1. **Skala Penelitian Stres Kerja 1**

**Identitas subjek**

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

**Petunjuk pengerjaan skala**

Silahkan di baca dan pahami setiap pernyataan berikut ini dengan seksama. Pilihlah satu alternative jawaban yang sesuai dengan keadaan, sikap dan pemikiran saudara dengan memberikan tanda checklist (√) pada jawaban :

**SS = Sangat Setuju, S= Setuju, TS= Tidak Setuju, STS= Sangat Tidak Setuju**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **Skala Stress Kerja** | **Pilihan Jawaban** | | | |
| **Sangat Tidak Setuju** | **Tidak Setuju** | **Setuju** | **Sangat Setuju** |
| 1. | Pekerjaan saya sangat rumit karena beban kerjanya berat |  |  |  |  |
| 2. | Saya khawatir dengan keselamatan pribadi saat bekerja |  |  |  |  |
| 3. | Saya sering bekerja melebihi batas waktu yang ditentukan |  |  |  |  |
| 4. | Saya mengerjakan tanggungjawab dengan baik, namun saya masih merasa kurang |  |  |  |  |
| 5. | Jobdesk pekerjaan saya tidak jelas |  |  |  |  |
| 6. | Atasan saya terkadang memberikan pekerjaan yang tidak sesuai dengan jobdesk saya |  |  |  |  |
| 7. | Terkadang saya diberikan posisi pekerjaan yang berbeda-beda di waktu yang sama |  |  |  |  |
| 8. | Saya mengalami konflik atau ketidksepahaman dengan rekan kerja |  |  |  |  |
| 9. | saya merasa terasing di tempat kerja |  |  |  |  |
| 10. | Atasan kurang memberikan dukungan pada pekerjaan saya |  |  |  |  |
| 11. | Sistem upah/gaji yang diberikan tidak layak/pantas |  |  |  |  |
| 12. | Organisasi tidak menghargai usaha dan kerja keras saya |  |  |  |  |
| 13. | Saya khawatir terhadap perkembangan karir saya ke depan |  |  |  |  |
| 14. | Saya khawatir jika tidak mendapatkan proyek setelah menyelesaikan proyek ini |  |  |  |  |
| 15. | Hak asasi saya kadang tidak dilindungi |  |  |  |  |
| 16. | Saya merasa terbebani atas keuangan keluarga |  |  |  |  |
| 17. | Pekerjaan meminta saya untuk berpisah dengan keluarga sehingga saya tidak mempunyai tanggung jawab yang cukup untuk menjaga keluarga |  |  |  |  |
| 18. | Anggota keluarga tidak memahami dan mendukung pekerjaan saya |  |  |  |  |

1. **Skala Penelitian Stres Kerja 2**

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

**Petunjuk pengerjaan skala**

Silahkan di baca dan pahami setiap pernyataan berikut ini dengan seksama. Pilihlah satu alternative jawaban yang sesuai dengan keadaan, sikap dan pemikiran saudara dengan memberikan tanda checklist (√) pada jawaban :

**SS = Sangat Setuju, S= Setuju, TS= Tidak Setuju, STS= Sangat Tidak Setuju**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Skala Stress Kerja | Pilihan Jawaban | | | |
| Sangat Tidak Setuju | Tidak setuju | Setuju | Sangat Setuju |
| 1. | Jantung saya berdebar – debar ketika mengerjakan pekerjaan yang menumpuk |  |  |  |  |
| 2. | Saya mengalami gangguan tekanan darah tinggi |  |  |  |  |
| 3. | Saya mengalami sesak nafas ketika menghadapi kenakalan murid murid |  |  |  |  |
| 4. | Kepala saya tersa pusing ketika memikirkan banyak pekerjaan yang harus diselesaikan |  |  |  |  |
| 5. | Dada kiri saya terasa sakit ketika jengkel menghadapi murid yang bandel |  |  |  |  |
| 6. | Kepala saya pusing apabila situasi kelas tidak bisa dikendalikan |  |  |  |  |
| 7. | Tangan dan kaki saya berkeringat saat sedang gugup |  |  |  |  |
| 8. | Saya berpikir untuk berhenti sebagai guru honorer lalu mencari pekerjaan lain |  |  |  |  |
| 9. | Saya mengalami kesulitan berkonsetrasi saat sedang mengajar |  |  |  |  |
| 10. | Saya bisa berkonsentrasi pada materi pelajaran saya dengan baik walaupun situasi kelas sangat ramai |  |  |  |  |
| 11. | Saya dapat menikmati pekerjaan yang saya lakukan |  |  |  |  |
| 12. | Saya marah seketika apabila ada murid yang tidak mengerjakan pekerjaan rumah |  |  |  |  |
| 13. | Saya tiba tiba lupa topik materi apa yang saya ajarkan pada hari itu |  |  |  |  |
| 14. | Saya marah apabila ada murid yang tidak memperhatikan penjelasan saya |  |  |  |  |
| 15. | Menjalani pekerjaan sebagai guru honorer terasa membosankan |  |  |  |  |
| 16. | Saya menyelesaikan laporan nilai raport dengan murid - murid dengan tepat waktu |  |  |  |  |
| 17. | Saya dipenuhi rasa malas hingga banyak pekerjaan terbengkalai |  |  |  |  |
| 18. | Saya menunda – nunda pekerjaan walaupun saya tahu hal itu bisa dikerjakan lebih awal |  |  |  |  |
| 19. | Saya akan tetap berangkat mengajar dalam situasi apapun, kecuali bila benar – benar sakit |  |  |  |  |
| 20. | Saya terpaksa absen apabila ada keperluan lain pada hari itu |  |  |  |  |
| 21. | Saya gelisah jika situasi kelas tidak seperti yang saya harapkan |  |  |  |  |
| 22. | Saat malam, saya terpikirkan banyak masalah sehingga membuat sulit tidur. |  |  |  |  |