

BAB V

SIMPULAN

Bagian ini menyajikan simpulan dari penelitian yang telah dilakukan serta implikasi dari hasil tersebut bagi organisasi. Simpulan disusun berdasarkan tujuan dan pertanyaan penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya. Selain itu, bagian ini juga memberikan saran yang relevan bagi pihak-pihak terkait serta rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

a. Simpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa ketahanan memediasi secara penuh pengaruh efikasi diri terhadap kelelahan guru, memediasi secara parsial pengaruh *technostress* terhadap kelelahan guru namun tidak memediasi pengaruh pengaturan emosi terhadap kelelahan guru. Pengaturan emosi berpengaruh secara langsung terhadap kelelahan guru.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pemahaman bahwa kelelahan dalam konteks guru tidak hanya bergantung pada individu, tetapi juga pada sinergi antara faktor internal seperti ketahanan dan eksternal seperti *technostress*. Pendekatan ini memberikan sudut pandang baru bagi pengembangan teori tentang kelelahan secara lebih utuh, khususnya dalam dunia pendidikan. Implikasi praktis dari temuan ini menekankan pentingnya menciptakan lingkungan kerja yang mendukung penggunaan teknologi secara bijak dan terencana serta ketahanan mental guru sebagai strategi utama dalam mengurangi kelelahan.

b. Implikasi Manajerial

Hasil penelitian ini menjadi pondasi bagi yayasan Marsudirini dalam penyusunan rencana strategis kedepan berkaitan dengan manajemen sumber daya manusia yang dimiliki khususnya guru untuk menciptakan lingkungan kerja yang meminimalisir kelelahan pada guru secara lebih menyeluruh. Berikut penjelasan implikasi manajerial berdasarkan hasil penelitian untuk pengembangan Yayasan Marsudirini.

Yayasan Marsudirini mengadakan program pelatihan ketahanan (*Resilience Training*) yang fokus pada pengembangan ketahanan melalui pengelolaan stres, *mindfulness*, dan *coping skills*. Yayasan melalui Kepala Sekolah dapat memberikan dukungan dengan mentoring dan pendampingan, terutama bagi guru yang menghadapi tantangan berat, serta menciptakan budaya kerja yang suportif melalui penghargaan terhadap upaya guru dan membangun semangat persaudaraan dalam komunitas sekolah. Semua itu bertujuan membantu guru mengatasi stres, termasuk *technostress*, dan pulih lebih cepat dari tekanan pekerjaan dan memperkuat hubungan antara efikasi diri dan ketahanan untuk mengurangi kelelahan.

Pengelolaan pengaruh *technostress* dapat dilakukan dengan pelaksanaan pelatihan rutin kepada guru untuk meningkatkan literasi teknologi dan mengurangi beban kompleksitas teknologi. Menetapkan kebijakan untuk membatasi penggunaan teknologi di luar jam kerja untuk mencegah invasi teknologi terhadap waktu pribadi guru. Serta melakukan peningkatan infrastruktur teknologi guna memastikan teknologi yang digunakan di sekolah adalah *user-friendly* dan

mendukung efisiensi kerja. Strategi ini bertujuan mengurangi *technostress* sebagai penyebab kelelahan dan mendorong guru untuk lebih percaya diri dalam menggunakan teknologi dengan cara yang lebih efektif.

Penguatan efikasi diri guru dilakukan dengan menyelenggarakan workshop yang menumbuhkan keyakinan guru terhadap kemampuan mereka melalui strategi perencanaan dan evaluasi pencapaian tujuan pembelajaran. Melalui Kepala Sekolah Yayasan dapat memberikan penghargaan atas keberhasilan dan umpan balik konstruktif untuk mendorong rasa percaya diri guru. Kepala Sekolah diharapkan dapat menciptakan kondisi untuk meningkatkan kerja sama antar guru supaya dapat saling belajar dan berbagi pengalaman sukses lewat komunitas belajar, MGMP sekolah dan pembelajaran lintas mata pelajaran. Melalui strategi tersebut diharapkan memperkuat efikasi diri sehingga guru dapat lebih percaya pada kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan pekerjaan, serta meningkatkan kontribusi efikasi diri dalam mengurangi risiko kelelahan guru melalui penguatan ketahanan.

Yayasan perlu memastikan bahwa guru memiliki keterampilan pengaturan emosi yang baik untuk mengurangi kelelahan secara langsung. Hal ini dapat dilakukan dengan melaksanakan pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kemampuan guru dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Menyediakan layanan konseling profesional untuk membantu guru menghadapi masalah emosional yang muncul dari faktor internal atau eksternal bekerjasama dengan mitra sekolah (Perguruan Tinggi). Serta membangun budaya

komunikasi yang transparan dan terbuka di antara staf dan manajemen untuk mengurangi beban emosional.

Akhirnya monitoring dan evaluasi kelelahan guru sebagai suatu proses berkelanjutan perlu untuk terus dilaksanakan dengan cara melakukan survei rutin untuk memantau tingkat kelelahan, *technostress*, ketahanan, dan efikasi diri guru. Menyelenggarakan FGD (*focus group discusion*) untuk mengevaluasi efektivitas strategi yang diterapkan dan mendapatkan masukan dari guru secara langsung. Penting untuk memasukkan indikator kelelahan guru sebagai salah satu indikator kinerja utama dalam pengelolaan yayasan. Hal tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan pengembangan guru secara berkelanjutan dan mengoptimalkan program intervensi berdasarkan data dan masukan nyata dari guru.

c. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan antara lain :

- a. Pada penelitian ini hanya meneliti peran mediasi ketahanan terhadap pengaruh *technostress*, pengaturan emosi dan efikasi diri terhadap kelelahan guru.
- b. Pada penelitian ini jenis teknologi yang digunakan masih terlalu luas dan umum.
- c. Pada penelitian ini belum meneliti pengaruh kelelahan terhadap kinerja organisasi.
- d. Pada penelitian ini menemukan bahwa responden kesulitan merubah cara pandangnya ketika menghadapi masalah dan keamanan data pribadinya.

5.4 Saran Penelitian

Berdasarkan keterbatasan dalam penelitian ini seperti yang telah dijelaskan di subbab sebelumnya, maka berikut merupakan saran untuk penelitian ke depan :

- a. Peneliti berharap penelitian ke depan dapat meneliti variabel mediasi lain pada pengaruh pengaturan emosi terhadap kelelahan guru.
- b. Peneliti berharap untuk penelitian ke depan, perlu dilakukan pembatasan jenis teknologi yang digunakan sesuai konteks yang diteliti semisal PMM, Google for Education dan Smartboard.
- c. Peneliti berharap untuk penelitian ke depan, perlu diteliti pengaruh kelelahan terhadap kinerja organisasi.
- d. Peneliti berharap agar penelitian ke depan, perlu diteliti faktor yang dapat meningkatkan pengaturan emosi khususnya strategi merubah cara pandang ketika menghadapi masalah atau kondisi yang buruk.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, A. M., Ariffin, T. F. T., & Jaafar, F. M. (2022). Teacher resilience instrument: Development and validation of a four-factor model. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 11(2), 707–714.
<https://doi.org/10.11591/ijere.v11i2.20880>
- Amnie, A. G. (2018). An Investigation of Predictors of Self-efficacy to Cope with Stress and Implications for Health Education Practice. *American Journal of Health Education*, 49(3), 155–165.
<https://doi.org/10.1080/19325037.2018.1431165>
- Arta, U., & Hutabarat, H. (2023). *Penelitian terdahulu var X*. 3, 6384–6394.
- Bing, H., Sadjadi, B., Afzali, M., & Fathi, J. (2022). Self-Efficacy and Emotion Regulation as Predictors of Teacher Burnout Among English as a Foreign Language Teachers: A Structural Equation Modeling Approach. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.900417>
- Bourlakis, M., Nisar, T. M., & Prabhakar, G. (2023a). How technostress may affect employee performance in educational work environments. *Technological Forecasting and Social Change*, 193.
<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2023.122674>
- Bourlakis, M., Nisar, T. M., & Prabhakar, G. (2023b). How technostress may affect employee performance in educational work environments. *Technological Forecasting and Social Change*, 193(February), 122674.
<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2023.122674>
- Chang, M. L. (2020). Emotion Display Rules, Emotion Regulation, and Teacher Burnout. *Frontiers in Education*, 5(June), 1–11.
<https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00090>

- Chang, M. L., & Taxer, J. (2021). Teacher emotion regulation strategies in response to classroom misbehavior. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 27(5), 353–369. <https://doi.org/10.1080/13540602.2020.1740198>
- Chiappetta, M. (2017). The Technostress: definition, symptoms and risk prevention. *Sensesandsciences.Com*, 4(1), 358–361. <https://doi.org/10.14616/sands-2017-1-358361>
- Consiglio, C., Massa, N., Sommovigo, V., & Fusco, L. (2023). Techno-Stress Creators, Burnout and Psychological Health among Remote Workers during the Pandemic: The Moderating Role of E-Work Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph20227051>
- Darling-Hammond, L. (2020). Accountability in Teacher Education. *Action in Teacher Education*, 42(1), 60–71. <https://doi.org/10.1080/01626620.2019.1704464>
- Edú-valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- F. Paller, M., & Quirap, E. A. (2024). Teachers' Resilience and Self-Efficacy. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 07(04), 1729–1738. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v7-i04-35>
- Ferreira, P., & Gomes, S. (2021). The role of resilience in reducing burnout: A study with healthcare workers during the covid-19 pandemic. *Social Sciences*, 10(9). <https://doi.org/10.3390/socsci10090317>
- Greenberg, M., DeMauro, A., Schussler, D. L., Rasheed, D., DeWeese, A., Brown, J., & Jennings, P. A. (2018). Stress and Release: Case Studies of Teacher Resilience Following a Mindfulness-Based Intervention. *American Journal of Education*, 125(1), 1–28.
- Handiyani, M. dan T. M. (2021). Mengembangkan Motivasi Belajar Siswa

melalui Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi: Sebuah Kajian Pembelajaran dalam Perspektif Pedagogik-Filosofis. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7174–7187. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1230>

Katsiroumpa, A., Moisoglou, I., Konstantakopoulou, O., Katsoulas, T., Gallos, P., & Galanis, P. (2023). Resilience and social support decrease job burnout and COVID-19-related burnout in the general population, three years after the COVID-19 pandemic. *International Journal of Caring Sciences*, 16(3), 1192–1204.

Khlaif, Z. N., Sanmugam, M., Joma, A. I., Odeh, A., & Barham, K. (2023). Factors Influencing Teacher's Technostress Experienced in Using Emerging Technology: A Qualitative Study. In *Technology, Knowledge and Learning* (Vol. 28, Issue 2). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/s10758-022-09607-9>

Kim, S., & Lee, J. (2021). The mediating effects of ego resilience on the relationship between professionalism perception and technostress of early childhood teachers. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 20(4), 245–264. <https://doi.org/10.26803/IJLTER.20.4.13>

Klassen, R. M., & Tze, V. M. C. (2014). Teachers' self-efficacy, personality, and teaching effectiveness: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 12, 59–76. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2014.06.001>

Kobylińska, D., & Kusev, P. (2019). Flexible emotion regulation: How situational demands and individual differences influence the effectiveness of regulatory strategies. *Frontiers in Psychology*, 10(FEB), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00072>

Lavy, S., & Eshet, R. (2018). Spiral effects of teachers' emotions and emotion regulation strategies: Evidence from a daily diary study. *Teaching and Teacher Education*, 73, 151–161. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.04.001>

- Li, S. (2023). The effect of teacher self-efficacy, teacher resilience, and emotion regulation on teacher burnout: a mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14(August), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185079>
- Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). Towards an understanding of teacher attrition: A meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit. *Teaching and Teacher Education*, 105, 103425. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103425>
- Mahmoodi-shahrehabaki, M. (2020). *Teacher Burnout*. June 2019. <https://doi.org/10.1002/9781118784235.eelt0964>
- Marrinhas, D., Santos, V., Salvado, C., Pedrosa, D., & Pereira, A. (2023). Burnout and technostress during the COVID-19 pandemic: the perception of higher education teachers and researchers. *Frontiers in Education*, 8(July), 1–10. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1144220>
- Milfayetty, S., & Marwan, M. (2023). *the Role of Spiritual Wellbeing and Self Efficacy on Elementary School Teachers Burnout During Post Pandemic* Marwan. 56(February). <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/UHKGX>
- Navarro-espinosa, J. A., Vaquero-abell, M., & Perea-moreno, A. (2021). *The Influence of Technology on Mental Well-Being of STEM Teachers at University Level : COVID-19 as a Stressor*.
- Nimrod, G. (2018). Technostress: measuring a new threat to well-being in later life. *Aging and Mental Health*, 22(8), 1080–1087. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1334037>
- Nuryani, D., & Handayani, I. (2020). Kompetensi Guru Di Era 4.0 Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Pgri Palembang 10 Januari 2020*, 224–237.
- Pagán-Garbín, I., Méndez, I., & Martínez-Ramón, J. P. (2024). Exploration of stress, burnout and technostress levels in teachers. Prediction of their

- resilience levels using an artificial neuronal network (ANN). *Teaching and Teacher Education*, 148(July). <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104717>
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2018). Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Merantau yang Tinggal di Tempat Kos. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 180–189.
- Panisoara, I. O., Lazar, I., Panisoara, G., Chirca, R., & Ursu, A. S. (2020). Motivation and continuance intention towards online instruction among teachers during the COVID-19 pandemic: The mediating effect of burnout and technostress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–29. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218002>
- Park, E. Y., & Shin, M. (2020). A Meta-Analysis of Special Education Teachers' Burnout. *SAGE Open*, 10(2). <https://doi.org/10.1177/2158244020918297>
- Perkasa, D. H., & Mulyanto, H. (2023). Pengaruh Beban Kerja, Gaya Kepemimpinan dan Kedisiplinan Terhadap Kinerja Guru. *Revenue: Lentera Bisnis Manajemen*, 1(04), 149–161. <https://doi.org/10.59422/lbm.v1i04.85>
- Prasojo, L. D., Habibi, A., Mohd Yaakob, M. F., Pratama, R., Yusof, M. R., Mukminin, A., Suyanto, & Hanum, F. (2020). Teachers' burnout: A SEM analysis in an Asian context. *Heliyon*, 6(1), e03144. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e03144>
- Rahmi, I., & Rahma Nio, S. (2021). Burnout work in school teacher in Solo City. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 5(3), 4315–4318.
- Ranathunga, W. D. A. D., & Rathnakara, K. A. K. S. (2022). Impact of Techno-Stress on Job Satisfaction of Teachers in Government Schools in Sri Lanka: Evidence from Kurunegala Educational Zone. *Sri Lankan Journal of Human Resource Management*, 12(1), 16. <https://doi.org/10.4038/sljhrm.v12i1.5678>
- Sa'bani, N. (2024). Pendidikan Karakter Remaja Gen Z Terhadap Pembelajaran Di. *EDUPEDIA Publisher*, 3(2), 137–144.

- Saputra, A. (2020). Pendidikan dan teknologi: Tantangan dan kesempatan. *Indonesian Journal of Islamic Educational Management*, 3(1), 21–33.
<https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/IJIEM/article/view/9095>
- Sarstedt, M., Ringle, C. M., & Hair, J. F. (2021). Partial Least Squares Structural Equation Modeling. *Handbook of Market Research*, July, 587–632.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-57413-4_15
- Schaufeli, W. B., Desart, S., & De Witte, H. (2020). Burnout assessment tool (Bat)—development, validity, and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 1–21.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Dimensions of teacher burnout: relations with potential stressors at school. *Social Psychology of Education*, 20(4), 775–790. <https://doi.org/10.1007/s11218-017-9391-0>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2020). Teacher burnout: relations between dimensions of burnout, perceived school context, job satisfaction and motivation for teaching. A longitudinal study. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 26(7–8), 602–616.
<https://doi.org/10.1080/13540602.2021.1913404>
- Sulla, F., Ragni, B., D’Angelo, M., & Rollo, D. (2022). Teachers’ emotions, technostress, and burnout in distance learning during the COVID-19 pandemic. *CEUR Workshop Proceedings*, 3265(November).
- Tarabah, N. E. H. (2021). *The Impact of Technostress And Covid-19 Stress On Employee Burnout Among Employees In Turkey Under The Mediating Role Of Resilience*. July 2021. https://www.researchgate.net/profile/Nour-El-Hoda-Tarabah/publication/362781356_THE_IMPACT_OF_TECHNOSTRESS_AND_COVID-19_STRESS_ON_EMPLOYEE_BURNOUT_AMONG_EMPLOYEES_IN_TURKEY_UNDER_THE_MEDIATING_ROLE_OF_RESILIENCE_MAST

ER'S_THESIS/links/62febdb7b135a0e43b

- Wang, X., Tan, S. C., & Li, L. (2020). Measuring university students' technostress in technology-enhanced learning: Scale development and validation. *Australasian Journal of Educational Technology*, April, 96–112. <https://doi.org/10.14742/ajet.5329>
- Zee, M., & Koomen, H. M. Y. (2016). Teacher Self-Efficacy and Its Effects on Classroom Processes, Student Academic Adjustment, and Teacher Well-Being: A Synthesis of 40 Years of Research. *Review of Educational Research*, 86(4), 981–1015. <https://doi.org/10.3102/0034654315626801>
- Zhao, T., Fu, Z., Lian, X., Ye, L., & Huang, W. (2021). Exploring Emotion Regulation and Perceived Control as Antecedents of Anxiety and Its Consequences During Covid-19 Full Remote Learning. *Frontiers in Psychology*, 12(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.675910>

KUESIONER PENELITIAN

Semarang, 10 November 2024

Yth. Bapak Ibu Guru
SD, SMP, dan SMA

Di Sekolah Marsudirini

Salam sejahtera,

Perkenalkan saya Agung Prasetyo Wibowo mahasiswa dari Prodi Magister Manajemen di Universitas Atma Jaya Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian bagi tesis saya dengan judul "Pengaruh *Technostress*, *Efikasi Diri* dan Pengaturan Emosi Terhadap Kelelahan Guru Dengan Ketahanan Sebagai Variabel Mediasi."

Bapak Ibu Guru terpilih sebagai responden untuk memberikan informasi yang sangat penting bagi kelangsungan penelitian ini.

Kuesioner ini dilakukan secara online dan dapat diisi dengan mudah melalui perangkat apa pun. Partisipasi Anda akan sangat membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini. Seluruh jawaban akan diperlakukan rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan akademis. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, jadi saya sangat menghargai kejujuran dalam menjawab sesuai dengan pengalaman dan pendapat Anda.

Mengisi kuesioner ini akan memakan waktu sekitar 10-15 menit. Terima kasih atas waktu dan partisipasi Anda dalam pengisian kuesioner penelitian ini.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Agung Prasetyo Wibowo

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

PROFIL RESPONDEN

1. Nama Lengkap

2. Jenis Kelamin *

Tandai satu oval saja.

☐ Laki-laki

☐ Perempuan

3. Usia *

Tandai satu oval saja.

☐ Kurang dari 28 tahun

☐ 28 tahun - 35 tahun

☐ 36 tahun - 43 tahun

☐ Diatas 43 tahun



4. Unit Kerja *

 Dropdown

Tandai satu oval saja.

- 
- ☐ SD Antonius 2
 - ☐ SD Cor Jesu
 - ☐ SD Marsudirini Pemuda
 - ☐ SD Marsudirini BSB
 - ☐ SD Marsudirini Jogjakarta 01
 - ☐ SD Marsudirini Jogjakarta 02
 - ☐ SD Marsudirini Bekasi 01
 - ☐ SD Marsudirini Bekasi 02
 - ☐ SD Marsudirini Matraman
 - ☐ SD Marsudirini Tanjung Priok
 - ☐ SD Marsudirini Bogor
 - ☐ SMP Maria Goretti
 - ☐ SMP Maria Mediatrix
 - ☐ SMP Maria Immaculata
 - ☐ SMP Marsudirini Bekasi
 - ☐ SMP Marsudirini Cawang
 - ☐ SMP Keluarga KusumaTanjung Priok
 - ☐ SMP Marsudirini Bogor
 - ☐ SMA Sedes Sapientiae Semarang
 - ☐ SMA Santa Maria Jogjakarta
 - ☐ SMA Marsudirini Bekasi
 - ☐ SMA Fons Vitae 1
 - ☐ SMA Fons Vitae 2
 - ☐ SMA Marsudirini Bogor

5. Masa Kerja di Marsudirini *

Dropdown

Tandai satu oval saja.

- ☐ < 5 Tahun
- ☐ 5 - <10 Tahun
- ☐ 10 - < 15 Tahun
- ☐ 15 - < 20 Tahun
- ☐ 20 - < 25 Tahun
- ☐ 25 tahun atau lebih

6. Status Kepegawaian *

Tandai satu oval saja.

- ☐ Kontrak atau Honor
- ☐ Calon Guru Tetap
- ☐ Guru Tetap Yayasan
- ☐ Guru Perbantuan Pemerintah

7. Selama satu hari saya menggunakan komputer dan smartphone beserta dengan aplikasi di dalamnya selama..... *

Tandai satu oval saja.

- ☐ Kurang dari 5 jam
- ☐ 5 sampai 10 jam
- ☐ Lebih dari 10 jam

BAGIAN 1**Petunjuk:**

Berikut ini serangkaian pernyataan yang terkait dengan diri Anda dan instansi tempat Anda bekerja. Silahkan mengungkapkan tingkat kesetujuan atau ketidak setujuan Anda dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang tersedia dengan ketentuan sebagai berikut:

1 = Sangat tidak setuju (STS)

2 = Tidak setuju (TS)

3 = Netral (N)

4 = Setuju (S)

5 = Sangat setuju (SS)

8. Saya merasa terkuras secara emosional karena pekerjaan saya. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5
Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

9. Saya merasakan lelah di penghujung hari kerja. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5
Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

10. Ketika saya selesai bekerja, saya merasa sangat lelah sehingga tidak dapat melakukan hal lain. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

11. Saya menjadi kurang peduli terhadap murid-murid saya dibandingkan dengan diri saya sebelumnya. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

12. Saya berusaha menjaga jarak dengan orang lain termasuk rekan kerja dan murid saya. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

13. Saya tidak terlalu peduli dengan apa yang terjadi pada beberapa murid saya. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

14. Saya tidak merasa yakin untuk mencapai tujuan saya dalam mengajar. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

15. Saya tidak dapat menyelesaikan permasalahan yang timbul dalam pekerjaan saya sebagai seorang guru. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

16. Saya merasa tidak memberikan kontribusi yang berarti melalui pekerjaan saya sebagai guru. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

BAGIAN 2

Petunjuk:

Berikut ini serangkaian pernyataan yang terkait dengan diri Anda dan instansi tempat Anda bekerja. Silahkan mengungkapkan tingkat kesetujuan atau ketidak setujuan Anda dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang tersedia dengan ketentuan sebagai berikut:

1 = Sangat tidak setuju (STS)

2 = Tidak setuju (TS)

3 = Netral (N)

4 = Setuju (S)

5 = Sangat setuju (SS)

17. Teknologi (Whatsapps, Instagram, Tiktok, Facebook, LMS (Google Classroom), Canva, Chat-GPT, Zoom, Smartboard, PMM) membuat saya melakukan berbagai hal dengan lebih lambat. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

18. Teknologi (Whatsapps, Instagram, Tiktok, Facebook, LMS (Google Classroom), Canva, Chat-GPT, Zoom, Smartboard, PMM) membuat saya merespons lebih cepat dari biasanya. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

19. Teknologi ini (Whatsapps, Instagram, Tiktok, Facebook, LMS (Google Classroom), Canva, Chat-GPT, Zoom, Smartboard, PMM) menimbulkan lebih banyak masalah daripada yang saya alami sebelum penggunaan teknologi ini. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

20. Menggunakan teknologi ini (Whatapps, Instagram, Tiktok, Facebook, LMS (Google Classroom), Canva, Chat-GPT, Zoom, Smartboard, PMM) mengaburkan batasan antara kehidupan saya di luar rumah (pekerjaan) dan di rumah (kehidupan pribadi).

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

21. Saya merasa kehidupan pribadi saya terganggu oleh teknologi ini (Whatapps, Instagram, Tiktok, Facebook, LMS (Google Classroom), Canva, Chat-GPT, Zoom, Smartboard, PMM).

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

22. Saya sering merasa teknologinya (Whatapps, Instagram, Tiktok, Facebook, LMS (Google Classroom), Canva, Chat-GPT, Zoom, Smartboard, PMM) terlalu rumit untuk digunakan.

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

23. Saya tidak cukup tahu tentang teknologi ini (Whatapps, Instagram, Tiktok, Facebook, LMS (Google Classroom), Canva, Chat-GPT, Zoom, Smartboard, PMM) untuk dapat menggunakannya secara efektif. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

24. Perkembangan dan peningkatan teknologi (Whatapps, Instagram, Tiktok, Facebook, LMS (Google Classroom), Canva, Chat-GPT, Zoom, Smartboard, PMM) yang terus-menerus menjadi beban bagi saya. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

25. Saya merasa tidak nyaman karena penggunaan saya atas teknologi ini (Whatapps, Instagram, Tiktok, Facebook, LMS (Google Classroom), Canva, Chat-GPT, Zoom, Smartboard, PMM) dapat dipantau dengan mudah. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

26. Saya merasa terganggu karena informasi yang dihasilkan oleh penggunaan teknologi saya saat ini (Whatapps, Instagram, Tiktok, Facebook, LMS (Google Classroom), Canva, Chat-GPT, Zoom, Smartboard, PMM) dapat dilacak bahkan bertahun-tahun dari sekarang. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

27. Saya merasa bahwa penggunaan teknologi ini (Whatapps, Instagram, Tiktok, Facebook, LMS (Google Classroom), Canva, Chat-GPT, Zoom, Smartboard, PMM) membuat privasi saya lebih mudah diganggu. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

28. Saya lebih baik dalam memahami dan menggunakan teknologi (Whatapps, Instagram, Tiktok, Facebook, LMS (Google Classroom), Canva, Chat-GPT, Zoom, Smartboard, PMM) dibandingkan murid-murid saya. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

29. Saya biasanya tertinggal dari generasi muda (murid-murid/ anak-anak) di sekolah dan keluarga saya dalam hal teknologi yang saya gunakan. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

30. Jika generasi muda tinggal di 'negeri teknologi', saya dapat dianggap sebagai imigran/pendatang. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

BAGIAN 3

Petunjuk:

Berikut ini serangkaian pernyataan yang terkait dengan diri Anda dan instansi tempat Anda bekerja. Silahkan mengungkapkan tingkat kesetujuan atau ketidak setujuan Anda dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang tersedia dengan ketentuan sebagai berikut:

- 1 = Sangat tidak setuju (STS)
- 2 = Tidak setuju (TS)
- 3 = Netral (N)
- 4 = Setuju (S)
- 5 = Sangat setuju (SS)

31. Ketika saya ingin merasakan emosi yang lebih positif (seperti kegembiraan atau hiburan), saya mengubah cara berpikir saya terhadap situasi tersebut. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

32. Saya menyimpan emosi saya untuk diri saya sendiri. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

33. Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif (seperti kesedihan atau kemarahan), saya mengubah cara berpikir saya tentang situasi tersebut. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

34. Saya mengendalikan emosi saya dengan tidak mengungkapkannya. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

35. Saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah cara berpikir saya tentang situasi yang sedang saya hadapi. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

36. Saat saya merasakan emosi negatif, saya pastikan untuk tidak mengungkapkannya. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

BAGIAN 4

Petunjuk:

Berikut ini serangkaian pernyataan yang terkait dengan diri Anda dan instansi tempat Anda bekerja. Silahkan mengungkapkan tingkat kesetujuan atau ketidak setujuan Anda dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang tersedia dengan ketentuan sebagai berikut:

- 1 = Sangat tidak setuju (STS)
- 2 = Tidak setuju (TS)
- 3 = Netral (N)
- 4 = Setuju (S)
- 5 = Sangat setuju (SS)

37. Saya bisa segera pulih kembali setelah menghadapi peristiwa/kejadian yang sulit dalam hidup saya. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

38. Saya memiliki periode waktu yang sulit saya jalani ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

39. Tidak membutuhkan waktu yang lama bagi saya untuk pulih kembali setelah menghadapi situasi stress/tekanan. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

40. Sulit bagi saya untuk kembali bangkit setelah peristiwa buruk terjadi dalam hidup saya. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

41. Saya biasanya mengalami periode waktu yang sulit ketika menghadapi masalah yang kecil dalam hidup saya. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

42. Saya membutuhkan waktu yang lama untuk melupakan masa lalu dalam kehidupan saya. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

BAGIAN 5

Petunjuk:

Berikut ini serangkaian pernyataan yang terkait dengan diri Anda dan instansi tempat Anda bekerja. Silahkan mengungkapkan tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan Anda dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang tersedia dengan ketentuan sebagai berikut:

- 1 = Sangat tidak setuju (STS)
- 2 = Tidak setuju (TS)
- 3 = Netral (N)
- 4 = Setuju (S)
- 5 = Sangat setuju (SS)

43. Saya dapat mengandalkan kemampuan saya sendiri dalam situasi sulit. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

44. Saya mampu menyelesaikan sebagian besar masalah sendiri.

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

45. Saya biasanya dapat menyelesaikan tugas yang menantang dan kompleks dengan baik. *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google.

Google Formulir

