

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN *COPING*
STRESS PADA GURU**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelara Strata Satu Psikologi*



Oleh:

MELIA PUTRI
168110067

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020**

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN *COPING STRESS* PADA GURU

MELIA PUTRI

168110067

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pada Tanggal

05 MEI 2020

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog

Ahmad Hidayat, S.Th.I., Psikolog

Yulia Herawaty, S.Psi., M.A

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pekanbaru, 05 MEI 2020

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi



(Yahwar Arief, M.Psi., Psikolog)

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Melia Putri

NPM : 168110067

Judul Skripsi : Hubungan *Sense Of Humor* Dengan *Coping Stress*
Pada Guru.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 05 Mei 2020

Yang menyatakan,



Melia Putri

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

– لا تستسلم –

"...dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir"

(Q.S Yusuf ayat 87)

"jika kita berbuat baik kepada orang lain, sesungguhnya kita sedang berbuat baik kepada diri sendiri"

(Panji Ramdana)

"seberat apapun masalah yang dihadapi, selesaikan, jangan menghindar"

-nikmati prosesnya, tak ada yang sia-sia-

-menunda pekerjaan hanya akan menimbulkan kegagalan-

Skripsi ini Kupersembahkan Untuk:

- ❖ Diriku sendiri yang telah berjuang dan bertahan sejauh ini
- ❖ Orang tuaku tercinta (mama Minarni dan papa Ibrahim) yang selalu memberikan do'a tiada henti, kasih sayang serta dukungan dan motivasi
- ❖ Kedua abangku (Robi Inara Pratama dan Habibi Ulayya) yang selalu memahami, membantu serta memberikan dukungan
- ❖ Sepupu beserta keluarga besarku
- ❖ Calon pendamping hidupku

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim...

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena dengan kuasa-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Sense Of Humor Dengan Coping Stress Pada Guru**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih, baik itu secara langsung maupun tidak langsung kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi SH., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Fikri Idris, S.Psi., M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Irma Kusuma Salim, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau serta Dosen Penasehat Akademik.
6. Ibu Yulia Herawati, S.Psi., M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

7. Bapak Ahmad Hidayat, S.Th.,I., M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah memberikan Pembimbing Skripsi kepada penulis.
8. Bapak Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing Skripsi yang telah membantu penulis menemukan judul skripsi ini dan bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan serta dukungan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Tim Penguji Ujian Skripsi.
10. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau , Ibu Syarifah Farradinna, S.Psi., M.A, Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog, Ibu dr. Raihanatu Binqolbi Ruzzain, M.Kes, Ibu Icha Herawati, S.Psi., M.Soc, Ibu Leni Armayati, S.Psi., M.Si, Ibu Irfani Rizal, S.Psi., M.Psi, Ibu Tri Rahayu Ningsih, S.Psi., M.A, Ibu Oke Diah Subchiaty, S.Psi., Psikolog, Bapak Tukiman Khateni, M.Si, Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog, Bapak Bahril Hidayat, M.Psi., Psikolog, Bapak UU Hamidy, Bapak Abdul Kadir, S.Pd., M.I.Kom, Bapak Hasbi Wahyudi, S.Psi., M.Si, Bapak Birman Simamora, S.H., M.H, Bapak Dr. Saproni., M.Ed, Bapak Devie Rachmat Ali Hasan Rifae, S.H., M.Kn, Bapak Syahri Ramadhan, M.Si, Bapak Dr. Zulkifli, MM., ME.Sy, Bapak Marin Arief, S.Ag. Terima kasih telah membekali penulis dengan segala ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat selama ini.
11. Segenap pengurus Tata Usaha dan Perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, terimakasih telah membantu dalam proses administrasian dan hal-hal lainnya.

12. Terima kasih kepada Kepala Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Pekanbaru, Kepala Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Imam Syafi'I 2 Pekanbaru, Kepala Sekolah Menengah Atas Swasta YLPI Pekanbaru yang telah memberikan izin penelitian. Beserta pegawai dan responden yang telah membantu penulis dalam penelitian ini.
13. Terima kasih kepada kak Dini Aulia, S.Psi., Rafica Mahera sebagai asisten peneliti, kak Ivany Rachmi, S.psi., kak Nia Ramadhani, S.Psi., kak Kharisma Lana Barus, S.Psi, kak Isnii Arvinda, S.Psi., yang telah membantu dan selalu memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Terimakasih kepada M.Rizki Hermansyah, teh Cynthia Harliani, Maileni Nuryanti, Intan Kemala Sari, Ria Nurviyanti yang selalu memberi dukungan dan motivasi kepada penulis.
15. Kepada teman-teman seangkatan dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan. Penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan dan motivasinya.

Penulis telah berusaha menyusun skripsi ini sesuai dengan kaidah penelitian dan kaidah penulisan. Namun demikian, dengan segala keterbatasan yang ada, penulis berharap adanya masukan yang bersifat membangun dari semua pihak untuk penyempurnaan skripsi ini.

Pekanbaru, 05 Mei 2020

Peneliti,

Melia Putri

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
ABSTRAK.....	viii
BAB I	
PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II	
LANDASAN TEORI	
2.1 <i>Coping Stress</i>	11
2.1.1 Pengertian Stres.....	11
2.1.2 Pengertian <i>Coping Stress</i>	12
A. Aspek-Aspek <i>Coping Stress</i>	16
B. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Coping Stress</i>	17
C. Jenis-Jenis <i>Coping Stress</i>	19
D. Metode <i>Coping</i>	19

2.2	<i>Sense Of Humor</i>	20
2.2.1	Pengertian <i>Sense Of Humor</i>	20
2.2.2	Aspek-Aspek <i>Sense Of Humor</i>	23
2.2.3	Faktor Yang Mempengaruhi <i>Sense Of Humor</i>	24
2.3	Hubungan <i>Sense Of Humor</i> Dengan <i>Coping Stress</i> Pada Guru.....	24
2.4	Hipotesis	29
BAB III		
METODE PENELITIAN		
3.1	Identifikasi Variabel.....	30
3.2	Definisi Operasional Variabel.....	30
3.2.1	<i>Coping Stress</i>	30
3.2.2	<i>Sense Of Humor</i>	30
3.3	Subjek Penelitian	31
3.3.1	Populasi Penelitian	31
3.3.2	Sampel Penelitian	31
3.4	Metode Pengumpulan Data.....	32
3.5	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	36
3.5.1	Validitas.....	36
3.5.2	Reliabilitas.....	37
3.6	Metode Analisis Data.....	38
3.6.1	Uji Normalitas	38
3.6.2	Uji linearitas	38
3.6.3	Uji hipotesis.....	39

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Orientasi Kancan Penelitian.....	40
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	40
4.3	Deskripsi Penelitian	41
4.4	Hasil Analisis Data	44
4.4.1	Uji Normalitas	44
4.5.1	Uji Linearitas	45
4.6.1	Uji Hipotesis	46
4.5	Pembahasan.....	47

BAB V

PENUTUP

5.1	Kesimpulan	53
5.2	Saran	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.3.2 Sebaran Sampel Penelitian.....	32
Tabel 3.4.1 <i>Blue Print Skala Coping Stress</i>	34
Tabel 3.4.2 <i>Blue Print Skala Sense of Humor</i>	36
Tabel 4.3a Data Penyebaran Skala.....	41
Tabel 4.3b Deskripsi Data Penelitian.....	42
Tabel 4.3c Rumus Kategorisasi.....	43
Tabel 4.3d Kategorisasi Variabel <i>Sense Of Humor</i>	43
Tabel 4.3e Kategorisasi Variabel <i>Coping Stress</i>	44
Tabel 4.4.1 Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 4.4.3 Hasil Uji Hipotesis.....	47

Hubungan *Sense Of Humor* Dengan *Coping Stress* Pada Guru

Melia Putri

Fakultas Psikologi
Universitas Islam Riau

ABSTRAK

Guru merupakan pendidik profesional yang bertanggung jawab untuk mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai serta mengevaluasi peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *sense of humor* dengan *coping stress* pada guru. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 3.303 guru SMA sederajat yang ada di Kota Pekanbaru, dengan jumlah sampel sebanyak 144 responden. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat pengumpulan data untuk variabel bebas diukur menggunakan *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) dari Thorson dan Powell yang dimodifikasi oleh Putri dengan 24 aitem, sedangkan untuk variabel terikat diukur menggunakan skala *Ways of Coping* yang disusun oleh Setyowati berdasarkan aspek dari Lazarus dan Folkman dengan 50 aitem. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sense of humor* dan *coping stress* pada guru mayoritas berada pada kategori yang sedang yaitu variabel *sense of humor* 39,1% sebanyak 43 subjek dan variabel *coping stress* 32,8% sebanyak 42 subek. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*, diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *sense of humor* dengan *coping stress* pada guru. Hal ini ditunjukkan dengan adanya nilai koefisien korelasi ($r = 0,404$) dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki guru maka semakin tinggi *coping stress*, sebaliknya semakin rendah *sense of humor* yang dimiliki guru maka semakin rendah pula *coping stress*.

Kata kunci: *Sense of Humor*, *Coping Stress*, Guru.

Relationship of Sense of Humor and Overcoming Stress in Teachers

Melia Putri

*Faculty of Psychology
Riau Islamic University*

ABSTRACT

The teacher is a professional educator who is responsible for educating, teaching, guiding, directing, training, assessing and evaluating students. This study aims to determine how the relationship between sense of humor with coping stress on the teacher. In this study researchers used quantitative methods. The total population in this study was 3,303 high school equivalents in Pekanbaru, with a total sample of 144 respondents. In this study researchers used a cluster random sampling technique. Data collection tools for independent variables were measured using a Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) from Thorson and Powell modified by Putri with 24 items, while for the dependent variable measured using the Ways of Coping scale compiled by Setyowati based on aspects of Lazarus and Folkman with 50 aitem. The results showed that the majority of teachers' sense of humor and coping stress were in the medium category, which was a 39.1% sense of humor variable as many as 43 subjects and 32.8% coping stress variables as much as 42 subek. Based on the results of the analysis using Pearson product moment correlation techniques, it is known that there is a significant positive relationship between sense of humor with coping stress on the teacher. This is indicated by the correlation coefficient ($r = 0.404$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). That is, the higher the teacher's sense of humor the higher the coping stress, conversely the lower the teacher's sense of humor the lower the coping stress.

Keywords: Sense of Humor, Coping Stress, Teacher.

علاقة *Coping Stress* ب *Sense Of Humor* لدى المعلمين

ميليا بوتري

كلية علم النفس
الجامعة الإسلامية الربيوية

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد علاقة *sense of humor* ب *coping stress* عند المعلمين. المعلم هو رجل محترف ومسؤول عن تعليم الطلاب وتعليمهم وتوجيههم وتدريبهم وتقييمهم. هذه الدراسة دراسة كمية. ومجتمع هذه الدراسة 3.303 معلما بالمدرسة الثانوية بمدينة بكنبارو، مع عينة إجمالية 144 مستجيبًا. استخدمت الباحثة في هذه الدراسة تقنية أخذ العينات العشوائية العنقودية (*cluster random sampling*). تم قياس أدوات جمع البيانات للمتغيرات المستقلة باستخدام *Multidimensional Sense of Humor* (*MSHS*) *Scale* و *Thorson* و *Powell* قامت بتعديله نندا سفريدا بوتري مع 24 عنصرًا، في حين تم قياس المتغير التابع باستخدام *Ways of Coping* التي أعدته أنيسا إيكسا ستيواتي استنادًا إلى جوانب *Lazarus* و *Folkman* مع 50 بندًا. أوضحت نتائج الدراسة أن غالبية *sense of humor* و *coping* *stress* في الفئة المتوسطة، وهي بنسبة 39.1% من متغير *sense of humor* ما يصل إلى 43 مادة و 32.8% من متغير *coping stress* بقدر 42 مادة. واستنادًا إلى نتائج التحليل باستخدام تقنيات ارتباط *pearson product moment* ، تبين أن هناك علاقة إيجابية كبيرة بين *coping stress* و *sense of humor* لدى المعلمين. يشار إلى ذلك من خلال معامل الارتباط $(r) = 0,404$ مع مستوى أهمية 0,000 ($p < 0,05$). هذا يعني أنه كلما ارتفع *coping stress* لدى المعلمين، زاد ارتفاع *sense of humor* ، على العكس كلما انخفض *coping stress* لدى المعلمين، زاد انخفاض *sense of humor*.

الكلمات المفتاحية: *Coping Stress* ، *Sense of Humor* ، والمعلمين.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Guru merupakan orang yang berperan penting dalam kemajuan pendidikan. Melalui evaluasi belajar siswa, guru dapat mengetahui sejauh mana kemampuan dan keberhasilan yang telah dicapai oleh siswa dari proses pembelajaran. Dalam hal ini, guru tidak hanya bertanggung jawab untuk mengajar, guna membimbing siswa mengembangkan kemampuan yang terdapat dalam dirinya, namun guru juga membuat persiapan belajar, mengevaluasi hasil belajar serta menguasai teknologi yang sedang berkembang. Masalah yang dihadapi oleh guru tidak hanya bersumber pada kemampuan siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar namun juga pada peran orang tua siswa yang kurang mampu dalam mendampingi serta membimbing anak ketika berada di rumah.

Di Indonesia guru tidak hanya sebagai tenaga pengajar, namun guru juga merupakan pegawai pemerintahan yang berada di bawah tanggung jawab Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen, dikatakan bahwa guru mempunyai kedudukan sebagai tenaga profesional pada jenjang pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah pada jalur pendidikan formal yang diangkat sesuai dengan peraturan perundang-undangan. Pendidikan menengah khususnya Sekolah Menengah Atas/

Kejuruan merupakan salah satu jenjang pendidikan yang tergolong sulit untuk dijalankan bagi guru, karena pada jenjang ini siswa SMA merupakan usia yang masih tergolong remaja yang mana pada usia tersebut siswa menunjukkan emosi yang dapat berubah-ubah sesuai dengan *mood* yang terdapat dalam dirinya. Untuk itu, guru harus dapat lebih sabar dalam mengajar serta mendidik siswa sehingga mampu mengarahkan kemampuan siswa secara optimal. Disamping itu, guru juga harus mampu untuk menjalin hubungan yang akrab dengan siswanya serta mampu untuk menyampaikan suatu materi dengan menarik. Pada sebuah institusi formal, guru dituntut untuk dapat memenuhi standart dan hasil yang memuaskan dari siswa.

Berdasarkan pernyataan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa profesi guru sangat rentan mengalami stres. Stres merupakan ketidaksesuaian antara individu dengan lingkungannya yang dapat mengakibatkan ketidakmampuan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dialami pada dirinya. Menurut Flook *et al* (Maharani, 2016) guru yang bekerja, namun guru tersebut mengalami stres secara terus menerus, maka akan dapat mempengaruhi tanggapan guru terhadap siswa serta dapat juga mempengaruhi guru dalam mengendalikan dan menciptakan suasana belajar yang kondusif.

Sebuah survei di Prancis menyatakan bahwa 61% guru yang bekerja pada kondisi lingkungan yang penuh dengan stress membuat mereka merasa jenuh. Sementara itu, penelitian menunjukkan bahwa di Indonesia terdapat guru yang mengalami stres kerja sangat tinggi dan tinggi sebesar 30,27%, guru yang mengalami stres kerja sedang sebesar 48,11% dan guru yang mengalami stres

kerja rendah dan sangat rendah sebesar 21,62% (Arismunandar, dalam Purba, Yulianto & Widyanti, 2007). Menurut Muchlas (2005) stress akan timbul sebagai akibat dari suatu perbuatan yang terjadi pada lingkungan, yang menuntut keterlibatan seseorang secara fisik dan atau psikis secara berlebihan. Dari sudut pandang psikologis, kemampuan untuk manajemen diri dalam hal yang berurusan dengan stres disebut dengan *coping stress*.

Kemampuan *coping stress* untuk mengatasi berbagai permasalahan dengan metode-metode yang dimiliki oleh guru akan menentukan kemampuan dari guru tersebut. Kinerja seorang guru akan meningkat jika guru tersebut mampu mengatasi masalah yang akan dihadapi, sebaliknya kinerja akan berdampak negatif jika seorang guru tidak memiliki kemampuan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi selama bekerja (Robins & Judge, dalam Hazlina & Sawitri, 2015). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping* didefinisikan sebagai usaha kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk dapat mengatasi berbagai tuntutan yang berasal dari dalam maupun dari luar diri individu yang dianggap dapat merugikan. *Coping stress* merupakan suatu proses yang terjadi pada individu untuk dapat mengatasi tekanan dan dampak negatif yang disebabkan oleh stres.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sumarni (2018) dengan seorang guru Biologi SMA di Jeneponto, hasil wawancara menunjukkan bahwa guru tersebut sedih ketika caranya mengajarkan siswa didikte oleh wali murid ketika mereka bertemu. Banyaknya tuntutan dari orang tua murid, membuat guru tersebut merasa tertekan dan sulit untuk tidur serta kemampuan

coping yang kurang efektif, menyebabkan guru tersebut sulit untuk fokus dalam mengerjakan suatu pekerjaan.

Menurut Atkinson (Lukman & Lestaluhu, 2018) jika upaya *coping stress* tidak memberikan hasil yang baik, maka perasaan cemas akan meningkat dan individu akan mengalami kesulitan dalam pekerjaan mereka serta kurang mampu untuk menemukan solusi lain. Dalam situasi stres, individu cenderung mengulangi pola perilaku yang telah digunakan di masa lalu. *Coping* bukan hanya upaya untuk mengetahui tindakan yang diambil selama stres tetapi juga lebih menekankan pada implementasi keterampilan kognitif, sosial dan perilaku dalam menyelesaikan situasi yang tak terduga dan penuh tekanan.

Hasil penelitian oleh Sturthers, Perry dan Menec (Rizky, dkk, 2014) menyatakan bahwa stres pada mahasiswa dipengaruhi oleh perilaku *coping*, kemudian diketahui bahwa terdapat hubungan antara *coping stress*, motivasi belajar dan stres akademik mahasiswa. Selanjutnya, wawancara yang dilakukan oleh Rizky, dkk (2014) terhadap 20 mahasiswa Kedokteran di Universitas Riau, menunjukkan bahwa dalam mengatasi masalah yang dihadapi, mayoritas mahasiswa lebih menggunakan *coping* berfokus emosi (*emotional focused coping*) daripada *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*).

Berdasarkan hasil penelitian Pertiwi dan Wardani (2019) menunjukkan bahwa jenis strategi *coping* yang paling sering digunakan oleh guru sekolah dasar negeri di Kecamatan Bogor Tengah adalah *problem focused coping* (54,6%) lalu *emotional focused coping* (45,6%). Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa dalam penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi dan Wardani (2019), *problem focused coping* merupakan strategi yang paling efektif digunakan untuk memecahkan atau mengurangi dampak dari situasi yang penuh tekanan.

Komar (2011) melakukan penelitian terhadap guru bimbingan dan konseling di SMPN kota Bekasi, dan diketahui bahwa stres yang disebabkan oleh karakteristik pekerjaan, berada pada aspek fisik sebesar 56% dengan kategori sangat tinggi. Pada penelitian tersebut, *coping* yang dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling yakni pada *religious coping* 55%, *emotional focused coping* 39%, *social support coping* 28%. Artinya, guru bimbingan dan konseling memiliki strategi *coping* yang cukup bagus dalam mengatasi masalah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi strategi *coping* yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat stress yang dialami.

Sejumlah peneliti berpendapat bahwa penting untuk memisahkan proses *coping*, atau strategi khusus yang dapat digunakan untuk menangani peristiwa yang membuat stres, dari hasil *coping*, atau dampak dari strategi pada gejala berikutnya (Horowitz, dalam Kesler dkk, 1985). Proses *coping* terbagi menjadi tiga tahap, yaitu: respon *coping*, tujuan *coping* dan hasil *coping*. Yang pertama respon *coping*, merupakan tindakan fisik dan mental yang digunakan sebagai respon terhadap sumber stres serta diarahkan untuk mengubah peristiwa dari dalam maupun dari luar. Yang kedua tujuan *coping*, merupakan tahap yang ingin diperoleh setelah melakukan proses *coping*. Yang ketiga hasil *coping*,

merupakan akibat dari perbuatan yang dilakukan dari respon *coping* yang bersifat baik maupun buruk (Intani & Surjaningrum, dalam Said, 2015).

Penggunaan humor merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk mengatasi tekanan dan stres. Hodgkinson (Sukoco, 2014) menyatakan bahwa cara terbaik dalam melawan stres ialah dengan menggunakan humor karena humor dapat menimbulkan reflex tertawa. Dengan kata lain, humor sangat berkaitan dengan kondisi batiniah terhadap individu. Individu membutuhkan *sense of humor* atau selera humor untuk dapat mengamati, merasakan atau mengungkapkan humor. *Sense of humor* merupakan kemampuan kognitif yang terdapat pada individu dan ditunjukkan dengan perasaan senang, diiringi dengan senyuman dan gembira.

Penelitian yang dilakukan oleh Abel (2002) menunjukkan bahwa humor secara positif dapat mempengaruhi penilaian stres. Seperti yang diperkirakan, individu dengan selera humor yang tinggi secara kognitif lebih sedikit merasa stres dibandingkan dengan individu yang memiliki selera humor yang rendah. Dalam Abel (2002) penelitian tersebut didukung oleh (Kuiper *et al*, 1993; Kuiper *et al*, 1995; Martin *et al*, 1993) bahwa humor secara positif dapat mempengaruhi penilaian stres dan melemahkan respon negatif, serta berhubungan dengan humor yang menghasilkan perubahan kognitif-afektif dan penurunan fisiologis.

Fry (Abel, 2002) meneliti pengaruh *sense of humor* terhadap kognitif penilaian stres dan gaya *coping* dalam studi percontohan eksekutif wanita, hasilnya menunjukkan bahwa wanita dengan selera humor yang tinggi lebih

mampu dalam merestruktuisasi kognitif dan menilai kembali peristiwa kehidupan yang tertekan dengan cara yang lebih positif; wanita dengan selera humor yang baik juga berusaha menemukan makna dalam peristiwa-peristiwa yang dapat membuat stres dan merasa tertekan.

Menurut Kuiper dan Lefcourt (dalam Abel, 2002) humor telah dikaitkan dengan beberapa strategi *coping* seperti menjauhkan diri dari situasi yang menyebabkan stres, upaya agresif untuk menghadapi dan mengatasi stres (Kuiper *et al* 1993) dan menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres (McCrae dan Costa, 1986). Levine (dalam Martin & Lefcourt, 1983) mengemukakan bahwa humor dapat menjadi dua tujuan luas dalam psikoterapi: (1) humor untuk diri sendiri mungkin menjadi terapi karena cara tersebut memberi kesenangan dan memberikan cara yang dapat diterima untuk dapat menikmati sesuatu yang terlarang, dan (2) humor dapat digunakan sebagai sarana untuk mengkomunikasikan ide-ide yang mungkin sebaliknya akan menyusahakan penderita.

Menurut Hartanti (2008) humor yang dapat diterima orang lain merupakan humor yang ditujukan kepada diri sendiri. Mampu menghadapi situasi yang dihadapi dengan menertawakan diri sendiri, dapat meredakan ketegangan pada individu, serta menerima keadaan yang tidak mungkin diubah. Humor juga digunakan sebagai faktor ketahanan dan energi fisik dalam menghadapi situasi yang tertekan. Dalam Hartanti (2008) kemampuan seseorang untuk tertawa atau tergelitik disebut dengan selera humor (McGhee, 1979), menurut Bippus (2000) menyatakan selera humor ialah individu

yang mampu melihat segi kejenakaan dalam hidup, sedangkan menurut (Wade & Tavris, 1996) humor didefinisikan sebagai kemampuan dalam merespon situasi sesungguhnya. Menurut Szabo (Rahayu & Hadriami, 2015) humor dapat menurunkan stres, kecemasan dan meningkatkan suasana hati. Selain itu menurut Celso, dkk (2003) humor juga memiliki dampak yang positif terhadap kondisi fisiologis seperti keberfungsian pernafasan.

The American Psychiatric Association (Mauriello & McConatha, 2007) mengategorikan humor sebagai keterampilan *coping* yang sangat adaptif, yang memaksimalkan kepuasan, menyeimbangkan situasi yang saling bertentangan, dan mempertahankan kesadaran pada individu. Humor didefinisikan sebagai keterampilan *coping* dimana individu mengurangi tekanan emosional dari konflik dengan menekankan situasi dari *stressor*. Seperti keterampilan *coping* adaptif yang tinggi lainnya, humor juga sering digunakan ketika *stress* dihadapkan pada ketiadaan dukungan kognitif dan sosial.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sukoco (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dengan korelasi yang cukup kuat antara *sense of humor* dan stres terhadap mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Artinya, semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki oleh individu, maka semakin rendah stresnya.

Thorson (Hartanti, 2008) mengatakan selera humor masing-masing individu merupakan suatu jaringan yang memiliki sifat kompleks dan terkonstruksi, yang tinggi rendahnya masing-masing faktor relatif berbeda,

baik kreativitasnya, pemahaman, toleransi terhadap keraguan maknanya, kemampuan individu dalam menikmati hidup, keterampilan dalam menggunakan humor untuk mencapai tujuan sosial, serta keterampilan individu dalam menggunakan humor sebagai pertahanan diri yang adaptif. Seseorang yang mempunyai kemampuan untuk memperhatikan batas kemampuannya sendiri, mampu untuk memahami ketidaksesuaian (*incongruity*) dan ke-*absurd*-annya (kelucuannya, ketidakmasuk-akalnya) dalam suatu konteks tertentu.

Individu yang dapat menunjukkan kedewasaan pada sikap serta memberi dan menerima opini dari orang lain secara terbuka disebut humor otokritik. Dengan kata lain, humor otokritik merupakan humor yang bagus bagi individu dalam mempersepsikan dirinya sendiri. Menurut Pramono (Rahmanadji, 2007) humor digunakan sebagai penyegar pikiran sekaligus penyejuk batin, serta sebagai penyalur uneg-uneg bagi individu. Humor juga dapat memberikan suatu wawasan yang arif sambil tampil menghibur. Selain itu, humor dapat pula menyampaikan siratan menyindir atau suatu kritikan yang bernuansa tawa. Kemudian humor juga dapat digunakan sebagai sarana persuasi untuk mempermudah masuknya informasi atau pesan yang ingin disampaikan individu sebagai sesuatu yang serius dan juga humor dapat menghilangkan stres karena tekanan jiwa/ batin yang dialami individu (Gauter, dalam Rahmanadji, 2007).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan *sense of humor* dengan *coping stress* pada guru.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan *sense of humor* dengan *coping stress* pada guru?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan *sense of humor* dengan *coping stress* pada guru.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan wawasan kajian dan pembahasan tentang hubungan *sense of humor* dengan *coping stress* pada guru.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai acuan mengenai pentingnya *sense of humor* dalam *coping stress* sehingga dapat mengatasi situasi yang tertekan akibat stres.
- b. Sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang relevan.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 *Coping Stress*

2.1.1 Pengertian Stres

Menurut Wiramihardja (2005) respon organisme yang digunakan untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan yang berlangsung disebut dengan stress. Bukan hanya kejadian yang benar-benar terjadi pada saat itu, namun berbagai tuntutan tersebut juga dapat terjadi pada suatu peristiwa yang sedang hangat diperbincangkan banyak orang. Perilaku beradaptasi dengan lingkungan, baik lingkungan dari luar (*outer world*) maupun dari dalam (*inner world*) merupakan ciri indetik dari stres.

Feldman (dalam Fausiah & Widury, 2008) mendefinisikan stress sebagai peristiwa yang dianggap sebagai suatu hal yang dapat merugikan bahkan dapat membahayakan individu, kemudian individu tersebut menanggapi peristiwa itu pada aspek fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Stres positif (*eustress*) merupakan stres yang dapat meningkatkan motivasi kerja pada individu. Sebaliknya, stres negatif (*distress*) merupakan stres yang dapat mengakibatkan hancurnya produktivitas kerja pada individu. Quick dan Quick (Triatna, 2015) menyatakan bahwa stres yang positif merupakan stres yang banyak dicari oleh individu yang ingin sukses. Stres tidak dapat dihindari, namun stres yang negatif dapat diatasi atau dapat dikendalikan secara efektif.

2.1.2 Pengertian *Coping Stres*

Menurut Sarafino (dalam Sumarni, 2018), asal dari kata *coping* ialah “*cope*” yang berarti mengatasi, melawan, mencegah. *Coping* didefinisikan sebagai suatu proses yang dilakukan individu dalam mengelola stres yang terjadi dengan berbagai cara. Darmawanti (2012) menyatakan bahwa usaha individu untuk dapat mengurangi dan mengatasi masalah yang disebabkan oleh stres disebut dengan *coping stress*. *Coping stress* merupakan cara yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan individu tersebut yang berasal dari internal maupun eksternal (Taylor, *et al*, 2009). Dalam mengatasi suatu peristiwa yang terjadi, usaha yang dilakukan individu tidak hanya berfokus pada pemecahan masalah, namun juga pada usaha individu untuk mengurangi tekanan yang disebabkan dari permasalahan yang dihadapi. *Coping stress* mengarah pada apa yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh dengan tekanan atau yang dapat membangkitkan emosi.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping* sebagai suatu usaha kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk dapat mengelola berbagai tuntutan yang berasal dari dalam maupun dari luar diri individu yang dianggap dapat merugikan. Pendekatan proses untuk *coping stress* memiliki tiga fitur utama. Pertama, pengamatan dan penilaian yang berkaitan dengan apa yang orang pikirkan atau lakukan, berbeda dengan apa yang biasanya, merupakan perhatian dari pendekatan sifat. Kedua, apa yang benar-benar dipikirkan atau dilakukan orang tersebut diperiksa dalam

konteks tertentu. Ketiga, berbicara tentang proses *coping stress* berarti berbicara tentang perubahan dalam pemikiran *coping stress* dan bertindak sebagai pertemuan yang menegangkan.

Coping stress sebagai proses berlaku untuk semua kejadian yang tertekan. Perubahan dalam *coping stress* dan aspek-aspek lain dari keadaan psikologis ketika kejadian itu terungkap dapat terjadi dalam beberapa saat, seperti dalam argument yang dengan cepat diselesaikan atau dapat terjadi selama bertahun-tahun, seperti saat berduka. Dalam kedua kasus jangka pendek dan jangka panjang ada pola penilaian kognitif yang sedang berlangsung dan bergeser dan penilaian ulang, *coping stress*, dan proses emosional (Lazarus & Folkman, dalam Barus, 2019).

Teori stres kognitif mengasumsikan bahwa penilaian mempengaruhi proses stres setidaknya dalam dua cara yang berbeda (Lazarus & Folkman, 1984). Pertama, penilaian awal dilibatkan dalam menentukan apakah seseorang akan mengalami suatu peristiwa sebagai stres di tempat pertama. Dengan demikian, jika suatu peristiwa dinilai sebagai ancaman yang menarik perhatian dari sumber daya *coping* seseorang, alih-alih tantangan yang dapat dikelola, maka itu akan dialami sebagai stres. Kedua, penilaian kognitif dapat dilihat dalam metode yang dipakai individu dalam mengatasi situasi atau peristiwa yang dianggap menjadi stres (Kuiper & Martin, 1993).

Proses *coping stress* bukanlah satu peristiwa tunggal. Karena *coping stress* melibatkan transaksi terus menerus dengan lingkungan, proses ini dilihat sebagai serangkaian penilaian ulang yang menyesuaikan dengan

pergeseran dalam hubungan individu-lingkungan (Sarafino & Smith, dalam Barus, 2019). *Coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola perbedaan yang nyata atau yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya yang dinilai dalam suatu situasi yang penuh tekanan (Sarafino & Smith, 2011). Individu dapat menggunakan *coping stress* sebagai suatu proses untuk dapat mengatasi tekanan dan dampak negatif yang disebabkan oleh stres.

Menurut Lilienfeld *et al* (2009) kontrol situasi stres dapat dibagi menjadi lima macam, yaitu:

1. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*), yaitu kemampuan individu untuk dapat meningkatkan dan melakukan suatu hal guna mengurangi dampak dari situasi yang menekan atau mencegah terulangnya hal itu.
2. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*), yaitu kemampuan untuk merestrukturisasi secara kognitif atau berpikir secara berbeda tentang emosi negatif yang timbul sebagai suatu respon terhadap kejadian yang memicu stres.
3. Kontrol Keputusan (*Decisional Control*), yaitu kemampuan untuk memilih diantara tindakan alternatif.
4. Kontrol Informasi (*Informational Control*), yaitu kemampuan individu dalam mendapatkan informasi tentang peristiwa yang membuat stres.
5. Kontrol Emosional (*Emotional Control*), yaitu kemampuan untuk menekan dan mengekspresikan emosi.

Pengertian *coping* lebih dahulu merujuk pada kesimpulan total dari metode personal, yang dapat digunakan untuk menguasai situasi yang penuh dengan stres. Dalam melakukan *coping* seseorang tidak hanya sekedar menyelesaikan persoalan atau meredakan ketegangan yang timbul saja, namun juga perlu memperhatikan bagaimana cara meng-*coping* suatu permasalahan dengan adaptif dan efektif. Fokus utama dalam mengelola stres menurut Doelhadi (Darmawanti, 2012) adalah untuk mengurangi atau meniadakan dampak negatif yang disebabkan oleh stres, dengan menangani dampak dari stres itu sendiri.

Menurut Folkman, *et al* (1986) *coping* mengacu pada respon seseorang terhadap stimulus dan usaha kognitif seseorang untuk mengatur (mempersedikit, memperkecil, memegang atau menahan) tuntutan dari dalam maupun tuntutan dari luar yang berasal dari kawasan individu tersebut yang dianggap memberatkan atau melampaui sumber daya individu tersebut.

Menurut Rasmun (Sumarni, 2018) *coping* yang efektif menciptakan penyesuaian yang menetap, dan merupakan suatu kebiasaan baru serta memperbaiki dari kondisi yang lama. Sedangkan *coping* yang tidak efektif habis dengan perilaku maladaptif yaitu reaksi individu yang tidak sesuai dengan kaidah yang dapat mendatangkan kerugian bagi diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan.

A. Aspek-Aspek *Coping Stress*

Beberapa cara yang umum digunakan untuk *coping stress* yang diidentifikasi oleh Lazarus & Folkman (1984) adalah sebagai berikut:

1. *Planful Problem Solving* (Pemecahan Masalah Yang Terencana), yaitu menganalisis situasi untuk sampai pada penyelesaian masalah yang kemudian diambil tindakan langsung untuk memperbaiki suatu permasalahan tersebut.
2. *Confrontive Coping* (Konfrontatif), yaitu melakukan suatu langkah yang tegas, dan melibatkan perasaan tidak senang atau mengambil suatu konsekuensi untuk dapat mengubah kondisi.
3. *Seeking Social Support* (Mencari Dukungan Sosial), yaitu berusaha untuk mendapatkan dukungan berupa pesan yang disampaikan dalam bentuk lisan maupun tulisan atau emosional.
4. *Accepting Responsibility* (Menerima Tanggung Jawab), yaitu menerima peran diri sendiri dalam menghadapi masalah diiringi dengan usaha untuk memperbaiki keadaan.
5. *Distancing* (Menjauhkan), yaitu upaya yang mencakup kegiatan mental untuk dapat membebaskan diri dari suatu kondisi atau mampu untuk berpikir yang positif.
6. *Escape-Avoidance* (Melarikan Diri-Menghindar), yaitu memikirkan angan-angan tentang menghadapi suatu kondisi atau melakukan tindakan agar dapat melarikan diri dari suatu permasalahan atau menghindarinya.

7. *Self-Control* (Kontrol Diri), yaitu mengontrol perasaan atau tindakan seseorang dalam kaitannya dengan persoalan yang sedang dihadapi.
8. *Positive Reappraisal* (Penilaian Positif), yaitu menciptakan makna yang positif dari situasi yang dihadapi dalam hal pertumbuhan pribadi, kadang-kadang mengembangkan diri dengan nada religius.

B. Faktor Yang Mempengaruhi *Coping Stress*

Menurut Lazarus & Folkman (1984) cara *individu* menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi:

1. Kesehatan dan energi

Individu yang lemah, sakit, lelah atau dilemahkan, memiliki lebih sedikit energi untuk di habiskan daripada individu yang sehat dan kuat. Dalam upaya untuk mengatasi masalah dan kondisi yang tertekan, individu memerlukan energi yang cukup kuat.

2. Kepercayaan atau berpikir yang positif

Kepercayaan menjadi sumber daya psikologis, seperti kepercayaan atau nasib yang menunjukkan individu pada penilaian ketidak mampuan yang akan mengurangi kemampuan dalam strategi *coping* tipe *problem-solving focused coping*.

3. Kemampuan menyelesaikan masalah

Kemampuan ini meliputi kemampuan untuk dapat memperoleh pesan yang disampaikan baik berupa lisan maupun tulisan, menentukan permasalahan guna memperoleh alternatif perbuatan, kemudian memikirkan kembali alternatif tersebut sehubungan dengan tujuan yang ingin dicapai.

4. Kemampuan sosial

Kemampuan ini meliputi kemampuan untuk dapat mengirim dan menerima pesan yang disampaikan serta bertingkah laku sesuai dengan norma yang terdapat dalam masyarakat.

5. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dorongan untuk mendapatkan pesan yang disampaikan baik secara lisan maupun tulisan dan emosional pada diri individu yang didapat dari keluarga, teman dan lingkungan masyarakat lainnya.

6. Materi

Segala sesuatu yang menempati ruang dan memiliki massa, yakni berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

C. Jenis-Jenis *Coping Stress*

Coping dapat dibagi menjadi dua macam (King, 2010), yaitu:

1. *Coping* Yang Berfokus Pada Masalah (*Problem Focused Coping*)

Problem focused coping merupakan upaya individu dalam menanggulangi suatu permasalahan, tekanan dan tantangan yang dilakukan dengan cara mengganti kesulitan hubungan dengan lingkungan, dan membutuhkan penyesuaian atau dapat disebut perubahan eksternal.

2. *Coping* Yang Berfokus Pada Emosi (*Emotion Focused Coping*)

Emotion focused coping merupakan upaya individu untuk dapat menemukan dan menghasilkan rasa nyaman serta meminimalkan tekanan yang dirasakan, serta ditujukan untuk mengubah faktor dalam diri sendiri dengan cara melihat atau menafsirkan keadaan dari suatu lingkungan, dan membutuhkan penyesuaian yang disebut perubahan internal.

D. Metode *Coping*

Dalam mengatasi masalah psikologis yang dikemukakan oleh Bell (Rasmun, dalam Efrianis, 2015), terdapat dua metode *coping* yang digunakan oleh individu, yaitu:

1. Metode *coping* jangka panjang

Metode ini merupakan cara yang efektif yang dapat membangun dan bersifat nyata untuk mengatasi permasalahan

dalam waktu yang panjang. Contoh: Mencoba mencari lebih banyak informasi tentang situasi yang dihadapi, melakukan latihan fisik untuk menurunkan ketegangan atau masalah dan membuat alternatif tindakan untuk menurunkan tekanan.

2. Metode *coping* jangka pendek

Metode ini dipakai untuk menurunkan tekanan yang disebabkan stres atau ketegangan psikologis dan cukup tepat untuk waktu sementara, namun tidak tepat apabila dipakai dalam jangka waktu yang lama. Contoh: Menangis, berpindah pada aktivitas lain guna mengabaikan permasalahan yang dialami, banyak tidur, dan yakin bahwa permasalahan yang dihadapi semua akan kembali menjadi stabil.

2.2 *Sense Of Humor*

2.2.1 *Pengertian Sense Of Humor*

Humor ialah suatu hal yang dibutuhkan individu sebagai media dalam berkomunikasi untuk dapat mendistribusikan perasaan hati yang terpendam, keinginan untuk membalaskan sakit hati akibat tekanan problematik yang dialami oleh individu, dan menyampaikan suatu pengetahuan yang bijak sambil tampil menghibur (Rahmanadji, 2007). Menurut Safaria & Saputra (dalam Aziziah & Dewinda, 2018) *sense of humor* atau selera humor adalah keterampilan yang terdapat pada individu untuk memanfaatkan humor sebagai salah satu metode untuk mengatasi

permasalahan, kemampuan yang dapat memproduksi humor, keterampilan individu untuk dapat menghormati dan menyimpulkan hal-hal yang bersifat lucu. Humor adalah semacam komunikasi, serta cara individu untuk mengekspresikan diri mengenai sesuatu secara tidak langsung. Keterampilan individu untuk dapat merasakan, menerangkan dan menikmati humor disebut dengan rasa humor (Raskin, 1992).

Martin (2007) mendefinisikan rasa humor sebagai suatu perilaku kebiasaan (cenderung sering tertawa, untuk lelucon, menghibur orang lain dengan spontan dan menertawakan individu berdasarkan humor yang diproduksi), kemampuan (untuk menghasilkan humor, untuk menghibur, untuk memperoleh dan mempertahankan lelucon), sifat temperamen, respon estetika (perasaan bahagia terhadap humor), sikap, dan mekanisme pertahanan (cenderung untuk mempertahankan humor dalam keadaan apapun).

Menurut Sujoko (dalam Rahmanadji, 2007) humor dapat bermanfaat sebagai: (1) tujuan untuk melakukan semua keinginan dan semua maksud dari informasi; (2) media yang menjadikan individu untuk dapat menyadari bahwa yang dilakukannya tidak selalu benar; (3) media untuk memberikan pelajaran kepada individu untuk mampu memandang suatu masalah dari berbagai sudut; (4) media untuk menyejukkan hati yang susah; (5) memajukan kognitif; (6) cara yang digunakan agar individu dapat menghargai sesuatu; (7) cara yang digunakan individu untuk dapat mengerti suatu persoalan yang rumit. Selain itu, humor juga bermanfaat dalam

menghilangkan kebosanan terhadap kehidupan sehari-hari dan memiliki sifat yang teratur. Serta humor juga dapat menghilangkan stres yang disebabkan karena tekanan jiwa atau tekanan batin (Setiawan, 1990).

Dari perspektif kognitif, selera humor dapat mengurangi dampak buruk stres setidaknya dalam dua cara. Pertama, individu yang umumnya merespon hidup dengan cara humor mungkin kurang menilai lingkungan mereka sebagai ancaman, dan karena itu mungkin mengalami lebih sedikit stres dalam hidup mereka, daripada mereka yang kurang memiliki selera humor. Kedua, dalam situasi yang dialami sebagai stres, individu dengan selera humor mungkin dapat mengatasi secara efektif dengan membuat penilaian ulang yang lebih baik dari stressor. Artinya, individu dengan selera humor tinggi mungkin mempunyai adaptasi psikologis yang lebih bagus dan kesehatan emosi dan fisik yang lebih baik (Kuiper & Martin, 1993).

Hasil penelitian Laura (dalam Rahayu & Hadriami, 2015) humor dan tertawa menguntungkan bagi kesehatan fisik karena beberapa hal berikut:

1. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
2. Mengurangi hormon-hormon stres
3. Meningkatkan peredaran darah dalam tubuh
4. Berperan sebagai analgesik (meningkatkan sekresi endorfin dan mengurangi ketegangan otot)
5. Menurunkan kadar gula darah

6. Meningkatkan kapasitas vital paru dan oksidasi paru.

2.2.2 Aspek-Aspek *Sense Of Humor*

Menurut Thorson dan Powell (dalam Putri, 2018) terdapat empat aspek penting dalam rasa humor, yaitu:

1. *Humor production* (Keterampilan dalam memproduksi humor)

Keterampilan individu dalam menetapkan suatu pesan maupun kemampuan untuk membuat materi-materi tentang humor atau persoalan yang bersifat jenaka atau lucu.

2. *Coping with humor* (Kemampuan coping dengan humor)

Cara individu memanfaatkan humor sebagai media untuk mengatasi perasaan tidak senang dan menurunkan keadaan yang tertekan pada individu. Humor merupakan salah satu cara yang digunakan untuk dapat mengurangi masalah yang dialami individu.

3. *Humor appreciation* (Apresiasi terhadap humor)

Kemampuan individu untuk menghargai humor yang dikaitkan dengan keyakinan yang terdapat dalam diri seseorang mengenai pengendali nasib dan peristiwa yang dialami, sebuah hal yang menarik perhatian dari beberapa individu yang menafsirkan setiap kejadian lucu sebagai bagian dari yang dilakukan orang lain.

4. *Attitude toward humor* (Sikap terhadap humor)

Suatu perasaan atau perilaku individu terhadap humor, dan merupakan hal yang bersifat baik maupun hal yang bersifat buruk.

Individu cenderung untuk tersenyum dan tertawa terhadap setiap kondisi yang lucu.

2.2.3 Faktor-Faktor *Sense Of Humor*

Menurut Mendatu (dalam Puspitacandri, 2013) *Sense of humor* pada individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Kepribadian

Humor akan lebih menyenangkan bagi individu apabila memiliki kepribadian *ekstrovert*. Karena kepribadian seseorang dapat mempengaruhi kognitif terhadap humor.

2. Kebudayaan

Pada kebudayaan yang berbeda hasilnya tidak sama dengan cara individu memproses humor, karena kebudayaan memiliki pengaruh terhadap humor.

3. Jenis kelamin

Perempuan lebih banyak membutuhkan waktu dalam memproses suatu humor dibandingkan dengan laki-laki, namun hal itu tidak mengganggu penikmatan mereka terhadap humor.

2.3 Hubungan *Sense Of Humor* dengan *Coping Stress Pada Guru*

Sense of humor merupakan kemampuan individu untuk dapat menjadikan humor sebagai salah satu cara untuk menyelesaikan masalah yang disebabkan oleh stres, keterampilan untuk menciptakan humor, serta

kemampuan untuk dapat memahami dan menghargai humor sebagai sesuatu yang dianggap lucu yang dapat membuat orang lain tertawa. Penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *sense of humor* dengan stres antara lain penelitian dari Aziziah dan Dewinda (2018) bahwa *sense of humor* siswa kelas XII SMA Adabiah Padang dengan persentase tertinggi berada pada kategori tinggi (17%) yaitu sebanyak 13 orang, pada kategori sedang 67% sebanyak 52 orang, pada kategori rendah 16% yaitu 12 orang. Sedangkan hasil analisis stres pada siswa XII SMA Adabiah Padang diperoleh persentase sedang berada pada kategori sedang (70%) yaitu sebanyak 54 orang, pada kategori tinggi 16% yaitu sebanyak 12 orang, sedangkan siswa kelas XII yang berada pada kategori rendah 14% yaitu sebanyak 11 orang.

Dalam proses belajar mengajar, guru harus dapat menyempurnakan dirinya dengan berbagai kemampuan yang diharapkan mampu untuk membantu dan melaksanakan tugas dengan baik. Tetapi, jika kondisi lingkungan di sekolah kurang kondusif atau kurangnya semangat dari siswa untuk belajar, maka akan menyebabkan guru mengalami frustrasi dan akan mengarah kepada stres. Stres merupakan berbagai tuntutan yang sedang berlangsung yang disesuaikan dengan respon organisme disebut dengan stres. Berbagai tuntutan tersebut dapat berupa hal yang nyata terjadi saat itu, dapat juga menjadi hal yang nyata yang sedang hangatnya diperbincangkan semua orang.

Hasil kerja yang telah dicapai guru dapat menurun apabila tingkat stres yang dialami berlebihan, sehingga akan menyebabkan kerugian bagi sekolah.

Menurut Stranks (2005) jika stres kerja berada pada tingkatan yang tinggi, maka akan memberikan pengaruh yang negatif bagi individu, seperti kurangnya tingkat kemampuan untuk menghasilkan sesuatu, rendahnya motivasi dalam diri, kurangnya kreativitas, alternatif tindakan yang tidak efektif, kepandaian dalam berkomunikasi antar karyawan rendah, taraf ketidakhadiran pegawai yang tinggi, serta munculnya tindakan kekerasan dalam lingkungan kerja. Hasil dari penelitian Wiragita dan Tobing (2018) dengan seorang guru yang dimutasi dari sekolah reguler ke sekolah luar biasa (SLB), menyatakan bahwa *coping stress* yang digunakan oleh guru tersebut lebih cenderung ke *problem focused coping* dibandingkan *emotional focused coping*.

Coping stress merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat mengatasi suatu masalah yang disebabkan oleh stres. Menurut Taylor, *et al*, (2009) *coping stress* ialah cara yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan individu tersebut yang berasal dari internal maupun eksternal. *Coping stress* mengarah pada apa yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh dengan tekanan atau yang dapat membangkitkan emosi.

Beberapa penelitian telah meneliti pengaruh humor terhadap penilaian kognitif. Hasil penelitian (Kuiper *et al*, 1993) menunjukkan bahwa selera humor yang lebih baik tidak memfasilitasi penilaian kognitif yang lebih positif. Mereka menemukan hubungan positif antara penggunaan humor sebagai mekanisme *coping* dan penilaian dari ujian yang menantang dalam sampel

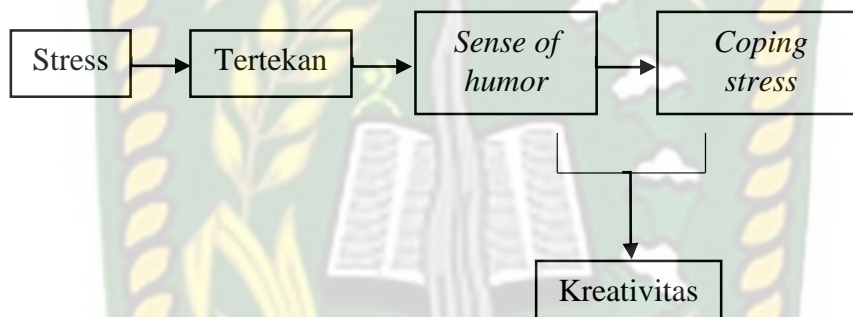
mahasiswa dan menyimpulkan bahwa humor dikaitkan dengan *coping* yang lebih sehat dengan menilai kembali peristiwa yang dapat menimbulkan stres sebagai peristiwa yang kurang mengancam dan lebih menantang. Selanjutnya (Kuiper *et al*, 1995) menemukan bahwa individu dengan selera humor yang tinggi mengubah perspektif mereka ketika menghadapi peristiwa kehidupan yang negatif dengan melihat peristiwa yang lebih positif daripada individu yang memiliki selera humor rendah (Abel, 2002).

Humor adalah fenomena multidimensi yang terkait dengan emosi, kognisi dan perilaku. Humor memiliki efek positif pada keadaan fisiologis, seperti fungsi pernapasan (Celso, Ebener & Burkhead, 2003; dalam Mauriello & McConatha, 2007). Humor telah dikaitkan dengan beberapa strategi koping seperti menjauhkan diri dari tekanan (stres), serta sebagai upaya dalam menghadapi dan mengatasi stres (Kupier *et al*. 1993; Lecourt *et al*. 1995), dan juga dapat menyelesaikan masalah yang disebabkan oleh stres (McCrae and Costa, 1986; dalam Abel, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Abel (2002) menunjukkan bahwa humor secara positif mempengaruhi penilaian stres. Seperti yang diperkirakan, individu dengan selera humor yang tinggi secara kognitif lebih sedikit merasa stres dibandingkan dengan individu dengan selera humor yang rendah.

Hasil penelitian oleh bizi, *et al* (1988) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara tingkat humor sebagai karakteristik kepribadian dan kualitas fungsi dibawah tekanan. Hal ini terbukti ketika humor diukur dengan metode sosiometrik tetapi tidak ketika diukur dengan laporan pribadi.

Perbedaan antara hasil yang diperoleh, dikarenakan bahwa validitas ukur dari laporan pribadi diragukan. Selanjutnya hasil Penelitian yang dilakukan oleh Sukoco (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dengan tingkat korelasi yang cukup kuat antara *sense of humor* dan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Artinya, semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki oleh individu, maka semakin rendah stresnya.

Alur berpikir:



Individu yang mengalami stres merupakan individu yang dalam keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologisnya. *Sense of humor* dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengatasi stres. Individu yang mempunyai *sense of humor* atau rasa humor yang tinggi cenderung lebih kreatif dibandingkan dengan individu yang mempunyai rasa humor rendah. Individu yang kreatif merupakan individu yang mampu menciptakan suatu ide atau gagasan baru dan juga mampu menyelesaikan suatu permasalahan dengan metode baru. Keterampilan menyelesaikan suatu permasalahan yang didukung kreativitas akan mempermudah individu dalam memproduksi ide-ide baru yang lebih fleksibel dan lebih sederhana dalam mengembangkan idenya menjadi suatu langkah yang efektif.

2.4 Hipotesis

Adanya hubungan positif antara *sense of humor* dengan *coping stress* pada guru. Artinya, semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki guru maka semakin tinggi *coping stress*, sebaliknya semakin rendah *sense of humor* yang dimiliki guru maka semakin rendah pula *coping stress*.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel

1. Variabel bebas (X) : *Sense Of Humor*
2. Variabel terikat (Y) : *Coping Stress*

3.2 Definisi Operasional Variabel

3.2.1 *Coping Stress*

Coping stress adalah cara seseorang dalam mengatasi situasi yang dianggap tertekan, yang dilakukan dengan cara menganalisis situasi untuk kemudian mengambil tindakan yang berfokus untuk mengatasi masalah, memperbaiki masalah serta memperkecil tekanan yang dirasakan yang diukur dengan menggunakan skala *coping stress*. Skala ini menunjukkan bahwa *coping stress* yang dimiliki individu akan tinggi apabila nilai yang diperoleh juga tinggi. Sebaliknya, *coping stress* pada individu akan rendah apabila nilai yang diperoleh rendah.

3.2.2 *Sense Of Humor*

Rasa humor atau *sene of humor* ialah kemampuan individu untuk menghubungkan kreativitas dan segala sesuatu yang berhubungan dengan kesenangan, seperti tertawa, bercanda serta hal-hal yang lucu termasuk kemampuan untuk melihat, menginterpretasikan, menikmati, menciptakan

dan menyampaikan hal yang tidak biasa serta humor dapat digunakan untuk mengatasi situasi yang menekan yang diukur dengan skala *sense of humor*. Skala ini menunjukkan semakin tinggi nilai yang didapatkan, maka rasa humor yang terdapat pada seseorang akan meningkat. Sebaliknya, semakin sedikit individu memperoleh nilai, maka individu akan memiliki rasa humor yang sedikit pula.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Sekumpulan benda/ orang yang ingin diteliti disebut dengan populasi. Terdapat dua populasi yang dilihat dari objek yaitu perkumpulan orang yang menjadi bagian dari populasi dan mempunyai karakter yang agak serupa antara seorang individu dengan individu lainnya atau disebut dengan populasi *homogen*. Sedangkan populasi *heterogen* merupakan sekumpulan orang yang menjadi bagian dari populasi, dan mempunyai karakter-karakter yang relatif secara pribadi (Bungin, 2005). Jumlah populasi dalam penelitian ini ialah seluruh guru SMA sederajat di Kota Pekanbaru yang berjumlah 3.303 guru (Kemendikbud, 2020).

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel ialah perwakilan yang diperoleh dari sekumpulan populasi (Sugiyono, 2011). Peneliti mengambil subjek secara bertingkat, yakni dari daerah yang luas hingga ke daerah terkecil. Dalam penelitian ini

menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu teknik yang dipakai apabila jumlah orang/ benda berkelompok, tidak perorang. Sehingga dengan cara ini akan memberi kesempatan lebih luas bagi individu. Langkah menentukan perwakilan dari populasi yang diperoleh ialah dengan membuat daftar jumlah kecamatan yang ada di kota Pekanbaru yaitu berjumlah 12 kecamatan, kemudian peneliti mengambil satu perwakilan masing-masing SMA di 12 kecamatan dengan cara diundi sehingga dalam satu kecamatan diperoleh satu sekolah sebagai tujuan yang menjadi tempat penelitian. Pada penelitian ini diperoleh sampel sebanyak 144 guru SMA sederajat di kota Pekanbaru, yang dapat dilihat dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 3.3.2
Sebaran Sampel Penelitian

No.	Kecamatan	Tempat Penelitian	Sampel
1.	Marpoyan Damai	SMA IT Imam Syafii 2 Pekanbaru	40
2.	Sail	SMKN 3 Pekanbaru	83
3.	Bukit Raya	SMAS YLPI Pekanbaru	21
Total			144

3.4 Metode Pengumpulan Data

Menurut Azwar (2017) untuk dapat memperoleh data empirik terhadap variabel yang ingin diteliti, diperlukan metode pengumpulan data guna mendapatkan data yang valid. Skala *likert* merupakan cara yang digunakan individu dalam penelitian ini guna mengukur perasaan orang terhadap sesuatu, anggapan dan pandangan seorang individu atau kumpulan individu. Terdapat

lima alternatif jawaban dengan menggunakan model skala *likert* pada skala *coping stress* dan skala *sense of humor*.

3.4.1 Skala *coping stress*

Penelitian ini menggunakan skala *Ways of Coping* oleh Setyowati (2018) yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Lazarus dan Folkman (1984), yaitu: *planful problem solving* (pemecahan masalah yang terencana), *confrontive coping* (konfrontatif), *seeking social support* (mencari dukungan sosial), *accepting responsibility* (menerima tanggung jawab), *distancing* (menjauhkan), *escape-avoidance* (melarikan diri-menghindar), *self-control* (kontrol diri), *positive reappraisal* (penilaian positif). Dalam skala ini terdapat 50 aitem. Skala *coping stress* ini diperoleh menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan reliabilitas 0,876.

Mutu nilai pada setiap aitem *favorable* yaitu skor 5 (sangat sesuai), 4 (sesuai), 3 (kurang sesuai), 2 (tidak sesuai), 1 (sangat tidak sesuai). Sedangkan nilai aitem *unfavorable* yaitu 1 (sangat sesuai), 2 (sesuai), 3 (kurang sesuai), 4 (tidak sesuai), 5 (sangat tidak sesuai). Deskripsi penyebaran aitem diketahui pada tabel 3.4.1.

Tabel 3.4.1
Blue Print Skala Coping Stress

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		(Favorable)	(Unfavorable)	
<i>Confrontive Coping</i> (Konfrontatif)	Mengambil resiko untuk mengurangi konsekuensi yang diperoleh	1,2,3,4,5,6		6
<i>Planful Problem Solving</i> (Pemecahan Masalah Terencana)	Membentuk perencanaan menghilangkan stress dengan hati-hati	7,8,9,10,11,12		6
<i>Distancing</i> (Menjauh)	Menghindar dari permasalahan dan menutupinya dengan pandangan positif	13,14,15,16 17,18		6
<i>Self-Control</i> (Kontrol Diri)	Menahan diri, mengatur perasaan	19,20,21,22, 23,24,25		7
<i>Seeking Social Support</i> (Mencari Dukungan Sosial)	Menghadapi masalah dengan mencari dukungan sosial di lingkungan sekitar	26,27,28, 29,30,31		6
<i>Accepting Responsibility</i> (Menerima Tanggung Jawab)	Berserah diri, pasrah	33,34,35	32	4
<i>Escape-Advice</i> (Melarikan Diri-Menghindar)	Melarikan diri dari masalah	36,38,39,43	37,40,41,42	8
<i>Positive Reappraisal</i> (Penilaian Positif)	Mencari makna positif dari permasalahan dengan mengembangkan diri	44,45,46,47, 48,50	49	7
Total		44	6	50

3.4.2 Skala *sense of humor*

Skala yang digunakan merupakan skala yang disusun oleh Putri (2018) yang didasarkan pada aspek yang dikemukakan oleh Thorson dan Powell (1997) yaitu, *humor production* (kemampuan menghasilkan humor), *coping with humor* (kemampuan coping dengan humor), *humor appreciation* (apresiasi terhadap humor), *attitude toward humor* (sikap terhadap humor) . Model skala dalam penelitian ini merupakan modifikasi skala adaptasi yang dibuat dengan 10 butir alternatif jawaban dengan reliabilitas 0,867 menggunakan *Cronbach's Alpha*. Skala ini bernama *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS). Aitem-aitem tersusun berdasarkan pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Mutu nilai pada setiap aitem *favorable*, yaitu skor 5 (sangat sesuai), skor 4 (sesuai), skor 3 (kurang sesuai), skor 2 (tidak sesuai), skor 1 (sangat tidak sesuai). Sebaliknya, pada aitem *unfavorable*, ialah skor 1 (sangat sesuai), skor 2 (sesuai), skor 3 (kurang sesuai), skor 4 (tidak sesuai), skor 5 (sangat tidak sesuai). Deskripsi penyebaran aitem dapat dilihat pada tabel 3.4.2 dibawah ini:

Tabel 3.4.2
Blue Print Skala Sense of Humor

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		(Favorable)	(Unfavorable)	
<i>Humor Production</i> (kemampuan menghasilkan humor)	Mampu menciptakan hal-hal bersifat jenaka atau lucu	1,2,4,6,7,15		6
<i>Coping With Humor</i> (kemampuan koping dengan humor)	Penggunaan humor sebagai cara untuk mengatasi masalah	10,12,13,14	16	5
<i>Humor Appreciation</i> (apresiasi terhadap humor)	Mempersepsikan setiap peristiwa lucu sebagai bagian dari perilaku orang lain	5,11,18,20	22,23,24	7
<i>Attitude Toward Humor</i> (sikap terhadap humor)	Kecenderungan untuk tersenyum dan tertawa pada situasi yang lucu	8,9,17,19		4
Total		18	4	22

3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1.5.1 Validitas

Sejauh mana alat ukur dapat menjalankan tugas nya untuk mengukur apa yang ingin diukur yang disebut validitas atau kesahihan (Siregar, 2010). Jika hasil ukur yang dijalankan atau diberikan fungsi ukurnya tmemiliki ketepatan dan keakuratan, maka dapat dikatakan bahwa tes tersebut

memiliki validitas yang tinggi. Apabila perolehan data yang dilakukan bertolak belakang dengan tujuan diadakan pengukuran, maka akan memperoleh validitas yang rendah.

Siregar (2010) menyatakan bahwa pengujian terhadap kesahihan skala dilakukan dengan memakai jenis validitas yang mampu mengukur isi tes dari variabel yang hendak diukur atau disebut validitas isi (*content validity*). Pernyataan didalam tes harus mewakili bagian-bagian dari seluruh aspek yang ingin diukur dan sejauh mana pernyataan-pernyataan dalam tes menggambarkan ciri karakter yang ingin diukur (Azwar, 2011).

Pengujian yang akan dilakukan penulis ialah dengan mengoreksi aitem yang telah diterjemahkan untuk menilai kesesuaian aitem dengan faktor-faktor pada variabel *sense of humor* dan *coping stress*. Penyesuaian aitem ini dilakukan bertujuan untuk menyesuaikan aitem yang telah diterjemahkan terhadap aitem yang asli.

1.5.2 Reliabilitas

Dikatakan reliabilitas apabila pengukuran dilakukan dua kali atau lebih dengan memakai alat ukur yang sama, dan hasil dari pengukuran tersebut tetap konsiten (Siregar, 2010). Tinggi rendahnya reliabilitas ditunjukkan secara empirik oleh nilai koefisien. Reliabilitas dapat dikatakan baik apabila memiliki koefisien yang tinggi (Azwar 2014). Angka reliabilitas yang mendekati 1, maka semakin tinggi reabilitasnya, sebaliknya

jika reabilitasnya mendekati angka 0, maka semakin rendah tingkat reabilitasnya.

3.6 Metode Analisis Data

3.6.1 Uji Normalitas

Untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel terikat dan variabel bebas berdistribusi normal atau tidak digunakan uji normalitas (Ghozali, 2018). Hadi (2000) beranggapan bahwa nilai variabel yang diketahui mengikuti hukum sebaran normal baku (kurva) dan Gauss. Jika tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara frekuensi yang diobservasi dengan frekuensi kurva teoritis, maka dapat dikatakan bahwa sebaran bersifat normal. Sebaran dikatakan normal apabila ($p > 0,05$), kebalikannya, sebaran dikatakan tidak normal apabila ($p < 0,05$). Pengujian yang dilakukan menggunakan *one sample kolmogorov-smirnov test* dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 23.

3.6.2 Uji Linearitas

Untuk dapat mengetahui linear atau tidaknya variabel bebas (*sense of humor*) dengan variabel terikat (*coping stress*) pada guru, digunakan uji linearitas dengan analisis korelasi. Hubungan dapat dikatakan linear apabila ($p > 0,05$), dan hubungan dikatakan tidak linear apabila ($p < 0,05$). Pengujian dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 23.

3.6.3 Uji Hipotesis

Perkiraan yang menunjukkan nilai tentang suatu gagasan yang perlu diuji kebenarannya disebut dengan hipotesis. Sebagaimana yang telah ditemukan sebelumnya, bahwa penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan *sense of humor* dengan *coping stress* pada guru. Teknik korelasi *product moment* merupakan teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini, yang memiliki tujuan untuk mengetahui hipotesis asosiatif (uji hubungan) kedua variabel, antara variabel dependen dan variabel independen. Pengujian dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 23.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Orientasi Kancan Penelitian

Tahap pertama yang dilakukan sebelum melakukan penelitian ialah menentukan tempat penelitian, kemudian subjek penelitian serta mempersiapkan segala hal yang diperlukan dalam penelitian, seperti skala dan surat izin penelitian. Surat izin penelitian yang dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, ditujukan kepada Sekolah yang akan menjadi target/ tujuan dari penelitian. Pada penelitian ini, peneliti mengambil subjek penelitian guru yang telah di undi dari 12 kecamatan di kota Pekanbaru sehingga diperoleh tiga sekolah yang akan menjadi target dalam penelitian ini, yaitu Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Imam Syafii 2 Pekanbaru, Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Pekanbaru dan Sekolah Menengah Atas Swasta YLPI Pekanbaru.

4.2 Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini dimulai pada tanggal 3 maret sampai dengan tanggal 24 Maret 2020, dengan jumlah sampel sebanyak 144 orang guru di tiga SMA Sederajat kota Pekanbaru. Sebelum membagikan skala, peneliti terlebih dahulu menemui salah satu guru yang akan bertanggung jawab atas skala, kemudian menjelaskan maksud dan tujuan peneliti membagikan skala tersebut. Peneliti juga menjelaskan bagaimana cara

pengisian dari skala yang akan diberikan. Skala dititipkan kepada salah satu guru yang akan bertanggung jawab atas skala, yang kemudian akan disebar kepada guru-guru lainnya dan skala penelitian diambil kembali setelah mendapatkan konfirmasi dari guru tersebut.

4.3 Deskripsi Penelitian

Penelitian mengenai hubungan *sense of humor* dengan *coping stress* pada guru dilaksanakan di Pekanbaru. Adapun skala yang akan disebar ialah sebanyak 123, skala yang kembali sebanyak 114, yang tidak kembali sebanyak 9 dan yang tidak mendapatkan konfirmasi sebanyak 21. Dari jumlah skala penelitian yang dikembalikan, terdapat 4 skala penelitian yang tidak dapat digunakan karena tidak diisi dengan lengkap. Oleh karena itu tersisa 110 skala yang diikutsertakan dalam pengolahan data penelitian. data penyebaran skala penelitian dapat dilihat pada tabel 4.3a sebagai berikut:

Tabel 4.3a
Data Penyebaran Skala (n=144)

No	Keterangan	Frekuensi (f)	%
1.	Skala yang disebar	123	85,5
2.	Skala yang kembali	114	80
3.	Skala yang tidak kembali	9	6,6
4.	Skala yang tidak dapat konfirmasi	21	14,6
5.	Skala yang tidak dapat digunakan	4	2,8
6.	Skala yang dapat digunakan	110	79,4

Setelah skala penelitian dikembalikan kepada peneliti, dilanjutkan dengan pemberian skor dan memasukkan data ke dalam tabel excel, kemudian diolah dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical*

Product and service Solution) versi 23, maka diperoleh gambaran seperti tabel 4.3b berikut ini:

Tabel 4.3b
Deskripsi Data Penelitian

Variabel Penelitian	Skor X Yang Di Peroleh (Empirik)				Skor X Yang Dimungkinkan (Hipotetik)			
	X Min	X Max	Rata-Rata	SD	X Min	X Max	Rata-Rata	SD
<i>Sense of Humor</i>	44	100	79,35	9,349	22	110	66	14,7
<i>Coping Stress</i>	155	222	189,95	13,374	50	250	150	33,3

Berdasarkan deskripsi data penelitian diatas, maka dapat dilihat bahwa untuk data empirik nilai rata-rata (*mean*) yang didapatkan pada variabel *sense of humor* adalah 79,35 dengan standar deviasi 9,349 sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh dari variabel *coping stress* adalah 189,95 dengan standar deviasi 13,374. Kemudian untuk data hipotetik dapat dilihat bahwa nilai rata-rata (*mean*) yang didapatkan pada variabel *sense of humor* adalah 66 dengan standar deviasi 14,7 sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh dari variabel *coping stress* adalah 150 dengan standar deviasi 33,3. Terdapat lima kategori yang akan dijabarkan oleh penulis dalam penelitian ini, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Kategorisasi dilakukan dengan tujuan untuk mengelompokkan kelompok-kelompok terpisah secara berjenjang dengan menggunakan aspek yang akan diukur. Rumus kategorisasi dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.3c dibawah ini:

Tabel 4.3c
Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 SD$

Keterangan:

M = Rata-rata

SD = Standar Deviasi

Pada tabel 4.3c diatas, maka dapat ditentukan kategori(kriteria) penilaian dari kedua variabel yaitu antara variabel *sense of humor* dengan variabel *coping stress*. Untuk kategori variabel *sense of humor* dapat dilihat pada tabel 4.3d sebagai berikut:

Tabel 4.3d
Kategorisasi Variabel Sense Of Humor

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi (f)	%
Sangat Tinggi	$X \geq 100$	3	2,7
Tinggi	$85 \leq X < 93$	32	29,1
Sedang	$75 \leq X < 84$	43	39,1
Rendah	$66 \leq X < 74$	25	22,7
Sangat Rendah	$X < 44$	7	6,4
Jumlah		110	100

Berdasarkan dari kategorisasi variabel *sense of humor* pada tabel 4.3d diatas, menunjukkan bahwa 2,7% subjek berada pada kategori *sense of humor* yang sangat tinggi, 29,1% subjek berada pada kategori *sense of humor* yang tinggi, 39,1% subjek berada pada kategori *sense of humor* yang sedang, 22,7% subjek berada pada kategori *sense of humor* yang rendah dan 6,4% subjek

berada pada kategori *sense of humor* yang sangat rendah. Selanjutnya kategorisasi variabel *coping stress* dapat dilihat pada tabel 4.3e sebagai berikut:

Tabel 4.3e
Kategorisasi Variabel Coping Stress

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi (f)	%
Sangat Tinggi	$X \geq 222$	7	6,4
Tinggi	$197 \leq X < 210$	28	25,5
Sedang	$184 \leq X < 196$	42	38,2
Rendah	$170 \leq X < 183$	27	24,5
Sangat Rendah	$X < 155$	6	5,5
Jumlah		110	100

Hasil dari kategorisasi variabel *coping stress* pada tabel 4.3e diatas menunjukkan bahwa 6,4% subjek berada pada kategori *coping stress* yang sangat tinggi, 25,5% subjek berada pada kategori *coping stress* yang tinggi, 38,2% subjek berada pada kategori *coping stress* yang sedang, 24,5% subjek berada pada kategori *coping stress* yang rendah dan 5,5% subjek berada pada kategori *coping stress* yang sangat rendah.

4.4 Hasil Analisis Data

4.4.1 Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian distribusi untuk menilai sebaran data pada variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang dilakukan pada kedua variabel yaitu variabel *sense of humor* dan variabel *coping stress* dianalisis dengan menggunakan bantuan komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 23. Apabila data yang didapatkan normal, artinya tidak ada

perbedaan yang signifikan antara jumlah subjek yang diamati dengan jumlah subjek yang menggunakan teoritis kurva.

Berdasarkan dari hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan *one sample kolmogorov-smirnov test*, maka didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa variabel *sense of humor* dan variabel *coping stress* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dari kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal. Hasil analisis data yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 4.4.1 dibawah ini:

Tabel 4.4.1
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<i>Sense Of Humor</i>	0,200 ($p > 0,05$)	normal
<i>Coping Stress</i>	0,200 ($P > 0,05$)	normal

4.4.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bentuk hubungan antara kedua variabel dalam penelitian. Hubungan linearitas menggambarkan bahwa perubahan variabel bebas akan cenderung diikuti oleh variabel terikat dengan mengikuti garis linear. Apabila memiliki nilai $p > 0,05$ maka kedua variabel dikatakan linear, sebaliknya apabila $p < 0,05$ maka kedua variabel dikatakan tidak linear (Hadi, 2000). Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *test for linearity*

dengan menggunakan bantuan komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 23.

Berdasarkan hasil uji linearitas yang telah dilakukan, nilai perhitungan F (*linearity*) pada variabel *sense of humor* dan *coping stress* menghasilkan nilai 19,902 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara skor variabel *sense of humor* dengan variabel *coping stress* adalah linear.

4.4.3 Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ialah adanya hubungan positif antara *sense of humor* dengan *coping stress* pada guru. Analisis yang dilakukan yaitu teknik korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan bantuan komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 23.

Berdasarkan hasil uji korelasi antara *sense of humor* dengan *coping stress*, maka didapatkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,404 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *sense of humor* dengan variabel *coping stress* pada guru. Semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki guru maka semakin tinggi *coping stress*, sebaliknya semakin rendah *sense of humor* yang dimiliki guru maka semakin rendah pula *coping stress*. Dengan demikian, hasil uji analisis dalam penelitian ini menyatakan bahwa

hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima. Gambaran perhitungan hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4.3
Hasil Uji Hipotesis

		<i>Sense Of Humor</i>	<i>Coping stress</i>
<i>Sense Of Humor</i>	Korelasi Pearson	1	.404**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	110	110
<i>Coping Stress</i>	Korelasi Pearson	.404**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	110	110

**..Hubungan signifikansi pada tingkat 0.01 (2-tailed)

4.5 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*, diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *sense of humor* dengan *coping stress* pada guru. Hal ini ditunjukkan dengan adanya nilai koefisien korelasi (r) = 0,404 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, Semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki guru maka semakin tinggi *coping stress*, sebaliknya semakin rendah *sense of humor* yang dimiliki guru maka semakin rendah pula *coping stress*.

Hasil deskriptif data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 6,4% (7 subjek) berada pada kategori *coping stress* yang sangat tinggi, 25,5% (28 subjek) berada pada kategori *coping stress* yang tinggi, 38,2% (42 subjek) berada pada kategori *coping stress* yang sedang, 24,5% (27 subjek) berada pada kategori *coping stress* yang rendah dan 5,5% (6 subjek) berada pada kategori

coping stress yang sangat rendah. Sedangkan untuk variabel *sense of humor* terdapat 2,7% (3 subjek) berada pada kategori *sense of humor* yang sangat tinggi, 29,1% (32 subjek) berada pada kategori *sense of humor* yang tinggi, 39,1% (43 subjek) berada pada kategori *sense of humor* yang sedang, 22,7% (25 subjek) berada pada kategori *sense of humor* yang rendah dan 6,4% (7 subjek) berada pada kategori *sense of humor* yang sangat rendah.

Stres yang dialami oleh individu terutama pada guru dapat menyebabkan individu merasa tertekan dan akan menimbulkan tingkat kelelahan emosi (*burnout*) yang tinggi pada guru. Untuk dapat mengatasi tekanan yang disebabkan oleh stres tersebut, maka diperlukan cara yang efektif agar tidak berada pada situasi yang tertekan (stres) secara terus menerus. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi dan Wardani (2019) menunjukkan bahwa jenis strategi *coping* yang paling sering digunakan oleh guru sekolah dasar negeri di Kecamatan Bogor Tengah adalah *problem focused coping* (54,6%) lalu *emotional focused coping* (45,6%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi dan Wardani (2019), *problem focused coping* merupakan strategi yang paling efektif digunakan untuk memecahkan atau mengurangi dampak dari situasi yang penuh tekanan.

Penelitian yang dilakukan oleh Komar (2011) menunjukkan bahwa tingkat stres konselor/ guru bimbingan dan konseling SMPN Kota Bekasi berada pada kategori tertinggi pada aspek fisik (56%) yang disebabkan oleh karakteristik pekerjaan. Strategi *coping* yang dimiliki konselor yakni pada

religious coping 55%, *emotional focused coping* 39%, *social support coping* 28%. Artinya strategi *coping* yang dimiliki oleh konselor/ guru bimbingan dan konseling cukup baik, maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi strategi *coping* yang dimiliki, semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan dari dalam dan/atau tuntutan dari luar diri seseorang yang dinilai dapat merugikan. *Coping stress* merupakan suatu proses yang terjadi pada individu untuk dapat mengatasi tekanan dan dampak negatif yang disebabkan oleh stres. *Coping stress* merupakan cara yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan individu tersebut yang berasal dari internal maupun eksternal (Taylor, *et al*, 2009).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sakinatzahroh (Rahayu & Hadriami, 2015) terhadap tiga guru SLB C, menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh mereka bersumber pada tingkah laku siswa dan orang tua siswa. Ketika mengalami stres, *coping* yang dilakukan oleh subjek I dan III lebih mengarah pada *emotional focused coping*, sedangkan pada subjek II *coping* yang dilakukan lebih mengarah pada *problem focused coping*. Hal ini berarti bahwa subjek I dan III lebih memberatkan beban stres sehingga stres yang dialami tidak dapat diatasi dengan baik, sedangkan pada subjek II menunjukkan bahwa beban stresnya dapat diatasi dengan baik.

Hasil penelitian (Kuiper *et al*, 1993) menunjukkan bahwa selera humor yang lebih baik, tidak memfasilitasi penilaian kognitif yang lebih positif.

Mereka menemukan adanya hubungan positif antara penggunaan humor sebagai mekanisme *coping* dan penilaian dari ujian yang menantang dalam sampel mahasiswa dan menyimpulkan bahwa humor dikaitkan dengan *coping* yang lebih sehat dengan menilai kembali peristiwa yang dapat menimbulkan stres sebagai peristiwa yang kurang mengancam dan lebih menantang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bizi, et al (1988), menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara tingkat humor sebagai karakteristik kepribadian dan kualitas fungsi dibawah tekanan. Hal ini terbukti ketika humor diukur dengan metode sosiometrik tetapi tidak ketika diukur dengan laporan pribadi. Perbedaan antara hasil yang diperoleh, dikarenakan bahwa validitas ukur dari laporan pribadi diragukan.

Humor didefinisikan sebagai keterampilan *coping* dimana individu mengurangi tekanan emosional dari konflik dengan menekankan situasi dari stressor. Seperti keterampilan *coping* adaptif yang tinggi lainnya, humor juga sering digunakan ketika stres dihadapkan pada ketiadaan dukungan kognitif dan sosial (Mauriello & McConatha, 2007). Pernyataan ini didukung dengan adanya hasil penelitian yang dilakukan oleh Abel (2002), yang menunjukkan bahwa humor secara positif dapat mempengaruhi penilaian stres. Artinya, individu yang memiliki selera humor tinggi secara kognitif akan lebih sedikit merasa stres dibandingkan dengan individu yang memiliki selera humor rendah.

Merujuk pada hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa *sense of humor* secara signifikan mempengaruhi *coping*

stress pada guru. Artinya, *sense of humor* dapat dianggap sebagai solusi pemecahan masalah bagi guru. Berdasarkan penelitian terdahulu, *sense of humor* secara signifikan mempengaruhi stres. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sukoco (2014) menunjukkan bahwa *sense of humor* dan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya memiliki hubungan negatif dengan tingkat korelasi yang cukup kuat. Artinya, semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki oleh individu, maka semakin rendah stresnya.

Humor digambarkan sebagai media yang merugikan atau tidak menguntungkan bagi kesejahteraan psikologis, seperti: menyindir, menghina atau meremehkan orang lain. Hal ini berarti bahwa humor memiliki sifat merusak diri (Martin dkk, 2003; Rahayu & Hadriami, 2015). Menurut (Julie dkk, 2013) individu yang memiliki skor tinggi dalam humor merusak diri ialah individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, cenderung pemalu, dan menunjukkan adanya gaya kelekatan yang tidak aman serta pencemas (Rahayu & Hadriami, 2015).

Menurut Mauriello dan McConatha (2007), humor memiliki komponen kognitif, emosional dan perilaku, tetapi dapat dikonseptualisasikan sebagai sifat kepribadian multidimensi yang terdiri dari dimensi dan gaya positif dan juga negatif. Kuiper et al, (1995) menemukan bahwa individu dengan selera humor yang tinggi mengubah perspektif mereka ketika menghadapi peristiwa kehidupan yang negatif dengan melihat peristiwa yang lebih positif daripada individu yang memiliki selera humor rendah (Abel, 2002).

Hasil meta-analisis yang dilakukan oleh Hartanti (2008) menunjukkan bahwa selera humor berkorelasi negatif dengan stres. Pada umumnya selera humor dapat memberikan dampak yang positif untuk menurunkan stres, namun kadang-kadang humor juga menimbulkan efek negatif seperti konflik antar teman apabila humor digunakan pada situasi, sasaran dan waktu yang tidak tepat. Selanjutnya pada hasil meta menunjukkan bahwa selera humor cenderung menurunkan stres dan menimbulkan efek positif bagi kesehatan fisik atau psikis individu.

Dalam penelitian ini penulis menyadari masih terdapat kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama penelitian berlangsung, seperti kurangnya dalam mengontrol subjek penelitian ketika melakukan pengisian skala, sehingga memungkinkan subjek untuk mengisi skala penelitian secara asal-asalan.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

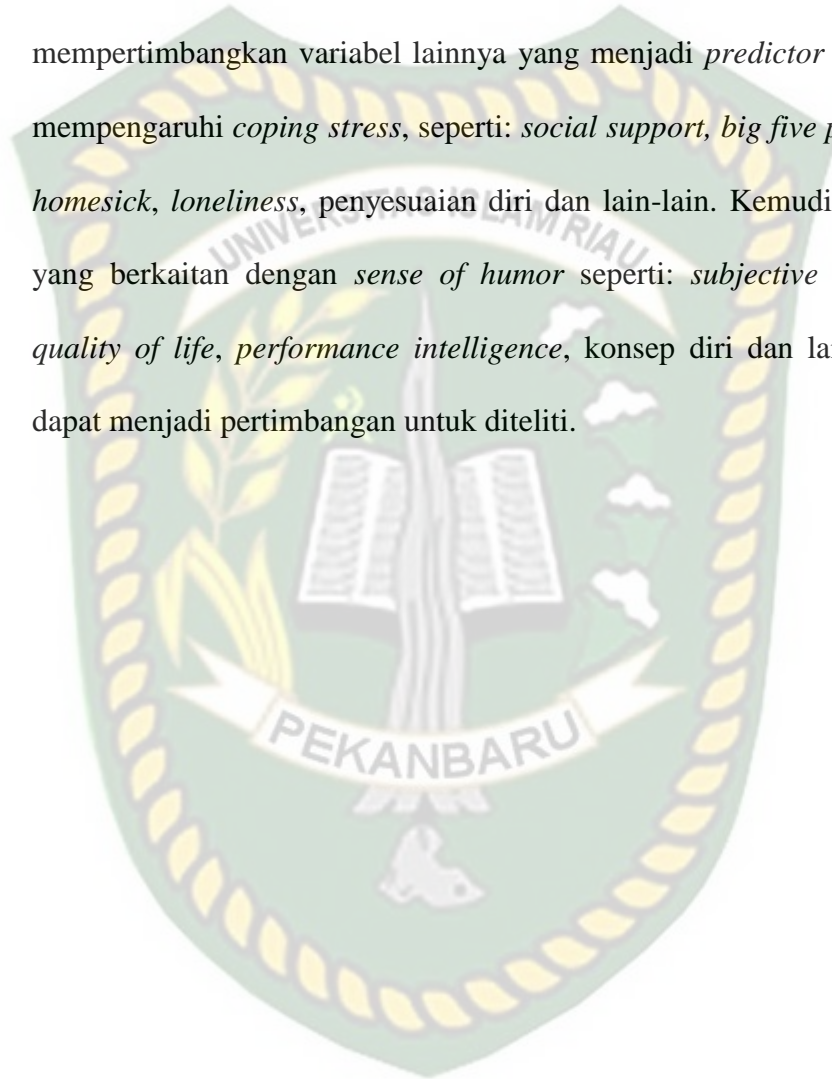
Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data dan pembahasan, serta pengujian hipotesis yang dilakukan menggunakan teknik korelasi *pearson product moment* dengan bantuan komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 23, maka dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *sense of humor* dengan *coping stress* pada guru. Dalam artian, semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki guru maka semakin tinggi *coping stress*, sebaliknya semakin rendah *sense of humor* yang dimiliki guru maka semakin rendah pula *coping stress*.

5.2 Saran

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, peneliti ingin memberikan saran yang didasari oleh kelemahan dalam penelitian ini. Adapun sarannya ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, agar dapat meningkatkan serta menyisipkan penggunaan humor dalam proses belajar mengajar, guna untuk memberikan motivasi bagi siswa dalam pembelajaran.
2. Kepada peneliti selanjutnya, agar dapat melakukan *try out* (uji coba) terlebih dahulu jika akan melakukan adaptasi skala yang ada, dikarenakan

penelitian ini tidak melakukan *try out*, guna untuk memperbaharui reliabilitas dan validitas dari skala tersebut. Peneliti selanjutnya yang mempunyai minat terhadap tema yang sama disarankan agar dapat mempertimbangkan variabel lainnya yang menjadi *predictor* yang dapat mempengaruhi *coping stress*, seperti: *social support*, *big five personality*, *homesick*, *loneliness*, penyesuaian diri dan lain-lain. Kemudian variabel yang berkaitan dengan *sense of humor* seperti: *subjective well-being*, *quality of life*, *performance intelligence*, konsep diri dan lainnya yang dapat menjadi pertimbangan untuk diteliti.



DAFTAR PUSTAKA

- Abel, M. H. (2002). Humor, Stress and Coping Strategies. *Journal of Humor*, 15(4): 365-381.
- Azwar, S. (2011) *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas dan validitas (ed 4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aziziah, N., & Dewinda, H. R. (2018). Hubungan Antara Sense Of Humor dengan Stres Pada Siswa Kelas XII SMA Adabiah Padang. *Jurnal Psyche*, 11(2): (45-52).
- Barus, K. L. (2019). Hubungan Coping Stress Dengan Strategi Pembelajaran Eksploratori Dalam FGD Online Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. [*Skripsi*]. Program Sarjana Psikologi Universitas Sumatera Utara: Medan.
- Bizi, S., *et al.* (1988). Humor and Coping With Stress: A Test Under Real-Life Conditions. *Journal of Person. Individ*, 9(6): 951-956.
- Bungin, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana Prenada.
- Darmawanti, I. (2012). Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (Coping Stress). *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 2(2): 24-29.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen. Jakarta: Depdiknas.
- Efrianis, Y. (2015). Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Ditinjau Dari Optimisme dan Dukungan Sosial. [*Skripsi*]. Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau: Pekanbaru.
- Ghozali. (2018). *Aplikasi Statistik Analisis Multivariate (ed 9)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Fausiah, F. & Widury, J. (2008). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia.

- Folkman, S., *et al.* (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3): 571-579.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Hartanti. (2008). Apakah Selera Humor Menurunkan Stres ? Sebuah Meta-Analisis. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 24(1): 38-55.
- Hazlina, A., & Sawitri, R. (2015). Hubungan Antara Koping Stres Dengan Kepuasan Kerja Pada Guru Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) Di Kota Tangerang. *Jurnal Empati*, 4(2): 169-174.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Data Pokok Pendidikan Dasar dan Menengah. Diunduh dari <https://dapo.dikdasmen.kemdikbud.go.id/guru/2/09600>.
- Kessler, R. C. (1985). Social Factors in Psychopathology: Stress, Social Support and Coping Processes. *An. Rev. Psychol*, 36: 531-572.
- King, L. (2010). *Psikologi Umum Buku 2*. Jakarta: Selemba Humanika.
- Komar, T. (2011). Pengembangan Program Strategi Coping Stress Konselor. *Edisi Khusus*, 1.
- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1993). Coping Humour, Stress, and Cognitive Appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25(1): 81-96.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lilienfeld, S. O., *et al.* (2009). *Psychology: from inquiry to understanding*. USA: Pearson Education.
- Lukman, I. A., & Lestaluhu, F. R. (2018). Description of Santriwan and Santriwati Coping Stress in Al-Falah Abulam-U Islamic Modern Boarding School Aceh Besar. *Journal of Advances In Social Science, Education And Humanities Research (ASSEHR)*, 304.
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2): 100-110.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of Humor as a Moderator of the Relation Between Stressors and Moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6): 1313-1324.

- Martin, R. A. (2007). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. USA: Elsevier Academic Press.
- Mauriello, M., & McConatha, J. T. (2007). Relations Of Humor With Perceptions Of Stress. *Psychological Reports*, 101: 1057-1066.
- Muchlas, M. (2005). *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Pertiwi, N. Y., & Wardani, I. Y. (2019). Tingkat Stres Kerja Dan Strategi Koping Guru SD Dalam Implementasi Kurikulum 2013. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(2): 155-164.
- Purba, J., Yulianto, A., & Widyanti, E. (2007). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1).
- Puspitacandri, A. (2013). Pengaruh Kreativitas Verbal Terhadap Sense Of Humor Siswa Akselerasi. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 8(2): 681-690.
- Putri, N. S. 2018. Pengaruh Kepekaan Humor Terhadap Stres Kerja Perawat Di Rumah Sakit X. [*Skripsi Publikasi*]. Faulktas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Rahayu, E., & Hadriami, E. (2015). Stres dan Sense Of Humor Pada Guru SLB C. *Psikodimensia*, 14(2): 41-54.
- Rahmanadji, D. (2007). Sejarah, Teori, Jenis dan Fungsi Humor. *Bahasa dan Seni*, 2.
- Raskin, V. (1992). *Humor and truth. The mission of humor: Introduction. Part 5. The world and I, August*: 670-672.
- Risky, dkk. (2014). Hubungan Efikasi Diri Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *JOM FK*, 1(2).
- Said, M. (2015). Strategi Coping Santri Baru: Studi Kasus di Ponpes Al-Amin Mojokerto. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan* (pp. 978-979).
- Sarafino, E. P., & Smith T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (ed 7). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Siregar, S. (2010). *Statistika Deskriptif untuk penelitian: Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Setyowati, A. I. (2018). Strategi Koping Caregiver Lansia Demensia di Panti Wredha. [*Skripsi Publikasi*]. Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro: Semarang.
- Stranks, J. (2005). *Stress at Work: Management and Prevention*. Elseveir: Burlington.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukoco, A. S. P. (2014). Jurnal Tugas Akhir Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1).
- Sumarni, M. (2018). Analisis Strategi Coping Terhadap Stress Guru Biologi SMA Negeri 5 Jeneponto. [*Skripsi Publikasi*]. Jurusan Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Alauddin: Makassar.
- Taylor, S. E., et al. (2009). *Psikologi Sosial edisi kedua belas*. (Penerjemah: Tri Wibowo B.S). Jakarta: Kencana.
- Triatna, C. (2015). *Perilaku Organisasi dalam Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wiragita, G. A., & Tobing, D. H. (2018). Stressor dan Coping Stress Guru yang dimutasi dari Sekolah Reguler ke Sekolah Luar Biasa (SLB). *Jurnal Psikologi Undaya*, 5(2): 440-449.
- Wiramihardja, S. A. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT. Refika Aditama.