



Sense Of Humor dan Stres Kerja pada Guru SD

Agung Kurniawan¹, Husnul Khotimah², Deasy Christia Sera³

^{1,2,3}*Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang, Jl. Terusan Dieng*

e-mail : agung.krnwnnn@gmail.com¹, husnul.khotimah@unmer.ac.id², deasy.sera@unmer.ac.id³.

ABSTRAK

Kata Kunci:

Stres kerja
Sense of humor
Guru SD
Peserta didik

Guru berperan penting untuk menyiapkan sumber daya manusia dalam menghadapi era revolusi industri 5.0. Guru SD dituntut untuk menyelesaikan tugas administrasi, membimbing dan mengajar siswa, serta menjadi teladan di lingkungan sekitar disaat yang bersamaan. Tuntutan dan tugas yang dihadapi oleh guru SD ini berpotensi memicu adanya stres kerja. Salah satu faktor yang memicu munculnya stres kerja karena kurang adanya sense of humor pada individu. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh dari *sense of humor* terhadap stres kerja pada guru SD. Variabel terikat adalah stres kerja, sementara variabel bebas yaitu *sense of humor*. Penelitian ini dilakukan menggunakan 20 subjek guru salah satu SD di Kota Malang dengan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling* melalui *saturation sampling* (sampel jenuh) dan diukur menggunakan skala *sense of humor* dan stres kerja. Hasil uji reliabilitas menunjukkan angka reliabel 0,903 dan 0,920 untuk skala stres kerja dan skala *sense of humor*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan nilai $R\text{ Square}=0,183$ dan $R=-0,428$, hal ini menunjukkan bahwa *sense of humor* mampu memberikan pengaruhnya sebesar 18,3% terhadap stres kerja pada guru SD. Nilai R yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *sense of humor* maka semakin rendah stres kerja.

ABSTRACT

Keyword:

Work stress
Sense of humor
Elementary school teacher
Student

Teachers play an important role in preparing human resources to face the era of the industrial revolution 5.0. Elementary school teachers are required to complete administrative tasks, guide and teach students, and become role models in the surrounding environment at the same time. The demands and tasks faced by elementary school teachers have the potential to trigger job stress. One of the factors that trigger the emergence of work stress is the lack of sense of humor in individuals. The purpose of this study was conducted to determine the effect of sense of humor on job stress in elementary school teachers. The dependent variable is job stress, while the independent variable is sense of humor. This study was conducted using 20 subjects of one of the elementary school teachers in Malang City with non-probability sampling technique through saturation sampling (saturated sample) and measured using sense of humor and work stress scales. The results of the reliability test showed reliable numbers of 0.903 and 0.920 for the job stress scale and sense of humor scale. The results of hypothesis testing show a significance value of $0.000 < 0.05$ with an $R\text{ Square}$ value of 0.183 and $R = 0.428$, this shows that sense of humor is able to influence 18.3% of work stress in elementary school teachers. The negative R value indicates that the higher the sense of humor, the lower the job stress.

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia menjadi sorotan penting guna mencapai visi dan misi negara yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Di era sekarang termasuk dalam era revolusi industri 5.0 dimana sumber daya manusia ini dipersiapkan untuk menguasai adanya teknologi yang mengalami perkembangan sangat cepat. Untuk mencapai visi dan misi negara tersebut perlu mempersiapkan sumber daya manusia dalam menghadapi era sekarang yakni era revolusi industri 5.0, tenaga pendidik berperan penting bertugas menyukkseskan hal tersebut. Guru Sekolah Dasar (SD) menduduki posisi yang sangat penting dalam memberikan pendidikan awal. Tanpa adanya guru yang berkualitas, tidak mungkin akan mendapatkan pendidikan yang berkualitas pula. Untuk mendapatkan pendidikan yang berkualitas di awal perkembangan anak membuat guru SD harus bekerja ekstra keras untuk mendapatkan hal itu. Hal ini berpotensi membuat guru SD merasakan tekanan di dalam pekerjaannya [1]

Mangkunegara & Puspitasari dalam penelitiannya menjelaskan bahwa adapun faktor pemicu guru SD merasa tertekan yaitu karena adanya permasalahan yang datang dari peserta didik dan perubahan kurikulum pembelajaran yang sangat cepat akibat perubahan era teknologi yang cepat [2]. Permasalahan yang datang dari peserta didik dibuktikan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Ayuningtyas, dijelaskan bahwa guru SD memiliki tugas mengajar yang monoton dibandingkan guru Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Sekolah Menengah Atas (SMA). Guru SD pada umumnya mereka menjadi guru kelas yang setiap harinya bertemu dengan peserta didik yang sama dan mengajar mereka semua mata pelajaran yang dijadwalkan. Selain mengajar dan memberikan tugas, guru SD juga bertanggung jawab atas perkembangan hasil yang dicapai oleh peserta didik. Keadaan tersebut yang menyebabkan terjadinya kecenderungan mengalami stres kerja [3].

Faktor pemicu yang lainnya yaitu perubahan kurikulum pembelajaran dibuktikan dengan adanya Peraturan Presiden RI No.87 Tahun 2017 tentang PKK (Penguatan Pendidikan Karakter) dengan diberlakukannya 5 hari sekolah dengan durasi 8 jam dalam sehari (sistem full day school). Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan pada jurnal yang ditulis oleh Safitri bahwa sistem full day school membuat guru merasa lebih tertekan karena semakin bertambahnya jam mengajar ditambah dengan kegiatan ekstrakurikuler yang menambah waktu di sekolah lebih lama. Adapun fenomena K13 (Kurikulum Tahun 2013), bahwa pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Safitri, tidak semua guru menguasai dan telah mengikuti pelatihan. Hal ini membuat para guru merasa beban kerja dan tekanan menjadi meningkat yang mengakibatkan adanya penurunan produktivitas [4].

Berdasarkan wawancara salah satu guru di SD Kota Malang ini penulis menemukan bahwa guru di instansi ini mengalami stres kerja karena memenuhi beberapa aspek stres kerja. Aspek stres kerja yang dijadikan acuan adalah menurut Robbins dan Judge, disana disebutkan bahwa ada 3 aspek stres kerja yaitu aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku [5]. Pada kasus guru ini, masuk dalam kategori aspek fisiologis dan psikologis karena merasakan kelelahan yang berlebihan dan mengalami kecemasan.

Penulis juga menemukan di instansi ini bahwa guru mengalami stres kerja yaitu salah satunya merasakan kelelahan yang berlebihan. Kelelahan yang dialami guru di instansi ini disebabkan oleh padatnya jam mengajar, banyaknya murid dengan berbagai karakteristik yang dimiliki, serta perilaku murid yang sulit diatur. Selain itu, tugas administrasi yang cukup banyak dan mengharuskan para guru untuk menyelesaikan semuanya juga memicu adanya stres kerja yang membuat guru mengalami kecemasan.

Setiap orang mempunyai cara berbeda dalam mengatasi atau merespon stres yang dihadapi. Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menghadapi stres adalah kepribadian. Salah satu yang masuk dalam karakteristik kepribadian dari individu adalah *sense of humor*. Pengertian dari *sense of humor* sendiri yaitu kemampuan individu dalam merespon suatu kejadian dengan melihat sisi hiburan sebagai cara dalam menurunkan tingkat stres yang dialami [6].

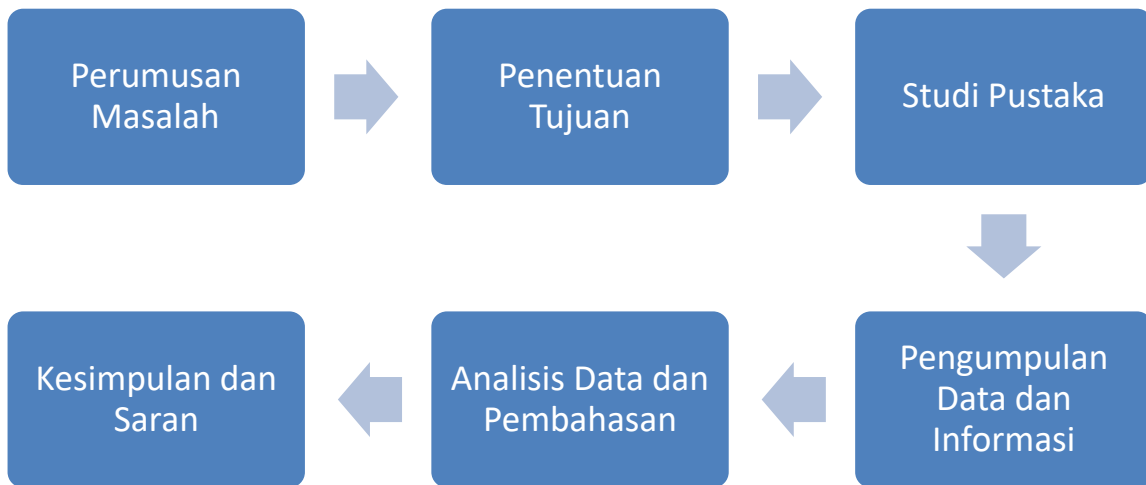
Terdapat penelitian yang diarahkan oleh Endy dan Priambodo, yang menyatakan bahwa *sense of humor* pada dasarnya berhubungan dengan tekanan kerja, atau memang digunakan untuk mengelola tekanan kerja, ketegangan, dan membantu seseorang beradaptasi dengan masalah dengan lebih baik [7]. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian pada efektifitas *sense of humor* dalam mengatasi tekanan kerja yang dipimpin oleh Tariq dan Naima. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa humor secara tidak langsung membantu perasaan cemas, terutama ketika seseorang menggunakan humor, kecemasan seseorang menjadi rendah. Hasil dari berbagai tes juga menyatakan bahwa seseorang yang mendapat nilai tinggi untuk variabel *sense of humor* cenderung memiliki pola pikir yang sehat dan dapat mengelola kekhawatirannya [8].

Berbagai beban tugas dan tanggung jawab yang membuat munculnya stres kerja dari guru SD ini perlu adanya penanggulangan. Salah satunya dengan adanya liburan, berinteraksi satu sama lain, dan saling bergurau dengan teman sekerja adalah salah satu bentuk penanggulangan dari stres kerja. Di salah satu SD di Kota Malang ini sudah menerapkannya dengan mengadakan liburan. Dari hasil wawancara salah satu guru SD yang lain, penulis menemukan memang terdapat upaya untuk menurunkan stres kerja dengan mengadakan liburan. Akan tetapi, liburan masih belum efektif penggunaannya karena guru masih merasakan stres kerja selepas liburan.

Melalui beberapa penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa pengaruh dari *sense of humor* terhadap stres kerja masih bervariasi. Menurut Stevie, mengutarakan bahwa *sense of humor* berhubungan negatif dengan stres [9]. Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Septania memaparkan bahwa tidak terdapat pengaruh *sense of humor* terhadap stres [10].

Berdasarkan penjelasan di atas maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *sense of humor* terhadap stres kerja pada guru SD. Hipotesis pada penelitian ini ialah adanya pengaruh *sense of humor* terhadap stres kerja pada guru SD.

METODE



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Variabel penelitian dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu stres kerja sebagai variabel terikat (Y) dan *sense of humor* sebagai variabel bebas (X). Populasi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh guru SD di salah satu SD Negeri di Kota Malang berjumlah 20 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini diambil dari keseluruhan populasi berjumlah 20 orang. Metode *non-probability sampling* dengan menggunakan teknik *saturation sampling* digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini. Kriteria yang digunakan dalam pemilihan sampel yang ditetapkan yaitu : guru SD aktif di salah satu SD Negeri di Kota Malang. Instrumen penelitian menggunakan metode penyebaran data berupa skala yang disusun dalam bentuk skala likert. Skala stres kerja menunjukkan sebanyak 29 aitem valid dan pada skala *sense of humor* sebanyak 26 aitem valid. Reliabilitas skala dihitung menggunakan rumus *alpha cronbach* yang mendapati nilai 0,903 pada skala stres kerja dengan keterangan sangat reliabel dan skala *sense of humor* sebesar 0,920 dengan keterangan sangat reliabel. Analisis untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dimana teknik ini digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh variabel (X), *sense of humor* terhadap variabel (Y), stres kerja,

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan dengan subjek 20 sampel guru di salah satu SD di Kota Malang dengan sebaran responden sebagai berikut :

Tabel 1. Data Penyebaran Responden

Kategori Usia	Usia Responden	Jumlah Responden	Presentase
Dewasa Awal	20-39	14	70%
Dewasa Madya	40-60	6	30%

Jumlah	20	100%
--------	----	------

Melalui data penyebaran responden yang sudah dilakukan mendapatkan hasil sebanyak 14 responden masuk dalam usia dewasa awal dengan persentase sebesar 70%. Selanjutnya sebanyak 6 responden masuk dalam usia dewasa madya dengan persentase sebesar 30%.

Berdasarkan skala yang sudah ditetapkan peneliti, hasil analisis SPSS diketahui skor minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi subjek terhadap skala ukur penelitian yaitu :

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Variabel	Skor Hipotetik			
	Min.	Max.	Mean	SD.
Stres Kerja	29	77	58,45	8,953
<i>Sense of Humor</i>	37	148	92,5	18,5

Deskripsi data pada tabel di atas digunakan untuk mengklasifikasikan data yang dikumpulkan pada berbagai tahap. Menurut kontinum atribut yang diukur yang sesuai dengan kelompok secara terpisah, yaitu :

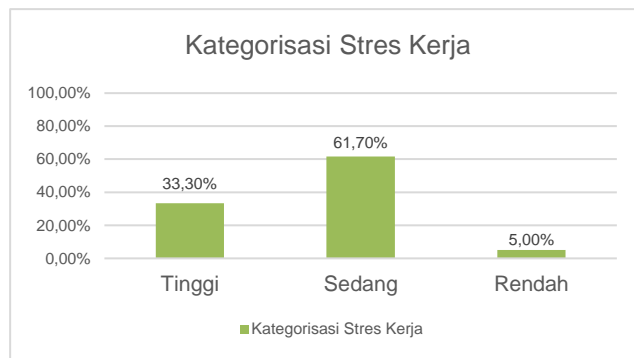


Diagram 1. Kategorisasi Skor Skala Stres Kerja

Dilihat dari diagram diatas dapat disimpulkan jika guru SD yang memiliki stres kerja dengan kategori tinggi memiliki persentase sebesar 33,30%, pada kategori sedang memiliki persentase sebesar 61,70%, sedangkan pada kategori rendah memiliki persentase sebesar 5,00%. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa guru SD di salah satu SD di Kota Malang memiliki rata-rata stres kerja yang sedang.

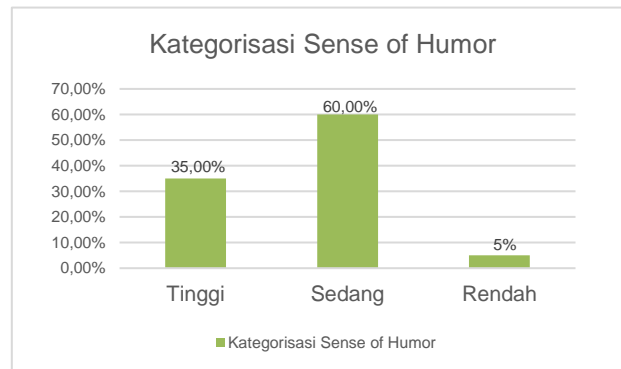


Diagram 2. Kategorisasi Skor Skala *Sense of Humor*

Dilihat dari diagram diatas dapat disimpulkan jika guru SD yang memiliki *sense of humor* dengan kategori tinggi memiliki persentase sebesar 35,00%, pada kategori sedang memiliki persentase sebesar 60,00%, sedangkan pada kategori rendah memiliki persentase sebesar 5%. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa guru SD di salah satu SD di Kota Malang memiliki rata-rata *sense of humor* yang sedang.

Setelah melakukan penelitian beserta analisis dan penghitungan data lalu dilanjutkan dengan melakukan uji hipotesis. Hipotesis awal melalui rumusan masalah dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh antara *sense of humor* terhadap stres kerja pada guru SD. Hasil perhitungan uji hipotesis sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Keterangan	Sig	R Square	R
Stres Kerja	Sig<0,05	0,000	0,183	-0,428
<i>Sense of Humor</i>				

Dari hasil perhitungan di atas, diketahui bahwa nilai sig. $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa hipotesis awal adanya pengaruh dari *sense of humor* terhadap stres kerja pada guru SD dapat diterima. Nilai R Square sebesar 0,183 menunjukkan *sense of humor* dapat memberikan pengaruhnya sebesar 18,3% terhadap stres kerja pada guru SD. Nilai R yang negatif menunjukkan bahwa semakin rendah *sense of humor* yang dimiliki guru SD maka semakin tinggi stres kerja yang dialaminya, begitu juga sebaliknya jika *sense of humor* yang dimiliki guru SD tinggi maka semakin rendah stres kerja yang dialaminya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa *sense of humor* mampu memberikan pengaruhnya terhadap stres kerja pada guru SD sebesar 18,3%. Hasil dari penelitian ini mampu menjawab hipotesis awal, sekaligus mendukung penelitian oleh Endy & Priambodo. Kesimpulan dari penelitian tersebut bahwa *sense of humor* mampu mempengaruhi stres kerja yang dialami [7]. *Sense of humor* dapat menjadi benteng pertahanan dalam mengalihkan tekanan dan bisa membuat seseorang lebih rileks dalam menghadapi suatu tekanan [6].

Dari hasil data penyebaran responden yang dilakukan, keseluruhan responden sebanyak 20 orang masuk dalam kategori usia dewasa. Menurut Amalia, salah satu penyebab stres kerja adalah usia [11]. Semakin bertambah usia menuju dewasa akhir, maka terjadi penurunan kemampuan berpikir, mengingat, dan kondisi kesehatan yang terganggu [12]. Dari hasil data penyebaran responden yang dilakukan sebanyak 70% masuk dalam usia dewasa awal. Menurut Wowo, seseorang yang masuk usia 20-40 tahun lebih rentan terkena stres kerja disebabkan beban kerja yang berlebih dibandingkan usia yang lebih tua [13].

Menurut Lippit (dalam Batool & Syeda, 2014), ketika humor digunakan dengan cara yang positif, hal itu membawa kemungkinan untuk membantu melawan dampak tekanan yang tidak

menguntungkan di tempat kerja melalui pemanfaatannya sebagai metode bertahan hidup [14]. Hal ini perlu digarisbawahi bagi organisasi sekolah bahwa humor juga dapat dimanfaatkan oleh para guru SD untuk mengurangi tekanan kerja. *Sense of humor* dalam penelitian yang diarahkan oleh Magnus dkk, menunjukkan bahwa ada hasil positif dari humor di lingkungan kerja jika dapat digunakan dengan baik, antara lain: dapat mendorong peningkatan kerja, membuat hubungan yang baik antar individu, memberikan kesejahteraan, dan mengurangi kelelahan [15].

Melalui penjelasan di atas, dapat menjadi masuk akal jika *sense of humor* berperan cukup penting dalam tingkat stres kerja dari guru SD. Jika *sense of humor* bisa dimanfaatkan dengan baik oleh guru SD maka akan mendapatkan manfaat dengan tingkat stres kerja menurun dan lebih bisa menjalankan tugas-tugas yang diberikan dengan baik. Seperti contohnya ketika guru SD mengalami stres kerja mencoba mengalihkan pikiran dengan bercanda bersama rekan kerja atau menonton video lucu di sosial media sejenak. Ketika *sense of humor* dapat dimanfaatkan dengan baik di dalam situasi kerja maka tekanan dan beban kerja akan menurun dan para guru mengerjakan tugas kerjanya bisa optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa *sense of humor* mampu mempengaruhi stres kerja pada guru SD. Terdapat pengaruh yang negatif antara stres kerja dengan *sense of humor* pada guru SD, maka hipotesis dalam penelitian ini bisa diterima. Semakin tinggi pengaruh *sense of humor* yang dimiliki guru SD, maka semakin rendah stres kerja yang dialami. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah pengaruh *sense of humor* yang dimiliki guru SD, maka stres kerja yang dialami akan semakin tinggi.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] M. H. Faizal and S. Yustinus, "Pengaruh Circulo Message terhadap Penurunan Perasaan

- Kelelahan Kerja pada Guru Wanita Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Bener, Tegalrejo, Yogyakarta,” *J. Pengabdian Kpd. Masy. Univ. Gajah Mada*, 2004.
- [2] A. A. A. P. Mangkunegara and M. Puspitasari, “Kecerdasan Emosi, Stres Kerja, dan Kinerja Guru SMA,” *J. Kependidikan*, vol. 45, 2015.
- [3] Ayuningtyas, “Pengaruh Model Pembelajaran Aktif Dengan Metode The Power Of Two dan Make A Match Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Sale,” *J. Pendidik.*, 2013.
- [4] H. U. Safitri, “Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja,” *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 8, no. 2, p. 174, 2020, doi: 10.30872/psikoborneo.v8i2.4897.
- [5] Robbins and Judge, *Perilaku Organisasi*, Edisi 12. Salemba Empat, 2011.
- [6] A. S. P. Sukoco, “Jurnal Tugas Akhir Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi,” *J. Ilm. Mhs. Univ. Surabaya*, vol. 3(1), 2014.
- [7] A. W. Endy and P. Priambodo, “Hubungan Antara Kepekaan Humor Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Balai Karantina Pertanian Kelas I Semarang Jawa Tengah,” *Psikologika J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.*, vol. 21, no. 1, pp. 47–56, 2016, doi: 10.20885/psikologika.vol21.iss1.art5.
- [8] Tariq and A. Naima, “Relationship of Sense of Humor and Mental Health: A Correlational Study,” *Asian J. Soc. Sci. Humanit.*, vol. 2, pp. 333–339, 2013.
- [9] P. Stevie, “Hubungan Sense of Humor dengan Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi,” Universitas Surabaya, 2014.
- [10] O. S. Septania, “Pengaruh Sense of Humor terhadap Stres pada Remaja Kelas Akselerasi di Kota Medan,” 2014.
- [11] S. Amalia, “Hubungan antara Stres Akademik dengan Perilaku Merokok Mahasiswa UIN Salatiga,” *J. Nurs.*, vol. 4, pp. 108–129, 2017.
- [12] U. Sumarna, N. Sumarni, and U. Rosidin, *BAHAYA KERJA : Serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya (Pertama)*. Deepublish, 2018.
- [13] S. Wowo, *Ergonomi dan K3*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014.
- [14] S. Batool and Z. Syeda, “Does Humor Predict Job Satisfaction? A Mediation Role Of Self-Efficacy,” *Pakistan J. Soc. Clin. Psychol.*, pp. 12–16, 2014.
- [15] J. Mesmer-Magnus, D. J. Glew, and C. Viswesvaran, “A Meta-Analysis of Positive Humor in The Workplace,” *J. Manag. Psychol.*, vol. 27, pp. 155–190, 2012, doi: <http://dx.doi.org/10.1108/02683941211199554>.