

PETUNJUK PENGISIAN

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan tugas akhir demi meraih gelar kesarjanaan di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, penulis memohon kesediaan Saudara untuk meluangkan waktu sejenak guna mengisi beberapa pernyataan yang dilampirkan berikut ini.

Adapun petunjuk pengisian adalah sebagai berikut :

1. Mohon kesediaan Bapak / Ibu / Saudara untuk mengisi angket ini dengan keadaan yang sebenarnya. Jawaban Saudara akan dijamin kerahasiaannya.
2. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban adalah benar adanya bila hal itu sesuai dengan keadaan Saudara.
3. Pilihlah satu dari empat pilihan yang tersedia dengan memberikan tanda (X) pada pilihan jawaban yang tersedia, yang terdiri dari :

SS : Apabila **sangat sesuai** dengan keadaan Saudara.

S : Apabila **sesuai** dengan keadaan Saudara

TS : Apabila **tidak sesuai** dengan keadaan Saudara

STS : Apabila **sangat tidak sesuai** dengan keadaan Saudara

Contoh :

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya adalah orang yang sabar		X		

4. Apabila ingin mengubah jawaban, Saudara dapat memberikan tanda dua garis mendatar (=) pada jawaban Saudara kemudian Saudara dapat mengganti jawaban tersebut dengan memberi tanda (X) pada jawaban lain yang dirasa lebih sesuai dengan keadaan diri.

Contoh :

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya mampu berinteraksi dengan orang lain		X	X	

Artinya Saudara mengubah jawaban dari Sesuai menjadi Tidak Sesuai.

5. Apabila Saudara telah selesai mengerjakan, dimohon kesediaan Saudara untuk memeriksa kembali jawaban Saudara agar tidak ada yang terlewat (kosong).

SELAMAT MENGERJAKAN

TERIMA KASIH ATAS BANTUAN DAN KERJASAMANYA.

IDENTITAS SUBYEK

Nama :

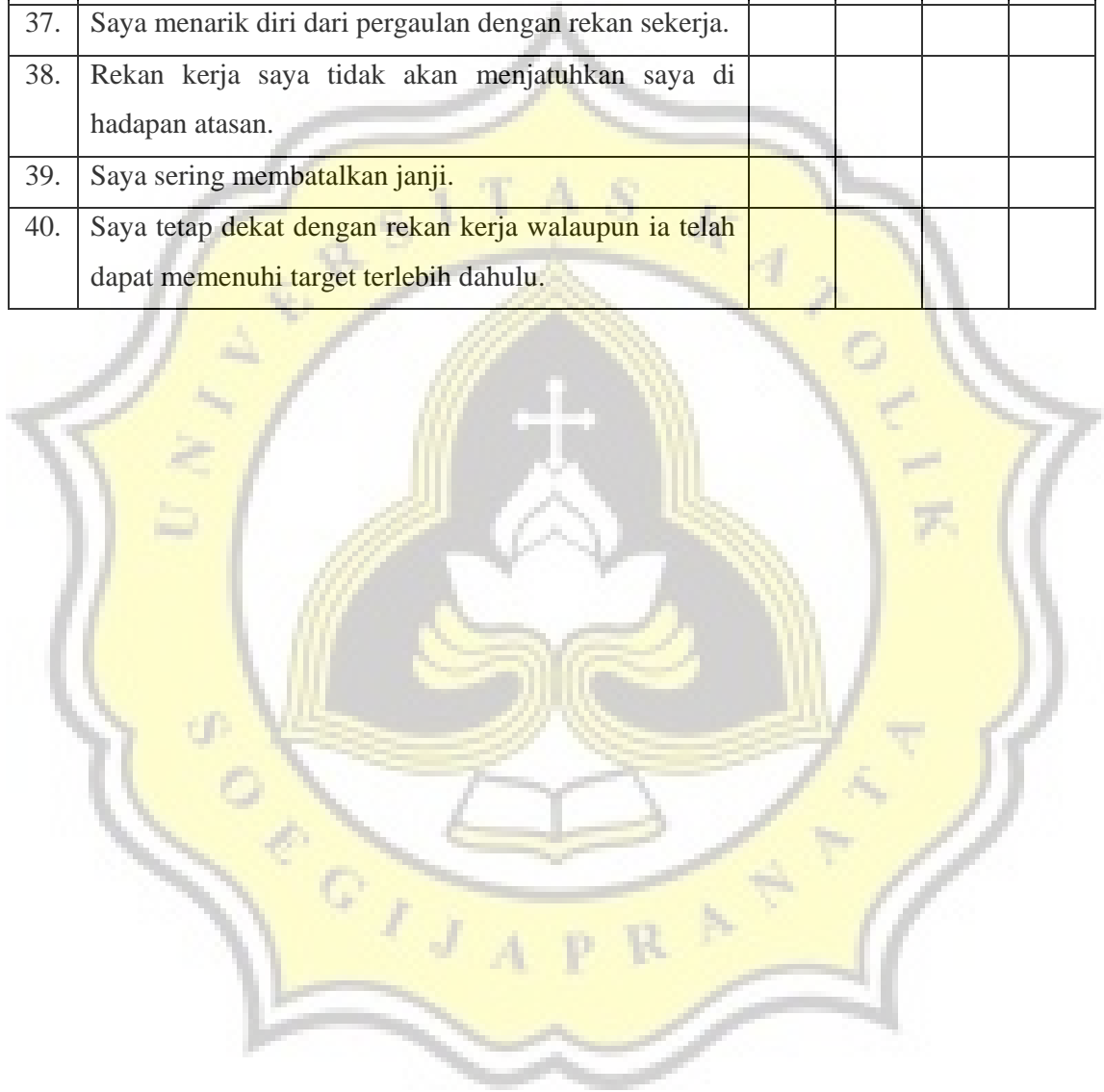
Mulai bekerja :

Usia :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Akhir-akhir ini saya tidak dapat tidur nyenyak bila memikirkan pekerjaan.				
2.	Meskipun beban kerja saya berat saya tidak pernah sakit kepala.				
3.	Saya merasakan sakit pada bagian punggung saat bekerja di kantor.				
4.	Ketika tiba masa evaluasi saya tidak merasa berdebar-debar.				
5.	Akhir-akhir ini urat dan syaraf leher/bahu saya sering kaku dan tegang.				
6.	Bila saya tidak dapat mencapai target saya tetap dapat tidur nyenyak.				
7.	Saya mengeluarkan keringat berlebih ketika memikirkan bahwa target dan pekerjaan saya yang belum selesai.				
8.	Saya tidak merasa sesak ketika tidak dapat mencapai target.				
9.	Saya merasa cemas bila memikirkan target yang belum tercapai.				
10.	Saya merasa dapat menghadapi tekanan pekerjaan dengan kepala dingin.				
11.	Saya mudah merasa kesal jika saya diburu-buru oleh target.				
12.	Jika target belum tercapai ketika tiba masa evaluasi, saya menyikapinya dengan santai.				
13.	Saya mudah gelisah jika target belum tercapai.				

14.	Selera humor saya tetap seperti biasanya walaupun sedang menghadapi suatu situasi yang sulit				
15.	Saya merasa frustrasi dengan pekerjaan saya.				
16.	Saya merasa puas dengan hasil kerja saya.				
17.	Ketika diberi pekerjaan yang saya rasa sulit saya berusaha menghindarinya.				
18.	Saya rajin dalam mengerjakan pekerjaan saya.				
19.	Saya mencari alasan untuk tidak masuk kerja.				
20.	Produktivitas kerja saya meningkat.				
21.	Nafsu makan saya jadi menurun ketika memikirkan target yang belum tercapai.				
22.	Kinerja saya semakin bagus seiring tercapainya target yang diberikan oleh perusahaan.				
23.	Saya menjadi sering menunda-nunda pekerjaan yang diberikan kepada saya.				
24.	Saya merasa bersemangat dalam mengawali hari kerja.				
25.	Saya menjadi susah berkonsentrasi dalam bekerja.				
26.	Saya tetap dapat berpikir jernih ketika masalah datang menghadang.				
27.	Beban kerja yang menumpuk membuat saya menjadi mudah lupa.				
28.	Saya tetap dapat berkonsentrasi meskipun sedang menemui banyak masalah dalam pekerjaan.				
29.	Saya menjadi sulit mengambil keputusan ketika menghadapi situasi pekerjaan yang pelik.				
30.	Saya tetap dapat mengambil keputusan walaupun sedang berada dalam situasi yang genting.				
31.	Saya tidak dapat berpikir jernih ketika menemui situasi yang sulit.				
32.	Saya menyelesaikan pekerjaan dengan benar meski sedang ada masalah dalam pekerjaan.				
33.	Saya mudah kesal dengan rekan sekerja saya hanya karena masalah sepele.				

34.	Hubungan saya dengan rekan sekerja saya tetap terjalin dengan baik meski kami bersaing.				
35.	Saya kurang bisa mempercayai rekan kerja.				
36.	Saya percaya bahwa rekan kerja saya tidak akan mencari-cari kesalahan dalam pekerjaan yang telah saya kerjakan.				
37.	Saya menarik diri dari pergaulan dengan rekan sekerja.				
38.	Rekan kerja saya tidak akan menjatuhkan saya di hadapan atasan.				
39.	Saya sering membatalkan janji.				
40.	Saya tetap dekat dengan rekan kerja walaupun ia telah dapat memenuhi target terlebih dahulu.				



PETUNJUK PENGISIAN

1. Pilihlah salah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda (X) pada jawaban :

SS : Apabila **sangat sesuai** dengan keadaan Saudara.

S : Apabila **sesuai** dengan keadaan Saudara

TS : Apabila **tidak sesuai** dengan keadaan Saudara

STS : Apabila **sangat tidak sesuai** dengan keadaan Saudara

Contoh :

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya adalah orang yang sabar		X		

2. Apabila ingin mengubah jawaban, Saudara dapat memberikan tanda dua garis mendatar (=) pada jawaban semula, lalu Saudara dapat mengganti jawaban tersebut dengan memberi tanda (X) pada jawaban yang Saudara anggap sesuai dengan keadaan diri Saudara.

Contoh :

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya mampu berinteraksi dengan orang lain		X	X	

Artinya Saudara mengubah jawaban dari Sesuai menjadi Tidak Sesuai.

3. Apabila Saudara telah selesai, mohon kesediaan Saudara untuk memeriksa kembali jawaban Saudara agar tidak ada pernyataan yang terlewati / kosong.

SELAMAT MENGERJAKAN

TERIMA KASIH ATAS BANTUAN DAN KERJASAMANYA.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya percaya dengan kata-kata teman saya.				
2.	Saya tidak percaya akan kejujuran teman-teman saya.				
3.	Saya percaya bahwa teman-teman saya dapat menyimpan rahasia pribadi saya.				
4.	Saya tidak yakin dengan ketulusan teman-teman dalam membantu saya.				
5.	Saya percaya orang lain dapat diajak kerjasama dengan baik.				
6.	Teman-teman tidak menceritakan rahasia mereka kepada saya karena mereka tidak percaya kepada saya.				
7.	Teman-teman percaya bahwa saya dapat menjaga rahasia mereka dengan baik.				
8.	Saya merasa curiga dengan kebaikan teman-teman kepada saya.				
9.	Saya bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk meringankan beban masalah teman saya.				
10.	Saya tidak ingin membuang waktu dan tenaga untuk membantu meringankan beban teman yang sedang kesusahan.				
11.	Saya bersedia mendengarkan curahan hati dari teman-teman saya.				
12.	Saya lebih suka mengerjakan pekerjaan saya daripada membantu teman saya yang sedang kesusahan.				
13.	Saya peduli terhadap keadaan teman saya.				
14.	Saya bersikap masa bodoh dengan keadaan teman saya.				
15.	Jika suatu saat teman saya membutuhkan bantuan, saya pasti akan membantunya dengan sepenuh hati.				
16.	Saya lebih suka berpura-pura tidak tahu mengenai masalah yang sedang dialami teman saya.				

17.	Saya bersikap hangat kepada orang yang baru saya temui.				
18.	Teman-teman tidak berterus terang kepada saya jika ada permasalahan yang mengganjal di antara kami.				
19.	Saya mudah menyatakan perasaan tidak suka pada teman.				
20.	Saya menjaga jarak dengan orang lain.				
21.	Saya dan teman-teman dapat saling menceritakan masalah.				
22.	Saya merasa sulit mencari tahu permasalahan pada teman dekat.				
23.	Saya dan teman-teman dapat saling berterus terang jika ada permasalahan.				
24.	Saya menutup diri dengan teman-teman saya.				
25.	Saya dan teman-teman mudah mendapatkan bahan pembicaraan.				
26.	Saya akan diam saja jika orang lain tidak mengajak bicara duluan.				
27.	Saya selalu ingin mengetahui kabar teman-teman saya.				
28.	Saya malu jika berhadapan dengan banyak orang.				
29.	Saya suka berbicara ketika berhadapan dengan banyak orang.				
30.	Saya malas berbicara dengan orang lain.				
31.	Saya menanggapi pembicaraan jika diajak bicara oleh orang lain.				
32.	Saya mengalami kesulitan untuk menjelaskan suatu permasalahan kepada orang lain.				

PETUNJUK PENGISIAN

1. Pilihlah salah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda (X) pada jawaban :

SS : Apabila **sangat sesuai** dengan keadaan Saudara.

S : Apabila **sesuai** dengan keadaan Saudara

TS : Apabila **tidak sesuai** dengan keadaan Saudara

STS : Apabila **sangat tidak sesuai** dengan keadaan Saudara

Contoh :

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya adalah orang yang sabar		X		

2. Apabila ingin mengubah jawaban, Saudara dapat memberikan tanda dua garis mendatar (=) pada jawaban semula, lalu Saudara dapat mengganti jawaban tersebut dengan memberi tanda (X) pada jawaban yang Saudara anggap sesuai dengan keadaan diri Saudara.

Contoh :

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya mampu berinteraksi dengan orang lain		X	X	

Artinya Saudara mengubah jawaban dari Sesuai menjadi Tidak Sesuai.

3. Apabila Saudara telah selesai, mohon kesediaan Saudara untuk memeriksa kembali jawaban Saudara agar tidak ada pernyataan yang terlewat / kosong.

SELAMAT MENGERJAKAN

TERIMA KASIH ATAS BANTUAN DAN KERJASAMANYA.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya cemas bila mendengar ada pengurangan karyawan.				
2.	Saya sudah mempersiapkan diri saya apabila dikeluarkan dari perusahaan.				
3.	Saya merasa khawatir jika sewaktu-waktu akan dipecat.				
4.	Saya siap menghadapi ancaman PHK.				
5.	Saya takut menganggur.				
6.	Saya punya keahlian apabila perusahaan pensiunkan dini.				
7.	Saya takut kehilangan pekerjaan.				
8.	Saya tidak merasa cemas jika dipecat.				
9.	Saya takut jika kedudukan saya di masyarakat menurun akibat pemecatan.				
10.	Saya tidak takut jika harus kehilangan status sosial saya di masyarakat.				
11.	Kehilangan pekerjaan / dipecat membuat status sosial saya menurun.				
12.	Saya tetap percaya diri walau saya tidak punya pekerjaan lagi.				
13.	Harga diri saya jatuh bila saya dipecat.				
14.	Masyarakat tidak meremehkan saya jika tahu bahwa saya dipecat.				
15.	Saya takut akan diremehkan oleh masyarakat apabila mereka tahu bahwa saya dikeluarkan dari pekerjaan.				
16.	Saya tetap tegar menghadapi orang lain walaupun saya tidak punya pekerjaan lagi.				
17.	Saya pasrah jika bonus sedikit.				
18.	Saya protes jika mendapat gaji yang tidak sesuai dengan kerja keras saya.				
19.	Saya tidak tahu lagi jalan apa yang harus saya tempuh untuk mengatasi situasi yang pelik.				

20.	Saya pantang menyerah ketika dihadapkan pada situasi yang sulit.				
21.	Saya tidak dapat berbuat apa-apa ketika banyak masalah datang bertubi-tubi.				
22.	Saya tetap tegar walau banyak rintangan menghadang.				
23	Saya merasa lebih baik diam dan menurut saja apabila diminta untuk mengerjakan pekerjaan yang sebenarnya bukan bagian dari pekerjaan saya.				
24	Saya merasa harus menang dalam persaingan dalam memenuhi target dengan rekan kerja.				

