1. **Skala Penelitian Kecerdasan Spiritual**

Dibawah ini akan ada beberapa pernyataan yang harus anda jawab secara jujur sesuai apa yang anda rasakan. Jawaban akan bersifat rahasia. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut. Kemudian jawablah dengan memilih  1 jawaban yang menurut sesuai dengan yang anda alami dari 4 pilihan jawaban sebagai berikut :

**STS = Sangat Tidak Setuju**

**TS = Tidak Setuju**

**S = Setuju**

**SS = Sangat Setuju**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pertanyaan | STS | TS | S | SS |
| 1 | Saya sering mempertanyakan atau merenungkan sifat realitas terkait religi ketika menjalankan suatu kegiatan |  |  |  |  |
| 2 | Saya mengenali aspek diri saya yang lebih dalam dari tubuh fisik saya. |  |  |  |  |
| 3 | Saya sering merenungkan tujuan atau alasan keberadaan saya dalam menjalankan peran saya |  |  |  |  |
| 4 | Saya mampu memasuki tingkat kesadaran yang lebih tinggi. |  |  |  |  |
| 5 | Saya dapat merenung secara mendalam apa yang terjadi setelah kematian. |  |  |  |  |
| 6 | Sulit bagi saya untuk merasakan apa pun selain fisik dan materi. |  |  |  |  |
| 7 | Kemampuan saya untuk menemukan makna dan tujuan dalam hidup membantu saya beradaptasi dengan situasi yang penuh tekanan |  |  |  |  |
| 8 | Saya bisa mengendalikan situasi ketika saya mempunyai tingkat kesadaran yang tinggi |  |  |  |  |
| 9 | Saya telah mengembangkan pemahaman tentang beragam hal seperti kehidupan, kematian, realitas, dan keberadaan |  |  |  |  |
| 10 | Saya sadar ada hubungan yang lebih dalam antara saya dengan orang lain. |  |  |  |  |
| 11 | Saya mampu mendefinisikan tujuan atau alasan hidup saya. |  |  |  |  |
| 12 | Saya mampu beradaptasi dengan perubahan kesadaran saya |  |  |  |  |
| 13 | Saya sering merenungkan arti peristiwa dalam hidup saya. |  |  |  |  |
| 14 | Saya mengartikan diri saya lebih dalam dari sekedar fisik saya, termasuk jiwa (non fisik) saya |  |  |  |  |
| 15 | Ketika saya mengalami kegagalan, saya masih bisa menemukan makna di dalamnya. |  |  |  |  |
| 16 | Saya sering melihat masalah dan pilihan dengan lebih jelas ketika berada di tingkat kesadaran / kesadaran yang lebih tinggi. |  |  |  |  |
| 17 | Saya sering merenungkan hubungan antara manusia dan alam semesta lainnya. |  |  |  |  |
| 18 | Saya sangat sadar akan aspek non-materi (hal ghaib) kehidupan. |  |  |  |  |
| 19 | Saya bisa membuat keputusan sesuai dengan tujuan hidup saya. |  |  |  |  |
| 20 | Saya mengenali kualitas pada orang yang lebih berarti daripada tubuh, kepribadian, atau emosi mereka |  |  |  |  |
| 21 | Saya pernah merenung secara mendalam apakah ada atau tidak ada kekuatan yang lebih besar (misalnya, tuhan, dewa-dewi, makhluk ilahi, energi lebih tinggi, dll.). |  |  |  |  |
| 22 | Mengenali aspek-aspek non-materi kehidupan membantu saya merasa fokus dan tenang |  |  |  |  |
| 23 | Saya dapat menemukan makna dan tujuan spiritualitas dalam pengalaman sehari-hari saya |  |  |  |  |
| 24 | Saya telah mengembangkan teknik saya sendiri untuk memasuki tingkat kesadaran atau kesadaran yang lebih tinggi |  |  |  |  |

1. **Skala Penelitian *School Well – Being***

Dibawah ini akan ada beberapa pernyataan yang harus anda jawab secara jujur sesuai apa yang anda rasakan. Jawaban akan bersifat rahasia. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut. Kemudian jawablah dengan memilih  1 jawaban yang menurut sesuai dengan yang anda alami dari 5 pilihan jawaban sebagai berikut :

**SS = Sangat Setuju**

**S = Setuju**

**KS = Kurang Setuju**

**TS** **= Tidak Setuju**

**STD = Sangat Tidak Setuju**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pertanyaan | STD | TS | KS | S | SS |
| 1 | Saya sering mempertanyakan atau merenungkan sifat realitas terkait religi ketika menjalankan suatu kegiatan |  |  |  |  |  |
| 2 | Saya mengenali aspek diri saya yang lebih dalam dari tubuh fisik saya. |  |  |  |  |  |
| 3 | Saya sering merenungkan tujuan atau alasan keberadaan saya dalam menjalankan peran saya |  |  |  |  |  |
| 4 | Saya mampu memasuki tingkat kesadaran yang lebih tinggi. |  |  |  |  |  |
| 5 | Saya dapat merenung secara mendalam apa yang terjadi setelah kematian. |  |  |  |  |  |
| 6 | Sulit bagi saya untuk merasakan apa pun selain fisik dan materi. |  |  |  |  |  |
| 7 | Kemampuan saya untuk menemukan makna dan tujuan dalam hidup membantu saya beradaptasi dengan situasi yang penuh tekanan |  |  |  |  |  |
| 8 | Saya bisa mengendalikan situasi ketika saya mempunyai tingkat kesadaran yang tinggi |  |  |  |  |  |
| 9 | Saya telah mengembangkan pemahaman tentang beragam hal seperti kehidupan, kematian, realitas, dan keberadaan |  |  |  |  |  |
| 10 | Saya sadar ada hubungan yang lebih dalam antara saya dengan orang lain. |  |  |  |  |  |
| 11 | Saya mampu mendefinisikan tujuan atau alasan hidup saya. |  |  |  |  |  |
| 12 | Saya mampu beradaptasi dengan perubahan kesadaran saya |  |  |  |  |  |
| 13 | Saya sering merenungkan arti peristiwa dalam hidup saya. |  |  |  |  |  |
| 14 | Saya mengartikan diri saya lebih dalam dari sekedar fisik saya, termasuk jiwa (non fisik) saya |  |  |  |  |  |
| 15 | Ketika saya mengalami kegagalan, saya masih bisa menemukan makna di dalamnya. |  |  |  |  |  |
| 16 | Saya sering melihat masalah dan pilihan dengan lebih jelas ketika berada di tingkat kesadaran / kesadaran yang lebih tinggi. |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya sering merenungkan hubungan antara manusia dan alam semesta lainnya. |  |  |  |  |  |
| 18 | Saya sangat sadar akan aspek non-materi (hal ghaib) kehidupan. |  |  |  |  |  |
| 19 | Saya bisa membuat keputusan sesuai dengan tujuan hidup saya. |  |  |  |  |  |
| 20 | Saya mengenali kualitas pada orang yang lebih berarti daripada tubuh, kepribadian, atau emosi mereka |  |  |  |  |  |
| 21 | Saya pernah merenung secara mendalam apakah ada atau tidak ada kekuatan yang lebih besar (misalnya, tuhan, dewa-dewi, makhluk ilahi, energi lebih tinggi, dll.). |  |  |  |  |  |
| 22 | Mengenali aspek-aspek non-materi kehidupan membantu saya merasa fokus dan tenang |  |  |  |  |  |
| 23 | Saya dapat menemukan makna dan tujuan spiritualitas dalam pengalaman sehari-hari saya |  |  |  |  |  |
| 24 | Saya telah mengembangkan teknik saya sendiri untuk memasuki tingkat kesadaran atau kesadaran yang lebih tinggi |  |  |  |  |  |

1. **Skala Penelitian Stres Kerja**

Dibawah ini akan ada beberapa pernyataan yang harus anda jawab secara jujur sesuai apa yang anda rasakan. Jawaban akan bersifat rahasia. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut. Kemudian jawablah dengan memilih  1 jawaban yang menurut sesuai dengan yang anda alami dari 4 pilihan jawaban sebagai berikut :

**STS = Sangat Tidak Sesuai**

**TS = Tidak Sesuai  
S = Sesuai**

**SS = Sangat Sesuai**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pertanyaan | SS | S | TS | STS |
| 1 | Perusahaan memberi target pekerjaan yang begitu banyak setiap harinya sehingga membuat saya mudah lelah |  |  |  |  |
| 2 | Saya dapat mengendalikan emosi ketika pekerjaan saya banyak |  |  |  |  |
| 3 | Saya merasa takut ketika pekerjaan saya terdapat kesalahan |  |  |  |  |
| 4 | Saya harus menanggung resiko agar dapat mencapai target |  |  |  |  |
| 5 | Saya merasa bahwa pekerjaan saya sangat monoton (ajek) |  |  |  |  |
| 6 | Saya akan mengobrol dengan rekan kerja ketika saya sedang merasa bosan |  |  |  |  |
| 7 | Terkadang masalah saya bisa membuat saya tidak bisa berkonsentrasi |  |  |  |  |
| 8 | Tuntutan pekerjaan yang memberatkan, sering membuat saya frustasi |  |  |  |  |
| 9 | Saya sering merasa pusing ketika pekerjaan menumpuk |  |  |  |  |
| 10 | Saya mudah marah ketika cuaca sangat panas |  |  |  |  |
| 11 | Ketika cuaca sedang panas maka saya akan mudah lemas dan sering merasa haus |  |  |  |  |
| 12 | Terkadang saya sering mengantuk saat bekerja |  |  |  |  |
| 13 | Ketika bekerja saya sering merasa pegalpegal pada badan saya |  |  |  |  |
| 14 | Saya tidak merasa khawatir jika dipindah tugaskan ke bagian lain, walau pekerjaan tersebut sangat berbahaya bagi saya |  |  |  |  |
| 15 | Saya selalu bisa menjalankan tanggung jawab saya dengan baik tanpa melakukan kesalahan sedikitpun |  |  |  |  |
| 16 | Ketatnya peraturan perusahaan membuat saya tidak leluasa dalam bertindak |  |  |  |  |
| 17 | Saya bisa menikmati makanan saya walaupun sedang banyak masalah dalam pekerjaan |  |  |  |  |
| 18 | Saya dapat bekerja dengan tenang walaupun banyak masalah |  |  |  |  |
| 19 | Jika saya merasa lelah bekerja, maka saya akan mengambil cuti |  |  |  |  |
| 20 | Saya menghindari minum dingin (Es) agar badan saya tetap sehat walaupun cuaca sedang panas |  |  |  |  |
| 21 | Terkadang atasan menegur saya karena tugas tidak sesuai dengan harapan, sehingga membuat saya sangat tegang |  |  |  |  |
| 22 | Walaupun jam kerja belum habis, saya sudah merasa kelelahan |  |  |  |  |
| 23 | Terkadang saya merasa bosan ketika bekerja |  |  |  |  |
| 24 | Tempat kerja saya sangat panas sehingga saya mudah untuk berkeringat |  |  |  |  |
| 25 | Meskipun kerja lembur, kondisi kesehatan saya tetap baik |  |  |  |  |
| 26 | Saya selalu mendapatkan bantuan dari rekan kerja tanpa saya memintanya |  |  |  |  |
| 27 | Saya tidak pernah merasa tertekan dengan pekerjaan saya walaupun target setiap harinya meningkat |  |  |  |  |
| 28 | Walau pekerjaan sedang menumpuk saya tetap santai dan tidak tergesa-gesa dalam bekerja |  |  |  |  |
| 29 | Masalah pekerjaan tidak terlalu membebani saya |  |  |  |  |
| 30 | Saya selalu masuk kerja walaupun sedang sakit |  |  |  |  |
| 31 | Saya selalu memulai pekerjaan sebelum sirine masuk kerja berbunyi agar tidak terlalu melelahkan |  |  |  |  |
| 32 | Terkadang saya tidak bisa menyelesaikan pekerjaan saya tepat waktu, sehingga membuat saya cemas |  |  |  |  |
| 33 | Saya selalu merasa ingin cepat pulang karena punggung saya sering sakit ketika bekerja |  |  |  |  |
| 34 | Setiap saya mengalami masalah dalam pekerjaan maka saya akan bercerita kepada atasan saya |  |  |  |  |
| 35 | Pekerjaan saya sangat menuntut ketelitian yang tinggi dan membuat saya selalu tertekan |  |  |  |  |
| 36 | Ketika saya tidak dapat menyelesaikan pekerjaan maka detak jantung saya akan meningkat |  |  |  |  |
| 37 | Saya selalu merasa tertekan karena pekerjaan saya sangat berbahaya |  |  |  |  |
| 38 | Saya akan merasa sangat kesal jika target semakin banyak |  |  |  |  |
| 39 | Ketika saya sedang bingung dengan pekerjaan, maka saya akan merasa gelisah |  |  |  |  |
| 40 | Saya mudah tersinggung ketika suasana hati saya sedang kacau |  |  |  |  |
| 41 | Nafas saya jadi pendek dan sesak, ketika saya kelelahan saat bekerja |  |  |  |  |
| 42 | Saya sangat senang dan menikmati pekerjaan saya walaupun sering mendapat teguran dari atasan |  |  |  |  |
| 43 | Selera makan saya sering hilang ketika teringat teguran dari atasan |  |  |  |  |
| 44 | Saya tidak pernah merasa panik dan detak jantung saya berdetak normal walaupun saya melakukan kesalahan |  |  |  |  |
| 45 | Kerja keras saya tidak sebanding dengan hasil yang saya terima |  |  |  |  |
| 46 | Semakin meningkatnya tuntutan target setiap hari, membuat saya mudah marah |  |  |  |  |
| 47 | Ketika hasil kerja saya tidak sesuai dengan permintaan konsumen maka saya akan merasa lemas dan bingung karena akan terkena denda dari perusahaan |  |  |  |  |
| 48 | Seringkali masalah pekerjaan membuat saya sakit kepala |  |  |  |  |
| 49 | Terkadang saya merasa bahwa rekan kerja saya tidak menyukai saya |  |  |  |  |
| 50 | Terkadang badan saya memar jika terlalu capek bekerja |  |  |  |  |
| 51 | Setelah mendapat teguran dari atasan, saya merasa kurang bersemangat dalam bekerja |  |  |  |  |
| 52 | Ketika terjadi kesalahan produksi maka saya akan merasa sangat cemas |  |  |  |  |
| 53 | Saya merasa otot-otot saya menjadi tegang bila mempunyai banyak pikiran tentang pekerjaan |  |  |  |  |
| 54 | Tekanan darah saya menjadi tinggi apabila terlibat masalah dengan rekan kerja |  |  |  |  |