1. **Skala Dukungan Sosial**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **Pertanyaan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Rekan kerja menyemangati setiap pekerjaan yang saya lakukan |  |  |  |  |
| 2 | Motivasi yang diberikan atasan membuat saya semangat |  |  |  |  |
| 3 | Rekan kerja enggan memotivasi saya ketika menyelesainkan tugas kerja |  |  |  |  |
| 4 | Pujian dari rekan kerja membuat saya semangat bekerja |  |  |  |  |
| 5 | Rekan kerja memberikan pujian ketika saya menyelesaikan pekerjaan dengan tepat waktu |  |  |  |  |
| 6 | Saya tidak mendapatkan nasehat yang bermanfaat ketika mengalami masalah pekerjaan |  |  |  |  |
| 7 | Rekan kerja tidak memberkan nasehat yang baik saat saya bercerit kesulitan kerja |  |  |  |  |
| 8 | Atasan memberi semangat ketika saya kurang memahami pekerjaan yang diberikan |  |  |  |  |
| 9 | Rekan kerja menyarankan saya untuk berteman baik dengan sesama karyawan |  |  |  |  |
| 10 | Saya mendapatkan nasehat dari rekan kerja disaat mengalami masalah bekerja |  |  |  |  |
| 11 | Saya jarang mendapatkan saran yang baik dari rekan kerja, ketika menyelesaikan masalah |  |  |  |  |
| 12 | Rekan kerja senantiasa memberikan saya petunjuk dalam bertindak |  |  |  |  |
| 13 | Saran yang diberikan rekan kerja membantu memperbaiki suasana hati saya |  |  |  |  |
| 14 | Jika saya berhalangan hadir rekan kerja bersedia menggantikan saya |  |  |  |  |
| 15 | Saya senang saat dipinjamkan pena oleh rekan kerja saat membutuhkan |  |  |  |  |
| 16 | Rekan kerje bersedia meminjami uang saat saya kehabisan uang untuk keperluan pekerjaan |  |  |  |  |
| 17 | Rekan kerja hanya memperdulikan dirinya disaat menyelesaikan pekerjaan |  |  |  |  |
| 18 | Rekan kerja memperdulikan perkembangan pekerjaan saya |  |  |  |  |
| 19 | Rekan kerja kurang peduli terhadap pekerjaan yang saya lakukan |  |  |  |  |
| 20 | Rekan kerja acuh disaat saya mengalami masalah |  |  |  |  |
| 21 | Rekan kerja menanyakan keadaan bila saya murung |  |  |  |  |
| 22 | Rekan kerja senantiasa ada disaat saya membutuhkan |  |  |  |  |
| 23 | Setiap ada masalah pekerjaan, rekan kerja membantu saya |  |  |  |  |
| 24 | Rekan kerja menanggapi secara dingin keluh kesah yang saya sampaikan |  |  |  |  |
| 25 | Rekan kerjs peduli ketika saya mengalami masalah |  |  |  |  |
| 26 | Rekan kerja menghibur saya saat saya lagi bersedih |  |  |  |  |
| 27 | Saya nyaman saat berkumpul bersama rekan kerja |  |  |  |  |

1. **Skala Beban Kerja**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **Pertanyaan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Aktivitas fisik yang saya lakukan saat bekerja membuat saya cepat lelah |  |  |  |  |
| 2 | Saya bersikap santai walaupun target kerja perusahaan tidak tercapai |  |  |  |  |
| 3 | Pekerjaan yang rumit membuat saya sulit menyelesaikanya. |  |  |  |  |
| 4 | Pekerjaan yang saya lakukan tidak mengharuskan saya berpacu dengan waktu |  |  |  |  |
| 5 | Saya mudah putus asa ketika menghadapi pekerjaan yang dibebankan kepada saya |  |  |  |  |
| 6 | Saya puas ketika orang lain memuji hasil kerja saya |  |  |  |  |
| 7 | Saya berhasil menyelesaikan tugas yang sangat rumit dengan hasil memuaskan |  |  |  |  |
| 8 | Pekerjaan saya tidak menguras tenaga. |  |  |  |  |
| 9 | Menurut saya, aktivitas fisik saya di tempat kerja itu mudah dilakukan |  |  |  |  |
| 10 | Saya langsung melakukan pekerjaan lain setelah pekerjaan utama selesai |  |  |  |  |
| 11 | Butuh waktu lembur untuk menyelesaikan pekerjaan saya |  |  |  |  |
| 12 | Mudah bagi saya untuk menyelesaikan pekerjaan. |  |  |  |  |
| 13 | Pekerjaan saya adalah pekerjaan yang sederhana. |  |  |  |  |
| 14 | Tuntutan pekerjaan memaksa saya bekerja dengan cepat |  |  |  |  |
| 15 | Banyaknya pekerjaan membuat saya jarang beristirahat |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa kurang puas dengan hasil pekerjaan saya |  |  |  |  |
| 17 | Saya kurang cekatan dalam menyelesaikan pekerjaan |  |  |  |  |

1. **Skala Stres Kerja**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pertanyaan | SS | S | TS | STS |
| 1 | Bolos dalam bekerja merupakan sesuatu yang mustahil bagi saya |  |  |  |  |
| 2 | Saya gembira saat sedang bekerja |  |  |  |  |
| 3 | Saya ragu dengan apa yang saya lakukan |  |  |  |  |
| 4 | Saya kerap bolos kerja |  |  |  |  |
| 5 | Saya yakin dengan yang saya lakukan |  |  |  |  |
| 6 | Saya bimbang dalam bekerja |  |  |  |  |
| 7 | Saya merasa tenang saat bekerja |  |  |  |  |
| 8 | Saya kerap gelisah saat sedang bekerja |  |  |  |  |
| 9 | Tugas yang belum selesai saya kerjakan dirumah |  |  |  |  |
| 10 | Saya mengalami migrain ketika memenuhi tuntutan tugas |  |  |  |  |
| 11 | Saya berdiskusi dengan teman meskipun itu keahlian saya |  |  |  |  |
| 12 | Saya percaya diri ketika bekerja |  |  |  |  |
| 13 | Nafsu makan saya menurun ketika bekerja |  |  |  |  |
| 14 | Saya mampu memenuhi tugas saya tanpa ada kendala Kesehatan |  |  |  |  |
| 15 | Saya bersemangat mengikuti pelatihan agar skill saya meningkat |  |  |  |  |
| 16 | Saya ragu pekerjaan saya memuaskan |  |  |  |  |
| 17 | Saya semangat bekerja |  |  |  |  |
| 18 | Saya merasa khawatir saat bekerja |  |  |  |  |
| 19 | Saya ragu dengan pekerjaan teman |  |  |  |  |
| 20 | Saya percaya dengan pekerjaan teman |  |  |  |  |
| 21 | Setiap keputusan ketua akan didiskusikan dengan bawahannya |  |  |  |  |
| 22 | Nafsu makan saya terjaga |  |  |  |  |
| 23 | Saya mengabaikan pelatihan karena hanya membuang waktu saja |  |  |  |  |
| 24 | Saya sehat dan siap dalam bekerja |  |  |  |  |
| 25 | Saya takut bekerja |  |  |  |  |