

LAMPIRAN A

Lembar Item Skala Penelitian



No:

Usia:

Dalam rangka penyusunan skripsi saya di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, maka saya memohon Anda untuk mengisi 2 buah angket berikut ini. Disini tidak ada jawaban yang salah atau benar, karena angket ini bersifat untuk mengungkap pendapat pribadi semata. Oleh karena itu, mohon mengisi sesuai dengan diri Anda.

PETUNJUK PENGISIAN

Di halaman berikut ada beberapa pernyataan yang akan Anda jawab. Sebelum Anda menjawab, ada beberapa hal yang perlu Anda perhatikan yaitu :

1. Isilah kotak keterangan Anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Baca masing-masing pernyataan dengan teliti dan pilih jawaban yang benar-benar sesuai dengan pendapat pribadi Anda.
3. Anda dapat memilih salah satu dari 4 (empat) pilihan jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan anda yaitu :
 SS : pernyataan yang Sangat Sesuai dengan keadaan diri Anda
 S : pernyataan yang Sesuai dengan keadaan diri Anda
 TS : pernyataan Tidak Sesuai dengan keadaan diri Anda
 STS : pernyataan Sangat Tidak Sesuai dengan keadaan diri Anda
4. Bila Anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban yang salah kemudian berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar.

Misal : Jawaban Semula : S

SS ~~X~~ TS STS

Penggantian Jawaban: S diganti dengan STS:

SS ~~X~~ TS ~~STS~~

SELAMAT MENGERJAKAN
TERIMA KASIH ATAS PARTISIPASI ANDA

The logo of Universitas Klaten is a yellow shield with a scalloped border. Inside the shield, there is a white lotus flower with a cross on top, and an open book at the bottom. The text "UNIVERSITAS KLATEN" is written in a semi-circle at the top, and "SOEGIJAPRANATA" is written in a semi-circle at the bottom.

LAMPIRAN A-1
Lembar Item Skala
Kecenderungan Insomnia

1. Apakah Anda mengalami susah tidur dalam kurun waktu 1 minggu sampai beberapa minggu terakhir ini?
 - a. Ya
 - b. Tidak

2. Apakah Anda sudah mengalami gangguan tidur selama 1 bulan atau lebih?
 - a. Ya
 - b. Tidak

RANCANGAN ITEM SKALA KECENDERUNGAN INSOMNIA

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya sulit tidur di malam hari				
2	Saya bisa berjaga sepanjang malam				
3	Saya sulit tidur nyenyak				
4	Saya mudah terlelap				
5	Saya mudah terbangun di tengah malam				
6	Saya nyenyak sepanjang malam				
7	Saya mudah terkaget saat tidur				
8	Gangguan sepanjang tidur mengganggu saya saat tidur				
9	Tidur saya kurang di malam hari				
10	Saya terlelap hingga pagi				
11	Saya sudah terbangun dini hari				
12	Jam tidur saya cukup				
13	Saya merasa lelah setiap bangun pagi hari				
14	Saya bersemangat tiap bangun tidur				
15	Saya tidak merasa segar ketika bangun di pagi hari				
16	Energi saya bertambah setelah tidur nyenyak di malam hari				
17	Saya sulit berkonsentrasi dalam bekerja				
18	Saya sulit fokus pada siang hari				
19	Saya mudah lupa				
20	Saya bekerja dengan konsentrasi penuh				
21	Karena kurang tidur saya jadi mudah marah kondisi				
22	Saya orang yang santai				

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
23	Saya mudah terpancing emosi jika sulit tidur				
24	Saya orang yang sabar				
25	Saya mudah mengantuk				
26	Saya tetap bugar di siang hari				
27	Saya ingin selalu tidur menjelang siang				
28	Tidak terlintas di benak saya untuk tidur di saat bekerja				





LAMPIRAN A-2
Lembar Item Skala
Stres Kerja

RANCANGAN SKALA STRESS KERJA

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Tekanan darah saya tinggi				
2	Vitalitas saya terjaga				
3	Saya mudah sakit kepala				
4	Tubuh saya penuh energi				
5	Perut saya mudah sakit				
6	Fisik saya baik-baik saja				
7	Saya punya gejala maag				
8	Pencernaan saya sehat-sehat saja				
9	Saya mudah keluar keringat dingin				
10	Saya tidak pernah deg-deg an				
11	Saya sering tegang dalam bekerja				
12	Saya menghadapi situasi dengan tenang				
13	Saya gugup dalam bekerja				
14	Saya tidak bingung dalam bekerja				
15	Saya cemas menghadapi beban kerja saya				
16	Saya nyaman dalam bekerja				
17	Saya bosan dengan pekerjaan saya				
18	Saya merasa puas dalam bekerja				
19	Saya lemas di pagi hari				
20	Saya menyelesaikan pekerjaan tepat waktu				



LAMPIRAN B
Data dan Hasil Uji Coba



LAMPIRAN B-1
Data dan Hasil Uji Coba
Kecenderungan Insomnia







LAMPIRAN B-2
Data dan Hasil Uji Coba
Stres kerja







LAMPIRAN C
Data Validitas Item Skala



LAMPIRAN C-1
Data Validitas Item Skala
Insomnia

Laboratorium Psikologi

Fakultas Psikologi



Scale: Kecenderungan Insomnia (Putaran 1)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	43	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	43	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.951	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	80.19	179.488	.619	.949
Y2	80.30	175.930	.761	.948
Y3	80.35	175.137	.717	.948
Y4	80.49	173.589	.821	.947
Y5	80.58	175.297	.577	.950
Y6	80.65	178.090	.611	.949
Y7	80.49	174.351	.744	.948
Y8	80.93	179.209	.511	.950
Y9	80.12	178.153	.640	.949
Y10	80.72	171.444	.703	.948
Y11	80.88	174.153	.642	.949
Y12	80.42	177.154	.648	.949
Y13	80.37	178.763	.681	.949
Y14	80.51	173.637	.765	.947
Y15	80.42	176.154	.703	.948
Y16	80.65	175.804	.703	.948
Y17	80.67	186.939	<u>.073</u>	.956
Y18	80.37	178.144	.633	.949
Y19	80.44	177.872	.659	.949
Y20	80.72	180.587	.428	.951
Y21	80.19	178.250	.653	.949
Y22	80.86	178.790	.423	.951
Y23	80.70	173.406	.715	.948
Y24	80.30	176.930	.578	.949
Y25	80.51	174.303	.764	.948
Y26	80.56	178.538	.604	.949
Y27	80.42	174.154	.711	.948
Y28	80.37	175.811	.729	.948



LAMPIRAN C-2
Data Validitas Item Skala
Stres Kerja





LAMPIRAN D
Validitas dan Reliabilitas



LAMPIRAN D-1
Validitas dan Reliabilitas
Insomnia





LAMPIRAN D-2
Validitas dan Reliabilitas
Stres Kerja







LAMPIRAN E-1

Uji Normalitas

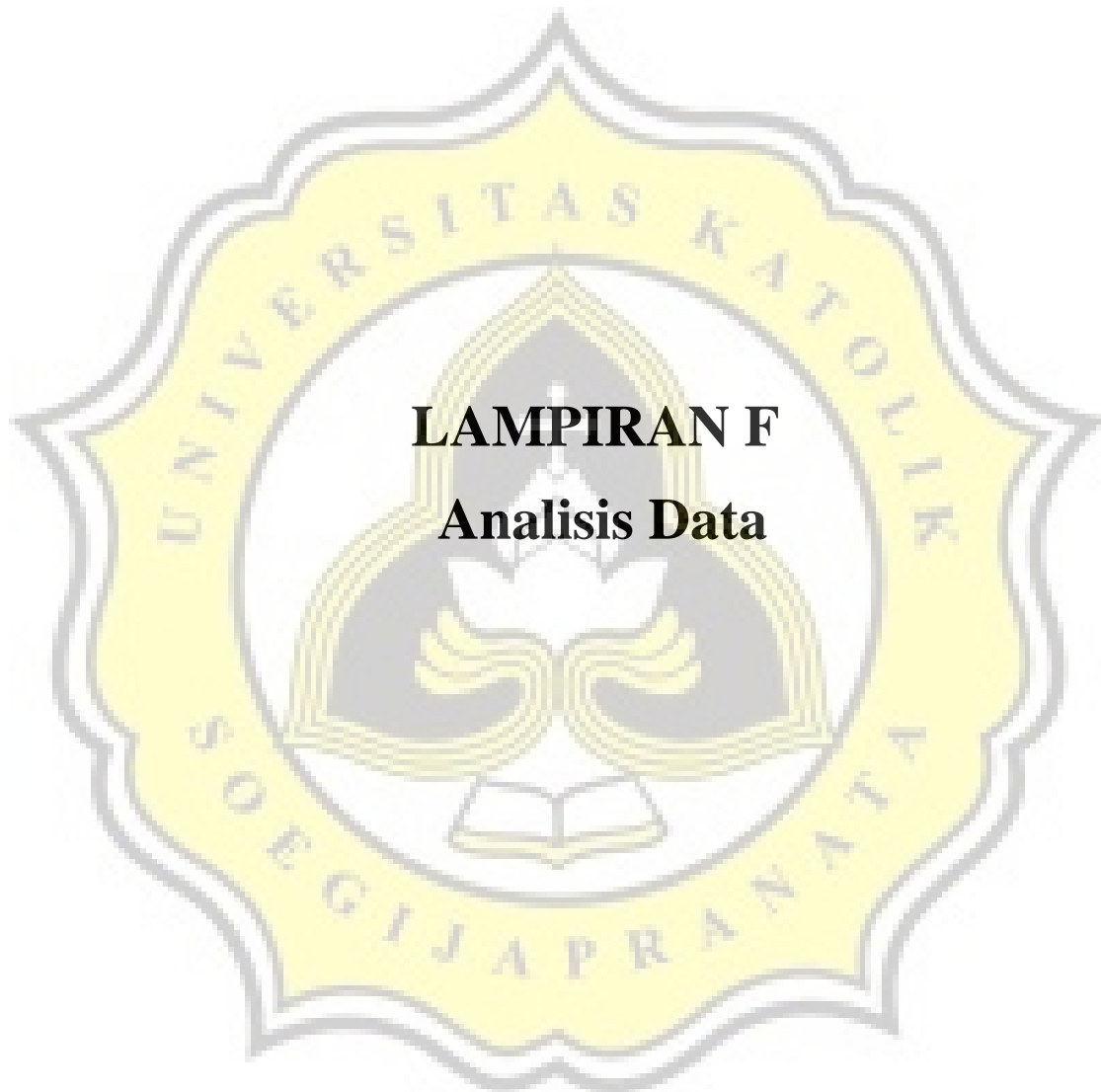
















LAMPIRAN G
Surat Ijin Penelitian





LAMPIRAN H
Surat Bukti Penelitian

