

職業性ストレス簡易調査(インドネシア語)

Survei Sederhana Tentang Stress Kerja (Bahasa Indonesia)

実施日 Tanggal	
所属部署 Departemen	
氏名 Nama	
生年月日 Tanggal lahir	男・女 Pria/Wanita

A	あなたのしごとについてうかがいます。もっともあてはまるものにまるをつけてください。 あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
		Benar	Agak benar	Kurang benar	Tidak benar
1	ひじょうにたくさんのしごとをしなければならない 非常にたくさんの仕事をしなければならない Saya harus melakukan banyak sekali pekerjaan	1	2	3	4
2	じかないにしごとがしよりしきれない 時間内に仕事が処理しきれない Saya tidak bisa menyelesaikan pekerjaan tepat waktu	1	2	3	4
3	いっしょうけんめいはたらかなければならない 一生懸命働かなければならない Saya harus bekerja keras	1	2	3	4
4	かなりちゅういをしゅうちゅうするひつようがある かなり注意を集中する必要がある Saya harus fokuskan perhatian secara penuh	1	2	3	4
5	こうどのちしきやぎじゅつがひつようなむずかしいしごとだ 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ Ini adalah pekerjaan sulit yang membutuhkan pengetahuan dan keterampilan tingkat tinggi	1	2	3	4

Pertanyaan tentang pekerjaan Anda. Lingkarilah jawaban yang paling tepat.

		Benar	Agak benar	Kurang benar	Tidak benar
6	<p>きんむじかんちゅうはいつもしごとのことをかんがえていなければならない 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない</p> <p>Saya harus selalu memikirkan pekerjaan selama jam kerja</p>	1	2	3	4
7	<p>からだをたいへんよくつかうしごとだ からだを大変よく使う仕事だ</p> <p>Ini adalah pekerjaan yang banyak menggunakan fisik</p>	1	2	3	4
8	<p>じぶんのペースでしごとができる 自分のペースで仕事ができる</p> <p>Saya bisa bekerja dengan kecepatan saya sendiri</p>	1	2	3	4
9	<p>じぶんでしごとのじゅんばん・やりかたをきめることができる 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる</p> <p>Saya bisa memutuskan sendiri urutan dan metode kerjanya</p>	1	2	3	4
10	<p>しょくばのしごとのほうしんにじぶんのいけんをはんえいできる 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる</p> <p>Saya bisa merefleksikan pendapat saya dalam kebijakan kantor</p>	1	2	3	4
11	<p>じぶんのぎのうやしきをしごとでつかうことがすくない 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない</p> <p>Sedikit kesempatan menggunakan keterampilan dan pengetahuan saya dalam bekerja</p>	1	2	3	4
12	<p>わたしのぶしょないでいけんのくいちがいがある 私の部署内で意見のくい違いがある</p> <p>Ada ketidaksepakatan pendapat dalam departemen saya</p>	1	2	3	4
13	<p>わたしのぶしょとたのぶしょとはうまがあわない 私の部署と他の部署とはうまが合わない</p> <p>Departemen saya tidak cocok dengan departemen lain</p>	1	2	3	4

Pertanyaan tentang pekerjaan Anda. Lingkarilah jawaban yang paling tepat.

		Benar	Agak benar	Kurang benar	Tidak benar
14	わたしのしょくばのふんいきはゆうこうてきである 私の職場の雰囲気は友好的である Suasana tempat kerja saya bersahabat	1	2	3	4
15	わたしのしょくばのさぎょうかんきょう（そうおん、しょうめい、おんど、かんきなど）はよくない 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない Lingkungan kerja saya(kebisingan, pencahayaan, suhu, ventilasi dll) tidak bagus	1	2	3	4
16	しごとのないようはじぶんにあっている 仕事の内容は自分にあっている Deskripsi pekerjaan cocok untuk saya	1	2	3	4
17	はたらきがいのあるしごとだ 働きのいい仕事だ Ini adalah pekerjaan yang layak dilakukan	1	2	3	4

B	さいきん1かげつかんのあなたのじょうたいについてうかがいます。もっともあてはまるものにまるをつけてください。 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。	ほとんど なかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつも あった
		Tidak pernah	Kadang- kadang	Sering	Selalu
18	かっきがわいてくる 活気がわいてくる Saya sangat aktif	1	2	3	4
19	げんきがいっぱいだ 元気がいっぱいだ Saya penuh energi	1	2	3	4

Pertanyaan mengenai kondisi Anda selama sebulan terakhir. Lingkarilah jawaban yang paling tepat.

		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
20	いきいきする 生き生きする Saya bersemangat	1	2	3	4
21	いかりをかんじる 怒りを感じる Saya merasa marah	1	2	3	4
22	ないしんはらだたい 内心腹立たしい Saya merasa jengkel dalam hati	1	2	3	4
23	いらいらしている イライラしている Saya merasa frustrasi	1	2	3	4
24	ひどくつかれた ひどく疲れた Saya merasa capek sekali	1	2	3	4
25	へとへとだ Saya merasa kehabisan tenaga	1	2	3	4
26	だるい Saya merasa lelah	1	2	3	4
27	きがはりつめている 気がはりつめている Saya merasa tegang	1	2	3	4

Pertanyaan mengenai kondisi Anda selama sebulan terakhir. Lingkarilah jawaban yang paling tepat.

		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
28	ふあんだ 不安だ Saya merasa cemas	1	2	3	4
29	おちつかない 落ち着かない Saya tidak merasa tenang	1	2	3	4
30	ゆううつだ Saya merasa depresi	1	2	3	4
31	なにをするのもめんどうだ 何をするのも面倒だ Saya terasa malas melakukan apapun	1	2	3	4
32	ものごとにしゅうちゅうできない 物事に集中できない Saya tidak bisa berkonsentrasi pada semua hal	1	2	3	4
33	きぶんがはれない 気分が晴れない Saya tidak merasa ceria	1	2	3	4
34	しごとがてにつかない 仕事を手につかない Saya tidak bisa menangani pekerjaan	1	2	3	4
35	かなしいとかんじる 悲しいと感じる Saya merasa sedih	1	2	3	4

Pertanyaan mengenai kondisi Anda selama sebulan terakhir. Lingkarilah jawaban yang paling tepat.

		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
36	めまいがする Saya merasa pusing	1	2	3	4
37	からだのふしぶしがいたむ 体のふしぶしが痛む Saya merasa badan saya sakit di sana-sini	1	2	3	4
38	あたまがおもかったりずつうがする 頭が重かったり頭痛がする Kepala saya terasa berat dan sakit	1	2	3	4
39	くびすじやかたがこる 首筋や肩がこる Leher dan bahu terasa kaku	1	2	3	4
40	こしがいたい 腰が痛い Pinggang terasa sakit	1	2	3	4
41	めがつかれる 目が疲れる Mata terasa lelah	1	2	3	4
42	どうきやいきぎれがする 動悸や息切れがする Saya merasa jantung berdebar dan sesak nafas	1	2	3	4
43	いちょうのぐあいがわるい 胃腸の具合が悪い Perut terasa sakit	1	2	3	4

Pertanyaan mengenai kondisi Anda selama sebulan terakhir. Lingkarilah jawaban yang paling tepat.

		Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
44	しょくよくがない 食欲がない Tidak ada nafsu makan	1	2	3	4
45	べんびやげりをする 便秘や下痢をする Susah buang air besar dan diare	1	2	3	4
46	よくねむれない よく眠れない Tidak bisa tidur nyenyak	1	2	3	4

C あなたのまわりのかたがたについてうかがいます。もっともあてはまるものにまるをつけてください。
あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

Pertanyaan tentang orang-orang di sekitar Anda. Lingkarilah jawaban yang paling tepat.

		ひじょうに 非常に	かなり	たしょう 多少	まったくない 全くない
	つぎのひとたちはどのくらいきがるにはなしができますか？ 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？ Seberapa mudah orang-orang berikut untuk diajak berbicara?	Sangat banyak	Banyak	Cukup banyak	Tidak sama sekali
47	じょうし 上司 Atasan	1	2	3	4
48	しょくばのどうりょう 職場の同僚 Rekan kerja	1	2	3	4

Seberapa mudah orang-orang berikut untuk diajak berbicara?		Sangat banyak	Banyak	Cukup banyak	Tidak sama sekali
49	はいぐうしゃ、かぞく、ゆうじんとう 配偶者、家族、友人等 Pasangan, Keluarga, Teman dll	1	2	3	4

あなたがこまったとき、つぎのひとたちはどのくらいたよりになりますか？ あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？ Saat Anda dalam kesulitan, seberapa besar Anda bisa mengandalkan orang-orang berikut?		ひじょうに 非常に	かなり	たしょう 多少	まったく 全くない
		Sangat banyak	Banyak	Cukup banyak	Tidak sama sekali
50	じょうし 上司 Atasan	1	2	3	4
51	しょくばのどうりょう 職場の同僚 Rekan kerja	1	2	3	4
52	はいぐうしゃ、かぞく、ゆうじんとう 配偶者、家族、友人等 Pasangan, Keluarga, Teman dll	1	2	3	4

あなたのごじんてきなもんだいをそうだんしたら、つぎのひとたちはどのくらいきいてくれますか？ あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？ Jika Anda Konsultasikan tentang masalah Anda, seberapa besar orang-orang berikut akan mendengarkan?		ひじょうに 非常に	かなり	たしょう 多少	まったく 全くない
		Sangat banyak	Banyak	Cukup banyak	Tidak sama sekali
53	じょうし 上司 Atasan	1	2	3	4

Jika Anda Konsultasikan tentang masalah Anda, seberapa besar orang-orang berikut akan mendengarkan?

		Sangat banyak	Banyak	Cukup banyak	Tidak sama sekali
54	しょくばのどうりょう 職場の同僚 Rekan kerja	1	2	3	4
55	はいぐうしゃ、かぞく、ゆうじんとう 配偶者、家族、友人等 Pasangan, Keluarga, Teman dll	1	2	3	4

D	まんぞくど 満足度について Tentang tingkat kepuasan	まんぞく 満足	まあまんぞく まあ満足	ややふまん やや不満	ふまんぞく 不満足
		Puas	Agak puas	Tidak begitu puas	Tidak puas
56	しごとにまんぞくだ 仕事に満足だ Puas dengan pekerjaan saya	1	2	3	4
57	かていせいかつにまんぞくだ 家庭生活に満足だ Puas dengan kehidupan keluarga saya	1	2	3	4

さいごにきにゅうもれがないことをかくにんしてください。きにゅうもれがあるとただしくひょうかされません。
最後に記入漏れがないことを確認してください。記入漏れがあると正しく評価されません。

Sebelum mengakhiri, pastikanlah bahwa tidak ada isian yang tidak terjawab. Jika ada isian yang tidak terjawab, maka tidak bisa dievaluasi dengan benar.