

LAMPIRAN

KUISIONER

Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Stres Guru SD, SMP, SMA

Identitas Responden

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Umur :
4. E-mail :
5. No. HP :
6. Pendidikan :
7. Masa Kerja :
8. Jabatan :
9. Waktu Kerja :

Berilah tanda (√) tingkat persetujuan anda terhadap faktor-faktor berikut ini yang menjadi sumber stres dalam pekerjaan anda sebagai pengajar.

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Pekerjaan yang saya lakukan disekolah hanya mengajar dikelas				
2.	Duduk lebih dari dua jam mengoperasikan komputer				
3	Aktivitas fisik saya disekolah tidak melelahkan bagi saya				
4	Saya harus naik turun tangga setiap harinya saat ingin masuk ke dalam kelas untuk memulai pelajaran				
5	Saya bersikap santai ketika target tidak tercapai sesuai dengan standar kerja sekolah				
6	Terkadang saya melakukan pekerjaan lain saat pekerjaan sudah selesai				
7	Saat jam kerja selesai, saya tetap pulang meskipun pekerjaan saya belum selesai				
8	Saya harus bekerja lembur untuk menyelesaikan tugas-tugas saya				
9	Saya tidak pernah memperkirakan apa saja yang saya butuhkan saat mengajar				

10	Saya memaksimalkan daya ingat saya dalam bekerja				
11	Saya tidak serius dalam mengerjakan tugas sekolah ini				
12	Pekerjaan saya memiliki kerumitan yang tinggi, sehingga mengharuskan saya untuk berpikir keras				
13	Sekolah tidak pernah mengadakan lembur meskipun ada kegiatan penting				
14	Saya harus bekerja dengan sangat cepat untuk menyelesaikan pekerjaan saya.				
15	Jam kerja saya melebihi dari 8 jam/hari				
16	Pekerjaan saya di sekolah ini tidak bisa dibawa pulang				
17	Saya nyaman dan aman bekerja di sekolah ini				
18	Menjadi guru bukan keinginan saya				
19	Saya dapat menikmati pekerjaan yang saya lakukan				
20	Saya merasa gelisah ketika pekerjaan saya belum selesai sesuai target yang dibuat oleh sekolah				
21	Saya kurang cekatan dalam bekerja sehingga pekerjaan saya tidak selesai tepat waktu				
22	Saya merasa kurang puas dengan hasil pekerjaan saya				
23	Saya berhasil dalam setiap tugas rumit yang saya kerjakan dengan hasil yang memuaskan				

Stres Kerja (*The Work Stress Scale*)

Petunjuk : Pikirkan mengenai pekerjaan anda saat ini. Seberapa sering masing-masing dari pertanyaan berikut yang menggambarkan perasaan anda?

Pertanyaan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat sering
Saya merasa kondisi di tempat kerja tidak menyenangkan atau terkadang bahkan tidak aman					
Saya merasa bahwa pekerjaan saya berdampak buruk kepada kondisi fisik dan emosional saya					
Saya memiliki terlalu banyak pekerjaan yang harus dilakukan dan/ atau terlalu banyak waktu pekerjaan yang tidak wajar					
Saya merasa sulit untuk menyampaikan pendapat atau perasaan saya kepada atasan mengenai kondisi pekerjaan					
Saya merasa bahwa tekanan pekerjaan saya mengganggu kehidupan keluarga dan pribadi saya					

Esa Unggul

Saya memiliki control atau masukan yang kuat atas tugas pekerja saya					
Saya menerima pengakuan atau penghargaan yang pantas untuk kinerja yang baik					
Saya memanfaatkan keahlian dan kemampuan saya secara penuh pada saat bekerja					



Universitas
Esa Unggul

KUESIONER BEBAN KERJA (NASA-TLX)

Pada pengukuran ini, Anda diminta untuk mengisi kuesioner yang bertujuan untuk mengukur beban kerja pekerjaan yang Anda lakukan setiap hari. Hasil dari pengukuran ini adalah untuk menentukan apakah pekerjaan yang Anda laksanakan memiliki beban kerja rendah (*underload*), optimal (*optimal load*), atau berlebihan (*overload*).

A. Menurut Anda manakah dari pasangan dibawah ini yang anda rasa lebih dominan dalam menyelesaikan pekerjaan anda (coret yang tidak dominan)

Contoh : Kebutuhan Mental (KM)/ ~~Kebutuhan Fisik (KF)~~.

Artinya : Kebutuhan Mental (KM) lebih dominan daripada Kebutuhan Fisik (KF)

1. Kebutuhan Mental (KM)/ Kebutuhan Fisik (KF)
2. Kebutuhan Mental (KM)/ Kebutuhan Waktu (KW)
3. Kebutuhan Mental (KM)/ Performansi (P)
4. Kebutuhan Mental (KM)/ Tingkat Usaha (TU)
5. Kebutuhan Mental (KM)/ Tingkat Frustrasi (TF)
6. Kebutuhan Fisik (KF)/ Kebutuhan Waktu (KW)
7. Kebutuhan Fisik (KF)/ Performansi (P)
8. Kebutuhan Fisik (KF)/ Tingkat Usaha (TU)
9. Kebutuhan Fisik (KF)/ Tingkat Frustrasi (TF)
10. Kebutuhan Waktu (KW)/ Performansi (P)
11. Kebutuhan Waktu (KW)/ Tingkat Usaha (TU)
12. Kebutuhan Waktu (KW)/ Tingkat Frustrasi (TF)
13. Performansi (P)/ Tingkat Usaha (TU)
14. Performansi (P)/ Tingkat Frustrasi (TF)
15. Tingkat Usaha (TU)/ Tingkat Frustrasi (TF)

B. Berilah skala jawaban Anda dengan melingkari pada skala jawaban di bawah ini.

Contoh :

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
Rendah					Tinggi						

1. Kebutuhan Mental (KM)

Berapa banyak aktivitas mental dan persepsi yang diperlukan (seperti: berfikir, memutuskan, menghitung, melihat, mengingat dan mencari)? Apakah pekerjaan tersebut mudah atau sulit, sederhana atau kompleks? Pasti atau perlu penafsiran?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
Rendah					Tinggi						

2. Kebutuhan Fisik (KF)

Berapa banyak aktivitas fisik yang diperlukan (seperti: mendorong, menarik, memutar, mengontrol, dsb)? Apakah pekerjaan tersebut mudah atau sulit, pelan atau cepat, statis atau dinamis, terus menerus atau ada waktu untuk istirahat?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
Rendah					Tinggi						

3. Kebutuhan Waktu (KW)

Seberapa besar tekanan waktu yang Anda rasakan selama pekerjaan atau elemen pekerjaan berlangsung? Apakah pekerjaan perlahan dan santai, atau cepat dan melelahkan?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
Rendah					Tinggi						

4. Performansi (P)

Seberapa besar keberhasilan Anda di dalam mencapai target pekerjaan Anda? Seberapa puas Anda dengan performansi Anda dalam mencapai target tersebut?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
Rendah					Tinggi						

5. Tingkat Usaha (TU)

Seberapa besar usaha yang Anda keluarkan secara mental dan fisik yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan anda?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
Rendah					Tinggi						

6. Tingkat Frustrasi (TF)

Seberapa besar rasa tidak aman, merasa tidak diperhatikan, stres, dan terganggu? Atau justru anda merasa aman, diperhatikan, nyaman, rileks, dan menikmati pekerjaan yang Anda lakukan?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
Rendah					Tinggi						



PRODI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ESA UNGGUL

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

(Informed Consent)

Untuk penelitian yang berjudul Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru di Sekolah Galatia Kecamatan Medan Satria Bekasi Pada Tahun 2020 yang bertanda tangan di bawah ini:

No. Responden :

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta manfaat penelitian, identitas informan akan dirahasiakan dan informasi yang diberikan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Dengan ini saya menyatakan bersedia berpartisipasi menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh saudari malatul Ulyah dari Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebaik-baiknya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Bekasi, 2020

Peneliti

Reponden

(.....)

(.....)

UNIVARIAT

Statistics

Jenis_Kelamin

N	Valid	55
	Missing	0
Mean		.76
Std. Error of Mean		.058
Median		1.00
Mode		1
Std. Deviation		.429
Variance		.184
Range		1
Minimum		0
Maximum		1
Sum		42

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	13	23.6	23.6	23.6
	Perempuan	42	76.4	76.4	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

Statistics

Waktu_Kerja

N	Valid	55
	Missing	0
Mean		1.16
Std. Error of Mean		.050
Median		1.00
Mode		1
Std. Deviation		.373
Variance		.139
Range		1
Minimum		1
Maximum		2
Sum		64

Waktu_Kerja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<=8Jam	46	83.6	83.6	83.6
	>8Jam	9	16.4	16.4	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

Statistics

Umur

N	Valid	55
	Missing	0
Mean		.76
Std. Error of Mean		.058
Median		1.00
Mode		1
Std. Deviation		.429
Variance		.184
Range		1
Minimum		0
Maximum		1
Sum		42

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dewasa Awal (20-40)	13	23.6	23.6	23.6
	Dewasa Tengah (41 - >65)	42	76.4	76.4	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

Statistics

Streskerja

N	Valid	55
	Missing	0
Mean		2.05
Std. Error of Mean		.088
Median		2.00
Mode		2

Std. Deviation	.650
Variance	.423
Range	2
Minimum	1
Maximum	3
Sum	113

Streskerja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Stres	10	18.2	18.2	18.2
	Stres Ringan	32	58.2	58.2	76.4
	Stres Sedang	13	23.6	23.6	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

Statistics

Beban_Kerja

N	Valid	55
	Missing	0
Mean		1.80
Std. Error of Mean		.054
Median		2.00
Mode		2
Std. Deviation		.404
Variance		.163
Range		1
Minimum		1
Maximum		2
Sum		99

Beban_Kerja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Beban Kerja Ringan	11	20.0	20.0	20.0
	Beban kerja Tinggi	44	80.0	80.0	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

BIVARIAT

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Beban_Kerja * Stres_Kerja	55	100.0%	0	0.0%	55	100.0%

Beban_Kerja * Stres_Kerja Crosstabulation

			Stres_Kerja		Total
			Tidak Sres	Stres Berat	
Beban_Kerja	Beban Kerja Ringan	Count	1	10	11
		Expected Count	2.0	9.0	11.0
		% within Beban_Kerja	9.1%	90.9%	100.0%
	Beban kerja Tinggi	Count	9	35	44
		Expected Count	8.0	36.0	44.0
		% within Beban_Kerja	20.5%	79.5%	100.0%
Total		Count	10	45	55
		Expected Count	10.0	45.0	55.0
		% within Beban_Kerja	18.2%	81.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.764 ^a	1	.382		
Continuity Correction ^b	.191	1	.662		
Likelihood Ratio	.869	1	.351		
Fisher's Exact Test				.667	.351
Linear-by-Linear Association	.750	1	.386		
N of Valid Cases	55				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.00.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Beban_Kerja (Beban Kerja Ringan / Beban kerja Tinggi)	.389	.044	3.448
For cohort Stres_Kerja = Tidak Sres	.444	.063	3.147
For cohort Stres_Kerja = Stres Berat	1.143	.899	1.452
N of Valid Cases	55		

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Umur * Stres_Kerja	55	100.0%	0	0.0%	55	100.0%

Umur * Stres_Kerja Crosstabulation

			Stres_Kerja		Total
			Tidak Sres	Stres Berat	
Umur	Dewasa Awal (20 - 40)	Count	3	10	13
		Expected Count	2.4	10.6	13.0
		% within Umur	23.1%	76.9%	100.0%
	Dewasa Tengah (41 - >65)	Count	7	35	42
		Expected Count	7.6	34.4	42.0
		% within Umur	16.7%	83.3%	100.0%
Total		Count	10	45	55
		Expected Count	10.0	45.0	55.0
		% within Umur	18.2%	81.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	.705 ^a	1	.401		
Continuity Correction ^b	.207	1	.649		
Likelihood Ratio	.673	1	.412		
Fisher's Exact Test				.453	.315

Linear-by-Linear Association	.692	1	.405	
N of Valid Cases	55			

- a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.91.
b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Umur (Dewasa Awal (20 - 40) / Dewasa Tengah (41 - >65))	1.500	.327	6.887
For cohort Stres_Kerja = Tidak Sres	1.385	.417	4.602
For cohort Stres_Kerja = Stres Berat	.923	.666	1.280
N of Valid Cases	55		

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Waktu_Kerja * Stres_Kerja	55	100.0%	0	0.0%	55	100.0%

Waktu_Kerja * Stres_Kerja Crosstabulation

			Stres_Kerja		Total
			Tidak Sres	Stres Berat	
Waktu_Kerja	<=8Jam	Count	9	37	46
		Expected Count	8.4	37.6	46.0
		% within Waktu_Kerja	19.6%	80.4%	100.0%
	>8Jam	Count	1	8	9
		Expected Count	1.6	7.4	9.0
		% within Waktu_Kerja	11.1%	88.9%	100.0%
Total		Count	10	45	55
		Expected Count	10.0	45.0	55.0
		% within Waktu_Kerja	18.2%	81.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.362 ^a	1	.548	1.000	.478
Continuity Correction ^b	.017	1	.897		
Likelihood Ratio	.399	1	.527		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	.355	1	.551		
N of Valid Cases	55				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.64.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Waktu_Kerja (<=8Jam / >8Jam)	1.946	.215	17.611
For cohort Stres_Kerja = Tidak Sres	1.761	.253	12.236
For cohort Stres_Kerja = Stres Berat	.905	.690	1.187
N of Valid Cases	55		

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Jenis_Kelamin * Stres_Kerja	55	100.0%	0	0.0%	55	100.0%

Jenis_Kelamin * Stres_Kerja Crosstabulation

			Stres_Kerja		Total
			Tidak Sres	Stres Berat	
Jenis_Kelamin	Laki-Laki	Count	3	10	13
		Expected Count	2.4	10.6	13.0
		% within Jenis_Kelamin	23.1%	76.9%	100.0%
Perempuan		Count	7	35	42
		Expected Count	7.6	34.4	42.0
		% within Jenis_Kelamin	16.7%	83.3%	100.0%

Total	Count	10	45	55
	Expected Count	10.0	45.0	55.0
	% within Jenis_Kelamin	18.2%	81.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.274 ^a	1	.601		
Continuity Correction ^b	.013	1	.911		
Likelihood Ratio	.263	1	.608		
Fisher's Exact Test				.685	.437
Linear-by-Linear Association	.269	1	.604		
N of Valid Cases	55				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.36.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Jenis_Kelamin (Laki-Laki / Perempuan)	1.500	.327	6.887
For cohort Stres_Kerja = Tidak Sres	1.385	.417	4.602
For cohort Stres_Kerja = Stres Berat	.923	.666	1.280
N of Valid Cases	55		

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.681	17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Jenis_Kelamin	57.87	61.002	-.009	.686
Umur	58.35	60.193	.101	.682
Waktu_Kerja	57.64	61.125	.000	.684

Kondisi_TK_tidak_Menyen ngkan	56.78	57.803	.202	.675
Pekerjaan_Membawa_damp ak_buruk	57.29	61.877	-.130	.693
Memiliki_Terlalu_banyak_pe kerjaan	57.20	56.607	.294	.667
Sulit_menyampaikan_penda pat	56.64	55.717	.303	.665
Tekanan_pekerjaan_mengg angu_pekerjaan	57.27	60.498	.052	.684
Saya_memiliki_kontrol	54.80	57.793	.185	.677
Menerima_pengakuan_atau _penghargaan	55.60	61.244	-.057	.694
Memanfaatkan_keahlian_da n_kemampuan	54.35	57.008	.208	.675
Kebutuhan_Mental	51.96	51.258	.417	.648
Kebutuhan_Fisik	53.07	49.180	.347	.661
Kebutuhan_Waktu	52.60	46.393	.400	.653
Perfomansi	51.42	46.211	.650	.609
Tingkat_Usaha	52.69	47.625	.527	.628
Tingkat_Frustasi	52.65	47.267	.463	.638

DOKUMENTASI



PRODI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ESA UNGGUL

LEMBAR PERSETUJUAN INFORMAN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Judul Penelitian : Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru SD, SMP, SMA Di Sekolah Galatia Kecamatan Medan Satria Bekasi Pada Tahun 2020
Nama Peneliti : Wulandari
Nomor Induk Mahasiswa : 20160301260
Nomor HP : 089676014009

Saya yang bertandatangan di bawah ini dengan secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, bersedia berperan serta dalam penelitian ini. Peneliti akan menjamin kerahasiaan identitas pengelola dan menjaga privasi sebagaimana etika di dalam penelitian. Oleh karena itu, saya telah diminta dan telah menyetujui untuk memberikan informasi-informasi terkait judul penelitian sebagai pengelola institusi tersebut. Peneliti telah menjelaskan tentang penelitian ini beserta dengan tujuan penelitian yaitu untuk menganalisis Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru SD, SMP, SMA Di Sekolah Galatia Kecamatan Medan Satria Bekasi Pada Tahun 2020

Dengan demikian, saya menyatakan kesediaan saya dan tidak keberatan memberi informasi dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada saya, hal ini dilakukan hanya untuk tujuan penelitian yang berjudul Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru SD, SMP, SMA Di Sekolah Galatia Kecamatan Medan Satria Bekasi Pada Tahun 2020, yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : A. Hary Subagio
Usia : 60 Th
Pendidikan Terakhir : S1
Jabatan : Kep. Sek

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebaik-baiknya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Peneliti

(Wulandari)

Bekasi, Agustus 2020



LAMPIRAN

KUISIONER

Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Stres Guru SD, SMP, SMA

Identitas Responden

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. Nama | : A. Hary. Subagio |
| 2. Jenis Kelamin | : L/P |
| 3. Umur | : 60 Th. |
| 4. No. HP | : 08888989754 |
| 5. Pendidikan | : S1 |
| 6. Masa Kerja | : 30 th |
| 7. Jabatan | : Kep. sek |
| 8. Waktu Kerja | : 7.00 - 15.00 |

Berilah tanda (√) tingkat persetujuan anda terhadap faktor-faktor berikut ini yang menjadi sumber stres dalam pekerjaan anda sebagai pengajar.

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Mengajar membuat saya stress			✓	
2	Saya sering merasa bahwa saya sudah terikat dengan sekolah ini				✓
3	Saya memiliki terlalu banyak pekerjaan dan terlalu sedikit waktu untuk melakukannya			✓	
4	Pekerjaan yang sampai ke saya lebih dari seharusnya			✓	
5	Saya merasa seperti tidak pernah memiliki hari libur			✓	
6	Guru di sekolah ini banyak mengalami kelelahan oleh tuntutan pekerjaan			✓	
7	Saya menghabiskan begitu banyak waktu di tempat kerja bahkan saya tidak bisa sekedar berjalan-jalan untuk bersantai			✓	
8	Terkadang saya cemas ketika di rumah ada telepon berdering karena panggilan tersebut mungkin berkaitan dengan pekerjaan			✓	
9	Saya tidak punya cukup waktu untuk mengembangkan kemampuan saya di sekolah tempat saya bekerja		✓		
10	Pekerjaan yang saya lakukan disekolah hanya				

	mengajar dikelas							
11	Duduk lebih dari dua jam mengoperasikan komputer						✓	
12	Aktivitas fisik saya disekolah tidak melelahkan bagi saya						✓	
13	Saya harus naik turun tangga setiap harinya saat ingin masuk ke dalam kelas untuk memulai pelajaran							✓
14	Saya bersikap santai ketika target tidak tercapai sesuai dengan standar kerja sekolah						✓	
15	Terkadang saya melakukan pekerjaan lain saat pekerjaan sudah selesai						✓	
16	Saat jam kerja selesai, saya tetap pulang meskipun pekerjaan saya belum selesai						✓	
17	Saya harus bekerja lembur untuk menyelesaikan tugas-tugas saya						✓	
18	Saya tidak pernah memperkirakan apa saja yang saya butuhkan saat mengajar						✓	
19	Saya memaksimalkan daya ingat saya dalam bekerja							✓
20	Saya tidak serius dalam mengerjakan tugas sekolah ini					✓		
21	Pekerjaan saya memiliki kerumitan yang tinggi, sehingga mengharuskan saya untuk berpikir keras							✓
22	Sekolah tidak pernah mengadakan lembur meskipun ada kegiatan penting						✓	
23	Saya harus bekerja dengan sangat cepat untuk menyelesaikan pekerjaan saya.						✓	
24	Jam kerja saya melebihi dari 8 jam/hari						✓	
25	Pekerjaan saya disekolah ini tidak bisa dibawa pulang							✓
26	Saya nyaman dan aman bekerja di sekolah ini							✓
27	Menjadi guru bukan keinginan saya							✓
28	Saya dapat menikmati pekerjaan yang saya lakukan							✓
29	Saya merasa gelisah ketika pekerjaan saya belum selesai sesuai target yang dibuat oleh sekolah							✓
30	Saya kurang cekatan dalam bekerja sehingga pekerjaan saya tidak selesai tepat waktu						✓	
31	Saya merasa kurang puas dengan hasil pekerjaan saya							✓
32	Saya berhasil dalam setiap tugas rumit yang saya kerjakan dengan hasil yang memuaskan							✓

Stres Kerja (*The Work Stress Scale*)

Petunjuk : Pikirkan mengenai pekerjaan anda saat ini. Seberapa sering masing-masing dari pertanyaan berikut yang menggambarkan perasaan anda?

Pertanyaan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat sering
Saya merasa kondisi di tempat kerja tidak menyenangkan atau terkadang bahkan tidak aman			✓		
Saya merasa bahwa pekerjaan saya berdampak buruk kepada kondisi fisik dan emosional saya		✓			
Saya memiliki terlalu banyak pekerjaan yang harus dilakukan dan/atau terlalu banyak waktu pekerjaan yang tidak wajar		✓			
Saya merasa sulit untuk menyampaikan pendapat atau perasaan saya kepada atasan mengenai kondisi pekerjaan			✓		
Saya merasa bahwa tekanan pekerjaan saya mengganggu kehidupan keluarga dan pribadi saya		✓			
Saya memiliki control atau masukan yang kuat atas tugas pekerjaan saya				✓	
Saya menerima pengakuan atau penghargaan yang pantas untuk kinerja yang baik				✓	
Saya memanfaatkan keahlian dan kemampuan saya secara penuh pada saat bekerja				✓	

KUESIONER BEBAN KERJA (NASA-TLX)

Pada pengukuran ini, Anda diminta untuk mengisi kuesioner yang bertujuan untuk mengukur beban kerja pekerjaan yang Anda lakukan setiap hari. Hasil dari pengukuran ini adalah untuk menentukan apakah pekerjaan yang Anda laksanakan memiliki beban kerja rendah (*underload*), optimal (*optimal load*), atau berlebihan (*overload*).

A. Menurut Anda manakah dari pasangan dibawah ini yang anda rasa lebih dominan dalam menyelesaikan pekerjaan anda (coret yang tidak dominan)

Contoh : Kebutuhan Mental (KM) / ~~Kebutuhan Fisik (KF)~~
Artinya : Kebutuhan Mental (KM) lebih dominan daripada Kebutuhan Fisik (KF)

1. Kebutuhan Mental (KM) / ~~Kebutuhan Fisik (KF)~~
2. ~~Kebutuhan Mental (KM) / Kebutuhan Fisik (KF)~~
3. Kebutuhan Mental (KM) / Kebutuhan Waktu (KW)
4. Kebutuhan Mental (KM) / Tingkat Usaha (TU)
5. ~~Kebutuhan Mental (KM) / Tingkat Frustrasi (TF)~~
6. Kebutuhan Fisik (KF) / Kebutuhan Waktu (KW)
7. ~~Kebutuhan Fisik (KF) / Performansi (P)~~
8. ~~Kebutuhan Fisik (KF) / Tingkat Usaha (TU)~~
9. Kebutuhan Fisik (KF) / Tingkat Frustrasi (TF)
10. ~~Kebutuhan Waktu (KW) / Performansi (P)~~
11. ~~Kebutuhan Waktu (KW) / Tingkat Usaha (TU)~~
12. Kebutuhan Waktu (KW) / Tingkat Frustrasi (TF)
13. Performansi (P) / ~~Tingkat Usaha (TU)~~
14. Performansi (P) / ~~Tingkat Frustrasi (TF)~~
15. Tingkat Usaha (TU) / ~~Tingkat Frustrasi (TF)~~

B. Berilah skala jawaban Anda dengan melingkari pada skala jawaban di bawah ini.

Contoh :

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Rendah Tinggi

1. Kebutuhan Mental (KM)
Berapa banyak aktivitas mental dan persepsi yang diperlukan (seperti: berfikir, memutuskan, menghitung, melihat, mengingat dan mencari)? Apakah pekerjaan tersebut mudah atau sulit, sederhana atau kompleks? Pasti atau perlu penafsiran?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Rendah Tinggi

2. Kebutuhan Fisik (KF)
Berapa banyak aktivitas fisik yang diperlukan (seperti: mendorong, menarik, memutar, mengontrol, dsb)? Apakah pekerjaan tersebut mudah atau sulit, pelan atau cepat, statis atau dinamis? Terus menerus atau ada waktu untuk istirahat?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Rendah Tinggi

3. Kebutuhan Waktu (KW)
Seberapa besar tekanan waktu yang Anda rasakan selama pekerjaan atau elemen pekerjaan berlangsung? Apakah pekerjaan perlahan dan santai, atau cepat dan melelahkan?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Rendah Tinggi

4. Performansi (P)
Seberapa besar keberhasilan Anda di dalam mencapai target pekerjaan Anda?
Seberapa puas Anda dengan performansi Anda dalam mencapai target tersebut?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Rendah Tinggi

5. Tingkat Usaha (TU)
Seberapa besar usaha yang Anda keluarkan secara mental dan fisik yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan anda?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Rendah Tinggi

6. Tingkat Frustrasi (TF)
Seberapa besar rasa tidak aman, merasa tidak diperhatikan, stres, dan terganggu? Atau justru anda merasa aman, diperhatikan, nyaman, rileks, dan menikmati pekerjaan yang Anda lakukan?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Rendah Tinggi

Esa Unggul



Esa Unggul



Esa Unggul



Esa Unggul