

DAFTAR PERTANYAAN SEDERHANA TERHADAP STRESS AKIBAT PEKERJAAN (57 BUTIR)

A Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut tentang pekerjaan Anda dengan melingkari nomor yang paling sesuai dengan kondisi Anda.

	Iya benar	Mungkin	Berbeda sedikit	Berbeda
1. Terlalu banyak pekerjaan yang harus dikerjakan-----	1	2	3	4
2. Tidak cukup waktu mengerjakan pekerjaan-----	1	2	3	4
3. Mengerjakan suatu pekerjaan dengan sungguh-sungguh-----	1	2	3	4
4. Sangat diperlukan konsentrasi dan berhati-hati-----	1	2	3	4
5. Pengetahuan yang tinggi dan teknologi sebuah pekerjaan yang sangat sulit-----	1	2	3	4
6. Pada saat jam kerja selalu berpikir tentang pekerjaan-----	1	2	3	4
7. Pekerjaan sering dengan menggunakan tubuh-----	1	2	3	4
8. Dapat bekerja sesuai dengan kecepatan anda sendiri-----	1	2	3	4
9. Urutan kerja • menentukan cara kerja sesuai dengan diri sendiri-----	1	2	3	4
10. Bisa mengeluarkan kebijakan pendapat di tempat kerja -----	1	2	3	4
11. Keterampilan dan pengetahuan Anda ditempat kerja digunakan sedikit----	1	2	3	4
12. Ada perbedaan pendapat di departemen sata kerja-----	1	2	3	4
13. Departemen saya dengan departemen lain tidak cocok-----	1	2	3	4
14. Suasana ditempat kerja saya sangat ramah-----	1	2	3	4
15. lingkungan kerja saya sangat buruk (misalnya kebisingan, pencahayaan, suhu, ventilasi)-	1	2	3	4
16. Pekerjaan ini cocok bagi saya juga -----	1	2	3	4
17. Pekerjaan saya layak dilakukan -----	1	2	3	4

B MENANYAKAN TENTANG KEADAAN ANDA SELAMA 1 BULAN AKHIR. DENGAN MELINGKARI NOMOR YANG PALING BENAR SESUAI DENGAN KEADAAN ANDA

		Kadang-kadang Hamper tidak	Sering kali	Hamper Sering	
1.	Saya sangat aktif -----	1	2	3	4
2.	Saya sangat penuh energi -----	1	2	3	4
3.	Saya sangat bersemangat -----	1	2	3	4
4.	Saya mudah marah -----	1	2	3	4
5.	Saya berada dalam batin yang kesal dan buruk -----	1	2	3	4
6.	Saya cepat merasa tersinggung -----	1	2	3	4
7.	Saya merasa sangat lelah -----	1	2	3	4
8.	Saya merasa kelelahan/kehabisan tenaga -----	1	2	3	4
9.	Saya merasa bosan dan tak bersemangat -----	1	2	3	4
10.	Saya merasa tegang -----	1	2	3	4
11.	Saya merasa khawatir atau merasa tidak aman -----	1	2	3	4
12.	Saya merasa gelisah -----	1	2	3	4
13.	Saya merasa depresi/tertekan -----	1	2	3	4
14.	Saya berpikir bahwa melakukan sesuatu adalah merepotkan-----	1	2	3	4
15.	Saya tidak mampu berkonsentrasi -----	1	2	3	4
16.	Saya merasa suram -----	1	2	3	4
17.	Saya tidak mampu menangani pekerjaan -----	1	2	3	4
18.	Saya merasa sedih -----	1	2	3	4
19.	Saya merasa pusing -----	1	2	3	4
20.	Saya mengalami sakit pada tulang sendi -----	1	2	3	4
21.	Saya mengalami sakit kepala -----	1	2	3	4
22.	Saya merasa bagian leher dan pundak/bahu kaku -----	1	2	3	4
23.	Saya merasa mengalami nyeri punggung bagian bawah -----	1	2	3	4
24.	Saya telah memiliki kelelahan mata -----	1	2	3	4
25.	Saya mengalami jantung berdebar-debar dan sesak napas -----	1	2	3	4
26.	Saya mengalami lambung dan / atau masalah usus -----	1	2	3	4
27.	Saya mengalami kehilangan nafsu makan saya -----	1	2	3	4
28.	Saya mengalami diare dan / atau sembelit -----	1	2	3	4
29.	Saya tidak mampu tidur dengan nyenyak -----	1	2	3	4

C MENANYAKAN ORANG ORANG DISEKIRAT ANDA. AGAR MELINGKARI NOMOR YANG SESUAI DENGAN ANDA

	S a n g a t	C u k u p	S e d i k i t	T i d a k
Apakah anda bersedia berbicara sukarela dengan orang-orang berikut ini?				
1. Atasan atau Bos anda-----	1	2	3	4
2. Rekan-rekan di tempat kerja-----	1	2	3	4
3. Istri, Keluarga, Teman Dll-----	1	2	3	4
Ketika Anda memiliki masalah, sejauh mana Anda merasa dapat bergantung kepada ?				
4. Atasan atau Bos anda-----	1	2	3	4
5. Rekan-rekan di tempat kerja-----	1	2	3	4
6. Istri, Keluarga, Teman Dll-----	1	2	3	4
Ketika anda ada masalah pribadi pada diri anda, berapa besar anda mendengarkan saran dari orang orang berikut ini ?				
7. Atasan atau Bos anda-----	1	2	3	4
8. Rekan-rekan di tempat kerja-----	1	2	3	4
9. Istri, Keluarga, Teman Dll-----	1	2	3	4

D TENTANG KEPUASAN

	Sangat puas sekali	Cukup puas	Sedikit tidak puas	Tidak puas
1. Saya puas dengan pekerjaan saya -----	1	2	3	4
2. Saya puas dengan kehidupan keluarga saya -----	1	2	3	4