1. **Bueprint Skala Dukungan Sosial**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aspek | Indikator | Aitem | | | |
| Valid | Gugur | | Jumlah |
| Gejala Fisik | Sakit kepala  Meningkatnya detak jantung | 1,2,3,5,6 | 4 | 6 | |
| 7,8,9 | 10 | 4 | |
| Gejala Psikis | Ketegangan, Mudah Bosan, Menunda Pekerjaan | 11,12 | 13,14 | 4 | |
| 16,17,18 | 15 | 4 | |
| 19,22 | 20,21 | 4 | |
| Gejala Perilaku | Absen, Perubahan ketika makan, Perubahan produktivitas, Gelisah, Gangguan tidur | 23,24,25 | - | 3 | |
| 26,27,28 | - | 3 | |
| 29,30, 31,32 | - | 4 | |
| 33,34, 35,36 | - | 4 | |
| 37,38, 39 | - | 3 | |
| Total | | 32 | 7 |  | |

1. **Blueprint Skala Beban Kerja**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | Indikator | Item | | |
|  | | Favorable | | | Unfavorable |
| 1 | Physical demand | Aktivitas fisik yang dibutuhkan dalam melakukan tugas | | 3. Aktivitas fisik yang saya lakukan saat bekerja membuat saya cepat lelah | 3. Pekerjaan saya tidak menguras tenaga.  4. Menurut saya, aktivitas fisik saya di tempat kerja itu mudah dilakukan |
| 2 | Effort | Usaha yang dikeluarkan secara fisik dan mental yang dibutuhkan untuk mencapai level performansi karyawan | | 3. Saya langsung melakukan pekerjaan lain setelah pekerjaan utama selesai  4. Butuh waktu lembur untuk menyelesaikan pekerjaan saya | 3. Saya bersikap santai walaupun target kerja perusahaan tidak tercapai |
| 3 | Mental demand | Tuntutan aktivitas mental dan perseptual yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas yang dilakukan | | 3. Pekerjaan yang rumit membuat saya sulit menyelesaikanya. | 3. Mudah bagi saya untuk menyelesaikan pekerjaan.  4. Pekerjaan saya adalah pekerjaan yang sederhana. |
| 4 | Temporal demand | Tekanan yang berkaitan dengan waktu yang dirasakan selama pekerjaan berlangsung. Pekerjaan perlahan atau santai atau cepat, dan melelahkan | | 3. Tuntutan pekerjaan memaksa saya bekerja dengan cepat  4. Banyaknya pekerjaan membuat saya jarang beristirahat | 3. Pekerjaan yang saya lakukan tidak mengharuskan saya berpacu dengan waktu |

1. **Blueprint Skala Stres Kerja**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | Indikator | Aitem | | Jumlah |
| Favorable | | | | Unfavoreble | |
| 1 | Gejala Fisiologis | Gejala fisik yang dialami oleh pekerja | 1\*,11\*,21 | 4\*,12\*,32 | 12 |
|  | | Gangguan Kesehatan | 9\*,18,28\* | 2\*,22,34 |
| 2 | Gejala Psikologis | Kepercayaan diri dalam bekerja | 7,14,24 | 10,20,30\* | 12 |
|  | | Kecemasan diri dalam bekerja | 16,26,36 | 5,15,25 |
| 3 | Gejala Perilaku | Produktivitas kerja | 8,13\*,33 | 3,17,23 | 12 |
|  | | Kecenderungan agresivitas yang meningkat | 6\*,27,35\* | 19,29,31 |
| Jumlah | | |  |  | 36 |

Keterangan :

Tanda \* = Aitem gugur