

1. Alat ukur *Psychological well-being*

NO	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya cenderung mudah dipengaruhi oleh orang lain yang memiliki pendapat kuat					
2.	Saya berpegang teguh pada pendapat saya walaupun pendapat saya berbeda dengan kebanyakan orang lain.					
3.	Saya menilai diri saya berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan berdasarkan apa yang orang lain anggap penting.					
4.	Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat saya merasa tertekan.					
5.	Secara umum, saya merasa bertanggung jawab terhadap keadaan di hidup saya.					
6.	Saya mampu mengelola tanggung jawab saya di kehidupan sehari-hari.					
7.	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan.					
8.	Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang dapat menantang cara saya berpikir mengenai diri saya dan dunia ini.					
9.	Saya sudah menyerah untuk membuat perbaikan dan perubahan besar dalam hidup saya sejak lama.					
10.	Saya kesulitan untuk mempertahankan hubungan dengan orang yang sudah dekat dengan saya dan itu membuat saya frustrasi.					
11.	Orang lain menggambarkan saya sebagai orang yang mau membagi waktu dengan orang lain.					
12.	Saya belum pernah memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain.					
13.	Banyak orang yang tidak memiliki tujuan hidup, tapi saya bukan salah satunya.					

14.	Saya hanya menjalani kehidupan hari demi hari, dan tidak terlalu memikirkan masa depan.					
15.	Terkadang saya merasa seolah-olah sudah melakukan semua yang harus saya lakukan di kehidupan ini.					
16.	Saya menyukai sebagian besar kepribadian saya.					
17.	Ketika saya mengenang masa lalu, saya merasa puas dengan hal-hal yang telah terjadi pada diri saya					
18.	Di berbagai hal, saya merasa kecewa pada pencapaian hidup saya.					

2. Alat Ukur Job Performance

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya bisa merencanakan pekerjaan sehingga saya menyelesaikannya tepat waktu					
2	Saya mengingat hasil pekerjaan yang harus saya capai.					
3	Saya dapat menetapkan prioritas					
4	Saya dapat menyelesaikan pekerjaan saya secara efisien					
5	Saya mengatur waktu saya dengan baik.					
6	Atas prakarsa saya, saya memulai tugas baru ketika tugas lama saya selesai.					
7	Saya mengambil tugas menantang ketika ada.					
8	Saya berusaha untuk menjaga pengetahuan tentang pekerjaan saya tetap aktual.					
9	Saya berusaha untuk menjaga keterampilan kerja saya tetap aktual.					
10	Saya menemukan solusi kreatif untuk masalah baru.					
11	Saya mengambil tanggung jawab ekstra.					
12	Saya terus mencari tantangan baru dalam pekerjaan saya.					
13	Saya aktif berpartisipasi dalam pertemuan dan atau konsultasi.					
14	Saya mengeluh tentang masalah ringan mengenai pekerjaan di					

	tempat kerja.					
15	Saya membuat lebih banyak masalah dari mereka di tempat kerja.					
16	Saya lebih fokus pada aspek negatif ketimbang aspek positif pada situasi di tempat kerja.					
17	Saya berbicara dengan para kolega tentang aspek negatif dari pekerjaan saya					
18	Saya berbicara dengan orang-orang di luar organisasi tentang aspek negatif dari pekerjaan saya					

3. Alat ukur *work-life balance*

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya pulang ke rumah dari tempat kerja dalam keadaan terlalu lelah untuk melakukan berbagai hal-hal yang ingin saya lakukan					
2	Pekerjaan saya membuat saya sulit mempertahankan jenis kehidupan pribadi yang saya inginkan					
3	Saya sering mengabaikan kebutuhan pribadi saya karena tuntutan pekerjaan saya					
4	Kehidupan pribadi saya memburuk karena pekerjaan saya					
5	Saya harus melewatkan aktivitas pribadi yang penting karena waktu yang saya habiskan untuk di tempat kerja					
6	Kehidupan pribadi saya menguras energi yang saya butuhkan, untuk melakukan pekerjaan saya					
7	Pekerjaan saya memburuk karena semua hal yang terjadi dalam kehidupan pribadi saya					
8	Saya akan mendedikasikan lebih banyak waktu untuk bekerja jika tidak banyak hal yang terjadi dalam kehidupan pribadi saya					
9	Saya terlalu lelah untuk bisa efektif di pekerjaan saya karena hal-hal yang terjadi di dalam kehidupan pribadi saya					
10	Saat sedang bekerja, saya mengkhawatirkan hal-hal yang harus saya lakukan di luar pekerjaan					

11	Saya sulit menyelesaikan pekerjaan kantor saya karena saya terlalu kewalahan dengan urusan-urusan pribadi di tempat kerja					
12	Pekerjaan saya memberi saya tenaga untuk melakukan aktivitas di luar pekerjaan yang penting bagi saya					
13	Karena pekerjaan saya, saya memiliki suasana hati yang lebih baik di rumah					
14	Hal yang saya lakukan di tempat kerja membantu saya mengatasi masalah-masalah pribadi dan masalah di rumah					
15	Kegiatan yang saya lakukan dalam kehidupan pribadi saya membuat suasana hati saya menjadi lebih baik di tempat kerja					
16	Kehidupan pribadi saya memberi saya energi untuk melakukan pekerjaan saya					
17	Kehidupan pribadi saya membantu saya menjadi santai dan memberi saya kesiapan untuk melakukan pekerjaan keesokan harinya					