

## **HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN HUMOR SEBAGAI STRATEGI COPING DENGAN TINGKAT STRES KERJA PADA KARYAWAN BAKERY “TOUS LES JOURS” KOTA ADMINISTRASI JAKARTA BARAT**

**Mochammad Afi Laudza, Adi Dinardinata**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, S.H, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[afileaudza@gmail.com](mailto:afileaudza@gmail.com), [dinar.antz@gmail.com](mailto:dinar.antz@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini ditujukan untuk memahami hubungan antara penggunaan humor sebagai strategi coping dengan stres kerja karyawan Bakery “Tous Les Jours” Kota Administrasi Jakarta Barat. Penggunaan humor sebagai strategi coping merupakan sebuah reaksi yang digunakan secara sadar untuk menguasai stressor dengan cara menciptakan jarak antara individu dengan stressor, menciptakan perspektif baru terhadap diri dan lingkungan, dan mengelola emosi negatif serta mengolahnya menjadi afek positif. Stres kerja merupakan reaksi individu yang bersifat negatif, baik secara fisik, emosional, atau perilaku sebagai hasil dari persepsi dan penilaian terhadap situasi dalam pekerjaan yang tidak seimbang dengan kapasitas individu. Populasi penelitian ini berjumlah 122 karyawan Bakery Tous Les Jours wilayah Jakarta Barat dengan sampel 92 orang. Teknik penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Penggunaan Humor sebagai Strategi Coping (21 aitem,  $\alpha = 0,87$ ) dan Skala Stres Kerja (32 aitem,  $\alpha = 0,93$ ). Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan nilai  $r_{xy} = -0,667$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian terdapat hubungan negatif antara penggunaan humor sebagai strategi coping dengan stres kerja pada karyawan Bakery Tous Les Jours Jakarta Barat. Penggunaan humor sebagai strategi coping memberikan sumbangan efektif sebesar 44,5% dalam memprediksi stres kerja, sisanya sebesar 55,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** Stres Kerja; Penggunaan Humor sebagai Strategi Coping; Karyawan

### **Abstract**

The aim of this study is to understand the relationship between the use of humor as a coping strategy with occupational stress experienced by the employees of “Tous Les Jours” Bakery in the Administrative City of West Jakarta. The use of humor as a coping strategy is a reaction that is used consciously to gain control of stressors, developing new perspective of the self and environment, and transforming negative emotions into positive affects. Occupational stress is a negative individual’s physical, emotional, or behavioral reaction as a result of their perception and evaluation regarding a work-related situation that is incompatible with one’s capacity. The population of this study is 122 Tous Les Jours bakery employee in West Jakarta with sample amount of 92 people. The sampling technique used in this study is convenience sampling. This study used The Use of Humor as a Coping Strategy Scale (21 items,  $\alpha = 0,87$ ) and Occupational Stress Scale (32 items,  $\alpha = 0,93$ ). Simple linear regression analysis results have shown  $r_{xy} = -0,667$  with  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). The results also concludes there is negative relationship between the use of humor as a coping strategy with occupational stress in West Jakarta Tous Les Jours Bakery employees. The use of humor as a coping strategy contributed effectively to 44, 5% in predicting occupational stress level, with 55,5% predicted by other factors that are not analyzed in this research.

**Keywords:** Occupational Stress; The Use of Humor as a Coping Strategy; Employee

## **PENDAHULUAN**

Pada bulan Agustus 2017, seorang karyawan yang bekerja dalam bidang teknologi di sebuah perusahaan taksi online di San Francisco, Amerika Serikat bunuh diri. Kejadian ini diduga sebagai akibat dari stres di tempat kerja (Mashable, 2017, April 26). Dalam bekerja, sangat mungkin individu mengalami fase ketika mereka mendapatkan stresor dalam berbagai bentuk. Stresor tersebut dapat berkaitan dengan tugas yang menumpuk, peran dalam pekerjaan, tanggung jawab, dan persepsi terhadap pekerjaan (Gryna, 2004). Bentuk-bentuk stresor tersebutlah yang seringkali ada dalam kehidupan pekerjaan dan menyebabkan stres yang dialami oleh para pekerja.

Perkembangan industrialisasi dan inovasi teknologi yang kian cepat membuat perusahaan semakin terpacu untuk bersaing untuk mencapai tujuan. Persaingan ini tentunya memiliki dampak terhadap ekspektasi perusahaan terhadap kinerja karyawan. Ekspektasi tinggi ini mengharuskan karyawan untuk maksimal dalam melakukan pekerjaan, dan dapat berdampak pada munculnya stres. Bagi sebagian perusahaan, stresor berupa pelimpahan tugas yang berlebihan adalah sebuah masalah, namun bagi sebagian perusahaan lain, hal ini merupakan sesuatu yang dianggap normal (Gryna, 2004).

Stres kerja merupakan sebuah hal yang sifatnya subjektif, ketika karyawan mempersepsikan pekerjaannya dipenuhi dengan stresor, maka karyawan tersebut terancam mengalami stres kerja (Klepfer, dalam Gryna, 2004). Pernyataan ini menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap suatu situasi dalam pekerjaan dapat berpengaruh pada terjadinya stres kerja. Sehingga, individu yang bekerja dapat dengan mudah terpapar oleh fenomena stres kerja.

Stres terkait pekerjaan dapat memiliki dampak yang sifatnya buruk. Berdasarkan dari hasil penelitian oleh Szeto dan Dobson (2013), individu dengan tingkat stres kerja yang tinggi diperkirakan 2 kali lebih rentan mengalami masalah emosi dan mental, dan diperkirakan 2.4 kali lipat lebih rentan terhadap gangguan mood dan kecemasan dibandingkan dengan individu yang tidak terpengaruh stres. Tidak hanya itu, stres terkait pekerjaan yang diperburuk dengan variabel lain, misalnya kelelahan kerja dapat berujung pada tingginya tingkat konsumsi alkohol (Frone, 2013, 2016). Contoh di atas merupakan data yang dapat menunjukkan bahwa stres kerja dapat berakibat pada dampak-dampak yang negatif.

Keberadaan stres kerja yang kurang mendapat perhatian dapat berdampak pada kondisi perusahaan atau pekerjaan, Stres dalam bekerja dapat berimbas pada moral karyawan, pencapaian kerja yang buruk, dan performa kerja yang buruk (Ali et al , 2011; Cropanzano, Rupp, & Byrne, 2003; LePine, Podsakoff, & LePine, 2005). Hal ini tentunya dapat berimbas pada penurunan kualitas perusahaan secara keseluruhan dan berimbas pada hal buruk lainnya, sehingga perhatian terhadap stres merupakan hal yang penting, baik bagi individu pekerja maupun perusahaan secara umum.

Penelitian ini akan dilakukan pada karyawan Bakery Tous Les Jours di Kota Jakarta Barat, karyawan bakery merupakan pekerjaan yang bergerak di bidang industri makanan, selain itu karyawan bakery yang bekerja di bagian layanan juga harus terus melakukan interaksi dengan

pelanggan. Kedua faktor tersebut dapat menjadi sebuah masalah. Pekerjaan yang berkaitan dengan industri makanan merupakan salah satu bagian pekerjaan yang dinyatakan memiliki tingkat stres tinggi (Murray-Gibbons & Gibbons, 2007), selain itu pekerjaan yang melibatkan interaksi dengan pelanggan atau pelayanan juga disinyalir memiliki tingkat stres yang seringkali menjadi masalah umum (Kuslivan, Kuslivan, Irhan, & Buyruk, 2010). Karyawan bakery merupakan pekerjaan industri makanan yang juga melibatkan interaksi dengan pelanggan, faktor-faktor ini menjadi alasan pemilihan subjek dalam penelitian ini.

Upaya individu dalam mengatasi stres biasa dikenal dengan istilah coping. Pengertian coping adalah upaya untuk mengelola situasi yang dipenuhi stres terlepas dari hasil atas upaya tersebut (Lazarus & Folkman, dalam Martin, 2007). Hal ini berarti bahwa strategi yang dilakukan individu tidak dapat dianggap lebih baik dari individu lainnya. Efektivitas dari sebuah strategi coping hanya ditentukan dari dampaknya dalam situasi spesifik dan dampaknya secara jangka panjang. Terdapat banyak cara untuk melakukan coping terhadap stres yang ada, baik yang berfokus pada masalah, emosi, atau cara menilai suatu kondisi. Sarana yang digunakan untuk melakukan coping juga bervariasi, salah satunya adalah coping stres menggunakan humor.

Beberapa Pepatah yang sudah luas dikenal menyatakan bahwa “*laughter is the best medicine*” atau “tawa adalah obat terbaik”. Menurut Art Markman (2017, Juni 21), seorang ilmuwan kognitif dari *University of Texas*, humor dapat mempengaruhi cara kita melihat permasalahan dan mengurangi stres yang dialami. Pandangan bahwa humor memiliki manfaat positif dalam mengatasi stres sejalan dengan hasil dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, yang menunjukkan bahwa individu dengan selera humor yang baik dan menggunakannya sebagai strategi coping akan lebih mampu menghadapi stres yang melanda dan menyesuaikan diri. (Artemyeva, 2013; Overholser, dalam Martin, 2007).

Dalam konteks pekerjaan, penelitian terkait penggunaan humor sebagai strategi coping pernah dilaksanakan oleh Doosje, De Goede, Van Doornen, & Goldstein (2010). Penelitian ini dilakukan pada 2094 karyawan pria dan wanita di Belanda menggunakan alat ukur Questionnaire of Occupational Humorous Coping (QOHC). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan humor sebagai strategi coping mampu memprediksi afek positif dan *well-being* terkait pekerjaan.

Selain itu, penelitian terhadap tenaga pengajar di Cukurova University, Turki juga menunjukkan bahwa dalam bekerja, humor yang digunakan sebagai strategi coping berhubungan dengan tingkat *burnout* yang lebih rendah (Tumkaya, 2007). Contoh-contoh di atas membuktikan bahwa dalam konteks pekerjaan, pemanfaatan humor dapat menghasilkan berbagai dampak positif pada kondisi psikologis individu terkait pekerjaan, dan menguatkan pernyataan ahli yang dicantumkan sebelumnya dalam penelitian ini.

Meskipun demikian, penggunaan humor sebagai strategi coping tidak selalu bermanfaat. Menurut Markman (2017, Juni 21), penggunaan humor yang tidak tepat, seperti menjadikan diri sendiri atau orang lain sebagai bahan lelucon dapat membuat orang lain berpandangan negatif dan mengurangi dukungan sosial, yang bisa berimbas pada tingkat stres yang lebih tinggi. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan humor sebagai strategi coping merupakan cara

yang tidak efektif untuk mengatasi stres, sehingga penggunaannya jika dibandingkan dengan strategi coping lain termasuk rendah frekuensinya (Gutierrez, Peri, Torres, Caseras, & Valdes, 2007; Washburn-Ormachea, Hillman, & Sawilowsky, 2004; Wu & Chan, 2013).

Selain itu, penggunaan humor sebagai strategi coping juga tidak bersifat universal. Sebagai contoh, di Tiongkok, humor dipandang sebagai sesuatu yang kurang terhormat. Hal ini disebabkan budaya yang dianut, sehingga individu harus terus menjaga tingkah laku sesuai dengan etika yang sopan dan santun (Yue, 2010). Data di atas merupakan sebagian hasil penelitian yang tidak sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan dampak positif dari penggunaan humor sebagai strategi coping.

Penemuan di atas membuktikan bahwa terdapat perbedaan pada hasil riset terkait penggunaan humor sebagai strategi coping. Sebagian riset menunjukkan bahwa penggunaan humor sebagai strategi coping dapat menghasilkan dampak positif berbentuk penurunan tingkat stres kerja, *burnout*, dan meningkatnya *psychological well-being* pada individu. Sebagian riset menunjukkan hasil sebaliknya, yaitu penggunaan humor sebagai strategi coping justru dapat meningkatkan tingkat stres kerja, tidak efektif, dan tidak universal.

Perbedaan yang ada dalam hasil riset terkait penggunaan humor sebagai strategi coping menunjukkan bahwa hasil-hasil riset terkait topik ini belum konklusif. Karena sebab tersebut, peneliti tergerak untuk melakukan penelitian terkait bagaimana hubungan antara penggunaan humor sebagai strategi coping dan perannya terhadap stres kerja. Selain itu, belum ada gambaran terkait bagaimana hubungan antara penggunaan humor sebagai strategi coping dengan stres kerja di Indonesia. Hal ini dikarenakan penelitian terkait topik ini belum pernah dilakukan di Indonesia.

Selain itu, penelitian ini juga dilakukan supaya didapatkan landasan data terkait penggunaan humor sebagai strategi coping, sehingga data yang ada nantinya dapat menjadi dasar bagi perusahaan dalam menciptakan kebijakan, regulasi, dan iklim serta budaya organisasi yang positif. Selain itu, individu yang bekerja juga mendapatkan data terkait pemilihan strategi coping yang ideal untuk mengatasi stres kerja yang dialami.

## **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Karyawan Bakery Tous Les Jours Jakarta Barat yang berjumlah 122 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*. Teknik ini didasarkan pada ketersediaan elemen dan kemudahan mendapatkannya (sampel terpilih karena ada pada tempat dan waktu yang tepat). Teknik pengambilan sampel ini dipilih karena pekerjaan subjek bersifat dalam *shift* dan keseluruhan subjek tidak berada dalam satu lokasi yang sama, melainkan beberapa cabang. Selanjutnya, jumlah sampel ditentukan berdasarkan tabel Krecjje-Morgan, untuk populasi 122 orang, jumlah sampelnya adalah 92 orang.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala psikologis yaitu skala Stres Kerja (34 aitem;  $\alpha = 0,93$ ) dan skala Penggunaan Humor sebagai Strategi Coping (21 aitem;  $\alpha = 0,87$ ). Skala stres kerja disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek stres kerja dalam bentuk respons yang terjadi pada diri individu yang dikemukakan oleh Aamodt (2010) yaitu respons psikologis, fisiologis dan perilaku. Skala Penggunaan Humor sebagai Strategi Coping disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek humor sebagai strategi coping yang dikemukakan oleh Thomas (2000), yaitu *perspective-taking humor*, *aggressive humor*, dan *avoidant humor*. Penelitian ini tidak menggunakan skala *Waterloo Uses of Humor Inventory* (WUHI) yang disusun oleh Thomas (2000) dikarenakan skala tersebut belum pernah digunakan di Indonesia dan belum pernah melalui penyesuaian dengan budaya di lokasi penelitian ini. Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linear sederhana yang sebelumnya dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas dengan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows Release* versi 23.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.**

Uji Normalitas

Variabel	Rata - Rata	Simpangan Baku	Kolmogorov Smirnov	Probabilitas
Stres Kerja	58,50	10,446	0,057	0,200
PHsSC	62,40	9,949	0,082	0,166

Hasil dari uji normalitas menunjukkan skor *Kolmogorov Smirnov* untuk variabel stres kerja adalah 0,057 dengan  $p = 0,200$  ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan variabel stres kerja memiliki distribusi normal. Skor untuk variabel Penggunaan Humor sebagai Strategi Coping (PHsSC) adalah 0,082 dengan  $p = 0,166$  ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan variabel PHsSC memiliki distribusi normal.

**Tabel 2.**

Uji Linieritas

Nilai F	Signifikansi $p < 0,05$	Keterangan
72,024	0,000	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel PHsSC dengan stres kerja menghasilkan nilai koefisien  $F = 72,024$  dengan nilai signifikansi  $p=0,000$ . Hasil tersebut menunjukkan kedua variabel memiliki hubungan yang linier.

**Tabel 3.**

Uji Hipotesis 1

Model	Koefisien tidak standar		Koefisien standar	T	Sig.
	B	Standar kesalahan	Beta		
<b>Konstanta</b>	102,180	8,866		19,608	0,000
<b>PHsSC</b>	-0,700	0,082	-0,667	-8,487	0,000

Hubungan antara PHSSC dengan stres kerja digambarkan dalam persamaan garis regresi yang menunjukkan besaran nilai konstanta dan variabel bebas yaitu PHSSC untuk memprediksi variasi yang terjadi pada variabel stres kerja melalui persamaan regresi. Persamaan garis regresi pada hubungan kedua variabel tersebut adalah:  $Y = 102,180 - 0,700X$ . Persamaan regresi tersebut diartikan bahwa setiap perubahan kenaikan PHsSC akan diikuti penurunan stres kerja sebesar 0,700 poin.

**Tabel 4.**

Uji Hipotesis 2

Koefisien Korelasi (R)	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
<b>-0,667</b>	0,445	0,438	7,828

Besarnya koefisien determinasi ditunjukkan oleh *R Square* yaitu sebesar 0,445 yang artinya PHsSC memberi sumbangan efektif sebesar 44,5% terhadap stres kerja Bakery Tous Les Jours Kota Administrasi Jakarta Barat. Stres kerja Bakery Tous Les Jours Kota Administrasi Jakarta Barat dipengaruhi oleh PHsSC sebesar 44,5% dan sisanya yaitu sebesar 55,5% dipengaruhi oleh faktor - faktor lain.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan humor sebagai strategi coping dan stres kerja memiliki hubungan negatif yang signifikan. Apabila tingkat penggunaan humor sebagai strategi coping tinggi, maka akan diikuti dengan tingkat stres kerja yang rendah. Sebaliknya, apabila tingkat penggunaan humor sebagai strategi coping rendah, maka akan memprediksi tingginya stres kerja karyawan Bakery Tous Les Jours Kota Administrasi Jakarta Barat. Penggunaan humor sebagai strategi coping memberikan sumbangan efektif sebesar 44,5% pada stres kerja karyawan Bakery Tous Les Jours Kota Administrasi Jakarta Barat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aamodt, M. G. (2010). *Industrial/Organizational Psychology (6<sup>th</sup> Edition)*. California: Cengage Learning.
- Ali, F., Karamat, M., Noreen, H., Khurram, M., Chuadary, A., Nadeem, M., & Farman, S. (2011). The effect of job stress and job performance on employee's commitment. *European Journal of Scientific Research*, 60(2), 285-294.
- Cropanzano, R., Rupp, D. E., & Byrne, Z. S. (2003). The relationship of emotional exhaustion to work attitudes, job performance, and organizational citizenship behaviors. *Journal of Applied Psychology*, 88, 160–169.
- Doosje, S., De Goede, M., Van Doornen, L., & Goldstein, J. (2010). Measurement of occupational humorous coping. *Humor*, 23, 275–305.
- Frone, M. R. (2013). *Alcohol and illicit drug use in the workforce and workplace*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Frone, M. R. (2016). Work stress and alcohol use: developing and testing a biphasic self-medication model. *Work & Stress*, 30(4), 374-394.
- Gryna, F. M. (2004). *Work overload!: Redesigning jobs to minimize stress and burnout*. ASQ Quality Press.
- Gutiérrez, F., Peri, J. M., Torres, X., Caseras, X., & Valdés, M. (2007). Three dimensions of coping and a look at their evolutionary origin. *Journal of Research in Personality*, 41(5), 1032-1053.
- Kusluvan, S., Kusluvan, Z., Ilhan, I., & Buyruk, L. (2010). The human dimension: A review of human resources management issues in the tourism and hospitality industry. *Cornell Hospitality Quarterly*, 51(2), 171-214.
- LePine, J. A., Podsakoff, N. P., & LePine, M. A. (2005). A meta-analytic test of the challenge stressor-hindrance stressor framework: An explanation for inconsistent relationships among stressors and performance. *Academy of Management Journal*, 48, 764–775.
- Martin, R. A. (2007). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. London: Elsevier.
- Markman, A. (2017, Juni 21). Humor Sometimes Makes Stressful Situations Better. *Psychology Today*. Retrieved from <http://www.psychologytoday.com>

- Morse, J. (2017, April 26). An Uber engineer died by suicide, and his widow blames Uber. *Mashable*. Retrieved from <http://www.mashable.com>.
- Murray-Gibbons, R., & Gibbons, C. (2007). Occupational stress in the chef profession. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 19(1), 32-42.
- Szeto, A. C., & Dobson, K. S. (2013). Mental disorders and their association with perceived work stress: An investigation of the 2010 Canadian Community Health Survey. *Journal of Occupational Health Psychology*, 18(2), 191.
- Thomas, S. E. (2001). An investigation into the use of humor for coping with stress. *Doctoral Dissertation*.
- Tümekaya, S. (2007). Burnout and humor relationship among university lecturers. *Humor*, 20(1), 73-92.
- Washburn-Ormachea, J. M., Hillman, S. B., & Sawilowsky, S. S. (2004). Gender and gender-role orientation differences on adolescents' coping with peer stressors. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(1), 31-40.
- Wu, J., & Chan, R. (2013). Chinese teachers' use of humour in coping with stress. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1050-1056.
- Yue, X. D. (2010). Exploration of Chinese humor: Historical review, empirical findings, and critical reflections. *Humor*, 23, 403-420.