**職業性ストレス簡易調査票**

**Quesioner sederhana tentang stres bekerja**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ａ | あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。  （Pertanyaan tentang pekerjaan Anda. Berilah tanda ○ hal yang paling benar） | Ya Benar  そうだ | Hampir Benar  まあそうだ | Sedikit salah  やや ちがう | Salah  ちがう |
| 1. | 非常にたくさんの仕事をしなければならない  （Harus melakukan banyak pekerjaan） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 時間内に仕事が処理しきれない  （Hal ini tidak dapat menangani pekerjaan dalam waktu） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 一生懸命働かなければならない  （Bekerja dengan bersungguh sungguh） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | かなり注意を集中する必要がある  （Pentingnya untuk memperhatikan peringatan） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ  （Pekerjaan yang sulit yang membutuhkan pengetahuan dan teknologi） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない  （Harus selalu berpikir tentang pekerjaan selama jam kerja） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | からだを大変よく使う仕事だ  （Menggunakan seluruh badan untuk bekerja） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | 自分のペースで仕事ができる（Bekerja pada ruang anda sendiri） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる  （Dapat menentukan urutan dan cara kerja Anda sendiri） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる  （Dapat memberikan pendapat tentang kebijakan tempat kerja） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない  （Pengetahuan dan ketrampilan kerja sedikit digunakan dalam pekerjaan） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | 私の部署内で意見のくい違いがある  （Ada perbedaan pendapat di department saya） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | 私の部署と他の部署とはうまが合わない  （Departement saya tidak cocok dengan department lain） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | 私の職場の雰囲気は友好的である（Suasana kerja saya ramah） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない  （Lingkungan kerja (kebisingan, pencahayaan, suhu, ventilasi, dll) tidak baik） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | 仕事の内容は自分にあっている  （Isi perkerjaan tepat dengan anda） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | 働きがいのある仕事だ  （Bekerja untuk Kepuasan kerja） | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
| Ｂ | 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください  （Pertanyaan ini tentang keadaan Anda selama 1 bulan terakhir. Berilah tanda dengan ○ hal yang paling benar.） | Hanpir Tiidak ada  ほとんど なかった | Kadang- kadang ada  ときどき あった | Sering ada  しばしば あった | Hampir selalu ada  ほとんど  いつもあった |
| 1. | 活気がわいてくる （Semangat sekali） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 元気がいっぱいだ （Sehat jasmani） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 生き生きする （Bersemangat） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | 怒りを感じる （Mudah marah） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 内心腹立たしい　（Jengkel） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | イライラしている （Perasaan gelisah/ Kesal） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | ひどく疲れた　（Sangat lelah） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | へとへとだ （Kehabisan tenaga） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | だるい　（Lemas） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | 気がはりつめている （Tegang） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | 不安だ　（Bimbang） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | 落着かない（Tidak Rileks） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | ゆううつだ　（Tertekan） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | 何をするのも面倒だ （Tidak peduli sesuatu apapun） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | 物事に集中できない （Tidak Konsentrasi dalam bekerja） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | 気分が晴れない （Suasana tidak cerah） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | 仕事が手につかない （Pekerjaan tidak bisa dikerjakan） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | 悲しいと感じる　（Merasa sedih） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | めまいがする　（Pusing） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | 体のふしぶしが痛む（Sakit di persendian） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. | 頭が重かったり頭痛がする （Sakit kepala berat） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | 首筋や肩がこる （Kaku leher dan bahu） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | 腰が痛い　（Sakit pinggang） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | 目が疲れる　（Mata lelah） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | 動悸や息切れがする　（Berdebar dan sulit nafas） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | 胃腸の具合が悪い　（Kondisi buruk di bagian perut） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | 食欲がない　（Tidak nafsu makan） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | 便秘や下痢をする （Sembelit dan diare） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | よく眠れない （Susah tidur | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ｃ | あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。  （Kami bertanya tentang orang-orang di sekitar Anda. Berilah tanda dengan ○ hal yang paling benar.） | Sangat  非常に | Cukup  かなり | Agak  多少 | Tidak  全く ない |
|  | 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？  （Seberapa bebas anda dapat berbicara dengan orang lain? ） |  |  |  |  |
| 1. | 上司　（Atasan / Bos） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 職場の同僚　（Rekan-rekan di tempat kerja） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 配偶者、家族、友人等　（Pasangan, keluarga, teman, dll） | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？  （Pada saat kamu mengalami kesusahan、Seberapa besar kamu membutuhkan orang lain？） |  |  |  |  |
| 4. | 上司　（Atasan / Bos） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 職場の同僚　（Rekan-rekan di tempat kerja） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | 配偶者、家族、友人等　（Pasangan, keluarga, teman, dll） | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？  （Ketika Anda berkonsultasi masalah pribadi Anda, Seberapa anda dapat mendengar orang lain?） |  |  |  |  |
| 7. | 上司　（Atasan / Bos） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | 職場の同僚　（Rekan-rekan di tempat kerja） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | 配偶者、家族、友人等　（Pasangan, keluarga, teman, dll） | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
| Ｄ | 満足度について （Tentang Kepuasan） | Puas  満足 | Sedikit Puas  まあ 満足 | Sedikit tidak puas  やや不満足 | Tidak puas  不満足 |
| 1. | 仕事に満足だ （Kepuasan dalam bekerja） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 家庭生活に満足だ （Kepuasan dalam hidup keluarga） | 1 | 2 | 3 | 4 |