

Lampiran 1 Blueprint Stres kerja

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Detak jantung saya terasa lebih cepat ketika pekerjaan saya mendekati deadline				
2.	Kepala saya akan sakit ketika pekerjaan saya sudah lama dikerjakan namun belum menunjukkan hasil yang berarti				
3.	Konflik dengan rekan kerja membuat saya merasa tegang dalam menyelesaikan pekerjaan				
4.	Saya merasa cemas karena karena kurangnya komitmen dari pimpinan terhadap kondisi karyawan				
5.	Produktivitas kerja saya menurun karena kurangnya kesejahteraan Karyawan				
6.	Saya merasa sulit mengawali tidur dan bangun awal ketika mempunyai tanggungan pekerjaan yang banyak				
7.	Detak jantung saya tetap normal meskipun diburu dengan pekerjaan yang menumpuk				
8.	Saya merasa tetap menikmati pekerjaan yang ada meskipun menghadapi berbagai kendala				
9.	Saya berusaha berlapang dada menerima hasil terbaik dari pekerjaan yang telah dihasilkan				
10.	Saya mampu menunjukkan produktivitas kerja optimal meskipun sedang ada masalah				
11.	Kebutuhan tidur saya tetap terpenuhi sesuai anjuran kesehatan meski ada masalah dalam penyelesaian pekerjaan				
12.	Rasa sakit kepala saya mudah muncul ketika tidak segera menemukan solusi dalam menghadapi kendala dalam pekerjaan				
13.	Tidak adanya kerjasama antar karyawan / pimpinan membuat saya merasa tegang dalam menjalankan tugas				
14.	Kecemasan terhadap masalah keluarga membuat kerja saya tidak Optimal				
15.	Saya mudah marah jika melihat kesalahn sekecil apapun yang dilakukan oleh karyawan lain sebagai rekan kerja dalam menyelesaikan pekerjaan				
16.	Jenis pekerjaan yang monoton membuat saya merasa bosan				
17.	Kurangnya intensif dalam penyelesaian pekerjaan memicu saya untuk menunda pekerjaan				
18.	Persaingan dalam lingkungan kerja yang tidak sehat mengakibatkan penurunan produktivitas kerja saya				
19.	Pekerjaan yang tidak segera diselesaikan membuat saya merasa Gelisah				
20.	Saya cenderung kurang tidur ketika target pekerjaan semakin dekat				

21.	Detak jantung saya tetap stabil meskipun penyelesaian pekerjaan tidak tepat waktu				
22.	Saya tidak pernah pusing meskipun hasil pekerjaan belum memenuhi harapan pimpinan				
23.	Saya tidak merasa tegang meskipun deadline semakin dekat				
24.	Saya merasa tidak terganggu ketika berinteraksi dengan karyawan lain meskipun sedang menghadapi kesulitan dalam pekerjaan				
25.	Meskipun masa kerja saya telah lama saya tetap tidak merasa bosan				
26.	Saya berusaha mencari solusi dari masalah pekerjaan yang dihadapi secepatnya				
27.	Saya mampu menyelesaikan pekerjaan sesuai target secara mandiri dan profesional				
28.	Saya tidak mengalami gangguan tidur ketika ada masalah dengan pekerjaan				

Lampiran 2 Skala Ujicoba *sense of humor*

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya meniru perilaku teman untuk menjadi bahan lelucon				
2.	Saya berperilaku aneh agar membuat teman tertawa				
3.	saya membuat bahan lelucon mengenai pekerjaan				
4.	Saya merasa teman-teman akan tertawa setiap bertemu dengan saya				
5.	Saya tidak pandai untuk membuat lelucon				
6.	Bagi saya lelucon itu hal yang kekanak-kanakan				
7.	Saya bisa membuat teman saya tertawa dengan cerita saya				
8.	Ekspresi saya membuat teman-teman tertawa				
9.	Saya selalu menggoda teman yang marah				
10.	Melontarkan lelucon akan menambahkan masalah bagi saya				
11.	Menggunakan humor dalam mengatasi masalah adalah cara yang tepat				
12.	Saya yakin bahwa humor dapat mencairkan suasana				
13.	Bagi saya, humor dapat memperburuk situasi				
14.	Saya menggoda teman yang sedang stress dengan lelucon				
15.	Saya akan mengajak bercanda teman yang telah diomeli atasan				
16.	Saya merasa tidak ada yang lucu saat bekerja				
17.	Saya selalu menonton acara komedi pada saat istirahat				
18.	Saya ikut tertawa ketika teman membuat lelucon				

19.	Saya mematikan televisi ketika acara komedi tidak sesuai ekspektasi saya				
20.	Saya tertawa kepada orang lain yang mampu menciptakan humor				
21	Saya selalu menunggu acara televisi bertemakan komedi				
22	Saya ikut tertawa ketika teman menertawakan perilaku saya				
23	Menurut saya melontarkan humor akan menimbulkan masalah				
24	Saya selalu tidak nyaman terhadap humor dari seseorang				
25	Saya sering tidak memahami humor teman				
26	Saya selalu mengomentari negatif atas lelucon yang dilontarkan oleh teman				
27	Saya selalu tertawa dengan keras ketika teman membuat lelucon				
28	Perilaku sederhana dari teman saya mampu membuat saya tertawa				
29	Saya pernah mengejek humor teman saya				
30	Saya senang ketika ada teman yang melakukan humor				
31	Saya malu ketika perilaku saya membuat teman-teman tertawa				
32	Dengan humor membuat saya nyaman di tempat kerja				
33	Saya tidak suka mendengar tawa dari teman				
34	Saya akan ikut membuat humor dengan teman saya				
35	Saya memilih pergi ketika ada teman yang melakukan humor				
36	Saya marah ketika teman menjadikan saya bahan tertawa				
37	Saya membentak teman saya yang sedang melontarkan lelucon				
38	Saya berpura-pura tertawa untuk membuat teman senang				
39	Saya tertawa terpingkal-pingkal ketika seseorang membuat lelucon				
40	Saya memilih pergi ketika mendengar humor teman				

Lampiran 3 Skala Penelitian *sense of humor*

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya meniru perilaku teman untuk menjadi bahan lelucon				
2.	Saya berperilaku aneh agar membuat teman tertawa				
3.	saya membuat bahan lelucon mengenai pekerjaan				
6.	Bagi saya lelucon itu hal yang kekanak-kanakan				
7.	Saya bisa membuat teman saya tertawa dengan cerita saya				
8.	Ekspresi saya membuat teman-teman tertawa				
9.	Saya selalu menggoda teman yang marah				
10.	Melontarkan lelucon akan menambahkan masalah bagi saya				
11.	Menggunakan humor dalam mengatasi masalah adalah cara yang tepat				
13.	Bagi saya, humor dapat memperburuk situasi				
14.	Saya menggoda teman yang sedang stress dengan lelucon				
15.	Saya akan mengajak bercanda teman yang telah diomeli atasan				
16.	Saya merasa tidak ada yang lucu saat bekerja				
17.	Saya selalu menonton acara komedi pada saat istirahat				
21	Saya selalu menunggu acara televisi bertemakan komedi				
23	Menurut saya melontarkan humor akan menimbulkan masalah				
24	Saya selalu tidak nyaman terhadap humor dari seseorang				
25	Saya sering tidak memahami humor teman				
26	Saya selalu mengomentari negatif atas lelucon yang dilontarkan oleh teman				
27	Saya selalu tertawa dengan keras ketika teman membuat lelucon				
28	Perilaku sederhana dari teman saya mampu membuat saya tertawa				
29	Saya pernah mengejek humor teman saya				
31	Saya malu ketika perilaku saya membuat teman-teman tertawa				
33	Saya tidak suka mendengar tawa dari teman				
35	Saya memilih pergi ketika ada teman yang melakukan				

	humor				
36	Saya marah ketika teman menjadikan saya bahan tertawa				
37	Saya membentak teman saya yang sedang melontarkan lelucon				
38	Saya berpura-pura tertawa untuk membuat teman senang				
40	Saya memilih pergi ketika mendengar humor teman				

X37	Pearson	.421	.366	0.214	0.144	0.146	.424	0.048	-0.043	0.113	.332	.306	0.145	.495	0.250	0.182	0.182	0.120	-0.016	.351	-0.142	0.055	.407	.409	0.209	.257	0.230	0.014	0.104	.335	-0.188	.362	-0.069	.487	0.189	.272	.409	1	.331	-0.016	.349	.567			
	Correlatio	0.001	0.004	0.100	0.272	0.266	0.001	0.713	0.745	0.390	0.009	0.017	0.269	0.000	0.054	0.165	0.164	0.362	0.902	0.006	0.279	0.678	0.001	0.001	0.108	0.048	0.078	0.913	0.431	0.009	0.151	0.005	0.602	0.000	0.148	0.035	0.001		0.010	0.906	0.006	0.000			
	Sig. (2-tailed)	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
X38	Pearson	0.206	.256	0.224	0.001	.333	0.133	0.230	-0.019	-0.021	0.209	-0.041	-0.076	.275	0.143	-0.087	0.181	0.044	0.108	0.047	0.155	0.180	0.149	.301	.331	.255	.256	0.214	.362	.328	-0.011	.309	0.003	0.164	0.013	0.069	.322	.331	1	-0.017	.363	.437			
	Correlatio	0.114	0.049	0.085	0.992	0.009	0.309	0.078	0.886	0.872	0.109	0.755	0.562	0.034	0.274	0.511	0.167	0.739	0.413	0.723	0.238	0.168	0.256	0.019	0.010	0.049	0.048	0.100	0.004	0.010	0.935	0.016	0.984	0.209	0.920	0.599	0.012	0.010		0.898	0.004	0.000			
	Sig. (2-tailed)	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
X39	Pearson	-0.158	-0.146	-0.002	.304	0.052	-0.173	0.143	-0.126	0.017	-0.075	-0.197	0.201	-0.154	0.045	-0.185	-0.165	0.026	.267	0.066	0.074	.330	0.189	-0.169	-0.095	-.364	-.381	0.030	.341	-.285	0.187	-0.254	0.049	-0.141	.357	-0.160	-0.059	-0.016	-0.017	1	-0.212	-0.009			
	Correlatio	0.228	0.266	0.989	0.018	0.692	0.186	0.277	0.336	0.898	0.568	0.132	0.124	0.239	0.732	0.157	0.207	0.843	0.040	0.618	0.572	0.010	0.147	0.198	0.469	0.004	0.003	0.822	0.008	0.027	0.152	0.050	0.711	0.283	0.005	0.223	0.653	0.906	0.898		0.104	0.946			
	Sig. (2-tailed)	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
X40	Pearson	.438	.337	0.225	0.119	0.125	.484	0.090	-0.048	0.026	.387	0.044	-0.052	0.135	.298	-0.014	.504	-0.175	-.256	-0.007	0.198	0.039	0.094	.511	.349	.367	.536	0.208	0.134	.506	-.282	.304	-0.092	.370	-0.234	.612	.484	.349	.363	-0.212	1	.522			
	Correlatio	0.000	0.008	0.084	0.366	0.342	0.000	0.493	0.714	0.841	0.002	0.740	0.692	0.304	0.021	0.918	0.000	0.181	0.047	0.960	0.129	0.768	0.473	0.000	0.006	0.004	0.000	0.112	0.307	0.000	0.029	0.018	0.485	0.004	0.072	0.000	0.000	0.006	0.004	0.104		0.000			
	Sig. (2-tailed)	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Total	Pearson	.679	.709	.525	0.210	0.204	.404	.318	.408	.506	.563	.339	0.192	.422	.466	.469	.350	.425	0.182	0.223	0.204	.410	0.251	.648	.443	.462	.585	.526	.442	.697	0.162	.517	0.219	.613	0.127	.484	.514	.567	.437	-0.009	.522	1			
	Correlatio	0.000	0.000	0.000	0.107	0.118	0.001	0.013	0.001	0.000	0.000	0.008	0.141	0.001	0.000	0.000	0.006	0.001	0.164	0.087	0.117	0.001	0.053	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.217	0.000	0.092	0.000	0.332	0.000	0.000	0.000	0.000	0.946	0.000				
	Sig. (2-tailed)	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

Lampiran 6 Uji Reliabili

Cronbach's	N of Items
Alpha	
0,905	29

