

Lampiran 01 Kuisisioner Skala Stres Kerja

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan. Bacalah dan pahami dengan baik setiap pernyataan tersebut. Berilah tanda (✓) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda. Semua jawaban adalah benar, tidak ada jawaban yang salah. Soal dalam kuisisioner ini tersaji dalam 4 pilihan jawaban, yaitu :

- a. Sangat Setuju (SS)
- b. Setuju (S)
- c. Tidak Setuju (TS)
- d. Sangat Tidak Setuju (STS)

No	Aitem	Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Tenaga saya terkuras setelah bekerja seharian.				
2.	Saya merasa letih dengan banyaknya pekerjaan.				
3.	Badan saya tetap fit setelah bekerja seharian.				
4.	Badan saya tetap bugar bahkan saat lembur bekerja				
5.	Saya merasa pusing jika banyak pekerjaan yang harus diselesaikan tepat waktu.				
6.	Meski pekerjaan menumpuk, tapi tidak berpengaruh pada kesehatan fisik saya.				
7.	Jantung saya berdebar-debar ketika banyak pekerjaan.				
8.	Detak jantung saya tidak meningkat meskipun sedang banyak pekerjaan.				

9.	Saya merasa kurang optimal dalam melakukan pekerjaan.				
10.	Saya merasa puas dengan hasil pekerjaan yang saya lakukan.				
11.	Saya merasa tegang saat atasan memeriksa hasil kinerja saya.				
12.	Saya tetap bisa menjaga fokus meski menghadapi pekerjaan yang menumpuk.				
13.	Pekerjaan yang tidak selesai membuat saya menjadi cemas.				
14.	Saya merasa tenang walaupun ada pekerjaan yang belum selesai.				
15.	Saya menjadi mudah marah ketika sedang banyak pekerjaan.				
16.	Saya merasa bosan melakukan pekerjaan sehari-hari.				
17.	Saya dapat mengontrol emosi dengan baik saat sedang bekerja.				
18.	Saya bersemangat ketika bekerja.				
19.	Saya cenderung menunda pekerjaan karena terlalu sibuk dengan aktivitas lain				
20.	Saya berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu agar tidak menghambat aktivitas saya yang lain.				
21.	Akhir-akhir ini saya jadi mudah lupa dengan tugas-tugas saya.				
22.	Saya selalu ingat dengan tugas-tugas saya.				

23.	Makan saya jadi tidak teratur karena terlalu fokus pada pekerjaan.				
24.	Tidur saya jadi tidak nyenyak karena selalu teringat dengan tugas-tugas.				
25.	Nafsu makan saya berkurang ketika ada banyak masalah dalam pekerjaan.				
26.	Pola makan saya tetap terjaga walaupun sedang banyak pekerjaan.				
27.	Saya bisa tidur nyenyak walaupun ada banyak pekerjaan yang harus saya selesaikan.				
28.	Saya dengan sengaja merusak hasil pekerjaan teman saya.				
29.	Saya akan mencontoh hasil kerja orang lain.				
30.	Tak pernah terpikir bagi saya untuk mensabotase karya orang lain.				
31.	Meskipun pekerjaan saya belum selesai, saya tidak akan menjiplak hasil kinerja orang lain.				
32.	Saya jadi tidak bisa mengatur cara bicara yang baik jika dikejar-kejar deadline pekerjaan				
33.	Saya dapat mengatur tempo bicara walaupun sedang cemas karena masalah pekerjaan.				
34.	Saya malas datang ke acara yang diadakan sekolah karena sudah terlalu banyak tugas yang harus saya kerjakan.				
35.	Tugas-tugas yang berat membuat saya				

	jadi malas mengikuti kegiatan bersama keluarga.				
36.	Saya tetap mengikuti acara sekolah meskipun sedang memiliki masalah dengan rekan kerja.				
37.	Saya masih dapat meluangkan waktu berkumpul dengan teman-teman di tengah kesibukan				

Lampiran 02

Kuisiener Skala Beban Kerja

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan. Bacalah dan pahami dengan baik setiap pernyataan tersebut. Berilah tanda (✓) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda. Semua jawaban adalah benar, tidak ada jawaban yang salah. Soal dalam kuisiener ini tersaji dalam 4 pilihan jawaban, yaitu :

- a. Sangat Setuju (SS)
- b. Setuju (S)
- c. Tidak Setuju (TS)
- d. Sangat Tidak Setuju (STS)

No	Aitem	Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Duduk lebih dari dua jam dalam menyelesaikan pekerjaan.				
2.	Saya harus naik turun tangga setiap harinya ketika bekerja.				
3.	Pekerjaan saya sangat menuntut kondisi fisik yang kuat.				
4.	Aktivitas fisik yang saya lakukan di tempat kerja tidak membuat saya lelah.				
5.	Pekerjaan saya tidak membutuhkan kekuatan fisik.				
6.	Saya harus bekerja lembur untuk membuat materi mengajar.				
7.	Banyaknya tugas membuat saya harus bekerja diluar jam kerja saya.				
8.	Saya harus fokus ketika sedang megoreksi hasil belajar siswa sehingga mengabaikan aktivitas yang lain.				

9.	Pekerjaan saya tidak terlalu menuntut usaha yang berlebihan.				
10.	Saya masih bisa menjalankan tugas dengan baik tanpa mengabaikan perhatian pada keluarga.				
11.	Meski tugas banyak, namun hal ini tidak menjadi beban yang berat.				
12.	Saya menghabiskan banyak waktu untuk berpikir ketika sedang membuat soal-soal ujian.				
13.	Banyaknya mata pelajaran yang saya ajar membuat saya mencari materi selama seharian untuk menyusun soal.				
14.	Pekerjaan saya tidak menyita banyak waktu saya.				
15.	Meskipun saya sibuk mencari materi mengajar, tetapi aktivitas lain saya tidak terganggu.				
16.	Saya menjadi cepat lelah karena harus diburu-buru oleh deadline tugas.				
17.	Banyaknya tugas yang saya lakukan membuat saya jarang beristirahat.				
18.	Saya memiliki waktu luang untuk bersantai ketika sedang bekerja.				
19.	Pekerjaan saya tidak mengharuskan saya untuk berpacu dengan waktu.				
20.	Kesulitan dalam pekerjaan saya, kadang membuat saya jadi putus asa.				
21.	Saya merasa tidak nyaman dengan rekan kerja.				

22.	Saya merasa cemas jika melakukan kesalahan dalam pekerjaan.				
23.	Saya menikmati pekerjaan yang saya lakukan.				
24.	Saya merasa nyaman ketika berada di tempat kerja.				
25.	Saya tidak merasa terpuruk walaupun sedang mengalami kesulitan dalam pekerjaan.				
26.	Saya kecewa karena tidak maksimal dalam menyelesaikan pekerjaan karena sudah terlalu lelah.				
27.	Banyaknya deadline membuat saya lelah sehingga pekerjaan tidak selesai sebagaimana yang saya harapkan.				
28.	Banyaknya tugas tambahan membuat saya tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.				
29.	Saya merasa lega setelah dapat menyelesaikan pekerjaan yang rumit.				
30.	Saya merasa puas setelah menyelesaikan banyaknya pekerjaan.				
31.	Meskipun ada banyak tugas tambahan, tetapi saya berhasil menyelesaikan dengan tepat waktu.				

Lampiran 03

Tabulasi Data Stress Kerja

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	37	TOTAL		
1.	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	86	
2.	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	92	
3.	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	76	
4.	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	4	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	74	
5.	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	93	
6.	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	80	
7.	4	4	3	4	4	3	3	3	2	1	3	1	4	2	4	2	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	89	
8.	4	3	2	1	4	2	2	1	3	1	3	1	3	1	3	4	2	1	2	2	2	1	2	4	2	3	3	1	1	1	1	3	1	2	4	2	3	81		
9.	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	4	2	2	2	2	2	4	4	2	1	1	1	1	3	3	3	2	2	1	2	1	2	1	88	
10.	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	84		
11.	3	3	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	98	
12.	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	95		
13.	4	3	3	3	4	2	2	2	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	108			
14.	4	4	3	3	4	3	4	4	1	1	4	1	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	88		
15.	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	4	3	3	2	2	1	3	3	2	1	3	2	2	1	1	1	1	4	3	3	3	2	3	90			
16.	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	3	1	1	1	2	2	2	3	4	2	4	1	3	4	2	92		
17.	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	110		
18.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	73	
19.	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	112		
20.	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	107
21.	4	3	3	1	1	4	1	4	3	4	3	4	1	1	1	4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	1	4	2	3	4	103
22.	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	105	
23.	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	92	
24.	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	1	3	2	4	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	82	
25.	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	100
26.	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	107
27.	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	88
28.	3	3	3	3	2	4	1	1	2	1	2	2	4	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	67	
29.	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	81	
30.	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	1	78	
31.	4	4	3	4	4	3	1	2	4	1	1	3	4	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	4	1	4	3	1	1	1	1	92	
32.	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	103	
33.	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	99	
34.	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	104	
35.	3	2	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	80
36.	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85
37.	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	76	
38.	4	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	106	
39.	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	2	1	3	2	2	2	2	1	95		
40.	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	83	
41.	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	75	
42.	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	3	3	2	2	2	92		
43.	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	3	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	89		
44.	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	1	2	1	1	3	3	2	4	2	2	2	93		
45.	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	75	
46.	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	75	
47.	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	84	
48.	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	88	
49.	3	3	3	4	2	3	3	2	2	1	2	1	3	4	1	2	1																							

56.	3	1	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	74
57.	3	2	4	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	81
58.	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	74	
59.	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	70	
60.	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	1	1	1	2	85	
61.	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	72	
62.	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	78	
63.	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	73	
64.	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	77	
65.	2	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	2	1	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	2	62	
66.	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	66		
67.	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	74	
68.	4	4	4	1	2	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	80	
69.	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	75	
70.	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	1	2	1	75	
71.	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	1	3	1	1	4	3	3	2	1	1	2	65	
72.	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	74	
73.	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	1	73	
74.	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	78	
75.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	63	
76.	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	75	
77.	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	71	
78.	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	70	
79.	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	79	
80.	4	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	4	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	1	78	
81.	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	77	
82.	3	2	4	1	4	2	3	2	3	1	1	4	2	3	1	1	2	2	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	58	
83.	4	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	1	2	1	78	
84.	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	1	1	1	1	72		
85.	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	78	
86.	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	2	4	3	2	78
87.	2	4	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	53	
88.	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	4	2	2	3	3	3	2	1	1	80	
89.	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	73	
90.	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	77	
91.	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	62	
92.	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	67	
93.	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	70	
94.	3	3	4	2	3	3	3	1	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	71	
95.	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	73	
96.	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	74	
97.	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	67
98.	3	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	3	3	3	3	2	1	2	71	
99.	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	75	
100.	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	67	
101.	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	74	
102.	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	73	
103.	4	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	76	
104.	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	78	
105.	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	78	
106.	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	2	4	4	4	4	3	2	3	2	3	2	3	4	4	1	1	2	97	
107.	1	4	4	1	4	1	1	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	1	3	4	4	4	3	1	1	1	92	
108.	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	85	
109.	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	78	
110.	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	88	
111.	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	4	3	3	4	4	2	3	2	3	4	1	1	3	4	4	2	1	1	1	85	

Lampiran 05

Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Stress Kerja

A. Hasil Uji Validitas Skala Stress Kerja Putaran Ke-1

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	82.4775	128.052	.509	.895
Y2	82.5405	127.178	.562	.894
Y3	82.8108	128.409	.472	.895
Y4	82.5495	131.577	.257	.899
Y5	82.5586	131.249	.252	.899
Y6	82.8108	129.809	.376	.897
Y7	82.8919	126.334	.589	.894
Y8	82.9279	133.177	.156	.900
Y9	82.9640	128.744	.464	.896
Y10	83.2613	129.940	.410	.896
Y11	82.5856	127.190	.536	.894
Y12	83.1532	129.113	.467	.896
Y13	82.3423	128.973	.446	.896
Y14	82.4414	133.976	.096	.901
Y15	82.6757	125.985	.547	.894
Y16	82.8468	129.022	.444	.896
Y17	83.2432	128.604	.560	.895
Y18	83.3514	128.448	.565	.895
Y19	83.0270	128.663	.491	.895

Y20	83.4144	129.863	.441	.896
Y21	82.9279	128.595	.465	.896
Y22	83.2703	129.199	.415	.896
Y23	82.7387	127.286	.548	.894
Y24	82.7387	126.867	.509	.895
Y25	82.8198	127.440	.528	.895
Y26	83.0000	126.473	.548	.894
Y27	82.8108	129.118	.387	.897
Y28	83.5946	130.334	.293	.898
Y29	83.2252	128.140	.471	.895
Y30	83.2613	129.722	.243	.901
Y31	83.2703	128.290	.378	.897
Y32	82.8739	132.220	.182	.900
Y33	83.0991	130.254	.341	.897
Y34	83.0270	126.772	.507	.895
Y35	83.0360	128.271	.396	.897
Y36	83.2252	131.249	.295	.898
Y37	83.2883	127.716	.530	.895

B. Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Kerja Putaran Ke-1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.899	37

C. Hasil Uji Validitas Skala Stress Kerja Putaran Ke-2

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	63.8919	97.443	.498	.904
Y2	63.9550	96.898	.533	.904
Y3	64.2252	97.685	.467	.905
Y6	64.2252	99.103	.355	.907
Y7	64.3063	95.924	.580	.903
Y9	64.3784	97.692	.481	.905
Y10	64.6757	98.694	.433	.905
Y11	64.0000	96.636	.530	.904
Y12	64.5676	98.684	.428	.905
Y13	63.7568	98.331	.427	.905
Y15	64.0901	95.592	.540	.903
Y16	64.2613	98.067	.451	.905
Y17	64.6577	98.136	.528	.904
Y18	64.7658	97.781	.554	.904
Y19	64.4414	97.176	.547	.904
Y20	64.8288	98.634	.465	.905
Y21	64.3423	97.409	.495	.904
Y22	64.6847	98.163	.426	.905
Y23	64.1532	96.422	.565	.903
Y24	64.1532	95.767	.545	.903
Y25	64.2342	96.617	.540	.904
Y26	64.4144	96.136	.533	.904

Y27	64.2252	97.958	.406	.906
Y29	64.6396	97.269	.480	.905
Y31	64.6847	97.709	.363	.907
Y33	64.5135	99.907	.288	.908
Y34	64.4414	96.194	.506	.904
Y35	64.4505	96.486	.462	.905
Y37	64.7027	96.956	.535	.904

D. Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Kerja Putaran Ke-2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.908	29

E. Hasil Uji Validitas Skala Stres Kerja Putaran Ke-3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	61.7387	93.249	.503	.904

Y2	61.8018	92.688	.541	.904
Y3	62.0721	93.486	.472	.905
Y6	62.0721	94.849	.362	.907
Y7	62.1532	91.858	.577	.903
Y9	62.2252	93.540	.483	.905
Y10	62.5225	94.670	.421	.906
Y11	61.8468	92.585	.525	.904
Y12	62.4144	94.754	.408	.906
Y13	61.6036	94.187	.427	.906
Y15	61.9369	91.587	.534	.904
Y16	62.1081	93.734	.467	.905
Y17	62.5045	94.143	.514	.904
Y18	62.6126	93.749	.544	.904
Y19	62.2883	93.043	.548	.904
Y20	62.6757	94.512	.462	.905
Y21	62.1892	93.209	.501	.904
Y22	62.5315	94.069	.422	.906
Y23	62.0000	92.182	.576	.903
Y24	62.0000	91.473	.560	.903
Y25	62.0811	92.439	.546	.904
Y26	62.2613	92.122	.526	.904
Y27	62.0721	93.958	.396	.906
Y29	62.4865	93.016	.490	.905
Y31	62.5315	93.797	.348	.908
Y34	62.2883	92.007	.512	.904
Y35	62.2973	92.193	.475	.905
Y37	62.5495	92.923	.528	.904

F. Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Kerja Putaran Ke-3

Cronbach's Alpha	N of Items
.908	28

Lampiran 06

Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Beban Kerja

A. Hasil Uji Validitas Skala Beban Kerja Putaran Ke-1

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	73.1622	70.955	.320	.850
X2	73.4685	69.269	.437	.846
X3	73.2523	72.681	.186	.853
X4	73.6577	70.154	.432	.847
X5	73.4865	72.543	.189	.853
X6	73.3063	68.342	.486	.844
X7	73.2432	68.204	.561	.842
X8	73.3243	69.021	.493	.845
X9	73.5045	71.598	.293	.850
X10	74.0180	72.854	.193	.853
X11	73.9640	71.071	.401	.848
X12	73.0721	70.686	.387	.848

	X13	73.1712	67.925	.610	.841
	X14	73.4595	69.123	.492	.845
	X15	73.9009	68.599	.610	.842
	X16	73.3694	68.599	.573	.843
	X17	73.3874	68.730	.505	.844
	X18	73.6306	71.399	.282	.851
	X19	73.4414	71.940	.235	.852
	X20	73.7928	70.602	.355	.849
	X21	73.9459	72.633	.159	.854
	X22	73.1622	69.737	.432	.846
	X23	74.1351	73.809	.097	.855
	X24	74.0721	71.595	.288	.850
	X25	73.8288	70.616	.363	.848
B. Hasil	X26	73.2523	69.172	.504	.844
Uji	X27	73.3333	67.915	.594	.842
Reliabil	X28	73.4595	69.814	.399	.847
itas	X29	74.2523	74.754	-.012	.858
Skala	X30	74.2162	72.771	.162	.854
Beban	X31	74.0811	71.748	.277	.851
Kerja					
Putaran Ke-1					

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.853	31

C. Hasil Uji Validitas Skala Beban Kerja Putaran Ke -2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	46.6577	47.064	.422	.881
X2	46.9640	46.617	.433	.881
X4	47.1532	47.567	.402	.881
X6	46.8018	45.433	.526	.878
X7	46.7387	45.249	.616	.874
X8	46.8198	46.404	.492	.879
X11	47.4595	49.414	.222	.886
X12	46.5676	47.357	.437	.880
X13	46.6667	44.461	.736	.870
X14	46.9550	46.843	.450	.880
X15	47.3964	46.623	.538	.877
X16	46.8649	45.591	.630	.874
X17	46.8829	45.577	.570	.876

X20	47.2883	47.625	.361	.883
X22	46.6577	45.609	.589	.875
X25	47.3243	48.330	.291	.885
X26	46.7477	45.663	.606	.875
X27	46.8288	44.489	.711	.871
X28	46.9550	46.171	.492	.879

D. Hasil Uji Reliabilitas Skala Beban Kerja Putaran Ke-2

Cronbach's Alpha	N of Items
.884	19

E. Hasil Uji Validitas Skala Beban Kerja Putaran Ke-3

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	42.3604	42.269	.443	.885
X2	42.6667	42.079	.427	.886
X4	42.8559	42.870	.410	.886
X6	42.5045	40.834	.533	.882
X7	42.4414	40.485	.646	.878
X8	42.5225	41.815	.493	.884

X12	42.2703	42.654	.447	.885	F. Hasil Uji Reliabilitas Skala
X13	42.3694	39.962	.739	.875	
X14	42.6577	42.391	.432	.886	
X15	43.0991	42.363	.494	.884	
X16	42.5676	41.120	.622	.879	
X17	42.5856	40.881	.588	.880	
X20	42.9910	43.209	.334	.889	
X22	42.3604	41.033	.594	.880	
X26	42.4505	41.177	.600	.880	
X27	42.5315	39.888	.727	.875	
X28	42.6577	41.391	.516	.883	

Beban Kerja Putaran Ke-3

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.888	17

Lampiran 07
Hasil Uji Normalitas Dan Linieritas

A. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
STRES KERJA	.063	111	.200 [*]	.981	111	.126

B. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRES	Between	(Combined)	7378.774	28	263.528	5.984	.000
KERJA *	Groups	Linearity	5703.324	1	5703.32	129.5	.000
BEBAN					4	15	

KERJA	Deviation from Linearity	1675.450	27	62.054	1.409	.121
	Within Groups	3610.956	82	44.036		
	Total	10989.730	110			

Lampiran 08

Hasil Analisis Deskriptif Skala Beban Kerja Dan Stres Kerja

Statistics

		BEBAN KERJA	STRES KERJA
N	Valid	111	111
	Missing	0	0
Mean		45.24	64.51
Std. Error of Mean		.648	.949
Std. Deviation		6.825	9.995
Variance		46.586	99.907
Kurtosis		.513	.237
Std. Error of Kurtosis		.455	.455
Range		37	50
Minimum		31	37
Maximum		68	87
Sum		5022	7161

Lampiran 09
Hasil Uji Korelasi Product Moment

Correlations

		BEBAN KERJA	STRES KERJA
BEBAN KERJA	Pearson Correlation	1	.720**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	111	111
STRES KERJA	Pearson Correlation	.720**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	111	111