



DAFTAR PUSTAKA

- (Altika et al., 2023; Bara & Susilawati, 2023; Dwi Novita Sari et al., 2022; Fadillah et al., 2024; Kude et al., 2023; Kurniawati & Setyaningsih, 2020; Marzuki, 2008; Nuraeni, 2020; Sinambela, 2010; Usman et al., 2023) Altika, N., Fakultas, S., & Masyarakat, K. (2023). Literature Review : Pengaruh Manajemen Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Zahra: Journal of Health and Medical Research*, 3(Januari), 123–134.
- Bara, I. M. B., & Susilawati. (2023). Analisis Manajemen Stress Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan. *Zahra: Journal of Health and Medical Research*, 3(1), 146–155.
- Dwi Novita Sari, A, Husnaiti, R., & Tristiarto, Y. (2022). Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial Sains*, 2(5), 554–562. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v2i5.390>
- Fadillah, N., Salju, S., & Hadrah, H. (2024). Peran Disiplin Kerja, Keselamatan dan Kesehatan Kerja terhadap Kinerja Pegawai UPT Jemput Antar Kota Palopo. *Jurnal Ekonomi Kreatif Indonesia*, 2(2), 100–115. <https://doi.org/10.61896/jeki.v2i2.46>
- Kude, L. A, Rahman Pakaya, A, & Hinelo, R. (2023). Pengaruh Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Kantor Kpu Provinsi Gorontalo. *SEIKO : Journal of Management & Business*, 6(2), 215–226.
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2020). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An- Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman*, 5(3), 248–253.
- Marzuki, S. (2008). Peran Komisi Pemilihan Umum Dan Pengawas Pemilu Untuk Pemilu Yang Demokratis. *Jurnal Hukum Ius Quia Iustum*, 15(3), 393–412. <https://doi.org/10.20885/iustum.vol15.iss3.art8>



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Universitas Islam Indragiri

Nuraeni, I. (2020). Metode Penelitian. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Sinambela, L. P. (2010). *Kinerja Pegawai*.

Usman, S., Lasiatun, K. M. T., Kesek, M. N., & ... (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Pegawai (Studi Literatur Manajemen Sumber Daya). *Jurnal Pendidikan* <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/8016%0Ahttps://jptam.org/index.php/jptam/article/download/8016/6573>

World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO.

Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2022)

(Aditiya et al., 2023; Hati & Aryati, 2022; Ilmu & Manajemen, 2016; Mardiatmoko, 2020; Vendhi et al., 2022) Aditiya, N. Y., Evani, E. S., & Maghfiroh, S. (2023). *Konsep uji asumsi klasik pada regresi linier berganda* 2(2), 102–110.

Hati, S. K., & Aryati, V. (2022). *Penelitian Manajemen Sumber Daya Manus* 1, 94–102.

Mardiatmoko, G. (2020). *Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda (Studi Kasus Penyusunan Persamaan Allometrik Kenari Muda*

CANARIUM INDICUM L .J) *The Importance of the Classical Assumption Test in Multiple Linear Regression Analysis (A Case Study of the Preparation of the Allometric Equation of Young Walnuts).* 14(3), 333–342.

Vendhi, A, Iskandar, I., Bashit, A, & Agustini, U. (2022). *Analisis Pengaruh Keselamatan Kesehatan Kerja (K3) Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan dengan Metode Uji Regresi Linear Berganda di PT Hitachi Power System Indonesia*(tanpa spasi) 4(2), 86–97.



LAMPIRAN KUISIONER PENELITIAN
PENGARUH GAYA HIDUP SEHAT DAN MANAJEMEN STRESS
TERHADAP KINERJA PEGAWAI DI KANTOR KOMISI
PEMILIHAN UMUM

Dengan hormat

Saya Muhammad agis selaku mahasiswa universitas islam Indragiri, sedang melakukan penelitian terhadap pengaruh gaya hidup sehat dan manajeme stress terhadap kinerja pegawai kantor komisi pemilihan umum kabupaten Indragiri hilir untuk keperluan tugas akhir. Untuk itu saya mengharapkan bantuan dan kesedian bapak/ibu untuk mengisi kuisisioner ini.

Bacalah sejumlah pertanyaan dibawah ini dengan teliti dan hasil riset ini semata mata untuk kepentingan akademis identitas anda akan dirahasiakan dan hanya di ketahui oleh peneliti. Penilaian ini tidak akan berdampak pada status anda di tempat bekerja.

Silahkan anda mengisi pertanyaan dengan cara memberi ceklis pada kolom yang tersedia, terima kasih atas kerja sama dan perhatiannya dan saya ucapkan terima kasih

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Universitas Islam Indragiri

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
 2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
 3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
- Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Universitas Islam Indragiri

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Jabatan :

KETERANGAN :

- SS = Sangat setuju
- S = Setuju
- N = Netral
- Ts = Tidak Setuju
- Sts= Sangat Tdak Setuju

Variabel Gaya Hidup Sehat

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya tidur minimal 7-8 jam setiap malam secara teratur					
2	Saya memiliki waktu tidur dan bangun yang konsisten tiap hari					
3	Saya mengosumsi makanan bergizi dan seimbang setiap hari					
4	Saya menghindari makanan cepat saji dan bersoda di keseharian saya					
5	Saya mengatur jadwal harian untuk menyelesaikan tugas dan aktivitas rutin					
6	Saya menyisihkan waktu khusus untuk beristirahat disela sela kesibukan					



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi.
4. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
5. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Universitas Islam Indragiri

Variabel Manajemen Stress

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa beban kerja yang diberikan sesuai dengan kemampuan saya					
2	Saya dapat menyelesaikan seluruh tugas tanpa merasa terbebani					
3	Target pencapaian kerja yang diberikan realistis dan dapat dicapai dengan waktu yang ditentukan					
4	Saya merasa tekanan untuk mencapai target kerja masih dalam batas wajar					
5	Waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas sudah mencukupi					
6	Saya merasa kekurangan waktu dalam menyelesaikan tugas sudah mencukupi					

Variabel Kinerja Pegawai

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya menyusun program kerja dengan jelas dan struktur					
2	Saya mengikuti rencana program kerja yang telah disusun					
3	Saya menggunakan anggaran pekerjaan sesuai dengan perencanaan					
4	Saya mampu bertanggung jawab penggunaan anggaran dalam setiap kegiatan					
5	Saya menyelesaikan pekerjaan					



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Universitas Islam Indragiri

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
	sesuai dengan standar waktu dan kualitas yang ditentukan					
6	Saya mampu merealisasikan tugas sesuai dengan target yang telah ditetapkan					

Variabel	Item	R hitung	R tabel	keterangan
Gaya hidup sehat X I	X1	0.728	0.3440	Valid
	X2	0.516	0.3440	Valid
	X3	0.642	0.3440	Valid
	X4	0.364	0.3440	Valid
	X5	0.380	0.3440	Valid
	X6	0.493	0.3440	Valid
Variabel	Item	R hitung	R tabel	Keterangan
Manajemen stress	X2 1	0.626	0.3440	Valid
	X2 2	0.814	0.3440	Valid
	X2 3	0.922	0.3440	Valid
	X2 4	0.883	0.3440	Valid
	X2 5	0.864	0.3440	Valid
	X2 6	0.917	0.3440	Valid
Variabel	Item	R hitung	R tabel	keterangan
	Y1	0.749	0.3440	Valid
Kinerja Pegawai	Y2	0.849	0.3440	Valid
	Y3	0.823	0.3440	Valid



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.

2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.

3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Universitas Islam Indragiri

	Y4	0.813	0.3440	Valid
--	----	-------	--------	-------

	Y5	0.832	0.3440	Valid
	Y6	0.782	0.3440	Valid

Variabel	Cronbach alpha	R table	Keterangan
Gaya hidup sehat	0.484	0.3440	Reabel
Manajemen stress	0,916	0.3440	Reabel
Kinerja pegawai	0.883	0.3440	Reabel

		Unstandardized Residual
N		33
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.56202545
Most Extreme Differences	Absolute	.146
	Positive	.146
	Negative	-.125
Test Statistic		.146
Asymp. Sig. (2-tailed)		.072 ^c

Model	Unstandardized Coefficients		t	Sig.	Collinearity Statistics		
	B	Std. Error			Tolerance	VIF	
(Constant)	22.453	3.964		5.665	.000		
gaya hidup sehat	-.216	.148	-.247	-.1466	.153	.953	1.049
manajemen stress	.327	.132	.418	2.483	.019	.953	1.049



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Universitas Islam Indragiri

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	2.719	2.053		1.325	.195
X1	-.010	.076	-.025	-.132	.896
X2	-.014	.068	-.039	-.210	.835

	Unstandardized Residual
Test Value ^a	-.65284
Cases < Test Value	16
Cases >= Test Value	17
Total Cases	33
Number of Runs	18
Z	.005
Asymp. Sig. (2-tailed)	.996

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	22.453	3.964		5.665	.000
X1	-.216	.148	-.247	-1.466	.153
X2	.327	.132	.418	2.483	.019

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.442 ^a	.195	.141	2.639



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Universitas Islam Indragiri

		gaya hidup sehat	manajemen stress	kinerja pegawai
gaya hidup sehat	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 33	.231 .196 33	-.159 .377 33
manajemen stress	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.231 .196 33	1 33	.364* .037 33
kinerja pegawai	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-.159 .377 33	.364* .037 33	1 33

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	50.623	2	25.312	3.635	.039 ^p
	Residual	208.892	30	6.963		
	Total	259.515	32			

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	50.623	2	25.312	3.635	.039 ^p
	Residual	208.892	30	6.963		
	Total	259.515	32			



BIODATA SINGKAT PENULIS

Nama lengkap : Muhammad agis

Tempat Tanggal Lahir : Perigi Raja 07 juni 2003

Alamat : Concong luar ,Gg. Kopra

Email : agis311217@gmail.com

Riwayat pendidikan

1. Sekolah Dasar : Sdn 016 Perigi Raja
2. Sekolah Menengah Pertama : Smpn 1 Concong
3. Sekolah Menengah Atas : Sman 1 Concong
4. Perguruan Tinggi : Universitas Islam Indragiri

Pengalaman Organisasi : Himpunan Mahasiswa Islam

Motto Hidup : Yakin Usaha Sampai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.

Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.

2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.

3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.