

A. 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.	Perkerjaan saya membangkitkan semangat saya untuk bekerja	1	2	3	4

B. Berilah tanda cek✓ pada jawaban yang paling sesuai berkenaan dengan kondisi kesehatan Anda dalam satu bulan terakhir.

		Hampir 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 pekerjaan	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 nafas	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

C. Berilah tanda cek✓ pada jawaban yang paling sesuai berkenaan dengan orang-orang di sekitar Anda saat ini..

		Sangat	Cukup	Agak	Sama sekali tidak
Seberapa mudahkah Anda dapat berbicara dengan orang-orang berikut?					
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

D. Berilah tanda cek✓ pada jawaban yang paling sesuai pertanyaan mengenai tingkat kepuasan.

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