

LAMPIRAN 1

BLUE PRINT

STRES KERJA

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Gejala Fisiologis	Meningkatnya detak jantung	1. Denyut jantung saya beredebat kencang bila saya melakukan pekerjaan dalam kondisi penuh tekanan	
	Gangguan pernafasan	1. Nafas saya menjadi berat dan sesak ketika menghadapi masalah dalam pekerjaan	
	Sakit kepala	1. Merasa pusing jika banyak pekerjaan yang harus diselesaikan secara bersamaan 2. Pusing ketika harus mengejar target kerja	
		4	
Gejala Psikologis	Kecemasan	1. Merasa cemas ketika mengemukakan pendapat kepada atasan 2. Banyak kasus yang belum terselesaikan membuat saya susah tidur 3. Mengeluarkan keringat berlebih saat melakukan pekerjaan dalam kondisi tertekan	
	Marah (kejengkelan)	1. Marah ketika ada rekan kerja yang berperilaku	

		<p>seenaknya ketika bekerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Mudah tersinggung ketika dihadapkan suatu masalah dalam pekerjaan 	
	Menunda ataupun menghindari pekerjaan atau tugas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suka menunda-nunda pekerjaan ketika tugas tidak sesuai dengan kemampuan yang di miliki 2. Sering mencari alasan untuk menunda pekerjaan 	
		7	
Gejala Perilaku	Menurunnya produktivitas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banyaknya pekerjaan yang menumpuk membuat saya malas bekerja 2. Merasa tidak mencapai target kerja yang telah di tentukan 	
	Meningkatnya frekuensi absensi (kemangkiran)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sering tidak hadir ke kantor 2. Sering datang terlambat saat bertugas 	
	Perubahan kebiasaan makan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masalah dalam pekerjaan membuat saya tidak selera makan 2. Masalah dalam pekerjaan membuat saya makan berlebihan 	
	Gelisah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa memiliki beban pikiran saat menjalankan tugas dari atasan 	

		2. Gelisah jika pekerjaan yang saya lakukan tidak sesuai dengan perintah atasan	
	Ketidakteraturan waktu tidur	1. Pekerjaan yang menumpuk membuat saya susah tidur	
		9	
		20	
		20	

BEBAN KERJA

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	Unfavorable
Aspek penuhnya waktu (<i>time load</i>)	Bertumpuknya kegiatan yang berdekatan	1. Merasa pekerjaan saya terus bertambah ketika pekerjaan yang saya lakukan belum selesai	
	Target kerja yang tinggi dalam waktu yang cukup singkat	1. Kekurangan waktu dalam menyelesaikan pekerjaan 2. Institusi saya menuntut untuk bekerja secepat mungkin	
		3	
Aspek penuhnya usaha mental (<i>mental effort</i>)	Kompleksitas pekerjaan	1. Semakin hari tugas yang saya tangani semakin rumit	
	Konsentrasi tinggi	1. Pekerjaan saya membutuhkan perhatian yang tinggi 2. Harus berkonsentrasi penuh untuk menyelesaikan pekerjaan saya	
	Tugas-tugas yang sukar diprediksi	1. Dalam bekerja saya kerap mendapatkan tugas yang dadakan	
		4	
Beban tekanan psikologis (<i>psychological stress load</i>)	Konflik	1. Kurang pemberian penghargaan dari atasan 2. Atasan meminta saya menyelesaikan banyak	

		pekerjaan dalam satu waktu	
	Resiko	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pekerjaan saya berisiko dan berbahaya 2. Pekerjaan saya memiliki risiko yang tinggi 	
	Perasaan tidak aman dan terganggu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya merasa tidak aman saat bekerja 	
		5	
		12	
		12	