

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

Mochammad Auli Laudza

15010115130136

**Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro**

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 maupun emosional 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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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.

Setiap pekerjaan memiliki tingkat stres yang masing-masing berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perawat di rumah sakit mengalami tingkat stres kerja dan *burnout* yang paling tinggi dibandingkan pekerja di bidang kesehatan lainnya (Aiken, Clarke, Sloane, Sochalski, & Silber, 2002; Khamisa, Oldenburg, Peltzer, & Ilic, 2015). Selain itu, Pekerja pada bagian instalasi gawat darurat juga mengalami tingkat stres dan *burnout* yang tinggi (Garcia-Izquierdo & Rios-Risquez, 2012). Pekerjaan dalam bidang pendidikan, secara spesifik di universitas, dipersepsikan sebagai pekerjaan yang penuh stres oleh para akademika. (Barkhuizen, Rothmann, & van de Vijver, 2014; Kataoka, Ozawa, Tomotake, Tanioka, & King, 2014; Mark & Smith, 2012). Pekerjaan yang melibatkan interaksi dengan pelanggan seperti *customer service* dan industri makanan membutuhkan *emotional labor* yang optimal, sedangkan *emotional labor* dapat memicu stres kerja yang tinggi (Johnson, Holdsworth, Hoel, & Zapf, 2013; Jung & Yoon, 2014).

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.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara penggunaan humor sebagai strategi coping dengan tingkat stres kerja pada karyawan Bakery *Tous Les Jours* di Kota Administrasi Jakarta Barat?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah menguji secara empirik hubungan antara penggunaan humor sebagai strategi coping dengan stres kerja pada karyawan Bakery *Tous Les Jours* di Kota Administrasi Jakarta Barat.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah referensi ilmiah mengenai hubungan antara humor sebagai strategi coping dengan stres kerja pada karyawan yang bekerja dalam industri makanan, sehingga dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi positif, khususnya yang berkaitan dengan *strength* dan *virtue*, serta perkembangan ilmu psikologi industri organisasi, khususnya terkait bidang pengelolaan sumber daya manusia.

2. Manfaat Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan rujukan dan pembandingan untuk penelitian selanjutnya mengenai humor sebagai strategi coping dan stres kerja. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi bagi pembaca hasil penelitian mengenai hubungan humor sebagai strategi coping dan stres kerja, sehingga menambah informasi yang diperlukan dalam memahami strategi coping yang baik untuk menghadapi stres kerja.