Table 1. *Blueprint* Skala Stress Kerja

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aspek | *Favourable* | *Unfavourable* | Total |
| Fisiologis | 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 29, 33, 39, 45 | 8, 26, 46 | 15 |
| Psikologis | 1, 2, 5, 10, 15, 18, 25, 27, 30, 32, 35, 43, 44, 49 | 3, 12, 34, 38, 41 | 19 |
| Perilaku | 4, 13, 20, 28, 36, 37, 40, 47, 48, 50 | 6, 17, 22, 24, 31, 42 | 16 |
|  |  |  | 50 |

Sumber: Febriani (2017) [21]

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Pernyataan | Jenis | SS | S | TS | STS |
| 1 | Akhir – akhir ini saya suka marah-marah saat bekerja | Psikologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 2 | Saya berkeringat dingin ketika akan memulai mengajar | Psikologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 3 | Saya merasa nyaman dengan pekerjaan saya sebagai guru | Psikologis  *Unfavourable* |  |  |  |  |
| 4 | Akhir-akhir ini saya merasa malas saat berangkat kerja | Perilaku  *Favourable* |  |  |  |  |
| 5 | Pekerjaan saya sebagai guru AUD membuat saya merasa tertekan | Psikologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 6 | Saya bersemangat ketika akan berangkat ke sekolah | Perilaku  Fisiologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 7 | Saya merasa pusing/sakit kepala saat memikirkan pekerjaan di sekolah ini | Fisiologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 8 | Saya tetap bisa mengontrol pola makan saya meskipun banyak masalah yang saya hadapi dalam pekerjaan saya di sekolah | Fisiologis  *Unfavourable* |  |  |  |  |
| 9 | Leher saya terasa tegang setelah selesai mengajar | Fisiologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 10 | Saya menyalahkan diri sendiri pada saat berada di dalam ruang guru | Psikologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 11 | Saya merasa nyeri punggung setelah bekerja di sekolah | Fisiologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 12 | Saya tetap sabar jika menghadapi anak yang rewel | Psikologis  *Unfavourable* |  |  |  |  |
| 13 | Saya senang menunda-nunda pekerjaan saat berada di sekolah | Perilaku  *Favourable* |  |  |  |  |
| 14 | Saya merasa mual saat melakukan proses belajar mengajar | Fisiologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 15 | Tuntutan pekerjaan yang banyak di sekolah ini membuat saya frustasi | Psikologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 16 | Saya tidak bisa tidur dengan tenang setelah selesai melakukan tugas saya sebagai guru di sekolah | Fisiologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 17 | Saya cenderung bersikap ramah terhadap setiap anak-anak usia dini di sekolah | Perilaku  *Unfavourable* |  |  |  |  |
| 18 | Akhir-akhir ini saya merasa malas dan sering kepanasan ketika bekerja karena ruangan tidak ber-AC dan kurang ventilasi | Psikologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 19 | Akhir-akhir ini saya sering mengalami kesulitan tidur karena memikirkan pekerjaan saya di sekolah | Fisiologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 20 | Saya akan menghindar dari masalah yang saya hadapi pada saat ada di ruang guru | Perilaku  *Favourable* |  |  |  |  |
| 21 | Bahu saya terasa nyeri saat selesai melakukan proses belajar mengajar | Fisiologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 22 | Saya akan tetap tersenyum jika menghadapi anak yang tantrum | Perilaku  *Unfavourable* |  |  |  |  |
| 23 | Saya merasa nafsu makan saya berkurang setelah pulang dari sekolah | Fisiologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 24 | Saya masuk kerja setiap Senin-Jumat | Perilaku  *Unfavourable* |  |  |  |  |
| 25 | Akhir-akhir ini saya merasa menjadi lebih sensitif jika sedang melakukan proses belajar mengajar | Psikologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 26 | Saya jarang mengalami luka fisik selama mengajar | Fisiologis  *Unfavourable* |  |  |  |  |
| 27 | Saya sering menghadapi masalah yang terjadi di kelas selama proses mengajar | Psikologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 28 | Saya tidak akan datang ke sekolah jika saya banyak mendapat teguran dari kepala sekolah maupun sesama rekan guru | Perilaku  *Favourable* |  |  |  |  |
| 29 | Saya merasa nyeri ulu hati saat harus menghadapi banyak anak yang tantrum | Fisiologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 30 | Bagi saya menangani anak yang sedang tantrum merupakan hal yang sulit | Psikologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 31 | Saya cenderung menghindari sikap mencari-cari kesalahan teman sejawat saat saya sedang rapat tahunan dengan seluruh staff | Perilaku  *Unfavourable* |  |  |  |  |
| 32 | Saya merasa gagal jika murid yang saya asuh dalam kesehariannya tetapi belum menunjukkan perkembangan yang signifikan | Psikologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 33 | Tangan saya berkeringat saat akan memulai kelas | Fisiologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 34 | Tekanan dalam pekerjaan membuat saya semakin bersemangat untuk memberikan yang terbaik pada siswa saya | Psikologis  *Unfavourable* |  |  |  |  |
| 35 | Saya merasa tegang ketika menghadapi orangtua siswa yang cukup sulit untuk bekerjasama demi perkembangan anaknya | Psikologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 36 | Saya tidak dapat mengontrol keinginan saya untuk bertindak agresif ketika menemui masalah dalam mengajar anak-anak di kelas | Perilaku  *Favourable* |  |  |  |  |
| 37 | Jika ada masalah dalam pekerjaan, saya lebih memilih untuk berdiam diri daripada berbagi dengan rekan sekerja saya di ruang guru | Perilaku  *Favourable* |  |  |  |  |
| 38 | Saya senang dengan pekerjaan saya sebagai guru | Psikologis  *Unfavourable* |  |  |  |  |
| 39 | Saya merasa kelelahan jika selesai mengajar di kelas | Fisiologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 40 | Saya tidak dapat bekerjasama dengan rekan sejawat di ruang guru | Perilaku  *Favourable* |  |  |  |  |
| 41 | Saya tidak akan tersinggung jika mendapat teguran atau kritikan terhadap pekerjaan yang telah saya lakukan di ruang kelas | Psikologis  *Unfavourable* |  |  |  |  |
| 42 | Pekerjaan saya di sekolah menuntut tanggungjawab yang besar, tetapi hal itu membuat saya lebih proaktif dalam bekerja | Perilaku  *Unfavourable* |  |  |  |  |
| 43 | Saya merasa gelisah jika melakukan pekerjaan di sekolah ini | Psikologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 44 | Saya tidak dapat berkonsentrasi ketika mengajar di kelas jika ada anak yang rewel | Psikologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 45 | Otot saya terasa kaku setelah selesai mengajar | Fisiologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 46 | Berat badan saya tetap stabil walaupuns aya banyak melakukan pekerjaan di sekolah | Fisiologis  *Unfavourable* |  |  |  |  |
| 47 | Tidak mudah bagi saya untuk membina hubungan yang harmonis dan interaktif dengan anak didik saya | Perilaku  *Favourable* |  |  |  |  |
| 48 | Saya merasa bosan dengan banyaknya pekerjaan di sekolah ini | Perilaku  *Favourable* |  |  |  |  |
| 49 | Lingkungan kerja yang kotor dan sarana di ruang guru maupun ruang kelas tidak tertata rapi membuat saya merasa tidak nyaman bekerja | Psikologis  *Favourable* |  |  |  |  |
| 50 | Saya cenderung ingin meninggalkan pekerjaan karena saya merasa pekerjaan ini monoton dan ingin mencari pengalaman baru di tempat kerja yang lain | Perilaku  *Favourable* |  |  |  |  |