**HUBUNGAN ANTARA *SENSE OF HUMOR* DENGAN STRES KERJA PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SENSE OF HUMOR AND WORK STRESS IN WORKING STUDENTS***

**Kamila Diana Anggarani1, Nina Fitriana2**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

12[kamiladiana55@gmail.com](mailto:kamiladiana55@gmail.com)

12087756037250

**Abstrak**

Penelitian ini betujuan untuk mengetahui hubungan antara *Sense of Humor* dengan Stres Kerja pada mahasiswa yang bekerja. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara *sense of humor* dengan stres kerja. Subjek penelitian ini berjumlah 101 mahasiswa yang bekerja. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Sense of Humor* sebanyak 22 aitem dan skala Stres Kerja sebanyak 29 aitem. Hasil dari penelitian yang dianalisis dengan Teknik korelasi *Product Moment*. Berdasarkan korelasi rxy sebesar -0,279 dengan p < 0,050. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *Sense of Humor* dengan Stres Kerja pada mahsiswa yang bekerja. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebsesar 0,078. Variabel *Sense of Humor* menunjukkan kontribusi sebesar 7,8% terhadap variabel Stres Kerja.

**Kata kunci** *: Mahasiswa siswa yang bekerja, Sense of Humor, Stres Kerja*

***Abstract***

*This study aimed to identify the relationship between Sense of Humor and Job Stress in working students. The hypothesis presented was there is a negative relationship between Sense of Humor with job stress. The subjects of this study numbered 101 working students. The measurement instrument used in this study is the Sense of Humor scale of 22 items and the Work Stress scale of 29 items. The results of this study were analyzed using the Product Moment correlation technique. Based on the correlation rxy of -0.279 with p <0.050. The results of this study indicate that there is a negative relationship between Sense of Humor and Job Stress in working students. The validation of the hypothesis in this study shows the coefficient of determination (R2) of 0.078. The Sense of Humor variable showed a contribution of 7,8% to the Job Stress variable.*

***Keywords*** *: Working Students, Sense of Humor, Job Stres*

**PENDAHULUAN**

Fenomena mahasiswa yang bekerja merupakan kondisi yang sudah umum terjadi, Hasil survey HSBC (2018) menunjukkan bahwa secara global 83% pelajar saat ini sedang belajar dan bekerja. Menurut Dudija (2011), mahasiswa yang bekerja adalah individu yang sedang menempuh Pendidikan di perguruan tinggi dan berkepribadian aktif dengan menjalankan usaha atau melakukan studi dalam perkuliahannya.

Suatu organisasi pasti mengharapkan hasil kerja yang maksimal dari seluruh 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 serius bagi kesehatan pekerja dan dapat memberi ancaman serius bagi organisasi, stress kerja dapat membawa akibat yang sangat buruk.

Stress merupakan kondisi pada manusia saat merasakan ketidakselerasan antara beban yang diterima dengan kemampuan 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.

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.

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

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 dihadapkam 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.

Dari salah satu faktor stres kerja yaitu faktor kepribadian Santrock (2013) yang berkaitan dengan kepribadian dan karakter seseorang seperti kurangnya *sense of humor*, mudah marah, dan menjadi tidak sabaran, Ketika seseorang memiliki *sense of humor* yaitu dapat menciptakan hal lucu atau dapat membuat orang lain tertawa mereka cenderung terhindar dari stres kerja. 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.

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 perusahan dan organisasi percaya bahwa lelucon atau *sense of humor* di tempat kerja dapat mengalihkan perhatian karyawan dari pekerjaannya (Munandar, 2014).

Stres ditempat 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* ditempat 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 didirinya. 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.

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?”

**METODE**

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional, variabel dalam penelitian ini adalah variabel stres kerja sebagai variabel terikat dan *sense of humor* sebagai variabel bebas. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja, jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 100 subjek. Adapun karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang bekerja,baik Perempuan ataupun laki-laki. Teknik pengambilan subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Incidental Sampling*. *Incidental Sampling* merupakan suatu metode pemilihan sampel, dimana dalam menentukan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang kebutulan ditemui cocok sebagai sumber data dari penelitian tersebut (Sugiono, 2016).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala psikologi yaitu skala stres kerja dan skala *sense of humor*. Metode skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Likert*, skala stres kerja diukur berdasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Robbins (2002), yaitu aspek fisiologis, aspek psikologis dan aspek perilaku. Skala ini terdiri dari 29 aitem dengan memiliki beda aitem dari 0,161 sampai 0,764 pada rentang dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,933. Kemudian skala sense of humor yang digunakan berdasarkian aspek-aspek yang dikemukakan oleh Thorson & Powell (1993), yaitu kemampuan menghasilkan *humor (Humor Production*), Kemampuan *coping* dengan humor (*coping with humor*), Apresiasi terhadap humor (*Humor appreciation*) dan Sikap terhadap humor (*Attitude toward humor*), skala ini terdiri dari 22 aitem dengan memiliki daya beda aitem 0,33 - 0,697 pada rentang dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,912.

Teknik yang digunakan untuk analisis daya yaitu dengan menggunakan Teknik *correlation product moment* dari Karl Pearson, Teknik ini digunakan untuk mengukur hubungan antara stress kerja dengan *sense of humor* pada mahasiswa yang bekerja, dan keseluruhan data dianalisis dengan menggunakan program analisis statistic (SPSS).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji lineriatas, berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Sminov untuk variabel stres kerja di peroleh KS-Z = 0,085 dengan p = 0,66 dan *sense of humor* diperoleh KS-Z = 0,076 dengan p = 0,158. Data tersebut menunjukkan bahwa skor variable stress kerja dan *sense of humor* berdistribusi normal karena signifikasi (p > 0,050), artinya sesuai dengan pedoman uji normalitas (p > 0,050). Kemudian untuk uji lineritas yang dilakukan pada kedua variabel diperoleh F diperoleh F = 8,780 dengan p = 0,004 (p < 0,050) berarti hubungan anata stress kerja dengan *sense of humor* merupakan hubungan yang linear.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Teknik *correlation produk momentI*  yang dikembangkan oleh Karl Peaorson. Teknik korlasi *product mement* digunakan untuk menentukan hubungan anatara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil uji hipotesis pada kedua variabel diperoleh koefisien sebesar Rxy = -0,279, berarti ada korelasi negatif antara stress kerja dengan *sense of humor*, semakin tinggi *sense of humor* maka semakin rendah stress kerja begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat *sense of humor* maka semakin tinggi tingkat stress kerja.

Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat Robins dan Judge (2007) bahwa stress kerja adalah keadaan stress yang mempengaruhi emosi, proses mental, dan situasi. Stress ini dapat dikurangi dengan berbagai cara termasuk olahraga, relaksasi dan humor. Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa humor dapat menurunkan tingkat stress, meningkatkan kualitas hidup, dan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh (Bannet & Lengacher, 2006).

Aspek pertama *sense of humor* yaitu *humor production* (kemampuan menghasilkan humor), aspek ini menemukan humor pada setiap hal yang berhubungan dengan perasaan yang dapat diterima oleh lingkungan disekitarnya, mahasiswa yang bekerja yang dapat melakukan kemampuan humor dengan baik cenderung memiliki tingkat sres kerja yang rendah. Untuk menciptakan humor, mahasiswa yang bekerja harus mengolah informasi dari lingkungan, mereka harus mengolah pikiran, kata-kata, dan tindakan yang kreatif. Menurut Darmansyah (2011) melalui humor seseorang akan menunjukkan kemampuan sifat, sikap yang dimiliki individu sehingga mempengaruhi tingkat kebermaknaan dalam hidupnmya. Mahasiswa yang bekerja dengan memiliki kemampuan menghasilkan humor, cenderung memiliki tingkat stress kerja yang rendah.

Aspek kedua yaitu *coping with humor* (kemampuan koping dengan humor) humor lebih efektif dalam membantu seseorang mengatasinya, kemampuan melihat humor adalah salah satu hal yang dapat digunakan untuk melewati krisis hidup, sebagai pertahanan terhadap perubahan dan ketidakpastian. Humor berfungsi menjaga cara yang sehat bagi seseorang untuk mengekspresikan jarak antara dirinya dengan suatu masalah, cara menghindari masalah dan melihat masalah tersebut dari sudut pandang yang berbeda yaitu sudut pandang yang lebih positif. Dengan melihat dan mengekspersikan stress kerja melalui sudut pandang yang positif seperti menonton film lucu akan menurunkan tingkat stress kerja.

Apek ketiga yaitu *Humor Appreciation* (apresiasi terhadap humor) apresiasi humor adalah pengetahuan atau apresiasi pribadi terhadap humor atau segala sesuatu yang berhubungan dengan hal-hal lucu atau lelucon. Humor merupakan menifestasi dari kecerdasan emosional yang sebenarnya, meskipun tidak semua humor mewakili kecerdasan emosional (Martin, 2006). Munandar (2009) menyatakan bahwa humor sebagai suatu refleksi keinginan pihak tertawa dengan pihak yang ditertawakan, pada seseorang merasa dapat menguasai orang lain ia akan mengekspresikan perasaannya itu dengan tertawa maka dari itu mahasiswa yang bekerja yang memiliki *humor appreciation* tinggi maka dengan mudah akan di hargai semua humor disekitarnya dan dapat menurunkan tingkat stress kerja dalam dirinya.

Aspek keempat yaitu *Attitude Toward Humor* (sikap terhadap humor), sikap terhadap humor adalah perilaku atau perasaan positif dan negatif terhadap humor yang mengarah pada perasaan senang, diterima atau disetujui. Mahasiswa yang bekerja dengan *sense of humor* tinggi dapat berinteraksi lebih baik daripada seseorang yang *sense of humor* nya rendah. Mahasiswa yang bekerja dengan *sense of humor* yang tinggi cenderung memiliki karakteristik lebih imajinatif dan fleksibel, lebih terbuka terhadap saran dari orang lain, dan lebih mudah didekati (Kristiandi, 2009). Dapat melihat masalah dari sudut yang berbeda untuk mendapatkan kekuatan untuk mengatasinya (Wade & Tavris, 1996) dan dapat mengambil Tindakan untuk memecahkan masalah, sehingga mahasiswa yang bekerja dapat melihat masalah nya dari sudut pandang yang baru dan lebih positif maka hal tersebut dapat menurunkan stress kerja (Miczo, 2004).

Penelitian ini dilakukan kepada 101 subjek penelitian dengan kategori mahasiswa yang sedang bekerja. Berdasarkan hasil kategorisasi variabel stress kerja terdapat 11 subjek (10,9%) yang berada pada kategori tinggi, 71 subjek (70,3%) berada di kategori sedang, dan 19 subjek (18,8%) dikategori rendah. Sedangkan untuk variabel *sense of humor* adalah 69 subjek (68,3%) berada di kategori tinggi dan 32 subjek (31,7%) dikategori sedang. Hal ini menunjukkan sebagian besar subjek penelitian ini yaitu mahasiswa yang bekerja memiliki stress kerja yang sedang cukup rendah dan memiliki *sense of humor* yang sedang dan cukup tinggi.

Berdasarkan hasil koefisien determinasi (Rsquare) diperoleh sebesar 0,078. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *sense of humor* memiliki kontribusi sebesar 7,8% terhadap variabel stress kerja pada mahasiswa yang bekerja dan sisanya 92,2% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *sense of humor* maka semakin rendah stress kerja begitupun sebaliknya semakin tinggi stress kerja maka semakin rendah *sense of humor*.

**KESIMPULAN**

Berdarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres kerja dan *sense of humor* pada mahasiswa yang bekerja. Analisis *product moment* didapatkan koefisien korelasi sebesar (rxy) = -0,279 P < 0,005. Hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa adanya hubungan negatif antara stres kerja dengan *sense of humor* pada mahasiswa yang bekerja, semakin tinggi *sense of humor* maka semakin rendah tingkat stres kerja, begitupun sebaliknya semakin tinggi stres kerja maka akan semakin rendah tingkat *sense of humor*.

**DAFTAR PUSTAKA**

Azwar, S. (2021). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, S. 2016. Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Darmansyah. S.T 2011. Strategi Pembelajran Menyenangkan Dengan Humor. Jakarta: Bumi Aksara.

Dickinson, D. (2006). Metode Praktis Berbasis Multiple Intelligences. Depok: Intuisi Press.

Dudija, N. (2011). Perbedaan motivasi menyelesaikan skripsi antara mahasiswa yang bekerja dengan mahasiswa yang tidak bekerja. Humanitas, 8(2), 195-206.

Hamadi, H., Wiyono, J., & Rahayu, W. (2018). Perbedaan tingkat stress pada mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang fakultas ekonomi jurusan manajemen angkatan 2013. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 3(1) 369-378.

Handoko, T. H. (2012). Manajemen Personalia & Sumber Daya Manusia. yogyakarta: BPFE.

Kristiandi, 2009. Hubungan Persepsi Siswa Terhadap Sense Of Humor Guru Dengan Motivasi Belajar Di Kelas 7 Internasional Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Medan. Skripsi. Medan. Universitas Sumatera Utara.

Lady, L., Susihono, W., & Muslihati, A. (2017). Analisis tingkat stres kerja dan faktor-faktor penyebab stres kerja pada pegawai BPBD Kota Cilegon. Journal Industrial Servicess, 3(1b). 191-197.

Looker, T., & Gregson, O. (2005). Managing stress: Mengatasi stres secara mandiri. Yogyakarta: Baca.

Martin, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review. The sense of humor: Explorations of a personality characteristic, 15-60.

Miczo, N. (2004). Humor ability, unwillingness to communicate, loneliness, and perceived stress: Testing a security theory. Communication studies, 55(2), 209-226

Munandar, M., Endang Siti, A., & M Soe'oed, H. (2014). Pengaruh keselamatan, kesehatan kerja (K3) dan insentif terhadap motivasi dan kinerja karyawan. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 9 (1). 1-9.

Robbins,S.P. 2002*. Perilaku organisasi*. Edisi ke 10. Jakarta:PT Prenhallindo.

Santrock, J. W. (2003). Remaja, Jilid 1(ed.11). Alih Bahasa: Benecditictime.

Sormin, T. (2016). Faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja pabrik pengolahan kelapa sawit. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 12(1), 46-51.

Sormin, T. (2017). Faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja pabrik pengolahan kelapa sawit. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 12(1), 46-51.

Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d. Bandung: Alfabeta.

Sukoco, A. S. P. (2014). Hubungan sense of humor dengan stres pada mahasiswa baru fakultas psikologi. CALYPTRA, 3(1), 1-10.