

Usia :

Jenis Kelamin :

INSTRUKSI

Pada bagian ini, Anda akan diminta untuk menjawab sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan diri Anda. Isilah setiap nomor dengan memilih satu dari empat pilihan jawaban. Jawablah semua nomor tanpa terkecuali. Terdapat empat pilihan jawaban untuk setiap pernyataan, yaitu: **Sesuai (SS)**, **Sesuai (S)**, **Tidak Sesuai (TS)**, **Sangat Tidak Sesuai (STS)**. Anda diminta untuk **memberi tanda silang (x)** pada salah satu kotak yang paling menggambarkan diri Anda pada lembar jawaban.

SKALA 1

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya kesulitan mencari seseorang untuk diajak berpergian				
2	Saya merasa tidak ada seseorangpun yang bisa saya ajak berbagi cerita tentang kekhawatiran dan ketakutan saya yang paling pribadi				
3	Jika saya sakit, selalu ada seseorang yang dapat membantu saya untuk menyelesaikan tugas harian				
4	Saya memiliki seseorang yang bisa memberi saya nasehat untuk menangani permasalahan yang berkaitan dengan keluarga saya				
5	Jika tiba-tiba saya memutuskan untuk pergi ke suatu tempat, saya selalu bisa menemukan orang yang bisa menemani saya				
6	Saya selalu memiliki seseorang yang memberikan saran ketika saya memiliki permasalahan pribadi				
7	Saya jarang diajak oleh teman saya untuk melakukan suatu hal				
8	Ketika saya harus pergi keluar kota selama beberapa minggu saya kesulitan mencari orang yang akan menjaga rumah				
9	Selalu ada seseorang yang bisa saya ajak untuk pergi makan siang				
10	Ada seseorang yang bisa saya hubungi untuk menjemput saya jika saya tersesat				
11	Jika terjadi permasalahan serius pada keluarga saya, susah bagi saya untuk menemukan seseorang yang dapat memberikan solusi				
12	Ketika saya akan pindah ke tempat tinggal yang baru susah bagi saya mencari seseorang untuk membantu				

SKALA 2

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya senang pada tugas pekerjaan yang menantang				
2	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas yang sulit tanpa bantuan orang lain				
3	Saya lebih suka mengerjakan tugas yang memiliki tanggung jawab dan resiko yang kecil				
4	Ketika saya mengalami kesulitan mengerjakan suatu tugas, maka saya tidak akan menyelesaikan tugas tersebut				
5	Saya yakin pada kemampuan saya untuk dapat menyelesaikan setiap tugas				
6	Bila menerima tugas sesuai kemampuan, maka saya dapat menyelesaikannya dengan baik				
7	Saya dapat menentukan prioritas yang harus didahulukan dalam tugas-tugas saya				
8	Saya mampu bersikap tenang dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan				
9	Tugas yang menuntut tanggung jawab tinggi menjadi beban berat bagi saya				
10	Saya yakin mampu mengerjakan tugas-tugas baru dalam pekerjaan saya				
11	Saya sering ragu untuk mengerjakan tugas yang kurang saya kuasai				
12	Saya tidak tergantung pada orang lain dalam melakukan pekerjaan				
13	Saya tidak mampu menyelesaikan semua pekerjaan yang diberikan atasan				
14	Saya menjadi tertekan bila harus mengerjakan berbagai macam tugas				
15	Setiap pekerjaan yang dibebankan kepada saya, saya yakin dapat menyelesaikan dengan baik				
16	Bila akan memulai pekerjaan, saya sering ragu pada kemampuan yang saya miliki				
17	Ketika saya mendapat tugas yang sulit, saya berusaha menghindar dengan mencari-cari alasan				
18	Saya ragu pada kemampuan diri saya dalam menghadapi setiap tugas yang baru				

19	Saya tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan dan masalah dalam pekerjaan				
20	Saya dapat menyelesaikan tugas berat yang dibebankan kepada saya				
21	Saya menyukai tugas pekerjaan yang ringan (tidak membutuhkan banyak pikiran dan tenaga)				
22	Pekerjaan yang penuh tantangan sangat membebani pikiran saya				
23	Saya sering tertekan bila harus memenuhi target pekerjaan yang telah ditentukan				



SKALA 3

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya sering tertekan dalam melakukan pekerjaan saya				
2	Pekerjaan saya telah membuat saya makin tidak peduli permasalahan orang lain				
3	Saya merasa bahwa prestasi kerja saya kurang baik				
4	Saya bosan dengan kegiatan yang saya lakukan di tempat kerja				
5	Saya dapat merasakan sakit dan tertekan karena lembur kerja				
6	Saya selalu cepat dan tepat dalam menyelesaikan target perusahaan				
7	Ketika bangun tidur di pagi hari, saya menjadi lebih membayangkan tugas-tugas yang harus saya hadapi di tempat kerja				
8	Saya melakukan pekerjaan dengan penuh tanggung jawab dan konsisten pada target perusahaan				
9	Saat ada rekan kerja saya yang sakit, saya bersedia menggantikan tugasnya dengan senang hati				
10	Saya sering takut jika pekerjaan saya tidak dapat selesai dengan baik				
11	Saya dengan senang hati membantu rekan kerja yang sedang kerepotan dengan pekerjaannya				
12	Saya merasa bahwa pekerjaan sebagai karyawan/ karyawan tidaklah berarti				
13	Tenaga saya habis terkuras di tempat kerja				
14	Saya jengkel ketika atasan sering menyuruh dengan banyak permintaan kepada saya				
15	Saya tidak bisa bekerja sebaik dulu				
16	Akhir-akhir ini saya mudah tersinggung dan marah				
17	Ketika rekan kerja saya kerepotan dalam menyelesaikan pekerjaannya, saya sering pura-pura tidak tahu dan menghindar				
18	Saya sering merasa gagal dalam menjalankan tugas pekerjaan saya				
19	Saya mudah lelah walaupun sedang tidak banyak tugas				
20	Saya mampu menciptakan suasana kerja yang menyenangkan				

21	Saya tidak mampu menjalankan tugas sebagai karyawan/karyawati yang baik				
22	Saya sering bingung karen banyak tugas pekerjaan yang harus saya lakukan				
23	Saya dapat tenang menghadapi atasan yang sedang marah				
24	Saya mampu memenuhi semua tuntutan dari profesi saya				
25	Saya mudah mengalami sakit kepala dan nyeri tengkuk, jika sedang menghadapi masalah				
26	Saya suka berbicara dengan nada tinggi kepada rekan kerja saya agar mereka menjadi takut dan patuh				

