

PENGARUH *SENSE OF HUMOR* TERHADAP STRES DIRI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS SUMATERA UTARA

Sri Ramadhani¹⁾, Siska Dwi Ningsih²⁾, Dwi Nursiti³⁾, Agnes Linda Hutabarat⁴⁾

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email : ramadhanisyarifin@gmail.com

ABSTRACT

Thesis is a very crucial thing because the thesis is an indicator of the understanding of the knowledge they apply, because the thesis is a requirement for graduating students from a college so that the thesis is very important to do. The difficulties faced by students in the process of completing the thesis often have a negative impact. Writing a thesis is viewed negatively because it is a tough task for students and it can be stressful. There are many things that can be done to help anticipate and reduce the stress problems faced by students who are preparing their thesis, one of which is a sense of humor. Humor can trigger the laugh reflex, and laughter can also be the best medicine for dealing with stress. This study aims to determine the effect of a sense of humor on self-stress in students who are writing a thesis at the Faculty of Psychology, University of North Sumatra. This is quantitative research is influential. The samples taken in this study were students of the Faculty of Psychology of North Sumatra who were compiling a thesis, so the sample in this study was 83 people. Based on the results of the regression analysis, it shows that the value of the determinant coefficient (R²) is 0.102 and it is explained that the percentage of the influence of the independent variable on the dependent variable is called the coefficient of determination which is the result of squaring R. This means that the sense of humor provides an effective contribution of 10.2% to the self-stress experienced by students who are writing their thesis. While the rest is influenced by other factors not examined. Based on the table above, the significance value of the sense of humor variable ($p = 0.000$) is smaller than 0.05, meaning this variable has a significant effect on the dependent variable, namely self-stress. It is also found that the regression coefficient is -0.421, the number is negative, so it can be said that sense of humor (X) has a negative effect on self-stress (Y). The calculation results obtained the value of $F = 4.881$ and p (Sig). = 0.033. If the p -value < 0.05 then the hypothesis is accepted (Field, 2009). In this study, the p -value (0.033) < 0.05, the hypothesis is accepted.

Keywords: *Sense of Humor, Self Stress*

PENDAHULUAN

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam proses menyelesaikan skripsi seringkali menimbulkan dampak negatif. Dampak tersebut diantaranya stres, rendah diri, memunculkan rasa putus asa, frustrasi, dan kehilangan motivasi. Salah satu faktor psikologis yang sering dialami mahasiswa adalah stres. Penulisan skripsi dipandang secara negatif sebagai tugas yang berat bagi mahasiswa. Hambatan dan permasalahandiatas dapat dikatakan sebagai hambatan yang bersifat psikologis yang biasanya menjadi penyebab yang paling berpengaruh dalam timbulnya stres. Stres adalah peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif. Ada empat gejala yang menunjukkan dampak negatif dari stres yaitu (1) gejala fisik meliputi sakit kepala, tekanan darah tinggi, sulit tidur, mudah lelah ataupun makan tidak teratur (2) gejala emosional meliputi mudah marah, sedih, cemas, pikiran kacau maupun mudah tersinggung (3) gejala intelektual meliputi sulit berkonsentrasi, mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, pikiran kacau, dan daya ingat menurun (3) gejala interpersonal meliputi suka menyalahkan

orang lain, suka menyendiri, malu, dan bicara kasar terhadap orang lain. Penulis juga bertanya kepada subjek stres apa yang terjadi sewaktu penyusunan skripsi, lalu subjek menjawab kalau dia sering mengalami gangguan pada saat penyusunan sehingga subjek mudah mengalami kehilangan ide dan pikiran kacau. Lalu subjek juga mengaku tidak mengalami suatu gejala pada fisik.

Banyak hal terkait fenomena yang terjadi di Indonesia akibat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi yang cukup mengejutkan hingga sampai meregang nyawa yang terjadi pada tahun 2018 lalu, dimana seorang mahasiswa berinisial RWP (24 tahun) ditemukan tewas gantung diri di kamar kosnya. Berdasarkan keterangan sejumlah pihak, sebelum meninggal, RWP mengeluhkan masalah keuangan dan skripsi. Pada September 2018 kasus kematian yang diduga diakibatkan persoalan skripsi juga terjadi di Cirebon, Jawa Barat. Dikutip dari salah satu media nasional Tanah Air, IR (22 tahun) Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam, IAIN Syekh Nurjati Cirebon tewas gantung diri. Ia merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Lalu pada November 2018, Mahasiswa Universitas

Negeri Medan berinisial MMM (23 tahun), juga ditemukan tewas gantung diri. Diduga kuat ia gantung diri karena stres proposal skripsinya ditolak berulang kali oleh pihak kampus.

Menanggapi fenomena diatas, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menurut Mufadha, dkk (2017), pertama dapat berupa Faktor Internal, yaitu (a) Pola Pikir, individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami. (b) Kepribadian, seorang dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres mahasiswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan mahasiswa yang sifatnya pesimis (c) Keyakinan, penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres mahasiswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini mahasiswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara

psikologis. Kedua, Faktor Eksternal yaitu (a) tuntutan pekerjaan/ tugas akademik (skripsi), dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres (b) hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya, meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya.

Banyak hal yang dapat dilakukan untuk membantu mensiasati sekaligus mengurangi permasalahan stres yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, salah satunya adalah *sense of humor* (Wardani, 2012). Menurut Hodgkinson (dalam Sukoco, 2014) humor dapat menimbulkan refleks tertawa, dan tertawa dapat juga merupakan obat terbaik untuk melawan stres. Untuk dapat mengamati, merasakan atau mengungkapkan humor, individu memerlukan kepekaan terhadap humor (*sense of humor*). Menurut Irwin dkk (dalam Sukoco, 2014), *sense of humor* adalah sebuah kemampuan seseorang atau individu untuk melihat suatu sisi yang lebih ringan dan lebih lucu dalam kehidupannya.

Thorson dan Powell (dalam Thyas dkk, 2014), menyatakan bahwa

penggunaan humor telah lama digunakan sebagai *coping mechanism* dalam menghadapi situasi sulit di dalam kehidupan. Orang-orang humoris dinyatakan sebagai orang yang cenderung mampu tetap bertahan berjuang “melawan hidup”. Permana dan Rachmawati (2010) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki *sense of humor* diharapkan mampu mengembangkan dirinya secara realistis. Sesuai prinsipnya setiap orang memiliki *sense of humor* yang telah tertanam dalam dirinya. Humor memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan hidup manusia dalam menghadapi guncangan kesedihan untuk bangkit menjadi kegembiraan. Dalam perspektif inilah, humor memegang peran penting dalam mengelola stres. Humor mampu membuat orang menjadi rileks, segar dan terhibur, sehingga turut mengurangi beban persoalan yang dirasa sangat membelenggu hidupnya.

Di sisi lain, humor juga berfungsi untuk menghilangkan kecemasan sekaligus alat kontrol sosial. Tertawa itu juga meningkatkan kesenangan seseorang untuk terus hidup, mengurangi tekanan dan rasa cemas, serta memperlancar hubungan antar individu (Wilson, dalam Zulkarnain, 2009). Oleh karena itu para

profesional kesehatan merasa yakin sebaiknya memandang serius humor sebagai sebuah terapi. Menurut Bennett (dalam Zulkarnain, 2009) bukti ini akan menjadi penting secara klinis dimana di sebuah artikel yang dikutip dari *Cancer of America*, sudah melihat tertawa sebagai salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengalahkan penyakit kanker. Di awal abad ke-20, salah satu kasus yang sukses mengalahkan kanker terapi tertawa terjadi pada pasien bernama Norman Cousins. Bertahun-tahun menderita sakit, Cousins menyebut keputusannya untuk banyak tertawa diiringi dengan tetap meminum vitamin, membuatnya sembuh. Cousins juga menyampaikan perjalanan penyembuhan yang ia lakukan dengan tertawa, lewat buku yang dia susun di tahun 1979 berjudul “*Anatomy of Illness*”.

Humor memang menimbulkan refleksi tawa, dan tertawa merupakan obat terbaik untuk melawan perasaan cemas dan tertekan. Semakin mudah seseorang menangkap hal-hal lucu, maka semakin tinggi rasa humornya. Proses merasakan humor tidaklah sederhana. Mula-mula pikiran individu berusaha menangkap adanya sisi lucu, kemudian individu berpikir ada sesuatu yang menggelitik dalam suatu peristiwa. Lalu, secara

otomatis perasaan individu akan memberikan respon dengan perasaan riang, dan tubuh meresponnya dengan tertawa (Mendatu dalam Thyas dkk, 2014). Tertawa 5-10 menit dapat merangsang pengeluaran *endorphin* dan *serotonin*, yaitu sejenis *morfine* alami tubuh dan juga *metanin*. Ketiga zat ini merupakan zat yang baik buat otak.

Penelitian ini menggunakan *sense of humor* sebagai variabel untuk mengukur stres diri karena variabel *sense of humor* secara teoritis merupakan salah satu faktor yang berperan terhadap stres. *Sense of humor* merupakan salah satu faktor yang menarik diteliti karena dapat memberikan manfaat penting dalam kehidupan manusia antara lain mengurangi atau mengendorkan ketegangan urat-urat syaraf. Di sisi lain dalam bidang psikologi, *sense of humor* ternyata selama ini belum dimanfaatkan secara baik dan mendapat perhatian serius dari kalangan akademis sebagai ilmu yang perlu dikaji secara mendalam, hal ini terlihat dari belum dimasukkannya humor dalam kurikulum pembelajaran ataupun sebagai salah satu terapi standar dalam bidang psikologi untuk mengatasi permasalahan dalam bidang klinis atau bidang psikologi lainnya.

Selain hal tersebut, untuk mendukung penelitian ini penulis ingin mengambil penelitian acuan yang hampir serupa. Yang pertama penelitian oleh Adam Alisaid, yang berjudul “Pengaruh Humor Terhadap Penurunan Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang.”. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode penelitian kuantitatif-eksperimen dengan desain penelitian *OneGroup Pretest-Postest Design*. Variabel bebasnya adalah humor (X) dan variabel terikatnya adalah stres (Y). Populasi penelitian ini ialah mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, menggunakan kriteria yang telah dipilih oleh peneliti sehingga peneliti mendapatkan 17 mahasiswa. Pengambilan data peneliti menggunakan metode *scoring* dengan skala DASS 42. Sedangkan untuk metode analisis data penulis menggunakan metode Uji-T dengan bantuan program *SPSS 18.0 for Windows*. Pada hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tingkat

stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014 dengan nilai presentase pretest 35,3% (stres sedang) dan pretest 64,7 % (stres tinggi) dengan presentase posttest menjadi 58,8 % (stres sedang) dan 41,2 % (stres tinggi). Selanjutnya untuk hasil uji hipotesis *Paired Samples Test*, nilai t sebesar 4,811 dengan Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perubahan penurunan tingkat stres sesudah diberikan humor.

Stres merupakan hal yang sangat lumrah bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi maka dari itu penulis berkeinginan memilih melakukan penelitian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara dikarenakan setelah penulis melakukan tinjauan yang dimana terdapat masalah yang sesuai dengan studi pendahuluan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara serta jumlah mahasiswa mencukupi penulis untuk memperoleh data yang cukup dalam penelitian ini.

Maka dari itu berdasarkan latar belakang hasil penelitian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *sense of humor* terhadap stres diri pada Mahasiswa yang

sedang menyusun skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, dimana penelitian ini bermaksud untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki. Tujuan penelitian ini adalah penulis ingin menjelaskan, memaparkan secara objektif mengenai “Pengaruh *Sense of Humor* terhadap Stres Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara”.

Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara yang berjumlah 83 orang. Peneliti menggunakan sampel berjumlah 45 orang untuk mewakili populasi. Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *Non*

Probability Sampling, artinya teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan yang sama bagi setiap unsur anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel, dalam teknik ini peneliti menggunakan teknik *Sampling Insidental*.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan wawancara. Dalam penelitian ini, dikarenakan pandemi *Covid 19* yang sedang mewabah, maka penulis menyediakan angket dalam bentuk *Google Form*. Media tersebut akan dikirim melalui salah seorang mahasiswa Fakultas Psikologi yang akan menginstruksikan kepada -temannya untuk mengisi angket tersebut melalui grup chat online mereka. Sedangkan wawancara dilakukan secara online melalui sosial media yang ada.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik kuantitatif yang berupa angka-angka yang berhubungan dengan Pengaruh *Sense of Humor* Terhadap Stres Diri, yakni melalui **analisis regresi Linier Sederhana** yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$\hat{Y} = bX + a$$

Keterangan:

\hat{Y} = Subyek dalam variabel dependen yang diprediksikan

a = Konstanta (nilai \hat{Y} bila X = 0)
b = Angka arah atau koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel dependen yang didasarkan pada variabel independen. Bila b (+) maka naik, dan bila (-) maka terjadi penurunan.

X = Variabel Independen.

Pengujian asumsi yang harus dipenuhi agar Persamaan regresi dapat digunakan dengan baik (uji persyaratan analisis) sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi variabel terikat dan variabel bebas keduanya apakah mempunyai distribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik harus mempunyai distribusi normal atau mendekati normal. Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan membuat hipotesis: Jika nilai Asymp. Sig. (2 – tailed) \geq 0,05 data berdistribusi normal

Jika nilai Asymp. Sig. (2 – tailed) \geq 0,05 data tidak berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian, yaitu variabel *sense of humor* (X) dan stres diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Y) memiliki hubungan yang linear atau tidak, sebagai kriterianya jika $p > 0,05$, maka kedua variabel memiliki hubungan yang linier

bahwa humor dapat diartikan sebagai kemampuan dalam bertindak, berbicara, atau menuliskan sesuatu yang mengarah pada hal yang bersifat hiburan.

Suyasa (2010) mengatakan bahwa humor memiliki peran dalam membangun interaksi dengan orang lain, sebab humor mampu mengurangi tekanan atau stres yang dialami oleh individu. Selain itu, dengan humor setiap individu mampu menerima perbedaan masing-masing. Liu (2012) menambahkan bahwa humor berada pada mekanisme pertahanan diri yang tertinggi menurut Freud dan beberapa psikolog. Martin, Lefcourt, Kuiper, dan Dance (Yue, Hao, & Goldman, 2010) mendefinisikan humor sebagai frekuensi individu memunculkan respontersenyum, tertawa dan perilaku lain yang dimunculkan dalam berbagai situasi sebagai bentuk hiburan. Sukoco (2014) mengemukakan bahwa *sense of humor* adalah kemampuan individu dalam merespon suatu kejadian dengan melihat sisi hiburannya sebagai cara dalam menurunkan tingkat stres yang dialami. Wardani (2012) menambahkan bahwa *sense of humor* merupakan salah satu faktor penting yang mampu memberikan pengaruh pada kebermaknaan hidup individu.

KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Sense of Humor*

2.1.1 Definisi *Sense of Humor*

Humor berasal dari kata “umor” yang berarti cairan mengalir, yang merupakan sifat dari suatu situasi yang kompleks yang menimbulkan keinginan untuk tertawa (Hartanti dalam Fitriani, 2012). Pangaribuan (2012) mengemukakan bahwa humor merupakan kesanggupan individu dalam merasakan dan memberikan respon yang bersifat komedi dalam lingkungan sekitar dan diri sendiri. Hidayah dan Fitriani (2012) menambahkan bahwa selain mencakup kognitif dan apresiasi terhadap stimulus komedi, humor juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam membuat sendiri stimulus humor tersebut. Simpson dan Weiner (Liu, 2012) menjelaskan

Berdasarkan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* merupakan kemampuan individu dalam memberikan respon terhadap peristiwa yang dialami menjadi suasana yang dapat bersifat menghibur, dan penggunaan humor tersebut diharapkan dapat menjadi alternatif ketika individu mengalami stres dalam menghadapi masalah.

2.1.2 Aspek-aspek *Sense of humor*

Menurut Thorson dan Powell (dalam Thyas dkk, 2014), aspek–aspek dari *sense of humor*, adalah sebagai berikut:

1. *Humor Production*

Menciptakan humor yaitu membuat, menghasilkan humor dari buah pikiran sendiri, dan bukan hanya mencontoh atau meniru.

2. *Coping Humor*

Mengatasi masalah dengan humor, yaitu penggunaan humor sebagai salahsatu cara untuk mengatasi masalah yang menimpa diri seorang individu.

3. *Humor Appreciation*

Penghargaan terhadap humor, yaitu memberikan perhatian lebih terhadap segala sesuatu yang berhubungan dengan humor.

4. *Humor Tolerance*

Sikap menyenangkan humor, yaitu menerima segala sesuatu yang berhubungan dengan humor.

2.2 Stres Diri

2.2.1 Pengertian Stres

Kata “stres” bisa diartikan berbeda bagi tiap-tiap individu. Sebagian individu mendefinisikan stres sebagai tekanan, desakan atau respon emosional. Para psikolog juga mendefinisikan stres dalam berbagai bentuk. Stres bisa mengagumkan, tetapi bisa juga fatal. Semuanya tergantung kepada para penderita stres. Menurut Charles D. Speilberger, menyebutkan stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga bisadiartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Jenita DT Donsu, 2017).

Menurut Surya (2014) stres merupakan keadaan dimana seseorang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Stres dapat diterjemahkan secara bebas sebagai “ketegangan atau tekanan”. Jadi, stres merupakan keadaan ketegangan dalam tekanan. Orang disebut stres bila ia berada dalam situasi

ketegangan yang mengandung tekanan baik dari dalam maupun dari luar dirinya. Bartsch dan Evelyn (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) berpendapat bahwa stres merupakan ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan kondisi seseorang yang mana merasa tertekan dengan tuntutan atau beban dalam kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungannya. Stres dalam penelitian ini merujuk pada kondisi atau respon mahasiswa dimana mereka harus menghadapi permasalahan yang dialami saat menyusun skripsi.

2.2.2 Aspek-Aspek Stres

Menurut Sarafino (dalam Shaleh, 2013) aspek-aspek stres dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Aspek Biologis, berupa gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.

2. Aspek Psikologis, berupa gejala psikis dari stres antara lain:

- a. Gejala kognisi, kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.

- b. Gejala emosi, kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.

- c. Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Menurut Rahman (2009) aspek-aspek stres dapat dikelompokkan menjadi empat bagian sebagai berikut:

- 1) Gejala fisik adalah gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi tubuh dari seseorang, seperti; sakit

kepala, sulit tidur, banyak melakukan kekeliruan dalam kerja.

- 2) Gejala emosional adalah gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis atau mental, misalnya; gelisah atau cemas, sedih, merasa jiwa dan hati berubah-ubah, gugup, dan mudah tersinggung.
- 3) Gejala intelektual, stres juga berdampak pada kerja intelek. Gejala ini berkaitan dengan pola pikir seseorang, misal; susah berkonsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, dan daya ingat menurun.
- 4) Gejala interpersonal adalah gejala stres yang mempengaruhi hubungan subyek dengan orang lain di dalam maupun di luar rumah, misal; kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, atau menyerang orang dengan kata-kata.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas tentang aspek-aspek stres dalam menyusun skripsi, yang termasuk dalam gambaran umum aspek-aspek stres mahasiswa dalam menyusun skripsi menurut penulis dapat mencakup gejala fisik, emosional, intelektual, dan gejala interpersonal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Sebelum melakukan kategorisasi, asumsi skor subjek dalam populasi telah terdistribusi secara normal harus terpenuhi. Data diuji menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui apakah data telah terdistribusi secara normal. Kaidah normal yang digunakan adalah jika $p > 0,05$ maka sebarannya dinyatakan normal, sedangkan jika $p < 0,05$ maka sebarannya dinyatakan tidak normal (Field, 2009). Hasil uji normalitas dari skala kepekaan humor dan stres kerja dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		45
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,45757845
Most Extreme Differences	Absolute	,119
	Positive	,073
	Negative	-,119
Kolmogorov- Smirnov Z		,800
Asymp. Sig. (2- tailed)		,544

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Hasil tabel output SPSS tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp Sig (2-tailed) sebesar 0,544 > 0,05. Maka sesuai dengan pengambilan keputusan dalam uji normalitas kolmogorov-smirnov di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

2. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antar kedua variabel. Uji linearitas dapat dilihat dengan hasil analisis statistik yaitu dengan metode statistik uji F dengan bantuan program statistik komputer SPSS

21 *for Windows*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linearitas hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung adalah jika $p < 0,05$ maka hubungan antar variabel bebas dengan variabel tergantung dinyatakan linier, sebaliknya jika $p > 0,05$ berartihubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dinyatakan tidak linier. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 2 Hasil Uji Linieralitas
ANOVA Table**

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
STRES DIRI * SENSE HUMOR	(Combined)		1999,028	19	105,212	1,747	,095
	Between	Linearity	357,230	1	357,230	5,932	,022
	Groups	Deviation from Linearity	1641,798	18	91,211	1,515	,166
	Within Groups		1505,550	25	60,222		
	Total		3504,578	44			

Berdasarkan uji linieritas antara variabel *sense of humor* terhadap stres diri ditemukan nilai F sebesar 5,932 dengan signifikan linierity 0,022, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *sense of humor* (X) dan stres diri (Y) adalah linier ($0,022 < p = 0,05$).

Hasil Analisis Regresi Linier

Berikut ini akan dijabarkan tentang hasil pengolahan data mengenai pengaruh *sense of humor* terhadap stres diri yang diperoleh dengan teknik analisis regresi sederhana dengan menggunakan program SPSS versi 21 *for Windows*. Hasil pengolahan data dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.3 Uji Signifikan
ANOVA^a**

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	357,230	1	357,230	4,881	,033 ^b
Residual	3147,348	43	73,194		
Total	3504,578	44			

- a. Dependent Variable: STRES DIRI
- b. Predictors: (Constant), SENSE HUMOR

Hipotesis penelitian ini adalah *sense of humor* berpengaruh terhadap stres diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan hasil perhitungan didapat nilai $F = 4,881$ dan p (Sig). = 0.033. Jika nilai $p < 0,05$ maka hipotesis diterima (Field, 2009). Pada penelitian ini nilai p ($0.033 < 0,05$) maka hipotesisditerima

Tabel 4 Sumbangan Efektif Variabel *Sense of Humor*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,319 ^a	,102	,081	8,555

- a. Predictors: (Constant), SENSE HUMOR

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa nilai koefisien determinan (R^2) sebesar 0,102 dan

dijelaskan besarnya presentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang di sebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan R . Hal ini berarti bahwa *sense of humor* memberikan sumbangan efektif sebesar 10,2% terhadap stres diri yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sedangkan sisanya

dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 5 Uji Regresi Linier Sederhana
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	96,167	10,644		9,035	,000
1 SENSEHUMO	-,421	,191	-,319	-2,209	,033
R					

a. Dependent Variable: STRESDIRI

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai signifikansi variabel *sense of humor* ($p = 0,000$) lebih kecil dari 0,05 berarti variabel ini berpengaruh secara signifikan terhadap variabel tergantung yakni stres diri. Didapatkan pula bahwa koefisien regresi -0,421, maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa *sense of humor* (X) berpengaruh terhadap stres diri (Y). Dengan kata lain, bahwa semakin rendah *sense of humor* yang dimiliki oleh individu maka semakin tinggi stres diri yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dan sebaliknya semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki maka

stres diri yang dialami akan semakin rendah.

Persamaan garis regresi pada penelitian ini adalah

$$Y = 96,167 + (-0,421)X.$$

Stres diri dilambangkan dengan (Y) dan *sense of humor* dilambangkan dengan (X). Berdasarkan persamaan garis regresi dapat dijelaskan bahwa konstanta sebesar 96,167, artinya *sense of humor* (X) bernilai 0 maka stres diri (Y) bernilai positif sebesar 96,167. Koefisien regresi variabel *sense of humor* (X) sebesar -0,421, artinya jika skor pada variabel *sense of humor* mengalami kenaikan

sebesar satu satuan maka stres diri akan mengalami penurunan sebesar 0.421.

Gambaran Umum Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang jumlah keseluruhannya sebanyak 83 mahasiswa dan 45 diantaranya menjadi sampel pada penelitian ini. Berdasarkan tabel dibawah ini berikut tertera umur responden yang telah mengisi kuisioner penelitian :

Tabel 6 Gambaran jenis responden

Umur	Frekuensi	Persentasi (%)
Laki-laki	11	24%
Perempuan	34	76%
Total	45	100%

Dari tabel diatas subjek laki-laki terdapat laki-laki sebanyak 11 orang dengan persentasi 24%. Sedangkan perempuan sebanyak 34 orang dengan

persentasi 76%. Maka jenis kelamin responden yang banyak mengisi kuesioner adalah perempuan.

Distribusi Frekuensi

1. Distribusi Frekuensi *Sense of Humor*

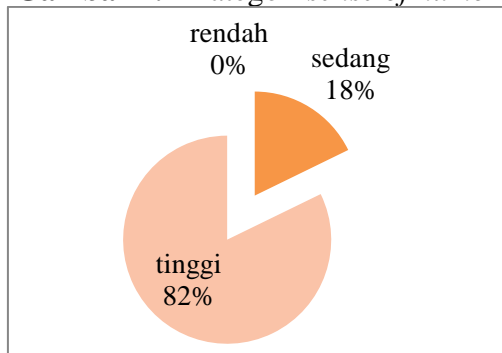
Untuk mencari distribusi *frekuensi sense of humor*, peneliti membagi kategorisasinya menjadi tiga bagian yaitu tinggi, sedang dan rendah. Kuisioner menggunakan skala likert dimana skor penilaian jawaban adalah 1-4 dengan jumlah aitem valid sebanyak 19 aitem maka diperoleh skor minimum (X_{min}) = 19, skor maksimum (X_{max}) = 76, nilai mean = 47,5, dan standart deviasi (SD) = 9,5. Maka pengkategorianya dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 7 Distribusi Frekuensi *sense of humor*

Variabel	Rentang Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Persentasi (%)
<i>Sense of Humor</i>	$X < 38$	Rendah	0	0%
	$38 < X < 47,5$	Sedang	8	18%
	$> 47,5$	Tinggi	37	82%
Total			45	100%

Dari tabel diatas dapat digambarkan dalam pie chart dibawah ini

Gambar 4.1 Kategori *sense of humor*



Tabel dan piechart di atas menunjukkan bahwa 0 subjek memiliki *sense of humor* rendah (0%), 18 subjek

memiliki *sense of humor* yang sedang (18%), dan 37 subjek memiliki *sense of humor* tinggi (82%).

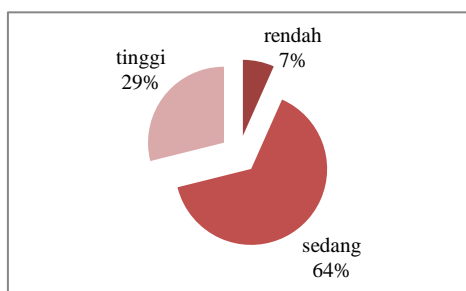
2. Distribusi Frekuensi Stres Diri

Untuk mencari distribusi frekuensi *stres diri*, peneliti membagi kategorisasinya menjadi tiga bagian yaitu tinggi, sedang dan rendah. Kuisisioner menggunakan skala likert dimana skor penilaian jawaban adalah 1-4 dengan jumlah aitem valid sebanyak 15 aitem maka diperoleh skor minimum (X_{min}) = 15, skor maksimum (X_{max}) = 60, nilai mean = 37,5, dan standart deviasi (SD) = 7,5. Maka pengkategorianya dapat dilihat dari tabel berikut :

Variabel	Rentang Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Persentasi (%)
Stres Diri	$X < 30$	Rendah	3	7%
	$30 < X < 45$	Sedang	29	64%
	> 45	Tinggi	13	29%
Total			45	100%

Dari tabel diatas dapat digambarkan dalam pie chart dibawah ini

Gambar 2 Kategori stres diri



Tabel dan piechart di atas menunjukkan bahwa 3 subjek memiliki tingkat stres rendah (7%), 29 subjek memiliki tingkat stres yang sedang (64%), dan 13 subjek memiliki tingkat stres tinggi (29%).

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2021 di Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Hasil analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana antara *sense of humor* terhadap stres diri diperoleh signifikansi sebesar 0.033 yang mana nilai tersebut kurang dari 0.05 atau < 0.05 juga diperoleh nilai koefisien regresi sebesar -0.421. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu “Terdapat pengaruh signifikan antara

sense of humor terhadap stres diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara”, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah stres diri yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.

Untuk uji regresi menunjukkan bahwa nilai koefisien determinan (R^2) sebesar 0.102 atau 10,2%. Hal ini berarti bahwa *sense of humor* memberikan sumbangan efektif sebesar 10,2% terhadap stres diri yang dialami mahasiswa, sedangkan sisanya 89,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini berarti bahwa masih banyak faktor lain selain *sense of humor*, yang dapat mempengaruhi stres diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi adalah faktor kemampuan mengelola emosi atau kecerdasan emosi (Faela Hanika Achroza, 2013). Menurut Goleman (2001) dalam I Made Afryan (2017), kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang mengatur emosinya dengan inteligensinya, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya

melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *sense of humor* terhadap stres diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Setyaningrum (2017) mengenai hubungan *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara *sense of humor* dengan stres dan penelitian oleh Fadhill Laraswaty Putri yang didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran yang sedang menyusun usulan penelitian skripsi. Artinya, kenaikan dari *sense of humor* mungkin akan diikuti oleh penurunan dari tingkat stres. Seseorang yang memiliki *sense of humor* tinggi dapat melihat keadaan stressful menjadi lebih positif, karena mereka melihat dari sudut pandang yang berbeda.

Dari kategorisasi data *sense of humor* menunjukkan bahwa 0 subjek memiliki *sense of humor* rendah (0%), 8

subjek memiliki *sense of humor* yang sedang (18%), dan 37 subjek memiliki *sense humor* tinggi (82%). Berdasarkan pengkategorisasian tersebut diketahui bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat *sense of humor* pada kategori tinggi. Sedangkan pada stres diri menunjukkan bahwa 3 subjek memiliki tingkat stres rendah (7%), 29 subjek memiliki tingkat stres yang sedang (64%), dan 13 subjek memiliki tingkat stres tinggi (29%). Maka dengan demikian mayoritas subjek memiliki tingkat stres diri pada kategori sedang.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. *Sense of Humor* memberikan pengaruh signifikan terhadap Stres Diri. Hal itu dibuktikan berdasarkan analisis data dengan menggunakan analisis regresi sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.033 yang mana nilai tersebut kurang dari 0.05 atau < 0.05 juga diperoleh nilai koefisien regresi sebesar -0.421 yang berarti bahwa semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah stres diri yang dialami mahasiswa yang sedang

menyusun skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.

2. Dari kategorisasi data *sense of humor* menunjukkan bahwa 0 subjek memiliki *sense of humor* rendah (0%), 8 subjek memiliki *sense of humor* yang sedang (18%), dan 37 subjek memiliki *sense humor* tinggi (82%).

Berdasarkan pengkategorisasian tersebut diketahui bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat *sense of humor* pada kategori tinggi. Sedangkan pada stres diri menunjukkan bahwa 3 subjek memiliki tingkat stres rendah (7%), 29 subjek memiliki tingkat stres yang sedang (64%), dan 13 subjek memiliki tingkat stres tinggi (29%). Maka dengan demikian mayoritas subjek memiliki tingkat stres diri pada kategori sedang.

3. *Sense of humor* memberikan sumbangan efektif sebesar 10,2% terhadap stres diri yang dialami mahasiswa. Sedangkan sisanya 89,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini berarti bahwa mungkin masih banyak faktor lain selain *sense of humor*, yang dapat mempengaruhi stres diri pada mahasiswa yang

sedang menyusun skripsi. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi adalah faktor kemampuan mengelola emosi atau kecerdasan emosi (Faela Hanika Achroza, 2013). Menurut Goleman (2001) dalam I Made Afryan (2017), kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang mengatur emosinya dengan inteligensinya, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Saran

1. Penelitian ini diharapkan sebagai salah satu sumber referensi dan sumber data bagi penelitian sejenis. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan *sense of humor* dan faktor-faktor lain, dianjurkan untuk menambah faktor yang mendukung lainnya.
2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh *sense of humor* terhadap stres diri adalah 10,2% dan itu termasuk pengaruh yang kecil. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat

- meneliti faktor lain yang memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap stres diri.
3. Di situasi pandemi *Covid 19* saat ini bagi mahasiswa disarankan agar mulai mengembangkan *sense of humor* sebagai salah satu cara untuk menekan stres pada saat menghadapi suasana yang cenderung menekan ketika sedang menyusun skripsi
4. Kepada pihak Fakultas Psikologi agar membuat sebuah buletin online yang berisi kata-kata atau video humor pada seluruh mahasiswa terkhusus kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi agar memberikan hiburan untuk cukup menekan tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Alisaid, A. (2019). Pengaruh Humor Terhadap Penurunan Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 Uin Walisongo Semarang Vol. 8. 55
- Arikunto.S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

- B.I. (2001). Digilib.Uinsby.ac.id pengertian stress, 9-24
- Fajriani, N. (2016). Pengaruh *Sense of Humor* Terhadap Komunikasi Interpersonal Pada Anggota Komunitas Stand Up Comedy Indonesia Regional Makassar .
- Herman, S. H. (2017). Hubungan Antara *Sense of Humor* Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1-14
- K. Basuki. (2019). (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta Vol. 53. 1689-1699 SSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304
- Lestari, T. 2015. *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- L. Yudhaningrum. (2019). Hubungan Antara *Sense of Humor* Dan *Burnout* Pada Guru Sd Di Jakarta Timur Vol. 8, 69-75
- Ningsih, I. D. (2016). Hubungan antara stres dalam menyusun skripsi dengan perilaku kecurangan akademik , 1-50.
- R. Fadhillah. (2013). Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi Vol 1 No 3 ISSN: 2477-2666/E-ISSN: 2477-2674
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan: Kompetensi Dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sumiharto, F.P. (2018). Pengaruh *Sense of Humor* Dimediasi Hardiness Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Kota Bandung,. Artikel repository.upi.edu
- Suryadi, B.2019. *Humor Therapy Perpaduan antara Teori dan Pengalaman Empiris*. Jakarta:PT. Semesta Rakyat Merdeka
- Sutalaksana, B.A, Kusdiyati, S. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well- Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Volume 6, No.

[2.http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.236](http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.236) <https://www.google.com/amp/s/republika.co.id/amp/m5fs83>
29

U. Rahayu. (2016). Pengaruh Spiritual *Emotional Freedom Technique (Seft)* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tentang Program Tugas Akhir Di Prodi Ilmu Keperawatan FIKES UMM, 1689-1699

Utami, Retno Dwi. (2016). Pengaruh Humor Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Psikologi yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Semarang <https://fpsi.usu.ac.id>

Wardhana, Y.W. (2018). Pengaruh *Sense Of Humor* Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir Masa Studi Sarjana di Universitas Airlangga.

Widyowati, A, Priambodo, E.P. (2007). Hubungan Antara Kepekaan Humor Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Balai Karantina Pertanian Kelas I Semarang Jawa Tengah. *Psikologika* Volume 21 Nomor 1

<https://www.universitaspikologi.com/2019/11/pengertian-sense-of-humor-dan-aspek-humor.html>