



WE01

## Selamat Datang!

Kepada para responden yang terhormat,

Selamat datang di kuesioner penelitian tentang faktor-faktor, niat dan perilaku terkait dengan hidup sehat serta work life balance!

Kuesioner ini bersifat anonim dan sukarela. Jawaban-jawaban peserta akan dikumpulkan untuk diolah sehingga perujukan kembali ke setiap individu tidak lagi memungkinkan. Dengan kata lain, pengolahan data dilakukan di tingkat kelompok sampel dan bukan di tingkat individu. Data yang terkumpul akan dimusnahkan 12 bulan setelah berakhirnya kuesioner ini. Anda juga memiliki hak dan kebebasan untuk menolak atau berhenti menjawab kuesioner kapan pun juga tanpa mengakibatkan konsekuensi negatif bagi anda.

Di dalam kuesioner ini tidak ada jawaban benar atau pun salah. Silahkan anda menjawab setiap pertanyaan spontan tanpa menimbang terlalu lama. Dengan hanya sampai maksimal 7 menit, anda berkontribusi dalam pengembangan Ilmu Psikologi Kesehatan Terapan di Indonesia.

Termin kasih atas kesediaan anda sebelumnya.

Selamat menjawab!

Tim peneliti

KU01

### Kesehatan Umum

**Menurut anda, seberapa baik kondisi kesehatan anda yang anda rasakan selama tiga bulan terakhir ini:**

Silahkan anda menempatkan simbol segi tiga sesuai dengan kondisi kesehatan anda pada tiga bulan terakhir.



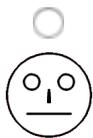
Sangat buruk



Sangat baik

Seberapa puaskah anda terhadap kondisi kesehatan anda selama tiga bulan terakhir?

PU01



Saya yakin dengan...

EH01

sangat tidak setuju      tidak setuju      antara tidak setuju dan setuju      setuju      sangat setuju

...pola makan dan minum saya selama ini, saya dapat hidup sehat sampai (minimal) enam bulan kedepan.

...pola tidur saya selama ini, saya dapat hidup sehat sampai (minimal) enam bulan kedepan.

...pola kerja saya selama ini, saya dapat hidup sehat sampai (minimal) enam bulan kedepan.

...pola olah raga saya selama ini, saya dapat hidup sehat sampai (minimal) enam bulan kedepan.

...menjalani hobi atau kegemaran di luar kesibukan kerja selama ini, saya dapat hidup sehat sampai (minimal) enam bulan kedepan.

...pola hidup yang saya jalani selama ini, kesehatan saya sampai (minimal) enam bulan kedepan meningkat dari saat ini.

Selama tiga bulan terakhir...

S001

|   | sangat<br>tidak<br>setuju | tidak<br>setuju       | antara<br>tidak<br>setuju<br>dan<br>setuju | setuju                | sangat<br>setuju      |
|---|---------------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|
| ...keluarga saya memberikan dukungan kepada saya untuk hidup sehat.         | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...rekan kerja saya memberikan dukungan kepada saya untuk hidup sehat.      | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...teman-teman saya memberikan dukungan kepada saya untuk hidup sehat.      | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...lingkungan sosial saya memberikan dukungan untuk menjalankan hidup sehat | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

GE01

tidak  
setujuagak  
setujuhampir  
setujusangat  
setuju

Pemecahan soal-soal yang sulit selalu berhasil bagi saya, kalau saya berusaha.

Jika seseorang menghambat tujuan saya, saya akan mencari cara dan jalan untuk meneruskannya.

Saya tidak mempunyai kesulitan untuk melaksanakan niat dan tujuan saya.

Dalam situasi yang tidak terduga saya selalu tahu bagaimana saya harus bertingkah laku.

Kalau saya akan berkonfrontasi dengan sesuatu yang baru, saya tahu bagaimana saya dapat menanggulangnya.

Untuk setiap problem saya mempunyai pemecahan.

Saya dapat menghadapi kesulitan dengan tenang, karena saya selalu dapat mengandalkan kemampuan saya.

Kalau saya menghadapi kesulitan, biasanya saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya.

Juga dalam kejadian yang tidak terduga saya kira, bahwa saya akan dapat menanganinya dengan baik.

Apapun yang terjadi, saya akan siap menanganinya.

Sesibuk apapun atau sesulit apapun masalah yang sedang saya hadapi selama tiga bulan terakhir...

SE01

|   | sangat tidak setuju   | tidak setuju          | antara tidak setuju dan setuju | setuju                | sangat setuju         |
|---|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| ...saya mampu menjalankan pola makan yang sehat.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya bisa memenuhi kebutuhan cairan per hari saya.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya tetap bisa menjalankan pola makan dan minum yang beragam, bergizi seimbang dan aman.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya mampu menjalankan pola tidur sehat yang sehat.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya akan bisa untuk tidur nyenyak.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya bisa menjaga waktu tidur saya setiap malam berkisar antara 6 – 8 jam.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya akan selalu menjalankan pola kerja tanpa mengabaikan kesehatan saya.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya bisa menjalankan pola kerja tanpa mengabaikan keselamatan saya.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya bisa bekerja dengan selamat dengan memperhatikan faktor kesehatan dan keselamatan kerja.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya bisa pulang bekerja dengan kondisi yang sehat.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya akan selalu menyempatkan diri untuk berolah raga secara teratur.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya akan selalu menyempatkan diri untuk melakukan aktivitas fisik yang menunjang kesehatan saya.                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya bisa menyempatkan diri untuk menjalankan hobi atau kegemaran saya (contoh: membaca, bermain video game, dsb.).                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya bisa menyempatkan diri untuk melakukan aktivitas sosial (contoh: bertemu dengan teman-teman, bertamasya dengan keluarga, dsb.). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## Selama tiga bulan terakhir...

PS01

|   | sangat<br>tidak<br>setuju | tidak<br>setuju       | antara<br>tidak<br>setuju<br>dan<br>setuju | setuju                | sangat<br>setuju      |
|---|---------------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|
| ...saya menjalankan pola makan yang sehat.  | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya memenuhi kebutuhan cairan per hari saya.  | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...menjalankan pola makan dan minum yang beragam, bergizi seimbang dan aman.  | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya menjalankan pola tidur sehat yang sehat.  | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...waktu tidur saya berkisar antara 6 – 8 jam.  | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya bisa tidur nyenyak.   | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya menjalankan pola kerja tanpa mengabaikan kesehatan saya.  | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya menjalankan pola kerja tanpa mengabaikan keselamatan saya.  | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya bekerja dengan selamat karena memperhatikan faktor kesehatan dan keselamatan kerja.   | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya pulang dengan kondisi yang sehat.   | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...di waktu luang saya, saya dapat menyempatkan diri untuk berolah raga.  | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya menyempatkan diri untuk melakukan aktivitas fisik yang menunjang kesehatan saya.  | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya menggunakan waktu luang saya untuk menjalankan hobi atau kegemaran saya.  | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya menggunakan waktu luang saya untuk melakukan aktivitas sosial (contoh: bertemu dengan teman-teman, bertamasya dengan keluarga, dsb.). | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Selama tiga bulan terakhir...

WL01

|   | sangat<br>tidak<br>setuju | tidak<br>setuju       | antara<br>tidak<br>setuju<br>dan<br>setuju | setuju                | sangat<br>setuju      |
|---|---------------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|
| ...saya merasakan akan adanya keseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi saya.                 | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya mengalami kesulitan untuk mendapatkan keseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi saya. | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya bisa menyelesaikan pekerjaan dan memenuhi kehidupan pribadi saya dengan baik.               | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya bisa menenangkan diri saya setelah saya mengalami situasi kerja yang berat.                 | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...saya puas dengan cara saya mengatur prioritas dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi saya.        | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Silahkan anda sebutkan hobi, jenis olah raga, atau kegemaran anda di waktu bebas pada kolom di bawah ini:

WL02

IN01

|   | sangat tidak setuju   | tidak setuju          | antara tidak setuju dan setuju | setuju                | sangat setuju         |
|---|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Saya memiliki tujuan yang konkret terkait dengan kondisi kesehatan saya               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya memiliki niat yang kuat untuk meraih kesehatan yang menurut saya ideal.          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saya mengintegrasikan niat saya untuk meraih kesehatan yang ideal di keseharian saya. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Selama tiga bulan terakhir...

NH01

|   | tidak pernah          | jarang                | kadang-kadang         | sering                | selalu                |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ...saya tidak menjalankan pola makan dan minum yang beragam, bergizi seimbang dan aman. | <input type="radio"/> |
| ...saya merasa tidur kurang cukup.  | <input type="radio"/> |
| ...saya mengabaikan keselamatan dan kesehatan kerja.                                    | <input type="radio"/> |

NH03

|  | tidak sama sekali     | 1-5 kali              | 6-10 kali             | 11-15 kali            | lebih dari 16 kali    |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Di tiga bulan terakhir ini, rata-rata saya merokok perhari sebanyak: | <input type="radio"/> |

Selama tiga bulan terakhir, rata-rata saya...

NH02

tidak  
sama  
sekali      1-5 kali      6-10 kali      11-15 kali      lebih dari  
16 kali

...mengkonsumsi minuman beralkohol perminggunya  
sebanyak:

...mengkonsumsi narkotika, psikotropika, dan/atau zat adiktif  
perminggunya sebanyak:

...mengabaikan keselamatan dan kesehatan kerja  
perminggunya sebanyak:

...melakukan hubungan seksual tidak aman/beresiko  
perminggunya sebanyak:

**1. Jenis kelamin:**

SD01

- Perempuan
- Laki-laki

**2. Umur:**

SD03

**3. Pendidikan tertinggi:**

SD10

- TK
- SD/MI/ sederajat
- SMP/MTs/ sederajat
- SMA/MA/ sederajat
- Diploma/ sederajat
- S1/Bachelor/ sederajat
- S2/Master/Magister/ sederajat
- S3/Ph.D./Doktor/ sederajat
- Other school-leaving qualification:

**4. Pekerjaan:**

SD14

- Siswa/i
- Mahasiswa/i
- Pegawai swasta
- Aparatur sipil negara
- TNI/Polri
- Wirausahawan/wati
- Tidak bekerja/ sedang mencari kerja

Selainnya:

**5. Pendapatan bersih per bulan:**

SD16

Silahkan gunakan kolom ini jika anda memiliki komentar, saran, apresiasi, atau kritik yang konstruktif mengenai kuesioner ini:

SD18

## Kuesioner telah berakhir!

Terima kasih atas waktu dan kesediaan anda untuk mengisi kuesioner ini.

Sekarang anda dapat menutup browser kuesioner ini.

Jangan lupa untuk selalu menjalankan pola hidup yang sehat!

Salam kami,

Tim peneliti