**Skala Penelitian *Work Life Balance: Study of the Relationship between Work Stress and Job Satisfaction in Employees***

1. **Skala Penelitian Stress Kerja**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **SS** | **CS** | **AS** | **TPS** |
| 1 | Saya memiliki banyak sekali pekerjaan yang harus dilakukan |  |  |  |  |
| 2 | Saya tidak dapat menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang ditentukan |  |  |  |  |
| 3 | Saya harus bekerja sekeras yang saya bisa |  |  |  |  |
| 4 | Saya harus memberikan perhatian yang sangat cermat |  |  |  |  |
| 5 | Pekerjaan saya sulit  sehingga membutuhkan pengetahuan dan keterampilan teknis tingkat tinggi |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Saya harus terus memikirkan pekerjaan sepanjang hari kerja |  |  |  |  |
| 7 | Pekerjaan saya membutuhkan  banyak pekerjaan fisik |  |  |  |  |
| 8 | Saya bisa bekerja dengan kecepatan saya sendiri |  |  |  |  |
| 9 | Saya dapat memilih bagaimana dan dalam urutan apa melakukan pekerjaan saya |  |  |  |  |
| 10 | Kebijakan atau peraturan di tempat kerja sesuai dengan pendapat saya |  |  |  |  |
| 11 | Pengetahuan dan keterampilan saya jarang digunakan di tempat kerja |  |  |  |  |
| 12 | Ada perbedaan pendapat dalam departemen saya |  |  |  |  |
| 13 | Departemen saya tidak cocok dengan departemen lain |  |  |  |  |
| 14 | Suasana di tempat kerja saya ramah |  |  |  |  |
| 15 | Lingkungan kerja saya buruk (kebisingan, pencahayaan,suhu,  ventilasi) |  |  |  |  |
| 16 | Pekerjaan ini sangat cocok bagi saya |  |  |  |  |
| 17 | Pekerjaan saya layak dilakukan |  |  |  |  |

**Jawab pernyataan berikut, terkait dengan kondisi kesehatan anda selama 1 bulan terakhir. Berilah tanda “ √ “ pada kolom jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **Tidak**  **Pernah**  **Sama**  **Sekali** | **Kadangkadang** | **Sering** | **Selalu** |
| 18 | Saya sangat aktif |  |  |  |  |
| 19 | Saya merasa energik |  |  |  |  |
| 20 | Saya merasa bersemangat |  |  |  |  |
| 21 | Saya mudah marah |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | Batin saya pernah terganggu atau diperparah |  |  |  |  |
| 23 | Saya merasa mudah tersinggung |  |  |  |  |
| 24 | Saya merasa sangat lelah |  |  |  |  |
| 25 | Saya merasa lelah |  |  |  |  |
| 26 | Saya merasa letih lesu |  |  |  |  |
| 27 | Saya merasa tegang |  |  |  |  |
| 28 | Saya merasa khawatir atau tidak aman |  |  |  |  |
| 29 | Saya merasa gelisah (murung, jutek) |  |  |  |  |
| 30 | Saya mengalami depresi |  |  |  |  |
| 31 | Saya pikir melakukan pekerjaan itu sulit dan merepotkan |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 | Saya tidak dapat berkonsentrasi |  |  |  |  |
| 33 | Saya merasa murung |  |  |  |  |
| 34 | Saya tidak dapat menangani pekerjaan |  |  |  |  |
| 35 | Saya merasa sedih |  |  |  |  |
| 36 | Saya merasa pusing |  |  |  |  |
| 37 | Saya pernah mengalami nyeri sendi |  |  |  |  |
| 38 | Saya pernah mengalami  sakit kepala |  |  |  |  |
| 39 | Leher dan bahu saya terasa kaku |  |  |  |  |
| 41 | Saya mengalami kelelahan mata |  |  |  |  |
| 42 | Saya pernah mengalami jantung berdebar-debar atau sesak napas |  |  |  |  |
| 43 | Saya pernah mengalami masalah perut dan/atau usus |  |  |  |  |
| 44 | Saya kehilangan nafsu makan |  |  |  |  |
| 45 | Saya pernah mengalami diare dan/atau sembelit |  |  |  |  |
| 46 | Saya belum bisa tidur nyenyak |  |  |  |  |

**Jawab pernyataan berikut tentang kepuasan dengan memberi tanda “√ “ pada kolom jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda.**

Seberapa bebas Anda dapat berbicara dengan orang-orang berikut?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **Pernyataan** | **Besar Sekali** | **Sangat Besar** | **Agak Besar** | **Tidak**  **Pernah**  **Sama**  **Sekali** |
| 47 | Atasan |  |  |  |  |
| 48 | Rekan kerja |  |  |  |  |
| 49 | Pasangan, keluarga, teman, dan lain-lain. |  |  |  |  |

Seberapa besar kontribusi orang berikut dalam membantu menyelesaikan masalah?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **Pernyataan** | **Besar Sekali** | **Sangat Besar** | **Agak Besar** | **Tidak**  **Pernah**  **Sama**  **Sekali** |
| 50 | Atasan |  |  |  |  |
| 51 | Rekan kerja |  |  |  |  |
| 52 | Pasangan, keluarga, teman, dan lain-lain. |  |  |  |  |

Seberapa baik orang-orang berikut akan mendengarkan Anda Ketika meminta nasihat tentang masalah pribadi?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **Pernyataan** | **Besar Sekali** | **Sangat Besar** | **Agak Besar** | **Tidak**  **Pernah**  **Sama**  **Sekali** |
| 53 | Atasan |  |  |  |  |
| 54 | Rekan kerja |  |  |  |  |
| 55 | Pasangan, keluarga, teman, dan lain-lain. |  |  |  |  |

Jawab pernyataan berikut terkait kepuasan dengan memberi tanda “√ “ pada kolom jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **Pernyataan** | **Puas** | **Agak Puas** | **Agak**  **Tidak**  **Puas** | **Tidak Puas** |
| 56 | Saya puas dengan pekerjaan saya |  |  |  |  |
| 57 | Saya puas dengan hehidupan keluarga saya |  |  |  |  |

1. **Skala Peneitian Kepuasan Kerja**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **STS** | **TS** | **ATS** | **AS** | **S** | **SS** |
| **1** | Saya merasa digaji cukup untuk pekerjaan yang saya lakukan |  |  |  |  |  |  |
| **2** | Hanya ada sedikit kesempatan untuk promosi dalam pekerjaan saya |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | Komandan saya cukup kompeten dalam melakukan pekerjaannya |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Saya tidak puas dengan tunjangan yang saya terima |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Ketika saya melakukan pekerjaan dengan  baik, saya menerima penghargaan yang seharusnya saya terima |  |  |  |  |  |  |
| **6** | Banyak aturan/prosedur yang mempersulit dalam melakukan pekerjaan dengan baik |  |  |  |  |  |  |
| **7** | Saya cocok dengan partner kerja saya |  |  |  |  |  |  |
| **8** | Saya terkadang merasa pekerjaan saya tidak berarti |  |  |  |  |  |  |
| **9** | Komunikasi tampak baik  dalam organisasi ini |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | Kenaikan gaji terlalu sedikit dan jaraknya terlalu lama |  |  |  |  |  |  |
| **11** | Mereka yang bekerja dengan baik memiliki peluang yang adil untuk dipromosikan |  |  |  |  |  |  |
| **12** | Komandan saya  pilih kasih |  |  |  |  |  |  |
| **13** | Tunjangan yang kami terima sama baiknya dengan yang ditawarkan oleh organisasi lain |  |  |  |  |  |  |
| **14** | Saya tidak merasa bahwa pekerjaan yang saya lakukan dihargai |  |  |  |  |  |  |
| **15** | Upaya saya untuk melakukan pekerjaan dengan baik jarang terhambat |  |  |  |  |  |  |
| **16** | Saya merasa harus bekerja lebih keras dalam pekerjaan saya karena ketidakmampuan rekan kerja saya |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **17** | Saya suka melakukan hal yang saya lakukan di tempat kerja |  |  |  |  |  |  |
| **18** | Sasaran organisasi ini tidak jelas bagi saya |  |  |  |  |  |  |
| **19** | Saya merasa tidak dihargai oleh organisasi  ketika saya memikirkan tentang tunjangan yang saya terima |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Karir orangorang maju secepat yang mereka lakukan di tempat lain |  |  |  |  |  |  |
| **21** | Atasan saya kurang perhatian terhadap saya |  |  |  |  |  |  |
| **22** | Jumlah tunjangan yang kami terima memadai |  |  |  |  |  |  |
| **23** | Ada jumlah tunjangan jabatan yang memadai |  |  |  |  |  |  |
| **24** | Tugas saya terlalu banyak |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **25** | Saya menikmati rekan kerja saya |  |  |  |  |  |  |
| **26** | Saya sering merasa tidak tahu apa yang terjadi dalam organisasi |  |  |  |  |  |  |
| **27** | Saya merasa bangga dalam melakukan pekerjaan saya |  |  |  |  |  |  |
| **28** | Saya merasa puas degan peluang kenaikan gaji saya |  |  |  |  |  |  |
| **29** | Ada tunjangan yang seharusnya ada, tapi saya tidak dapatkan |  |  |  |  |  |  |
| **30** | Saya suka sikap komandan yang penuh perhatian kepada anggota |  |  |  |  |  |  |
| **31** | Saya memiliki terlalu banyak tugas menumpuk |  |  |  |  |  |  |
| **32** | Saya tidak merasa usaha saya dihargai sebagaimana mestinya |  |  |  |  |  |  |
| **33** | Saya puas dengan peluang saya untuk promosi |  |  |  |  |  |  |
| **34** | Ada terlalu banyak pertengakaran di tempat kerja |  |  |  |  |  |  |
| **35** | Pekerjaan saya menyenangkan |  |  |  |  |  |  |
| **36** | Tugas kerja tidak sepenuhnya dijelaskan |  |  |  |  |  |  |