

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, M Hardjana. 2002. *Stres Tanpa Distres: Seni mengelola stres*. Yogyakarta: Kanisius
- Azwar, Saifuddin. 2008. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Anis. 2005. *Penyakit Akibat Kerja*. Jakarta: PT Elek Media Komtindo
- Anwar, Prabu Mangkunegara. 2008. *Perencanaan dan pengembangan Sumber Daya Manusia*. Bandung : PT Refika Aditama
- Andrew , Goliszek.. 2005. *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer
- Bambang, Tarupolo. 2002. *Warta Kesehatan Kerja Edisi 2*. Bandung
- Bart Smet. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo
- Eko, Sasono. 2004. *Mengelola Stres Kerja*. (<http://www.idtesis.com/2008/03-mengelola-stres-kerja>)
- Erna, Komalasari. 2009. *Teori kepuasan kerja*.  
(<http://wartawarga.gunadarma.ac.id/2009/12/ketidak-puasan-kerjamembuat-stress>)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company
- Levy, P.E. (2006). *Industrial Organizational Psychology*. USA: Houghton Mifflin Company.
- Luthan, F. (2006), *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Andi
- Manullang, M. Dan Manullang Marihot. (2001). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Edisi Pertama. Cetakan Pertama. Yogyakarta: BPPE
- Munandar, A.S. (2001). *Psikologi Industri Dan Organisasi*. Jakarta : Universitas Indonesia
- Rita L. Atkinson, dkk. 1999. *Pengantar Psikologi*. Batam Center: Interaksara
- Rasmun. 2004. *Stres Koping Dan Adaptasi Teori Dan pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta: Agung Seto Jacinta F. Rini. 2002. *Stress Kerja*.

Rivai, Veithzal. (2004). *Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*. Jakarta: PT.Rajagrafindo Persada.

Robbins,Stephen P, (2006). *Perilaku Organisasi Edisi Bahasa Indonesia*. Trj. Benyamin Molan. Jakarta: PT. Indeks, Kelompok Gramedia.

Robbins P, Stephen & Coulter, Mary. (2010). *Manajemen:Jilid 2*. Jakarta: Erlangga

Wijono, S.(1993). *konflik dalam organisasi/industry dengan strategi pendekatan psikologis*.Semarang: Penerbit Satya Wacana







**LAMPIRAN A**  
**SKALA STES KERJA**  
**KARYAWAN**

## Skala Stres Kerja Karyawan



Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area

---

### SKALA PSIKOLOGI

#### BAGIAN I PENGANTAR

Salam hormat,

Dalam rangka kegiatan penelitian dari mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, kami memohon kesediaan ibu-ibu untuk meluangkan waktu sejenak untuk mengisi skala ini.

Dalam pengisian skala ini **tidak ada jawaban yang salah**. Oleh karena itu mohon pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri ibu-ibu dengan **jujur dan apa adanya tanpa mendiskusikan dengan teman lain**. Kami menjaga kerahasiaan jawaban ibu-ibu dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian semata.

Cara mengisi skala tersebut akan dijelaskan dalam petunjuk pengisian. Jika telah selesai, mohon periksa kembali jawaban ibu-ibu, jangan sampai ada pernyataan yang terlewat.

Bantuan ibu-ibu dalam mengisi skala ini merupakan bantuan yang sangat besar artinya bagi keberhasilan penelitian ini. Untuk itu atas perhatian dan partisipasi yang ibu-ibu berikan, kami ucapkan banyak terimakasih.

Hormat kami,

Peneliti

Amba T Tampubolon

**BAGIAN II****DATA DIRI**

Isilah data diri ibu dengan benar pada kolom yang telah disediakan. Kami menjamin kerahasiaan identitas yang ibu berikan hanya untuk keperluan penelitian, tidak untuk keperluan lainnya.

Nama Inisial	
Usia	..... Tahun
Jumlah Anak	..... Orang
Usia Pernikahan	..... Tahun
Masa Kerja	..... Tahun
Status Pernikahan	..... Tahun

**BAGIAN III****PETUNJUK PENGISIAN SKALA**

Berikut ini saya sajikan dua skala psikologi. Jawablah semua pernyataan dalam skala tersebut dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang tersedia di sebelah kanan pernyataan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang ibu-ibu pilih. Pilihan jawabannya adalah:

SS : jika pernyataan **SANGAT SESUAI** dengan yang ibu-ibu lakukan atau rasakan.

S : jika pernyataan **SESUAI** dengan yang ibu-ibu lakukan atau rasakan.

TS : jika pernyataan **TIDAK SESUAI** dengan yang ibu-ibu lakukan atau rasakan.

STS : jika pernyataan **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan yang ibu-ibu lakukan atau rasakan.

Setiap orang memiliki jawaban yang berbeda-beda. Tidak ada jawaban yang salah dalam setiap pernyataan, sehingga kami mohon untuk diisi secara jujur dan apa adanya sesuai dengan keadaan diri ibu-ibu yang sesungguhnya. Kami akan menjaga kerahasiaan jawaban ibu. Selamat mengerjakan!

## SKALA PSIKOLOGI

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa nyaman bekerja meskipun ada suara bising yang berasal dari mesin	STS	TS	S	SS
2.	Saya menikmati pekerjaan saya meskipun ada penambahan waktu di luar jam kerja	STS	TS	S	SS
3.	Saya merasa pekerjaan saya sesuai dengan kemampuan saya	STS	TS	S	SS
4.	Saya merasa senang bekerja karena pembagian kerja di tempat saya bekerja tersusun dengan jelas	STS	TS	S	SS
5.	Saya merasa senang bekerja karena peluang untuk naik jabatan tinggi	STS	TS	S	SS
6.	Saya merasa nyaman bekerja karena peraturan yang ditetapkan diperusahaan sesuai	STS	TS	S	SS
7.	Saya selalu merasa terganggu dengan suara bising yang berasal dari mesin	STS	TS	S	SS
8.	Tugas saya tersusun dengan rapi dan jelas	STS	TS	S	SS
9.	Pekerjaan yang saya kerjakan di luar kemampuan saya	STS	TS	S	SS
10.	Saya mengerjakan pekerjaan yang bertolak belakang dengan keinginan saya	STS	TS	S	SS
11.	Pekerjaan saya sekarang adalah pekerjaan yang saya minati sejak dulu	STS	TS	S	SS
12.	Gaji yang diterima cukup memenuhi kebutuhan hidup saya	STS	TS	S	SS
13.	Saya merasa terpuruk karena tidak adanya dukungan rekan kerja	STS	TS	S	SS
14.	Gaji yang saya terima sudah sesuai dengan tugas yang harus saya kerjakan	STS	TS	S	SS
15.	Saya senang karena gaji diberikan tepat pada waktu yang ditentukan	STS	TS	S	SS
16.	Saya seringkali berpikir untuk mencari pekerjaan lain yang sesuai keinginan saya	STS	TS	S	SS
17.	Saya seringkali harus menghemat uang untuk mencukupi kebutuhan hidup	STS	TS	S	SS
18.	Seringkali uang saya hanya cukup untuk kebutuhan makan sehari-hari	STS	TS	S	SS
19.	Di dalam diri saya seringkali bertanya-tanya mengapa gaji yang diterima rekan saya lebih besar dari saya	STS	TS	S	SS
20.	Saya merasa gaji saya masih pas-pasan	STS	TS	S	SS

21.	Saya bangga bisa menyelesaikan pekerjaan dengan baik	STS	TS	S	SS
22.	Saya senang ketika atasan saya memberikan pujian atas hasil pekerjaan saya	STS	TS	S	SS
23.	Saya merasa senang saat kesempatan naik jabatan ditawarkan oleh instansi	STS	TS	S	SS
24.	Saya mendapatkan bonus jika target pekerjaan tercapai	STS	TS	S	SS
25.	Saya merasa senang karena bisa dengan leluasa menyampaikan kesulitan yang saya alami pada atasan	STS	TS	S	SS
26.	Saya seringkali kesal jika usaha keras saya tidak dihargai	STS	TS	S	SS
27.	Saya malas bekerja karena seringkali usaha saya dicela rekan sekerja saya	STS	TS	S	SS
28.	Saya tidak memiliki kesempatan untuk naik jabatan	STS	TS	S	SS
29.	Saya malas bekerja karena seringkali usaha saya dicela rekan sekerja saya	STS	TS	S	SS
30.	Saya seringkali menghindar ketika bertemu dengan atasan	STS	TS	S	SS
31.	Sikap atasan yang ramah membuat saya nyaman dalam bekerja dengan beliau	STS	TS	S	SS
32.	Sistem pengawasan di kantor membuat saya merasa nyaman bekerja	STS	TS	S	SS
33.	Saya senang atas kepedulian pemimpin di instansi tempat saya bekerja	STS	TS	S	SS
34.	Sikap ramah atasan saya menambah semangat dalam bekerja	STS	TS	S	SS
35.	Saya senang berbagi cerita dengan rekan kerja saya	STS	TS	S	SS
36.	Saya merasa harus berpura-pura baik ketika berhadapan dengan atasan saya	STS	TS	S	SS
37.	Saya takut membicarakan kesulitan dalam pekerjaan kepada atasan	STS	TS	S	SS
38.	Saya merasa tidak nyaman dengan pengawasan yang ada	STS	TS	S	SS
39.	Saya merasa canggung di lingkungan kerja karena atasan selalu berprasangka buruk	STS	TS	S	SS
40.	Seringkali saya kesal dengan pengawasan yang berlebihan dari atasan saya	STS	TS	S	SS

**Mohon periksa kembali jawaban anda hingga tidak ada nomor yang terlewat.  
Terimakasih.**





**LAMPIRAN B**  
**DATA DAN HASIL PENELITIAN**

Amba hasil

## Frequencies

		Statistics			
		ttl1	ttl2	ttl3	ttl4
N	Valid	52	52	52	52
	Missing	0	0	0	0
Mean		70.65	23.08	12.63	11.92
Median		70.00	23.00	13.00	12.00
Std. Deviation		7.768	3.211	1.869	1.607
Variance		60.348	10.308	3.491	2.582
Minimum		53	16	9	8
Maximum		89	29	16	15
Sum		3674	1200	657	620

## Frequency Table

		ttl1			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	53	1	1.9	1.9	1.9
	56	1	1.9	1.9	3.8
	57	1	1.9	1.9	5.8
	60	2	3.8	3.8	9.6
	62	2	3.8	3.8	13.5
	63	3	5.8	5.8	19.2
	64	1	1.9	1.9	21.2
	65	1	1.9	1.9	23.1
	66	5	9.6	9.6	32.7
	67	2	3.8	3.8	36.5
	68	2	3.8	3.8	40.4
	69	3	5.8	5.8	46.2

70	3	5.8	5.8	51.9
71	4	7.7	7.7	59.6
72	1	1.9	1.9	61.5
73	2	3.8	3.8	65.4
74	1	1.9	1.9	67.3
75	1	1.9	1.9	69.2
76	4	7.7	7.7	76.9
78	1	1.9	1.9	78.8
79	3	5.8	5.8	84.6
80	1	1.9	1.9	86.5
81	4	7.7	7.7	94.2
83	2	3.8	3.8	98.1
89	1	1.9	1.9	100.0
Total	52	100.0	100.0	

ttl2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16	2	3.8	3.8	3.8
17	2	3.8	3.8	7.7
18	1	1.9	1.9	9.6
20	3	5.8	5.8	15.4
21	7	13.5	13.5	28.8
22	9	17.3	17.3	46.2
23	6	11.5	11.5	57.7
24	5	9.6	9.6	67.3
25	5	9.6	9.6	76.9
26	4	7.7	7.7	84.6
27	3	5.8	5.8	90.4
28	2	3.8	3.8	94.2
29	3	5.8	5.8	100.0
Total	52	100.0	100.0	

**ttl3**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9	3	5.8	5.8	5.8
10	6	11.5	11.5	17.3
11	5	9.6	9.6	26.9
12	8	15.4	15.4	42.3
13	12	23.1	23.1	65.4
14	9	17.3	17.3	82.7
15	7	13.5	13.5	96.2
16	2	3.8	3.8	100.0
Total	52	100.0	100.0	

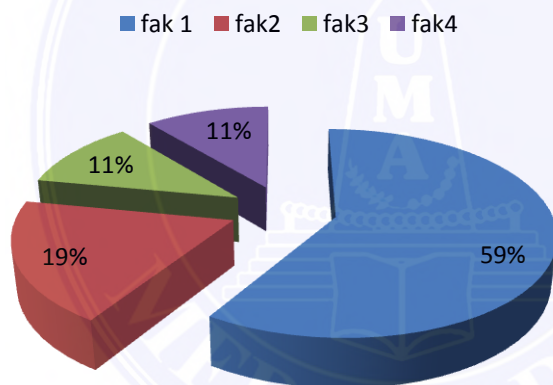
**ttl4**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 8	1	1.9	1.9	1.9
9	3	5.8	5.8	7.7
10	6	11.5	11.5	19.2
11	9	17.3	17.3	36.5
12	15	28.8	28.8	65.4
13	7	13.5	13.5	78.8
14	10	19.2	19.2	98.1
15	1	1.9	1.9	100.0
Total	52	100.0	100.0	

**jumlah total perfaktor**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	faktor1	3674	.59,0	59.0	59.0
	faktor 2	1200	19.0	19.0	78.0
	faktor 3	657	11.0	11.0	89.0
	faktor4	620	11,0	11.0	100.0
	Total	6151	100.0	100.0	
Missing	System	0	0.0		
Total		6151	100.0		

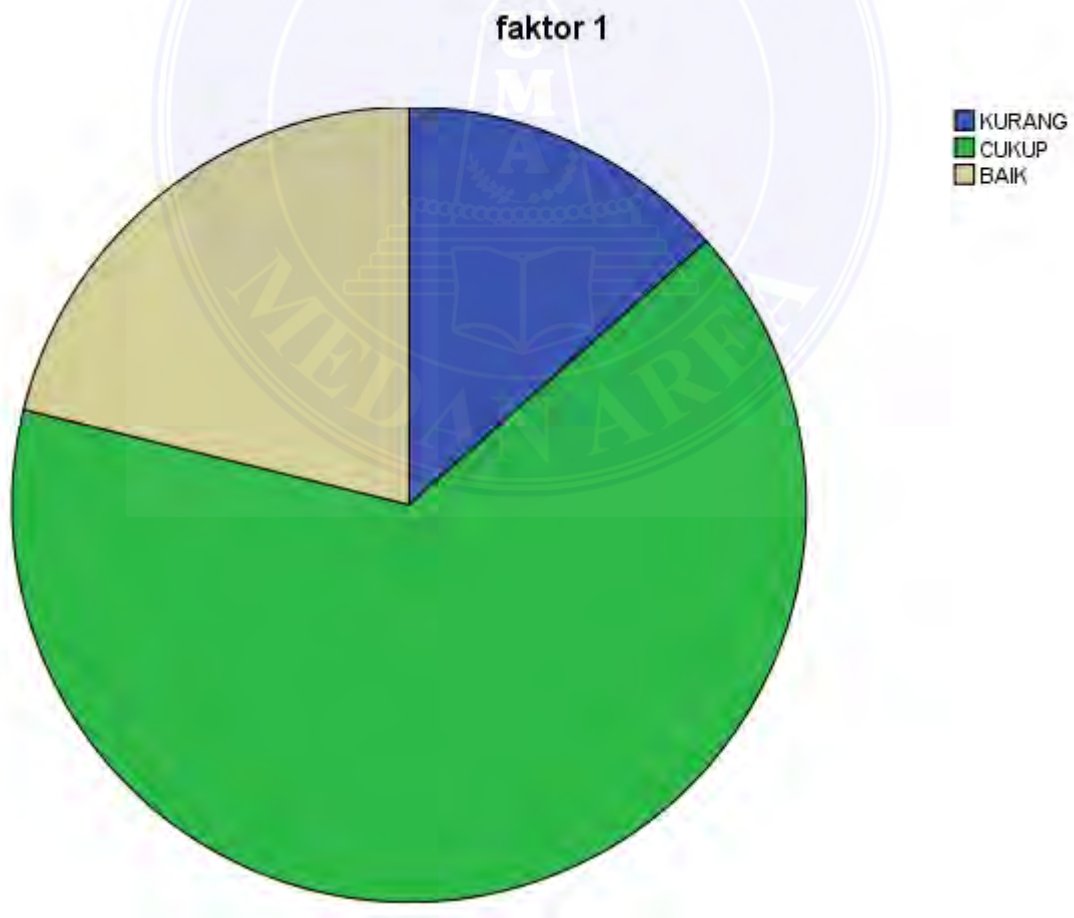
**presentasi perfaktor**



# GAMBARAN PER FAKTOR

FAKTOR 1

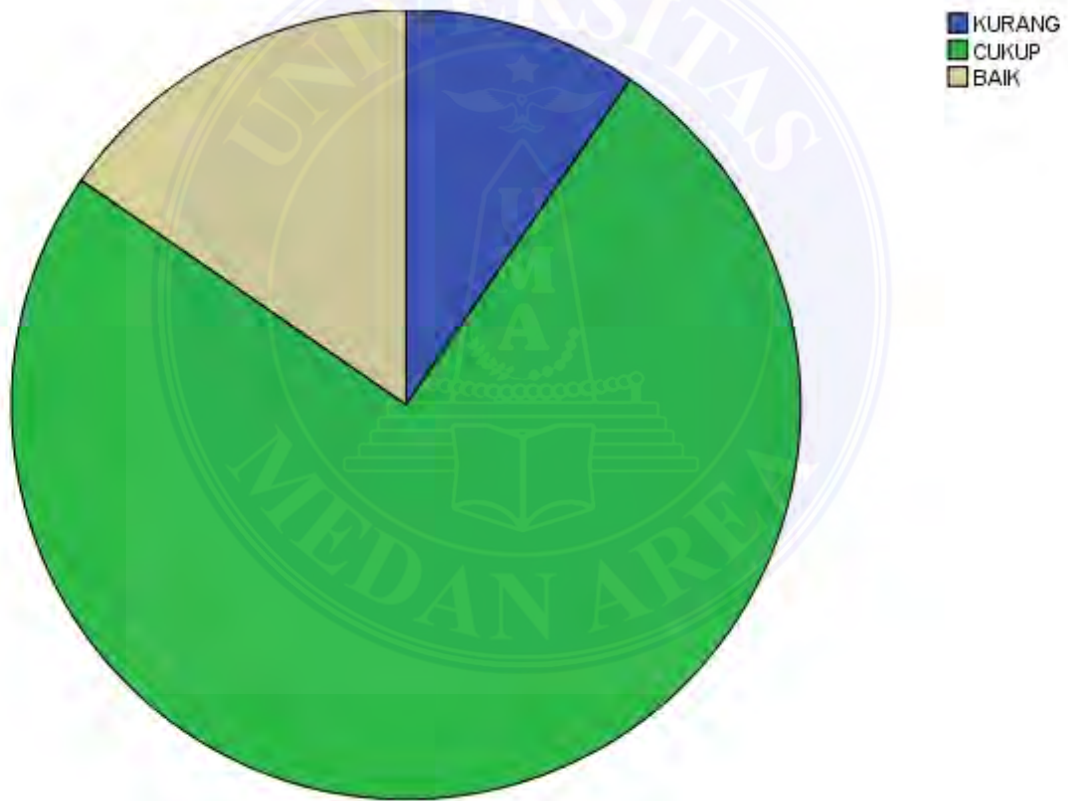
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG	7	13.5	13.5	13.5
	CUKUP	34	65.4	65.4	78.8
	BAIK	11	21.2	21.2	100.0
	Total	52	100.0	100.0	



faktor 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG	5	9.6	9.6	9.6
	CUKUP	39	75.0	75.0	84.6
	BAIK	8	15.4	15.4	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

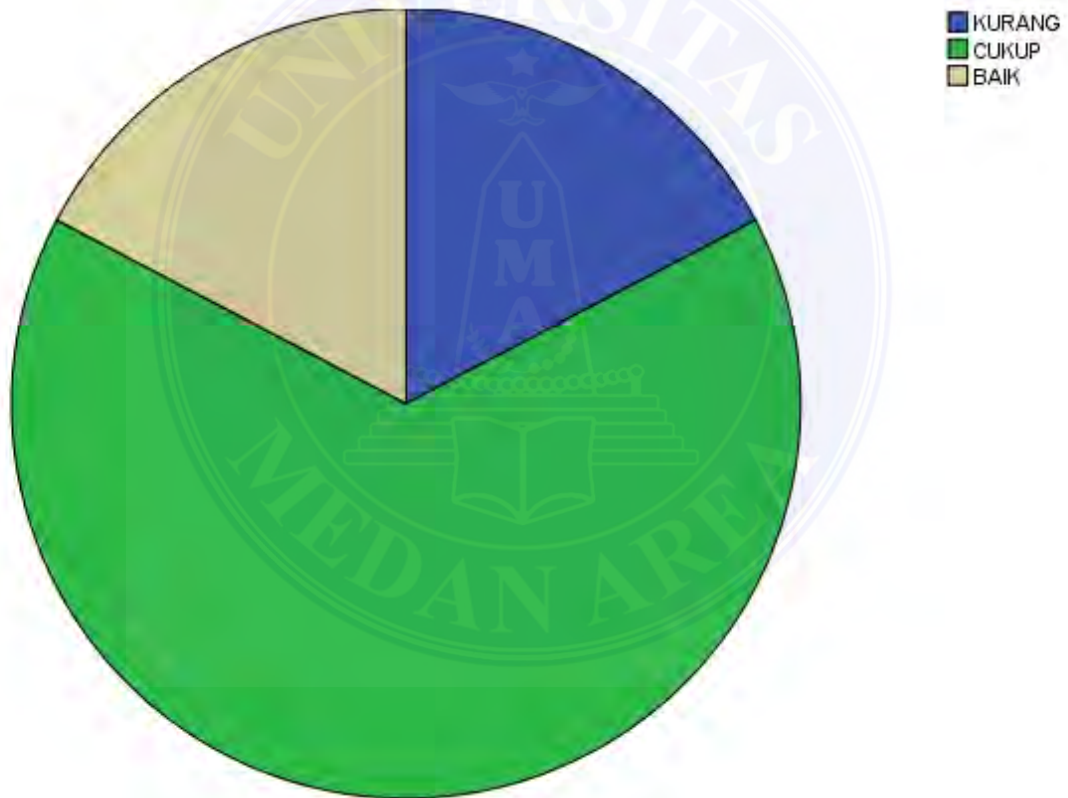
faktor 2



faktor 3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid KURANG	9	17.3	17.3	17.3
CUKUP	34	65.4	65.4	82.7
BAIK	9	17.3	17.3	100.0
Total	52	100.0	100.0	

faktor 3

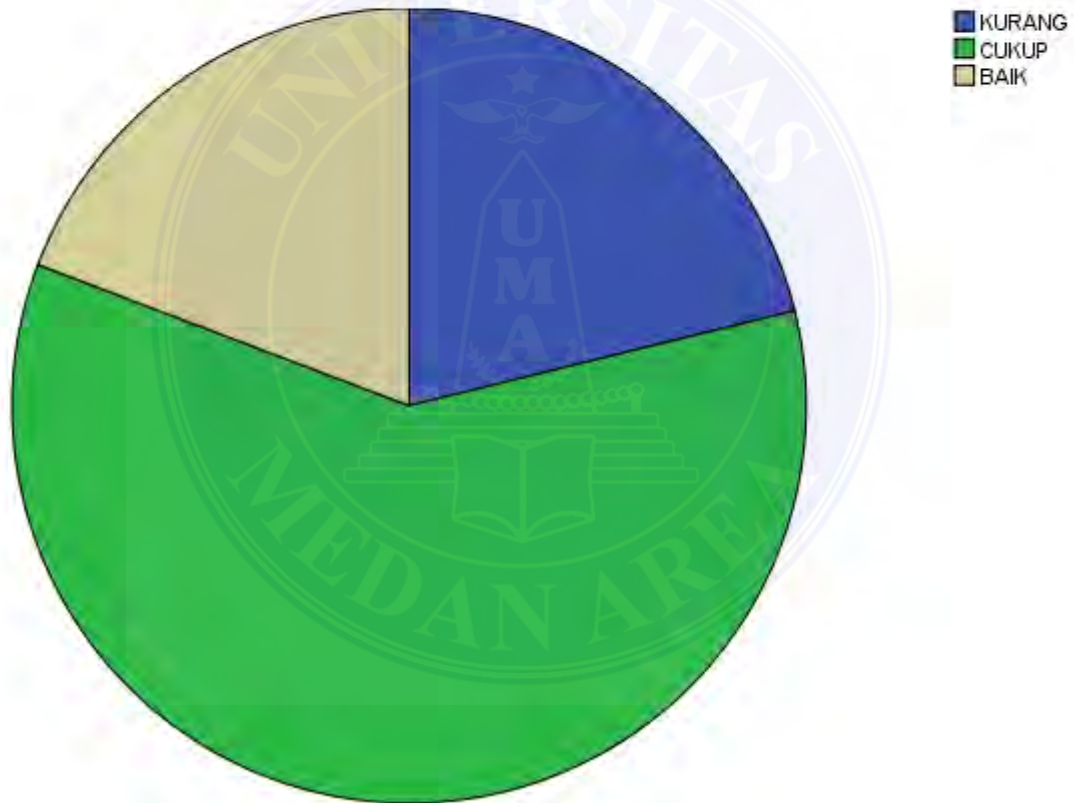




faktor 4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG	10	19.2	19.2	19.2
	CUKUP	31	59.6	59.6	78.8
	BAIK	11	21.2	21.2	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

faktor 4





**LAMPIRAN C**  
**SURAT PENELITIAN**