

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Hasil Pra Survey Penelitian Stres Kerja.....	3
Tabel 1.2	Hasil Pra Survey Penelitian Fleksibilitas Kerja.....	5
Tabel 2.1	Penelitian	
Terdahulu.....		30
Tabel 3.1	Operasionalisasi	
Variabel.....		36
Tabel 3.2	Tabel Populasi.....	37
Tabel 3.3	Skor Skala Ordinal.....	40
Tabel 3.4	Interpretasi Koefisien	
Korelasi.....		42
Tabel 3.5	Waktu	
Penelitian.....		44
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
Tabel 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Posisi Pekerjaan.....	53
Tabel 4.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	54
Tabel 4.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	54
Tabel 4.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	55
Tabel 4.6	Interpretasi untuk Fleksibilitas Kerja dan Stres Kerja.....	56
Tabel 4.7	Saya Merasa dapat Mengajukan Perubahan Shift Kerja agar lebih Sesuai dengan Kebutuhan Pribadi.....	58
Tabel 4.8	Saya Merasa Dilibatkan dalam Proses Penentuan Jadwal Kerja	58
Tabel 4.9	Saya Merasa Memiliki Keseimbangan yang Lebih Baik antara Pekerjaan dan Kehidupan Pribadi Berkat Fleksibilitas Jam Kerja.	59
Tabel 4.10	Jadwal Kerja (Shift) Saya Saat ini Memungkinkan untuk Menyeimbangkan antara Pekerjaan dan Kehidupan Pribadi dengan Baik.....	60
Tabel 4.11	Saya Merasa Memiliki Pilihan untuk Bekerja di Hari Tertentu (Misalnya, Shift Akhir Pekan atau Hari Kerja Tertentu) Sesuai Kesepakatan.....	60
Tabel 4.12	Manajemen Bersedia Mempertimbangkan Permintaan Terkait Hari Libur atau Hari Kerja yang Saya Inginkan.....	61
Tabel 4.13	Saya Merasa diizinkan Mengambil Jeda Singkat Saat Merasa Lelah atau Membutuhkan Waktu untuk Istirahat.....	62
Tabel 4.14	Saya Merasa Tidak ada Batasan Ketat Mengenai Durasi dan Frekuensi Istirahat, Selama Pekerjaan dapat Diselesaikan.....	62

Tabel 4.15	Saya diperbolehkan Menyelesaikan Sebagian Kecil Pekerjaan (Misalnya, Membuat Laporan Stok atau Promosi Media Sosial) dari Luar Area Coffee Shop Jika Diperlukan.....	63
Tabel 4.16	Saya Merasa Manajemen Terbuka terhadap Ide Melaksanakan Rapat Tim atau Kegiatan yang Tidak Langsung Berhubungan dengan Layanan Pelanggan Secara Online.....	64
Tabel 4.17	Saya Merasa Alat Komunikasi (Misalnya Grup Chat atau Aplikasi Internal) Memudahkan Koordinasi Saat Ada Perubahan Mendadak.....	65
Tabel 4.18	Saya Merasa Teknologi yang Disediakan Membantu untuk Bekerja Secara Efektif Meskipun dengan Jadwal yang Fleksibel.....	65
Tabel 4.19	Saya Merasa aturan Mengenai Fleksibilitas Kerja diterapkan Secara Konsisten untuk Semua Karyawan.....	66
Tabel 4.20	Saya Merasa dapat Mengandalkan Kebijakan Fleksibilitas Kerja yang Sudah ditetapkan dan Tidak Berubah-Ubah.....	67
Tabel 4.21	Saya Merasa Kebijakan Fleksibilitas Kerja dijelaskan dengan Jelas dan Mudah Dipahami.....	67
Tabel 4.22	Rekapitulasi Hasil Jawaban Responden mengenai Variabel Fleksibilitas Kerja.....	68
Tabel 4.23	Interpretasi Fleksibilitas Kerja.....	71
Tabel 4.24	Saya Merasa Sakit Kepala atau Pusing Setelah Selesai Shift Kerja yang Sibuk.....	72
Tabel 4.25	Saya Merasa Otot Tegang (Misalnya di Leher atau Punggung) Saat Menghadapi Tekanan Kerja.....	73
Tabel 4.26	Saya Merasa Jantung Berdebar atau Nafas Lebih Cepat Ketika Pekerjaan Menumpuk.....	73
Tabel 4.27	Saya Merasa Sangat Lelah dan Kekurangan Energi Meskipun Sudah Cukup Tidur.....	74
Tabel 4.28	Saya Merasa Perut Tidak Nyaman (misalnya Mual atau Sakit Perut) Saat Harus Menyelesaikan Target yang Sulit.....	75
Tabel 4.29	Saya Merasa Cemas atau Khawatir Berlebihan Tentang Pekerjaan, Bahkan di Luar Jam Kerja.....	75
Tabel 4.30	Saya Merasa Mudah Tersinggung atau Marah Terhadap Rekan Kerja atau Pelanggan.....	76
Tabel 4.31	Saya Merasa Sulit untuk Berkonsentrasi dan Sering Melakukan Kesalahan Kecil Saat Bekerja.....	77
Tabel 4.32	Saya Merasa Kehilangan Minat atau Tidak Menikmati Pekerjaan yang Biasa dilakukan.....	77
Tabel 4.33	Saya Merasa Tertekan atau Sedih Ketika Memikirkan Beban Kerja yang Harus Diselesaikan.....	78

Tabel 4.34	Saya Merasa Sulit Tidur atau Sering Terbangun di Malam Hari karena Memikirkan Pekerjaan.....	79
Tabel 4.35	Saya Merasa Keinginan untuk Makan Berubah Drastis (Misalnya Makan Berlebihan atau Kehilangan Nafsu Makan) Akibat Stres Kerja.....	79
Tabel 4.36	Saya Merasa Cenderung Menghindari Interaksi dengan Rekan Kerja atau Menarik Diri saat Berada di Tempat Kerja.....	80
Tabel 4.37	Saya Merasa Sering Menunda-nunda Pekerjaan atau Kurang Termotivasi untuk Memulai Tugas.....	81
Tabel 4.38	Saya Merasa Menggunakan Gadget (Misalnya Media Sosial atau Game) lebih Sering saat Bekerja sebagai bentuk Pelarian dari Stres.....	81
Tabel 4.39	Rekapitulasi Hasil Jawaban Responden mengenai Variabel Stres Kerja.....	82
Tabel 4.40	Interpretasi Stres Kerja.....	85
Tabel 4.41	Perhitungan Selisih Peringkat (Rank) Fleksibilitas Kerja dan Stres Kerja.....	86
Tabel 4.42	Rekapitulasi Data Kembar pada Fleksibilitas Kerja.....	87
Tabel 4.43	Rekapitulasi Data Kembar pada Stres Kerja.....	88