インドネシア語版職業性ストレス簡易調査票

1. **Berilah tanda cek✔ pada jawaban yang paling sesuai berkenaan dengan pekerjaan Anda saat ini.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Sangat Setuju | Cukup Setuju | Kurang Setuju | Sangat Tidak　Setuju |
| 1. | Saya harus mengerjakan banyak pekerjaan dalam peran saya dan uraian tugas saya | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Saya tidak dapat menyelesaikan pekerjaan pada waktu yang ditentukan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Saya harus bekerja keras semampu saya | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Saya harus memperhatikan pekerjaan saya dengan seksama dan hati-hati | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Pekerjaan saya sulit sehingga memerlukan pengetahuan serta teknik yang tinggi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Saya harus terus-menerus memikirkan pekerjaan saya selama jam kerja | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Ini adalah pekerjaan yang sangat menggunakan fisik | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Saya dapat bekerja dengan kemampuan (kecepatan kerja) saya sendiri | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Saya dapat memutuskan urutan dan cara kerja sendiri | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Saya dapat mencerminkan pendapat saya tentang kebijakan kerja di tempat kerja | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Kemampuan dan keterampilan saya jarang digunakan dalam pekerjaan saya | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Terdapat perbedaan pendapat dalam departemen  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Departemen saya tidak bersinergi dengan baik dengan departemen lain | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Saya memiliki tempat kerja dengan suasana yang bersahabat | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Lingkungan tempat kerja saya tidak baik (contoh: suara berisik, penerangan, temperatur, ventilasi udara, dll) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Saya cocok dengan pekerjaan saya | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Pekerjaan saya membangkitkan semangat saya untuk bekerja | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. Berilah tanda **cek✔** pada jawaban yang paling sesuai berkenaan dengan kondisi kesehatan Anda dalam satu bulan terakhir.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Hanpir　tidak ada | Kadang-kadang | Sering | Hampir selalu |
| 1. | Saya merasa sangat aktif | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Saya merasa sangat berenergi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Saya merasa sangat bergairah | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Saya merasa marah | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Saya merasa kesal di dalam hati | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Saya merasa jengkel | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Saya merasa sangat lelah | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Saya merasa kehabisan tenaga | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Saya merasa lesu | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Saya merasa tegang | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Saya merasa khawatir atau tidak aman | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Saya merasa tidak tenang | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Saya merasa murung | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Saya merasa malas untuk melakukan apa pun | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Saya tidak bisa berkonsentrasi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Saya merasa tidak gembira | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Saya tidak bisa berkonsentrasi dalam pekerjaanpekerjaan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Saya merasa sedih | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Saya merasa pening | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Saya merasa pegal linu dan nyeri sendi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. | Saya merasa kepala terasa berat atau sakit kepala | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Leher dan pundak saya terasa kaku | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Saya merasa punggung dan pinggang saya sakit | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | Saya merasa mata saya lelah | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | Jantung saya berdebar dan merasa sesak napas | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | Saya merasa kondisi pencernaan saya tidak baik | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | Saya tidak memiliki nafsu makan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | Saya mengalami sembelit dan/atau diare | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | Sulit tidur atau tidak bisa tidur nyenyak | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. Berilah tanda **cek✔** pada jawaban yang paling sesuai berkenaan dengan orang-orang di sekitar Anda saat ini..

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Seberapa mudahkah Anda dapat berbicara dengan orang-orang berikut? |  Sangat |  Cukup |  Agak |  Sama sekali tidak |
| 1. | Atasan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Rekan kerja | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Pasangan, keluarga, teman, dan lain-lain. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Saat Anda dalam kesulitan, seberapa besar Anda dapat mengandalkan orang-orang berikut ini? |  Sangat |  Cukup |  Agak |  Sama sekali tidak |
| 4. | Atasan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Rekan kerja | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Pasangan, keluarga, teman, dan lain-lain. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Bila Anda bertanya mengenai masalah pribadi Anda, seberapa besar orang-orang ini mau mendengarkan masalah Anda? |  Sangat |  Cukup |  Agak |  Sama sekali tidak |
| 7. | Atasan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Rekan kerja | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Pasangan, keluarga, teman, dan lain-lain. | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. Berilah tanda **cek✔** pada jawaban yang paling sesuai pertanyaan megenai tingkat kepuasan..

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Puas | Cukup puas | Agak tidak puas | Tidak puas |
| 1. | Saya puas dengan pekerjaan saya | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Saya puas dengan kehidupan keluarga saya | 1 | 2 | 3 | 4 |