

IDENTITAS RESPONDEN

Nama : Rizki Fandriadi
Jabatan : Staf BKU
Unit Kerja : Universitas Riau
Tanggal Pengisian : 26/11/2025

KUESIONER: PERILAKU PENGGUNAAN WAKTU ISTIRAHAT PEGAWAI

Petunjuk:

Isilah kuesioner berikut sesuai dengan pendapat Anda yang sebenarnya. Tidak ada jawaban benar atau salah. Pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda.

Skala jawaban:

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Setuju

4 = Sangat Setuju

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Saya selalu kembali ke meja kerja tepat waktu setelah waktu istirahat selesai.				✓
2	Saya sering memperpanjang waktu istirahat melebihi yang telah ditentukan.	✓			
3	Saya menggunakan waktu istirahat untuk mengembalikan fokus dan energi kerja.			✓	
4	Saat istirahat, saya tetap memantau pekerjaan melalui perangkat kantor.			✓	
5	Saya menggunakan waktu istirahat untuk aktivitas pribadi yang tidak produktif (misalnya bermain gawai tanpa tujuan jelas).		✓		
6	Saya memanfaatkan waktu istirahat untuk berinteraksi positif dengan rekan kerja.			✓	
7	Saya jarang meninggalkan ruang kerja			✓	

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
	selama waktu istirahat.				
8	Saya merasa waktu istirahat yang tersedia sudah cukup untuk memulihkan kondisi kerja.			✓	
9	Saya kerap menunda pekerjaan dengan alasan memperpanjang waktu istirahat.	✓			
10	Saya berusaha menjaga agar waktu istirahat tidak mengganggu efektivitas pekerjaan secara keseluruhan.			✓	

IDENTITAS RESPONDEN

Nama : Hidayati S
Jabatan : Staf BKU
Unit Kerja : Universitas Riau
Tanggal Pengisian : 26 November 2025

KUESIONER: PERILAKU PENGGUNAAN WAKTU ISTIRAHAT PEGAWAI

Petunjuk:

Isilah kuesioner berikut sesuai dengan pendapat Anda yang sebenarnya. Tidak ada jawaban benar atau salah. Pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda.

Skala jawaban:

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Setuju

4 = Sangat Setuju

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Saya selalu kembali ke meja kerja tepat waktu setelah waktu istirahat selesai.			✓	
2	Saya sering memperpanjang waktu istirahat melebihi yang telah ditentukan.		✓		
3	Saya menggunakan waktu istirahat untuk mengembalikan fokus dan energi kerja.			✓	
4	Saat istirahat, saya tetap memantau pekerjaan melalui perangkat kantor.		✓		
5	Saya menggunakan waktu istirahat untuk aktivitas pribadi yang tidak produktif (misalnya bermain gawai tanpa tujuan jelas).		✓		
6	Saya memanfaatkan waktu istirahat untuk berinteraksi positif dengan rekan kerja.		✓		
7	Saya jarang meninggalkan ruang kerja				✓

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
	selama waktu istirahat.				
8	Saya merasa waktu istirahat yang tersedia sudah cukup untuk memulihkan kondisi kerja.			✓	
9	Saya kerap menunda pekerjaan dengan alasan memperpanjang waktu istirahat.				✓
10	Saya berusaha menjaga agar waktu istirahat tidak mengganggu efektivitas pekerjaan secara keseluruhan.			✓	