

LAMPIRAN A



Nama :

Usia :

Pekerjaan :

Petunjuk Mengerjakan:

1. Baca dan pahami baik-baik masing-masing pernyataan
2. Pilihlah salah satu jawaban yang tersedia dengan memberi tanda silang (X)
SL, apabila pernyataan tersebut selalu anda alami
S , apabila pernyataan tersebut sering anda alami
JR, apabila pernyataan tersebut jarang anda alami
TP, apabila pernyataan tersebut tidak pernah anda alami
3. Apabila anda ingin mengoreksi jawaban anda, berikan dua garis mendatar pada jawaban yang lama. Contoh:

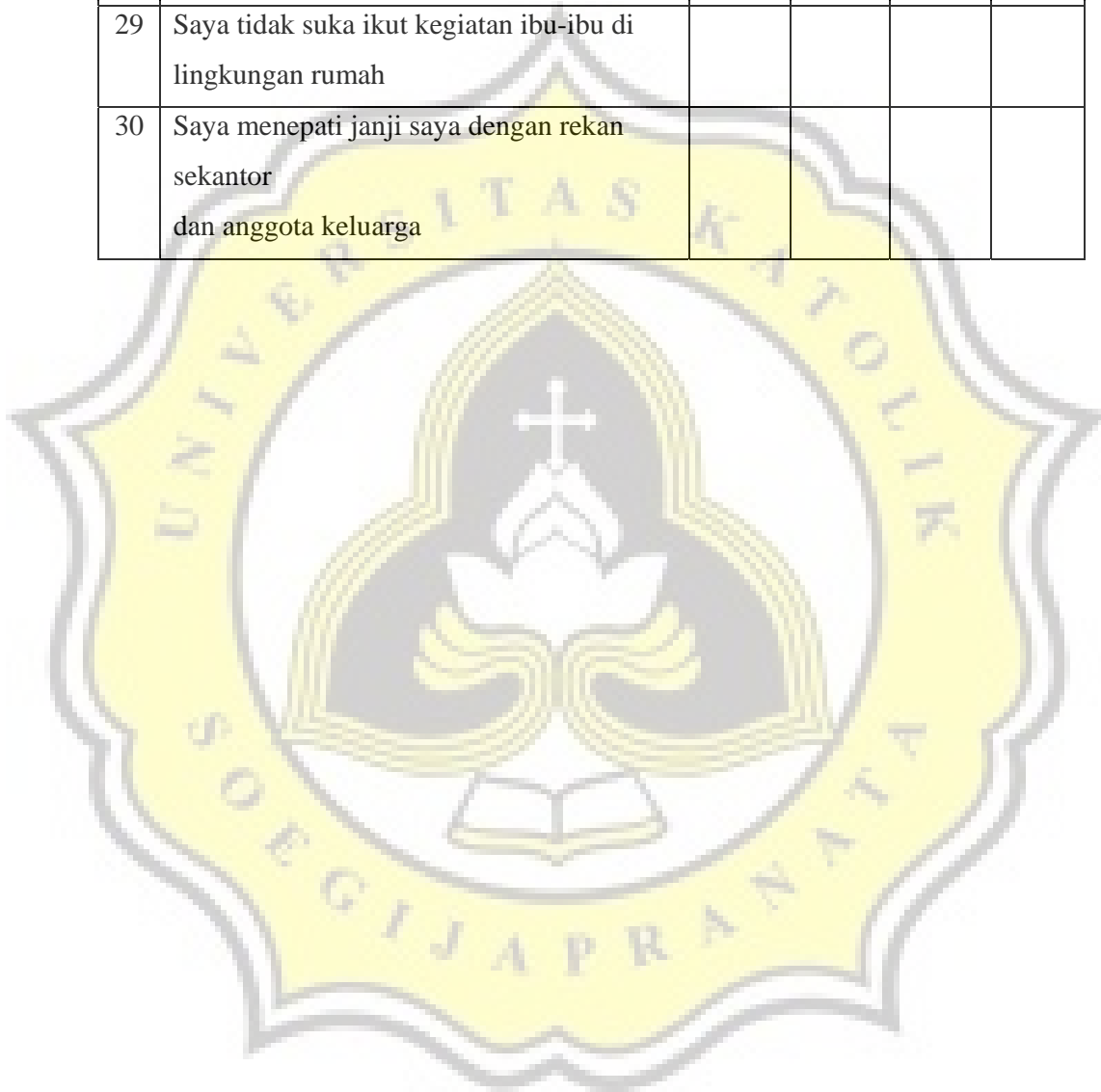
X X
4. Tidak ada jawaban yang salah. Semua jawaban adalah benar sejauh itu sesuai dengan keadaan anda yang sesungguhnya

SELAMAT MENGERJAKAN DAN TERIMA KASIH

No	Pernyataan	SL	S	JR	TP
1	Akhir-akhir ini saya merasa cepat lelah walaupun tidak banyak pekerjaan				
2	Saya menjadi cemas, apabila waktu untuk keluarga berkurang untuk bekerja				
3	Saya tetap berkonsentrasi dengan baik walaupun sedang ada masalah di kantor maupun di rumah				
4	Saya merasa kurang percaya diri baik di kantor maupun di rumah.				
5	Saya tidak pernah melampiaskan depresi saya pada hal-hal buruk				
6	Saya mudah lupa dalam segala hal-hal yang bersifat sepele atau penting				
7	Saya tidak mudah gugup ketika pekerjaan belum terselesaikan sampai batas waktu (<i>deadline</i>)				
8	Saya kurang dapat tidur dengan nyenyak beberapa waktu ini				
9	Saya mudah bergaul dengan rekan-rekan sekantor				
10	Ketika ada masalah dengan seseorang saya suka menyerang dengan kata-kata				
11	Saya tetap menjadi pribadi yang ceria walaupun menemui kesulitan atau masalah				
12	Saya tetap berselera makan meskipun ada masalah baik di kantor maupun di rumah				
13	Saya sering bingung untuk membuat keputusan terhadap hal-hal yang sepele atau kurang penting				

14	Saya tidak mudah mempersalahkan orang lain ketika ada masalah				
15	Saya bekerja dengan berlebihan sehingga urusan di rumah menjadi sedikit terbelengkhai				
16	Saya suka melamun di kantor memikirkan urusan di rumah				
17	Saya merasa segar dan bugar ketika bangun pagi untuk memulai aktivitas saya				
18	Saya mudah marah di rumah ketika saya ada permasalahan di kantor				
19	Saya merasa percaya diri dalam menghadapi masalah baik di kantor maupun di rumah				
20	Saya mudah menangis ketika ada masalah di kantor dan di rumah				
21	Saya tidak pernah membolos kerja dan saya tergolong pekerja yang cukup rajin				
22	Atasan saya sering memuji mutu kerja saya yang tinggi				
23	Saya merasa sering pusing di kantor maupun di rumah				
24	Dalam memutuskan sesuatu saya tidak membutuhkan waktu yang lama				
25	Ketika ada masalah saya seringkali minum obat untuk menenangkan pikiran				
26	Saya tidak mudah tersinggung bila ada yang mengkritik saya mengenai kesibukan saya di luar rumah				

27	Saya suka mencari kesalahan orang lain baik di rumah dan di kantor				
28	Saya tidak mengalami gangguan untuk tidur nyenyak di malam hari				
29	Saya tidak suka ikut kegiatan ibu-ibu di lingkungan rumah				
30	Saya menepati janji saya dengan rekan sekantor dan anggota keluarga				





LAMPIRAN B

SKALA STRESS

Putaran I

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	36	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.840	30

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
68.67	82.686	9.093	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	66.53	69.571	.761	.818
VAR00002	67.25	76.364	.565	.829
VAR00003	66.58	76.593	.348	.835
VAR00004	65.17	81.114	<u>.051</u>	.847
VAR00005	66.36	75.780	.348	.836
VAR00006	67.22	75.378	.566	.828
VAR00007	67.14	75.323	.662	.827
VAR00008	65.44	82.197	<u>.013</u>	.844
VAR00009	66.50	72.943	.625	.825
VAR00010	65.72	79.578	<u>.189</u>	.840
VAR00011	66.03	80.542	<u>.125</u>	.842
VAR00012	65.31	81.133	<u>.112</u>	.841
VAR00013	66.50	75.229	.460	.831
VAR00014	67.17	81.000	<u>.157</u>	.840
VAR00015	66.75	76.250	.493	.831
VAR00016	67.19	78.275	.464	.833
VAR00017	65.19	78.733	.332	.836
VAR00018	67.17	76.314	.563	.829
VAR00019	65.56	81.511	<u>.029</u>	.847
VAR00020	67.06	75.425	.611	.827
VAR00021	66.06	76.854	.349	.835
VAR00022	65.28	80.835	<u>.139</u>	.841
VAR00023	65.36	80.409	<u>.153</u>	.841
VAR00024	67.06	76.340	.526	.830
VAR00025	66.53	75.913	.441	.832
VAR00026	65.64	81.494	<u>.049</u>	.845
VAR00027	66.83	72.486	.770	.821
VAR00028	67.22	77.721	.530	.831
VAR00029	66.44	83.740	<u>-.122</u>	.849
VAR00030	67.08	75.736	.537	.829

item tidak valid : **cetak tebal** dan garis bawah
 r tabel 5 % = 0,275

Putaran II

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	36	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.905	19

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
36.44	71.797	8.473	19

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	34.31	59.418	.773	.893
VAR00002	35.03	65.228	.636	.899
VAR00003	34.36	66.866	.291	.909
VAR00005	34.14	64.066	.431	.906
VAR00006	35.00	64.514	.609	.899
VAR00007	34.92	64.536	.704	.897
VAR00009	34.28	62.092	.675	.897
VAR00013	34.28	64.663	.472	.903
VAR00015	34.53	66.085	.465	.903
VAR00016	34.97	67.228	.519	.902
VAR00017	32.97	68.599	.280	.907
VAR00018	34.94	65.197	.633	.899
VAR00020	34.83	63.571	.759	.896
VAR00021	33.83	66.257	.355	.907
VAR00024	34.83	64.714	.643	.898
VAR00025	34.31	64.504	.519	.902
VAR00027	34.61	62.130	.786	.894
VAR00028	35.00	66.571	.605	.900
VAR00030	34.86	64.523	.611	.899

item tidak valid : **cetak tebal** dan garis bawah
 r tabel 5 % = 0,275



LAMPIRAN C

Nama :

Usia :

Pekerjaan :

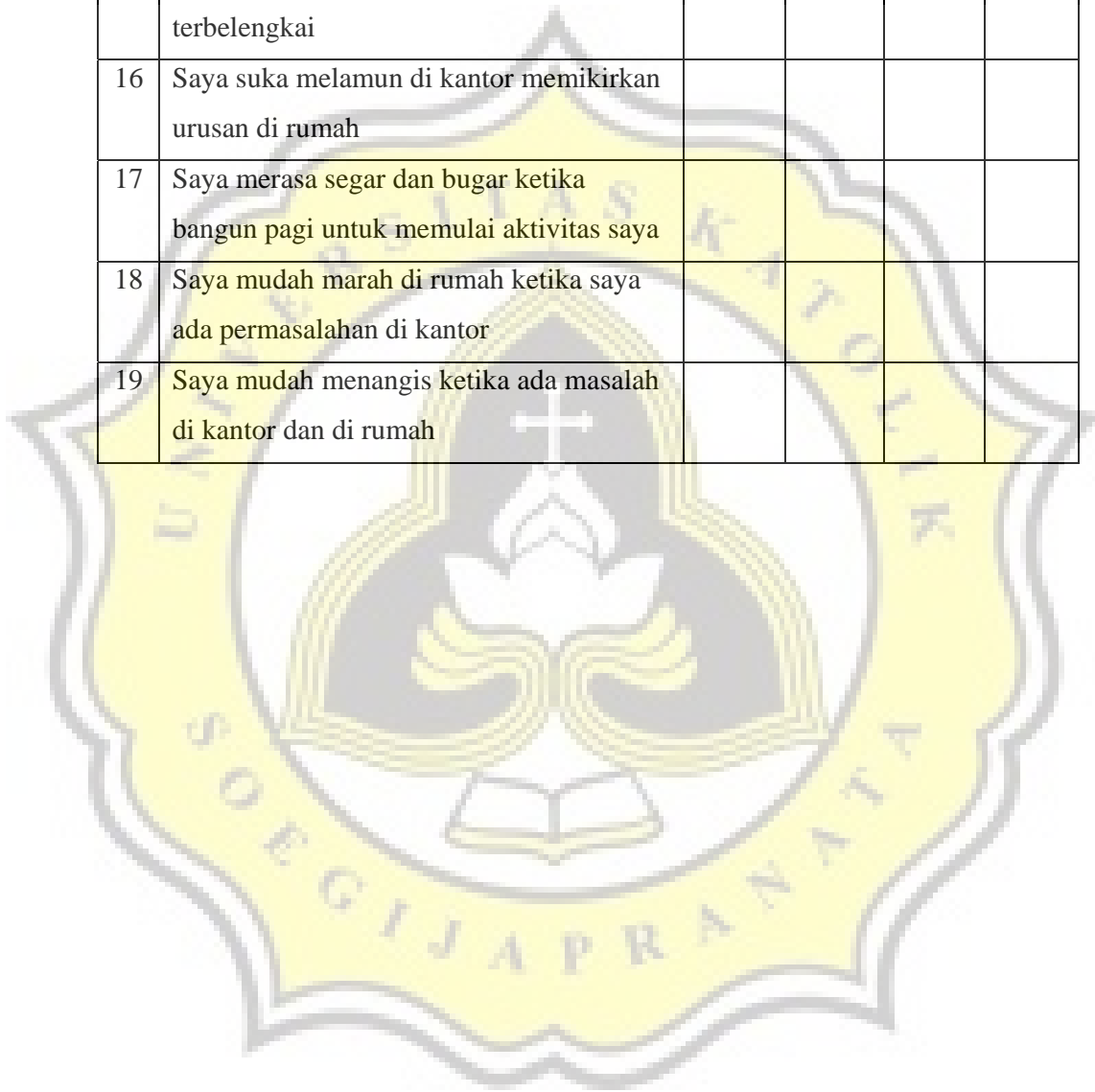
Petunjuk Mengerjakan:

1. Baca dan pahami baik-baik masing-masing pernyataan
2. Pilihlah salah satu jawaban yang tersedia dengan memberi tanda silang (X)
SL, apabila pernyataan tersebut selalu anda alami
S , apabila pernyataan tersebut sering anda alami
JR, apabila pernyataan tersebut jarang anda alami
TP, apabila pernyataan tersebut tidak pernah anda alami
3. Apabila anda ingin mengkoreksi jawaban anda, berikan dua garis mendatar pada jawaban yang lama. Contoh:
X X
4. Tidak ada jawaban yang salah. Semua jawaban adalah benar sejauh itu sesuai dengan keadaan anda yang sesungguhnya

SELAMAT MENGERJAKAN DAN TERIMA KASIH

No	Pernyataan	SL	S	JR	TP
1	Akhir-akhir ini saya merasa cepat lelah walaupun tidak banyak pekerjaan				
2	Saya menjadi cemas, apabila waktu untuk keluarga berkurang untuk bekerja				
3	Saya tetap berkonsentrasi dengan baik walaupun sedang ada masalah di kantor maupun di rumah				
4	Saya menepati janji saya dengan rekan sekantor dan anggota keluarga				
5	Saya tidak pernah melampiaskan depresi saya pada hal-hal buruk				
6	Saya mudah lupa dalam segala hal-hal yang bersifat sepele atau penting				
7	Saya tidak mudah gugup ketika pekerjaan belum terselesaikan sampai batas waktu (<i>deadline</i>)				
8	Saya tidak mengalami gangguan untuk tidur nyenyak di malam hari				
9	Saya mudah bergaul dengan rekan-rekan sekantor				
10	Saya suka mencari kesalahan orang lain baik di rumah dan di kantor				
11	Ketika ada masalah saya seringkali minum obat untuk menenangkan pikiran				
12	Dalam memutuskan sesuatu saya tidak membutuhkan waktu yang lama				
13	Saya sering bingung untuk membuat keputusan terhadap hal-hal yang sepele atau kurang penting				

14	Saya tidak pernah membolos kerja dan saya tergolong pekerja yang cukup rajin				
15	Saya bekerja dengan berlebihan sehingga urusan di rumah menjadi sedikit terbelengkhai				
16	Saya suka melamun di kantor memikirkan urusan di rumah				
17	Saya merasa segar dan bugar ketika bangun pagi untuk memulai aktivitas saya				
18	Saya mudah marah di rumah ketika saya ada permasalahan di kantor				
19	Saya mudah menangis ketika ada masalah di kantor dan di rumah				



Kelompok	Nama	Butir Nomor											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
KE	Henny	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1
KE	Indah	1	2	2	1	4	2	2	2	1	1	1	2
KE	Lily	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
KE	Veronica	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3
KE	Lita	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
KE	Ruri	2	3	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2
KK	Ajeng	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2
KK	Ery	3	2	3	2	1	2	2	1	1	2	1	3
KK	Santi	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	1	2
KK	Henny R	2	3	2	2	1	3	3	1	2	1	2	3
KK	Asih	3	4	3	1	2	3	3	1	3	2	1	3
KK	Afi	3	3	2	1	1	3	2	1	1	2	1	2



13	14	15	16	17	18	19	Total
1	1	3	1	2	2	2	30
2	1	2	1	2	2	2	32
2	2	2	1	2	2	2	35
1	4	3	2	1	2	2	32
1	1	2	1	2	2	1	31
1	1	2	1	2	1	3	31
2	4	1	1	3	2	2	36
2	2	1	2	4	1	2	35
2	2	2	2	2	2	3	34
3	2	3	3	2	3	3	43
3	2	3	3	3	3	3	48



NPar Tests

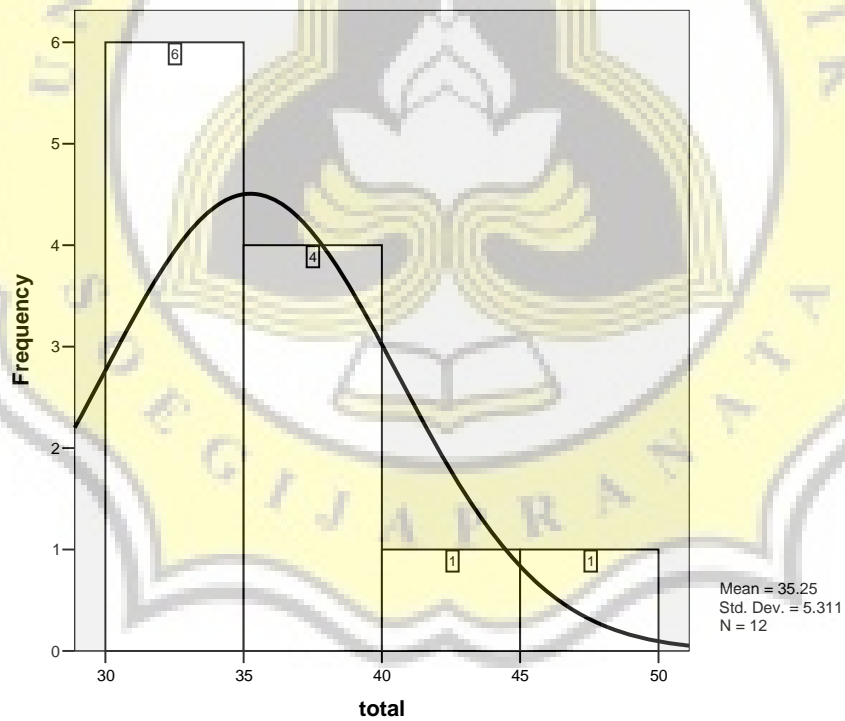
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		total
N		12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	35.25
	Std. Deviation	5.311
Most Extreme Differences	Absolute	.277
	Positive	.277
	Negative	-.161
Kolmogorov-Smirnov Z		.960
Asymp. Sig. (2-tailed)		.315

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Graph



T-Test

Group Statistics

eksperimen		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
total	kel. kontrol	6	38.67	5.574	2.275
	kel.eksp	6	31.83	1.722	.703

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
total	Equal variances assumed	9.192	.013	2.869	10	.017	6.833	2.382	1.527	12.140
	Equal variances not assumed			2.869	5.946	.029	6.833	2.382	.993	12.674