**Job Stress**

Menggunakan alat ukur *Job Stress Scale* yang dikembangkan oleh Shukla dan Srivastava (2016) yang terdiri dari empat dimensi yaitu *job stress scale* (9 item)*, role expectation conflict* (5 item)*, coworker support* (4 item)*,* dan *work-life balance* 4 item). Menggunakan skala Likert dari skala 1 (STS/Sangat Tidak Setuju) sampai dengan skala 6 (SS/Sangat Setuju) untuk dimensi *job stress, role expectation conflict* dan *work-life balance*. Untuk dimensi *coworker support*, menggunakan skala Likert dari skala 1 (Tidak Pernah) sampai dengan skala 6 (Selalu).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Job Stress Scale** | | |
| No | Statements | Abbreviation |
| 1 | I have a lot of work and fear that very little  time to do it. | TS1 |
| 2 | I feel so burdened that even a day without  work seems bad | TS2 |
| 3 | I feel that I never take a leave. | TS3 |
| 4 | Many people at my office are tired of the  company demand. | TS4 |
| 5 | My job makes me nervous. | AS1 |
| 6 | The effect of my job on me is too high. | AS2 |
| 7 | Many a times, my job becomes a big burden. | AS3 |
| 8 | Sometimes when I think about my job I get a  tight feeling in my chest. | AS4 |
| 9 | I feel bad when I take a leave. | AS5 |
| **Role Expectation Conflict** | | |
| 1 | I’m not able to satisfy the different demands  of various peoples above me. | RC1 |
| 2 | I’m not able to satisfy the conflicting demands  of my colleagues and juniors. | RC2 |
| 3 | I’m not able to satisfy the demands of clients  and others, because they are opposite to  each other. | RC3 |
| 4 | The expectations of my seniors different from  my juniors. | RC4 |
| 5 | I am concerned about the different expectations  of different peoples. | RC5 |
| **Coworker Support** | | |
| 1 | Have the people working with me ever given  any information or advice to me? | CS1 |
| 2 | Have the people working with me ever understand  me and given advice? | CS2 |
| 3 | Has anyone given me a clear and helpful  feedback about my work? | CS3 |
| 4 | Has anyone given me assistance in my work? | CS4 |
| **Worklife Balance** | | |
| 1 | I am able to balance between time at work  and time at other activities. | WLB1 |
| 2 | I have difficulty balancing my work and other  activities. | WLB2 |
| 3 | I feel that the job and other activities are currently  balanced. | WLB3 |
| 4 | Overall, I believe that my work and other  activities are balanced. | WLB4 |

Pada dimensi *Job stress scale,* terdapat 2 singkatan yaitu TS dan AS. TS singkatan dari *Time Stress* dan AS singkatan dari *Anxiety.*

Terjemahan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Job Stress Scale** | | |
| No | Statements | Abbreviation |
| 1 | Saya memiliki banyak pekerjaan dan merasa khawatir karena memiliki waktu yang sangat singkat untuk melakukannya | TS1 |
| 2 | Saya merasa terbeban sehingga pada hari liburpun terasa buruk | TS2 |
| 3 | Saya merasa saya tidak pernah mengambil cuti | TS3 |
| 4 | Banyak orang di kantor saya yang merasa lelah dengan tuntutan perusahaan | TS4 |
| 5 | Tugas-tugas saya membuat saya cemas | AS1 |
| 6 | Dampak dari tugas saya terhadap saya terlalu tinggi | AS2 |
| 7 | Sering kali, tugas saya menjadi beban berat | AS3 |
| 8 | Terkadang ketika saya memikirkan tugas saya, saya merasakan sakit di dada saya | AS4 |
| 9 | Saya merasa bersalah saat saya cuti | AS5 |
| **Role Expectation Conflict** | | |
| 1 | Saya tidak dapat memenuhi tuntutan yang berbeda-beda dari atasan-atasan saya | RC1 |
| 2 | Saya tidak dapat memenuhi berbagai tuntutan yang saling bertentangan dari kolega dan junior saya | RC2 |
| 3 | Saya tidak dapat memenuhi berbagai tuntutan dari klien dan lainnya, karena mereka saling bertolak belakang | RC3 |
| 4 | Harapan dari senior saya berbeda dari junior saya | RC4 |
| 5 | Saya khawatir mengenai harapan yang berbeda dari orang-orang yang berbeda | RC5 |
| **Coworker Support** | | |
| 1 | Apakah orang yang bekerja dengan saya pernah memberikan informasi atau nasehat kepada saya? | CS1 |
| 2 | Apakah orang yang bekerja dengan saya memahami saya dan memberikan nasehat? | CS2 |
| 3 | Apakah ada orang yang memberikan umpan balik yang jelas dan membantu mengenai pekerjaan saya? | CS3 |
| 4 | Apakah ada orang yang pernah memberikan bantuan atas pekerjaan saya? | CS4 |
| **Worklife Balance** | | |
| 1 | Saya dapat menjaga keseimbangan antara waktu bekerja dan waktu melakukan aktivitas lain | WLB1 |
| 2 | Saya mengalami kesulitan menyeimbangkan pekerjaan dan aktivitas lain | WLB2 |
| 3 | Saya merasa tugas dan aktivitas lain saat ini seimbang | WLB3 |
| 4 | Secara umum, saya percaya pekerjaan saya dan aktivitas lainnya seimbang | WLB4 |