

**PERBEDAAN STRES KERJA DITINJAU DARI *SHIFT* KERJA
KARYAWAN PT.INDOFOOD CBP SUKSES MAKMUR TBK. MEDAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Guna Memenuhi Sebagian
Syarat Untuk Gelar Sarjana Psikologi*

OLEH:

SYAKILLA ASSYFA

168600257



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

2021

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 17/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)17/12/21

**JUDUL SKRIPSI : PERBEDAAN STRES KERJA DITINJAU DARI
SHIFT KERJA KARYAWAN PT. INDOFOOD
CBP SUKSES MAKMUR TBK. MEDAN**

NAMA : SYAKILLA ASSYFA

NPM : 16.860.0257

BAGIAN : PSIKOLOGI INDUSTRI DAN ORGANISASI

MENYETUJUI :

Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Dra. Mustika Tarigan, M.Psi.Psikolog

Pembimbing II

Maqhfirah DR, S.Psi, M.Psi, Psikolog

MENGETAHUI :

Ka.Bagian

Arif Fachrien, S.Psi, M.Psi

Dekan

Dr. Hj. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanggal Sidang : 29 September 2021

**DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA DAN DITERIMA UNTUK
MEMENUHI SEBAGIAN DARI SYARAT – SYARAT GUNA
MEMPEROLEH DERAJAT SARJANA (S1) PSIKOLOGI**

Pada Tanggal

29 September 2021

**MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

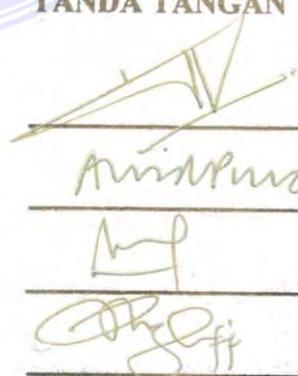
DEKAN

Dr. H. Mulyah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

- 1. Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd**
- 2. Annawati Dewi Purba, S.Psi. M.Si.**
- 3. Dra. Mustika Tarigan, M.Psi. Psikolog**
- 4. Maqhfirah DR, S.Psi, M.Psi, Psikolog**



HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penelitian skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan saksi-saksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 29 September 2021




Syakilla Assyfa

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syakilla Assyfa

NPM : 16.860.0257

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: Perbedaan Stres Kerja Ditinjau dari Shift Kerja Karyawan Pt. Indofood CBP Sukses Makmur Tbk Medan. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area Berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada Tanggal : 29 September 2021

Yang Menyatakan



(Syakilla Assyfa)

MOTTO

"Sesuatu yang belum dikerjakan, sering kali tampak mustahil, kita baru yakin kalau kita sudah berhasil melakukannya dengan baik."

- **Andrew Jackson**

"Kalo lo ada dalam persimpangan antara milih hal yang lo senangi atau pendidikan S1. Pilih dulu pendidikan, setelah lulus kuliah baru lakuin hal yang lo senang ... karena gak ada yang lebih berarti dari pada liat orang tua lo punya kebanggaan menyekolahkan lo sampe S1".

- **Raditya Dika**



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah SWT, kita memuji-Nya, dan meminta pertolongan, pengampunan serta petunjuk kepada-Nya. Kita berlindung kepada Allah SWT dari kejahatan diri kita dan keburukan amal kita. Barang siapa mendapat petunjuk dari Allah, maka tidak akan ada yang menyesatkannya dan barang siapa yang sesat maka tidak ada pemberi petunjuk baginya. Aku bersaksi bahwa tiada tuhan selain Allah dan bahwa Muhammad adalah hamba dan Rasul-Nya. Semoga doa, shawat tercurah pada junjungan dan suri tauladan kita Nabi Muhammad SAW, keluarganya, dan sahabat serta siapa saja yang mendapat petunjuk hingga hari kiamat. AMIN.

Saya persembahkan hasil karya tulis ini untuk mama dan papa tercinta, yang mana telah berjuang dan tak hentinya selalu mendo'akan ku di setiap langkah tanpa rasa lelah dan menyerah dalam membesarkanku hingga sampai dititik ini, tanpa perjuangan mama dan papa mungkin semua yang aku usahakan ini hanyalah sebatas mimpi. Semoga Allah swt panjangkan umur serta memberikan kesehatan mama papa dan senantiasa meridhoi perjuangan ku sehingga aku bisa memberikan kado terindah ini untuk mama dan papa, amin allahumma amin.

**PERBEDAAN STRES KERJA DITINJAU DARI *SHIFT* KERJA
KARYAWAN PT. INDOFOOD CBP SUKSES MAKMUR
TBK.MEDAN**

**SYAKILLA ASSYFA
168600257**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Stres Kerja Ditinjau Dari *Shift* Kerja Karyawan PT. Indofood CBP Sukses Makmur Tbk Medan. Adapun jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 133 orang karyawan PT. Indofood CBP Sukses Makmur Tbk Medan per shift dalam satu minggu. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala Guttman. Skala stres kerja disusun berdasarkan aspek-aspek stres kerja menurut Behr dan Newman (dalam, Luthans, 2005) yaitu: Aspek Fisik, Aspek Psikis, dan Aspek Perilaku. Berdasarkan hasil perhitungan dari Analisis varian 1 jalur, diketahui terdapat perbedaan stres kerja ditinjau dari *shift* kerja. Hasil ini diketahui dengan melihat nilai atau koefisien perbedaan dengan koefisien $F = 189.9818$ dengan $p < 0,010$. Berdasarkan hasil ini berarti hipotesis yang diajukan yang berbunyi ada perbedaan Stres Kerja ditinjau dari *Shift* Kerja, dinyatakan diterima. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan Stres Kerja tergolong sedang dengan nilai rata-rata empirik sebesar 15.488 dan nilai hipotetik 17.500. Stres kerja pada shift malam tergolong tinggi dengan nilai rata-rata empiric 20.578, stres kerja sore tergolong sedang dengan nilai rata-rata empiric 14.841. Selanjutnya stres kerja pagi tergolong sangat rendah dengan nilai rata-rata empiric 10.931.

Kata Kunci: *Shift* Kerja, Stres Kerja

***The Difference In Work Stress In Terms Of Work Shifts
For Employees Of PT. INDOFOOD CBP SUKSES
MAKMUR TBK.MEDAN***

**SYAKILLA ASSYFA
168600257**

This study aims to determine the differences in work stress in terms of work shifts of employees of PT. Indofood CBP Sukses Makmur Tbk Medan. The number of samples in this study amounted to 133 employees of PT. Indofood CBP Sukses Makmur Tbk Medan per shift in one week. Sampling using total sampling technique. The method of data collection in this study used the Guttman scale. The work stress scale is based on aspects of work stress according to Behr and Newman (in, Luthans, 2005), namely: Physical Aspects, Psychological Aspects, and Behavioral Aspects. Based on the results of the calculation of the 1-way analysis of variance, it is known that there are differences in work stress in terms of work shifts. This result is known by looking at the value or coefficient of difference with a coefficient of $F = 189.9818$ with $p < 0.010$. Based on these results, it means that the proposed hypothesis which reads that there is a difference in work stress in terms of work shifts is accepted. Based on the description above, it can be concluded that overall work stress is classified as moderate with an empirical average value of 15,488 and a hypothetical value of 17,500. Work stress on the night shift is high with an empirical average value of 20,578, afternoon work stress is classified as moderate with an empirical average value of 14,841. Furthermore, morning work stress is classified as very low with an empirical average value of 10,931.

Keywords: Work Shift, Work Stress

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan banyak nikmat dan karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna melengkapi tugas-tugas dan merupakan syarat untuk meraih gelar Sarjana/Strata-1 (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Adapun judul yang diajukan sehubungan dengan penyusunan skripsi ini adalah **“Perbedaan Stres Kerja Ditinjau Dari *Shift* Kerja Karyawan PT. Indofood CBP Sukses Makmur Tbk. Medan”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bantuan dari berbagai pihak, baik berupa dorongan, semangat maupun pengertian yang diberikan kepada penulis selama ini. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Drs. M. Ewin Siregar, MBA selaku ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
2. Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Dr. Hj.Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area,
4. Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog dan Bapak Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
5. Bapak Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd selaku ketua penguji sidang meja hijau yang telah meluangkan waktunya untuk hadir dalam pelaksanaan sidang meja hijau dan berbaik hati memberikan saran kepada peneliti.
6. Ibu Annawati Dewi Purba, S.Psi, M.Si selaku sekretaris sidang meja hijau yang telah meluangkan waktunya serta memberikan kritik dan saran yang membangun

untuk peneliti.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

7. Terima kasih banyak kepada Ibu Dra. Mustika Tarigan, M.Psi.Psikolog selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan arahan dan bimbingan dengan penuh kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.
8. Terima kasih banyak kepada Ibu Maqhfirah DR, M.Psi Psikolog selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan arahan dan bimbingan dengan penuh kesabaran dalam penyusunan skripsi ini
9. Bapak Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi yang telah meluangkan waktu untuk membantu saya dalam mengolah data dalam skripsi ini.
10. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu yang diajarkan selama ini, serta nasehat dan motivasi kepada saya dan juga kepada pegawai-pegawai yang telah membantu dalam mengurus keperluan penyelesaian skripsi.
11. Orang tua tercinta, Ayahanda H. Irwan Effendy SE.Mm dan Ibunda Hj. Syahnidawati SE. Yang telah senantiasa mendoakan serta memberikan perhatian penuh, kasih saya dan dukungan moril serta material kepada peneliti dalam pendidikan dan penyelesaian skripsi ini.
12. Pemilik IR Supervisor dan seluruh karyawan PT. Indofood Sukses Makmur Tbk. Medan yang sudah memberikan izin dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
13. Kakak Perempuan saya yaitu Irmida Adya Syavilla Am.Kep yang telah memberi dukungan moril dan semangat kepada peneliti selama ini.
14. Adik Laki-laki saya yaitu Irfhan Fadillah yang sudah banyak memberikan dukungan moril dan semangat kepada peneliti selama ini.
15. Abang Ipar saya Galih Ihsan SE. Yang sudah banyak memberikan dukungan moril dan semangat kepada peneliti selama ini.

16. Mama Syapowa yang telah membantu saya dan mensupport saya untuk menyelesaikan skripsi hingga selesai.
17. Sahabat-sahabat saya dikampus Anggun Mahelda Adethia S.psi, Tiara Alberti, Anggi Khairani, Framana Tarigan, Dhean ombun dan Andre Apriliano terimakasih atas 5 tahun ini telah mengukir cerita, selalu ada disaat apapun,selalu mendengar keluh kesah penulis, memberikan dukungan dan masukan kepada penulis dan memberikan sandaran dalam setiap masalah.
18. Teman-teman seperjuangan Fakultas Psikologi stambuk 2016 terkhusus kelas Psikologi Reg-B2 yang selalu memberikan informasi dan membantu penulis serta mendukung penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.
19. yang terakhir kepada seluruh pihak yang ikut membantu dan selalu mendukung selama penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari harapan kesempurnaan, karena masih banyak kekurangan yang disebabkan oleh keterbatasan kemampuan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun selalu penulis nantikan dari pihak manapun. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih dan semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Amin.

Medan, 25 September 2021

Peneliti

Syakilla Assyfa

168600257

DAFTAR ISI

ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL... ..	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Stres Kerja.....	11
1. Pengertian Stres Kerja.....	11
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja.....	12
3. Aspek-aspek yang Mempengaruhi Stres Kerja.....	15
4. Gejala Stres Kerja.....	18
B. Shift Kerja	19
1. Pengertian Shift Kerja	19
2. Macam-macam Shift Kerja	21
3. Dampak Shift Kerja.....	22
C. Perbedaan Stres Kerja Ditinjau Shift Kerja	23
D. Kerangka Konseptual.....	26
E. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tipe Penelitian	28
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
C. Defenisi Operasional Variabel	29
D. Subjek Penelitian.....	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Metode Analisis Data.....	35

BAB IV PELAKSANAAN, ANALISIS DATA, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Orientasi Kancas Penelitian.....	36
B. Persiapan Penelitian	40
C. Pelaksanaan Penelitian.....	41
D. Analisis data dan Hasil penelitian	42
E. Pembahasan	47
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52



DAFTAR TABEL

Tabel 4. I. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Stres Kerja Sebelum uji coba.....	40
Tabel 4. II. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Stres Kerja Setelah uji coba.....	41
Tabel 4. III. Distribusi Perhitungan Reliabilitas	42
Tabel 4. IV. Distribusi Hasil Uji Normalitas	43
Tabel 4. V. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Varians.....	43
Tabel VI. Rangkuman Hasil Analisis Varians 1 Jalur	44
Tabel VIII. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik.....	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Uji Reliabilitas KR20(Kuder-Richardson) Alat ukur stres(M Excel).....	
Lampiran B Analisis Aplikasi JASP Uji Normalitas.....	
Lampiran C Uji Asumsi Homogenitas dan Hipotesis.....	
Lampiran D Uji Normalitas.....	
Lampiran E Uji Asumsi dan Hipotesis.....	
Lampiran F Uji Validitas Variabel Stres dengan Teknik Biserial(M Excel).....	
Lampiran G List Nama Pekerja Produksi.....	
Lampiran H Sebaran Data Stres Kerja.....	
Lampiran I Surat Keterangan Penelitian.....	
Lampiran J Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	
Lampiran K Angket.....	



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu pasti ingin memberikan hasil pekerjaan yang terbaik bagi perusahaan tempat ia bekerja agar tetap dipertahankan di tempat ia bekerja. Begitupun juga suatu perusahaan akan mempertahankan karyawan yang mau memberikan hasil kerja maksimal sesuai yang diharapkan oleh perusahaan tersebut. Untuk menilai bahwa karyawan tersebut bekerja dengan maksimal atau tidak, perusahaan membuat suatu target pencapaian yang harus diselesaikan oleh karyawan tersebut. Inilah yang disebut dengan tuntutan kerja. Dari tuntutan kerja ini, perusahaan mengharapkan suatu hasil maksimal terhadap para karyawannya sehingga perusahaan dapat melaju dengan pesat.

Bekerja mengandung arti suatu tugas yang diakhiri dengan buah karya yang dapat dinikmati oleh manusia yang bersangkutan. Faktor pendorong penting yang menyebabkan manusia bekerja adalah adanya kebutuhan yang harus dipenuhi. Seseorang yang melakukan aktivitas kerja disebut dengan karyawan. Namun, tidak jarang justru tuntutan kerja ini menjadikan para karyawan tegang baik fisiologis maupun psikologis. Rasa tegang inilah yang disebut dengan stres kerja.

Dalam mewujudkan hasil kerja yang maksimal, tidaklah selalu mulus, adanya suatu rintangan dalam bekerja, hal ini tentu saja dapat menimbulkan stres kerja pada karyawan. Menurut penelitian Schuller (2006), stres yang dihadapi pekerja akan sangat berhubungan dengan prestasi kerjanya, peningkatan ketidakhadiran kerja dan

cenderung berpeluang mengalami kecelakaan kerja. Demikian pula, jika banyak diantara tenaga kerja di dalam organisasi yang mengalami stres kerja maka produktivitas dan kesehatan organisasi itu akan terganggu (Retnaningtyas, dalam Widiana 2011). Robbins (2006) mengungkapkan bahwa ciri stres ditandai dengan adanya gangguan fisik seperti sakit kepala, otot terasa kaku, dan lelah atau kehilangan daya energi. Selanjutnya gangguan psikologis ditandai dengan adanya perasaan mudah marah, cemas, dan depresi. Gejala perilaku ditandai dengan adanya, meningkatnya frekuensi absensi, mudah menyalahkan orang lain dan tidur tidak teratur.

Karyawan yang mengalami stres kerja tergambar dari kemampuan dalam mengingat atau mengerjakan sesuatu. Ketika pikiran karyawan dipenuhi dengan rasa khawatir, melakukan sesuatu dapat berujung pada stres. Pikiran akan menjadi tidak fokus dan mudah teralih. Akibatnya akan dapat melakukan kesalahan fatal pada pekerjaan, kesalahan yang membahayakan (baik untuk diri sendiri maupun orang lain) dan membuat kerugian (baik untuk diri sendiri atau perusahaan). Selanjutnya ditandai dengan performa kerja yang buruk. Ketika karyawan mengalami stres (apapun penyebabnya) tentu mengerjakan sesuatu menjadi tidak bersemangat, terlebih jika tidak mendapatkan dukungan moral dari orang terdekat. Kurangnya motivasi dapat berdampak pada performa kerja yang buruk dan membuat seseorang menjadi tidak produktif. Selain dapat berdampak buruk untuk pekerjaan, stres juga bisa berdampak pada kesehatan karyawan.

Berdasarkan hasil observasi di PT. Indofood CBP, diperoleh informasi bahwa kondisi karyawan terlihat berbeda-beda dalam melakukan pekerjaan. Ada yang

terlihat cepat dalam bekerja dan ada yang sedikit lebih lambat. Disamping itu, ada karyawan dengan wajah yang terlihat segar dan ceria ditunjukkan dengan senyum yang mengembang dimulut saat melakukan pekerjaan dan ada juga dingin dan lesuh dalam melakukan pekerjaan, terlihat dari wajahnya yang nampak letih serta tak ada senyum dibibirnya. Fenomena stres kerja yang dijumpai saat ini di PT. Indofood CBP Sukses Makmur Tbk. Medan terlihat karyawan yang tidak bekerja dengan baik. Adanya pelanggaran yang dilakukan oleh karyawan yang sering terjadi seperti tidak masuk kerja, datang terlambat, pekerjaan yang tidak diselesaikan dengan baik atau menunda pekerjaan yang diberikan, sampai dengan kondisi fisik yang tidak sehat pada karyawan. Sebagian karyawannya terlihat bekerja dengan kurang maksimal seperti: bermalas-malasan, ngobrol dengan teman lain, dan bekerja apabila ada perintah dari atasan. Karyawan yang bermalas-malasan merupakan ciri dari meningkatnya tingkat stres kerja.

Pada saat stres kerja meningkat, karyawan juga cenderung mengkonsumsi makanan yang jauh lebih banyak dari biasanya, hal ini dilakukan karyawan karena apabila sudah banyak mengkonsumsi makanan maka akan mampu mengatasi stres. Karyawan yang mengalami hal ini sering merasa diburu-buru dalam menjalankan pekerjaannya, tidak sabaran, konsentrasi pada lebih dari satu pekerjaan pada waktu yang sama, cenderung tidak puas terhadap hidup (apa yang diraihinya).

Tingkat stres yang rendah sampai sedang dapat mempunyai pengaruh positif terhadap kinerja karyawan, karena dapat meningkatkan daya dorong atau semangat, serta menambah motivasi diri sehingga dapat meningkatkan kinerja. Tingkat stres

yang tinggi dan berkepanjangan dapat berdampak negatif, merusak, dan secara potensial berbahaya. Pada tingkat ini, stres akan mengganggu pelaksanaan pekerjaan, karyawan kehilangan kemampuan untuk mengendalikannya, sehingga tidak mampu untuk mengambil keputusan-keputusan dan perilakunya menjadi tidak teratur, dampak selanjutnya adalah menurunnya kinerja karyawan tersebut (Gibson, 2006).

Menurut Munandar (2011) salah faktor yang dapat menimbulkan stress kerja adalah beban kerja, yang termasuk dalam beban kerja disini adalah : *shift* kerja. Menurut Suma'mur (2014), *shift* kerja merupakan pola waktu kerja yang diberikan pada tenaga kerja untuk mengerjakan sesuatu oleh perusahaan dan biasanya dibagi atas kerja pagi, sore dan malam. Pekerjaan *shift* yang pada awalnya diberlakukan untuk pekerjaan yang bersifat melayani publik, dewasa ini para pelaku industri juga mulai menerapkan pengaturan jam kerja demi memenuhi permintaan dari konsumen.

Karyawan yang bekerja *shift* semakin meningkat dari tahun ke tahun, ini disebabkan untuk mendukung peningkatan hasil kerja, meskipun telah memakai alat-alat pendukung produksi, karyawan tetap dibutuhkan dalam mengontrol kerja mesin yang digunakan dalam menyelesaikan pekerjaan. Sebagai akibatnya pekerja juga harus bekerja siang dan malam. Hal ini menimbulkan banyak masalah terutama bagi tenaga kerja yang tidak atau kurang dapat menyesuaikan diri dengan jam kerja yang lazim. Sistem *shift* kerja dapat berbeda antar instansi atau perusahaan, walaupun biasanya menggunakan tiga *shift* setiap hari dengan delapan jam kerja setiap *shift*.

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Williamson dkk (dalam Marchelia, 2014) mempelajari perubahan dari 7 hari jam kerja kemudian di rotasikan menjadi 3

bagian jam kerja yang tentu saja menghasilkan tidur yang lebih sedikit dan kesulitan makan. Pembagian 3 rotasi jam kerja biasanya dibagi masing-masi 8 jam termasuk jam istirahat. Adapun periode istirahat dari pertukaran shift sebanyak 2 hari. Pembagiannya shiftnya adalah shift pagi, sore dan malam. Shift kerja yang menggunakan pembagian dari jam 08.00–16.00, 16.00–24.00, dan 24.00– 08.00. selanjutnya Grandjean (dalam Marchelia, 2014) menguraikan bahwa setiap shift mempunyai beberapa kelebihan baik secara fisiologis maupun sosial.

Seseorang karyawan yang melakukan *shift* pagi akan bekerja dengan optimal karena pola tidur dan kehidupannya masih berjalan dengan normal, mereka merasa segar setelah istirahat yang cukup pada malam harinya, sedangkan pekerja *shift* malam dengan situasi dan kondisi yang tidak semestinya seseorang melakukan pekerjaan, hal itu yang mengakibatkan ketika bekerja pada malam hari pekerja merasa mengantuk dan yang dilakukan tidak bisa maksimal. Bukan itu saja, ketika mereka bekerja pada *shift* malam maka kehidupan sehari-hari dan pola tidurnya tidak normal seperti orang-orang pada umumnya.

Gangguan tidur dapat berupa gangguan terhadap kuantitas dan kualitas tidur yang sering ditemukan pada pekerja shift yaitu sebesar 50% – 60%, sedangkan pada pekerja non-shift hanya sebesar 5% – 11%. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan efek shift kerja terhadap gangguan pola tidur pada pekerja shift sehingga diharapkan dapat dirancang tindakan preventif untuk mencegah terjadinya penyakit akibat kerja. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa proporsi pekerja yang mengalami pola tidur kurang baik dibandingkan pekerja dengan pola tidur baik. Hal tersebut didukung dengan pernyataan pekerja yang menjelaskan bahwa waktu yang mereka butuhkan

untuk tidur dalam sehari berkurang menjadi di bawah 7 jam. Sementara waktu tidur yang ideal menurut umur dan waktu : Balita umur 3-5 tahun membutuhkan tidur 10-13 jam, Anak 6-13 tahun membutuhkan tidur selama 9-11 jam, Remaja umur 14-17 membutuhkan tidur 8-10 jam, dan Umur 18-25 tahun membutuhkan tidur 7-9 jam (Syarifah dalam Yunita, 2019).

PT. Indofood CBD Sukses Makmur Tbk Medan yang bergerak dalam bidang pembuatan mie dan bahan makanan, produk makanan kuliner, biscuit, makanan ringan. Nutrisi dan makanan khusus, kemasan, perdagangan, transportasi, pergudangan dan *cold storage*, jasa manajemen dan penelitian dan pengembangan. Karyawan yang masuk pada shift pagi memperoleh stres kerja yang rendah dikarenakan jam kerja yang diberlakukan sudah sesuai dengan waktu istirahat dan jam tidur. Karyawan yang masuk pada shift pagi akan pulang pada pukul: 17.00 wib setelah itu mereka mempunyai waktu yang Panjang untuk beristirahat dan menunggu hari besok masuk pada shift pagi jam 08.00 wib.

Karyawan yang masuk pada shift sore memiliki waktu istirahat yang hampir sama dengan shift pagi akan tetapi pada shift ini karyawan menghadapi jam istirahat pada siang hari yang membuat fisik menjadi kurang fit, sementara mereka dituntut masuk kerja pada jam 17.00 wib sampai dengan jam 24.00 wib. Karyawan akan tiba dirumah dini hari 00.00 akan tetapi mereka bisa langsung beristirahat dan menunggu jam kerja keesokan harinya. Sementara itu karyawan yang masuk pada shift malam diwajibkan bekerja produktif di jam istirahat ataupun jam tidur. Karyawan memiliki pola tidur yang kurang baik karena pada jam 00.00 sampai jam 07.00 wib diharapkan

standby mengecek alat kerja. Sehingga memiliki tingkat stress kerja yang tinggi dibandingkan dengan karyawan pada shift lain.

Selain mengikuti jadwal *shift* kerja yang ada diperusahaan, karyawan juga harus mengikuti *jobdesc* nya masing-masing untuk menyelesaikan tuntutan pekerjaan dari perusahaan, seperti pengejaran target. Dimana dijelaskan tuntutan pekerjaan di PT. Indofood CBP Sukses Makmur TBK Medan adalah membuat makanan dengan hasil yang memuaskan, seperti pengerjaan mie, bumbu, pengepakan tiap dus indomie tersebut. Ada juga *jobdesc* pada bagian teknisi (mesin), dimana karyawan tersebut setiap harinya dan harus mengecek kondisi mesin tiap menitnya. Apabila terdapat mesin yang rusak, itu yang membuat salah satu pekerjaan atau tuntutan karyawan dibagian produksi menjadi tersendat dan memakan waktu yang cukup lama sehingga membuat pekerjaan tersebut tidak menjadi stabil. Hal ini di dukung dengan kutipan wawancara pada karyawan PT. Indofood CBP Sukses Makmur TBK Medan :

“ Saya kalo dah kenak *shift* malam rasa-rasanya mau aja tukaran sama temen, Cuma kan enggak mungkin terelakkan yaaa, mau tak mau harus dijalani, Cuma pas kerjanya ini iiiissss, sakit kepala nahan ngantuk, belum lagi harus standby, jenuh kali lah” (OP, Desember 2019).

“Kalo saya ngerasa pekerjaan ini sebenarnya tidak berat kalo tiap hari kerjanya normal 8 jam pada 1 *shift* aja, yang enak kalo masuk pagi, masih semangat, seger, apalagi pulangnye sore, masih ada waktu mau kemana-mana” (DK, Desember 2019).

“Masuk sore ada enak dan enggaknye,, enaknye sih pas mau masuk enggak harus diburu-buru waktu, masih bisa nyelesaikan pekerjaan dirumah, tapi kalo dah sore semangat kerja menurun karena memasuki waktu istirahat, tapi masih mending daripada masuk malam, kalo masuk sore bisa istirahat dirumah” (TR, Desember 2019).

Gangguan kesehatan dan gangguan sosial yang dialami pekerja shift berpotensi menimbulkan stres kerja. Shift kerja malam lebih berisiko untuk terjadinya stres sedang dibandingkan shift kerja pagi (Novitasari, dalam Hazmidar 2017). Pekerja yang menjalani shift kerja lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan pekerja non-shift. Hal serupa juga terjadi pada sebuah penelitian yang dilakukan pada sekelompok anggota polisi di Itali pada tahun 2002. Penelitian lain mengungkapkan bahwa pekerja yang bertugas shift malam merupakan pekerja yang paling berisiko mengalami pola tidur kurang baik dibandingkan pekerja shift pagi, sore, dan non-shift (Amran, 2012)

Bekerja secara shift, terutama pada malam hari, nyatanya memberikan dampak pada kinerja dari tubuh pekerja itu sendiri. Shift kerja/bekerja pada malam hari dapat dikategorikan menjadi bahaya karena dapat memberikan efek pada para pekerja. Adapun dua efek utama yang ditimbulkan adalah efek pada kesehatan dan keselamatan serta efek pada kehidupan sosial dan keluarga (Australian Manufactur Workers' Association dalam Saraswati, 2018).

Health and Safety Authority (dalam Saraswati, 2018) menjelaskan bahwa ketika kebutuhan tidur seseorang tidak dapat terpenuhi dengan baik, maka hal itu akan menimbulkan terjadinya kelelahan, dan selanjutnya dapat mengarah pada kejadian kecelakaan kerja. Hal ini diakibatkan oleh keadaan tubuh dan lingkungan kerja yang tidak selaras. Tidak terpenuhinya kebutuhan tidur tersebut akan membuat pekerja shift merasakan keinginan untuk tidur yang sangat besar pada saat sedang bekerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gangguan tidur yang dialami para pekerja shift, mengetahui kejadian kecelakaan kerja pada malam hari, serta

mempelajari hubungan antara gangguan tidur yang dialami pekerja shift dengan kejadian kecelakaan kerja pada malam hari.

Adapun dinamika stres kerja yang tampak dari ketiga shift yaitu: pada shift pagi kecenderungan terjadinya stress kerja sedikit, hal ini dikarenakan jam kerja pada karyawan sudah sesuai dengan waktu dalam melakukan aktivitas. Stress kerja pada shift sore juga cenderung sedikit hal ini dikarenakan karyawan masih mampu mengoptimalkan jam kerja dengan kondisi tubuh pada saat bekerja. Sedangkan pada shift malam stress kerja cenderung tinggi karena jam istirahat (waktu tidur) digunakan untuk menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang lama.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan stres kerja ditinjau dari *shift* kerja karyawan. Maka dalam hal ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Stres Kerja Ditinjau Dari *Shift* Kerja Pada Karyawan PT. Indofood CBP Sukses Makmur Tbk. Medan”

B. Identifikasi Masalah

Indikasi *shift* kerja yang buruk terlihat dari terganggunya jam kerja yang menimbulkan stress kerja dikarenakan adanya *shift*. Permasalahan yang sering ditemui selama bekerja *shift* malam adalah kurangnya waktu istirahat saat melakukan pekerjaan pada malam hari. Sering terjadi kelalaian dan kesiagaan dalam bertugas, misalnya yang paling sering ditemui adalah kelalaian menaruh barang tidak pada tempat yang seharusnya, dan kurang maksimal dalam menyelesaikan pekerjaan Karyawan *shift* pagi dan *shift* siang yang sering terlambat masuk kerja dan kurang

bersemangat. Hal ini terlihat dari lambannya karyawan dalam menyelesaikan tugas dan melakukan intruksi yang diperintahkan atasan. Dilihat dari permasalahan stres kerja dapat teridentifikasi masalah bahwa terdapat stres kerja karyawan PT. Indofood CBP Sukses Makmur Tbk. Medan

C. Batasan Masalah

Pada penelitian ini, peneliti membatasi masalah yang bertujuan agar penelitian menjadi lebih terfokus dan dapat menjawab permasalahan penelitian dengan lebih efektif dan efisien. Batasan masalah yang dimaksud berfokus pada masalah mengenai Stres Kerja Ditinjau Dari *Shift* Kerja pada karyawan yang bekerja dibagian produksi dan masuk dalam *shift* kerja.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Perbedaan Stres Kerja Ditinjau Dari *Shift* Kerja Pada Karyawan PT. Indofood CBP Sukses Makmur Tbk. Medan.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Stres Kerja Ditinjau Dari *Shift* Kerja Pada Karyawan PT. Indofood CBP Sukses Makmur Tbk. Medan.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan usaha pemahaman tentang Perbedaan Stres Kerja Ditinjau Dari *Shift* Kerja Pada Karyawan PT. Indofood CBP

Sukses Makmur Tbk. Medan, dan memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya di bidang Psikologi Industri dan Organisasi dalam mengelola sumber daya manusia yang lebih berkualitas.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran pada perusahaan, untuk mengetahui keterkaitan antara *shift* kerja dengan stres kerja karyawan, sehingga bila terjadi stress yang tinggi dapat direduksi dengan memperhatikan faktor *shift* kerja pada perusahaan ini.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Kerja

1. Pengertian Stres Kerja

Cartwright dan Cooper (dalam Mauladi, 2015) mengemukakan stres kerja sebagai suatu ketegangan atau tekanan yang dialami ketika tuntutan yang dihadapkan melebihi kekuatan yang ada pada diri kita. Berdasarkan pengertian tentang stres kerja yang telah dikemukakan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa stres kerja adalah suatu kondisi dinamik individu dalam menghadapi peluang, kendala, atau tuntutan yang terkait dengan apa yang sangat diinginkan dan hasilnya dipersepsikan sebagai sesuatu yang tidak pasti tetapi penting.

Handoko (dalam Wibowo, 2014), mendefinisikan stres kerja sebagai suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi proses berpikir, emosi, dan kondisi seseorang, hasilnya stres yang terlalu berlebihan dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan dan pada akhirnya akan mengganggu pelaksanaan tugas-tugasnya. Menurut Sasono (dalam Wibowo, 2014), stres kerja bisa dipahami sebagai keadaan di mana seseorang menghadapi tugas atau pekerjaan yang tidak bisa atau belum bisa dijangkau oleh kemampuannya.

Jika kemampuan seseorang baru sampai angka 5 (lima) tetapi menghadapi pekerjaan yang menuntut kemampuan dengan angka 9 (sembilan), maka sangat mungkin sekali orang itu akan terkena stres kerja. Stres tersebut akan muncul apabila ada tuntutan-tuntutan pada seseorang yang dirasakan menantang, menekan,

membebani atau melebihi daya penyesuaian yang dimiliki individu. Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa stres kerja adalah suatu yang dirasa memberikan tekanan akibat adanya beban kerja yang berlebihan, ketegangan mental dan emosi dari bentuk tanggapan terhadap berbagai urusan pekerjaan yang dapat menghambat kinerja individu dalam pekerjaannya.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja

Menurut Luthans (2006) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi stres terdiri dari empat hal yaitu:

- a. *Extra Organizational stressor*, yang terdiri dari perubahan sosial teknologi, keluarga, relokasi, keadaan ekonomi dan keuangan, ras dan kelas keadaan tempat tinggal.
- b. *Group Stressors*, yang terdiri dari kurangnya kebersamaan dalam grup, kurangnya dukungan sosial, serta adanya konflik intraindividu, interpersonal, dan intergroup.
- c. *Individual Stressor*, yang terdiri dari konflik dan ketidakjelasan peran, serta disposisi individu seperti pola kepribadian tipe A, kontrol personal, *learned helplessness*, *self-efficacy*, dan daya tahan psikologis.

Menurut Munandar (2011) faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres kerja antara lain:

- a. Faktor-faktor intrinsik dalam pekerjaan

Termasuk dalam kategori ini adalah tuntutan fisik yang meliputi:

- 1) Bising : merupakan sumber stres yang menyebabkan peningkatan dari ketidak seimbangan psikologis. Kondisi demikian

menimbulkan kecelakaan dengan tidak mendengar suara peringatan.

- 2) Vibrasi (getaran) : merupakan sumber stres yang meningkatkan taraf *cathecholamine*, dan perubahan dari fungsinya seseorang secara psikologikal dan neurological. Kondisi kerja yang tidak menyenangkan karena adanya getaran dinilai sebagai pembangkit stres 37% dari pekerja.
- 3) *Hygine*, lingkungan yang kotor dan tidak sehat merupakan pembangkit stres. Kondisi berdebu, kotor dan akomodasi waktu istirahat yang kurang baik, juga toilet yang kurang memadai dinilai oleh para pekerja sebagai faktor tinggi pembangkit stres.

b. Beban kerja meliputi kategori

- 1) Kerja *shift*/kerja malam. Para pekerja *shift* lebih sering mengeluh tentang kelelahan dan gangguan perut dari pada pekerja pagi dan siang yang berpengaruh terhadap emosional dan biologikal karena gangguan ritme circadian dari tidur/keadaan bangun (*wake cyle*), pola suhu ritme pengeluaran adrenalin.
- 2) Beban kerja. Beban kerja yang terlalu berat, berlebihan dan beban kerja yang terlalu sedikit merupakan pembangkit stres.
- 3) Penghayatan terhadap resiko dan bahaya. Resiko dan bahaya jabatan tertentu merupakan sumber dari stres.

Menurut Carry Cooper (dalam Wibowo, 2014) faktor–faktor yang dapat menimbulkan dan menyebabkan stres kerja antara lain;

a. Kondisi kerja

Kondisi kerja yang buruk berpotensi menjadi penyebab pekerja mudah jatuh sakit, mudah stres, sulit berkonsentrasi dan menurunnya produktivitas kerja. Banyaknya pekerjaan yang digunakan melebihi kapasitas kemampuan karyawan tersebut. Akibatnya karyawan tersebut mudah lelah dan berada dalam ketegangan tinggi.

b. Konflik peran

Ada sebuah penelitian menarik tentang stres kerja menemukan bahwa sebagian besar pekerja yang bekerja diperusahaan yang sangat besar atau yang kurang memiliki struktur yang jelas, mengalami stres karena konflik peran. Mereka stres karena ketidakjelasan peran dalam bekerja dan tidak tahu apa yang diharapkan oleh manajemen.

c. Pengembangan karier

Setiap orang pasti punya harapan-harapan ketika mulai bekerja disuatu perusahaan atau organisasi. Namun pada kenyataan impian dan cita-cita mereka untuk mencapai prestasi dan karier yang baik sering kali tidak terlaksana. Alasannya bisa bermacam-macam seperti ketidakjelasan sistem pengembangan karier dan penilaian prestasi kerja, budaya nepotisme dalam manajemen perusahaan, atau karena sudah tidak ada kesempatan lagi untuk naik jabatan.

3. Aspek –aspek yang Mempengaruhi Stres Kerja

Beehr dan Newman (dalam Luthans, 2005) mengklasifikasikan 3 aspek yang mempengaruhi stres kerja yaitu :

a. Aspek Fisik

Stres dapat menyebabkan perubahan metabolisme sehingga dapat mempengaruhi keadaan fisiologis individu. Umumnya gejala fisik yang tampak pada pekerja dapat berupa seperti : migrain, sakit pada punggung, kram otot, susah tidur, lelah, gangguan pencernaan dan pernafasan.

b. Aspek Psikis

Stres yang berkaitan dengan pekerjaan dapat menimbulkan ketidakpuasandalam pekerjaan. Hal ini adalah efek psikologis yang jelas dan paling sederhana. Namun, stres muncul pada keadaan psikis pada pekerja misalnya : mudah lupa, Susah berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan. Termasuk juga gejala Emosional seperti mudah marah.

c. Aspek Perilaku

Gejala stres yang berkaitan dengan perilaku dalam kehidupan pribadi akan muncul pada pekerja seperti : tidak dapat berhubungan akrab dengan orang lain, tidak dapat mempercayai orang lain, menarik diri, tidak punya kontrol hidup, membuat tujuan yang tidak realitis, *self esteem* rendah, dan mudah bertengkar. Sedangkan dalam kehidupan pekerjaan, para pekerja akan mengalami hal-hal seperti kehilangan kreativitas, sering absen, tidak ada inisiatif, dan tidak dapat bekerja bersama orang lain.

Robbins dan Judge (2011) mengatakan bahwa aspek-aspek stres kerja adalah sebagai berikut:

a. Aspek Fisiologis

Gejala awal yang akan ditimbulkan ketika seseorang mengalami stres kerja biasanya ditandai oleh gejala fisiologis. Stres dapat menyebabkan penyakit di dalam tubuh yang ditandai dengan perubahan metabolisme tubuh seperti peningkatan tekanan darah, sakit kepala, jantung berdebar, serta dapat menyebabkan penyakit jantung.

b. Aspek Psikologis

Stres dapat menyebabkan ketegangan, kecemasan, mudah marah, kebosanan, sikap suka menunda dan lainnya yang dapat menimbulkan rasa ketidakpuasan terhadap berbagai hal terutama dalam hal pekerjaan.

c. Aspek Perilaku

Stres yang berkaitan dengan perilaku adalah seperti perubahan dalam produktivitas, meningkatnya absensi, dan tingkat keluarnya karyawan dari perusahaan. Dampak lainnya adalah perubahan dalam kebiasaan sehari-hari seperti gangguan makan, gangguan tidur, dan juga peningkatan dalam konsumsi rokok maupun alkohol.

Berdasarkan uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek stress kerja dapat diklasifikasikan menjadi 3 kategori yaitu : fisik, psikologis dan perilaku. Aspek fisik dapat berupa gejala – gejala fisiologis seperti gangguan pencernaan, gangguan pernafasan, hipertensi. Aspek psikis dapat berupa gejala

gejala emosional seperti panik, gelisah, deperesi. Aspek perilaku dapat berhubungan dengan kehidupan & kerjaan.



4. Gejala Stres Kerja

Behr dan Newman (dalam rivai dan Mulyadi,2013) mengkaji ulang beberapa kasus tentang stres pekerjaan dan menyimpulkan tiga gejala stres kerja pada individu yaitu :

a. Gejala Psikologis

Gejala psikologis yaitu masalah emosi dan kognitif diantaranya adalah kecemasan, ketegangan, kebosanan dan ketidakpuasan kerja, penarikan diri dan depresi, komunikasi yang tidak efektif, kelelahan kemurungan dan kurang bersemangat, penurunan fungsi intelektual, kehilangan konsentrasi dan spontanitas, serta menurunnya rasa percaya diri.

b. Gejala Fisiologis

Stres pada fisiologis mudah dikenali, ada sejumlah penyakit yang disinyalir karena orang tersebut mengalami stres yang cukup tinggi dan berkepanjangan, di antaranya adalah meningkatnya denyut jantung, tekanan darah dan potensi terkena penyakit jantung, gangguan gastrointensial (misalnya gangguan pada lambung), gangguan penapasan, sakit kepala, sakit pinggang, dan ketegangan pada otot, gangguan pada tidur, kelelahan secara fisik dan kemungkinan mengalami sindrom kelehan yang kronis (chronic fatigue syndrome), rusaknya imun tubuh, termasuk resiko tinggi kemungkinan terkena penyakit kanker.

c. Gejala Perilaku

Akibat stres bisa dikenali dari perilaku, yaitu kinerja yang rendah,

menurun, menunda dan menghindar dari pekerjaan, naiknya tingkat kecelakaan kerja, meningkatnya penggunaan obat-obatan, perilaku sabotase dalam pekerjaan, perilaku makan yang tidak normal sebagai bentuk pelampiasan, salah dalam mengambil keputusan, tingkat absensi kerja tinggi, dan agresi di tempat kerja serta meningkatnya perilaku beresiko tinggi seperti mengemudi tidak berhati-hati dan berjudi.

Dari beberapa uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa gejala-gejala stres kerja antara lain adalah gejala fisik, emosional, intelektual dan intrapersonal.

B. Shift Kerja

1. Pengertian Shift Kerja

Menurut Suma'mur (1994), shift kerja merupakan pola waktu kerja yang diberikan pada tenaga kerja untuk mengerjakan sesuatu oleh perusahaan dan biasanya dibagi atas kerja pagi, sore dan malam. Proporsi pekerja shift semakin meningkat dari tahun ke tahun, ini disebabkan oleh investasi yang dikeluarkan untuk pembelian mesin-mesin yang mengharuskan penggunaannya secara terus menerus siang dan malam untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Sebagai akibatnya pekerja juga harus bekerja siang dan malam. Hal ini menimbulkan banyak masalah terutama bagi tenaga kerja yang tidak atau kurang dapat menyesuaikan diri dengan jam kerja yang lazim.

Sistem shift kerja sistem shift kerja dapat berbeda antar instansi atau perusahaan, walaupun biasanya menggunakan tiga shift setiap hari dengan delapan jam kerja setiap shift. Shift kerja mempunyai berbagai defenisi tetapi biasanya shift kerja disamakan dengan pekerjaan yang dibentuk di luar jam kerja biasa (08.00-

17.00). Ciri khas tersebut adalah kontinuitas, pergantian dan jadwal kerja khusus. Secara umum yang dimaksud dengan shift kerja adalah semua pengaturan jam kerja, sebagai pengganti atau tambahan kerja siang hari sebagaimana yang biasa dilakukan. Namun demikian adapula definisi yang lebih operasional dengan menyebutkan jenis shift kerja tersebut. Shift kerja disebutkan sebagai pekerjaan yang secara permanen atau sering pada jam kerja yang tidak teratur (Kuswadji, 2007).

Menurut Nurmiyanto (2004), shift kerja berbeda dengan hari kerja biasa, dimana pada hari kerja biasa, pekerjaan dilakukan secara teratur pada waktu yang telah ditentukan sebelumnya, sedangkan shift kerja dapat dilakukan lebih dari satukali untuk memenuhi jadwal 24 jam/hari. Biasanya perusahaan yang berjalan secara kontinyu yang menerapkan aturan shift kerja ini. Selain itu, masyarakat yang membutuhkan kebutuhan sosial akan pelayanan dengan waktu yang lebih banyak seperti polisi dan rumah sakit juga benar – benar dibutuhkan dalam 24 jam/hari, 7 hari/minggu.

Istilah giliran kerja adalah strategi penjadwalan jam kerja sedemikian rupa sehingga kelompok-kelompok karyawan tetap yang berbeda, melakukan tugas pekerjaan yang sama dalam jangka waktu yang berbeda selama periode 24 jam.

Giliran kerja merupakan keharusan dalam organisasi sektor kemasyarakatan seperti, rumah sakit, pemadam kebakaran, kepolisian, pegawai SPBU bagian operator dan juga sektor swasta lainnya (Jewell & Marc, 2017). Waktu kerja seperti yang tertera dalam undang-undang ketenagakerjaan No. 13 Tahun 2003 diatur sebagai 7 jam dalam 1 hari atau 40 jam untuk 1 minggu dalam 6 hari

kerja. Dan yang lainnya 8 jam dalam 1 hari atau 40 jam untuk 1 minggu dalam 5 hari. Sedangkan hari dan jam kerja adalah waktu kerja yang ditetapkan oleh perusahaan dengan didasarkan pada ketentuan perundangundangan yang berlaku mengenai ketenagakerjaan (Yanuar, 2006).

Dari beberapa pendapat tentang pengertian shift kerja adalah pola waktu kerja yang diberikan kepada pekerja sesuai prosedur dan aturan perusahaan untuk mengerjakan sesuatu dengan lokasi kerja yang sama, pada saat yang sama, pada waktu yang berlainan atau pada waktu yang telah ditentukan sebelumnya dalam 24 jam atau dalam 1 hari yang biasanya di bagi atas 3 shift, yaitu shift pagi, siang, dan malam.

2. **Macam-macam *Shift* Kerja**

Macam-macam kerja *Shift* Dalam pelaksanaan sistem kerja *shift*, biasanya karyawan tidak bekerja secara terus menerus selama 24 jam penuh, tetapi kebanyakan perusahaan membagi waktu 24 jam tersebut menjadi tiga *shift* yang masing-masing bekerja selama 8 jam perhari, yaitu shift pagi, shift siang/sore dan *shift* malam. Sedangkan berdasarkan tetap atau tidaknya waktu dalam bekerja *shift*, dapat dibedakan menjadi dua macam shift (Nuryati, 2007) yaitu:

- a. Kerja *shift* tetap Jenis *shift* ini, karyawan bekerja pada satu *shift* tertentu atau pada *shift* yang tetap dengan jam kerja dan hari kerja yang tetap pada setiap hari kerjanya, misalnya seseorang yang bekerja pada *shift* pagi. Maka seterusnya karyawan tersebut akan bekerja pada *shift* pagi, dan demikian pula dengan karyawan pada *shift* siang/sore dan *shift* malam.
- b. Kerja shift rotasi atau shift beredar Pada jenis shift ini, karyawan bekerja

padashift yang tidak tetap, artinya karyawan akan berpindah dari satu shift ke shift yang lainnya setelah periode tertentu. Seseorang yang bekerja pada shift pagi tidak seterusnya akan bekerja pada shift itu, sesudah periode waktu tertentu (sejumlah hari) karyawan tersebut akan mengalami perubahan jam kerja yaitu dari shift pagi ke shift siang/sore dan kemudian ke shift malam.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua macam shift kerja yaitu shift tetap dengan waktu jam kerja yang tetap pada setiap harinya, dan shift rotasi yang artinya karyawan akan mengalami perubahan jam kerja dari shift satu ke shift yang lainnya.

3. Dampak dari shift kerja

Kerja shift juga membawa dampak pada problem-problem penyesuaian. Para pekerja shift mengalami banyak problem dalam penyesuaian fisiologis, psikologis, dan sosial. Masalah fisiologis timbul karena terganggunya ritme harian individu, dan mengganggu perputaran waktu untuk makan, tidur, dan bekerja, yang mengakibatkan pekerja seringkali mengalami masalah penyesuaian fungsi fisiologis. Dimana masalah fisiologis ini dapat berupa keluhan-keluhan seperti kurang tidur, kelelahan, gangguan saluran pencernaan, dan berkurangnya nafsu makan.(Muchinsky dkk dalam Nuryati, 2007). Sedangkan keluhan psikologis yang dialami karyawan adalah depresi, tidak puas terhadap jam kerja karyawan, stres dan menjadi lekas marah (Gordon & Henefin dalam Nuryati, 2007).

Karyawan yang bekerja dengan sistem kerja shift juga mempunyai masalah sosial hal ini terjadi karena ketidaksesuaian jadwal karyawan dengan orang lain disekitarnya. Karyawan yang bekerja pada pada sore dan malam selama periode

tertentu akan menyebabkan karyawan menjadi sulit untuk mengikuti kegiatan organisasi sosial (Nuryati, 2007).

Berdasarkan dampak dari kerja shift diatas, Para pekerja shift mengalami banyak problem dalam penyesuaian fisiologis, psikologis, dan sosial yang dapat berpengaruh pada karyawan yang mengakibatkan timbulnya stres kerja.

C. Perbedaan Stres Kerja Ditinjau Dari *Shift* Kerja Karyawan

Stres kerja adalah sesuatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidak seimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang karyawan (Rivai 2004). Menurut Robbins (2008) stres adalah suatu kondisi dinamis di mana seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan hasilnya dipandang tidak pasti dan penting.

Menurut Munandar (2011) salah faktor yang dapat menimbulkan stress kerja adalah beban kerja, yang termasuk dalam beban kerja disini adalah : Kerja *shift*/kerja malam. Para pekerja shift lebih sering mengeluh tentang kelelahan dan gangguan perut dari pada pekerja pagi dan siang yang berpengaruh terhadap emosional dan

biologikal karena gangguan ritme circadian dari tidur/keadaan bangun (wake cyle), pola suhu ritme pengeluaran adrenalin.

Menurut Wijono (2006), pekerja yang mengalami stres kerja dengan jam kerja/minggu antara 37 hingga 40 jam, sedangkan pekerja yang mengalami stres kerja sedang mempunyai jumlah jam kerja/minggu bahkan antara 61 hingga 71 jam. Stres kerja tinggi mempunyai jumlah terkadang hanya ada tiga. Idealnya, seorang jam kerja/minggu antara 41 hingga 60 jam.

Menurut Cooper (dalam Munandar, Penelitian ini termasuk penelitian 2001), shift kerja merupakan tuntutan tugas yang kuantitatif. Dilihat dari tujuan penelitian, dapat menyebabkan stres kerja. Monk & Tepas shift merupakan sumber utama dari stres bagi pekerja. Para pekerja shift malam lebih sering mengeluh tentang kelelahan dan gangguan perut daripada pekerja pagi/siang dan dampak dari kerja shift terhadap kebiasaan makan yang mungkin menyebabkan gangguan-gangguan perut dan pengaruhnya adalah emosional dan biological (Munandar, 2001).

Shift kerja merupakan suatu sistem yang diterapkan perusahaan untuk meningkatkan produksi secara maksimal dan kontinyu dengan bekerja selama 24 jam dalam sehari. Selain itu juga untuk mengoptimalkan daya kerja mesin mesin industri dan untuk meningkatkan keuntungan perusahaan. Hal ini akan berdampak negatif pada karyawan sehingga menimbulkan kelelahan mental atau stres. (Winarsunu, 2008). Adnan (2002) mengemukakan bahwa sistem shift kerja dapat berdampak positif dan negatif. Dampak positifnya adalah memaksimalkan sumber daya yang ada, memberikan lingkungan kerja yang sepi khususnya shift malam dan memberikan waktu libur yang banyak.

Sedangkan dampak negatifnya adalah penurunan kinerja, keselamatan kerja dan masalah kesehatan. Tidak semua orang dapat menyesuaikan diri dengan sistem shift kerja karena membutuhkan banyak sekali penyesuaian waktu, seperti waktu tidur, waktu makan dan waktu berkumpul bersama keluarga. Karyawan yang bekerja pada malam hari akan berada pada suasana bekerja akan tetapi ritme circadiannya berada pada fase rileks, yaitu suhu badan, denyut jantung, tekanan darah, kapasitas fisik, kemampuan mental dan produksi adrenalin menurun/istirahat. Irama sirkadian adalah proses-proses yang saling berhubungan yang dialami tubuh untuk menyesuaikan perubahan waktu selama 24 jam sehingga seseorang akan terganggu jika terjadi perubahan jadwal kegiatan seperti pada shift kerja karena irama sirkadian atau jam biologis tubuh tidak mampu mengatasi perubahan situasi yang ada. Selain itu bekerja pada malam hari juga akan menimbulkan masalah lain yaitu mengganggu waktu tidur dan makan, mengurangi kemampuan kerja dan meningkatkan kesalahan dan kecelakaan kerja, menghambat hubungan sosial dan keluarga yang pada akhirnya menimbulkan stres dan akan memberi dampak terhadap kinerja karyawan perusahaan tersebut (Tayyari & Smith, 1997, Bridger, dalam Winarsunu, 2008).

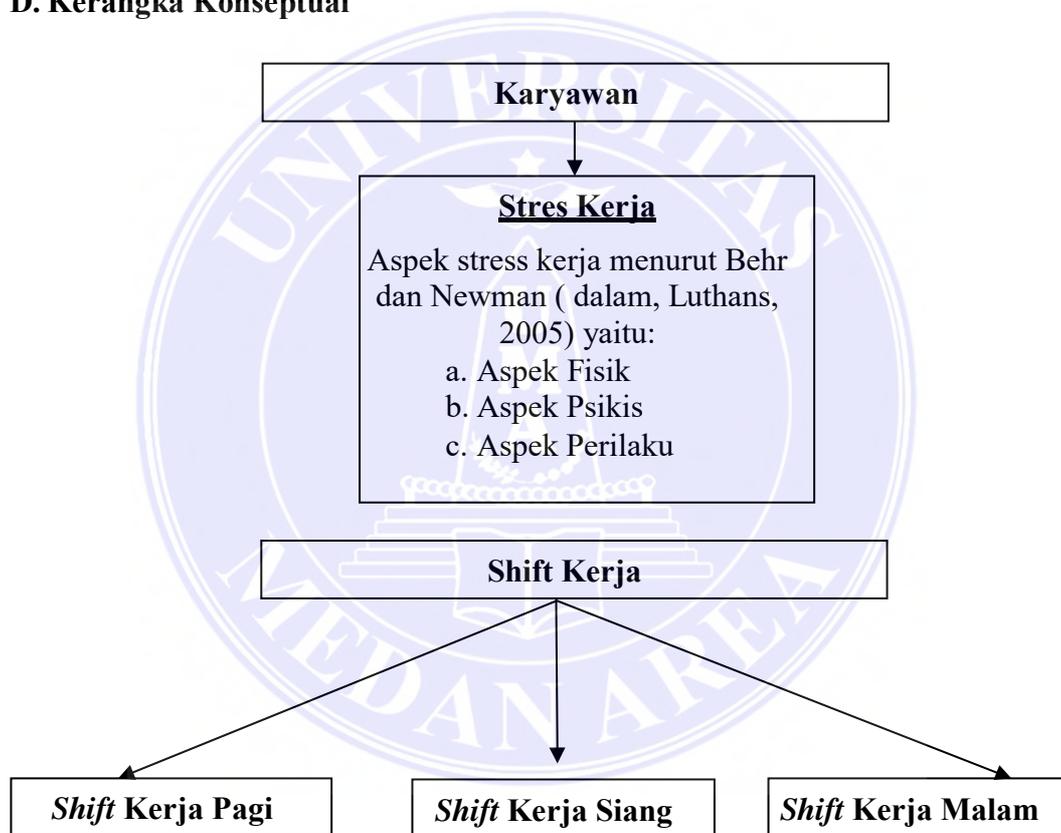
Dengan melihat kejadian diatas terdapat perbedaan kondisi dan masalah dalam setiap shift. Mengacu pada asumsi bahwa stres kerja disebabkan oleh hampir semua kondisi kerja, berarti kondisi kerja setiap shift yang berbeda dapat mengakibatkan tingkat stres kerja yang berbeda pada karyawan.

Adapun penelitian terdahulu dengan judul: perbedaan stres kerja ditinjau dari shift kerja pada karyawan bagian produksi PT. Unisem Batam (Marchelia,

2014). Menunjukkan bahwa ada perbedaan stres kerja yang signifikan ditinjau dari shift kerja pada karyawan dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dimana shift malam lebih tinggi tingkat stresnya dengan mean = 71.25 dibandingkan shift pagi dengan nilai mean = 64.57 dan shift siang dengan mean = 60.72.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan stres kerja pada karyawan ditinjau dari shift kerjanya masing-masing.

D. Kerangka Konseptual



E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini ialah ada perbedaan stress kerja ditinjau dari shift kerja pagi, siang dan malam. Diasumsikan bahwa karyawan yang shift malam lebih tinggi tingkat stres kerjanya dibandingkan karyawan yang masuk pada shift pagi dan shift siang.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Azwar (2009) penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. Penelitian ini termasuk dalam penelitian non-eksperimen, dimana peneliti tidak memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian. Penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian uji beda bila ditinjau dari judul penelitian. Penelitian uji beda ataupun uji komparasi yaitu untuk melihat apakah ada perbedaan antara variabel yang diteliti (Sugiyono, 2003). Penelitian ini menggunakan uji komparasi dikarenakan variabel terikat penelitian (stres kerja) akan dibedakan dengan variabel bebas (shift kerja).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2008) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel-variabel yang akan diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Variabel terikat (*Dependent Variabel*) dalam penelitian ini adalah Stres Kerja, yang disimbolkan dengan (Y).

2. Variabel bebas (*Independent Variabel*) dalam penelitian ini adalah *Shift Kerja*, yang disimbolkan dengan (X).

C. Defenisi Operasional Variabel

Azwar (2003) mengemukakan bahwa definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Definisi operasional variabel penelitian merupakan batasan atau spesifikasi dari variabel-variabel penelitian, yang secara konkrit berhubungan dengan realisasi yang akan diukur dan merupakan manifestasi dari hal-hal yang akan diamati dalam penelitian. Adapun definisi operasional variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Stres Kerja

Stres kerja adalah kondisi yang menimbulkan tekanan pada karyawan sehingga dapat mengganggu kualitas dan hasil kerja, fisiologis, dan perilaku kognitif.

2. *Shift Kerja*

Shift Kerja adalah pola waktu kerja yang diberikan kepada pekerja sesuai prosedur dan aturan perusahaan untuk mengerjakan sesuatu dengan lokasi kerja yang sama, pada saat yang sama, pada waktu yang berlainan atau pada waktu yang telah ditentukan sebelumnya dalam 24 jam atau dalam 1 hari di bagi atas 3 shift, yaitu shift

pagi dari jam 07.00 wib- 15.00 wib,siang 15.00wib sampai 23.00 wib , dan malam 23.00 wib – 07.00 wib.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Hadi (2004) menyatakan bahwa populasi adalah individu yang biasa dikenai generalisasi dari kenyataan-kenyataan yang diperoleh dari sampel penelitian. Sedangkan menurut Arikunto (2006) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun populasi adalah karyawan yang berjumlah 133 Orang Karyawan PT. Indofood CBP Sukses Makmur Tbk-Noodle Medan Bagian Produksi.

Tabel. 3. 1 Nama Bagian Karyawan

No.	Nama Bagian	Jumlah
1	Production section supervisor	3
2	Production checker	7
3	Production wrapper operator	12
4	Production wrapper assistant operator	13
5	Production wrapper helper	11
6	Production fryer operator	13
7	Production screw helper	9
8	Production press operator	3
9	Production helper packer	8
10	Helper packer	2
11	Production shift administration	2
12	Production sortir	13

13	Acting production section supervisor	2
14	Operator cup loader	2
15	Production helper cartoning	7
16	Production mixer operator	7
17	Production helper	5
18	Production helper supply lidseal	2
19	Production cup loader operator	1
20	Production alkali operator	1
21	Helper sortir	2
22	Helper supply cup	1
23	Helper conveyer	1
24	Helper serah terima	1
Total		133

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2003) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menyadari luasnya keseluruhan populasi dan keterbatasan yang dimiliki peneliti maka subjek penelitian yang dipilih adalah sebagian dari keseluruhan populasi yang dinamakan sampel. Pada penelitian ini diambil berdasarkan shift kerja karyawan pada saat penelitian.

Adapun jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 133 Orang karyawan PT. Indofood CBP Sukses Makmur Tbk-Noodle Medan per shift dalam satu minggu.

Adapun jumlah sampel di setiap shift:

- a. 44 Orang shift pagi
- b. 44 Orang Shift sore
- c. 45 Orang Shift malam

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel, untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono,2003). Pengambilan sampelnya menggunakan teknik total sampling, dimana yang dapat diartikan menurut Supranto (2008) pengambilan sampel menggunakan tehnik total sampling. Adapun tabel sampel sebagai berikut:

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala Guttman, skala ini digunakan untuk mendapatkan jawaban yang tegas terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan (Sugiyono, 2013). Skala Guttman mempunyai gradasi

dari positif sampai negatif, pilihan tersebut yaitu Ya dan Tidak. Setiap pilihan memiliki nilainya masing-masing, untuk item yang *favorable* pada pilihan Ya akan mendapat skor 1 (satu) dan Tidak akan mendapatkan skor 0 (nol). Sedangkan untuk skor *unfavorable* pada pilihan Ya akan mendapat skor 0 (nol) dan Tidak akan mendapatkan skor 1 (satu).

Tabel 1. Penilaian Item Stres kerja

Favorable	Nilai	Unfavorable	Nilai
Ya	1	Ya	0
Tidak	0	Tidak	1

Skala stress kerja disusun berdasarkan aspek-aspek stres kerja menurut Behr dan Newman (dalam, Luthans, 2005) yaitu:

- a. Aspek Fisik
- b. Aspek Psikis
- c. Aspek Perilaku

Sebelum dilakukan penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas alat ukur :

1. Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Oleh karena itu, suatu instrumen yang valid akan mempunyai validitas yang tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan karena instrumen yang menghasilkan data

yang tidak sesuai dengan tujuan pengukuran akan menghasilkan validitas yang rendah (Arikunto, 2006).

Untuk mengetahui validitas angket maka peneliti menggunakan teknik statistik korelasi *Product Moment* dengan rumus angka kasar yang dikemukakan Pearson (dalam Azwar, 2013).

Nilai validitas setiap butir (koefisien r product moment Pearson) sebenarnya masih perlu dikoreksi karena kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikoreksinya dengan skor total ikut sebagai komponen skor total, dan hal ini menyebabkan koefisien r menjadi lebih besar (Hadi, 2011).

Skor total adalah penjumlahan dari keseluruhan item. Item-item pertanyaan yang berkorelasi signifikan dengan skor total menunjukkan item-item tersebut mampu memberikan dukungan dalam mengungkap apa yang ingin diungkap Valid. Jika $r \text{ hitung} \geq r \text{ tabel}$ maka instrumen atau item-item pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid), dan sebaliknya jika $r \text{ hitung} \leq r \text{ table}$ maka intrumen atau item-item pertanyaan dinyatakan tidak valid.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, kejelasan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang di ukur memang

belum berubah (Azwar, 1997). Skor yang akan diestimasi reliabilitasnya dalam jumlah yang sama banyak.

Tinggi rendahnya reliabilitas, secara empirik ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut nilai koefisien reliabilitas. Reliabilitas yang tinggi ditunjukkan dengan nilai r_{xx} mendekati angka 1. Kesepakatan secara umum reliabilitas yang dianggap sudah cukup memuaskan jika ≥ 0.700 .

F. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis T- *test*.



BAB V

SIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil perhitungan dari Analisis varian 1 jalur, diketahui terdapat perbedaan stress kerja ditinjau dari shift kerja. Hasil ini diketahui dengan melihat nilai atau koefisien perbedaan dengan koefisien $F = 189.9818$ dengan $p < 0,010$. Berdasarkan hasil ini berarti hipotesis yang diajukan yang berbunyi ada perbedaan Stress Kerja ditinjau dari Shift kerja, dinyatakan diterima .
2. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan Stres kerja tergolong sedang dengan nilai rata-rata empirik sebesar 15.488` dan nilai rata-rata hipotetik 17.500. Stres kerja pada shift malam tergolong tinggi dengan nilai rata-rata empiric 20.578, stres kerja sore tergolong sedang dengan nilai rata-rata nilai rata-rata empiric 14.841. Selanjutnya stres kerja pagi tergolong sangat rendah dengan nilai rata rata empiric 10.931

B. Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain :

1. Saran Kepada Subjek Penelitian

Melihat bahwa stres kerja pada shift malam tergolong tinggi maka disarankan bagi karyawan PT. Indofood CBP Sukses Makmur Tbk. Medan hendaknya memanfaatkan waktu istirahat dengan sebaik mungkin agar dapat memulihkan stamina, karyawan yang bekerja pada shift

malam harus mengetahui waktu yang dibutuhkan untuk istirahat, sehingga pada saat melakukan pekerjaan karyawan sudah beristirahat sesuai dengan waktu yang dibutuhkan tubuh yaitu jam tidur yang sehat 8 jam, agar dalam proses penerimaan kerja selanjutnya akan siap dalam menjalankan pekerjaannya.

2. Saran Kepada Perusahaan

Melihat bahwa stres kerja pada karyawan shift malam dapat mempengaruhi kondisi fisik maka disarankan agar perusahaan melakukan upaya mengurangi tingkat stress pada karyawan dengan mengadakan kegiatan-kegiatan seperti olahraga, liburan dan faktor kenyamanan di tempat kerja. Sehingga sangatlah penting seorang atasan memperhatikan hal ini sebagai salah satu cara menurunkan tingkat stress dengan membentuk kondisi lingkungan kerja yang professional. Selain itu perusahaan menyediakan fasilitas yang cukup untuk karyawan dimana memiliki ruang istirahat, tempat ibadah (musolla), wastafel dan antiseptic, agar dapat meminimalisir terjadi kecelakaan kerja akibat mengantuk dan kelelahan. Tata letak ruangan pun sangat diperhatikan dimana antara ruangan satu dengan lainnya dibuat terpisah sehingga terlihat luas dan nyaman.

3. Buat Peneliti Berikutnya

Menyadari bahwa penelitian ini memiliki berbagai kekurangan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi stress kerja seperti kelelahan kerja. Kemudian untuk peneliti selanjutnya agar mencari lebih banyak teori dari berbagai referensi

yang tersedia di buku, jurnal nasional maupun internasional yang relevan dengan penelitian agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih maksimal.



DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, Subri. 2012. Manajemen Sumber Daya Manusia. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Adnan, 2002. Psikologi Qur'ani. Bandung : Pustaka Hidayah Perilaku Organisasi. Bandung: Pustaka Setia.
- Arikunto, S.2006. Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Bumi Aksara.
- A.S, Munandar. (2001). Psikologi Industri dan Organisasi. Jakarta : UI.
- Ayu, Wanda, Saraswati. 2018. Hubungan Gangguan Tidur Pada Pekerja Shift Dengan Kejadian Kecelakaan Di Terminal Petikemas. Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga.
- Azwar, Saifuddin. 2009. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar S. 2013. Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2003. Metode Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, 1997. Metode Penelitian Jilid I. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Cartwright, S., Cooper, C.L., and Murphy, Organisation A Protective Approach To Stress In The Workplace. American Psychological Assosiation. Washington. 15:217-229.
- Fred Luthans, (2006), Perilaku Organisasi Edisi Sepuluh, PT. Andi: Yogyakarta.
- Hadi, Nur. 2011. Corporate Social Responsibility. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Jewel & Siegall. 2008. Psikologi Industri Dan Organisasi Modern. Edisi 2. (Terjemahan Pudjaatmata). Jakarta: Arcan.
- Juliyati, R., Saam, Z., dan Nopriadi. 2014. Hubungan Shift Kerja dan Kebisingan dengan Stres Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Gilingan PT. Riau Crumb Rubber Factory Pekanbaru. Dinamika Lingkungan Indonesia, Vol. 1, No. 2, hlm. 88-96.
- J. Supranto. 2008. Pengukuran Tingkat Kepuasan Pelanggan Untuk Meningkatkan Pangsa Pasar. Jakarta: Rineka Cipta.

- Kuswadji. 2007. Ilmu Penyakit Kulit Dan Kelamin: Kandidosis. Edisi 5. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. PP. 106-9.
- Lisa Rose Widiani, 2011. Hubungan Stres Dengan Produktivitas Tenaga Kerja Wanita Bagian Linting Rokok Di PT. Djitoe Indonesia Tobacco Surakarta. Skripsi. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Luthans, Fred. 2005. Organizational Behaviour 10th Edition. New York: McGraw- Hill International Editions.
- Munandar. AS. 2006. Psikologi Industri Dan Organisasi. Jakarta: UI-Press.
- Novitasari, M., Jayanti, S., dan Ekawati. 2015. Perbedaan Kelelahan dan Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Shift I, II dan III Bagian Produksi Pabrik Minuman PT. X Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), Vol. 3, No. 1, hlm. 385-394.
- Nurmianto, E. 2004. Ergonomi Konsep Dasar Dan Aplikasinya Edisi Kedua. Surabaya: Guna Widya.
- Nuryati, 2007. Kinerja Organisasi. Jakarta: Pustaka Setia.
- Rivai, Veitzhal 2004. Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan : Dari Teori Ke Praktik, Jakarta Grafindo Persada.
- Rivai, Veitzhal. 2011. Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan : Dari Teori Ke Praktik, Jakarta Grafindo Persada.
- Robbins P. Stephen. (2006) Perilaku Organisasi. Edisi 10. Diterjemahkan Oleh: Drs. Benyamin Molan. Erlangga Jakarta.
- Robbins, S. 2008. Perilaku Organisasi. Edisi Sepuluh. Yogyakarta : Andy Offset.
- Siagian, Sondang P. Manajemen Sumber Daya Manusia, Jakarta: PT. Bumi Aksara, Cet Ke-16,2008.
- Suma'mur, PK. 2014. Higiene Perusahaan Dan Keselamatan Kerja. Jakarta: Sagung Seto.
- Suma'mur, PK. 1994. Hygene Perusahaan Dan Kesehatan Kerja. Cetakan Kesebelas. Haji Masagung. Jakarta.
- Sugiyono. 2003. Metode Penelitian: Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA.

- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA.
- Sutrisno Hadi, Metodologi Research 2, Andi Offset, Yogyakarta, 2004.
- Tri Ananda, 2017. Perbedaan Tingkat Stres Kerja Antara Shift Pagi, Sore & Malam Pada Perawat Di Rs. PKU Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Venny Marchelia. 2014 STRES KERJA DITINJAU DARI SHIFTKERJA PADA KARYAWAN. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vol. 02, No.01, Januari 2014.
- Wahyuningsih. 2007. Manajemen Sumber Daya Manusia., Andi., Yogyakarta.
- Wibowo. (2014). Perilaku Dalam Organisasi. Edisi 1-2. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wijono, Sutarto. (2010). Psikologi Industri Dan Organisasi. Jakarta: Kencana.
- Winarsunu, Tulus. (2008). Psikologi Keselamatan Kerja. Yogyakarta: Umm Press.
- Winarsunu, T. 2008. Psikologi keselamatan kerja. Malang: UMM Pres
- Yuli, Amran. 2012 Hubungan Pergantian Waktu Kerja dengan Pola Tidur Pekerja. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, **Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Vol. 6, No. 4, Februari 2012

LAMPIRAN

o	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	eterangan			
1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	8	agi		
2	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	11	agi	
3	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	13	agi	
4	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	13	agi		
5	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	13	agi		
6	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	agi	
7	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	13	agi	
8	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	12	agi	
9	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	7	agi	
10	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	11	agi	
11	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	10	agi	
12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	8	agi	
13	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	14	agi	
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	agi	
15	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	12	agi
16	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11	agi
17	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	14	agi
18	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	11	agi	
19	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	14	agi	
20	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4	agi	
21	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	13	agi	

22	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	14	agi				
23	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	8	agi		
24	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	13	agi				
25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	agi			
26	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	13	agi		
27	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	agi		
28	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	9	agi		
29	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	10	agi		
30	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	12	agi		
31	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	12	agi	
32	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	9	agi	
33	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	13	agi		
34	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	11	agi		
35	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4	agi	
36	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	10	agi
37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	9	agi
38	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	13	agi	
39	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	13	agi	
40	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	13	agi
41	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	agi	
42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	7	agi	
43	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	agi	
44	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	agi	
45	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	ore	
46	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	ore	

47	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	16	ore			
48	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	16	ore			
49	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	13	ore			
50	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	ore			
51	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	12	ore			
52	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	16	ore		
53	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	17	ore		
54	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	15	ore		
55	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	14	ore	
56	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	17	ore	
57	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	ore	
58	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	17	ore
59	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	11	ore	
60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	ore	
61	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	ore	
62	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	15	ore	
63	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	ore	
64	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	10	ore
65	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	15	ore	
66	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	ore
67	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	17	ore
68	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	ore	
69	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	14	ore		
70	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	11	ore	
71	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	ore	

97	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	17 malam				
98	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	18 malam			
99	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	21 malam			
100	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	23 malam
101	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	20 malam	
102	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22 malam	
103	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	15 malam	
104	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	18 malam		
105	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	15 malam		
106	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	18 malam		
107	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	17 malam		
108	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	18 malam			
109	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	18 malam			
110	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21 malam		
111	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	18 malam			
112	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22 malam		
113	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20 malam	
114	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22 malam	
115	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	19 malam		
116	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	22 malam	
117	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26 malam	
118	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	21 malam	
119	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	21 malam	
120	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22 malam	
121	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22 malam	

122	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	21	lam		
123	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	22	lam
124	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	22	lam		
125	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	20	lam	
126	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	lam	
127	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	20	lam
128	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	lam
129	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	lam
130	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	lam
131	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	lam
132	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	22	lam
133	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	21	lam



LAMPIRAN ANALISIS APLIKASI JASP 0.13.1.0

UJI NORMALITAS

Results

Descriptive Statistics

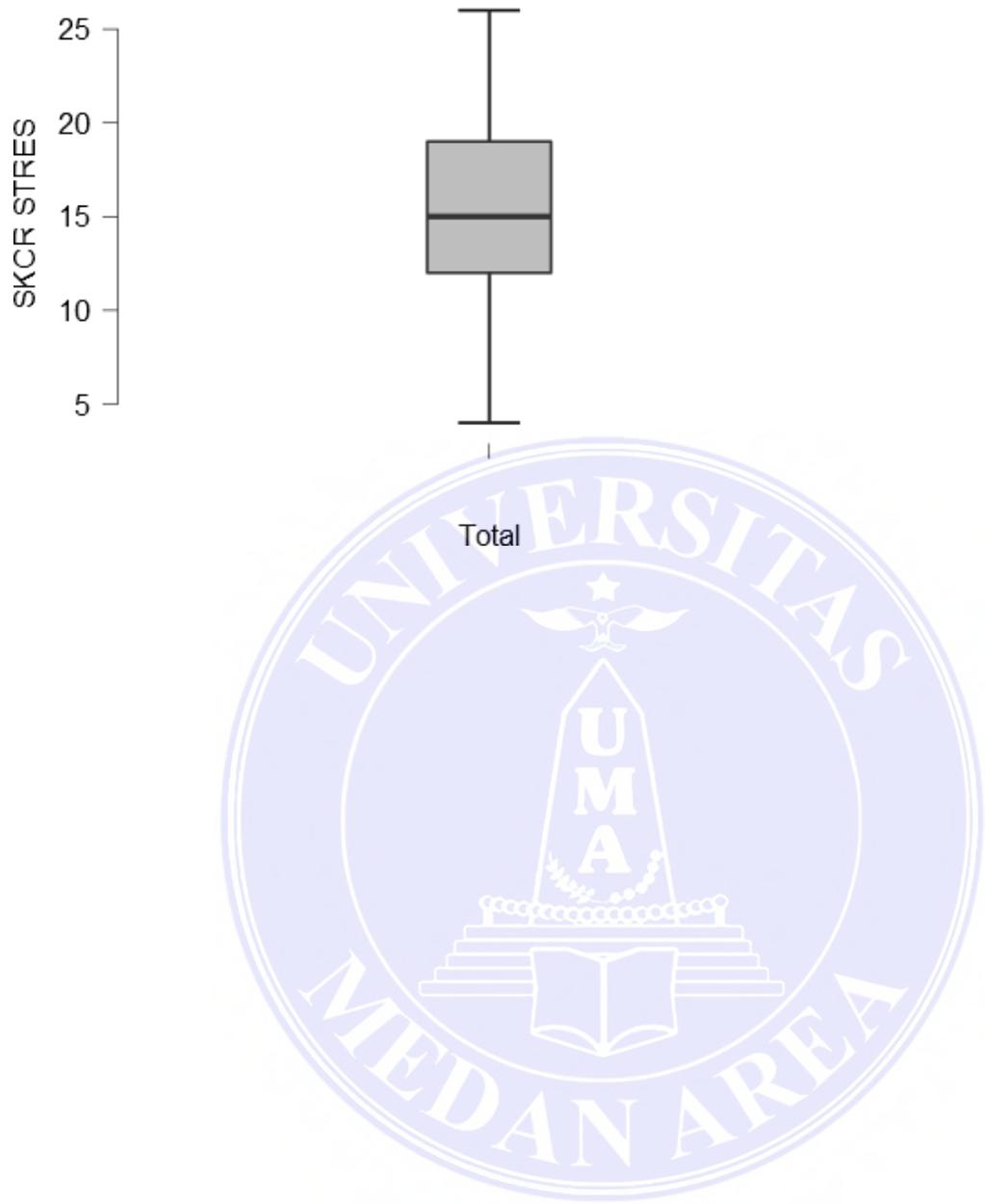
Descriptive Statistics

SKOR STRES	
Valid	133
Missing	0
Mean	15.4887
Std. Deviation	4.6182
Shapiro-Wilk	0.9736
P-value of Shapiro-Wilk	0.0509
Minimum	4.0000
Maximum	26.0000

Uji Normalitas

Boxplots

SKOR STRES



Uji Asumsi Homogenitas dan Hipotesis

ANOVA**ANOVA - SKOR STRES**

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
SIFT KERJA	2097.5735	2	1048.7867	189.9818	< .001
Residuals	717.6596	130	5.5205		

Note. Type III Sum of Squares

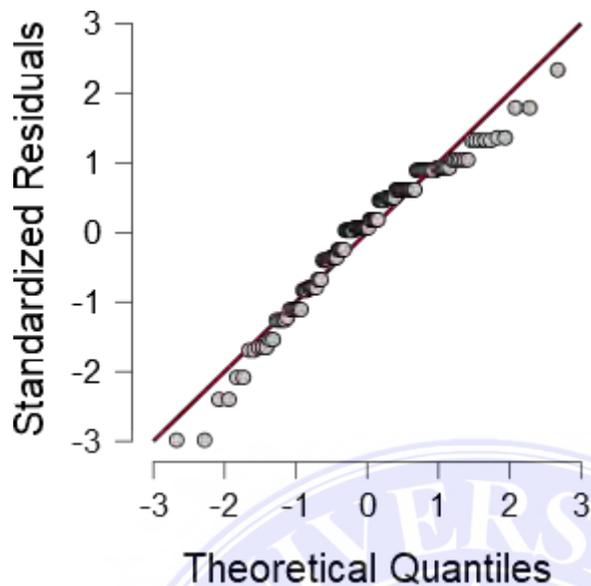
Descriptives**Descriptives - SKOR STRES**

SIFT KERJA	Mean	SD	N
Malam	20.5778	2.2812	45
Pagi	10.9318	2.5371	44
Sore	14.8409	2.2198	44

Assumption Checks**Test for Equality of Variances (Levene's)**

F	df1	df2	p
0.4695	2.0000	130.0000	0.6264

Q-Q Plot



Post Hoc Tests

Standard

Post Hoc Comparisons - SIFT KERJA

	Mean Difference	SE	T	P tukey
malam pagi	9.6460	0.4981	19.3640	< .001
sore	5.7369	0.4981	11.5166	< .001
Pagi sore	-3.9091	0.5009	-7.8037	< .001

Note. P-value adjusted for comparing a family of 3

LAMPIRAN
UJI NORMALITAS

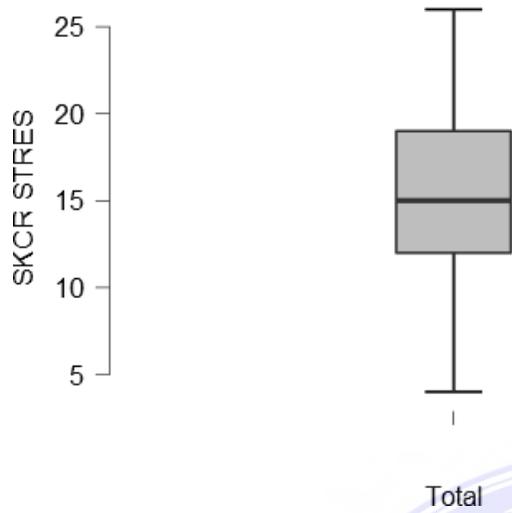
Results

Descriptive Statistics

Descriptive Statistics	
	SKOR STRES
Valid	133
Missing	0
Mean	15.4887
Std. Deviation	4.6182
Shapiro-Wilk	0.9736
P-value of Shapiro-Wilk	0.0509
Minimum	4.0000
Maximum	26.0000

Boxplots

SKOR STRES



Uji Asumsi dan Hipotesis

ANOVA

ANOVA - SKOR STRES

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
SIFT KERJA	2097.5735	2	1048.7867	189.9818	< .001
Residuals	717.6596	130	5.5205		

Note. Type III Sum of Squares

Descriptives

Descriptives - SKOR STRES

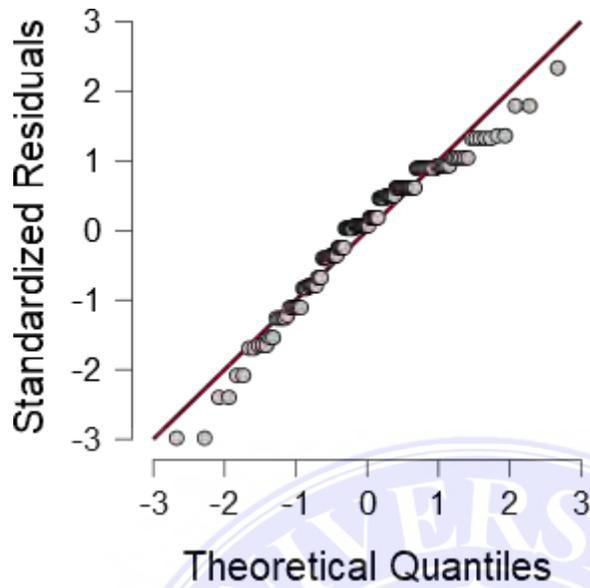
SIFT KERJA	Mean	SD	N
Malam	20.5778	2.2812	45
Pagi	10.9318	2.5371	44
Sore	14.8409	2.2198	44

Assumption Checks

Test for Equality of Variances (Levene's)

F	df1	df2	p
0.4695	2.0000	130.0000	0.6264

Q-Q Plot



Post Hoc Tests

Standard

Post Hoc Comparisons - SIFT KERJA

	Mean Difference	SE	T	p tukey
malam pagi	9.6460	0.4981	19.3640	< .001
sore	5.7369	0.4981	11.5166	< .001
Pagi sore	-3.9091	0.5009	-7.8037	< .001

Note. P-value adjusted for comparing a family of 3

**UJI RELIABILITAS KR20 (Kuder-Richardson 20) ALAT
UKUR STRESS (APLIKASI Microsoft Excel)**

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Y	Y ²
1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	8	64
2	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	11	121
3	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	13	169
4	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	12	144	
5	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	13	169
6	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	64
7	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	12	144	
8	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	12	144
9	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	7	49	
10	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	100	
11	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	10	100	
12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	7	49	
13	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	13	169	
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	169	
15	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	11	121	
16	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	10	100	
17	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	13	169	
18	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	11	121	
19	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	13	169	
20	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	4	16	
21	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	12	144	
22	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	14	196	
23	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	8	64	
24	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	12	144	
25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100		
26	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	12	144	
27	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	100	
28	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	8	64	
29	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	10	100	
30	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	12	144	
31	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	12	144	

32	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	8	64		
33	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	13	169	
34	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	11	121	
35	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4	16
36	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	10	100
37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	8	64
38	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	12	144	
39	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	13	169	
40	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	12	144
41	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	121	
42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	6	36
43	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	100	
44	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	144	
45	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	13	169
46	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	256	
47	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	15	225
48	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	15	225
49	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	13	169
50	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	225	
51	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	11	121	
52	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	256	
53	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	17	289
54	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	14	196
55	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	14	196	
56	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	17	289	
57	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	256	
58	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	16	256
59	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	100	
60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324	
61	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	256	
62	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	196	
63	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	256	
64	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	9	81

65	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	15	225	
66	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	256
67	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	17	289	
68	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	169	
69	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	196		
70	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	100		
71	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	13	169
72	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	18	324	
73	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	15	225	
74	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	15	225
75	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	9	81	
76	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	15	225
77	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	196	
78	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	169	
79	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	15	225	
80	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	12	144
81	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	100	
82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	13	169
83	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	14	196
84	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	17	289	
85	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	169	
86	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
87	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	15	225
88	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	256
89	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	484	
90	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	22	484
91	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	23	529	
92	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	20	400	
93	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	441	
94	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	21	441
95	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	484	
96	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	18	324
97	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	16	256

98	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	17	289				
99	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	20	400			
100	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	22	484			
101	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	19	361				
102	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	21	441			
103	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	14	196			
104	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	18	324			
105	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	15	225				
106	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	17	289			
107	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	16	256			
108	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	17	289		
109	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	18	324		
110	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	21	441		
111	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	18	324	
112	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	22	484			
113	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	19	361		
114	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	441		
115	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	19	361	
116	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	21	441
117	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	625	
118	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	20	400	
119	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	20	400	
120	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	441	
121	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	441	
122	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	20	400	
123	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	21	441	
124	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	21	441
125	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	19	361	
126	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	441	
127	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	19	361	
128	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19	361	
129	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324	
130	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	484	

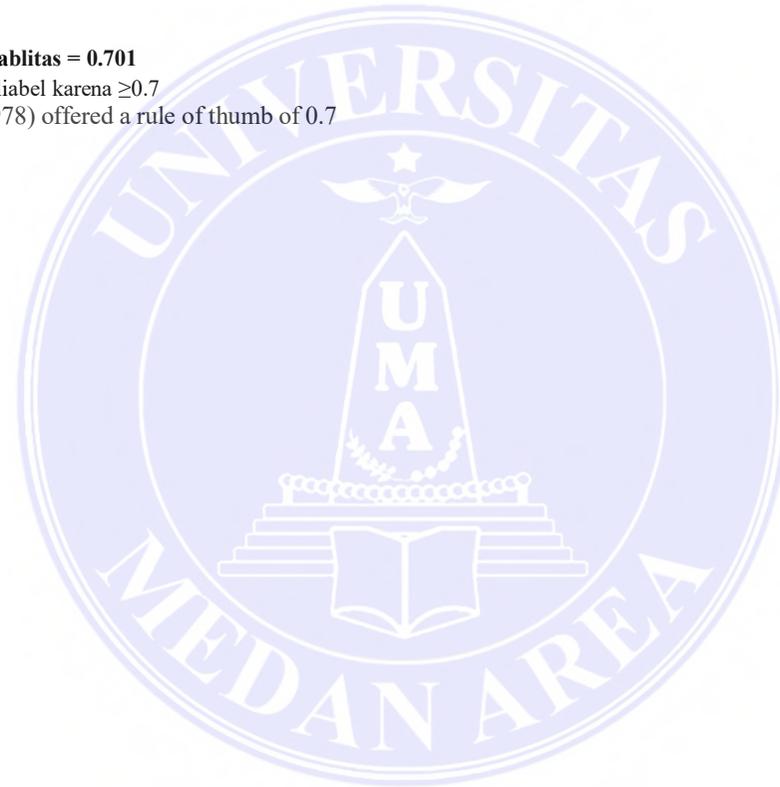
$\Sigma pq8.4$

$1 - (\sum(pq)/St^2)$	0.6805
n	35
$n/(n-1)$	1.03
KR	0.701

Koefisien reliabilitas = 0.701

Dinyatakan reliabel karena ≥ 0.7

Nunnally (1978) offered a rule of thumb of 0.7



**UJI VALIDITAS VARIABEL STRES DENGAN TEKNIK
BISERIAL (APLIKASI MICROSOFT EXCEL)**

No1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Y	Y ²
1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	8	64
2	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	11	121
3	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	13	169	
4	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	13	169	
5	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	13	169	
6	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	64	
7	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	13	169	
8	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	12	144
9	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	7	49
10	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	11	121	
11	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	10	100	
12	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	8	64	
13	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	14	196	
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	196	
15	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	12	144	
16	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	121	
17	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	14	196	
18	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	11	121
19	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	14	196	
20	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	16	
21	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	13	169	
22	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	14	196	
23	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	8	64
24	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	13	169
25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	121	
26	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	13	169
27	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	100
28	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	9	81
29	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	10	100	
30	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	12	144
31	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	12	144	

32	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	9	81				
33	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	13	169				
34	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	11	121					
35	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	4	16				
36	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	10	100			
37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	81
38	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	13	169	
39	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	13	169		
40	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	13	169	
41	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	121		
42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	7	49	
43	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	100		
44	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	144		
45	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	196		
46	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	256		
47	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	16	256		
48	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	16	256		
49	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	13	169		
50	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	225		
51	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	12	144		
52	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	16	256		
53	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	289		
54	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	15	225		
55	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	14	196		
56	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	17	289		
57	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	256		
58	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17	289		
59	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	11	121		
60	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	361		
61	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	256		
62	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225		
63	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	256		
64	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	10	100		

65	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	15	225	
66	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	289
67	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	17	289	
68	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	169	
69	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	14	196	
70	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	11	121		
71	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	196	
72	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	324	
73	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	15	225		
74	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	15	225	
75	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	10	100	
76	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	15	225	
77	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225	
78	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	169	
79	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	15	225	
80	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	13	169	
81	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	11	121	
82	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	196	
83	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	15	225	
84	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324		
85	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	169	
86	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	19	361	
87	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	15	225	
88	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	289	
89	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	529	
90	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	23	529	
91	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	23	529		
92	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	21	441	
93	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	484	
94	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	22	484	
95	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	529	
96	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	19	361
97	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	17	289	

98	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	18	324
99	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	21	441
100	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	23	529	
101	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	20	400	
102	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	484
103	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	15	225
104	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	18	324	
105	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	15	225		
106	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	18	324
107	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	17	289
108	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	18	324
109	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	18	324		
110	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	21	441	
111	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	18	324	
112	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	22	484		
113	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	20	400		
114	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	484	
115	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	19	361		
116	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	22	484
117	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	676	
118	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	21	441	
119	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	21	441	
120	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	484	
121	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	484	
122	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	21	441		
123	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	22	484		
124	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	22	484	
125	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	400	
126	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	484	
127	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	20	400		
128	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	400	
129	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	361	
130	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	529	

Dept

Produksi

Sum – Count						Regu			Total Result
NIK	Nama	Level	Jabatan	L/P	Usia (th)	A	B	C	
801036	Nona Fitri	Operative	Production Checker	PR	41	1			1
801044	Budianto	Operative	Production Wrapper Operator	LK	42			1	1
801045	Nasib Sitohang	Operative	Production Wrapper Operator	LK	41		1		1
801068	Ahmad Ridwan S	Operative	Production Fryer Operator	LK	42			1	1
50001383	Surya Permana	Operative	Production Fryer Operator	LK	36		1		1
50002398	Mespriono	Operative	Production Screw Helper	LK	38	1			1
50002399	Ferdinando Hutauruk	Operative	Production Wrapper Operator	LK	39	1			1
50002853	Tengku Azhari	Operative	Production Fryer Operator	LK	40			1	1
50002868	Zulfikar	Operative	Production Press Operator	LK	37	1			1
50006078	Nanang Suhendrik	Operative	Production Wrapper Operator	LK	32		1		1
50006079	Taufik Hidayat Rangkuti	Operative	Production Wrapper Operator	LK	34	1			1
50006081	Nanda Syahputra	Operative	Production Fryer Operator	LK	31			1	1
50006088	Riyanto	Staff	Production Section Supervisor	LK	34		1		1
50006276	Florensus Purba	Operative	Production Wrapper Assistant Operator	LK	31	1			1
50008632	Eko Novriandi	Operative	Production Fryer Operator	LK	34			1	1
50009704	Suci Triyani	Operative	Production Wrapper Helper	PR	29			1	1
50009963	Hendrik	Operative	Production Wrapper Operator	LK	34	1			1
50010224	Shariaman Sinaga	Operative	Production Wrapper Operator	LK	34	1			1
50010575	Sunardi	Operative	Production Wrapper Operator	LK	30		1		1
50012651	Riyan Suwanda	Operative	Production Helper Packer	LK	30			1	1
50012652	Susanto	Operative	Production Fryer Operator	LK	31			1	1
50013350	Nursadi Pratama	Operative	Production Helper Packer	LK	29		1		1
50013351	Guruh Syahputra	Operative	Production Fryer	LK	29		1		1

			Operator				
50013970	Asrel Lubis	Operative	Helper Packer	LK	31	1	1
50016286	Herman Susanto	Operative	Production Press Operator	LK	29	1	1
50017932	Ayu Sofiana Eliadi	Operative	Production Shift Administration	PR	30	1	1
50023360	Samsul Rijal	Operative	Production Wrapper Assistant Operator	LK	33	1	1
50027029	Ari Wahyudi	Operative	Production Sortir	LK	30	1	1
50028618	Sugih Yarto	Staff	Production Section Supervisor	LK	31	1	1
50028905	Sansah Sinaga	Operative	Acting Production Section Supervisor	LK	28	1	1
50031961	Abdi Zukanda	Operative	Helper Conveyor	LK	30	1	1
50031970	Mhd Iqbal Izhari	Operative	Operator Cup Loader	LK	27	1	1
50031973	Suriyadi	Operative	Production Sortir	LK	26	1	1
50034489	Ahmad Yani	Operative	Production Wrapper Helper	LK	32	1	1
50034490	Rian Subastian	Operative	Production Helper Cartoning	LK	27	1	1
50034491	Muhammad Lisan	Operative	Production Mixer Operator	LK	26	1	1
50034495	Muhammad Syarifuddin	Operative	Operator Cup Loader	LK	27	1	1
50034496	Usnur Ambri	Operative	Helper Packer	LK	27	1	1
50034497	Rahmad Muhammad	Operative	Production Helper Cartoning	LK	32	1	1
50034501	Dedek Ardiatma Putra	Operative	Production Sortir	LK	28	1	1
50034503	Handika	Operative	Production Sortir	LK	27	1	1
50034505	Rizky Ananda	Operative	Production Fryer Operator	LK	26	1	1
50034513	Ibrohim Siagian	Operative	Production Wrapper Assistant Operator	LK	29	1	1
50034515	Muhammad Syahdan Saragih	Operative	Production Cup Loader Operator	LK	25	1	1
50037196	Ahmad Jamil	Operative	Production Sortir	LK	26	1	1
50037642	Mhd Jodi Setiawan	Operative	Production Fryer Operator	LK	26	1	1
50037714	Eko Afriyanto	Operative	Production Fryer Operator	LK	32	1	1
50037715	Danu Pradiwa	Operative	Helper Packer	LK	26	1	1
50037717	Ari Lesmana	Operative	Production Sortir	LK	26	1	1
50037720	Bayu Afandi	Operative	Production Sortir	LK	25	1	1
50037721	Syahrijal	Operative	Production Wrapper Assistant Operator	LK	26	1	1
50038278	Benny Manalu	Staff	Production Section	LK	32	1	1

			Supervisor				
50039295	Gunawan	Operative	Production Fryer Operator	LK	29	1	1
50039298	Dika Suhada	Operative	Production Wrapper Assistant Operator	LK	25	1	1
50039996	Adi Irawan	Operative	Production Helper Packer	LK	31	1	1
50039999	Dwi Agus	Operative	Production Helper Packer	LK	25	1	1
50040000	Edi Purwoto	Operative	Helper Sortir	LK	26	1	1
50040006	Yogi Pratama	Operative	Production Wrapper Operator	LK	25	1	1
50041793	Nindi Afrita Lubis	Operative	Production Wrapper Helper	PR	30	1	1
50041797	Ilham Pria Jaya	Operative	Production Helper Cartonning	LK	25	1	1
50041799	Ika Damayanti	Operative	Production Checker	PR	25	1	1
50041815	Eka Suhadi	Operative	Production Wrapper Operator	LK	28	1	1
50041817	Nadya Mahdalifa	Operative	Production Checker	PR	25	1	1
50041820	Muhammad Kurniawan	Operative	Production Helper Packer	LK	27	1	1
50041821	Gede Rian Pratama	Operative	Production Mixer Operator	LK	25	1	1
50041823	Wawan Pratama	Operative	Production Helper Cartonning	LK	25	1	1
50041849	Siti Indrianingsih	Operative	Production Wrapper Helper	PR	25	1	1
50043181	Herija	Operative	Acting Production Section Supervisor	LK	28	1	1
50043791	Eko Saputra	Operative	Production Wrapper Assistant Operator	LK	32	1	1
50043792	Yugi Ananda	Operative	Production Mixer Operator	LK	25	1	1
50043793	Muhammad Rico Hanafi	Operative	Production Wrapper Operator	LK	28	1	1
50044642	Riki Ramadani	Operative	Production Sortir	LK	25	1	1
50044647	Kris Dwi Yandi	Operative	Production Alkali Operator	LK	27	1	1
50044650	Puji Iyansyah	Operative	Production Wrapper Assistant Operator	LK	26	1	1
50044657	Joko Suprianto	Operative	Production Mixer Operator	LK	25	1	1
50045533	Suhandri Yatno	Operative	Production Wrapper Assistant Operator	LK	27	1	1
50045801	Suhaimi Abdul Azis	Operative	Production Sortir	LK	28	1	1
50046259	Riki Mizwar	Operative	Production Wrapper Assistant Operator	LK	28	1	1
50046441	mam Asbi Batubara	Operative	Production Checker	LK	25	1	1

50047516	Bambang Irawan	Operative	Production Mixer Operator	LK	26	1	1
50047517	Dian Setiawan	Operative	Production Checker	LK	28	1	1
50047518	Heru Gunawan	Operative	Production Checker	LK	28	1	1
50047846	Nasrul	Operative	Helper Packer	LK	30	1	1
50047857	Rio Inanda	Operative	Helper Packer	LK	25	1	1
50048218	Rizki Harpandi Lubis	Operative	Production Wrapper Assistant Operator	LK	28	1	1
50048479	T Edo Setiawan	Operative	Production Wrapper Assistant Operator	LK	28	1	1
50049060	M Akbar Fauzi Tanjung	Operative	Production Helper Moulding (Non Line)	LK	25	1	1
50051357	Mhd. Riski	Operative	Production Checker	LK	26	1	1
50051727	Rico	Operative	Production Mixer Operator	LK	28	1	1
50085365	Muhammad Hafish	Operative	Production Helper Supply Cup	LK	28	1	1
50085880	Dedek Setiawan	Operative	Production Screw Helper	LK	26	1	1
50086302	Suseno	Operative	Production Wrapper Assistant Operator	LK	26	1	1
50086382	Budi Setiawan	Operative	Production Helper Cartonning	LK	29	1	1
50086764	Eko Ruswandi	Operative	Production Fryer Operator	LK	27	1	1
50086774	Fauzi Anggriansyah	Operative	Production Sortir	LK	29	1	1
50086980	Eggy Aprianda Perdana	Operative	Production Fryer Operator	LK	25	1	1
50086984	Imam Nurhadi	Operative	Production Wrapper Assistant Operator	LK	26	1	1
50086989	Muhammad Andi Syahputra	Operative	Production Sortir	LK	30	1	1
50100022	Dewa Wantara	Operative	Production Press Operator	LK	27	1	1
50102279	Rudi Setiawan	Operative	Production Shift Administration	LK	25	1	1
50103099	Safirzal Tedi Kurniadi	Operative	Production Wrapper Helper	LK	26	1	1
50103111	Ahmad Yunus	Operative	Production Screw Helper	LK	28	1	1
50103152	Fazar Ihwan	Operative	Production Wrapper Helper	LK	25	1	1
50103658	Anri Dwi Mutiardi	Operative	Production Helper Supply Lid Seal	LK	27	1	1
50103659	Wandika	Operative	Production Screw Helper	LK	29	1	1
50103890	Heri Azhari	Operative	Production Wrapper Helper	LK	26	1	1
50103891	Calvin Julianto Manuela	Operative	Production Screw Helper	LK	26	1	1

50103892	Nyoto Setiawan	Operative	Production Helper Cartoning	LK	26	1		1	
50105136	M Rizky Syahputra	Operative	Production Wrapper Helper	LK	25		1	1	
50105150	M. Andi Prastyo	Operative	Production Screw Helper	LK	26		1	1	
50105152	Mei Wardana	Operative	Production Helper Cartoning	LK	25		1	1	
50105497	Ilham Fahri Pasaribu	Operative	Production Sortir	LK	29	1		1	
50105498	Dayu Prasetya	Operative	Production Sortir	LK	25		1	1	
50106260	Rahmad Dwi Syahputra	Operative	Production Screw Helper	LK	27		1	1	
50106536	Rizal Kipli	Operative	Helper Sortir	LK	26	1		1	
50106538	Suriya Dinata	Operative	Production Screw Helper	LK	25		1	1	
50106989	Yoga Utomo	Operative	Helper Supply Cup	LK	26		1	1	
50107687	Andi Prianto	Operative	Production Screw Helper	LK	27	1		1	
50107689	Ridwan Syahputra	Operative	Production Helper Packer	LK	25		1	1	
50108375	Ahmad Irvandi	Operative	Production Wrapper Helper	LK	27		1	1	
50108376	Adriansyah	Operative	Production Helper Packer	LK	26		1	1	
50108377	Bambang Hermanto	Operative	Helper Serah Terima FG	LK	28	1		1	
50108470	Icuk Hermawan	Operative	Production Wrapper Helper (Non Line)	LK	27	1		1	
50111626	Irwansyah	Operative	Production Helper Packer	LK	26	1		1	
50111679	Wahyudhi Anwar	Operative	Production Wrapper Helper	LK	26		1	1	
50112141	Imam Razali	Operative	Production Helper	LK	29		1	1	
50112512	Andi Syahputra D	Operative	Production Helper Supply Lid Seal	LK	28	1		1	
50112513	Dwi Kurniawan	Operative	Helper Packer	LK	25		1	1	
50117699	Ahmad Irwanda	Operative	Production Helper	LK	25		1	1	
50133061	Rinto Irawan	Operative	Production Helper	LK	25		1	1	
50133070	Geger Satria	Operative	Production Helper	LK	25		1	1	
50135343	Wahyu Setiawan	Operative	Production Helper	LK	25		1	1	
50136860	Marwan Harahap	Operative	Production Helper	LK	25	1		1	
Total						48	36	43	133
Result									

1

Data Identitas Diri

Isilah data-data berikut ini dengan keadaan diri saudara :

- 1. Nama : *Misliani*
- 2. Jenis Kelamin : *Perempuan*
- 3. Lama Bekerja : *31 tahun*
- 4. Shift Kerja : *Pagi (Shift 1)*

Petunjuk Pengisian Skala

Skala ini digunakan untuk mengukur komitmen anda terhadap organisasi untuk itu dinarapkan anda mengisinya secara benar. Berikut ini saya sajikan pernyataan kedalam dua bentuk skala ukur. Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih :

- YA : Bila merasa **Sesuai**
- TIDAK : Bila merasa **Tidak Sesuai**

Saudara hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda ceklis (✓) pada lembar jawaban yang tersedia. Contohnya ada dibawah ini :

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN	
		YA	TIDAK
1.	Ketika saya kena jadwal shift malam, tubuh saya merasa lelah	✓	

Tanda ceklis (✓) merupakan seseorang itu merasa SESUAI dengan pernyataan yang diajukan.

SELAMAT BEKERJA

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN		
		YA	TIDAK	
1.	Ketika saya kena jadwal shift malam, tubuh saya merasa lelah	YA	TIDAK	1
2.	Saya tetap memanfaatkan waktu senggang untuk tertidur	YA	TIDAK	0
3.	Suasana di tempat kerja terasa pengap sehingga nafas saya menjadi sesak	YA	TIDAK	1
4.	Tubuh saya tetap sehat meskipun saya harus masuk shift malam	YA	TIDAK	0
5.	Pertukaran shift membuat tubuh saya menjadi pegal-pegal	YA	TIDAK	0
6.	Pertukaran shift membuat tubuh saya bugar	YA	TIDAK	1
7.	Meskipun shift malam memiliki banyak waktu senggang, saya tetap tidak bisa tidur	YA	TIDAK	0
8.	Meskipun saya memiliki waktu sedikit untuk beristirahat, saya tetap tertidur	YA	TIDAK	0
9.	Saya marah apabila ditegur teman yang tidak berwenang dalam pekerjaan	YA	TIDAK	0
10.	Penyakit pernafasan saya sudah ada sejak kecil	YA	TIDAK	1
11.	Sejak bekerja saya menderita asma	YA	TIDAK	0
12.	Apabila ditegur teman saya tidak tersinggung	YA	TIDAK	0
13.	Saat menyelesaikan pekerjaan saya lebih sering melamun	YA	TIDAK	0
14.	Tempat kerja saya membuat saluran pernafasan menjadi plong	YA	TIDAK	0
15.	Saya tidak suka apabila kerjaan saya dikritik	YA	TIDAK	1
16.	Saya menerima kritik untuk membangun semangat saya dalam bekerja	YA	TIDAK	0
17.	Pekerjaan saya membuat saya sering tidak fokus	YA	TIDAK	1
18.	Apabila mesin mengalami gangguan, saya akan mengerjakan pekerjaan dengan manual	YA	TIDAK	0
19.	Saya sering mengalami insomnia ketika akan masuk shift malam	YA	TIDAK	0
20.	Saat bekerja saya selalu memperhatikan mesin agar tidak mengalami gangguan produksi	YA	TIDAK	0
21.	Saya memilih tidak hadir apabila mengalami kendala saat pergantian shift	YA	TIDAK	0

22.	Bekerja dibagian produksi tidak bole melamun, karena mempengaruhi hasil kerja	YA	TIDAK	0
23.	Apabila mesin produksi mengalami gangguan, saya menunggu sampai bisa di gunakan	YA	TIDAK	0
24.	Saya akan meminta rekan saya untuk menggantikan sementara, apabila saya berhalangan hadir pada shift kerja	YA	TIDAK	1
25.	Saya menghindar untuk ditugaskan di daerah lain	YA	TIDAK	0
26.	Saya bersedia bekerja di shift mana saja(YA	TIDAK	0
27.	Apabila ada masalah dikantor saya memilih untuk tidak masuk	YA	TIDAK	0
28.	Saya tetap bertanggung jawab dan bersedia untuk ditugaskan ke daerah lain	YA	TIDAK	0
29.	Saya sering absen apabila ditugaskan pada shift malam dalam waktu yang lama	YA	TIDAK	0
30.	Saya mampu bekerja dibagian apasaja	YA	TIDAK	0
31.	Pekerjaan saya dilimpahkan ke orang lain	YA	TIDAK	1
32.	Saya sanggup mengemban tanggung jawab yang diberikan	YA	TIDAK	0
33.	Pekerjaan orang lain menjadi beban kerja saya	YA	TIDAK	0
34.	saya akan menanyakan kepada atasan apabila mengalami kendala dalam penggunaan mesin produksi	YA	TIDAK	0
35.	Apabila ada kendala dalam penggunaan mesin, saya akan meninggalkannya	YA	TIDAK	0
36.	apabila ada masalah dikantor saya akan langsung menyelesaikan	YA	TIDAK	0

2 (No. 45).

Data Identitas Diri

Isilah data-data berikut ini dengan keadaan diri saudara :

- 1. Nama : ROSMIANA RITONDA
- 2. Jenis Kelamin : Perempuan
- 3. Lama Bekerja : 32 tm
- 4. Shift Kerja : B Sany .

Petunjuk Pengisian Skala

Skala ini digunakan untuk mengukur komitmen anda terhadap organisasi untuk itu diharapkan anda mengisinya secara benar. Berikut ini saya sajikan pernyataan kedalam dua bentuk skala ukur. Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih :

- YA : Bila merasa **Sesuai**
- TIDAK : Bila merasa **Tidak Sesuai**

Saudara hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda ceklis (✓) pada lembar jawaban yang tersedia. Contohnya 'ada dibawah ini :

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN	
		YA	TIDAK
1.	Ketika saya kena jadwal shift malam, tubuh saya merasa lelah		

Tanda ceklis (✓) merupakan seseorang itu merasa SESUAI dengan pernyataan yang diajukan.

SELAMAT BEKERJA

2

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN		
		YA	TIDAK	
1.	Ketika saya kena jadwal shift malam, tubuh saya merasa lelah	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
2.	Saya tetap memanfaatkan waktu senggang untuk tertidur	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	1
3.	Suasana di tempat kerja terasa pengap sehingga nafas saya menjadi sesak	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
4.	Tubuh saya tetap sehat meskipun saya harus masuk shift malam	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
5.	Pertukaran shift membuat tubuh saya menjadi pegal-pegal	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	0
6.	Pertukaran shift membuat tubuh saya bugar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
7.	Meskipun shift malam memiliki banyak waktu senggang, saya tetap tidak bisa tidur	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	0
8.	Meskipun saya memiliki waktu sedikit untuk beristirahat, saya tetap tertidur	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	1
9.	Saya marah apabila ditegur teman yang tidak berwenang dalam pekerjaan	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	0
10.	Penyakit pernafasan saya sudah ada sejak kecil	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	1
11.	Sejak bekerja saya menderita asma	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	0
12.	Apabila ditegur teman saya tidak tersinggung	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
13.	Saat menyelesaikan pekerjaan saya lebih sering melamun	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	0
14.	Tempat kerja saya membuat saluran pernafasan menjadi plong	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	1
15.	Saya tidak suka apabila kerjaan saya dikritik	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	0
16.	Saya menerima kritik untuk membangun semangat saya dalam bekerja	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
17.	Pekerjaan saya membuat saya sering tidak fokus	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	0
18.	Apabila mesin mengalami gangguan, saya akan mengerjakan pekerjaan dengan manual	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
19.	Saya sering mengalami insomnia ketika akan masuk shift malam	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	0
20.	Saat bekerja saya selalu memperhatikan mesin agar tidak mengalami gangguan produksi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
21.	Saya memilih tidak hadir apabila mengalami kendala saat pergantian shift	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	0

22.	Bekerja dibagian produksi tidak bole melamun, karena mempengaruhi hasil kerja	YA	TIDAK	0
23.	Apabila mesin produksi mengalami gangguan, saya menunggu sampai bisa di gunakan	YA	TIDAK	0
24.	Saya akan meminta rekan saya untuk menggantikan sementara, apabila saya berhalangan hadir pada shift kerja	YA	TIDAK	0
25.	Saya menghindar untuk ditugaskan di daerah lain	YA	TIDAK	0
26.	Saya bersedia bekerja di shift mana saja(YA	TIDAK	0
27.	Apabila ada masalah dikantor saya memilih untuk tidak masuk	YA	TIDAK	0
28.	Saya tetap bertanggung jawab dan bersedia untuk ditugaskan ke daerah lain	YA	TIDAK	1
29.	Saya sering absen apabila ditugaskan pada shift malam dalam waktu yang lama	YA	TIDAK	0
30.	Saya mampu bekerja dibagian apasaja	YA	TIDAK	1
31.	Pekerjaan saya dilimpahkan ke orang lain	YA	TIDAK	0
32.	Saya sanggup mengemban tanggung jawab yang diberikan	YA	TIDAK	0
33.	Pekerjaan orang lain menjadi beban kerja saya	YA	TIDAK	0
34.	saya akan menanyakan kepada atasan apabila mengalami kendala dalam penggunaan mesin produksi	YA	TIDAK	0
35.	Apabila ada kendala dalam penggunaan mesin, saya akan meninggalkannya	YA	TIDAK	0
36.	apabila ada masalah dikantor saya akan langsung menyelesaikan	YA	TIDAK	0

3 (90)

Data Identitas Diri

Isilah data-data berikut ini dengan keadaan diri saudara :

- 1. Nama : RUSLI
- 2. Jenis Kelamin : LAKI-LAKI
- 3. Lama Bekerja : 28 thn
- 4. Shift Kerja : III tiga malam.

Petunjuk Pengisian Skala

Skala ini digunakan untuk mengukur komitmen anda terhadap organisasi untuk itu diharapkan anda mengisinya secara benar. Berikut ini saya sajikan pernyataan kedalam dua bentuk skala ukur. Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih :

- YA : Bila merasa Sesuai
- TIDAK : Bila merasa Tidak Sesuai

Saudara hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda ceklis (√) pada lembar jawaban yang tersedia. Contohnya ada dibawah ini :

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN	
		YA	TIDAK
1.	Ketika saya kena jadwal shift malam, tubuh saya merasa lelah		

Tanda cekiis (√) merupakan seseorang itu merasa SESUAI dengan pernyataan yang diajukan.

SELAMAT BEKERJA

N O	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN		
		YA	TIDAK	
1.	Ketika saya kena jadwal shift malam, tubuh saya merasa lelah	YA	TIDAK	0
2.	Saya tetap memanfaatkan waktu senggang untuk tertidur	YA	TIDAK	1
3.	Suasana di tempat kerja terasa pengap sehingga nafas saya menjadi sesak	YA	TIDAK	1
4.	Tubuh saya tetap sehat meskipun saya harus masuk shift malam	YA	TIDAK	0
5.	Pertukaran shift membuat tubuh saya menjadi pegal-pegal	YA	TIDAK	0
6.	Pertukaran shift membuat tubuh saya bugar	YA	TIDAK	0
7.	Meskipun shift malam memiliki banyak waktu senggang, saya tetap tidak bisa tidur	YA	TIDAK	1
8.	Meskipun saya memiliki waktu sedikit untuk beristirahat, saya tetap tertidur	YA	TIDAK	1
9.	Saya marah apabila ditegur teman yang tidak berwenang dalam pekerjaan	YA	TIDAK	0
10.	Penyakit pernafasan saya sudah ada sejak kecil	YA	TIDAK	1
11.	Sejak bekerja saya menderita asma	YA	TIDAK	0
12.	Apabila ditegur teman saya tidak tersinggung	YA	TIDAK	0
13.	Saat menyelesaikan pekerjaan saya lebih sering melamun	YA	TIDAK	0
14.	Tempat kerja saya membuat saluran pernafasan menjadi plong	YA	TIDAK	1
15.	Saya tidak suka apabila kerja saya dikritik	YA	TIDAK	0
16.	Saya menerima kritik untuk membangun semangat saya dalam bekerja	YA	TIDAK	1
17.	Pekerjaan saya membuat saya sering tidak fokus	YA	TIDAK	0
18.	Apabila mesin mengalami gangguan, saya akan mengerjakan pekerjaan dengan manual	YA	TIDAK	1
19.	Saya sering mengalami insomnia ketika akan masuk shift malam	YA	TIDAK	0
20.	Saat bekerja saya selalu memperhatikan mesin agar tidak mengalami gangguan produksi	YA	TIDAK	1
21.	Saya memilih tidak hadir apabila mengalami kendala saat pergantian shift	YA	TIDAK	0

3

22.	Bekerja dibagian produksi tidak bole melamun, karena mempengaruhi hasil kerja	YA ✓	TIDAK	0
23.	Apabila mesin produksi mengalami gangguan, saya menunggu sampai bisa di gunakan	YA ✓	TIDAK	1
24.	Saya akan meminta rekan saya untuk menggantikan sementara, apabila saya berhalangan hadir pada shift kerja	YA ✓	TIDAK	0
25.	Saya menghindar untuk ditugaskan di daerah lain	YA	TIDAK	0
26.	Saya bersedia bekerja di shift mana saja(YA	TIDAK	1
27.	Apabila ada masalah dikantor saya memilih untuk tidak masuk	YA	TIDAK	0
28.	Saya tetap bertanggung jawab dan bersedia untuk ditugaskan ke daerah lain	YA ✓	TIDAK	0
29.	Saya sering absen apabila ditugaskan pada shift malam dalam waktu yang lama	YA	TIDAK	0
30.	Saya mampu bekerja dibagian apasaja	YA	TIDAK	1
31.	Pekerjaan saya dilimpahkan ke orang lain	YA ✓	TIDAK	1
32.	Saya sanggup mengemban tanggung jawab yang diberikan	YA ✓	TIDAK	0
33.	Pekerjaan orang lain menjadi beban kerja saya	YA	TIDAK	0
34.	saya akan menanyakan kepada atasan apabila mengalami kendala dalam penggunaan mesin produksi	YA ✓	TIDAK	0
35.	Apabila ada kendala dalam penggunaan mesin, saya akan meninggalkannya	YA	TIDAK	0
36.	apabila ada masalah dikantor saya akan langsung menyelesaikan	YA ✓	TIDAK	0



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setaibudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8226602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 616 /FPSI/01.10/XI/2020
Lampiran : -
Hal : Pengambilan Data

Medan, 13 November 2020

Yth. Kepala Personalia PT. Indofood CBP Sukses Makmur TBK.
Medan
Di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Syakilla Assyfa
NPM : 168600257
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di **PT. Indofood CBP Sukses Makmur TBK. Medan, Jl. Medan - Lubuk Pakam KM. 18,5, Tanjung Morawa, Kab. Deli Serdang** guna penyusunan skripsi yang berjudul "**Perbedaan Stres Kerja Ditinjau Dari Shift Kerja Karyawan PT. Indofood CBP Sukses Makmur TBK. Medan**".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di **Perusahaan** yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih..

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Laili Afita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip



Indofood CBP

a subsidiary of:
Indofood
THE SYMBOL OF QUALITY FOODS

No : SKE 007/NDL/Mdn/HR/I/2021

Tanjung Morawa, 12 Januari 2021

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Novriyanda

Jabatan : IR Supervisor

Menyatakan bahwa yang beridentitas di bawah ini:

Nama : Syakilla Assyfa

NPM : 168600257

Program Studi: Ilmu Psikologi Universitas Medan Area

Telah selesai melaksanakan kegiatan Penelitian/Riset di PT. Indofood CBP Sukses Makmur Tbk Cabang Medan dari tanggal 15 November 2020 s/d 09 Januari 2021 sesuai dengan surat permohonan dari Universitas Medan Area.

Selama melaksanakan kegiatan Penelitian/Riset di perusahaan kami peserta sangat antusias dan bersikap baik.

Demikian yang dapat kami sampaikan, terima kasih atas perhatian dan kerjasamanya.

Hormat Kami,

Mengetahui,



Novriyanda

IR Supervisor



Sunarto

Branch HR Manager

PT INDOFOOD CBP SUKSES MAKMUR Tbk

Jl. Raya Medan - Tg Morawa Km. 18,5
Tanjung Morawa, Deli Serdang
Kode Pos 20362,
Medan, Sumatera Utara, Indonesia

T. (061) 794 1515 (Hunting)
F. (061) 794 0957
www.indofood.co.id

Data Identitas Diri

Isilah data-data berikut ini dengan keadaan diri saudara :

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Lama Bekerja :

Petunjuk Pengisian Skala

Skala ini digunakan untuk mengukur komitmen anda terhadap organisasi untuk itu diharapkan anda mengisinya secara benar. Berikut ini saya sajikan pernyataan kedalam dua bentuk skala ukur. Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih :

- YA : Bila merasa **Sesuai**
 TIDAK : Bila merasa **Tidak Sesuai**

Saudara hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda ceklis (√) pada lembar jawaban yang tersedia.

Contohnya adadibawahini :

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN	
		YA	TIDAK
1.	Ketika saya kena jadwal shift malam, tubuh saya merasa lelah		

Tanda ceklis (√) merupakan seseorang itu merasa SESUAI dengan pernyataan yang diajukan.

SELAMAT BEKERJA

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN	
		YA	TIDAK
1.	Ketika saya kena jadwal shift malam, tubuh saya merasa lelah	YA	TIDAK
2.	Saya tetap memanfaatkan waktu senggang untuk tertidur	YA	TIDAK
3.	Suasana di tempat kerja terasa pengap sehingga nafas saya menjadi sesak	YA	TIDAK
4.	Tubuh saya tetap sehat meskipun saya harus masuk shift malam	YA	TIDAK
5.	Pertukaran shift membuat tubuh saya menjadi pegal-pegal	YA	TIDAK
6.	Pertukaran shift membuat tubuh saya bugar	YA	TIDAK
7.	Meskipun shift malam memiliki banyak waktu senggang, saya tetap tidak bisa tidur	YA	TIDAK
8.	Meskipun saya memiliki waktu sedikit untuk beristirahat, saya tetap tertidur	YA	TIDAK
9.	Saya marah apabila ditegur teman yang tidak berwenang dalam pekerjaan	YA	TIDAK
10.	Penyakit pernafasan saya sudah ada sejak kecil	YA	TIDAK
11.	Sejak bekerja saya menderita asma	YA	TIDAK
12.	Apabila ditegur teman saya tidak tersinggung	YA	TIDAK
13.	Saat menyelesaikan pekerjaan saya lebih sering melamun	YA	TIDAK
14.	Tempat kerja saya membuat saluran pernafasan menjadi plong	YA	TIDAK
15.	Saya tidak suka apabila kerjaan saya dikritik	YA	TIDAK

16.1 6	Saya menerima kritik untuk membangun semangat saya dalam bekerja	YA	TIDAK
17.	Pekerjaan saya membuat saya sering tidak fokus	YA	TIDAK
18.	Apabila mesin mengalami gangguan, saya akan mengerjakan pekerjaan dengan manual	YA	TIDAK
19.	Saya sering mengalami insomnia ketika akan masuk shift malam	YA	TIDAK
20	Saat bekerja saya selalu memperhatikan mesin agar tidak mengalami gangguan produksi	YA	TIDAK
21.	Saya memilih tidak hadir apabila mengalami kendala saat pergantian shift	YA	TIDAK
22.	Bekerja dibagian produksi tidak boleh melamun, karena mempengaruhi hasil kerja	YA	TIDAK
23.	Apabila mesin produksi mengalami gangguan, saya menunggu sampai bisa digunakan	YA	TIDAK
24.2 4	Saya akan meminta rekan saya untuk menggantikan sementara, apabila saya berhalangan hadir pada shift kerja	YA	TIDAK
25.	Saya menghindari untuk ditugaskan di daerah lain	YA	TIDAK
26.	Saya bersedia bekerja di shift mana saja(YA	TIDAK
27.	Apabila ada masalah dikantor saya memilih untuk tidak masuk	YA	TIDAK
28.	Saya tetap bertanggung jawab dan bersedia untuk ditugaskan ke daerah lain	YA	TIDAK
29.	Saya sering absen apabila ditugaskan pada shift malam dalam waktu yang lama	YA	TIDAK
30.	Saya mampu bekerja dibagian apasaja	YA	TIDAK
31.	Pekerjaan saya dilimpahkan ke orang lain	YA	TIDAK
32.	Saya sanggup mengemban tanggung jawab yang	YA	TIDAK

	berikan		
33.	Pekerjaan orang lain menjadi beban kerja saya	YA	TIDAK
34.	saya akan menanyakan kepada atasan apabila mengalami kendala dalam penggunaan mesin produksi	YA	TIDAK
35.	Apabila ada kendala dalam penggunaan mesin, saya akan meninggalkannya	YA	TIDAK
36.	apabila ada masalah dikantor saya akan langsung menyelesaikan	YA	TIDAK

