

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian



PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK



Nomor : 362/II.3.UMG/Psi/A/2024

Lamp. : -

Hal : *Ijin Penelitian*

Kepada Yth.
Kepala Koperasi Karyawan Keluarga Besar PETrokimia Gresik (K3PG)
Jl. Jendral Ahmad Yani Gresik
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berkenaan dengan Tugas Penyusunan Skripsi oleh mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik, maka kami mohon mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama	: Mareta Ninda Ardilla
NPM	: 200701074
Semester	: VIII (Delapan)
Alamat	: Jl Sunan Prapen IA/05
No Telepon	: 085546088799
Judul Skripsi	: Jenis Kelamin Sebagai Moderator Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan

Kami mengharap bantuan untuk memberikan **Ijin Penelitian** pada mahasiswa kami dalam melakukan penelitian guna memperoleh bahan-bahan untuk menyusun Skripsi pada perusahaan/instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun teknik pengambilan data yang dilakukan adalah **Sebar Kuesioner**.

Perlu kami sampaikan bahwa bahan-bahan yang diperoleh hanya untuk kepentingan penelitian dan tidak akan dipergunakan untuk hal-hal yang merugikan perusahaan/instansi Bapak/Ibu.

Demikian untuk dimaklumi, atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Gresik, 15 Agustus 2024
Ks. Pratiwi

Prianggi Amelasasih, S.Psi., M.Si

Tindakan:

1. Arsip

Lampiran 2 Surat *Expert Judgement*

Surat Persetujuan *Expert Judgement*

Nama : Asti Candrasasi Catur Putri, M.Psi., Psikolog
Pekerjaan : Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik
Instansi : Fakultas Psikologi Muhammadiyah Gresik

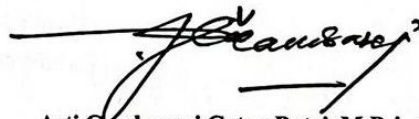
Dengan ini menyatakan instrumen/alat ukur beban kerja dan stres kerja Pada penelitian "Jenis Kelamin sebagai Moderator Pengaruh Beban Kerja terhadap Stres kerja Karyawan Swalayan X". Oleh mahasiswa :

Nama : Mareta Ninda Ardilla
NIM : 200701074
Program Studi : Psikologi

Dapat disetujui dan layak digunakan dalam penelitian. Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gresik, 10 September 2024

Expert judgement



Asti Candrasasi Catur Putri, M.Psi., Psikolog

Lampiran 3 Kartu Bimbingan



PRODI PSIKOLOGI - FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
Jl. Sumatra No.101 GKB Telp. (031) 3951414 Gresik

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

A. IDENTITAS

Judul Skripsi : Jenis Kelamin Sebagai Moderator Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan			
Nama Mahasiswa	: Mareta Ninda Ardilla	Tanggal Pengajuan	: 10 Juli 2024
NIM	: 200701074	Periode Bimbingan	: Semester Genap TA. 2023 - 2024
Prodi	: Psikologi	Pembimbing I	: Idha Rahayuningsih, M.Psi., Psikolog
Fakultas	: Psikologi	Pembimbing II	: Asti Candrasasi C.P., M.Psi., Psikolog

B. KONSULTASI DENGAN PEMBIMBING I :

TANGGAL	PERMASALAHAN	SARAN	PARAF PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA
09/11/2023	Tidak teridentifikasi tingkat burnout antara laki-laki dan perempuan.	Wawancara kembali	Joha	Joha
22/05/2024	Hasil wawancara tidak memunculkan indikator burnout	Menggalang permasalahan sly muncul identifikasi masalah	Joha	Joha
31/05/2024	Permasalahan condong ke stress kerja	Berganti Variabel	Joha	Joha
05/06/2024	Hasil wawancara memunculkan variabel burnout	Berganti Variabel	Joha	Joha
13/06/2024	Melengkapi BAB I	Mengajukan Identifikasi masalah dan mencari penelitian terdahulu	Joha	Joha
28/06/2024	Melengkapi BAB II	Memperjelas teori jenis kelamin	Joha	Joha
10/07/2024	Attem kuesioner dan teknik analisis kuang	Membuat attem dan menentukn teknik analisis dan JASP	Joha	Joha
17/07/2024	BAB III & attem	Melengkapi dan revisi BAB III serta revisi attem	Joha	Joha
27/08/2024	kalimat attem kurang tepat	Revisi kalimat attem	Joha	Joha
26/08/2024	BAB IV	- olah data - uji ASUMSI & Uji Hipotesis	Joha	Joha
2/09/2024	BAB V	- Hasil & pembahasan - BAB V	Joha	Joha
10/09/2024	BAB V	saran menyesuaikan attem yang terpilih.	Joha	Joha

Catatan:

- Mahasiswa wajib membawa Form. Bimbingan Skripsi setiap kali melakukan konsultasi dengan pembimbing skripsi I
- Dosen Pembimbing berhak tidak melayani konsultasi jika mahasiswa tidak membawa Form. Bimbingan Skripsi

C. KONSULTASI DENGAN PEMBIMBING II :

TANGGAL	PERMASALAHAN	SARAN	PARAF PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA
25/05/2024	Belum ada Gup BAB I	Revisi dan terprogres ke selanjutnya		
10/07/2024	mencantumkan metode pembuatan aitem (adaptif, atau mandiri).	Membuat Aitem pertanyaan random.		
26/07/2024	Aitem kurang tepat	Revisi Aitem		
2/08/2024	Kalimat Aitem sulit dipahami	Revisi Aitem		
7/08/2024	BAB I - BAB III	memperbaiki alur penulisan dan memberi kesimpulan pada teori		

D. PERSETUJUAN SKRIPSI SIAP DIUJIKAN :

Pembimbing Skripsi	Nama	Hari / Tanggal	Tanda Tangan
Pembimbing I	Idha Rahayuningsih, M.Psi., Psikolog	Kamis, 12-8-24	
Pembimbing II	Asti Candrasasi C.P., M.Psi., Psikolog		

Gresik, 10 Juli 2024
Mengetahui,
Ka. Prodi Psikologi

Priangi Amelasasih, S.Psi., M.Si

Lampiran 4 *Plagiarism Checker*



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 9%

Date: Kamis, Agustus 29, 2024

Statistics: 694 words Plagiarized / 7922 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

Jenis Kelamin Sebagai Moderator Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan Swalayan X BAB I

PENDAHULUAN 1.1 Latar Belakang Masalah Swalayan adalah jenis ritel atau tempat usaha yang menjual barang keperluan pelanggan misalnya makanan, aneka minum, serta barang rumah tangga dengan harga rendah, volume besar, serta penjualan yang besar. Dengan penjualan yang relatif besar tentunya melibatkan peran orang-orang yang bekerja dalam bidang ritel. Salah satunya adalah karyawan yang terlibat dalam penjualan skala kecil maupun skala besar setiap harinya.

Padavdasarnya, hampir semua karyawan mengalami stres kerja, dan pekerjaan di toko adalah salah satu profesi yang sering rentan terhadap stres. Meskipun tampak sepele, seperti hanya menata barang, pekerjaan sebagai karyawan toko atau swalayan memerlukan perhatian dan ketelitian yang tinggi. Ditambah lagi, pengawasan yang terus-menerus dari atasan dapat menambah tingkat stres maupun tekanan mental yang dialami oleh karyawan laki-laki maupun perempuan tersebut.

Karyawan toko swalayan x merupakan salah satu tempat karyawan rentan mengalami stres kerja. Stres kerja dapat menurunkan kinerja karyawan dan perusahaan. Oleh karena itu melalui wawancara bersama manager di kantor pusat swalayan x mengatakan solusi yang diberikan perusahaan untuk menanggulangi stres karyawan adalah difasilitasi pantry yang dapat diakses kapan saja dengan disediakan berbagai macam makanan dan minuman instant, waktu istirahat yang cukup dan mengadakan family gathering setiap akhir tahun serta diberikan bonus penjualan sebagai kompensasi non-pokok. Hal tersebut diberikan sebagai apresiasi dalam pekerjaan yang dilakukan karyawan.

Lampiran 5 Blue Print Alat Ukur

Skala Beban Kerja

No.	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Beban Fisik	Gangguan kesehatan pada sistem faal tubuh.	<p>4. Saya mengutamakan pekerjaan cepat selesai daripada kesehatan.</p> <p>28. Saya mengalami gangguan asam lambung ketika beban kerja sangat berat.</p> <p>30. Saya merasa mual/pusing ketika beban kerja sangat berat.</p> <p>25. Saya merasakan sakit dan nyeri pada bahu/lengan/ pergelangan tangan/ tangan maupun jari karena menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang lama.</p> <p>2. Saya merasakan nyeri punggung ketika terlalu lama bekerja.</p> <p>11. Saya merasakan nyeri pada kaki ketika terlalu banyak bergerak untuk menyelesaikan pekerjaan.</p>	<p>19. Saya menjaga kesehatan meskipun beban kerja sangat berat.</p>	7

		Gangguan alat indera pada tubuh.	<p>20. Mata saya terasa panas ketika terlalu lama menatap layar komputer.</p> <p>6. Pengelihatan saya menjadi menurun karena banyak menatap layar komputer untuk menyelesaikan/ mengerjakan berkas pekerjaan.</p> <p>22. Kondisi kulit saya berubah menjadi kasar/ kering karena menyelesaikan pekerjaan di tempat yang dingin/ panas.</p>	<p>23. Pengelihatan saya tetap normal meskipun banyak menatap layar komputer untuk menyelesaikan berkas pekerjaan.</p> <p>15. Kondisi kulit saya tetap sehat meskipun banyak melakukan pekerjaan.</p>	5
2.	Beban Mental	Gangguan konsentrasi.	<p>26. Saya kehilangan konsentrasi karena banyaknya pekerjaan.</p> <p>8. Saya mudah terdistraksi/ terpengaruh oleh hal lain ketika bekerja.</p>	<p>3. Saya dapat berkonsentrasi dengan baik hingga dapat menyelesaikan pekerjaan.</p> <p>21. Saya mampu fokus bekerja meskipun banyak hal yang mengganggu.</p>	4
		Perasaan bingung dan waspada.	<p>18. Saya merasa bingung terhadap pekerjaan yang tidak sesuai dengan kemampuan saya.</p>	<p>13. Saya tetap tenang terhadap pekerjaan di luar kemampuan divisi.</p>	4

			29. Saya berhati-hati dalam menyelesaikan pekerjaan di luar kemampuan dalam divisi.	17. Saya bersusah payah menyelesaikan pekerjaan di luar kemampuan.	
		Ketepatan dalam pelayanan.	12. Saya bermalasan dalam bekerja sehingga target tidak terpenuhi. 14. Saya tidak cukup teliti dalam menyelesaikan pekerjaan.	9. Saya dapat memenuhi target yang diberikan atasan. 1. Saya dituntut bekerja dengan sangat teliti.	4
3.	Beban Waktu	Kecepatan dalam pekerjaan.	16. Saya kurang mampu mengontrol kecepatan dalam bekerja ketika banyak pekerjaan. 24. Saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan yang diberikan karena terlalu banyak.	10. Saya mampu mengontrol kecepatan bekerja sehingga dapat menyelesaikan pekerjaan tepat waktu. 5. Saya mengerjakan pekerjaan dengan mudah meskipun pekerjaan yang diberikan sangat sulit.	4
		Mengerjakan dua/lebih pekerjaan di waktu yang sama.	27. Saya hanya mampu mengerjakan satu pekerjaan di waktu yang sama.	7. Saya dapat mengerjakan dua bahkan lebih pekerjaan di waktu yang sama.	2
		Total			

Skala Stres Kerja

No.	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Fisiologis	Detak jantung dan napas tidak teratur.	1. Saya merasakan detak jantung berdebar ketika banyak pekerjaan yang harus diselesaikan. 18. Saya merasakan napas tidak beraturan ketika menghadapi banyaknya pekerjaan yang berat.	20. Pernapasan saya tetap stabil meskipun banyak pekerjaan berat.	3
		Tekanan darah meningkat.	3. Tekanan darah meningkat ketika stres karena pekerjaan.	16. Tekanan darah saya tetap stabil meskipun stress karena pekerjaan.	2
		Merasakan sakit kepala.	9. Saya merasa sakit kepala ketika tuntutan pekerjaan terlalu tinggi.	14. Saya merasa kepala tetap ringan meskipun tuntutan pekerjaan terlalu tinggi.	2
2.	Psikologis	Tidak puas dalam pekerjaan.	19. Saya merasa kurang maksimal dalam bekerja.	26. Saya puas dengan apa yang sudah saya kerjakan.	2
		Mudah marah, gelisah, cemas, dan bosan.	5. Saya menjadi sensitif jika suatu hal menyangkut urusan pekerjaan.	15. Saya merasa biasa saja ketika menyangkut masalah pekerjaan.	7

			<p>24. Saya merasa gelisah karena berpikir tidak dapat menyelesaikan banyaknya pekerjaan.</p> <p>29. Saya merasa cemas ketika pekerjaan belum selesai sesuai tenggat waktu yang diberikan.</p> <p>11. Saya merasa bosan dengan pekerjaan yang terkesan monoton.</p>	<p>4. Saya merasa tenang meskipun banyak pekerjaan yang harus diselesaikan.</p> <p>6. Saya senang dengan pekerjaan yang terkesan monoton.</p>	
		Sering menunda pekerjaan.	13. Saya menunda pekerjaan karena kehilangan minat untuk melanjutkan pekerjaan.	28. Saya mendahulukan pekerjaan meskipun kehilangan minat bekerja.	2
3.	Perilaku	Perubahan produktivitas kerja.	<p>23. Saya kehilangan semangat bekerja ketika merasa stres karena pekerjaan.</p> <p>7. Saya merasa kesehatan jadi menurun karena banyak menyelesaikan pekerjaan yang membebani.</p>	<p>2. Saya tetap semangat bekerja meskipun banyak pekerjaan berat.</p> <p>12. Kesehatan saya tetap baik meskipun banyak pekerjaan yang membebani.</p>	4

		Ketidakhadiran pada jadwal kerja.	25. Saya akan mengajukan cuti kerja ketika lelah bekerja.	22. Saya rajin masuk bekerja sehingga absen kehadiran tetap baik.	2
		Konsumsi rokok atau alkohol meningkat.	17. Saya merasa konsumsi rokok saya meningkat ketika stres karena pekerjaan. 21. Saya merasa konsumsi minuman beralkohol saya meningkat ketika stres karena pekerjaan.	10. Saya mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi meskipun merasa stress karena pekerjaan. 30. Saya mengkonsumsi minuman sehat dan menyegarkan meskipun merasa stress karena pekerjaan.	4
		Perubahan selera makan.	27. Nafsu makan saya menurun drastis ketika merasa stres.	8. Nafsu makan saya tetap stabil meskipun stress karena pekerjaan.	2
Total					30

Lampiran 6 Kuesioner Penelitian

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang Terhormat,

Bapak /Ibu Responden

Perkenalkan nama saya Mareta Ninda Ardilla, Mahasiswi Program Sarjana Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data penelitian skripsi saya yang berjudul “Jenis Kelamin Sebagai Moderator Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan”. Oleh karena itu, mohon Bapak dan Ibu berkenan sebagai Responden penelitian ini.

Berikut ini merupakan kuisisioner yang bertujuan untuk mengevaluasi mengenai kondisi Bapak /Ibu. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuisisioner ini, karena kuisisioner ini mengukur yang Bapak /Ibu rasakan, pikirkan dan lakukan. Segala hal yang Bapak /Ibu sampaikan akan dijamin kerahasiaannya dan akan dipergunakan untuk kepentingan penelitian akademik.

Atas kesediaannya saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

FORM PERNYATAAN PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah memahami maksud dan tujuan kuisisioner dan dengan disampaikannya jaminan kerahasiaan terhadap data yang saya berikan, maka saya menyetujui untuk menjadi salah satu responden dalam penelitian ini dan bersedia untuk mengisi angket berikut ini. Adapun identitas saya, sebagai berikut :

Nama/ inisial :
 Usia : Tahun *coret yang tidak perlu
 Jenis Kelamin* : Laki-laki / Perempuan
 Jabatan/ divisi :
 Masa bekerja :
 Status* : Belum menikah / Menikah / Pernah menikah
 Jumlah anak :

Dengan ini menyatakan bersedia sebagai responden untuk mengisi kuisisioner dalam penelitian ini.

Gresik, 8 Agustus 2024

(Responden)

PETUNJUK PENGISIAN

Dibawah terdapat beberapa pernyataan, yang dilengkapi pilihan jawaban. Bapak /Ibu dapat memilih 1 jawaban dari beberapa alternatif jawaban dengan cara memberi tanda silang (X) pada kolom yang tersedia pada setiap item. Contoh : Saya merasa lemas setelah seharian bekerja. Adapun pilihan jawaban sebagai berikut :

Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
1	2	3	4	5

Skala Beban Kerja :

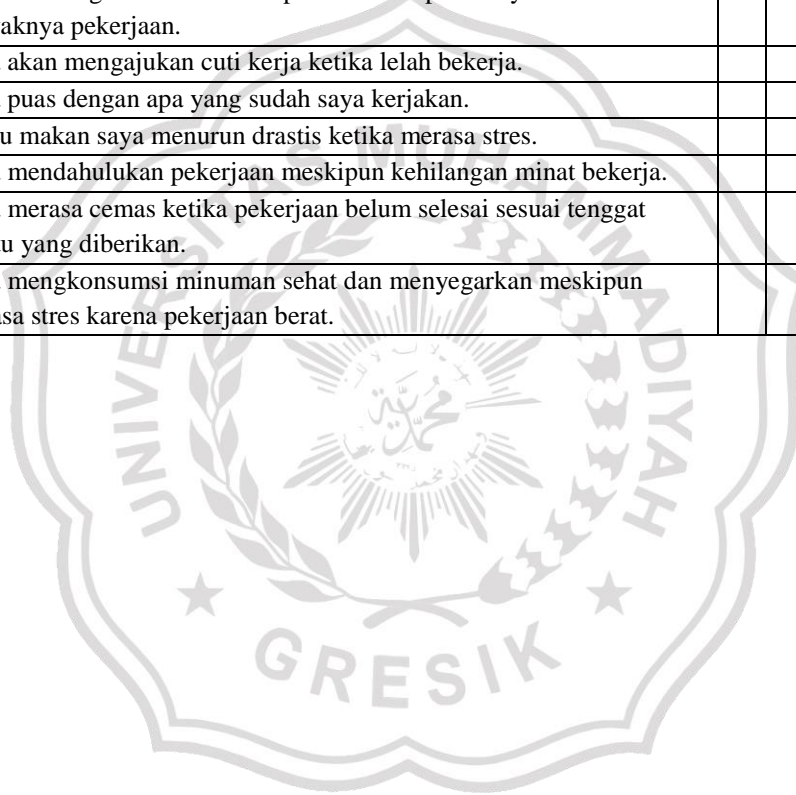
No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		1	2	3	4	5
1.	Saya dituntut bekerja dengan sangat teliti.					
2.	Saya merasakan nyeri punggung ketika terlalu lama bekerja.					
3.	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik sehingga dapat menyelesaikan pekerjaan.					
4.	Saya mengutamakan pekerjaan cepat selesai dari pada kesehatan.					
5.	Saya mengerjakan pekerjaan dengan mudah meskipun pekerjaan yang diberikan sangat sulit.					
6.	Pengelihatan saya menjadi menurun karena banyak menatap layar komputer untuk menyelesaikan berkas pekerjaan.					
7.	Saya dapat mengerjakan dua bahkan lebih pekerjaan di waktu yang sama.					
8.	Saya mudah terdistraksi/ terpengaruh oleh hal lain ketika bekerja.					
9.	Saya dapat memenuhi target yang diberikan atasan.					
10.	Saya mampu mengontrol kecepatan bekerja sehingga dapat menyelesaikan pekerjaan tepat waktu.					
11.	Saya merasakan nyeri pada kaki ketika terlalu lama bergerak untuk menyelesaikan pekerjaan.					
12.	Saya bermalas-malasan dalam bekerja sehingga target tidak terpenuhi.					
13.	Saya tetap tenang terhadap pekerjaan di luar kemampuan divisi.					
14.	Saya tidak cukup teliti dalam menyelesaikan pekerjaan.					
15.	Kondisi kulit saya tetap sehat meskipun banyak melakukan pekerjaan di tempat dingin/ panas.					
16.	Saya kurang mampu mengontrol kecepatan dalam bekerja ketika banyak pekerjaan.					
17.	Saya bersusah payah menyelesaikan pekerjaan di luar kemampuan divisi.					
18.	Saya merasa bingung terhadap pekerjaan yang tidak sesuai dengan kemampuan dalam divisi.					
19.	Saya menjaga kesehatan meskipun beban kerja sangat berat.					
20.	Mata saya terasa panas ketika terlalu lama menatap layar komputer.					

21.	Saya mampu fokus bekerja meskipun banyak hal yang mengganggu.						
22.	Kondisi kulit saya berubah menjadi kering/ kasar karena menyelesaikan pekerjaan di tempat yang dingin/ panas.						
23.	Penglihatan saya tetap normal meskipun banyak menatap layar kompter untuk menyelesaikan berkas pekerjaan.						
24.	Saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan yang diberikan karena terlalu banyak.						
25.	Saya merasakan sakit dan nyeri pada bahu/ lengan/ pergelangan tangan/ tangan maupun jari karena menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang lama.						
26.	Saya kehilangan konsentrasi karena banyaknya pekerjaan.						
27.	Saya hanya mampu mengerjakan satu pekerjaan di waktu yang sama.						
28.	Saya mengalami gangguan asam lambung ketika beban kerja sangat berat.						
29.	Saya berhati-hati dalam menyelesaikan pekerjaan diluar kemampuan/ tugas saya.						
30.	Saya merasa mual/ pusing ketika beban kerja sangat berat.						

Skala Stres Kerja :

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		1	2	3	4	5
1.	Saya merasakan detak jantung berdebar ketika banyak pekerjaan yang harus diselesaikan.					
2.	Saya tetap semangat bekerja meskipun banyak pekerjaan berat.					
3.	Tekanan darah meningkat ketika stres karena pekerjaan.					
4.	Saya merasa tenang meskipun banyak pekerjaan yang harus diselesaikan.					
5.	Saya menjadi sensitif jika suatu hal menyangkut urusan pekerjaan.					
6.	Saya senang dengan pekerjaan yang terkesan monoton.					
7.	Saya merasa kesehatan jadi menurun karena banyak menyelesaikan pekerjaan yang membebani.					
8.	Nafsu makan saya tetap stabil meskipun stres karena pekerjaan.					
9.	Saya merasa sakit kepala ketika tuntutan pekerjaan terlalu tinggi.					
10.	Saya mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi meskipun merasa stres karena pekerjaan.					
11.	Saya merasa bosan dengan pekerjaan yang terkesan monoton.					
12.	Kesehatan saya tetap baik meskipun banyak pekerjaan yang membebani.					
13.	Saya menunda pekerjaan karena kehilangan minat untuk melanjutkan pekerjaan.					
14.	Saya merasakan kepala tetap ringan meskipun tuntutan pekerjaan terlalu tinggi.					
15.	Saya merasa biasa saja ketika menyangkut masalah pekerjaan.					
16.	Tekanan darah saya tetap stabil meskipun stres karena pekerjaan.					

17.	Saya merasa konsumsi rokok saya meningkat ketika stres karena pekerjaan.						
18.	Saya merasakan napas tidak beraturan ketika menghadapi banyaknya pekerjaan yang berat.						
19.	Saya merasa kurang maksimal dalam bekerja.						
20.	Pernapasan saya tetap stabil meskipun banyak pekerjaan berat.						
21.	Saya merasa konsumsi minuman beralkohol saya meningkat ketika stres karena pekerjaan.						
22.	Saya rajin masuk bekerja sehingga absen kehadiran tetap baik.						
23.	Saya kehilangan semangat bekerja ketika merasa stres karena pekerjaan.						
24.	Saya merasa gelisan karena berpikir tidak dapat menyelesaikan banyaknya pekerjaan.						
25.	Saya akan mengajukan cuti kerja ketika lelah bekerja.						
26.	Saya puas dengan apa yang sudah saya kerjakan.						
27.	Nafsu makan saya menurun drastis ketika merasa stres.						
28.	Saya mendahulukan pekerjaan meskipun kehilangan minat bekerja.						
29.	Saya merasa cemas ketika pekerjaan belum selesai sesuai tenggat waktu yang diberikan.						
30.	Saya mengkonsumsi minuman sehat dan menyegarkan meskipun merasa stres karena pekerjaan berat.						



Lampiran 7 Kunci Jawaban Kuesioner

Skala Beban Kerja

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		1	2	3	4	5
1.	Saya dituntut bekerja dengan sangat teliti.	5	4	3	2	1
2.	Saya merasakan nyeri punggung ketika terlalu lama bekerja.	1	2	3	4	5
3.	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik sehingga dapat menyelesaikan pekerjaan.	5	4	3	2	1
4.	Saya mengutamakan pekerjaan cepat selesai dari pada kesehatan.	1	2	3	4	5
5.	Saya mengerjakan pekerjaan dengan mudah meskipun pekerjaan yang diberikan sangat sulit.	5	4	3	2	1
6.	Pengelihatan saya menjadi menurun karena banyak menatap layar komputer untuk menyelesaikan berkas pekerjaan.	1	2	3	4	5
7.	Saya dapat mengerjakan dua bahkan lebih pekerjaan di waktu yang sama.	5	4	3	2	1
8.	Saya mudah terdistraksi/ terpengaruh oleh hal lain ketika bekerja.	1	2	3	4	5
9.	Saya dapat memenuhi target yang diberikan atasan.	5	4	3	2	1
10.	Saya mampu mengontrol kecepatan bekerja sehingga dapat menyelesaikan pekerjaan tepat waktu.	5	4	3	2	1
11.	Saya merasakan nyeri pada kaki ketika terlalu lama bergerak untuk menyelesaikan pekerjaan.	1	2	3	4	5
12.	Saya bermalas-malasan dalam bekerja sehingga target tidak terpenuhi.	1	2	3	4	5
13.	Saya tetap tenang terhadap pekerjaan di luar kemampuan divisi.	5	4	3	2	1
14.	Saya tidak cukup teliti dalam menyelesaikan pekerjaan.	1	2	3	4	5
15.	Kondisi kulit saya tetap sehat meskipun banyak melakukan pekerjaan di tempat dingin/ panas.	5	4	3	2	1
16.	Saya kurang mampu mengontrol kecepatan dalam bekerja ketika banyak pekerjaan.	1	2	3	4	5
17.	Saya bersusah payah menyelesaikan pekerjaan di luar kemampuan divisi.	5	4	3	2	1
18.	Saya merasa bingung terhadap pekerjaan yang tidak sesuai dengan kemampuan dalam divisi.	1	2	3	4	5
19.	Saya menjaga kesehatan meskipun beban kerja sangat berat.	5	4	3	2	1
20.	Mata saya terasa panas ketika terlalu lama menatap layar komputer.	1	2	3	4	5
21.	Saya mampu fokus bekerja meskipun banyak hal yang mengganggu.	5	4	3	2	1
22.	Kondisi kulit saya berubah menjadi kering/ kasar karena menyelesaikan pekerjaan di tempat yang dingin/ panas.	1	2	3	4	5
23.	Pengelihatan saya tetap normal meskipun banyak menatap layar komputer untuk menyelesaikan berkas pekerjaan.	5	4	3	2	1
24.	Saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan yang diberikan karena terlalu banyak.	1	2	3	4	5

25.	Saya merasakan sakit dan nyeri pada bahu/ lengan/ pergelangan tangan/ tangan maupun jari karena menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang lama.	1	2	3	4	5
26.	Saya kehilangan konsentrasi karena banyaknya pekerjaan.	1	2	3	4	5
27.	Saya hanya mampu mengerjakan satu pekerjaan di waktu yang sama.	1	2	3	4	5
28.	Saya mengalami gangguan asam lambung ketika beban kerja sangat berat.	1	2	3	4	5
29.	Saya berhati-hati dalam menyelesaikan pekerjaan diluar kemampuan/ tugas saya.	1	2	3	4	5
30.	Saya merasa mual/ pusing ketika beban kerja sangat berat.	1	2	3	4	5

Skala Stres Kerja

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		1	2	3	4	5
1.	Saya merasakan detak jantung berdebar ketika banyak pekerjaan yang harus diselesaikan.	1	2	3	4	5
2.	Saya tetap semangat bekerja meskipun banyak pekerjaan berat.	5	4	3	2	1
3.	Tekanan darah meningkat ketika stres karena pekerjaan.	1	2	3	4	5
4.	Saya merasa tenang meskipun banyak pekerjaan yang harus diselesaikan.	5	4	3	2	1
5.	Saya menjadi sensitif jika suatu hal menyangkut urusan pekerjaan.	1	2	3	4	5
6.	Saya senang dengan pekerjaan yang terkesan monoton.	5	4	3	2	1
7.	Saya merasa kesehatan jadi menurun karena banyak menyelesaikan pekerjaan yang membebani.	1	2	3	4	5
8.	Nafsu makan saya tetap stabil meskipun stres karena pekerjaan.	5	4	3	2	1
9.	Saya merasa sakit kepala ketika tuntutan pekerjaan terlalu tinggi.	1	2	3	4	5
10.	Saya mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi meskipun merasa stres karena pekerjaan.	5	4	3	2	1
11.	Saya merasa bosan dengan pekerjaan yang terkesan monoton.	1	2	3	4	5
12.	Kesehatan saya tetap baik meskipun banyak pekerjaan yang membebani.	5	4	3	2	1
13.	Saya menunda pekerjaan karena kehilangan minat untuk melanjutkan pekerjaan.	1	2	3	4	5
14.	Saya merasakan kepala tetap ringan meskipun tuntutan pekerjaan terlalu tinggi.	5	4	3	2	1
15.	Saya merasa biasa saja ketika menyangkut masalah pekerjaan.	5	4	3	2	1
16.	Tekanan darah saya tetap stabil meskipun stres karena pekerjaan.	5	4	3	2	1
17.	Saya merasa konsumsi rokok saya meningkat ketika stres karena pekerjaan.	1	2	3	4	5
18.	Saya merasakan napas tidak beraturan ketika menghadapi banyaknya pekerjaan yang berat.	1	2	3	4	5
19.	Saya merasa kurang maksimal dalam bekerja.	1	2	3	4	5
20.	Pernapasan saya tetap stabil meskipun banyak pekerjaan berat.	5	4	3	2	1
21.	Saya merasa konsumsi minuman beralkohol saya meningkat ketika stres karena pekerjaan.	1	2	3	4	5

22.	Saya rajin masuk bekerja sehingga absen kehadiran tetap baik.	5	4	3	2	1
23.	Saya kehilangan semangat bekerja ketika merasa stres karena pekerjaan.	1	2	3	4	5
24.	Saya merasa gelisan karena berpikir tidak dapat menyelesaikan banyaknya pekerjaan.	1	2	3	4	5
25.	Saya akan mengajukan cuti kerja ketika lelah bekerja.	1	2	3	4	5
26.	Saya puas dengan apa yang sudah saya kerjakan.	5	4	3	2	1
27.	Nafsu makan saya menurun drastis ketika merasa stres.	1	2	3	4	5
28.	Saya mendahulukan pekerjaan meskipun kehilangan minat bekerja.	5	4	3	2	1
29.	Saya merasa cemas ketika pekerjaan belum selesai sesuai tenggat waktu yang diberikan.	1	2	3	4	5
30.	Saya mengkonsumsi minuman sehat dan menyegarkan meskipun merasa stres karena pekerjaan berat.	5	4	3	2	1



Lampiran 9 Skoring Google Form

No.	Nama/Inisial	Jenis Kelamin	BK1	BK2	BK3	BK4	BK5	BK6	BK7	BK8	BK9	BK10	BK11	BK12	BK13	BK14	BK15	BK16	BK17	BK18	BK19	BK20	BK21	BK22	BK23	BK24	BK25	BK26	BK27	BK28	BK29	BK30	
1	Mance	Perempuan	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	2	2	2	1	1	5	4	3	4	2	5	1	2	5	4	2	5	5	4	
2	Adi	Laki-laki	5	5	5	3	4	5	5	3	3	4	1	1	2	2	5	2	4	2	5	5	5	3	3	3	4	4	2	1	5	4	
3	Adam	Laki-laki	5	3	4	3	3	1	3	2	5	4	3	1	3	1	3	1	3	2	5	2	5	3	2	3	3	2	1	1	3	2	
4	Ada	Laki-laki	3	1	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	5	1	5	1	1	1	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2
5	IA	Laki-laki	5	1	5	1	4	3	2	1	5	5	2	1	3	1	3	1	1	1	5	3	1	3	3	1	3	1	4	1	5	1	
6	SIA	Perempuan	4	3	5	2	5	3	3	2	3	4	4	1	2	2	3	1	2	3	5	3	4	1	5	2	5	4	1	4	5	1	
7	Djaka	Laki-laki	5	3	4	4	4	5	5	3	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	5	3	4	2	3	2	2	2	5	2	
8	Indri	Perempuan	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	
9	F	Laki-laki	5	5	4	2	3	3	3	3	4	4	5	1	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	2
10	Septian	Laki-laki	4	3	5	3	3	1	3	1	4	4	1	1	4	1	4	3	3	3	5	4	4	3	5	2	2	3	1	1	4	1	
11	Rendi	Laki-laki	4	4	5	2	3	1	2	3	3	4	3	1	3	2	4	4	1	3	5	3	3	3	3	3	4	3	3	1	5	3	
12	Nadia	Perempuan	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	Hasan Fauzi	Laki-laki	5	3	4	3	3	5	4	3	1	3	4	2	4	2	2	3	5	5	2	4	1	5	2	1	2	1	4	5	4	3	
No.	Nama/Inisial	Jenis Kelamin	SK1	SK2	SK3	SK4	SK5	SK6	SK7	SK8	SK9	SK10	SK11	SK12	SK13	SK14	SK15	SK16	SK17	SK18	SK19	SK20	SK21	SK22	SK23	SK24	SK25	SK26	SK27	SK28	SK29	SK30	
1	Mance	Perempuan	2	3	2	4	4	2	4	4	5	5	5	2	4	2	2	5	5	5	2	4	4	1	4	3	2	5	4	5	3	4	4
2	Adi	Laki-laki	4	5	4	3	3	4	4	5	5	4	2	4	2	2	4	3	1	1	3	2	1	5	4	3	5	3	3	3	3	5	
3	Adam	Laki-laki	2	4	1	5	2	1	2	4	1	5	4	4	1	4	3	4	3	2	2	4	3	5	2	2	1	4	1	4	4	4	
4	Ada	Laki-laki	3	2	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	5	4	3	1	2	3	4	2	2	5	1	4	1	5	1	1	
5	IA	Laki-laki	3	5	2	5	2	3	2	4	2	5	3	3	1	4	5	4	1	2	2	5	1	5	2	3	2	4	1	5	2	5	
6	SIA	Perempuan	3	4	2	5	2	1	4	5	2	5	4	5	2	3	3	4	5	2	2	4	1	5	3	3	2	5	2	3	4	5	
7	Djaka	Laki-laki	2	4	2	4	3	3	2	5	2	4	2	4	2	4	3	4	2	2	2	4	1	5	2	3	2	4	4	4	2	4	
8	Indri	Perempuan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	F	Laki-laki	1	3	3	4	1	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3
10	Septian	Laki-laki	3	5	1	5	1	1	2	4	4	4	4	4	3	3	3	1	4	3	1	5	1	5	3	3	5	5	1	4	4	2	
11	Rendi	Laki-laki	4	5	4	3	4	3	4	5	5	4	4	5	3	4	3	4	4	2	2	5	1	5	3	2	5	5	1	4	3	1	
12	Nadia	Perempuan	5	3	5	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	Hasan Fauzi	Laki-laki	5	3	5	5	5	5	4	5	5	3	5	2	4	1	4	5	3	1	1	2	5	1	3	5	4	4	1	3	5	5	



Lampiran 10 Uji Validitas

Skala Beban Kerja Putaran Pertama

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
BK1	0.896	0.118
BK2	0.886	0.729
BK3	0.893	0.394
BK4	0.895	0.308
BK5	0.892	0.401
BK6	0.889	0.547
BK7	0.895	0.259
BK8	0.885	0.744
BK9	0.890	0.531
BK10	0.890	0.548
BK11	0.887	0.647
BK12	0.891	0.528
BK13	0.895	0.236
BK14	0.891	0.485
BK15	0.896	0.252
BK16	0.891	0.471
BK17	0.909	-0.497
BK18	0.891	0.504
BK19	0.891	0.508
BK20	0.892	0.429
BK21	0.889	0.575
BK22	0.886	0.712
BK23	0.894	0.311
BK24	0.889	0.558
BK25	0.889	0.578
BK26	0.890	0.535
BK27	0.889	0.560
BK28	0.891	0.496
BK29	0.896	0.150
BK30	0.886	0.708

Skala Beban kerja Putaran Kedua

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped		mean	sd
	Cronbach's α	Item-rest correlation		
BK2	0.909	0.738	3.283	1.199
BK3	0.915	0.411	2.057	0.908
BK4	0.917	0.309	3.132	1.161
BK5	0.916	0.375	2.736	0.944
BK6	0.912	0.573	3.075	1.357
BK8	0.909	0.746	2.528	1.170
BK9	0.913	0.533	2.321	0.894
BK10	0.913	0.540	2.094	0.861
BK11	0.910	0.659	3.000	1.209
BK12	0.913	0.531	1.585	0.887
BK14	0.914	0.475	2.208	1.133
BK16	0.914	0.485	2.453	1.011
BK18	0.913	0.532	2.717	1.063
BK19	0.914	0.502	2.094	0.925
BK20	0.915	0.457	3.170	1.139
BK21	0.913	0.533	2.604	1.149
BK22	0.909	0.737	3.057	1.082
BK23	0.917	0.302	2.943	1.099
BK24	0.912	0.569	2.642	1.111
BK25	0.912	0.579	3.189	1.110
BK26	0.913	0.530	2.868	1.177
BK27	0.913	0.544	2.623	1.164
BK28	0.914	0.504	2.491	1.339
BK30	0.909	0.717	2.472	1.154

Skala Stres Kerja Putaran Pertama

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
SK1	0.862	0.668
SK2	0.868	0.435
SK3	0.865	0.554
SK4	0.865	0.580
SK5	0.871	0.301
SK6	0.879	-0.016
SK7	0.860	0.692
SK8	0.866	0.528
SK9	0.863	0.617
SK10	0.868	0.425
SK11	0.865	0.540
SK12	0.867	0.468
SK13	0.861	0.708
SK14	0.866	0.531
SK15	0.876	0.089
SK16	0.871	0.283
SK17	0.879	0.044
SK18	0.866	0.487
SK19	0.864	0.592
SK20	0.867	0.467
SK21	0.873	0.204
SK22	0.870	0.357
SK23	0.864	0.590
SK24	0.863	0.633
SK25	0.875	0.192
SK26	0.870	0.316
SK27	0.867	0.443
SK28	0.872	0.245
SK29	0.874	0.160
SK30	0.875	0.156

Skala Stres Kerja Putaran Kedua

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped		mean	sd
	Cronbach's α	Item-rest correlation		
SK1	0.898	0.676	2.717	1.026
SK2	0.903	0.451	2.226	1.068
SK3	0.899	0.615	2.736	1.112
SK4	0.899	0.620	2.283	0.988
SK5	0.905	0.349	3.057	1.099
SK7	0.896	0.708	2.925	1.253
SK8	0.901	0.520	2.358	1.002
SK9	0.899	0.612	2.943	1.247
SK10	0.903	0.425	2.151	0.864
SK11	0.901	0.533	3.189	1.210
SK12	0.902	0.481	2.528	0.973
SK13	0.897	0.707	2.170	1.051
SK14	0.902	0.489	2.925	0.997
SK18	0.903	0.425	2.377	1.060
SK19	0.899	0.596	2.132	1.038
SK20	0.902	0.499	2.434	0.951
SK22	0.905	0.382	1.943	1.099
SK23	0.898	0.633	2.528	1.154
SK24	0.898	0.641	2.660	1.126
SK26	0.905	0.351	1.962	0.940
SK27	0.904	0.454	2.415	1.307

Lampiran 11 Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas Skala Beban Kerja

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.916

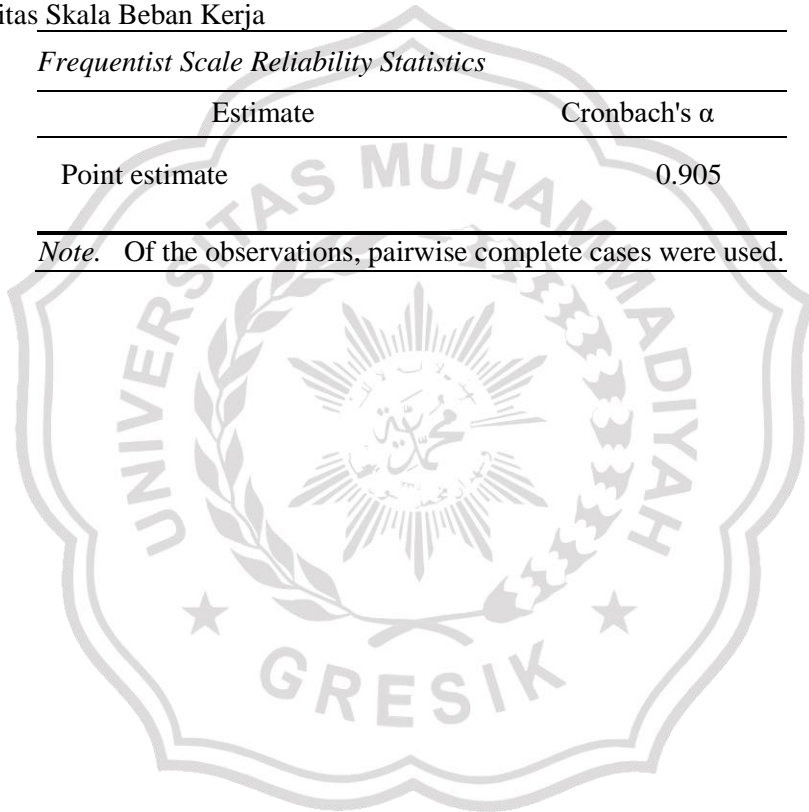
Note. Of the observations, pairwise complete cases were used.

Uji Reliabilitas Skala Beban Kerja

Frequentist Scale Reliability Statistics

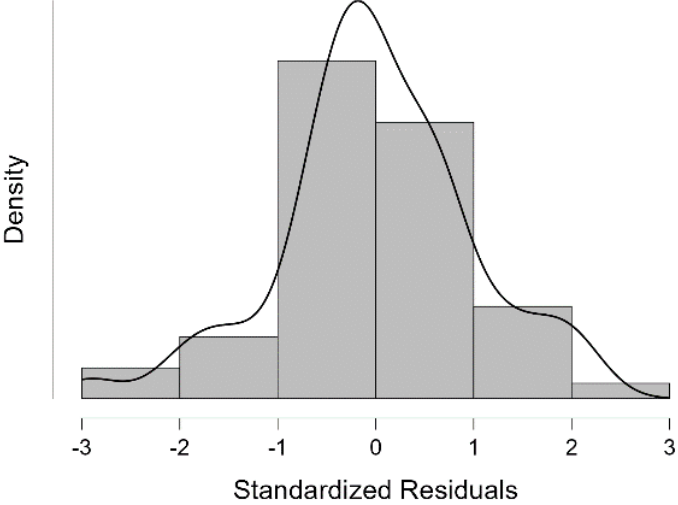
Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.905

Note. Of the observations, pairwise complete cases were used.

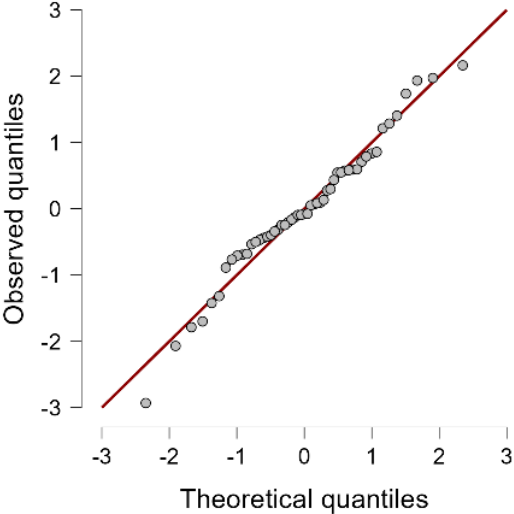


Lampiran 12 Uji Asumsi Klasik

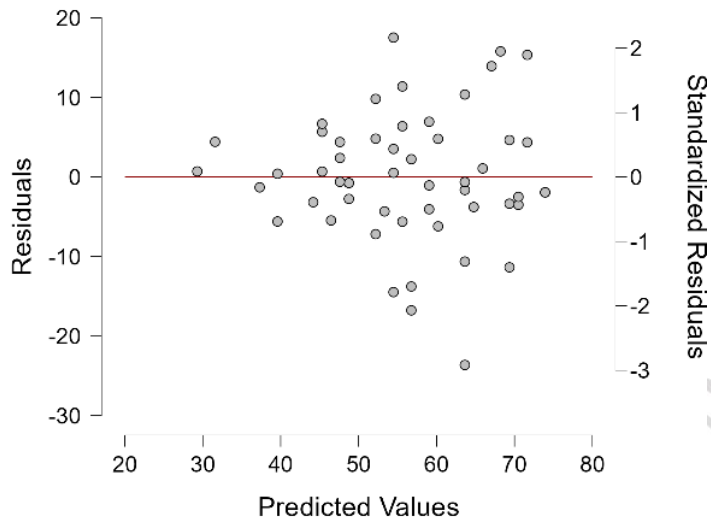
1. Hasil Uji Normalitas



2. Hasil Uji Linieritas



3. Hasil Uji Heteroskedastisitas



4. Hasil Uji Multikolinieritas

Model		Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)		
M ₁	(Intercept)		
	Beban Kerja	0.981	1.020
	JK	0.981	1.020

Lampiran 13 Uji Hipotesis X terhadap Y jenis kelamin laki-laki

Linear Regression

Model Summary - Stres Kerja

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	13.072
M ₁	0.720	0.519	0.503	9.215

Note. M₁ includes Beban Kerja

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	2835.468	1	2835.468	33.389	< .001
	Residual	2632.593	31	84.922		
	Total	5468.061	32			

Note. M₁ includes Beban Kerja

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	54.424	2.276		23.917	< .001
M ₁	(Intercept)	12.570	7.419		1.694	0.100
	Beban Kerja	1.146	0.198	0.720	5.778	< .001

Lampiran 14 Uji Hipotesis X terhadap Y jenis kelamin perempuan

Linear Regression

Model Summary - Stres Kerja

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	14.047
M ₁	0.896	0.802	0.791	6.419

Note. M₁ includes Beban Kerja

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	3007.532	1	3007.532	72.992	< .001
	Residual	741.668	18	41.204		
	Total	3749.200	19			

Note. M₁ includes Beban Kerja

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	59.200	3.141		18.847	< .001
M ₁	(Intercept)	15.311	5.334		2.870	0.010
	Beban Kerja	1.120	0.131	0.896	8.544	< .001

Lampiran 15 Uji Hipotesis X terhadap Y moderator jenis kelamin

Linear Regression

Model Summary - Stres Kerja

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	13.517
M ₁	0.803	0.645	0.623	8.298

Note. M₁ includes Beban Kerja, Jenis Kelamin, Beban Kerja:Jenis Kelamin

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	6127.022	3	2042.341	29.658	< .001
	Residual	3374.261	49	68.862		
	Total	9501.283	52			

Note. M₁ includes Beban Kerja, Jenis Kelamin, Beban Kerja:Jenis Kelamin

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	56.226	1.857		30.282	< .001
M ₁	(Intercept)	9.830	15.036		0.654	0.516
	Beban Kerja	1.173	0.395	0.820	2.966	0.005
	Jenis Kelamin	2.740	9.601	0.099	0.285	0.777
	Beban Kerja * Jenis Kelamin	-0.027	0.246	-0.050	-0.108	0.914

Lampiran 16 Sebaran Frekuensi

Frekuensi Jawaban Responden Skala Beban Kerja

Saya dituntut bekerja dengan sangat teliti.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	1	1.9	1.9	1.9
	Netral	2	3.8	3.8	5.7
	Setuju	25	47.2	47.2	52.8
	Sangat Setuju	25	47.2	47.2	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya merasakan nyeri punggung ketika terlalu lama bekerja.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	11.3	11.3	11.3
	Tidak Setuju	5	9.4	9.4	20.8
	Netral	19	35.8	35.8	56.6
	Setuju	14	26.4	26.4	83.0
	Sangat Setuju	9	17.0	17.0	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya dapat berkonsentrasi dengan baik sehingga dapat menyelesaikan pekerjaan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	16	30.2	30.2	30.2
	Tidak Setuju	22	41.5	41.5	71.7
	Netral	11	20.8	20.8	92.5
	Setuju	4	7.5	7.5	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya mengutamakan pekerjaan cepat selesai dari pada kesehatan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	3	5.7	5.7	5.7
	Tidak Setuju	15	28.3	28.3	34.0
	Netral	15	28.3	28.3	62.3
	Setuju	12	22.6	22.6	84.9
	Sangat Setuju	8	15.1	15.1	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya mengerjakan pekerjaan dengan mudah meskipun pekerjaan yang diberikan sangat sulit.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	3	5.7	5.7	5.7
	Tidak Setuju	20	37.7	37.7	43.4
	Netral	21	39.6	39.6	83.0
	Setuju	6	11.3	11.3	94.3
	Sangat Setuju	3	5.7	5.7	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Penglihatan saya menjadi menurun karena banyak menatap layar komputer untuk menyelesaikan berkas pekerjaan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	10	18.9	18.9	18.9
	Tidak Setuju	5	9.4	9.4	28.3
	Netral	20	37.7	37.7	66.0
	Setuju	7	13.2	13.2	79.2
	Sangat Setuju	11	20.8	20.8	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya dapat mengerjakan dua bahkan lebih pekerjaan di waktu yang sama.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	3	5.7	5.7	5.7
	Tidak Setuju	23	43.4	43.4	49.1
	Netral	13	24.5	24.5	73.6
	Setuju	12	22.6	22.6	96.2
	Sangat Setuju	2	3.8	3.8	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya mudah terdistraksi/ terpengaruh oleh hal lain ketika bekerja.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	10	18.9	18.9	18.9
	Tidak Setuju	19	35.8	35.8	54.7
	Netral	15	28.3	28.3	83.0
	Setuju	4	7.5	7.5	90.6
	Sangat Setuju	5	9.4	9.4	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya dapat memenuhi target yang diberikan atasan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	7	13.2	13.2	13.2
	Tidak Setuju	28	52.8	52.8	66.0
	Netral	14	26.4	26.4	92.5
	Setuju	2	3.8	3.8	96.2
	Sangat Setuju	2	3.8	3.8	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya mampu mengontrol kecepatan bekerja sehingga dapat menyelesaikan pekerjaan tepat waktu.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	12	22.6	22.6	22.6
	Tidak Setuju	29	54.7	54.7	77.4
	Netral	7	13.2	13.2	90.6
	Setuju	5	9.4	9.4	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya merasakan nyeri pada kaki ketika terlalu lama bergerak untuk menyelesaikan pekerjaan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	9	17.0	17.0	17.0
	Tidak Setuju	6	11.3	11.3	28.3
	Netral	19	35.8	35.8	64.2
	Setuju	14	26.4	26.4	90.6
	Sangat Setuju	5	9.4	9.4	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya bermalas-malasan dalam bekerja sehingga target tidak terpenuhi.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	31	58.5	58.5	58.5
	Tidak Setuju	17	32.1	32.1	90.6
	Netral	2	3.8	3.8	94.3
	Setuju	2	3.8	3.8	98.1
	Sangat Setuju	1	1.9	1.9	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya tetap tenang terhadap pekerjaan di luar kemampuan divisi.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	4	7.5	7.5	7.5
	Tidak Setuju	18	34.0	34.0	41.5
	Netral	19	35.8	35.8	77.4
	Setuju	11	20.8	20.8	98.1
	Sangat Setuju	1	1.9	1.9	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya tidak cukup teliti dalam menyelesaikan pekerjaan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	17	32.1	32.1	32.1
	Tidak Setuju	17	32.1	32.1	64.2
	Netral	13	24.5	24.5	88.7
	Setuju	3	5.7	5.7	94.3
	Sangat Setuju	3	5.7	5.7	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Kondisi kulit saya tetap sehat meskipun banyak melakukan pekerjaan di tempat dingin/panas.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	9	17.0	17.0	17.0
	Tidak Setuju	11	20.8	20.8	37.7
	Netral	19	35.8	35.8	73.6
	Setuju	8	15.1	15.1	88.7
	Sangat Setuju	6	11.3	11.3	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya kurang mampu mengontrol kecepatan dalam bekerja ketika banyak pekerjaan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	10	18.9	18.9	18.9
	Tidak Setuju	18	34.0	34.0	52.8
	Netral	17	32.1	32.1	84.9
	Setuju	7	13.2	13.2	98.1
	Sangat Setuju	1	1.9	1.9	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya bersusah payah menyelesaikan pekerjaan di luar kemampuan divisi.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	3	5.7	5.7	5.7
	Tidak Setuju	21	39.6	39.6	45.3
	Netral	14	26.4	26.4	71.7
	Setuju	9	17.0	17.0	88.7
	Sangat Setuju	6	11.3	11.3	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya merasa bingung terhadap pekerjaan yang tidak sesuai dengan kemampuan dalam divisi.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	8	15.1	15.1	15.1
	Tidak Setuju	12	22.6	22.6	37.7
	Netral	23	43.4	43.4	81.1
	Setuju	7	13.2	13.2	94.3
	Sangat Setuju	3	5.7	5.7	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya menjaga kesehatan meskipun beban kerja sangat berat.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	15	28.3	28.3	28.3
	Tidak Setuju	23	43.4	43.4	71.7
	Netral	10	18.9	18.9	90.6
	Setuju	5	9.4	9.4	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Mata saya terasa panas ketika terlalu lama menatap layar komputer.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	11.3	11.3	11.3
	Tidak Setuju	6	11.3	11.3	22.6
	Netral	20	37.7	37.7	60.4
	Setuju	15	28.3	28.3	88.7
	Sangat Setuju	6	11.3	11.3	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya mampu fokus bekerja meskipun banyak hal yang mengganggu.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	7	13.2	13.2	13.2
	Tidak Setuju	23	43.4	43.4	56.6
	Netral	12	22.6	22.6	79.2
	Setuju	6	11.3	11.3	90.6
	Sangat Setuju	5	9.4	9.4	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Kondisi kulit saya berubah menjadi kering/ kasar karena menyelesaikan pekerjaan di tempat yang dingin/ panas.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	11.3	11.3	11.3
	Tidak Setuju	7	13.2	13.2	24.5
	Netral	22	41.5	41.5	66.0
	Setuju	14	26.4	26.4	92.5
	Sangat Setuju	4	7.5	7.5	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Penglihatan saya tetap normal meskipun banyak menatap layar komputer untuk menyelesaikan berkas pekerjaan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	11.3	11.3	11.3
	Tidak Setuju	11	20.8	20.8	32.1
	Netral	20	37.7	37.7	69.8
	Setuju	12	22.6	22.6	92.5
	Sangat Setuju	4	7.5	7.5	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan yang diberikan karena terlalu banyak.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	7	13.2	13.2	13.2
	Tidak Setuju	20	37.7	37.7	50.9
	Netral	15	28.3	28.3	79.2
	Setuju	7	13.2	13.2	92.5
	Sangat Setuju	4	7.5	7.5	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya merasakan sakit dan nyeri pada bahu/ lengan/ pergelangan tangan/ tangan maupun jari karena menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang lama.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	5	9.4	9.4	9.4
	Tidak Setuju	8	15.1	15.1	24.5
	Netral	17	32.1	32.1	56.6
	Setuju	18	34.0	34.0	90.6
	Sangat Setuju	5	9.4	9.4	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya kehilangan konsentrasi karena banyaknya pekerjaan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	7	13.2	13.2	13.2
	Tidak Setuju	14	26.4	26.4	39.6
	Netral	16	30.2	30.2	69.8
	Setuju	11	20.8	20.8	90.6
	Sangat Setuju	5	9.4	9.4	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya hanya mampu mengerjakan satu pekerjaan di waktu yang sama.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	11	20.8	20.8	20.8
	Tidak Setuju	14	26.4	26.4	47.2
	Netral	14	26.4	26.4	73.6
	Setuju	12	22.6	22.6	96.2
	Sangat Setuju	2	3.8	3.8	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya mengalami gangguan asam lambung ketika beban kerja sangat berat.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	15	28.3	28.3	28.3
	Tidak Setuju	16	30.2	30.2	58.5
	Netral	9	17.0	17.0	75.5
	Setuju	7	13.2	13.2	88.7
	Sangat Setuju	6	11.3	11.3	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya berhati-hati dalam menyelesaikan pekerjaan diluar kemampuan/ tugas saya.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	2	3.8	3.8	3.8
	Netral	11	20.8	20.8	24.5
	Setuju	24	45.3	45.3	69.8
	Sangat Setuju	16	30.2	30.2	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya merasa mual/ pusing ketika beban kerja sangat berat.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	12	22.6	22.6	22.6
	Tidak Setuju	17	32.1	32.1	54.7
	Netral	14	26.4	26.4	81.1
	Setuju	7	13.2	13.2	94.3
	Sangat Setuju	3	5.7	5.7	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Frekuensi Jawaban Responden Skala Stres Kerja

Saya merasakan detak jantung berdebar ketika banyak pekerjaan yang harus diselesaikan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	7	13.2	13.2	13.2
	Tidak Setuju	14	26.4	26.4	39.6
	Netral	21	39.6	39.6	79.2
	Setuju	9	17.0	17.0	96.2
	Sangat Setuju	2	3.8	3.8	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya tetap semangat bekerja meskipun banyak pekerjaan berat.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	14	26.4	26.4	26.4
	Tidak Setuju	21	39.6	39.6	66.0
	Netral	13	24.5	24.5	90.6
	Setuju	2	3.8	3.8	94.3
	Sangat Setuju	3	5.7	5.7	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Tekanan darah meningkat ketika stres karena pekerjaan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	8	15.1	15.1	15.1
	Tidak Setuju	15	28.3	28.3	43.4
	Netral	15	28.3	28.3	71.7
	Setuju	13	24.5	24.5	96.2
	Sangat Setuju	2	3.8	3.8	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya merasa tenang meskipun banyak pekerjaan yang harus diselesaikan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	10	18.9	18.9	18.9
	Tidak Setuju	26	49.1	49.1	67.9
	Netral	11	20.8	20.8	88.7
	Setuju	4	7.5	7.5	96.2
	Sangat Setuju	2	3.8	3.8	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya menjadi sensitif jika suatu hal menyangkut urusan pekerjaan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	4	7.5	7.5	7.5
	Tidak Setuju	13	24.5	24.5	32.1
	Netral	17	32.1	32.1	64.2
	Setuju	14	26.4	26.4	90.6
	Sangat Setuju	5	9.4	9.4	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya senang dengan pekerjaan yang terkesan monoton.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	3	5.7	5.7	5.7
	Tidak Setuju	12	22.6	22.6	28.3
	Netral	11	20.8	20.8	49.1
	Setuju	17	32.1	32.1	81.1
	Sangat Setuju	10	18.9	18.9	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya merasa kesehatan jadi menurun karena banyak menyelesaikan pekerjaan yang membebani.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	11.3	11.3	11.3
	Tidak Setuju	18	34.0	34.0	45.3
	Netral	10	18.9	18.9	64.2
	Setuju	12	22.6	22.6	86.8
	Sangat Setuju	7	13.2	13.2	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Nafsu makan saya tetap stabil meskipun stres karena pekerjaan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	11	20.8	20.8	20.8
	Tidak Setuju	21	39.6	39.6	60.4
	Netral	12	22.6	22.6	83.0
	Setuju	9	17.0	17.0	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya merasa sakit kepala ketika tuntutan pekerjaan terlalu tinggi.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	7	13.2	13.2	13.2
	Tidak Setuju	14	26.4	26.4	39.6
	Netral	14	26.4	26.4	66.0
	Setuju	11	20.8	20.8	86.8
	Sangat Setuju	7	13.2	13.2	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi meskipun merasa stres karena pekerjaan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	13	24.5	24.5	24.5
	Tidak Setuju	22	41.5	41.5	66.0
	Netral	15	28.3	28.3	94.3
	Setuju	3	5.7	5.7	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya merasa bosan dengan pekerjaan yang terkesan monoton.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	4	7.5	7.5	7.5
	Tidak Setuju	15	28.3	28.3	35.8
	Netral	8	15.1	15.1	50.9
	Setuju	19	35.8	35.8	86.8
	Sangat Setuju	7	13.2	13.2	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Kesehatan saya tetap baik meskipun banyak pekerjaan yang membebani.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	11.3	11.3	11.3
	Tidak Setuju	23	43.4	43.4	54.7
	Netral	16	30.2	30.2	84.9
	Setuju	6	11.3	11.3	96.2
	Sangat Setuju	2	3.8	3.8	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya menunda pekerjaan karena kehilangan minat untuk melanjutkan pekerjaan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	17	32.1	32.1	32.1
	Tidak Setuju	18	34.0	34.0	66.0
	Netral	10	18.9	18.9	84.9
	Setuju	8	15.1	15.1	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya merasakan kepala tetap ringan meskipun tuntutan pekerjaan terlalu tinggi.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	1	1.9	1.9	1.9
	Tidak Setuju	21	39.6	39.6	41.5
	Netral	16	30.2	30.2	71.7
	Setuju	11	20.8	20.8	92.5
	Sangat Setuju	4	7.5	7.5	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya merasa biasa saja ketika menyangkut masalah pekerjaan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	4	7.5	7.5	7.5
	Tidak Setuju	8	15.1	15.1	22.6
	Netral	21	39.6	39.6	62.3
	Setuju	15	28.3	28.3	90.6
	Sangat Setuju	5	9.4	9.4	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Tekanan darah saya tetap stabil meskipun stres karena pekerjaan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	5	9.4	9.4	9.4
	Tidak Setuju	16	30.2	30.2	39.6
	Netral	16	30.2	30.2	69.8
	Setuju	11	20.8	20.8	90.6
	Sangat Setuju	5	9.4	9.4	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya merasa konsumsi rokok saya meningkat ketika stres karena pekerjaan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	28	52.8	52.8	52.8
	Tidak Setuju	7	13.2	13.2	66.0
	Netral	11	20.8	20.8	86.8
	Setuju	3	5.7	5.7	92.5
	Sangat Setuju	4	7.5	7.5	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya merasakan napas tidak beraturan ketika menghadapi banyaknya pekerjaan yang berat.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	13	24.5	24.5	24.5
	Tidak Setuju	17	32.1	32.1	56.6
	Netral	13	24.5	24.5	81.1
	Setuju	10	18.9	18.9	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya merasa kurang maksimal dalam bekerja.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	16	30.2	30.2	30.2
	Tidak Setuju	21	39.6	39.6	69.8
	Netral	11	20.8	20.8	90.6
	Setuju	3	5.7	5.7	96.2
	Sangat Setuju	2	3.8	3.8	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Pernapasan saya tetap stabil meskipun banyak pekerjaan berat.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	7	13.2	13.2	13.2
	Tidak Setuju	25	47.2	47.2	60.4
	Netral	13	24.5	24.5	84.9
	Setuju	7	13.2	13.2	98.1
	Sangat Setuju	1	1.9	1.9	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya merasa konsumsi minuman beralkohol saya meningkat ketika stres karena pekerjaan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	36	67.9	67.9	67.9
	Tidak Setuju	7	13.2	13.2	81.1
	Netral	7	13.2	13.2	94.3
	Setuju	2	3.8	3.8	98.1
	Sangat Setuju	1	1.9	1.9	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya rajin masuk bekerja sehingga absen kehadiran tetap baik.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	23	43.4	43.4	43.4
	Tidak Setuju	18	34.0	34.0	77.4
	Netral	6	11.3	11.3	88.7
	Setuju	4	7.5	7.5	96.2
	Sangat Setuju	2	3.8	3.8	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya kehilangan semangat bekerja ketika merasa stres karena pekerjaan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	12	22.6	22.6	22.6
	Tidak Setuju	15	28.3	28.3	50.9
	Netral	14	26.4	26.4	77.4
	Setuju	10	18.9	18.9	96.2
	Sangat Setuju	2	3.8	3.8	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya merasa gelisan karena berpikir tidak dapat menyelesaikan banyaknya pekerjaan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	9	17.0	17.0	17.0
	Tidak Setuju	14	26.4	26.4	43.4
	Netral	20	37.7	37.7	81.1
	Setuju	6	11.3	11.3	92.5
	Sangat Setuju	4	7.5	7.5	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya akan mengajukan cuti kerja ketika lelah bekerja.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	11	20.8	20.8	20.8
	Tidak Setuju	15	28.3	28.3	49.1
	Netral	9	17.0	17.0	66.0
	Setuju	12	22.6	22.6	88.7
	Sangat Setuju	6	11.3	11.3	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya puas dengan apa yang sudah saya kerjakan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	19	35.8	35.8	35.8
	Tidak Setuju	21	39.6	39.6	75.5
	Netral	10	18.9	18.9	94.3
	Setuju	2	3.8	3.8	98.1
	Sangat Setuju	1	1.9	1.9	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Nafsu makan saya menurun drastis ketika merasa stres.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	17	32.1	32.1	32.1
	Tidak Setuju	14	26.4	26.4	58.5
	Netral	9	17.0	17.0	75.5
	Setuju	9	17.0	17.0	92.5
	Sangat Setuju	4	7.5	7.5	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya mendahulukan pekerjaan meskipun kehilangan minat bekerja.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	11.3	11.3	11.3
	Tidak Setuju	22	41.5	41.5	52.8
	Netral	17	32.1	32.1	84.9
	Setuju	8	15.1	15.1	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya merasa cemas ketika pekerjaan belum selesai sesuai tenggat waktu yang diberikan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	2	3.8	3.8	3.8
	Tidak Setuju	6	11.3	11.3	15.1
	Netral	14	26.4	26.4	41.5
	Setuju	22	41.5	41.5	83.0
	Sangat Setuju	9	17.0	17.0	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Saya mengonsumsi minuman sehat dan menyegarkan meskipun merasa stres karena pekerjaan berat.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	13	24.5	24.5	24.5
	Tidak Setuju	19	35.8	35.8	60.4
	Netral	11	20.8	20.8	81.1
	Setuju	6	11.3	11.3	92.5
	Sangat Setuju	4	7.5	7.5	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

