**Skala Stres Kerja**

|  |  |
| --- | --- |
| **IDENTITAS** | |
| NAMA |  |
| JABATAN |  |
| JENIS KELAMIN/USIA |  |

**Petunjuk pengisian :**

Berikut ini terdapat pernyaataan, tugas anda adalah menjawab pernyataan-pernyataan yang telah disediakan yang sesuai dengan diri Anda, maka berilah tanda **(X)** silang pada salah satu dari empat kolom yang sesuai diri Anda.

**Keterangan:**

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya merasa bosan dengan rutinitas pekerjaan yang saya lakukan secara monoton |  |  |  |  |
| 2. | Saya dapat bekerja dengan optimal walaupun tekanan pekerjaan terus meningkat |  |  |  |  |
| 3. | Waktu tidur saya tetap normal (6-8 jam) walaupun memiliki beban kerja yang berat |  |  |  |  |
| 4. | Saya tidak pernah mengalami kesulitan untuk tidur ketika mengghadapi masalah di kantor |  |  |  |  |
| 5. | Nafas saya terasa sesak ketika melaksanakan tugas yang berbahaya |  |  |  |  |
| 6. | Saya kurang puas dengan fasilitas kantor yang diberikan kepada saya |  |  |  |  |
| 7. | Saya merasa detak jantung Berdenyut lebih cepat saat menjalankan tugas lapangan yang sangat menantang |  |  |  |  |
| 8. | Saya tetap bisa bersabar menahan amarah ketika mendapat kesulitan dalam bertugas |  |  |  |  |
| 9. | Meskipun ada pekerjaan tambahan, saya bisa tetap meluangkan waktu untuk keluarga |  |  |  |  |
| 10. | Saya tetap makan dengan porsi yang normal, meskipun melakukan pekerjaan lebih banyak |  |  |  |  |
| 11. | Kepala saya terasa ringan walaupun sedang dihadapkan beban tugas yang berlebihan |  |  |  |  |
| 12. | Saya suka menunda pekerjaan kantor dikarenakan tuntutan tugas yang tidak sepadan |  |  |  |  |
| 13. | Nafsu makan saya berubah-ubah ketika sedang menghadapi tuntutan tugas yang sulit |  |  |  |  |
| 14. | Pernafasan saya tidak teratur ketika saya menghadapi suatu masalah dengan rekan di tempat kerja |  |  |  |  |
| 15. | Saya pernah membolos kerja dikarenakan saya bosan dengan pekerjaan |  |  |  |  |
| 16. | Saya tidak dapat mengontrol cara bicara, ketika saya menghadapi tanggung jawab tugas yang besar |  |  |  |  |
| 17. | Dada saya terasa nyeri ketika memikirkan tugas sulit yang belum terselesaikan |  |  |  |  |
| 18. | Saya merasa kurang puas dengan kondisi lingkungan kerja yang kurang mendukung |  |  |  |  |
| 19. | Saya merasa bosan dengan pekerjaan yang terus berulang karena kurang menantang bagi diri saya |  |  |  |  |
| 20. | Saya sering melampiaskan kemarahan saya terhadap orang lain ketika saya mendapat kesulitan dalam bertugas |  |  |  |  |
| 21. | Nafsu makan saya berubah ketika mendapat tugas  yang semakin berat |  |  |  |  |
| 22. | Saya sering menunda tugas kantor yang cukup rumit |  |  |  |  |
| 23. | Meskipun sudah banyak istirahat, saya selalu mudah lelah maupun tidak bertenaga ketika terjadi masalah di tempat kerja |  |  |  |  |
| 24. | Mengerjakan tugas-tugas yang berat di tempat kerja tidak membuat pernapasan saya terganggu |  |  |  |  |
| 25. | Saya tetap dapat bekerja dengan baik meskipun situasi kantor tidak mendukung |  |  |  |  |
| 26. | Kepala saya terasa berat ketika mendapatkan beban tugas yang berlebihan |  |  |  |  |
| 27. | Disaat mnghadapi pekerjaan yang lebih berat, konsumsi rokok saya semakin meningkat (jika perokok) atau saya menjadi perokok (jika  bukan perokok) |  |  |  |  |
| 28. | Hasil kerja saya menurun karena tekanan pekerjaan yang terus meningkat |  |  |  |  |
| 29. | Saya dapat berbicara secara lancar ketika diberikan tugas yang berat |  |  |  |  |
| 30. | Tubuh saya selalu dalam keadaan prima, meskipun sedang terjadi masalah di tempat kerja |  |  |  |  |
| 31. | Saya tidak dapat bekerja secara maksimal karena situasi kantor yang kurang mendukung |  |  |  |  |
| 32. | Saya tetap rileks dan dapat Mengontrol perilaku saya ketika memikirkan tugas baru yang sulit |  |  |  |  |
| 33. | Diberikan tuntutan tanggungjawab yang besar oleh atasan membuat saya menjadi cemas |  |  |  |  |
| 34. | Tuntutan tugas yang semakin berat membuat dada saya menjadi nyeri |  |  |  |  |
| 35. | Waktu tidur saya menjadi tidak teratur akibat beban tugas yang berat |  |  |  |  |
| 36. | Saya menjadi terbiasa mengkonsumsi (seperti alkohol, rokok, kopi) disaa saya merasa tertekan dengan beban pekerjaan |  |  |  |  |
| 37. | Adanya permasalahan di kantor membuat saya menjadi tertekan ketika bekerja |  |  |  |  |
| 38. | Saya merasa cemas dalam Menghadapi masalah pekerjaan yang terus menekan |  |  |  |  |
| 39. | Nafas saya menjadi tidak teratur Ketika saya malakukan kesalahan dalam bekerja |  |  |  |  |
| 40. | Saya dapat menyelesaikan tugas baru yang sulit dan menantang dengan tepat waktu |  |  |  |  |
| 41. | Saya dapat mengontrol amarah ketika ada permasalahan di tempat kerja |  |  |  |  |
| 42. | Dada saya tidak pernah terasa sakit meskipun menghadapi banyak tuntutan pekerjaan dari atasan |  |  |  |  |
| 43. | Saya mengalami gangguan pada kulit (seperti jerawat, kulit kering, biduran, dan sebagainya) saat menghadapi tuntutan tugas yang semakin berat |  |  |  |  |
| 44. | Saya merasa tertekan dalam menghadapi tuntutan tugas dengan standar yang tinggi |  |  |  |  |
| 45. | Saya merasa puas dengan hasil pekerjaan yang telah saya lakukan selama ini |  |  |  |  |
| 46. | Saya mengalami sakit kepala ketika menjalankan tugas baru yang menegangkan |  |  |  |  |
| 47. | Saya tidak dapat mengontrol amarah ketika berhadapan dengan situasi atau rekan kerja yang  menjengkelkan |  |  |  |  |

**Skala Persepsi Lingkungan Kerja Fisik**

|  |  |
| --- | --- |
| **IDENTITAS** | |
| NAMA |  |
| JABATAN |  |
| JENIS KELAMIN/USIA |  |

**Petunjuk pengisian :**

Berikut ini terdapat pernyaataan, tugas anda adalah menjawab pernyataan-pernyataan yang telah disediakan yang sesuai dengan diri Anda, maka berilah tanda **(X)** silang pada salah satu dari empat kolom yang sesuai diri Anda.

**Keterangan:**

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Suhu di lingkungan kerja saya menunjang kelancaran saya dalam bekerja |  |  |  |  |
| 2. | Pencahayaan di tempat kerja saya cukup redup sehingga menganggu saya dalam bertugas |  |  |  |  |
| 3. | Getaran yang dihasilkan dari kendaraan yang melintas membuat saya kurang nyaman dalam bekerja |  |  |  |  |
| 4. | Pencahayaan di tempat kerja sudah memadai sehingga dapat membantu saya dalam menyelesaikan pekerjaan |  |  |  |  |
| 5. | Getaran yang saya rasakan berasal dari kendaraan yang melintas tidak menjadi masalah bagi saya |  |  |  |  |
| 6. | Saya tidak dapat bekerja dengan lancar karena lingkungan kerja saya panas |  |  |  |  |
| 7. | Bau-bauan yang tidak sedap di lingkungan kerja sangat menyengat dan mengganggu |  |  |  |  |
| 8. | Sirkulasi udara di lingkungan kerja saya sudah diatur dengan baik sehingga saya dapat merasakan udara segar |  |  |  |  |
| 9. | Sirkulasi udara yang cukup di tempat kerja membuat saya tidak merasa pengap |  |  |  |  |
| 10. | Saya terganggu dengan getaran yang dihasilkan oleh kendaraan yang melintas |  |  |  |  |
| 11. | Pencahayaan di tempat kerja saya tidak menyilaukan membuat saya dapat bekerja dengan efektif |  |  |  |  |
| 12. | Suara bising di lingkungan kerja membuat saya sulit berkonsentrasi |  |  |  |  |
| 13. | Kelelahan yang saya alami ketika bekerja diakibatkan oleh suhu yang panas di lingkungan kerja saya |  |  |  |  |
| 14. | Saya tidak dapat bekerja dengan optimal karena pencahayan di tempat kerja cukup menyilaukan |  |  |  |  |
| 15. | Bau asap kendaraan di tempat berjaga tidak mengganggu pernapasan saya |  |  |  |  |
| 16. | Suara bising di lingkungan kerja menganggu konsentrasi saya ketika bertugas |  |  |  |  |
| 17. | Di lingkungan kerja saya terdapat radiasi komputer dan *handphone* menurut saya itu adalah hal yang normal |  |  |  |  |
| 18. | Saya dapat bekerja dengan tenang meskipun terdapat banyak risiko bahaya terkait radiasi komputer dan handphone di lingkungan kerja |  |  |  |  |
| 19. | Pekerjaan saya menjadi terhambat akibat kurangnya udara segar di tempat kerja |  |  |  |  |
| 19. | Menurut saya, suara bising di lingkungan kerja cukup minim sehingga saya mampu |  |  |  |  |
| 20. | Pencahayaan di tempat kerja saya tidak menyilaukan membuat saya dapat bekerja dengan efektif berkonsentrasi secara penuh terhadap tugas |  |  |  |  |
| 21. | Saya tidak dapat bekerja dengan lancar karena lingkungan kerja saya terasa pengap |  |  |  |  |
| 22. | Suhu di lingkungan kerja membuat saya nyaman sehingga saya dapat bekerja dengan optimal |  |  |  |  |
| 23. | Kelembaban yang tinggi di tempat kerja membuat saya meras tidak nyaman |  |  |  |  |
| 24. | Bau busuk di lingkungan kerja membuat saya tidak nyaman untuk bertugas |  |  |  |  |
| 25. | Saya merasa terancam dengan adanya radiasi komputer dan h*andphone* di lingkungan kerja saya |  |  |  |  |
| 26. | Tempat kerja saya memiliki kelembaban yang cukup sehingga tidak menganggu pernafasan saya |  |  |  |  |
| 27. | Getaran yang dihasilkan dari kendaraan yang melintas tidak menganggu kelancaran saya dalam bertugas |  |  |  |  |