

# Peran *Sense of Humor* Pada Dampak Negatif Stres Kerja

Hartanti dan Soerjantini Rahaju  
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

**Abstract.** Humor is a good remedy for stress. Stress could have a negative impact on human beings and manifested into four symptoms: psychological, emotional, cognitive, and personal. Psychoanalysis believes that humor can help someone to adapt more easily, because humor reduces his/her anxiety (Kris, 1988). Sense of humor consists of the ability to observe and detect something funny and the ability to create something funny. At the time this study is conducted the University of Surabaya (UBAYA) is planning to develop the quality of the education process and its graduates, including lowering dropouts and pullouts. The consequence of it is that every faculty is demanded to be involved in developing activities, such as rearranging the curriculum, applying an effective teaching method, offering suggestions and delivering academic consultations; all in a more intensive pace, so that the duty of the lecturers is sensed as an extra burden, culminating in distress. This study is intended to know whether there is a correlation between sense of humor and negative work stress of lecturers. Subjects are UBAYA lecturers ( $N = 39$ ). Data were collected through a questionnaire and underwent a regression analysis. Results reveal no correlation between sense of humor and the negative work stress of lecturers. Factors affecting work stress, whether individually or organisationally and the impact of humor on inappropriate situations are discussed.

Key words: humor, work stress, psychoanalysis, dropout, pullout, teaching method, reward, lecturer

**Abstrak.** Humor adalah obat yang baik untuk stres. Beratnya stres memberi pengaruh negatif pada manusia dan akan terwujud dalam empat macam gejala: gejala psikologis, gejala emosional, gejala kognitif, dan gejala pribadi. Psikoanalisis percaya bahwa humor dapat membantu orang untuk beradaptasi lebih mudah, karena humor mengurangi kecemasan mereka (Kris, 1988). Rasa humor meliputi kemampuan untuk mengamati dan menemukan sesuatu yang lucu, dan kemampuan untuk menciptakan sesuatu yang lucu. Tahun ini Universitas Surabaya (UBAYA) ingin mengembangkan kualitas proses pendidikan dan lulusannya, termasuk menurunkan angka *dropout* dan *pullout*. Oleh karena itu setiap fakultas harus melakukan aktivitas pengembangan antara lain membenahi kurikulum, menemukan metode pengajaran yang efektif, memberi saran dan konsultasi akademik; semuanya dengan derap yang lebih intensif, sehingga beban dosen dirasakan makin berat dan menumpuk menjadi distress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada korelasi antara rasa humor dengan dampak negatif stres kerja pada dosen. Subjek ( $N = 39$ ) adalah dosen UBAYA. Data dikumpulkan melalui angket dan dilakukan analisis regresi. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara rasa humor dengan pengaruh negatif stres kerja para dosen. Didiskusikan faktor-faktor yang berdampak pada stres kerja baik faktor individual maupun faktor organisasional, dan dampak humor pada situasi yang tak sesuai.

Kata kunci: lelucon, stres kerja, psikoanalisis, putus sekolah, mengundurkan diri, metode pengajaran, penghargaan, pengajar