# SKALA PENELITIAN

**IDENTITAS DIRI**

)

(

Menyetujui

:

: P/L

:

:

: SD T 1 / SD T 2 / SD T 3 / SD T 4 / SMP / SMA

Nama (boleh inisial) Jenis Kelamin

Usia

Lama Kerja

Lokasi Bekerja

\***Mohon untuk mengisi identitas diri dengan lengka**

Assalamu’alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan, saya Vian Arsita Ramadhan, S.Psi Peneliti dari Magister Profesi Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Saat ini kami sedang melakukan penelitian, dan penelitian ini dilakukan untuk kepentingan akademik, tidak berkaitan dengan pengukuran kinerja Bapak/Ibu saat bekerja.

Saat ini kami ingin memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan mengisi daftar pernyataan yang telah kami buat. Oleh karena itu, peneliti **mengharapkan agar skala ini diisi dengan benar dan jujur sesuai sesuai dengan yang Bapak/Ibu alami**. Segala informasi dan identitas akan di jamin kerahasiannya. Semoga **b**erkenan dan kebaikan Bapak dan Ibu dibalas oleh Allah SWT.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas kesediaan dan kerjasama yang telah diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu’alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

### Hormat Kami.

 **Peneliti**

**PETUNJUK PENGISIAN**

* Dari 18 pernyataan berikut ini adalah hal yang anda rasakan saat bekerja. Bacalah setiap pernyataan secara hati-hati dan silahkan tulis sesuai dengan yang anda rasakan tentang pekerjaan anda. Jika anda tidak merasakan sama sekali silahkan tulis ‘0’ disamping pernyataan tersebut. Jika anda merasakan, indikasi (tidak pernah- sering), silahkan menuliskan angka (dari 0-4) yang menggambarkan seberapa sering anda merasakan hal tersebut.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TIDAK PERNAH** | **JARANG** | **KADANG-KADANG** | **SERING** | **SELALU** |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. Di tempat kerja, saya merasa penuh dengan energi
2. Saya memandang pekerjaan yang saya lakukan penuh dengan makna
3. Waktu terasa begitu cepat ketika saya bekerja
4. Pada saat bekerja saya merasa kuat dan penuh semangat
5. Saya antusias dengan pekerjaan yang dilakukan
6. Saat bekerja, saya seakan lupa hal lain yang ada disekitar
7. Pekerjaan ini menginspirasi saya
8. Saat bangun di pagi hari, saya merasa ingin segera pergi bekerja
9. Saya merasa senang ketika bekerja secara terus menerus
10. Saya bangga pada pekerjaan ini
11. Saya tenggelam dalam pekerjaan ini
12. Saya bisa terus bekerja untuk waktu yang sangat lama
13. Bagi saya, pekerjaan ini menantang
14. Saya menikmati pekerjaan ini
15. Saya merasa sangat tangguh secara mental dengan pekerjaan ini
16. Saya merasa tidak dapat melepaskan diri dari pekerjaan ini

17. Saya tetap bertahan di tempat kerja, bahkan ketika sesuatu terjadi di luar kehendak saya

* Dari 35 pernyataan berikut ini adalah hal yang anda rasakan saat bekerja. Bacalah setiap pernyataan secara hati-hati dan silahkan tulis sesuai dengan yang anda rasakan tentang pekerjaan anda. Jika anda tidak merasakan sama sekali silahkan tulis ‘0’ disamping pernyataan tersebut. Jika anda merasakan, indikasi (tidak pernah- sering), silahkan menuliskan angka (dari 0-4) yang menggambarkan seberapa sering anda merasakan hal tersebut.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TIDAK PERNAH** | **JARANG** | **KADANG-KADANG** | **SERING** | **SELALU** |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. Saya menggunakan imajinasi saya untuk membayangkan diri saya melakukan tugas-

 tugas penting dengan baik.

1. \_\_Saya menetapkan tujuan khusus untuk kinerja diri saya sendiri.
2. \_\_\_\_\_\_\_ Kadang-kadang saya menemukan saya berbicara kepada diri sendiri (dengan suara

 keras atau di kepala saya) untuk membantu saya mengatasi masalah-masalah sulit

 yang saya hadapi.

1. \_\_\_\_\_\_\_ Ketika saya melakukan tugas dengan sangat baik, Saya suka memanjakan diri dengan

 beberapa hal atau kegiatan yang sangat saya sukai.

1. \_\_\_\_\_\_\_ Saya berpikir tentang keyakinan dan asumsi saya sendiri setiap kali saya menghadapi

 situasi yang sulit.

1. \_\_\_\_\_\_\_ Saya cenderung memikirkan diri sendiri ketika saya memiliki kinerja yang buruk.
2. \_\_\_\_\_\_\_ Saya membuat titik untuk melacak seberapa baik saya menyelesaikan pekerjaan di

 tempat kerja (sekolah).

1. \_\_\_\_\_\_\_ Saya memfokuskan pemikiran saya pada aspek-aspek yang menyenangkan dari

 sekolah tempat saya bekerja.

1. \_\_\_\_\_\_\_ Saya menggunakan catatan tertulis untuk mengingatkan diri sendiri tentang apa yang

 perlu capai.

1. \_\_\_\_\_\_\_ Saya membayangkan diri saya berhasil melakukan tugas sebelum saya melakukannya.
2. \_\_\_\_\_\_\_ Saya secara sadar memiliki tujuan dalam pikiran untuk upaya kerja saya.
3. \_\_\_\_\_\_\_ Kadang-kadang saya berbicara pada diri sendiri (dengan suara keras atau di kepala)

 untuk mengatasi situasi yang sulit.

1. \_\_\_\_\_\_\_ Ketika saya melakukan sesuatu dengan baik, saya menghadiahi diri saya.
2. \_\_\_\_\_\_\_ Saya mencoba mengevaluasi secara mental keakuratan keyakinan saya sendiri tentang

 situasi yang saya hadapi.

1. \_\_\_\_\_\_\_ Saya cenderung keras pada diri saya sendiri ketika saya belum menyelesaikan tugas

 dengan baik.

1. \_\_\_\_\_\_\_ Saya menyadari seberapa baik saya dalam melakukan suatu pekerjaan.
2. \_\_\_\_\_\_\_ Saya mencoba mengelilingi diri saya dengan benda-benda dan orang-orang yang

 menunjukkan perilaku yang saya inginkan.

1. \_\_\_\_\_\_\_ Saya menggunakan pengingat konkret (misalnya catatan dan daftar) untuk membantu

 saya fokus pada hal-hal yang perlu saya capai.

1. \_\_\_\_\_\_\_ Kadang-kadang saya membayangkan kinerja yang sukses di benak saya sebelum saya

 benar-benar melakukannya sebuah tugas.

1. \_\_\_\_\_\_\_ Saya bekerja menuju tujuan spesifik yang telah saya tetapkan untuk diri saya sendiri.
2. \_\_\_\_\_\_\_ Ketika saya dalam situasi sulit saya kadang-kadang akan berbicara kepada diri saya

 sendiri (dengan suara keras atau di kepala saya) untuk.

1. \_\_\_\_\_\_\_ Ketika saya berhasil menyelesaikan tugas, saya sering memberi hadiah pada diri

 sendiri dengan sesuatu yang saya suka.

1. \_\_\_\_\_\_\_ Saya secara terbuka mengartikulasikan dan mengevaluasi asumsi saya sendiri ketika .

 saya memiliki perselisihan dengan orang lain.

1. \_\_\_\_\_\_\_ Saya merasa bersalah ketika saya menyelesaikan tugas dengan buruk.
2. \_\_\_\_\_\_\_ Saya memperhatikan kinerja saya dalam melakukan pekerjaan.
3. \_\_\_\_\_\_\_ Ketika saya punya pilihan, saya mencoba melakukan pekerjaan saya dengan cara yang

 saya sukai daripada hanya mencoba menyelesaikannya.

1. \_\_\_\_\_\_\_ Saya dengan sengaja membayangkan diri saya mengatasi tantangan yang saya hadapi
2. \_\_\_\_\_\_\_ Saya memikirkan tujuan yang ingin saya capai di masa depan
3. \_\_\_\_\_\_\_ Saya memikirkan dan mengevaluasi kepercayaan dan asumsi yang saya miliki
4. \_\_\_\_\_\_\_ Terkadang saya secara terbuka menyatakan ketidaksenanganterhadap diri sendiri

 ketika saya tidak menyelesaikan tugas dengan baik

1. \_\_\_\_\_\_\_ Saya mencatat kemajuan saya setiap pekerjaan yang saya kerjakan
2. \_\_\_\_\_\_\_ Saya mencari kegiatan dalam pekerjaan saya yang saya sukai.
3. \_\_\_\_\_\_\_ Saya sering secara mental berlatih cara saya merencanakan untuk menghadapi.

 tantangan sebelum saya benar-benar menghadapi tantangan.

1. \_\_\_\_\_\_\_ Saya menulis tujuan khusus untuk kinerja saya sendiri.
2. \_\_\_\_\_\_\_ Saya menemukan cara favorit saya sendiri untuk menyelesaikan sesuatu.