

A. Skala Penelitian *Quiet Quitting*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SJ	J	S	SS
1.	Saya tidak berminat untuk bekerja dalam jangka waktu yang lama di tempat kerja saya sekarang				
2.	Saya memperlambat pekerjaan saya agar dapat pulang tepat waktu				
3.	Saya merasa bangga dengan pekerjaan yang saya lakukan sekarang				
4.	Saya kurang termotivasi untuk segera menyelesaikan pekerjaan saya				
5.	Saya merasa pekerjaan yang saya lakukan tidak menginspirasi saya untuk menjadi lebih baik				
6.	Saya kurang tertarik untuk memberikan inisiatif saat bekerja				
7.	Saya merasa tidak bertenaga saat bekerja				
8.	Saya memperlambat menyelesaikan tugas saya agar tidak diberikan pekerjaan tambahan				
9.	Saya senang terlibat dalam pekerjaan tambahan				
10.	Saya senang terlibat dalam pekerjaan				
11.	Saya cenderung tidak peduli dengan apa yang terjadi dengan rekan kerja saya				
12.	Saya menganggap bahwa tidak perlu akrab dengan rekan kerja				
13.	Saya menjaga jarak dengan rekan kerja saya agar tidak dilimpahkan tugas-tugas yang belum terselesaikan				
14.	Saya tidak akan melakukan pekerjaan di luar jam kerja yang ditetapkan				
15.	Saya merasa waktu berjalan begitu lama saat bekerja				
16.	Saya merasa tidak nyaman dengan budaya kerja yang intens				
17.	Saya jarang mendapatkan apresiasi setelah selesai mengerjakan pekerjaan saya				

B. Skala Penelitian *Job Burnout*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SJ	J	S	SS
1.	Saya merasa emosi saya terkuras karena pekerjaan				
2.	Bekerja dan berhadapan langsung dengan orang menyebabkan saya stress				
3.	Pekerjaan menyebabkan saya merasa frustrasi				
4.	Menghadapi klien/customer sepanjang hari menjadikan saya tertekan				
5.	Saya merasa jenuh karena pekerjaan saya				
6.	Saya merasa lesu saat bangun pagi karena harus menjalani hari di tempat kerja untuk menghadapi klien/customer				
7.	Saya memperlakukan klien/customer sesuka hati saya				
8.	Saya merasa para klien/customer menyalahkan saya atas masalah yang mereka alami				
9.	Saya benar-benar tidak peduli dengan apa yang terjadi pada klien/customer				
10.	Saya merasa semakin “kaku” pada orang lain semenjak saya bekerja				
11.	Saya telah mendapatkan dan merasakan banyak hal yang berharga dalam pekerjaan ini				
12.	Saya merasa sangat bersemangat dalam melakukan pekerjaan				
13.	Saya dengan mudah dapat memahami bagaimana perasaan klien tentang pelayanan yang saya berikan				
14.	Saya bisa menjawab dan melayani klien saya dengan efektif.				
15.	Saya menghadapi masalah emosional dalam pekerjaan saya dengan tenang dan “kepala dingin”				
16.	Saya merasa memberikan pengaruh positif terhadap kehidupan orang lain melalui pekerjaan saya				
17.	Saya dengan mudah dapat menciptakan suasana yang santai/ relaks dengan para klien.				
18.	Saya merasa gembira setelah melakukan tugas saya untuk para klien secara langsung				

C. Skala Penelitian *Work-Life Balance*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SJ	J	S	SS
1.	Saat pulang kerja, saya terlalu lelah untuk melakukan hal-hal yang ingin saya lakukan.				
2.	Pekerjaan saya membuat saya sulit untuk mempertahankan jenis kehidupan pribadi yang saya inginkan				
3.	Saya sering mengabaikan kebutuhan pribadi saya karena tuntutan pekerjaan saya.				
4.	Kehidupan pribadi saya terganggu karena pekerjaan saya				
5.	Saya harus melewatkan aktivitas pribadi yang penting karena banyaknya waktu yang dihabiskan untuk melakukan pekerjaan				
6.	Kehidupan pribadi saya menghabiskan energi yang dibutuhkan untuk melakukan pekerjaan				
7.	Pekerjaan saya terganggu karena semua yang terjadi dalam kehidupan pribadi saya				
8.	Saya akan mencurahkan lebih banyak waktu untuk bekerja jika bukan karena memperdulikan kehidupan pribadi saya				
9.	Saya terlalu lelah untuk menjadi efektif di tempat kerja karena hal-hal yang saya alami dalam kehidupan pribadi saya				
10.	Ketika saya sedang bekerja, saya khawatir tentang hal-hal yang perlu saya lakukan di luar pekerjaan				
11.	Saya mengalami kesulitan menyelesaikan pekerjaan karena saya sibuk dengan urusan pribadi				
12.	Pekerjaan saya memberikan energi untuk mengejar aktivitas di luar pekerjaan yang penting bagi saya				
13.	Suasana hati saya menjadi lebih baik di tempat kerja karena kehidupan pribadi saya semuanya berjalan dengan baik.				