

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Fenomena mahasiswa yang bekerja merupakan kondisi yang sudah umum terjadi, Hasil survey HSBC (2018) menunjukkan bahwa secara global 83% mahasiswa saat ini sedang belajar dan bekerja, faktor terbesar yang mendasari fenomena ini adalah adanya kebutuhan untuk memperoleh uang tambahan untuk kebutuhan hidupnya. Banyak individu setelah lulus Pendidikan sekolah menengah atas, kemudian meneruskan pendidikannya ke perguruan tinggi. Hal ini dilakukan dengan berbagai macam alasan, mulai dari untuk mendapatkan gelar Pendidikan tinggi dan memperdalam ilmu pengetahuan. Dalam pelaksanaannya dapat kita jumpai mahasiswa yang hanya berkuliah dan juga mahasiswa yang kuliah nya sambil bekerja dikarenakan berbagai alasan seperti faktor kurang kondusifnya ekonomi keluarga. (Ario & Anganthi,2020).

Menjalani kuliah sambil bekerja tentunya tidak mudah, peran ganda tersebut tentunya akan memberikan sejumlah tantangan tersendiri bagi individu yang menjalaninya, diantaranya waktu yang lebih sedikit untuk belajar (Mardelina & Muhson, 2017). Dampak negatif yang dapat ditimbulkan yaitu dapat membatasi kesempatan untuk belajar, mengalami kelelahan akibat banyaknya aktivitas, tidak fokus pada tugas- tugas yang dikerjakan, baik tugas di kampus maupun tugas di tempat kerja, serta berkurangnya waktu istirahat, datang terlambat dalam perkuliahan, berkurangnya minat untuk kuliah, serta kurangnya interaksi dengan

teman – temannya Santrock (2012). Penelitian ini memiliki Batasan subjek yaitu mahasiswa yang aktif dalam perkuliahan dan memiliki kewajiban untuk mencukupi kehidupannya dengan cara bekerja, mahasiswa magang tidak termasuk kedalam karakteristik di dalam penelitian ini.

Lubis, dkk (2015) mengemukakan bahwa rintangan yang harus dihadapi bagi seorang mahasiswa yang memutuskan kuliah sambil bekerja yaitu keharusan untuk menjalankan tugas yang lebih banyak, keharusan untuk mengelola waktu dengan tepat, kemampuan untuk membagi perhatian dan energi untuk menuntaskan tugas di pekerjaan maupun kuliah, dan kemampuan untuk menyesuaikan diri di lingkungan yang berbeda tersebut. Banyaknya tuntutan dari dunia kerja dan juga dunia kuliah, seringkali menyebabkan stres bagi individu yang menjalaninya (Lubis, dkk, 2015), stres yang dialami dalam hal ini merupakan stres dikarenakan tekanan dan tuntutan yang dialaminya. Menurut Dudija (2011), mahasiswa yang bekerja adalah individu yang sedang menepuh Pendidikan di perguruan tinggi dan bekerja disuatu perusahaan.

Suatu organisasi menginginkan hasil kerja yang maksimal dari semua pegawainya, namun usaha tersebut tidak selamanya berjalan dengan baik. Hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi tingkah laku pegawai Ketika bekerja, salah satunya adalah mengalami stres kerja. Menurut Sornim (2016) masalah stress kerja merupakan ancaman yang serius bagi Kesehatan pekerja dan dapat memberi ancaman serius bagi organisasi, stress kerja dapat membawa akibat yang sangat buruk.

Stress merupakan suatu kondisi pada manusia Ketika mereka merasa ada perbedaan antara beban yang mereka terima dengan kemampuan mereka dalam mengatasi beban tersebut (Looker & Gregson, 2005) selain itu Dickinson (2006) menyatakan bahwa stress yang dialami pada mahasiswa memicu resiko mengalami gangguan fisik maupun gangguan mental seperti hilangnya semangat, sakit kepala, imunitas menurun, kecemasan, hingga mengalami depresi.

Griffin dan Moorhead (2013) mengatakan bahwa stress kerja dapat berakibat secara perilaku, psikologis dan stress kerja dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan. Sementara itu secara psikologis stress kerja pada dasarnya dapat menyebabkan buruknya kesehatan mental yang dialami individunya seperti kegelisahan, kebosanan, kelelahan, dan kehilangan kesabaran, selain itu secara perilaku stress kerja juga dapat menyebabkan perilaku kurang baik seperti akannya terjadi sering absen kerja, terlambat datang kerja, mengkonsumsi minuman keras beralkohol, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, dan akan mengalami kurangnya nafsu makan (Wartono & Mochtar, 2015).

Berbagai macam kondisi kerja dapat menyebabkan pegawai mengalami stress. Lady dkk (2017) dalam hasil penelitiannya menyatakan bahwa penyebab stress kerja pada karyawan yaitu penilaian diri, konflik interpersonal, konflik peran, kurangnya kontrol dan jumlah beban kerja yang terlalu berlebihan. Kelebihan kerja dan perubahan tugas adalah salah satu sumber stress kerja terbesar bagi orang – orang di banyak pekerjaan dan organisasi.

Menurut Handoko (2012), stress kerja adalah suatu keadaan stress yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi kerja yang dapat dipahami

sebagai suatu keadaan dimana seseorang dihadapkan pada pekerjaan atau pekerjaan yang tidak dapat atau tidak bisa dikendalikan oleh kekuatannya sendiri. Robbins (2002) merumuskan ada tiga aspek stres kerja yaitu pertama aspek fisiologis, kedua aspek psikologis dan ketiga aspek perilaku, ada juga faktor dari stres kerja yaitu faktor lingkungan, faktor kepribadian, faktor kognitif dan faktor sosial dan budaya.

Hasil penelitian Hamadi, Wiyono dan Rahayu (2018) tentang perbedaan tingkat stress mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja Universitas Tribhuwana Tungadewi Fakultas Ekonomi Jurusan Ekonomi Manajemen Angkatan 2013 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja tergolong mengalami tingkat stress yang tinggi sebesar 56,52%. Mahasiswa yang bekerja dengan tingkat stress kerja tinggi disebabkan oleh mahasiswa yang bekerja memiliki beban pikiran yang lebih rumit karena harus membagi waktunya untuk berkuliah dan bekerja. Sedangkan mahasiswa yang hanya berkuliah tidak sambil bekerja dikategorikan kedalam stress yang tidak terlalu tinggi 65,22% (Hamadi, Wiyono & Rahayu, 2018).

Hasil wawancara peneliti yang dilakukan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta 5 Juni 2023 kepada 3 mahasiswa yang bekerja dengan mewawancarai berdasarkan aspek stres kerja yaitu, aspek fisiologi, aspek psikologis, dan aspek perilaku. Aspek pertama yaitu aspek fisiologi, mahasiswa yang bekerja saat mengalami stres kerja banyak mengalami tekanan darah tinggi. Aspek kedua yaitu aspek psikologis, mahasiswa yang bekerja cenderung mengalami kesulitan konsentrasi dalam melakukan pekerjaan. Aspek ketiga yaitu aspek perilaku, dalam

aspek ini mahasiswa yang bekerja saat mengalami stres kerja mereka merasakan sulit tidur karena banyaknya hal yang dipikirkan. Dapat disimpulkan dari hasil wawancara di atas adalah mahasiswa yang mengalami stres kerja cenderung mengalami tekanan darah tinggi, cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi dan mengalami sulit tidur karena banyaknya pikiran dan tekanan yang dialami.

Secara psikologis stress kerja pada dasarnya dapat menyebabkan buruknya Kesehatan mental pada individu seperti kecemasan, kebosanan, kelelahan dan ketidaksabaran. Selain itu juga secara perilaku stress kerja ditempat kerja juga dapat menimbulkan perilaku yang buruk seperti sering absen bekerja, terlambat datang bekerja, meminum minuman beralkohol, dan menyalah gunakan obat terlarang. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penyebab stress kerja adalah penilaian diri, konflik peran, konflik interpersonal, kurangnya kontrol, kurangnya kesempatan kerja dan beban kerja pekerja yang terlalu banyak sehingga pekerja merasa terbebani.

Data dari *Health and Safety Executive (HSE) 2020* menunjukkan bahwa hingga 828.000 pekerja dipengaruhi oleh stress kerja, depresi dan kecemasan terkait pekerjaan, pada tahun 2019 hingga 2020. Tingkat rata-rata stress kerja, depresi dan kecemasan terkait pekerjaan di industri berjumlah 1.579 kasus per 100.000 pekerja. Menurut *Internasional Labour Organization (2020)*, pada tahun 2019 terdapat sekitar 779 pekerja dari 100.000 yang mengalami kecelakaan kerja non-fatal dan sebanyak 23,6 pekerja dari 100.000 mengalami kecelakaan yang fatal hingga mematikan.

Dari salah satu faktor stres kerja yaitu faktor kepribadian Menurut Gregson (2007) salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan untuk menghadapi stres adalah kepribadian. Robbins (dalam Widyowati,2016) menjelaskan bahwa karakteristik kepribadian merupakan faktor dari dalam diri seseorang yang mempengaruhi tingkat stres kerjanya, salah satu karakteristik kepribadian yang dimiliki oleh seseorang adalah *sense of humor*. Sehingga *sense of humor* merupakan salah satu faktor dari stres kerja.

Kepribadian menurut Santrock (dalam Minderop, 2013), menyatakan bahwa kepribadian merupakan sifat yang mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang dan menunjukkan cara mereka beradaptasi dengan kehidupan. Karakter menurut Kertajaya (2010) adalah sifat posesif seseorang, yang berasal dari kepribadian seseorang, dan merupakan mesin yang menentukan bagaimana seseorang tersebut bertindak, berperilaku, bersikap, dan merespon sesuatu.

Stres dapat terjadi disemua hal dalam kehidupan seseorang termasuk juga stres yang dialami di tempat kerja stress tersebut dikenal dengan sebutan stres kerja. Menurut Anoraga (1992), stres kerja merupakan respon adaptif terhadap situasi eksternal yang menyebabkan kelainan fisik, psikologis dan perilaku pada mereka yang terlibat dalam organisasi. Menurut Martin (1998) bahwa selera humor dapat merangsang kebiasaan emosi positif yang terkait dengan kegembiraan dan bahwa emosi positif dapat meningkatkan Kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis seseorang, konseptualisasi humor ini meramalkan bahwa selera humor berhubungan positif dengan kebahagiaan dan berhubungan negatif dengan stres kerja.

Humor juga dapat mengarah pada interaksi sosial yang positif, menjauh dari emosi negatif dan akan berfokus pada emosi positif dapat mengurangi stres, namun akhir-akhir ini humor tidak dihargai dalam pekerjaan karyawan, karena banyak perusahaan dan organisasi percaya bahwa lelucon atau *sense of humor* di tempat kerja dapat mengalihkan perhatian karyawan dari pekerjaannya (Munandar, 2014). Humor mewakili karakteristik komunikasi humor yang relevan secara luas yang menghasilkan emosi positif bagi individu, kelompok dan organisasi (Romeo dan Cruiserids, 2006) dan mendorong karyawan untuk menunjukkan kinerja yang baik. Oleh karena itu, Ketika humor digunakan dengan benar, itu menguntungkan individu di tempat kerja. Menurut Morreal, humor di tempat kerja memiliki tiga manfaat yaitu pertama promosi kesehatan, kedua ketangguhan mental dan ketiga memiliki hubungan sosial yang baik dan positif.

Stres di tempat kerja yang dapat diatasi dengan upaya mengelola stres pribadi yaitu, ada berbagai mekanisme yang digunakan untuk menghadapinya yaitu salah satunya adalah dengan memperlakukan humor, humor sebagai sesuatu hal yang positif. Nilai humor juga dapat mengarah pada interaksi sosial yang positif, menjauh dari emosi negatif dan akan berfokus pada emosi yang positif dan dapat mengurangi stress kerja. *Sense of humor* di tempat kerja mempunyai beberapa manfaat diantaranya yaitu memiliki promosi kesehatan, fleksibilitas mental yang baik dan memiliki hubungan sosial yang baik. Seseorang dengan *sense of humor* yang tinggi lebih banyak motivasi, lebih bahagia, dan tidak memiliki banyak beban pikiran dirinya. Salah satu manfaat memiliki *sense of humor* yaitu dapat mempengaruhi kesehatan diri sendiri. *Sense of humor* ini dapat

membantu dalam hubungan sosial yang baik dan berdampak secara tidak langsung pada menurunkan tingkat stres, maupun stress kerja.

Menurut Santrock (2003), salah satu faktor memicu stres ialah kurangnya *Sense of humor* dalam diri seseorang, saat seseorang memiliki humor yang baik maka dirinya cenderung terhindar dari rasa stres dan Ketika seseorang tidak memiliki *sense of humor* maka akan merasakan stres. *Sense of humor* sangat berpengaruh terhadap seseorang karena *sense of humor* dapat menjadi pencegah stres untuk seseorang, dengan memiliki *sense of humor* seseorang memiliki pengalihan tekanan dan dapat lebih rileks pada dirinya.

Dengan berbagai macam teori yang menyatakan bahwa *sense of humor* memiliki dampak yang positif bagi setiap insan yang mengalaminya, dengan hal itu *sense of humor* bisa menjadi alternatif menurunkan tingkat stres kerja. Dengan seimbang nya *sense of humor* pada diri seseorang maka tidak akan terjadi stres kerja yang berlebihan ada dirinya. *Sense of humor* pun menjadi faktor pendukung dalam menurunkan tingkat stres yang berada di sekitar kita.

Menurut Irwil (2010) humor adalah suatu ketrampilan orang atau individu melihat sisi yang lebih ringan dan lucu dalam kehidupannya. *Sense of humor* adalah kemampuan pengguna humor sebagai upaya untuk memecahkan masalah, keterampilan dalam menciptakan humor dan kemampuan untuk menghargai atau menanggapi sendiri (Hartarti, 2002). Menurut Thorson & Powell *sense of humor* terdiri dari empat aspek, pertama kemampuan menghasilkan humor (*Humor Production*), kedua kemamuan *coping* dengan humor (*coping with*



*humor*), ketiga apresiasi terhadap humor (*humor appreciation*) dan keempat sikap terhadap humor (*attitude toward humor*).

Hasil dari wawancara peneliti yang dilakukan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta kepada 3 mahasiswa yang bekerja dengan mewawancarai berdasarkan aspek *sense of humor* yaitu yang pertama, *humor production* (kemampuan menghasilkan humor), mahasiswa UMBY yang diwawancarai saat mereka mengalami stress kerja karena banyaknya tekanan dari pekerjaan dan kesibukan dalam perkuliahannya mereka cenderung sulit menggunakan humor dalam dirinya, untuk bersosialisai dengan teman-temannya mereka merasa sudah malas, karena banyaknya tekanan dan pikiran. Kedua aspek *coping with humor* (kemampuan koping dengan humor), hasil wawancara berdasarkan aspek ini mereka memang mengalami penurunan dalam tingkat penyaluran humor, karena mereka merasa dengan banyaknya tekanan dari tempat kerja dan mengalami stres kerja, ketiga *humor appreciation* (apresiasi terhadap humor), saat mereka sedang mengalami stres kerja apresiasi mereka terhadap humor cenderung menurun, disaat mereka atau pun orang lain sedang menggunakan humornya (membuat hal lucu/lelucon) respon mereka yang biasanya dapat tertawa menjadi malas untuk tertawa bahkan tidak merespon dengan baik. Keempat *attitude toward humor* (sikap terhadap humor) dalam aspek ini dapat disimpulkan bahwa mereka tidak merespon dengan baik disaat di sekeliling mereka berada dalam situasi lucu, dan mereka merasa dikala mereka sedang tidak mengalami stres kerja, mereka dapat tertawa bebas disetiap situasi lucu, dan terjadi sebaliknya jika mereka dalam situasi yang tidak baik/mengalami stres kerja.

Mulanyani dan Sudiajeng (2006) menyatakan bahwa faktor fisik dan psikologis dapat berpadu memberikan tekanan pada pekerja dan menimbulkan stres yang dikenal dengan stres kerja, ini adalah hal yang sangat jelas bagi para pekerja, pada umumnya orang menggunakan *sense of humor* di tempat kerja karena untuk mengelola stresnya ditempat kerja. Romere dan Cruhrirds (Savage, 2007) berada dalam situasi stres dapat menetralkan intensitas stress dan membantu mengelola situasi stres dan berkontribusi untuk mengendalikan nilai *sense of humor*. Menurut McGhee (Savage, 2007) membahas mengenai manajemen stres menyatakan bahwa ada banyak penelitian yang menunjukkan kekuatan *sense of humor* sebagai alat manajemen dalam menangani depresi atau stres, misalnya satu studi terhadap 36 eksekutif Wanita menunjukkan bahwa orang yang berhasil menguji selera humornya saat mengalami stres kerja. Martin (harzeg, 2008) secara konsisten mempelajari efek pengurang stres dari humor, dan beberapa penelitian menemukan bahwa efek utama humor adalah hubungan negatif langsung antara *sense of humor* dan stres kerja.

Dari penelitian sebelumnya terdapat hasil ada hubungan negatif antara *sense of humor* dengan stres kerja pada karyawan BGES WITEL Medan, diasumsikan semakin tinggi *sense of humor* maka semakin rendah stress kerja, begitu pula sebaliknya semakin rendah *sense of humor* maka semakin tinggi stress kerja. BGES WITEL medan mempunyai stres kerja dengan nilai rerata 90 lebih positif disbanding dengan karyawan BGES WITEL Medan yang memiliki *sense of humor* dengan nilai rata-rata 63,18. Lalu didapat perbandingan kedua nilai rata-

rata sehingga dikatakan bahwa stres kerja negatif karena hipotetiknya 90 lebih besar dari mean empiric 80,38 dan *sense of humor* terdapat dikategori positif.

Ada hubungan negatif antara *sense of humor* dengan stres kerja pada mahasiswa yang bekerja. Semakin tinggi *sense of humor* maka semakin rendah stres kerja, dengan tingginya *sense of humor* pada seseorang maka seseorang tersebut terhindar dari gejala stres kerja yaitu mengalami kecemasan, pola makan yang tidak teratur, imunitas menurun, bahkan depresi. Begitupun sebaliknya semakin rendah *sense of humor* maka semakin tinggi stres kerja, yang berarti seseorang yang tidak memiliki *sense of humor* akan mudah mengalami stres kerja yang ditandai dengan, kurangnya interaksi sosial, mengalami kecemasan berlebih, gangguan fisik, gangguan mental dan dapat mengalami depresi pada dirinya

Dari penelitian Hartanti (2008) menunjukkan bahwa *sense of humor* berkorelasi negatif dengan stres, yang berarti semakin tinggi tingkat *sense of humor* maka akan semakin rendah tingkat stresnya. Secara teoritis hasil tersebut dijelaskan dalam fungsi psikologis individu yang *sense of humor* tinggi pada umumnya memiliki kemampuan dalam *sense of humor*. Begitu juga dengan seseorang yang memiliki *sense of humor* tinggi mampu menyampaikan hal lucu dan mengapresiasi hal lucu, seseorang yang selalu merasa Bahagia serta membuat orang lain tertawa, dapat menurunkan stres dan mampu dalam mengambil Langkah pemecahan masalah (Miczo, 2004; Thorson & Powell, 1997). Individu yang memiliki *sense of humor* tinggi cenderung memiliki nilai rendah pada stres kerja (Deaner & Mc. Conata, 1993). Hartanti (2008) *sense of humor* dapat

menurunkan stres dan dapat memberikan efek yang positif bagi psikis individu maupun Kesehatan fisik seseorang.

Penelitian sukoco (2014) tentang hubungan antara *sense of humor* dan stres di kalangan mahasiswa baru di departemen psikologi universitas Surabaya bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *sense of humor* bagi mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya 7,1%. Studi aquarist steavie (2014) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara stres dan *sense of humor* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya Angkatan 2013, hasil studi menunjukkan bahwa semakin tinggi *sense of humor* seseorang maka semakin rendah tingkat stres. Berdasarkan persoalan tersebut maka diperoleh rumusan masalah yaitu : “Adakah Hubungan Antara *Sense of Humor* dengan Stres Kerja pada Mahasiswa yang Bekerja?”

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan stres kerja pada mahasiswa yang bekerja.

### **C. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap dengan dilakukannya penelitian ini dapat menjadi topik pembahasan yang baru dan dapat dieksplorasi lebih dalam lagi oleh penelitian kedepannya

## 2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap dengan dilakukannya penelitian ini dapat menjadi sebuah solusi alternatif bagi mahasiswa dalam mempertahankan *sense of humor* nya tetap baik agar tidak mengalami stres dalam bekerja.