

# Hubungan *Sense of Humor* dengan *Academic Burnout* pada Fungsionaris Lembaga Kemahasiswaan di Universitas Kristen Satya Wacana

Cindy Christine Litaay<sup>1\*</sup>, Maria Nugraheni Mardi Rahayu<sup>1</sup>

[1] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

## Abstract

This study aims to determine the relationship between sense of humor with burnout on functionaries Lembaga Kemahasiswaan in SWCU. Subjects were 296 functionaries of LK UKSW, sample selection with quota sampling. The measuring instrument used to measure academic burnout is the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). Sense of humor is measured by the Multidimensional Sense of Humor Scale. Statistical data analysis using Spearman Product Moment correlation. The results of this study found that there is no significance relationship between sense of humor and academic burnout on functionaries of LK UKSW ( $r = 0.094$  and  $sig = 0.107$ ). Functionaries are expected to find appropriate coping strategies with the help of lectures and Lembaga Kemahasiswaan in the process of finding and implementing these coping strategies.

**Keywords:** Academic Burnout; Sense of Humor; Functionaries of Lembaga Kemahasiswaan

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2024-08-04 | Published: 2024-12-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i4.10928>

Vol 14, No 4 (2024) Page: 902 – 911

(\*) Corresponding Author: Cindy Christine Litaay, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia, Email: [cindylitaay11@gmail.com](mailto:cindylitaay11@gmail.com)



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

## PENDAHULUAN

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, “mahasiswa” didefinisikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi. Saat menjadi mahasiswa, individu akan dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti pemenuhan tugas-tugas perkuliahan, menghadapi kompleksitas materi perkuliahan yang semakin sulit dari tahun ke tahun, melakukan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya, dan pemenuhan harapan untuk meraih pencapaian akademik (Arlinkasari & Akmal, 2017). Selain itu, untuk memperoleh gelar mahasiswa wajib menempuh studi sebanyak jumlah SKS yang diwajibkan, membuat penelitian tugas akhir,

dan mengumpulkan poin keaktifan (Kristina, Lokemono, dan Setyorini, 2020). Salah satu cara untuk meningkatkan poin keaktifan adalah dengan mengikuti organisasi kampus.

Organisasi kampus atau organisasi kemahasiswaan (ormawa) merupakan sebuah wadah bagi mahasiswa untuk meningkatkan kapasitas dirinya sebagai mahasiswa melalui penyampaian aspirasi, inisiasi, atau gagasan-gagasan positif serta kreatif melalui peran serta dalam berbagai kegiatan yang relevan (Kemendikbud, 2022). Banyak Perguruan Tinggi memiliki Organisasi Kemahasiswaan di dalamnya, tidak terkecuali Universitas Kristen Satya Wacana dengan Organisasi Kemahasiswaan yang disebut sebagai Lembaga Kemahasiswaan (LK). LK UKSW adalah sebuah wadah kemahasiswaan program sarjana dan diploma untuk melaksanakan fungsi dan peranannya pada perguruan tinggi pada umumnya dan UKSW pada khususnya di dalam UKSW (UKSW, 2011). LK UKSW terdiri dari beberapa sub-organisasi yang terbagi berdasarkan fungsi dan peranannya, yakni Badan Perwakilan Mahasiswa Universitas (BPMU), Senat Mahasiswa Universitas (SMU), Badan Perwakilan Mahasiswa Fakultas (BPMF), dan Senat Mahasiswa Fakultas (SMF). BPMU dan BPMF merupakan lembaga perwakilan dan pemusyawaratan mahasiswa yang berperan dalam menjalankan fungsi legislatif, baik di aras universitas untuk BPMU dan di aras fakultas untuk BPMF. SMU dan SMF berperan dalam menjalankan fungsi eksekutif yang mengoordinasikan aktivitas mahasiswa di aras universitas dan fakultas untuk SMU, serta di aras fakultas dan/atau program studi untuk SMF (UKSW, 2011).

Pengurus LK UKSW disebut sebagai fungsionaris (UKSW, 2011). Fungsionaris merupakan mahasiswa yang aktif berkuliah, yakni memiliki tanggung jawab akademik yang harus dijalankan, seperti menghadiri kelas, mengikuti magang, bahkan mengerjakan skripsi (Singarimbun dan Huwae, 2022). Banyaknya tanggung jawab yang harus dipenuhi mahasiswa memicu terjadinya gejala *burnout* (Lin dan Huang, 2014). Hal tersebut juga serupa dengan yang disampaikan oleh Pangesti (2012) bahwa banyaknya aktivitas yang harus dilakukan membuat mahasiswa dapat mengalami konflik peran sehingga dapat meningkatkan peluang terjadinya *burnout*.

*Burnout* yang terjadi dalam lingkungan akademis dikenal sebagai "*academic burnout*". *Academic burnout* digambarkan sebagai suatu kondisi dimana siswa merasa lelah, tidak mampu, dan bersikap sinis terhadap tuntutan akademis (Schaufeli, dkk., 2002). Lebih lanjut, Schaufeli, dkk. (2002) mengatakan bahwa *academic burnout* memiliki tiga dimensi sebagai karakteristik utamanya, yaitu kelelahan (*exhaustion*) yang mengacu pada kelelahan baik fisik dan emosional, sinisme (*cynicism*) yang mengacu pada ketidakpedulian terhadap pekerjaan yang dilakukan, dan berkurangnya efikasi (*reduced efficacy*) yang mengacu pada tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya yang akan memengaruhi usaha dalam berkinerja.

Untuk melihat fenomena terkait *academic burnout*, peneliti melakukan proses pengambilan data awal melalui wawancara kepada 9 pengurus LK UKSW yang disebut fungsionaris pada 30 Januari 2023. Dari 9 orang fungsionaris diketahui bahwa 3 diantaranya merasa memiliki ketidakmampuan untuk menghadapi akademik akibat besarnya tuntutan di LK dan berkurangnya motivasi untuk melakukan tugas-tugas perkuliahan. Pengambilan data selanjutnya dilakukan pada 10 April 2023 kepada 4 fungsionaris. Dari 4 fungsionaris diketahui bahwa 3 orang diantaranya merasa gagal karena jadwal akademik dan jadwal organisasi bertabrakan serta merasa memiliki penurunan minat belajar karena pengerjaan tugas tidak maksimal dikarenakan waktu yang terbatas akibat organisasi. Dengan kata lain, fungsionaris kurang mampu manajemen waktu antara kuliah dan LK. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Sidabutar (2020) kepada personil Biro Operasi Polda Sumatera Utara, yaitu ditemukannya hubungan positif signifikan antara manajemen waktu dan sikap *burnout*. Artinya semakin baik kemampuan manajemen waktu yang dimiliki maka semakin jauh sikap *burnout* yang ditunjukkan.

Menurut Neumann, Finaly-Neumann, dan Reichel (1990), *academic burnout* memiliki sejumlah dampak, yaitu dapat menjadi alasan munculnya perilaku berbeda pada mahasiswa, dapat memengaruhi hubungan mahasiswa dengan institusi juga sesamanya seperti mahasiswa dan dosen, serta dapat memengaruhi antusiasme mahasiswa dalam pendidikannya. Selain itu, Muna (2013) menambahkan bahwa *academic burnout* mengakibatkan menurunnya motivasi belajar, menimbulkan rasa malas, serta menurunnya prestasi belajar. Dengan intensi mengalami *academic burnout*, salah satu mekanisme yang dapat digunakan oleh para fungsionaris adalah dengan humor (Sukoco, 2014).

Humor diartikan sebagai alat untuk berkomunikasi dalam menyalurkan perasaan yang dialami seseorang serta sebagai usaha yang digunakan untuk menghibur orang lain (Rahmanadji, 2007). Studi yang dilakukan oleh Cann, Holt, dan Calhoun (1999) kepada 96 orang mahasiswa yang terdaftar dalam kuliah psikologi pada sebuah universitas yang didukung negara di Amerika Serikat bagian tenggara menemukan bahwa humor dapat memengaruhi respons emosional negatif individu terhadap stresor. Selain itu, humor juga dapat membantu mengurangi tekanan, meningkatkan persepsi dan sikap individu terhadap pekerjaan, juga menciptakan dan mempertahankan lingkungan kerja dan belajar yang positif (Yudhaningrum dan Hanifah, 2019). Untuk mampu memahami dan menggunakan humor, individu perlu memiliki kepekaan terhadap humor (*sense of humor*) (Sukoco, 2014).

*Sense of humor* memiliki pengertian sebagai bagaimana cara individu memandang dunia yang digambarkan melalui pengekspresian diri serta interaksi dengan lingkungannya (Thorson dan Powell, 1993). Adapun beberapa dimensi dalam *sense of humor* adalah produksi humor (*humor production*), apresiasi terhadap humor (*humor appreciation*), koping dengan humor (*coping humor*), dan sikap terhadap humor (*attitudes toward humor*). *Humor production* mengacu pada bagaimana keterampilan individu dalam menciptakan humor. *Humor appreciation* mengacu pada bagaimana individu menghargai humor serta orang yang berhumor. *Coping humor* mengacu pada bagaimana individu memanfaatkan humor untuk mengurangi masalah yang dialami. *Attitude toward humor* mengacu pada bagaimana individu bersikap dalam merespons hal yang lucu.

Penelitian terkait *burnout* dan *sense of humor* pernah dilakukan sebelumnya, yakni penelitian yang dilakukan oleh Yudhaningrum dan Hanifah (2019) pada Guru SD di Jakarta Timur. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dengan *burnout* pada guru SD di Jakarta Timur. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, dkk., (2017) menemukan bahwa *sense of humor* berkontribusi pada penurunan *burnout* sebesar 68%, artinya semakin tinggi *sense of humor* maka *burnout* semakin menurun. Talbot dan Lumden, (2000), menemukan bahwa pengguna humor yang tinggi memiliki kelelahan dan depersonalisasi yang lebih rendah dengan rasa pencapaian pribadi yang tinggi dibandingkan dengan pengguna humor yang rendah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Babazadeh, dkk., (2021) kepada perawat yang bekerja di rumah sakit pendidikan yang berafiliasi dengan Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran menemukan bahwa humor menjadi salah satu prediktor masalah kesehatan bagi perawat. Dengan humor, perawat dapat dimungkinkan untuk beradaptasi dengan jam kerja yang panjang serta mendorong komunikasi dan semangat dalam tim.

Berdasarkan fenomena sebelumnya, maka peneliti bermaksud untuk melihat hubungan antara *academic burnout* dengan *sense of humor* pada fungsionaris Lembaga

Kemahasiswaan UKSW. Hal tersebut dikarenakan belum banyaknya penelitian yang dilakukan dalam konteks mahasiswa dengan peran lebih dari satu. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dan *sense of humor* pada fungsionaris LK UKSW. Hal tersebut dikarenakan sudah banyak penelitian yang dilakukan tetapi pada kelompok penelitian ini belum ada sehingga penelitian ini perlu dilakukan kembali.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dengan *sense of humor* pada fungsionaris LK UKSW.

### **Partisipan**

Populasi dalam penelitian ini adalah fungsionaris Lembaga Kemahasiswaan Universitas Kristen Satya Wacana Periode 2023. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah kuota sampling. Total partisipan yang didapatkan adalah sebanyak 296 partisipan.

### **Instrumen Penelitian**

Untuk mengukur *academic burnout*, skala yang digunakan adalah Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS) dari Schaufeli, dkk. (2002). Skala MBI-SS berisi 15 pernyataan yang terdiri dari 6 aitem dengan skala frekuensi dari 0 (tidak pernah) hingga 6 (selalu). Ada pun skor reliabilitas untuk masing-masing skor subskala adalah 0.805 pada dimensi *Exhaustion*, 0.792 pada dimensi *Cynicism*, dan 0.862 pada dimensi *Professional Efficacy* dengan skor korelasi aitem-total pada dimensi *Exhaustion* berkisar antara 0.513 sampai 0.668, dimensi *Cynicism* berkisar 0.496 sampai 0.734, dan dimensi *Professional Efficacy* berkisar 0.586 sampai 0.738.

Untuk mengukur *sense of humor*, skala yang digunakan adalah Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) dari Thorson dan Powell (1997). Skala MSHS berisi 24 pernyataan dengan skala frekuensi dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Ada pun skor reliabilitas pada skala MSHS adalah 0.923 dengan skor korelasi aitem total berkisar antara 0.154 sampai 0.706 sehingga tiga aitem harus gugur dan dilakukan pengujian putaran kedua yang menghasilkan skor korelasi aitem-total berkisar antara 0.253 sampai 0.734.

### **Analisis Data**

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman Product Moment. Analisis data dilakukan secara statistik dengan bantuan SPSS 26 *for windows*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengujian statistik deskriptif dapat dilihat pada Tabel 1. Diketahui bahwa variabel *sense of humor* memiliki rata-rata sebesar 77.02 dengan standar deviasi sebesar 13.004. Sedangkan, variabel *academic burnout* memiliki rata-rata sebesar 80.03 dengan standar deviasi sebesar 11.216.

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Rata-Rata	Std. Deviasi
<i>Sense of Humor</i>	296	35	105	77.02	13.004
<i>Academic Burnout</i>	296	35	105	80.03	11.216
	296				

Ada pun kategorisasi untuk *sense of humor* dapat dilihat pada Tabel 1. Tabel 2 menunjukkan bahwa *sense of humor* yang dimiliki fungsionaris LK UKSW paling banyak berada pada kategori tinggi dengan jumlah 206 fungsionaris (69.5%), kategori sedang dengan jumlah 88 fungsionaris (29.7%), dan kategori rendah dengan jumlah 2 fungsionaris (0.7%).

Tabel 2. Kategorisasi *Sense of Humor*

Interval	Kategori	N	Persentase
$X < 49$	Rendah	2	0.7%
$49 \leq X < 77$	Sedang	88	29.7%
$77 \leq X$	Tinggi	206	69.6%
Jumlah		296	100%

Hasil kategorisasi untuk *academic burnout* dapat dilihat pada Tabel 3. Tabel 3 menunjukkan bahwa *academic burnout* yang dimiliki fungsionaris LK UKSW paling banyak berada pada kategori tinggi dengan jumlah 152 fungsionaris (51.4%), kategori sedang dengan jumlah 139 fungsionaris (47%), dan kategori rendah dengan jumlah 5 fungsionaris (1.7%).

Tabel 3. Kategorisasi *Academic Burnout*

Interval	Kategori	N	Persentase
$X < 45$	Rendah	5	1.7%
$45 \leq X < 75$	Sedang	139	47%
$75 \leq X$	Tinggi	152	51.4%
Jumlah		296	100%

Hasil uji normalitas antara *sense of humor* dan *academic burnout* dapat dilihat pada Tabel 4. Dari Tabel 4 diketahui bahwa variabel *sense of humor* menunjukkan KS-Z sebesar 0.038 dengan nilai signifikansi = 0.200 ( $p > 0.05$ ). Sedangkan variabel *academic burnout* menunjukkan KS-Z sebesar 0.054 dengan nilai signifikansi = 0.036 ( $p < 0.05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data *sense of humor* berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi  $p > 0.05$  sedangkan data *academic burnout* berdistribusi tidak normal karena memiliki nilai signifikansi  $p < 0.05$ .

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas antara *Sense of Humor* dan *Academic Burnout* pada Fungsionaris LK di UKSW

	<i>Sense of Humor</i>	<i>Academic Burnout</i>
Kolmogorov-Smirnov Z	0.038	0.054
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.200	0.036

Hasil uji linieritas dapat dilihat pada Tabel 5. Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai signifikansi *Deviation from Linearity* antara *sense of humor* dan *academic burnout* adalah 0.252 ( $p > 0.05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa antara *sense of humor* dan *academic burnout* memiliki hubungan linear.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas antara *Sense of Humor* dan *Academic Burnout* pada Fungsiaris LK di UKSW

	F	Sig.
<i>Sense of Humor – Academic Burnout</i>	1.139	0.252

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman. Hal tersebut dilakukan karena berdasarkan uji normalitas dan uji linieritas, salah satu variabel memiliki data yang tidak normal.

Berdasarkan hasil pengujian yang dilakukan yang dapat dilihat pada Tabel 6. Tabel 6 memperlihatkan bahwa nilai koefisien korelasi adalah 0.094 dengan nilai signifikansi 0.107. Hal tersebut menandakan bahwa tidak terdapat hubungan antara *sense of humor* dan *academic burnout*.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis *Sense of Humor* dan *Academic Burnout* pada Fungsiaris LK di UKSW

	F	Sig.
<i>Sense of Humor – Academic Burnout</i>	0.094	0.107

Pada penelitian ini, ditemukan bahwa tidak adanya hubungan antara *sense of humor* dan *academic burnout* pada fungsiaris LK UKSW yang dilihat dari nilai koefisien korelasi 0.094 dan nilai signifikansi 0.107 ( $p > 0.05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini ditolak atau dengan kata lain *sense of humor* tidak memiliki hubungan terhadap *academic burnout* fungsiaris.

Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yudhaningrum dan Hanifah (2019) kepada guru SD di Jakarta Timur dan oleh Rahmawati, dkk. (2017) kepada mahasiswa FKIP. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *sense of humor* maka semakin rendah *academic burnout*. Dalam artian, individu dapat menggunakan *sense of humor* sebagai salah satu bentuk *coping* dalam menghadapi *burnout*.

Tidak terbuktinya hipotesis penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa alasan. Alasan pertama adalah adanya perbedaan persepsi dalam humor yang diterima. Fungsiaris dapat memiliki perbedaan pemaknaan terhadap humor yang diterima sehingga tidak semua fungsiaris mampu menangkap arti lelucon yang disampaikan. Ruch dan Kohler (dalam Kolb, 2013) menjelaskan bahwa adanya kerangka model *cheerfulness*, *seriousness*, dan *bad mood* dapat mewakili disposisi aktual (keadaan) dan kebiasaan (sifat) individu yang dapat memengaruhi kesiapan individu dalam merespons humor. Oleh karena itu, tidak semua fungsiaris memiliki persepsi bahwa humor mampu untuk mengatasi *academic burnout*.

Alasan kedua tidak adanya hubungan *sense of humor* dan *academic burnout* pada fungsiaris adalah tingginya tingkat *academic burnout* yang dialami fungsiaris. McGhee (dalam Kelly, 2002) melihat humor sebagai kemampuan kognitif untuk mengubah dan menyusun kembali peristiwa-peristiwa yang dialami dengan cara yang menyenangkan sehingga individu yang memiliki *sense of humor* dimungkinkan untuk melihat peristiwa tidak menyenangkan sebagai hal yang lucu dan tidak menakutkan. Tingkat *academic burnout* yang tergolong tinggi mengindikasikan bahwa fungsiaris memerlukan strategi *coping* yang lebih dari sekadar mengubah perspektif, yaitu strategi *coping* aktif yang

mampu mengubah respons internal dalam menghadapi *academic burnout* (Sofiani dan Fauziah, 2014).

Alasan ketiga tidak adanya hubungan *sense of humor* dan *academic burnout* pada fungsionaris adalah kondisi dan konteks lingkungan. Adanya perbedaan usia, semester, jabatan, serta pengalaman dalam LK dapat membuat fungsionaris cenderung kurang dalam menggunakan humor karena dapat menimbulkan ketakutan bahwa orang lain tidak menyetujui humor yang disampaikan (Kelly, 2002). Lagi pula, untuk menciptakan lingkungan organisasi yang lebih positif dengan memanfaatkan humor, perilaku humor tidaklah cukup tetapi perlu adanya persetujuan atau dianggap lucu oleh orang lain (Crowe, Allen, dan Lehman-Willenbrock, 2016). Lebih lanjut, perbedaan yang ada dapat membuat fungsionaris juga cenderung tidak percaya diri untuk menyampaikan humor padahal menurut Kohler dan Ruch (dalam Kolb, 2013) menjadikan humor sebagai strategi *coping* tidak cukup hanya dengan mengapresiasi humor tetapi juga harus diikuti dengan menggunakan atau memproduksi humor.

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa sebanyak 69.6% fungsionaris LK UKSW memiliki tingkat *sense of humor* yang tinggi. Hal tersebut menandakan bahwa fungsionaris memiliki mampu memahami dan bersikap terhadap situasi lucu dengan baik serta adanya mampu mengenali nilai kelucuan yang disampaikan orang lain dengan baik. Selain itu, fungsionaris juga mampu untuk menanggapi dan menyampaikan gagasan dengan pemanfaatan humor secara baik serta mampu untuk memanfaatkan humor agar mengurangi perasaan tegang dalam situasi canggung.

Pada sisi lain, sebanyak 29.7% fungsionaris LK UKSW memiliki tingkat *sense of humor* yang sedang. Hal tersebut menandakan bahwa fungsionaris mampu untuk memahami dan bersikap terhadap situasi lucu serta mampu mengenali nilai kelucuan dari perkataan orang lain dengan cukup baik. Lebih lanjut, fungsionaris mampu dalam pemanfaatan humor, yakni dalam menanggapi dan menyampaikan gagasan serta mengurangi perasaan tegang dalam situasi canggung dengan cukup baik. Selain itu, sebanyak 0.7% fungsionaris LK UKSW memiliki tingkat *sense of humor* yang rendah. Hal tersebut menandakan bahwa fungsionaris kurang mampu memahami dan bersikap terhadap situasi lucu, kurang dalam mengenali nilai kelucuan dari perkataan orang lain, serta kurang memanfaatkan humor dalam berargumen dan mengendalikan perasaan dalam situasi canggung.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebanyak 51.4% fungsionaris LK UKSW memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi. Hal tersebut menandakan bahwa fungsionaris mengalami kelelahan secara fisik maupun emosional yang tinggi serta menanggapi dengan sinis terhadap akademiknya. Hal tersebut membuat munculnya perasaan ketidakmampuan untuk mencapai keberhasilan yang tinggi.

Tidak hanya itu, penelitian ini juga menemukan bahwa sebanyak 47% fungsionaris LK UKSW memiliki tingkat *academic burnout* yang sedang. Hal tersebut menandakan bahwa fungsionaris mengalami kelelahan secara fisik maupun emosional serta menanggapi secara sinis akademiknya dengan cukup tinggi sehingga menghadirkan cukup adanya perasaan ketidakmampuan untuk mencapai keberhasilan. Ada pun, sebanyak 1.7% fungsionaris LK UKSW memiliki tingkat *academic burnout* yang rendah. Hal tersebut menandakan bahwa fungsionaris kurang perasaan lelah secara fisik maupun emosional serta memiliki tanggapan sinis terhadap akademiknya yang rendah sehingga perasaan ketidakmampuan untuk mencapai keberhasilan yang dimiliki oleh fungsionaris juga rendah.

Meski pun penelitian ini mengungkapkan tingginya tingkat *sense of humor* dan *academic burnout* pada fungsionaris LK UKSW, tetapi pada konteks penelitian ini ditemukan tidak adanya hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dan *academic burnout*. Temuan yang berbeda dengan penelitian sebelumnya ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru terkait gambaran *sense of humor* dan *academic burnout* pada mahasiswa aktif organisasi khususnya di Indonesia

Implikasi dari hasil penelitian ini untuk fungsionaris yang menjadi partisipan penelitian ini diharapkan dapat menemukan strategi *coping* yang tepat dan sesuai dengan tingkat *academic burnout* yang dialami agar tidak berdampak buruk bagi diri sendiri serta bagi perkuliahan dan organisasi kemahasiswaan yang diikuti. Untuk dosen diharapkan dapat membantu mahasiswa menemukan strategi *coping* yang tepat untuk mengurangi *academic burnout* yang dialami. Untuk Lembaga Kemahasiswaan diharapkan dapat memberikan kebijakan dan pengembangan kegiatan untuk membantu fungsionaris mengatasi *academic burnout* dengan strategi *coping* yang tepat.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini hanya melihat hubungan antara *sense of humor* dan *academic burnout* sehingga untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan variabel lain yang memengaruhi *burnout* pada mahasiswa yang berorganisasi. Kedua, penelitian ini hanya dilakukan kepada fungsionaris LK di Universitas Kristen Satya Wacana sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada mahasiswa aktif organisasi di perguruan tinggi lainnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dan *academic burnout* pada fungsionaris LK UKSW. Alasan *sense of humor* dan *academic burnout* tidak memiliki hubungan yang signifikan dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh adanya perbedaan persepsi pada humor yang diterima, tingginya tingkat *academic burnout* yang dialami fungsionaris, serta pengaruh konteks dan lingkungan yang dialami. Oleh karena itu, setiap fungsionaris perlu mengetahui strategi *coping* yang tepat untuk mengatasi *academic burnout*.

## REFERENSI

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81–102. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Babazadeh, M., Molavynejad, S., Parhamnia, Z., & Boroun, T. (2021). Interplay of occupational stress, sense of humor, and health status among nurses working at hospitals in Ahvaz. *Journal of Medicine and Life*, 14(2), 262–270. <https://doi.org/10.25122/jml-2020-0032>
- Cann, A., Holt, K., & Calhoun, L. G. (1999). The roles of humor and sense of humor in responses to stressors. *Humor*, 12(2), 177–193. <https://doi.org/10.1515/humr.1999.12.2.177>
- Crowe, J., Allen, J. A., & Lehmann-Willenbrock, N. (2016). Humor in Workgroups and Teams. In *The Psychology of Work at Humor* (1st edition). Routledge.
- Herlina, N. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Kegiatan Organisasi Kemahasiswaan*. Retrieved April 20, 2023 from <https://dikti.kemdikbud.go.id/pengumuman/pedoman-pelaksanaan-kegiatan-organisasi-kemahasiswaan/>

- Kelly, W. E. (2002). An Investigation of Worry and Sense of Humor. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 136(6), 657–666. <https://doi.org/10.1080/00223980209604826>
- Kolb, E. (2013). *The Definition of Humor: A New Perspective*.
- Kristina, A. D., Loekmono, J. T. L., & Setyorini. (2020). The effect of role conflict on academic burnout of undergraduate Economics students. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(2), 98–103. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.201212.071>
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life Stress and Academic Burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Muna, N. R. (2013). Efektifitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. *Holistik*, 14(2), 57–78.
- Neumann, Y., Finaly-Neumann, E., & Reichel. (1990). Determinants and Consequences of Students' Burnout in Universities. *The Journal of Higher Education*, 61(1), 20-31
- Pangesti, A. A. (2012). Pengaruh Konflik Peran Terhadap Terjadinya Burnout pada Mahasiswa Koass. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 1-6
- Rahmanadji, D. (2007). Sejarah, Teori, Jenis, dan Fungsi. *Bahasa Dan Seni*, 35(2), 213–221.
- Rahmawati, Wibowo, B. Y., Nurmala, M. D., Saripudin, M., & Amalia, L. S. (2017). Pengaruh Stimulasi Humor Permainan Terhadap Burnout Study. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA 2017*, 335–342. <https://doi.org/10.30870/jpbk.v2i2.3062>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sidabutar, Jauli. (2020). *Hubungan Etos Kerja Personil dan Manajemen Waktu dengan Burnout Pekerjaan di Biro Operasi Polda Sumatera Utara*. (Tesis Magister, Universitas Medan Area, 2020). Diakses dari <https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/16307/2/181804044%20-%20Jauli%20Sidabutar%20-%20Fulltext.pdf>
- Singarimbun, A. G. S. B., & Huwae, A. (2022). Kinerja Fungsionaris Lembaga Kemahasiswaan Universitas Kristen Kinerja Fungsionaris Lembaga Kemahasiswaan Universitas Kristen. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 19–40. <https://doi.org/10.18326/ijip.v4i1.19-40>
- Sofiani, F., & Fauziah, N. (2014). Hubungan Antara Avoidance Coping Dengan Burnout Pada Ibu Bekerja Part Time Di Kawasan Konveksi Kabupaten Tegal. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 194–204. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7573>
- 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), 1–10. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1517/1237>
- Talbot, L. A., & Lumden, D. B. (2000). On the association between humor and burnout. *Humor*, 13(4), 419–428. <https://doi.org/10.1515/humr.2000.13.4.419>
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and Validation of A Sense of Humor. *Journal of Clinical Psychology*, 49(1), 13–23.

- Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany-Schuller, I., & Hapes, W. P. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53(6), 605–619. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199710\)53:6<605::AID-JCLP9>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199710)53:6<605::AID-JCLP9>3.0.CO;2-I)
- Universitas Kristen Satya Wacana. (2011). *Ketentuan Umum Keluarga Mahasiswa*. Salatiga: UKSW.
- Yudhaningrum, L., & Hanifah, A. (2019). Hubungan Antara Sense of Humor dan Burnout pada Guru SD di Jakarta Timur. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(2), 69–75. <https://doi.org/10.21009/jppp.082.0>