

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Guru BK

SMK .....

Selamat pagi/siang/sore.

Saya adalah mahasiswi jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul **“Gambaran Coping Stress Pada Guru Bimbingan dan Konseling Berdasarkan Stress Kerja di Sekolah Menengah Kejuruan Wilayah II Jakarta Timur”**. Untuk itu, saya memohon kesediaan bapak/ibu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Kuesioner ini terdiri dari dua bagian yang memiliki instruksi pengerjaan yang berbeda. Sebelum mengisi, bapak/ibu diminta untuk membaca terlebih dahulu setiap petunjuk pengisian dengan seksama. Setelah itu, bapak/ibu dapat mengisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Tidak ada jawaban yang benar atau salah dalam kuesioner ini, jawaban yang tepat adalah jawaban yang paling sesuai menggambarkan keadaan bapak/ibu sebagai tenaga profesional di bidang Bimbingan dan Konseling. Identitas dan data yang bapak/ibu berikan akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Terimakasih atas kesediaan dan kerjasamanya, semoga hasil penelitian ini akan memberikan kontribusi demi pengembangan profesionalitas guru Bimbingan dan Konseling.

Jakarta, November 2016

Hormat saya,

Cyndi May

NIM. 1715121295

## BAGIAN I

DATA RESPONDEN			
Nama	:	Usia	: Tahun
Sekolah	:	Masa Kerja	: Tahun
Status Kepegawaian	:	Jenis Kelamin:	
Latar Belakang Pendidikan:			

### PETUNJUK PENGISIAN **RO – BO SCALE**

Kuesioner ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengalaman bapak/ibu dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Setiap butir pernyataan memaparkan mengenai faktor – faktor *stress* yang berasal dari tuntutan pekerjaan maupun bukan tuntutan pekerjaan. Pilihlah jawaban berdasarkan apakah bapak/ibu mengalaminya atau tidak.

Pada bagian ini, bapak/ibu akan diminta untuk memberikan tanda *ceklist* (√) pada pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri anda, adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah

Sangat Sesuai (SS) : Jika anda **sangat sesuai** dengan pernyataan tersebut

Sesuai (S) : Jika anda **sesuai** dengan pernyataan tersebut

Agak Sesuai (AS) : Jika anda **agak sesuai** dengan pernyataan tersebut

Netral (N) : Jika anda **netral** dengan pernyataan tersebut

Agak Tidak Sesuai (AGT) : Jika anda **agak tidak sesuai** dengan pernyataan tersebut

Tidak Sesuai (TS) : Jika anda **tidak sesuai** dengan pernyataan tersebut

Sangat Tidak Sesuai (STJ):Jika anda **sangat tidak sesuai** dengan pernyataan tersebut

No.	Pernyataan	SS	S	AS	N	AGT	TS	STJ
1.	Saya memiliki harapan yang tinggi terhadap kualitas pekerjaan saya							
2.	Saya tidak pulang sebelum saya menyelesaikan apa yang telah saya rencanakan							

3.	Berprestasi untuk meraih kemenangan adalah kebutuhan saya							
4.	Saya memiliki banyak tanggung jawab dalam pekerjaan saya							
5.	Terdapat tekanan terus menerus setiap menit dalam bekerja, dengan sedikit kesempatan untuk istirahat							
6.	Saya merasa didukung dengan baik oleh teman – teman dan / atau keluarga							
7.	Saya memiliki orang terpercaya untuk memberikan nasihat ketika saya memiliki masalah							
8.	Keyakinan saya sering bertentangan dengan rekan kerja di sekolah							
9.	Saya sering tejobak diantara tuntutan dari atasan dan rekan kerja saya yang bertentangan							
10.	Ruang kerja saya terlalu ramai							
11.	Ruang kerja saya terlalu berisik							
12.	Saya sering merasa pekerjaan saya membosankan dan berulang – ulang							
13.	Saya merasa keterampilan dan kemampuan saya tidak digunakan dengan baik							
14.	Keluarga atau teman – teman menginginkan saya untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan mereka							
15.	Terdapat konflik antara pengabdian saya untuk bekerja dengan pengabdian kepada keluarga							

## BAGIAN II

### PETUNJUK PENGISIAN **Brief COPE**

Pada bagian ini, merupakan gambaran bagaimana mengatasi situasi *stress* kerja sebagai guru bimbingan dan konseling. Berilah tanda *ceklist* pada usaha yang sudah/sedang anda lakukan atau yang seharusnya akan anda lakukan.

Anda akan diminta untuk memberikan tanda *ceklist* (√) pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri anda ketika menghadapi masalah atau situasi *stress*. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah :

Sangat Sering (SS) : Jika anda **sangat sering** melakukan hal ini

Sering (S) : Jika anda **sering** melakukan hal ini

Kadang – Kadang (KK) : Jika anda **kadang – kadang** melakukan hal ini

Tidak Pernah (TP) : Jika anda **tidak pernah** melakukan hal ini

No.	Pernyataan	SS	S	KK	TP
1.	Saya berkonsentrasi pada usaha mengatasi keadaan yang saya alami				
2.	Saya mengambil tindakan untuk mencoba membuat keadaan menjadi lebih baik				
3.	Saya berusaha membuat startegi mengenai apa yang harus dilakukan				
4.	Saya berpikir dengan cermat mengenai tindakan yang harus diambil				
5.	Saya berusaha untuk melihat masalah dari sudut pandang positif				
6.	Saya mencari sisi positif dari masalah yang sedang terjadi				
7.	Saya menerima kenyataan terhadap apa yang telah terjadi				
8.	Saya belajar untuk menerima kenyataan				
9.	Saya membuat lelucon tentang masalah yang sedang				

	saya hadapi				
10.	Saya mentertawakan keadaan yang saya alami				
11.	Saya berusaha untuk menemukan kenyamanan dalam agama saya atau keyakinan spiritual				
12.	Saya berdoa atau bermeditasi				
13.	Saya mendapatkan dukungan emosional dari orang lain				
14.	Saya mendapatkan kenyamanan dan pengertian dari seseorang				
15.	Saya berusaha untuk mendapatkan nasihat dan dukungan dari orang lain mengenai apa yang harus dilakukan				
16.	Saya mendapatkan bantuan dan nasihat dari orang lain				
17.	Saya mengalihkan pikiran dari masalah dengan bekerja atau melakukan aktivitas lain				
18.	Saya melakukan aktivitas lain untuk mengurangi pikiran yang mengganggu seperti pergi ke bioskop, menonton tv, membaca, melamun, tidur, atau berbelanja.				
19.	Saya mengatakan pada diri saya sendiri bahwa “ masalah ini tidak nyata”				
20.	Saya mengelak unutm percaya bahwa masalah ini telah terjadi.				
21.	Saya banyak bicara untuk menghilangkan perasaan tidak menyenangkan				
22.	Saya mengekspresikan perasaan – perasaan negatife saya				
23.	Saya mengkonsumsi alkohol, obat – obatan, atau merokok untuk menenangkan diri				
24.	Saya mengkonsumsi alcohol, merokok, atau obat – obatan untuk membantu saya menghadapi masalah				
25.	Saya menyerah dalam usaha saya untuk mengatasi				

	masalah				
26.	Saya menyerah dengan upaya saya dalam mengatasi masalah				
27.	Saya mengkritik diri sendiri				
28.	Saya menyalahkan diri sendiri mengenai masalah yang terjadi				

**TERIMAKASIH TELAH BERSEDIA MENGISI KUESINER INI**