengan atasan anda dan minta pertimbangan ulang dari keputusan manajemen
 - b. Mulai memperlakukan kolega yang menggantikan anda dengan kejam
 - c. Mengajukan permasalahan ini ke pengadilan untuk mendapatkan keadilan
 - d. Mengidentifikasi kekurangan anda dan mencoba untuk meningkatkan performa anda
2. Seorang profesional yang baru lulus direkrut untuk bergabung dengan organisasi anda sebagai peserta pelatihan manajemen. Setelah beberapa minggu, ia mengeluh kepada anda karena ia tidak dianggap serius oleh bawahannya. Apa yang akan anda sarankan padanya?
 - a. Memintanya untuk menangani sendiri situasi ini dan tidak mengganggu anda dengan hal-hal sepele
 - b. Katakan kepadanya untuk mengabaikan saja perilaku seperti itu
 - c. Memintanya untuk berani menghadapi tantangan dan mengatasi masalah
 - d. Berempati dengannya dan bantu mencari cara agar orang lain dapat bekerja dengannya
3. Di tempat anda bekerja ada beberapa kesalahpahaman yang membuat kolega-kolega anda berhenti berbicara kepada anda. Anda yakin bahwa anda tidak salah. Bagaimana reaksi anda?
 - a. Tunggu sampai mereka datang dan mulai berbicara lagi kepada anda
 - b. Ambil inisiatif untuk maju dan mulai berbicara kepada mereka
 - c. Biarkan waktu yang menyelesaikan masalah
 - d. Minta seseorang untuk menjadi penengah
4. Anda bertengkar dengan kolega anda dan berakhir dengan anda menyerangnya secara pribadi. Kemudian anda menyadari bahwa anda tidak pernah bermaksud untuk merusak citra rekan kerja anda. Bagaimana anda akan menangani situasi buruk seperti ini?
 - a. Duduk dengan tenang dan memikirkan mengenai pemicu pertengkaran dan apakah mungkin untuk mengendalikan amarah anda saat itu
 - b. Hindari argumen lebih lanjut dan meninggalkan ruangan
 - c. Meminta maaf kepada rekan kerja anda atas perilaku anda
 - d. Lanjutkan argumen hingga mencapai konklusi

5. Bayangkan anda adalah seorang penjual polis asuransi. Anda mendekati sejumlah calon klien yang membanting pintu di depan anda dan menolak untuk membeli polis. Apa yang akan anda lakukan?
 - a. Menyalahkan diri sendiri dan berhenti bekerja hari itu
 - b. Meninjau kembali kemampuan anda sebagai penjual asuransi
 - c. Menggunakan strategi baru untuk mengatasi situasi serupa di kemudian hari
 - d. Hubungi para klien lagi di hari yang berbeda
6. Ketika seseorang secara langsung mengkritik perilaku anda, bagaimana respon anda?
 - a. Cenderung menutup diri dan berhenti mendengarkan
 - b. Dengarkan baik-baik pendapat mereka
 - c. Cenderung merasa sedih
 - d. Pikirkan cara untuk mengubah perilaku anda
7. Anda sedang berada di dalam pesawat dan tiba-tiba seorang pramugari mengumumkan bahwa pesawat tersebut telah disabotase oleh teroris. Semua orang syok. Apa reaksi anda?
 - a. Menyalahkan diri sendiri karena memilih hari yang buruk untuk bepergian
 - b. Mengendalikan emosi dan memperhatikan instruksi dari pilot atau pramugari
 - c. Lanjut membaca majalah anda dan memberikan sedikit perhatian pada kejadian tersebut
 - d. Menangis dan bersumpah untuk tidak bepergian lewat udara di kemudian hari
8. Bayangkan anda adalah seorang polisi yang ditempatkan di daerah yang rawan. Anda mendapat informasi bahwa telah terjadi pertikaian yang melibatkan kekerasan antara dua komunitas agama dimana terjadi pembunuhan dan kerusakan properti. Apa yang akan anda lakukan?
 - a. Memutuskan untuk tidak mendatangi tempat kejadian karena dapat mengancam nyawa anda
 - b. Bersikap tenang, ini bukan pertama kalinya terjadi kerusuhan
 - c. Berusaha mengatasi masalah sesuai dengan hukum
 - d. Mendatangi tempat kejadian dan menenangkan para korban
9. Anak perempuan anda yang sudah bertumbuh dewasa mulai bertengkar dengan anda sesekali. Ia memberi tahu anda bahwa anda tidak dapat memaksakan sikap dan nilai-nilai kuno anda padanya. Bagaimana anda akan menghadapinya?
 - a. Pasrah menerima pernyataannya dengan rendah hati
 - b. Mengantarnya ke psikolog agar ia belajar menyesuaikan diri dengan lingkungannya

- c. Mengendalikan emosi anda dan menjelaskan sudut pandang anda dengan sesabar mungkin
 - d. Bicara dengannya dan pahami emosi, keyakinan, dan sikapnya.
10. Berminggu-minggu setelah penggabungan dua perusahaan ekonomi terbesar, ratusan karyawan diperkirakan akan kehilangan pekerjaan mereka. Anda sebagai *General Manager* diberi tugas untuk menyampaikan keputusan dari pihak manajemen kepada karyawan. Bagaimana anda akan menyampaikan pesan ini?
- a. Berikan gambaran mengenai apa yang terjadi dengan sedih dan memberi tahu mereka bahwa anda tidak punya pilihan dan harus memecat separuh dari mereka
 - b. Berikan gambaran dengan positif dan emberi tahu mereka kalau perusahaan akan diberkati dengan orang-orang berbakat dari kedua perusahaan
 - c. Beri tahu mereka kalau anda akan mengumpulkan lebih banyak informasi agar lebih adil dan memberikan hasil perkembangan setiap beberapa hari mengenai bagaimana hal ini akan dilaksanakan
 - d. Mengumumkan keputusannya dan membiarkan karyawan memutuskan apa yang akan mereka lakukan
11. Anda adalah seorang professor di sebuah perguruan tinggi. Saat sedang menyampaikan materi kuliah, seorang mahasiswa berkata bahwa anda belum mempersiapkan materi dengan baik dan hanya membuang waktu saja. Ini melukai harga diri anda. Apa yang akan anda lakukan?
- a. Melaporkan kepada dekan mengenai sikap buruk mahasiswa tersebut
 - b. Memerintahkan mahasiswa tersebut untuk meninggalkan ruang kelas saat itu juga
 - c. Memintanya untuk menemui anda di ruangan anda setelah kelas selesai untuk menjelaskan apa yang diinginkannya
 - d. Menilai reaksi emosi mahasiswa lain dan melakukan perubahan sesuai dengan yang anda lihat
12. Sebagai CEO sebuah perusahaan, saat mengadakan rapat dengan serikat pekerja, salah satu pemimpin serikat pekerja melontarkan tuduhan korupsi dan favoritisme terhadap anda (sikap anda yang pilih kasih). Bagaimana reaksi anda?
- a. Lanjutkan dengan diskusi dan dengarkan keinginan mereka dengan kepala dingin
 - b. Meminta kepada pemimpin serikat untuk membuat tuduhan secara tertulis dan menawarkan penyelidikan yang tidak memihak

- c. Batalkan negosiasi lebih lanjut dan minta pemimpin serikat untuk meminta maaf terlebih dahulu
 - d. Tinggalkan ruangan setelah melimpahkan tanggung jawab kepada bawahan anda untuk melanjutkan rapat
13. Anda bertengkar dengan pasangan anda tentang beberapa masalah keluarga yang sepele dan tidak berbicara satu dengan yang lain untuk beberapa waktu. Situasi ini menyebabkan gangguan mental bagi anda berdua. Apa yang akan anda lakukan?
- a. Tetap berpegang teguh pada pendirian anda, lagipula anda tidak pernah salah
 - b. Coba mencairkan suasana dengan menganalisis alasan terjadinya konflik
 - c. Ambil inisiatif dan cairkan suasana
 - d. Tunggu pasangan anda berinisiatif untuk memulihkan keadaan
14. Anda berasal dari daerah pedesaan dan diterima di perguruan tinggi di kota. Teman-teman sekelas anda mengejek anda karena anda tidak pintar dan tidak dapat berbahasa inggris dengan baik. Bagaimana respon anda?
- a. Abaikan mereka
 - b. Berteriak dan mengatakan kepada mereka untuk mengurus urusan mereka sendiri
 - c. Berhenti dari perguruan tinggi dan kembali ke desa anda
 - d. Terima tantangan mereka dan membuktikan bahwa anda bisa menyamai mereka
15. Saat berbicara di depan banyak orang, anda merasa bahwa :
- a. Sulit untuk menyampaikan pidato anda
 - b. Anda merasa sedikit nyaman dalam menyampaikan pidato
 - c. Anda merasa nyaman dalam menyampaikan pidato
 - d. Anda merasa bahwa anda akan menjadi lebih baik dengan lebih banyak berlatih
16. Saudari teman anda yang menikah tahun lalu sedang menuju perceraian. Ia berpendidikan tinggi dan mandiri secara ekonomi. Ia mendatangi anda untuk meminta bimbingan. Apa yang akan anda nasehatkan?
- a. Katakan padanya untuk melanjutkan perceraian karena ia adalah magister bisnis administrasi (MBA) dan suaminya tidak bisa menganggapnya sebelah mata
 - b. Berempati dengannya karena telah menikahi orang dengan kepintaran rata-rata

- c. Sarankan padanya untuk berbicara dengan suaminya dan mencari tahu alasan dibalik ketidakmampuan menyesuaikan diri
 - d. Katakan padanya bahwa kualifikasi akademis merupakan hal yang penting tetapi tidak membantu dalam menjalani pernikahan yang sukses
17. Ada seorang gadis buta di kelas anda. Ia tersandung saat keluar dari kelas. Anda melihat beberapa teman ada mengolok-olok dan menertawakannya. Apa yang akan anda lakukan?
- a. Tertawa bersama teman-teman anda
 - b. Abaikan kejadian tersebut karena mereka adalah teman-teman anda
 - c. Bantu gadis buta itu keluar dari ruang kelas tetapi tidak mengatakan apapun kepada teman-teman anda
 - d. Bantu gadis itu dan tegur teman-teman anda karena tidak berperasaan
18. Saat bertengkar dengan seseorang, jika kalah anda akan :
- a. Merasa sangat terpukul
 - b. Tunggu kesempatan berikutnya untuk mengalahkan lawan anda
 - c. Menang dan kalah adalah bagian dari permainan
 - d. Analisis alasan kalah tersebut
19. Anda bekerja sebagai bidang sumber daya manusia (HRD) *General Manager* di sebuah perusahaan multinasional besar yang merekrut banyak magister bisnis administrasi (MBA) baru, insinyur, dan profesional lainnya untuk posisi senior setiap tahunnya. Ini membutuhkan waktu, tenaga dan uang. Namun, anda menemukan bahwa 75% dari rekrutan muda meninggalkan perusahaan setelah sekitar 2 tahun pengalaman kerja untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih menarik. Apa yang akan anda lakukan?
- a. Abaikan hal ini. Pengangguran sedang merajalela dan anda dapat menemukan lebih banyak orang yang mengantri untuk bergabung dengan perusahaan anda
 - b. Mencoba untuk mencari tahu penyebab utama mereka meninggalkan pekerjaan dan mengambil langkah korektif (perbaikan) untuk mempertahankan mereka karena anda telah banyak berinvestasi untuk hal ini
 - c. Tingkatkan gaji dan pancing mereka untuk bekerja dengan anda
 - d. Ubah kriteria seleksi dan rekrut orang berdasarkan kebutuhan mereka

20. Anda telah dipindahkan secara sepihak untuk mengerjakan proyek di daerah terpencil dan ditempatkan di bawah pimpinan baru. Meski sudah diberi kenaikan gaji dan dijanjikan promosi dalam waktu dekat, anda tetap tidak nyaman. Keluarga anda tidak dapat pindah bersama anda karena Pendidikan anak-anak anda. Anda berada di daerah rawan dan tidak aman. Anda sedang mengalami stres tingkat ringan. Bagaimana anda akan meredakan stres yang anda rasakan?
- Nikmati saja. Bagaimanapun ada kenaikan gaji sebagai imbalan bekerja di daerah rawan
 - Tunggu. Mungkin ini kesempatan untuk mendapatkan promosi lebih cepat
 - Meratapi nasib. Mengapa hal-hal mengerikan seperti ini hanya terjadi pada anda?
 - Bertindak dengan tergesa-gesa. Berpikir untuk mengundurkan diri dan mencari pekerjaan baru
21. Anda telah menjalani hidup anda selama bertahun-tahun di bumi ini. Bagaimana anda menjelaskan kehidupan anda saat ini dalam satu kalimat?
- Berhasil : saya orang yang bersyukur dan akan mendapatkan apapun yang membuat saya bahagia
 - Biasa saja : bagi saya ini adalah pengalaman yang beragam. Ini 50:50 ada baik dan ada buruk
 - Nyaman : Takdir ada di tangan Tuhan. Manusia hanyalah boneka
 - Tidak nyaman : saya merasa saya pantas mendapatkan yang lebih baik
22. Sebagai manajer bidang sumber daya manusia (HRD), anda harus merekrut sejumlah besar karyawan untuk perusahaan multinasional. Setelah tes tertulis dan wawancara, anda menemukan bahwa sebagian besar kandidat yang memenuhi syarat adalah perempuan. Apa reaksi anda ?
- Pekerjakan karyawan wanita. Mereka layak mendapatkannya karena mereka telah memenuhi kriteria seleksi
 - Ini dunia wanita. Pekerjakan mereka dengan cara apapun.
 - Pekerjakan karyawan pria dan wanita dalam jumlah yang sama
 - Hindari karyawan wanita karena mereka tidak menguntungkan

Lembar Penjelasan

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA/I FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSTIAS PELITA HARAPAN

Saya, Aimee Josephine, mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang sedang melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Oleh karena itu, saya mengundang anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Tujuan penelitian:

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Tata cara/ prosedur:

Bila anda bersedia untuk ikut serta dalam penelitian ini, anda akan mengisi lembar persetujuan. Setelah itu, anda akan diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan dan mengisi kuesioner.

Manfaat:

Setelah penelitian ini, anda dapat mengetahui tingkat aktivitas fisik serta kecerdasan emosional anda. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional.

Kerahasiaan data:

Identitas dan data yang didapat dari responden pada penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya dapat diakses oleh peneliti.

Periode keikutsertaan subjek:

Subjek penelitian hanya akan diminta untuk mengisi kuesioner satu kali saja.

Pertanyaan:

Jika ada pertanyaan terkait dengan penelitian ini, Anda dapat menghubungi saya melalui nomor berikut : 085219964920 – Aimee Josephine



Informed Consent

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN (PSP)

UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN

Saya telah membaca dan memperoleh penjelasan, sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan dan manfaat dari penelitian ini. Saya juga telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, maka saya **setuju/tidak setuju^{*)}** ikut dalam penelitian ini, yang berjudul:

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA/I FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun. Saya akan diberikan salinan lembar penjelasan dan formulir persetujuan yang telah saya tandatangani untuk arsip saya.

Saya setuju:

Ya/Tidak^{*)}

	Tgl:	Tanda tangan (bila tidak bisa dapat digunakan cap jempol)
Nama :		

Umur:		
Alamat:		
Nama Peneliti:		
Nama Saksi:		

*) coret yang tidak perlu

