

Skala Koping yang Berpusat pada Makna (Meaning-Centered Coping Scale, MCCS)

Silakan nilai perjanjian Anda dengan setiap pernyataan tentang mekanisme koping Anda dengan _____ (situasi, krisis, peristiwa traumatis) sesuai dengan skala berikut.

1	2	3	4	5	6	7
Sama sekali saya tidak setuju						Sepenuhnya saya setuju

- | | |
|---|---------------|
| 1. Saya berharap yang terbaik. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2. Saya menemukan makna pribadi (hikmah) dalam situasi saat ini. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3. Saya melakukan sesuatu yang produktif setiap hari. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4. Saya membantu orang lain saat-saat seperti ini. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 5. Saya masih melakukan apa yang paling penting dalam hidup ini. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 6. Saya meyakini bahwa sesuatu yang positif akan muncul dari situasi ini. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 7. Saya memanfaatkan situasi ini untuk lebih dekat dengan orang yang saya kasihi. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 8. Saya bersyukur atas hidup saya apa adanya. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 9. Saya akan melewati situasi ini dan lebih tangguh dari pada sebelumnya. | 1 2 3 4 5 6 7 |