Blueprint skala Stres Akademik

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | *Favorable* | *Unfavorable* | Jumlah |
| 1 | Fisikal | 15, 16,17, 18 | 1, 2, 3, 4 | 8 |
| 2 | Emosional | 8, 20, 21, 22 | 5, 6, 7, 14 | 8 |
| 3 | Intelektual | 23, 24 | 9, 10, 11, 12 | 6 |
| 4 | Interpersonal | 19, 25 | 13 | 3 |
| Jumlah | |  |  | 25 |

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** | SS | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Walaupun banyak tugas sekolah saya tetap nyenyak tidur |  |  |  |  |
| 2 | Keringat saya normal saat presentasi di depan teman-teman |  |  |  |  |
| 3 | Nafsu makan saya tetap normal meskipun tugas sekolah menumpuk |  |  |  |  |
| 4 | Kesehatan saya sangat baik akhir-akhir ini |  |  |  |  |
| 5 | Saya tidak sedih meskipun prestasi akademik saya rendah |  |  |  |  |
| 6 | Saya selalu tenang dalam menghadapi tugas sekolah yang menumpuk |  |  |  |  |
| 7 | Setiap presentasi tugas sekolah saya menghadapi dengan tenang |  |  |  |  |
| 8 | Walaupun banyak masalah di sekolah saya tetap konsentrasi untuk sekolah |  |  |  |  |
| 9 | Ingatan saya sangat baik akhir-akhir ini |  |  |  |  |
| 10 | Saya selalu ingat materi yang diajarkan oleh guru tersebut |  |  |  |  |
| 11 | Konsentrasi saya sangat baik akhir-akhir ini |  |  |  |  |
| 12 | Saya mudah bergaul dengan siapa saja |  |  |  |  |
| 13 | Saya selalu menepati janji pada orang lain |  |  |  |  |
| 14 | Tugas sekolah menumpuk membuat saya tidak bisa tidur |  |  |  |  |
| 15 | Jantung saya selalu berdebar-debar ketika saya presentase  tugas sekolah |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa nafsu makan saya berkurang ketika ada masalah |  |  |  |  |
| 17 | Setiap ujian datang perut saya terasa nyeri |  |  |  |  |
| 18 | Saya merasa kurang berguna dibandingkan dengan teman-teman di sekolah saya |  |  |  |  |
| 19 | Bila menghadapi ujian saya sering merasa cemas |  |  |  |  |
| 20 | Perasaan saya sangat tertekan saat tugas di sekolah banyak Sekali |  |  |  |  |
| 21 | Saya merasakan sedih setiap harinya |  |  |  |  |
| 22 | Saya mudah lupa terhadap sesuatu |  |  |  |  |
| 23 | Masalah yang saya hadapi membuat saya kurang berkonsentrasi pada saat sekolah |  |  |  |  |
| 24 | Saya suka melamun saat pelajaran berlangsung |  |  |  |  |
| 25 | Saya suka mencari-cari kesalahan orang lain |  |  |  |  |