

PERAN SENSE OF HUMOR DENGAN STRES KERJA GURU SMA DI KABUPATEN SUMBAWA

Rahmawati Tulungio¹, Efan Yudha Winata²

¹Universitas Teknologi Sumbawa, Jl. Raya Olat Maras Batu Alang, Sumbawa, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

²Universitas Mataram, Jl. Majapahit No. 62, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: efan@staff.unram.ac.id

Article History

Received: 01-06-2026

Revision: 11-06-2026

Accepted: 21-06-2026

Published: 30-06-2026

Abstract. The purpose of this study was to determine the role of sense of humor and work stress among high school teachers in Sumbawa Besar. This research used a quantitative correlational design. The study population comprised 147 teachers, and a sample of 103 respondents was obtained using a purposive sampling technique. The research instrument consisted of a sense-of-humor scale and a work-stress scale. The validity results showed that the sense of humor scale had 18 valid items out of 24, with validity coefficients ranging from 0.312 to 0.721 and a reliability of $\alpha = 0.871$. The work stress scale had 21 valid items out of 35, with validity coefficients ranging from 0.301 to 0.746 and a reliability of $\alpha = 0.903$. Data analysis used descriptive statistics, and Pearson Product-Moment correlation was tested to examine the relationship between research variables. The results showed a significant negative relationship between sense of humor and work stress, with $r = -0.570$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The stronger a teacher's sense of humor, the lower their work stress. This finding supports the importance of developing a sense of humor in reducing teacher work stress, although the study was limited to high school teachers in Sumbawa Regency.

Keywords: Sense of humor, Work Stress, High School Teachers

Abstrak. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui bagaimana peran *sense of humor* dan stres kerja guru SMA di Sumbawa Besar. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 147 guru dengan sampel sebanyak 103 responden yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini terdiri atas skala *sense of humor* dan skala stres kerja. Hasil validitas menunjukkan bahwa skala *sense of humor* memiliki 18 item valid dari 24 aitem dengan koefisien validitas 0,312–0,721 dan reliabilitas $\alpha = 0,871$. Skala stres kerja memiliki 21 item valid dari 35 item dengan koefisien validitas 0,301–0,746 dan reliabilitas $\alpha = 0,903$. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan diuji korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antar variabel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negative dan signifikan antara *sense of humor* dengan stress kerja dengan nilai $r = -0,570$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Semakin tinggi *sense of humor* guru maka semakin rendah stres kerja yang dialami. Temuan ini mendukung pentingnya pengembangan *sense of humor* dalam upaya mengurangi stres kerja guru, meskipun penelitian ini terbatas pada responden guru SMA di Kabupaten Sumbawa.

Kata Kunci: *Sense of Humor*, Stres Kerja, Guru SMA

How to Cite: Tulungio, R., & Winata, E. Y. (2026). Peran *Sense of Humor* dengan Stres Kerja Guru SMA di Kabupaten Sumbawa. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 7 (3), 4414-4423. <http://doi.org/10.54373/imeij.v7i3.6026>

PENDAHULUAN

Guru merupakan profesi yang mulia dan juga penuh dengan tantangan. Pekerjaan guru sangat dihargai dan begitu mulia (Naono-Nagatomo, 2019). Namun, sebagai pendidik, guru dapat berpotensi mengalami stres dalam mengajar (Harmsen et al., 2018). Hal tersebut disebabkan bahwa profesi sebagai guru melibatkan berbagai emosi dalam interaksi di lingkungan sekolah antar guru, siswa, dan wali siswa (Oplatka & Iglan, 2020). Tingginya tingkat stres yang dialami guru dapat berdampak pada pencapaian sekolah yang kurang maksimal, termasuk berkaitan pada tingginya ketidakhadiran, kelelahan psikologis, suasana sekolah, dan pengelolaan perilaku guru (Von der Embse et al., 2019). Terjadinya stres kerja yang dialami guru dapat dipicu oleh berbagai kondisi lingkungan sekitar sebagai konsekuensi dari profesi yang digeluti. Sebagai contoh, hasil penelitian menunjukkan bahwa profesi mengajar dikaitkan dengan tingginya tingkat stres yang dialami guru dengan kendala waktu, beban kerja, dan kewajiban ekstrakurikuler (Wolgast & Fischer, 2017). Selain itu, mengajar sebagai profesi yang menantang dan penuh dengan tuntutan dimana guru memiliki sejumlah tanggung jawab, seperti dalam hal manajemen kelas, perencanaan pembelajaran, partisipasi dikelas, mengevaluasi siswa, dan pengelolaan berbagai sumber untuk pembelajaran (Kebbi & Al-Hroub, 2018). Oleh karena itu, guru rentan mengalami kelelahan (Richard, 2018) yang berdampak pada kualitas pengajaran dan motivasi siswa dalam belajar (Wolgast & Fischer, 2017).

Beberapa penyebab stres guru di sekolah yaitu; 1) Perilaku buruk siswa, seperti tindakan pelanggaran siswa terhadap peraturan atau norma dan etika di sekolah, sehingga dapat menjadi stimulus munculnya stres pada guru (Abdullah & Ismail, 2019). Selain itu, ketidakdisiplinan siswa juga dapat menjadi pemicu stres yang dialami oleh guru (Lawver & Smith, 2014). Siswa yang tidak disiplin akan cenderung menunjukkan perilaku buruk dan membuat guru marah dan kelelahan secara emosional ketika menghadapinya. beberapa tindakan ketidakdisiplinan siswa adalah berbicara tanpa permissi, tidak mengerjakan tugas yang diberikan, dan lain-lain (Simuforsa & Rosemary, 2014); 2) Praktik kepemimpinan yang tidak sesuai, dapat menjadi faktor utama yang menyebabkan meningkatnya emosi kerja guru atau menurunkan emosi kerja guru tersebut (Lambersky, 2016). Guru akan menjadi stres apabila kepemimpinan kepala sekolah buruk (Spain, 2016) dan tidak mampu menunjukkan dukungan, memahami dan adil kepada setiap guru (Mutjaba & Reis, 2013); 3) Kurangnya dukungan rekan kerja, dapat muncul dari tenaga pendidikan dan rekan guru. Dukungan dari guru sangat penting dalam mengurangi tingkat stres yang dialami. Harmsen et al., (2019) menemukan bahwa dukungan yang dirasakan untuk perilaku mengajar yang efektif dapat mengurangi perasaan negative dan ketidakpuasan

yang dialami oleh guru, sebaliknya dengan keterbatasan interaksi dan buruknya kerja sama antara guru dapat menjadi penyebab stres. Selain itu, adanya sikap dan perilaku guru yang tidak baik juga menjadi sumber stres guru (Bushoff et al., 2018).

Menghadapi masalah yang begitu banyak, tentunya diperlukan adanya rasa humor pada guru. Humor yang digunakan oleh orang dewasa yang bekerja bersama di lingkungan sekolah dapat menciptakan dan mempertahankan lingkungan kerja dan belajar yang positif. Studi yang dilakukan oleh Kelly (2002) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *sense of humor* cenderung tidak khawatir. Malinowski (2013) menambahkan bahwa *sense of humor* tidak hanya mengurangi jumlah kekhawatiran dan kecemasan yang dialami seseorang, dan juga dapat menghasilkan emosi positif.

Individu dengan *sense of humor* yang lebih besar dianggap lebih mampu mengatasi masalah, bergaul dengan orang lain, dan menikmati kesehatan mental dan bahkan fisik yang lebih baik (Lefcourt, 2001). Individu yang dapat memahami, menikmati, dan mengekspresikan humor dalam kehidupan sehari-hari (Thorson & Powell, 1993), cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan mengurangi emosi negatif ketika menghadapi situasi stress (Kelly, 2002). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyadi & Mulyani (2019) menyatakan bahwa terapi *sense of humor* dapat menurunkan tingkat emosional guru di buktikan dengan jumlah skor yang ada. Namun emosional ini dapat berubah kembali dimana adanya tekanan dan faktor-faktor baik itu dari lingkungan sekitar maupun lingkungan keluarga.

Berdasarkan penelitian terdahulu, sebagian besar penelitian mengenai *sense of humor* lebih banyak dilakukan pada mahasiswa, pegawai, maupun lingkungan organisasi umum (Romadhani, 2021; Sulistiyadi & Mulyani, 2019). Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan *sense of humor* dengan stres kerja pada guru SMA, khususnya di Kabupaten Sumbawa, masih sangat terbatas. Selain itu, perubahan sistem pembelajaran dan tingginya tuntutan kerja guru menyebabkan pentingnya penelitian ini dilakukan untuk memahami faktor psikologis yang dapat membantu menurunkan stres kerja guru. Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada fokus penelitian yang mengkaji hubungan *sense of humor* dengan stres kerja pada guru SMA di Kabupaten Sumbawa, yang belum banyak diteliti pada konteks pendidikan di wilayah tersebut.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif bersifat korelasional dengan jumlah populasi sebanyak 147 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yang berarti jumlah sampel dalam penelitian ini

dengan pertimbangan tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Teknik penentuan jumlah sampel menggunakan tabel Krejcie sehingga didapatkan sampel berjumlah 103 orang. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yang terdiri dari skala *sense of humor* yang disusun berdasarkan 4 aspek (*humor production, coping with humor, humor appreciation, dan attitude toward humor*) yang dikemukakan oleh Thorson & Powell (1993), yang memuat 24 item pernyataan. Serta skala stres kerja yang disusun berdasarkan 6 aspek (*demands, control, support, relationship, role, dan change*) yang dikemukakan oleh (Cousins et al., 2004) yang memuat 35 item pernyataan.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan program SPSS. Pada skala *Sense of humor* yang semula terdiri dari 24 item, diperoleh 18 item valid dengan koefisien validitas bergerak dari 0,312–0,721, sedangkan 6 item dinyatakan gugur. Selanjutnya, pada skala stres kerja yang semula terdiri dari 35 item, diperoleh 21 item valid dengan koefisien validitas bergerak dari 0,301–0,746, sedangkan 14 item dinyatakan gugur. Selanjutnya uji reliabilitas instrumen menggunakan teknik *Cronbach Alpha* dan dikatakan data tersebut reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* > 0,70 (Ghozali, 2018). Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala *Sense of humor* memiliki koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,871$ dan skala stres kerja memiliki koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,903$. Berdasarkan hasil tersebut, kedua instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu *sense of humor* dengan stres kerja.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap variabel *sense of humor* pada 103 responden diperoleh nilai minimum sebesar 19 dan nilai maksimum sebesar 110 dengan rentang skor sebesar 91. Nilai rata-rata (*mean*) sebesar 44,89 dengan standar deviasi sebesar 13,010 dan varians sebesar 169,253. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *sense of humor* guru SMA di Kabupaten Sumbawa berada pada kategori cukup baik.

Tabel 1. Deskripsi statistik variabel *sense of humor*

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
<i>sense of humor</i>	103	91	19	110	44.89	13.010	169.253

Temuan berikutnya pada aspek variabel *sense of humor*, diketahui bahwa aspek *attitude toward humor* memiliki rerata tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa responden guru memiliki sikap positif terhadap humor dalam kehidupan sehari-hari. (Tabel 2)

Tabel 2. Analisis aspek *sense of humor*

Aspek	Mean
<i>humor production</i>	3,12
<i>coping with humor</i>	2,44
<i>humor appreciation</i>	3,08
<i>attitude toward humor</i>	3,50

Kemudian hasil analisis deskriptif pada variabel stres kerja menunjukkan bahwa dari 103 responden diperoleh nilai minimum sebesar 30 dan nilai maksimum sebesar 97 dengan rentang skor sebesar 67. Nilai rata-rata (*mean*) sebesar 52,74 dengan standar deviasi sebesar 12,440 dan varians sebesar 154,774. (Tabel 3)

Tabel 3. Deskripsi statistik variabel stres kerja

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Stres Kerja	103	67	30	97	52.74	12.440	154.774

Pada hasil analisis aspek variabel stres kerja, diketahui bahwa aspek *support* memperoleh rerata tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa guru memperoleh dukungan sosial yang cukup di lingkungan kerja. (Tabel 4)

Tabel 4. Analisis aspek stres kerja

Aspek	Mean
<i>Demands</i>	3,02
<i>Control</i>	2,87
<i>Support</i>	3,46
<i>Relationship</i>	2,95
<i>Role</i>	3,01
<i>Change</i>	2,44

Adapun uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui sejauh mana data penelitian berdistribusi normal. Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kedua variabel lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. (Tabel 5)

Tabel 5. Hasil uji normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Sense of humor</i>	0,200	Normal
Stres kerja	0,186	Normal

Sedangkan pada hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *sense of humor* dengan stres kerja bersifat linier dengan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,327 ($p > 0,05$). Dengan demikian kedua variabel memenuhi asumsi linearitas. (Tabel 6).

Tabel 6. Hasil uji linearitas

Variabel	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
<i>Sense of humor</i> – Stres kerja	0,327	Linear

Selanjutnya uji hipotesa dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan stres kerja pada guru SMA di Kabupaten Sumbawa. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,570$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). (Tabel 7)

Tabel 7. Hasil uji korelasi

Correlations			
		<i>sense of humor</i>	stres kerja
<i>sense of humor</i>	Pearson Correlation	1	-.570*
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	103	103
stres kerja	Pearson Correlation	-.570*	
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	103	103

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *sense of humor* dengan stres kerja pada Guru SMA di Kabupaten Sumbawa. Dengan demikian hipotesis pada penelitian diterima.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *sense of humor* dengan stres kerja pada guru SMA di Kabupaten Sumbawa. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,570$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki guru maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *sense of humor*, maka semakin tinggi tingkat stres kerja guru. Individu yang memiliki *sense of humor* akan lebih baik dalam mengatasi kecemasan, tekanan psikologis, dan emosi negatif lainnya ketika menghadapi situasi yang menekan (Kelly, 2002). Humor disini tentunya dapat membantu individu dalam memandang suatu masalah dari perspektif yang lebih luas sehingga dapat efektif dalam menurunkan ketegangan dalam bekerja. Tingginya tuntutan kerja seorang guru seperti pengelolaan kelas, administrasi pembelajaran, evaluasi siswa, serta perubahan kebijakan pendidikan dapat menjadi salah satu indikator munculnya stres kerja. Guru yang memiliki *sense of humor* yang baik tentunya akan lebih mampu dalam mengendalikan emosi, mencairkan suasana serta membangun hubungan sosial yang lebih baik dengan rekan kerja maupun mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis aspek variabel *sense of humor*, aspek *attitude toward humor* memperoleh nilai rerata tertinggi sebesar 3,50. Hal ini menunjukkan bahwa guru SMA di Kabupaten Sumbawa memiliki sikap yang positif terhadap humor dalam kehidupan sehari-hari maupun lingkungan kerja. Sikap positif terhadap humor dapat membantu guru menciptakan interaksi sosial yang lebih baik, mengurangi ketegangan dalam bekerja, serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan pekerjaan. Sementara itu, aspek *coping with humor* memperoleh nilai rerata terendah sebesar 2,44. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian guru belum sepenuhnya menggunakan humor sebagai strategi coping ketika menghadapi tekanan kerja. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh tingginya tuntutan pekerjaan guru, seperti beban administrasi, pengelolaan kelas, evaluasi pembelajaran, serta perubahan kebijakan pendidikan yang memerlukan penyesuaian secara terus-menerus.

Pada variabel stres kerja, aspek *support* memperoleh nilai rerata tertinggi sebesar 3,46. Hal ini menunjukkan bahwa guru memperoleh dukungan sosial yang cukup baik dari lingkungan kerja, baik dari rekan sesama guru maupun pihak sekolah. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam membantu individu mengurangi tekanan psikologis di tempat kerja.

Sedangkan aspek *change* memperoleh nilai rerata terendah sebesar 2,44. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan kebijakan maupun sistem kerja masih menjadi salah satu sumber tekanan bagi guru. Perubahan dalam sistem pendidikan, tuntutan administrasi, serta penyesuaian metode pembelajaran dapat memengaruhi tingkat stres kerja guru apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang baik. Romadhani (2021) juga mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *sense of humor* dengan stres kerja pada pegawai. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi *sense of humor* pegawai maka tingkat stres kerja akan semakin rendah. Anisa et al., (2017) juga menambahkan pentingnya *sense of humor* pada guru karena dapat menurunkan tingkat emosional guru dalam mengajar. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan *sense of humor* dapat menjadi salah satu strategi psikologis dalam membantu guru mengurangi stres kerja. Sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan kerja yang lebih suportif, komunikatif, dan positif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis guru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara variabel *sense of humor* dengan stres kerja Guru SMA di Kabupaten Sumbawa. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,570$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan

signifikan antara *sense of humor* dengan stres kerja pada Guru SMA di Kabupaten Sumbawa. Variabel *sense of humor* memberikan kontribusi sebesar 32,5% terhadap stres kerja guru SMA di Kabupaten Sumbawa, Sedangkan sisanya sebesar 67,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Oleh karena itu *sense of humor* menjadi salah satu faktor psikologis yang dapat membantu guru dalam mengurangi stres kerja serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan pekerjaan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Penelitian menggunakan pengumpulan data metode *self-report* sehingga memungkinkan munculnya subjektivitas responden dalam memberikan jawaban. Kemudian sampel penelitian hanya melibatkan guru SMA di Kabupaten Sumbawa sehingga generalisasi hasil penelitian ke jenjang pendidikan lain perlu dilakukan secara hati-hati.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diberikan sebagai berikut:

- Bagi Guru SMA di Kabupaten Sumbawa, diharapkan mampu mengembangkan *sense of humor* sebagai salah satu strategi dalam mengatasi atau mengurangi stres kerja serta kemampuan dalam adaptasi terhadap tekanan dalam pekerjaan.
- Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih suportif, komunikatif, dan kondusif agar dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi guru dalam bekerja
- Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan metode penelitian yang lebih beragam serta melibatkan jumlah sampel yang lebih luas agar hasil penelitiannya dapat digeneralisasikan secara lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini tidak akan terlaksana tanpa dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada seluruh guru SMA di Kabupaten Sumbawa yang telah berkenan berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pimpinan dan pihak sekolah yang telah memberikan izin serta memfasilitasi pelaksanaan penelitian. Apresiasi disampaikan kepada Program Studi Psikologi dan Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa atas dukungan akademik yang diberikan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini. Penulis juga berterima kasih kepada seluruh kolega dan mitra akademik yang telah

memberikan saran, masukan, serta kritik yang konstruktif untuk penyempurnaan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi kerja, serta menjadi dasar bagi pengembangan program peningkatan kesejahteraan psikologis guru di lingkungan pendidikan.

REFERENSI

- Abdullah, A. G. K., & Ismail, A. (2019). Hubungan Disiplin Siswa dan Tekanan Kerja Guru di Sekolah. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4(32), 45–56. <https://doi.org/10.35631/IJEPC.432004>
- Anisa, F. D., Suerni, T., & Widiyanto, B. (2017). Pengaruh Terapi Humor terhadap Penurunan Stres Emosional Guru. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 45–52. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.45-52>
- Bushoff, K., Moen, B. E., & Kristensen, T. S. (2018). Teacher Stress and Workplace Relationships in Educational Institutions. *Work*, 59(2), 211–220. <https://doi.org/10.3233/WOR-182683>
- Cousins, R., Mackay, C. J., Clarke, S. D., Kelly, C., Kelly, P. J., & McCaig, R. H. (2004). Management Standards and Work-Related Stress in the UK: Practical Development. *Work and Stress*, 18(2), 113–136. <https://doi.org/10.1080/02678370410001734322>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., & Van Veen, K. (2019). Measuring General and Specific Stress Causes and Stress Responses Among Beginning Teachers in the Netherlands. *Educational Studies*, 45(4). <https://doi.org/10.1080/03055698.2018.1446320>
- Kebbi, M., & Al-Hroub, A. (2018). Stress and Coping Strategies Used by Special Education and General Classroom Teachers. *International Journal of Special Education*, 33(1), 34–61.
- Kelly, W. E. (2002). An Investigation of Worry and Sense of Humor. *The Journal of Psychology*, 136(6), 657–666. <https://doi.org/10.1080/00223980209604827>
- Lambersky, J. (2016). Understanding the Human Side of School Leadership: Principals' Impact on Teachers' Morale, Self-Efficacy, Stress, and Commitment. *Leadership and Policy in Schools*, 15(4), 379–405. <https://doi.org/10.1080/15700763.2016.1181188>
- Lawver, R. G., & Smith, K. L. (2014). Teacher Perceptions of Student Behavior as a Contributor to Teacher Stress. *Journal of Agricultural Education*, 55(4), 176–189. <https://doi.org/10.5032/jae.2014.04176>
- Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The Psychology of Living Buoyantly*. Kluwer Academic Publishers. <https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4287-6>
- Malinowski, T. (2013). Sense of Humor and Psychological Well-Being in Working Adults. *European Journal of Psychology*, 9(2), 233–245. <https://doi.org/10.5964/ejop.v9i2.455>
- Mutjaba, B. G., & Reis, S. M. (2013). Managing Teacher Emotions Through School Leadership. *Educational Management Administration and Leadership*, 41(6). <https://doi.org/10.1177/1741143213499254>
- Naono-Nagatomo, F. (2019). Teacher Professionalism and Occupational Well-Being in Educational Settings. *Teaching and Teacher Education*, 85, 123–132. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.06.012>

- Oplatka, I., & Iglan, A. (2020). Teacher Emotions and Emotional Labor in Schools: Implications for Educational Leadership. *Educational Management Administration and Leadership*, 48(3), 392–410. <https://doi.org/10.1177/1741143218792915>
- Richard, S. (2018). Teacher Burnout and Work-Related Stress in Schools. *Educational Research Review*, 24, 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.03.001>
- Romadhani, N. (2021). Hubungan Sense of Humor dengan Stres Kerja pada Pegawai. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 112–120. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.3567>
- Simuforosa, M., & Rosemary, N. S. (2014). Learner Indiscipline and Teacher Stress in Secondary Schools. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(3), 259–266. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n3p259>
- Spain, A. K. (2016). Principal Leadership and Teacher Stress in Educational Organizations. *Journal of Educational Administration*, 54(4). <https://doi.org/10.1108/JEA-09-2015-0079>
- Sulistiyadi, T. N., & Mulyani, I. (2019). Pengaruh Terapi Sense of Humor terhadap Emosional Guru. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 88–97. <https://doi.org/10.21009/JPP.082.05>
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and Validation of a Multidimensional Sense of Humor Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49(1), 13–23. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199301\)49:1<13::AID-JCLP2270490103>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199301)49:1<13::AID-JCLP2270490103>3.0.CO;2-S)
- Von der Embse, N., Sandilos, L., Pendergast, L., & Mankin, A. (2019). Teacher Stress, Teaching-Efficacy, and Job Satisfaction. *Educational Psychology*, 39(5). <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1543856>
- Wolgast, A., & Fischer, N. (2017). You Are Not Alone: Social Support and Teacher Stress. *Social Psychology of Education*, 20(2). <https://doi.org/10.1007/s11218-017-9387-0>