SKALA PSIKOLOGI

Skala Kepuasan Kerja

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Saya digaji dengan layak untuk pekerjaan yang saya lakukan |  |  |  |  |  |
| 2 | Kesempatan promosi pada pekerjaan saya sangat sedikit |  |  |  |  |  |
| 3 | Kepala sekolah saya kompeten dalam bekerja |  |  |  |  |  |
| 4 | Saya tidak puas dengan tunjangan yang saya terima |  |  |  |  |  |
| 5 | Saya menerima pengakuan ketika saya mengerjakan pekerjaan dengan baik |  |  |  |  |  |
| 6 | Banyaknya aturan dan prosedur membuat pekerjaan yang mudah menjadi sulit |  |  |  |  |  |
| 7 | Saya senang bekerja dengan rekan-rekan kerja saya |  |  |  |  |  |
| 8 | Terkadang saya merasa pekerjaan saya sia-sia |  |  |  |  |  |
| 9 | Komunikasi di dalam sekolah ini tampak baik |  |  |  |  |  |
| 10 | Kenaikan gaji sangat sedikit dan jarang |  |  |  |  |  |
| 11 | Kesempatan untuk dipromosikan pada sekolah ini memiliki karyawan yang bekerja dengan baik |  |  |  |  |  |
| 12 | Kepala sekolah saya tidak adil kepada saya |  |  |  |  |  |
| 13 | Tunjangan yang saya terima sama baiknya dengan sekolah lain |  |  |  |  |  |
| 14 | Saya merasa pekerjaan saya tidak dihargai |  |  |  |  |  |
| 15 | Saya dapat bekerja dengan baik tanpa terhalang oleh peraturan-peraturan yang ada |  |  |  |  |  |
| 16 | Saya harus bekerja lebih keras karena rekan kerja saya kurang mahir |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya senang melakukan pekerjaan saya |  |  |  |  |  |
| 18 | Tujuan dari sekolah ini tidak jelas bagi saya |  |  |  |  |  |
| 19 | Saya merasa tidak dihargai oleh sekolah ketika berpikir tentang gaji saya |  |  |  |  |  |
| 20 | Kesempatan untuk naik jabatan di sekolah ini sama dengan di sekolah lain |  |  |  |  |  |
| 21 | Kepala sekolah saya kurang memperhatikan bawahannya |  |  |  |  |  |
| 22 | Tunjangan yang kami dapatkan sudah adil |  |  |  |  |  |
| 23 | Sekolah memberikan hadiah untuk guru-guru disini |  |  |  |  |  |
| 24 | Saya terlalu banyak melakukan pekerjaan dari yang seharusnya |  |  |  |  |  |
| 25 | Saya nyaman dengan rekan-rekan kerja saya |  |  |  |  |  |
| 26 | Saya sering merasa tidak mengetahui apa yang terjadi dengan sekolah ini |  |  |  |  |  |
| 27 | Saya merasa bangga melakukan pekerjaan saya |  |  |  |  |  |
| 28 | Saya merasa puas dengan kesempatan untuk memperoleh kenaikan gaji |  |  |  |  |  |
| 29 | Terdapat beberapa tunjangan yang tidak kami miliki tetapi seharusnya ada |  |  |  |  |  |
| 30 | Saya senang dengan kepala sekolah saya |  |  |  |  |  |
| 31 | Saya memiliki tugas terlalu banyak |  |  |  |  |  |
| 32 | Saya merasa usaha saya dihargai seperti yang seharusnya |  |  |  |  |  |
| 33 | Saya puas dengan kesempatan saya untuk dipromosikan |  |  |  |  |  |
| 34 | Terlalu banyak perselisihan di tempat kerja saya |  |  |  |  |  |
| 35 | Pekerjaan saya menyenangkan |  |  |  |  |  |
| 36 | Tugas yang saya lakukan tidak dijelaskan secara rinci oleh sekolah |  |  |  |  |  |

Skala Stress Kerja

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | **SANGAT SESUAI** | **SESUAI** | **TIDAK SESUAI** | **SANGAT TIDAK SESUAI** |
| 1 | Sekolah memberi target pelajaran 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 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 pegal-pegal 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 sekolah membuat saya tidak leluasa dalam bertindak |  |  |  |  |
| 17 | Saya bisa menikmati makanan saya walaupun banyak masalah |  |  |  |  |
| 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 walalupun 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 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 masalah pekerjaan maka detak jantung saya akan mengingatkan |  |  |  |  |
| 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 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 orangtua maka saya akan merasa lemas dan bingung karena akan terkena teguran dari sekolah |  |  |  |  |
| 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 mengajar 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 |  |  |  |  |

Skala *Burnout*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | **Skor** | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 1 | Saya merasa emosi saya terkuras karena pekerjaan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Saya merasakan kelelahan fisik yang amat sangat di akhir hari kerja |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Saya merasa lesu ketika bangun pagi karena harus menjalani hari di tempat kerja untuk menghadapi siswa |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Saya dengan mudah dapat memahami bagaimana perasaan siswa tentang hal-hal yang ingin mereka penuhi dan mereka peroleh dari layanan yang saya berikan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Saya merasa bahwa saya memperlakukan beberapa siswa tidak sama dengan siswa lainnya |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Menghadapi siswa dan bekerja untuk mereka seharian penuh membuat saya tertekan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Saya bisa menjawab dan mengajar siswa saya dengan efektif |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Saya merasa memberikan pengaruh positif terhadap kehidupan orang lain melalui pekerjaan saya sebagai pemberi jasa |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Saya menjadi semakin kaku terhadap orang lain sejak saya bekerja sebagai pemberi jasa |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Saya khawatir pekerjaan ini membuat saya dingin secara emosional |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Saya merasa sangat bersemangat dalam melakukan pekerjaan saya dan dalam menghadapi siswa saya |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Saya merasa bosan dan lelah karena pekerjaan saya |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Pekerjaan sebagai pemberi jasa membuat saya merasa frustasi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Saya merasa bekerja terlampau keras dalam pekerjaan saya |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Saya benar-benar tidak peduli pada apa yang terjadi terhadap siswa saya |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Menghadapi dan bekerja secara langsung dengan orang menyebabkan saya stress |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya dengan mudah bisa menciptakan suasana yang santai/rileks dengan para siswa |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Saya merasa gembira telah mendapatkan dan mengalami banyak hal yang berharga dalam pekerjaan ini |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Saya telah mendapatkan dan mengalami banyak hal berharga dalam pekerjaan ini |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Saya merasa seakan hidup dan karir saya tidak pernah berubah |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Saya menghadapi masalah-masalah emosional dalam pekerjaan saya dengan tenang dan kepala dingin |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Saya merasa para orang tua/siswa menyalahkan saya atas masalah-masalh yang mereka alami |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |