

Nama : Shofia Fitria F.
Jabatan : Bank Affair

KUESIONER NASA – TLX

Pada pengukuran ini, Anda diminta untuk mengisi kuesioner yang bertujuan untuk mengukur beban kerja pekerjaan yang Anda lakukan setiap hari. Kuesioner ini terbagi menjadi dua tahap sebagai berikut:

1. Pemberian Bobot

Pada bagian ini Anda diminta untuk memilih salah satu dari dua indikator yang dirasakan lebih dominan menimbulkan beban kerja mental terhadap pekerjaan tersebut. Kuesioner yang diberikan berupa perbandingan berpasangan.

2. Pemberian Peringkat

Pada bagian ini Anda diminta memberi peringkat terdapat keenam indikator beban mental. Rating yang diberikan adalah subjektif tergantung pada beban mental yang dirasakan oleh responden selama menjalani pekerjaan. Pada masing-masing faktor terdapat skala 0-100 atau lebih rendah sampai dengan tinggi.

No	Indikator	Kode	Penjelasan
1	Kebutuhan Mental (Mental Demand)	KM	Seberapa sering pekerjaan anda melibatkan otak, seperti mengambil keputusan, berpikir cepat, atau mengingat
2	Kebutuhan Fisik (Physical Demand)	KF	Seberapa sering pekerjaan anda melibatkan kerja otot, seperti mengangkat, mengendarai kendaraan, mendorong, dll
3	Kebutuhan Waktu (Temporal Demand)	KW	Seberapa besar tekanan yang anda rasakan mengenai waktu penyelesaian pekerjaan, apakah pekerjaan anda perlahan tapi santai atau cepat melelahkan
4	Performansi Kerja (Own Performance)	PK	Seberapa besar keberhasilan yang anda capai dan seberapa puasa yang anda rasakan mengenai keberhasilan anda
5	Usaha Fisik & Mental (Effort)	U	Seberapa besar pekerjaan anda yang berhubungan dengan pekerjaan fisik dan pekerjaan yang memerlukan pemikiran dilakukan untuk menyelesaikan pekerjaan anda
6	Tingkat Frustrasi (Frustration)	TS	Seberapa aman, tidak putus asa, tersinggung, terganggu dengan perasaan aman, nyaman, dan kepuasan diri yang dirasakan

LEMBAR PEMBERIAN BOBOT

Checklist pilihan Anda pada salah satu dari dua indikator yang dirasakan lebih dominan menimbulkan beban kerja mental terhadap pekerjaan Anda.

No	Indikator	Kode	✓	Indikator	Kode	✓
1	Kebutuhan Fisik	KF	✓	Kebutuhan Mental	KM	
2	Kebutuhan Waktu	KW	✓	Kebutuhan Mental	KM	
3	Performansi Kerja	PK	✓	Kebutuhan Mental	KM	
4	Usaha Fisik & Mental	U		Kebutuhan Mental	KM	✓
5	Tingkat Frustrasi	TS		Kebutuhan Mental	KM	✓
6	Kebutuhan Waktu	KW		Kebutuhan Fisik	KF	✓
7	Performansi Kerja	PK	✓	Kebutuhan Fisik	KF	
8	Usaha Fisik & Mental	U	✓	Kebutuhan Fisik	KF	
9	Tingkat Frustrasi	TS		Kebutuhan Waktu	KW	✓
10	Performansi Kerja	PK		Kebutuhan Fisik	KF	✓
11	Usaha Fisik & Mental	U	✓	Kebutuhan Waktu	KW	
12	Tingkat Frustrasi	TS		Kebutuhan Waktu	KW	✓
13	Usaha Fisik & Mental	U		Performansi Kerja	PK	✓
14	Tingkat Frustrasi	TS		Performansi Kerja	PK	✓
15	Usaha Fisik & Mental	U	✓	Tingkat Frustrasi	TS	

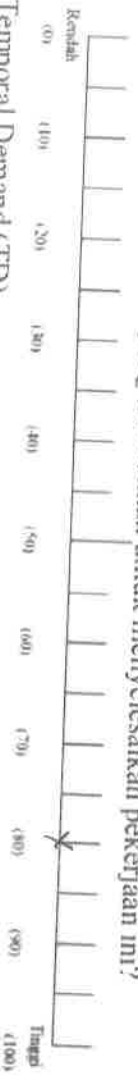
LEMBAR PEMBERIAN PERINGKAT

Berikan tanda "X" pada skala sesuai tingkat faktor yang anda alami selama bekerja.

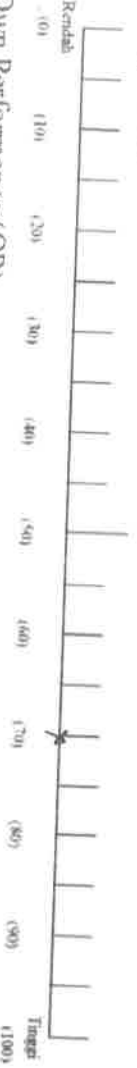
1. Mental Demand (MD)
Seberapa besar usaha mental yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



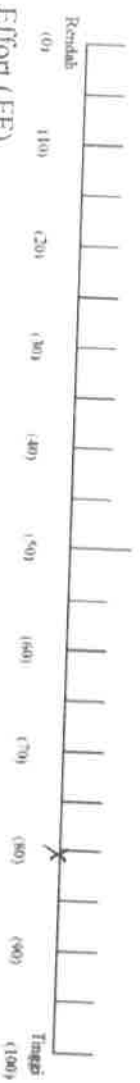
2. Physical Demand (PD)
Seberapa besar usaha fisik yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



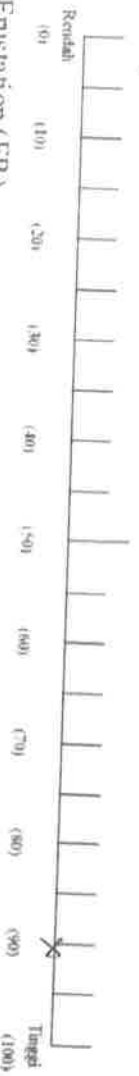
3. Temporal Demand (TD)
Seberapa besar tekanan yang dirasakan berkaitan dengan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



4. Own Performance (OP)
Seberapa besar tingkat keberhasilan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



5. Effort (EF)
Seberapa besar kerja mental dan fisik yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



6. Frustration (FR)
Seberapa besar kecemasan, perasaan terekan, dan stress yang dirasakan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?

