Blueprint Stres Akademik

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aspek** | **Butir** | | **Jumlah** |
| ***Favorable*** | ***Unfavorable*** |
| Tekanan Belajar | 3,13,23,33 | 8,18,28,38 | 8 |
| Beban Tugas | 5,25,15,35 | 10,20,30,40 | 8 |
| Kekhawatiran Terhadap Nilai | 24,4,14,34 | 9,19,29,39 | 8 |
| Ekspektasi Diri | 1,11,31,21 | 6,16,26,36 | 8 |
| Keputusasaan | 2,12,22,32 | 7,17,27,37 | 8 |
| Jumlah | | | 40 |

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Usia :

1. Berikut ini terdapat pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan diri anda
2. Tugas anda adalah memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda yang sesuangguhnya. Pilih jawaban dengan sejujur-jujurnya dan sungguh-sungguh
3. Tidak ada jawaban benar atau salah, maupun baik atau buruk, karena jawaban masing-masing orang berbeda-beda

**BERILAH TANDA SILANG (X) PADA SALAH SATU PILIHAN ANDA**

**STS** : jika pernyataan **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

**TS** : jika pernyataan **TIDAK SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

**N** : jika pernyataan **NETRAL** atau berada diantara apa yang anda lakukan atau rasakan

**S** : jika pernyataan **SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

**SS** : jika pernyataan **SANGAT SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

**CONTOH CARA PENGISIAN**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **PERNYATAAN** | **STS** | **TS** | **N** | **S** | **SS** |
| 1. | Saya sulit menemukan penyebab dari perubahan sikap teman saya |  |  |  | **X** |  |

**Jika ingin mengganti jawaban, berikan tanda sama dengan (=) pada jawaban yang salah, lalu beri tanda silang pada kolom yang dianggap paling sesuai.**

**Seperti contoh berikut ini:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **PERNYATAAN** | **STS** | **TS** | **N** | **S** | **SS** |
| 1. | Saya sulit menemukan penyebab dari perubahan sikap teman saya |  | **X** |  | **X** |  |

**---SELAMAT MENGERJAKAN---**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **PERNYATAAN** | **STS** | **TS** | **N** | **S** | **SS** |
| 1 | Saya merasa tertekan ketika tidak dapat memenuhi standar yang saya buat |  |  |  |  |  |
| 2 | Saya selalu merasa tidak percaya diri atas nilai akademik saya |  |  |  |  |  |
| 3 | Tugas sekolah jarang saya kerjakan |  |  |  |  |  |
| 4 | Saya merasa telah mengecewakan orang tua ketika nilai saya buruk |  |  |  |  |  |
| 5 | Saya merasa pr/tugas sekolah yang diberikan terlalu banyak |  |  |  |  |  |
| 6 | Saya puas dengan nilai raport saya saat ini |  |  |  |  |  |
| 7 | Saya berusaha mengerjakan tugas dengan baik |  |  |  |  |  |
| 8 | Saya senang mengerjakan tugas dari guru |  |  |  |  |  |
| 9 | Saya optimis mendapatkan nilai yang memuaskan |  |  |  |  |  |
| 10 | Tugas sekolah sangat baik untuk menambah wawasan saya |  |  |  |  |  |
| 11 | Saat saya gagal mencapai tujuan, saya merasa tidak cukup baik |  |  |  |  |  |
| 12 | Saya merasa sangat tidak puas dengan nilai akademik saya |  |  |  |  |  |
| 13 | Tuntutan tugas sekolah terlalu banyak |  |  |  |  |  |
| 14 | Nilai akademik merupakan hal yang sangat penting bagi masa depan saya dan bahkan sangat menentukan seluruh kehidupan saya |  |  |  |  |  |
| 15 | Saya merasa sekolah memberikan ujian terlalu banyak |  |  |  |  |  |
| 16 | Belajar lebih giat membuat saya lebih pintar |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya mudah mengikuti proses belajar |  |  |  |  |  |
| 18 | Saya bertanggung jawab atas tuntutan nilai dari orang tua |  |  |  |  |  |
| 19 | Saya merasa orang tua saya memaklumi nilai saya |  |  |  |  |  |
| 20 | Saya bersemangat setiap mengerjakan tugas sekolah |  |  |  |  |  |
| 21 | Saya tidak bisa tidur jika target saya rendah |  |  |  |  |  |
| 22 | Saya merasa sulit untuk berkonsentrasi selama pelajaran berlangsung |  |  |  |  |  |
| 23 | Banyak sekali gangguan saat belajar disekolah dan asrama |  |  |  |  |  |
| 24 | Saya merasa telah mengecewakan guru ketika nilai saya tidak sesuai harapannya |  |  |  |  |  |
| 25 | Saya merasa terlalu banyak mendapatkan tugas sekolah |  |  |  |  |  |
| 26 | Saya menerima materi dengan baik pada saat belajar |  |  |  |  |  |
| 27 | Saya bersemangat saat belajar |  |  |  |  |  |
| 28 | Belajar disekolah dan asrama sangat menyenangkan |  |  |  |  |  |
| 29 | Nilai yang saya dapatkan telah memenuhi harapan orang tua |  |  |  |  |  |
| 30 | Ketika ada tugas saya segera mengerjakannya |  |  |  |  |  |
| 31 | Saya biasanya tidak dapat tidur karena khawatir saat saya tidak bisa memenuhi tujuan-tujuan yang telah saya buat sendiri |  |  |  |  |  |
| 32 | Tugas yang diberikan guru membuat saya frustasi |  |  |  |  |  |
| 33 | Saya merasa mendapat tekanan yang cukup berat dalam pembelajaran sehari-hari |  |  |  |  |  |
| 34 | Saya takut dimarahi orang tua, karena dapat nilai rendah |  |  |  |  |  |
| 35 | Tugas yang diberikan dalam waktu bersamaan sangat menyulitkan saya |  |  |  |  |  |
| 36 | Saya mendapat nilai bagus, karena saya belajar |  |  |  |  |  |
| 37 | Saya percaya diri dengan hasil yang saya kerjakan |  |  |  |  |  |
| 38 | Saya menyukai materi yang disampaikan guru |  |  |  |  |  |
| 39 | Saya mendapatkan pujian atas prestasi saya |  |  |  |  |  |
| 40 | Saya tidak ada kendala mengumpulkan tugas tepat waktu |  |  |  |  |  |