

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN  
STRESS PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau  
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna  
Mencapai Drajat Strata Satu Psikologi*



**Oleh:**

**KURNIA SUKMA RAHMADILLAH RITONGA  
168110055**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2021**

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kurnia Sukma Rahmadillah Ritonga

NPM : 168110055

Judul Skripsi : Hubungan *Sense of Humor* dengan Stress pada Mahasiswa

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

Pekanbaru, Januari 2021

Yang menyatakan,

**Kurnia Sukma Rahmadillah Ritonga**

**168110055**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Berkah dan karunia-Mu yang telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu, dan nikmat kesehatan yang memberikan kemudahan kepada saya hingga mampu menyelesaikan karya sederhana ini. Shalawat dan salam selalu terlimpahkan kehadiran Rasulullah Muhammad SAW.

Kupersembahkan karya ini untuk Papa dan Mama tercinta sebagai tanda bakti yang telah memberikan kasih sayang serta dukungan yang tiada terhingga. Semoga ini menjadi langkah awal untuk Papa dan Mama bahagia.

Untuk Abang dan Adek yang kakak sayangi terima kasih telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga doa dan semua hal yang terbaik yang engkau berikan menjadikan ku orang **yang baik pula**.

## MOTTO

تُخَفُّوا مَا فِي صُدُورِكُمْ أَوْ تُبْدُوهُ قُلْ إِنْ  
وَيَعْلَمُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي ط يَعْلَمُهُ اللَّهُ  
وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ۝ ط

*Katakanlah, "Jika kamu sembunyikan apa yang ada dalam hatimu atau kamu nyatakan, Allah pasti mengetahuinya." Dia mengetahui apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. Allah Mahakuasa atas segala sesuatu. (Q.S. AL-‘IMRAN:29)*

*"JADILAH MANUSIA BAIK WALAU BAIKMU TAK ADA HARGANYA DIMATA  
ORANG JAHAT"*

*THE PAST CAN HURT BUT THE WAY I SEE IT YOU CAN EITHER RUN  
FROM IT OR LEARN FROM IT*

*-the lion king*

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

*Alhamdulillah rabbil'alamiin*, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis dan atas izin Nya lah penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan *Sense of Humor* dengan Stress pada Mahasiswa”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi strata 1 (S1) pada Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H Syafrinaldi, SH., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Fikri Idris, S.Psi., M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

5. Ibu Yulia Herawati, S.Psi., MA selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Bapak Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing skripsi yang penulis sayangi dan cintai, yang mana beliau tidak pernah bosan memberikan motivasi, arahan dan dukungan yang berarti bagi penulis selama proses penulisan skripsi.
9. Bapak/Ibu dosen dan staf karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu-persatu. Terima kasih atas dukungannya yang sangat bermanfaat bagi penulis, serta telah memberikan ilmu dan berbagai pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
10. Terima kasih kepada kedua orang tua penulis, papa Achmad Toad Ritonga dan mama Riva Yona. Serta adek-adek Abdulrahman Al-Rasyid Ritonga dan Faturrahman Al-Rasyid Ritonga yang telah memberikan dukungan motivasi bagi penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini, serta keluarga besar saudara dan sepupu-sepupu semua lainnya.
11. Terima kasih kepada para sahabat- sahabatku Linta, Monic, Kila, Oja, Iki, Tania, Mumut, Ipit, dan Naufal. Serta untuk bujang-bujang HYBE LABELS terutama Bangtan Sonyeondan yang beranggotakan Kim Namjoon, Kim

Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, dan Jeon Jungkook.

12. Terima kasih kepada teman teman seangkatan dan adik tingkat Fakultas Psikologi yang tidak dapat disebutkan namanya satu-persatu.

13. Kepada semua pihak yang telah bersedia membantu selama proses penyelesaian skripsi ini yang tidak disebutkan namanya satu-persatu atas bantuan, dukungan, dan motivasinya. Semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi banyak orang.

14. *Last but not least, I want to thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna to thank me, for never quitting.*

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengaharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Pekanbaru, Januari 2021

Kurnia Sukma Rahmadillah Ritonga

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1    LATAR BELAKANG .....	1
1.2    RUMUSAN MASALAH.....	7
1.3    TUJUAN PENELITIAN.....	7
1.4    MANFAAT PENELITIAN.....	7
1.4.1    Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2    Manfaat Praktis .....	7
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA .....	8
2.1    Stress.....	8
2.1.1    Pengertian Stress.....	8
2.1.2    Aspek-aspek Stress .....	10
2.1.3    Faktor-faktor Stress.....	11
2.2 <i>Sense Of Humor</i> .....	13
2.2.1    Pengertian <i>Sense of Humor</i> .....	13
2.2.2    Aspek-aspek <i>Sense of Humor</i> .....	15
2.2.3    Faktor-faktor <i>Sense of Humor</i> .....	15
2.3    Hubungan antara <i>Sense of Humor</i> dengan Stress pada Mahasiswa .....	16
2.4    Hipotesis Penelitian .....	17
BAB III .....	16
METODE PENELITIAN.....	16
3.1    Desain Penelitian .....	16
3.2    Identifikasi Variabel Penelitian.....	16

3.3	Defenisi Operasional.....	16
3.3.1	Stress.....	16
3.3.2	<i>Sense Of Humor</i> .....	17
3.4	Subjek Penelitian.....	17
3.4.1	Populasi Penelitian.....	17
3.4.2	Sampel Penelitian.....	18
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	18
3.5	Metode Pengambilan Data.....	19
3.5.1	Alat Ukur.....	19
3.5.2	Pengumpulan Data.....	19
3.6	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	20
3.6.1	Validitas.....	20
3.6.2	Reliabilitas.....	20
3.6.3	Alat Pengumpulan Data.....	21
3.7	Uji Coba Alat Ukur.....	24
3.7.1	Uji Normalitas.....	24
3.7.2	Uji Linearitas.....	25
3.7.3	Uji Validitas.....	25
3.8	Analisis Data.....	25
3.8.1	Korelasi <i>Pearson Product Moment</i> .....	26
BAB IV.....		27
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		27
4.1	Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	27
4.2	Identifikasi Responden.....	28
4.2.1	Jenis Kelamin.....	28
4.2.2	Tingkat Umur Responden.....	29
4.2.3	Fakultas Responden.....	30
4.3	Deskripsi Data tentang <i>Sense of Humor</i> (X).....	32
4.4	Deskripsi Data tentang Stress(Y).....	33
4.5	Uji Kualitas Data.....	34
4.5.1	Uji Validitas.....	34
4.5.2	Uji Reliabilitas.....	35
4.6	Hasil Analisis Data.....	36
4.7	Pembahasan.....	37

BAB V.....	40
PENUTUP.....	40
5.1    Kesimpulan.....	40
5.2    Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	46



Dokumen ini adalah Arsip Milik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Produk <i>Sense of Humor</i> .....	22
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Produk Stress .....	23
Tabel 4.1 Identitas Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	29
Tabel 4.2 Identitas Responden Berdasarkan Tingkat Umur .....	30
Tabel 4.3 Indentitas Responden Berdasarkan Fakultas.....	31
Tabel 4.4 Kategorisasi <i>Sense of Humor</i> .....	32
Tabel 4.5 Katergorisasi Stress .....	33
Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas Data .....	35
Tabel 4.7 Hasil Analisis <i>Product Moment</i> .....	36

# Hubungan *Sense of Humor* dengan Stress pada Mahasiswa

Kurnia Sukma Rahmadillah Ritonga

Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Riau

## ABSTRAK

Mahasiswa merupakan salah satu bagian aktifitas akademik yang merupakan calon pemimpin bangsa dimasa yang akan datang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan stress pada mahasiswa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif. Jumlah populasi mahasiswa dalam penelitian ini sebanyak 27.210 mahasiswa yang ada di Universitas Islam Riau, dengan jumlah sampel 100 responden. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat pengumpulan data untuk variabel bebas diukur menggunakan *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) dari Thorson dan Powell yang dimodifikasi oleh Rahmanto (2008) dengan 42 aitem, sedangkan untuk variabel terikat diukur menggunakan skala penelitian Artharia (2007) dan *potential response stress* dari Taylor dengan 33 aitem. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sense of humor* dan stress pada mahasiswa mayoritas berada pada kategori yang sedang yaitu variabel *sense of humor* 32% sebanyak 32 subjek dan variabel stress 32% sebanyak 32 subjek. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan teknik kolerasi *pearson product moment*, diketahui bahwa terdapat hubungan yang bertolak belakang antara *sense of humor* dengan stress pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan adanya nilai koefisien kolerasi ( $r$ ) = -0,023 dengan taraf signifikan 0,000 ( $p < 0,01$ ). Artinya semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah stress, sebaliknya jika semakin rendah *sense of humor* maka semakin tinggi stress.

Kata Kunci: *Sense of Humor*, Stress, Mahasiswa

## **Relationship between Sense of Humor and Stress in Students**

**Kurnia Sukma Rahmadillah Ritonga**

Faculty of Psychology

Riau Islamic University

### **ABSTRACT**

Students are one part of academic activities who are future leaders of the nation. This study aims to determine the relationship between sense of humor and stress in students. In this study, researchers used quantitative methods. The total student population in this study was 27,210 students at the Islamic University of Riau, with a sample of 100 respondents. In this study, researchers used cluster random sampling technique. Data collection tools for independent variables were measured using the Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) from Thorson and Powell modified by Rahmanto (2008) with 42 items, while the dependent variable was measured using the Artharia (2007) research scale and potential stress response from Taylor with 33 items. The results showed that the sense of humor and stress in the majority of students were in the moderate category, namely the sense of humor variable 32% as many as 32 subjects and the stress variable 32% as many as 32 subjects. Based on the results of the analysis using the Pearson product moment correlation technique, it is known that there is an opposite relationship between sense of humor and stress in students. This is indicated by the correlation coefficient ( $r = - 0.023$  with a significant level of  $0.000$  ( $p < 0.01$ ). This means that the higher the sense of humor that students have, the lower the stress, on the contrary if the lower the sense of humor, the higher the stress.

Keywords: Sense of Humor, Stress, Students

## ارتباط *Sense Of Humor* بضغط النفس لدى الطلاب

كورنيا سوكما رحمة الله ريتونجا

كلية علم النفس  
الجامعة الاسلامية الرياوية

### ملخص

كان الطلاب جزء نشاط أكاديمي ورجال يوم الغد. يهدف هذا البحث إلى معرفة ارتباط بين *sense of humor* بضغط النفس لدى الطلاب. تستخدم الباحثة طريقة كميًا. وعدد مجموعة البحث هو 27210 طالبا في الجامعة الاسلامية الرياوية بعينة 100 طالبا التي أخذتهم الباحثة بأسلوب *random sampling*. وتجمع البيانات لمتغير مستقل باستخدام *multidimensional sense of humor scale (MSHS)* من ترسون وفويلل الذي تطوره رحمتو (2008) بعدد 42 بنودا. وأما لمتغير غير مستقل بمقياس بحث من أرتاريا (2007) و *potential response stress* من تيلور بعدد 33 بنودا. ودلت نتيجة البحث بأن *sense of humor* و ضغط النفس لدى الطلاب أكثرها في مستوى متوسط. أما متغير *sense of humor* 32% وعده 32 فردا ومتغير ضغط النفس 32% بالعدد 32 فردا. نظرا إلى نتيجة تحليل بأسلوب ارتباط *pearson product moment*، بأن وجود ارتباط سلمي بين *sense of humor* بضغط النفس لدى الطلاب. هذا نظرا إلى نتيجة *koofesian korelasi*  $(r) = 0.023$  بنتيجة *signifikan*  $0.000$  ( $p < 0.01$ )، أي اذا رتفع *sense of humor* في نفس الطلاب فينخفض ضغط النفس، أو العكس اذا انخفض *sense of humor* فيرتفع ضغط النفس.

الكلمات الرئيسية: *sense of humor*، ضغط النفس، الطلاب

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 LATAR BELAKANG

Globalisasi sekarang ini menjadikan permasalahan remaja beraneka ragam dan sangatlah kompleks. Star (dalam Yudia, 2014) memaparkan, masa remaja atau masa pertumbuhan ditunjukkan dengan munculnya sebuah “krisis identitas” yakni masa dimana seseorang harus memutuskan apa yang akan dilakukan, siapa dirinya, dan sebagainya. Akibat krisis identitas ini menjadikan remaja sangat peka akan stres sebab dalam dirinya sedang mengalami pergolakan untuk menemukan jati diri.

Stress yakni sebuah kondisi yang dialami manusia saat timbul ketidakselarasan antara berbagai tuntutan yang diterimanya dengan kemampuan mengatasi tuntutan tersebut (Looker & Gregson, 2005). Selain itu, Dickinson (2006) menjelaskan bahwa stress pada mahasiswa memicu resiko untuk mengalami penyakit fisik maupun gangguan mental semacam gangguan tensi darah, hilangnya energi, sakit jantung, sakit kepala, turunnya imunitas, depresi, hingga kecemasan.

Stres dapat melanda siapa saja termasuk juga mahasiswa yang berada pada fase remaja. Remaja yakni fase perubahan menuju masa dewasa awal dari masa anak-anak. Hurlock (2013) memaparkan, dibandingkan kelompok orangtua dan anak, masa remaja adalah yang terberat. Masa remaja sendiri adalah transisi di mana banyak terdapat perubahan, baik secara hubungan di lingkungan sosial, secara intelektual, emosional, fisiologis, maupun anatomis.

Yulianti (2010) menerangkan beberapa sifat remaja ini di antaranya yakni belum berpikiran matang mengenai masa depan, kurang matangnya kemampuan menyelesaikan berbagai konflik, serta ketidakstabilan emosi. Kondisi tersebut sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikososial anak khususnya terkait kemampuan dalam mengelola stress.

Berdasarkan berita yang dikutip dari Liputan6. Com (2014) survei paling baru yang dilakukan APA (*American Psychological Association*) menghasilkan bahwa remaja masa kini cenderung rentan mengalami stress sebab gaya hidup layaknya orang dewasa. Survei ini juga menjelaskan, stress remaja berkemungkinan meningkat daripada orang dewasa serta hal tersebut mempengaruhi kesehatan mentalnya. Pelaksanaan penelitian ini pada Agustus 2013, dengan melibatkan lebih dari 1.000 remaja dan hampir 2.000 orang dewasa.

Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2013) menghasilkan bahwa stress pada remaja berprevalensi mengalami peningkatan setiap tahunnya. Sejumlah 6,0% populasi penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas menderita gangguan mental emosional seperti depresi, kecemasan, serta stres. Prevalensi gangguan mental emosional seperti stress, cemas, dan depresi pada masyarakat berusia melebihi 15 tahun di DIY sejumlah 8,1% lebih tinggi dari 6,0% (prevalensi nasional). Prevalensi untuk kelompok usia 15 hingga 24 tahun yakni sejumlah 5,6% (Kemenkes RI, 2013).

Penderita depresi pada remaja secara umum diestimasi menderita depresi ringan sejumlah 25%. Sebanyak 7% remaja yang mengalami depresi

berkembang sudah mencoba bunuh diri. Sebuah riset yang diadakan di Amerika menghasilkan 3% penduduk Amerika dengan kisaran 19 juta jiwa mengalami depresi kronis, serta 2 juta orang dari jumlah ini adalah anak 5 tahun lebih. Perilaku melukai diri sendiri dan percobaan bunuh diri termasuk dari gejala depresi berat, dimana adalah penyebab nomor tiga kematian individu berusia 15 hingga 24 tahun di Amerika. Kondisi tersebut bermula sebatas mengalami stress, oleh karenanya sangat berbahaya stress pada remaja (El-Azis, 2017).

Pada mahasiswa itu sendiri, stress dapat dipicu ketidakmampuan menjalankan kewajiban sebagai mahasiswa atau sebab masalah lainnya, kehidupan akademik, kompleksitas permasalahan yang dihadapi semakin meningkat, khususnya dari harapannya sendiri maupun tuntutan eksternal; faktor akademik yang dapat memicu stress mahasiswa yakni pola belajar yang berubah ke pendidikan tinggi dari sekolah menengah, prestasi akademik, target pencapaian nilai, berbagai tugas perkuliahan, serta kebutuhan mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik dan mengatur diri sendiri (Rini & Qurroyzhin, 2007; Septiani, 2013).

Tidak sedikit hal yang harus mahasiswa selesaikan untuk sampai pada suatu tingkat dalam memenuhi tanggung jawabnya. Tanggung jawab ini di antaranya ialah ujian, pembuatan makalah, laporan, serta penyelesaian tugas-tugas. Beberapa tuntutan kehidupan, antara lain baik dari luar atau dalam kampus yang memaksa mahasiswa untuk bisa menghadapi permasalahan secara lebih tangguh, kuat, bertanggung jawab, serta dewasa. Stresor bagi

mahasiswa biasanya timbul dari pola pikir yang negatif, merasa seluruh permasalahannya sangat besar sehingga merasa tidak bisa menuntaskannya.

Perubahan fisiologis dialami oleh beberapa mahasiswa diantaranya yakni pola makan, dimana ada mahasiswa yang makan dengan berlebihan dan ada yang tidak nafsu makan, kerap tidak bisa tidur (*insomnia*) sebab memikirkan tugas, terdapatnya perubahan psikologis semacam kurangnya mengontrol emosi seperti cepat tersinggung, dan perubahan tingkah laku seperti cenderung lebih suka menyendiri.

Sudah banyak penelitian yang dilakukan di berbagai universitas di dunia terkait tingkat stress pada mahasiswa sesuai pilihan fakultasnya. Prevalensi mahasiswa yang mengalami stress di Asia sejumlah 39,6% hingga 61,3%, sementara di dunia yakni 38% hingga 71% (Habeeb, 2010; Koochaki, 2009). Sedangkan untuk di Indonesia sejumlah 36,7% hingga 71,6% (Fitasari, 2011).

Sebagian besar masalah yang memicu stress mahasiswa yakni ketatnya persaingan berprestasi, keuangan, manajemen waktu, praktikum, gangguan interpersonal, terancam *droup out*, nilai yang rendah, salah menentukan jurusan, tugas kuliah, dan pergaulan kampus (Kholidah & Alsa, 2012). Archer dan Carrol (2003) memaparkan, kebutuhan untuk tampil, kompetisi, bisa memicu stress mahasiswa. Tanggung jawab privasi, kehidupan sosial, dan penyesuaian dalam kuliah termasuk tugas yang menakutkan untuk mahasiswa. Tugas yang sulit tersebut bisa menjadi sumber stress yang teratas.

Tuntutan kehidupan dari luar atau dalam kampus, memaksa mahasiswa supaya bisa menghadapi permasalahan yang ada secara lebih kuat, tangguh, bertanggung jawab, dan dewasa. Ditambah lagi tingginya tuntutan dari orangtua dan universitas, persiapan meraih karir sesudah lulus, penyusunan skripsi, desakan untuk lulus cepat, serta juga stress timbul dari pikiran negatif serta kekhawatiran dalam dirinya. Tidak sedikit terjadi kasus tindakan brutal, percobaan bunuh diri, hingga terjadinya bunuh pada mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan terdapatnya gejala stress yang dialami mahasiswa dimana dimulai dari yang ringan hingga berat dan dapat berakhir sangat tragis. Tentunya hal ini penting untuk dilakukan pengkajian.

Salah satu kampus yang ada di Pekanbaru adalah kampus Universitas Islam Riau. Berdasarkan hasil wawancara serta observasi terhadap 100 mahasiswa di kampus UIR menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami masalah stress dalam perkuliahan. Diantara stress yang dialami mahasiswa adalah: a) kesulitan mendapatkan nilai yang bagus dari dosen padahal mahasiswa telah mengerjakan tugas dengan baik, b) beberapa mahasiswa yang kurang bisa beradaptasi dengan pergaulan di lingkungan kampus, hal ini disebabkan di lingkungan kampus beberapa mahasiswa membedakan dalam berteman dimana mereka memilih berteman yang selevel, jadi beberapa mahasiswa yang merasa minder karna lingkungan tersebut bukan levelnya. Masalah tersebut membuat mahasiswa kurang mendapatkan informasi tentang perkuliahan.

Stress yang dialami mahasiswa juga terkait dengan tugas-tugas perkuliahan. Mahasiswa semester aktif biasanya dihadapkan dengan tugas yang menumpuk seperti tugas laporan praktikum, tugas perkuliahan, dan kegiatan diluar kampus yang membuat mahasiswa mengalami stress. Stress juga muncul dari faktor internal salah satunya faktor ekonomi, bagi beberapa mahasiswa yang ekonominya menengah kebawah terkadang mengalami kesulitan keuangan diakhir bulan.

Menurut Santrock (2003), salah satu faktor yang bisa memicu stress ialah kurang *sense of humor* yang dalam diri individu. Saat individu berdaya tarik humor yang baik maka dirinya cenderung terhindar dari stress, serta saat dalam diri individu tidak mempunyai *sense of humor*, akan cenderung cepat merasa stress. *Humor* sangat berpengaruh dalam diri individu sebab *sense of humor* dapat menjadi pencegah stres untuk individu, paling tidak mereka mempunyai sesuatu untuk mengalihkan tekanan serta dapat lebih rileks.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya oleh Noviani (2010) dimana hasilnya yakni *sense of humor* berhubungan negatif dengan stress kerja. Dijelaskan juga *sense of humor* adalah aspek krusial guna membantu seseorang mengatasi stres dalam dirinya serta membantunya beradaptasi. Stevie (2014) mengutarakan perihal yang tidak berbeda bahwa *sense of humor* berhubungan negatif dengan stress pada mahasiswa baru. Namun Septania (2014) memaparkan, tidak terdapat pengaruh *sense of humor* terhadap stress pada remaja di kelas akselerasi.

Berbagai penelitian terdahulu terkait hubungan *sense of humor* dengan stress memperlihatkan keberagaman hasil. Maka berdasarkan uraian tersebut perlu dilakukan penelitian terkait bagaimana hubungan *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa. Sehingga peneliti menjadikan ”**HUBUNGAN SENSE OF HUMOR DENGAN STRESS PADA MAHASISWA**” sebagai judul penelitian.

## 1.2 RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah yang diajukan dari penelitian ini adalah?

## 1.3 TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan stress pada mahasiswa.

## 1.4 MANFAAT PENELITIAN

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberi kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan terkait hubungan *sense of humor* dengan stress pada mahasiswa ilmu psikologi khususnya psikologi klinis.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Menjadi bahan masukan untuk peneliti sendiri maupun peneliti berikutnya serta dapat menjadi suatu pemahaman dan informasi untuk masyarakat luas dan khususnya mahasiswa ilmu psikologi

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Stress

##### 2.1.1 Pengertian Stress

Stress ialah keadaan tidak menyenangkan, terdapat ketegangan atau tekanan yang dialami seseorang. Tinggi rendahnya tingkat stress yang mungkin akan menentukan taraf stress seseorang akan bergantung kepada timbulnya respon stress ketika berada di keadaan yang *stressful*. Selanjutnya untuk tingkat stress sendiri bisa dilihat dari respon tingkah laku, psikologis, serta fisiologis (Taylor, 1999).

Menurut Sleye (dalam Santrock, 2003) stress yakni respons umum akan terdapatnya tuntutan pada tubuh. Tuntutan ini ialah paksaan untuk menyesuaikan diri, serta karena tuntutan ini keseimbangan tubuh terganggu. Awal dari stress dimulasi dengan *alarm reaction* (reaksi waspada) terhadap munculnya ancaman dimana ditunjukkan dengan denyut nadi yang meningkat disertai penolakan akan *stressor* serta apabila seseorang tidak dapat bertahan akan menuju tahap *exhaustion* (kelelahan).

Mayoritas permasalahan yang menjadikan mahasiswa stress ialah sebab keuangan, manajemen waktu, praktikum, gangguan interpersonal, terancam *drop out*, rendahnya nilai, kesalahan menentukan jurusan, tugas perkuliahan, pergaulan di lingkungan

kampus, kemampuan beradaptasi, serta persaingan yang ketat untuk berprestasi (Kholidah & Alsa, 2012).

Stress yakni keadaan tidak menyenangkan, terdapat ketegangan atau tekanan yang dialami seseorang. Stress memiliki istilah lain yang kerap dipakai yakni *burden* atau *pressure*. Berbagai perubahan yang dialami mahasiswa ini ada pada respon akan stress yang mungkin menjadi penentu rendah tingginya taraf stress.

Selye (1991) memaparkan, terjadinya stress bisa pada beragam pekerjaan, usia, tingkat, dimana termasuk juga mahasiswa. *Stressor* atau sumber yakni sebuah situasi, keadaan, individu atau subjek yang bisa memicu stress. *Stressor* dari mahasiswa yang bisa berakar dari kehidupan akedemiknya, khususnya dari harapannya sendiri serta tuntutan eksternal.

Atkinson, dkk (2011) menjelaskan, terjadinya stress apabila dihadapkan dengan situasi yang dirasakannya sebagai ancaman kesehatan psikologis atau fisiknya. Situasi ini umumnya disebut *stressor*, sementara untuk reaksi individu akan situasi ini disebut respons stress.

Dampak stress mengacu pada pemaparan Priyoto (2014) dikelompokkan menjadi tiga, yaitu: (a) dampak fisiologis, secara umum bisa diartikan bahwa individu akan mengalami gangguan fisik apabila mengalami stres semacam: menjadi kurus atau gemuk yang tidak bisa dijelaskan, kram (kejang otot), mudah pusing, mudah masuk

angin, serta bisa juga mengalami penyakit serius seperti *hypertensi*, *cardiovaculer*, serta sebagainya. (b) dampak psikologis, memicu kejenuhan, kelelahan emosi, dan ini adalah awal timbulnya *burn-out*. (c) dampak perilaku, dimana tingkat stres yang tinggi mempunyai dampak negatif terhadap pengambilan langkah yang tepat, pengambilan keputusan, serta kemampuan mengingat informasi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stress ialah keadaan yang tidak menyenangkan, terdapat ketegangan atau tekanan yang dialami seseorang yang menyerupai respon umum ketika terdapatnya tuntutan pada tubuh. Stress memiliki istilah lain yang kerap dipakai yakni *burden* atau *presssure*.

*Stressor* atau sumber yakni sebuah situasi keadaan individu atau subjek yang bisa memicu stress, terjadi apabila dihadapkan dengan situasi yang dirasakannya sebagai ancaman kesehatan psikologis atau fisiknya. Dampak stress dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu dampak fisiologis, dampak psikologis, dan dampak perilaku.

### 2.1.2 Aspek-aspek Stress

Beberapa aspek dari stress sesuai pemaparan dari Solomon dan Rothblum (dalam Lertari,2016), meliputi:

- a. Gejala Intelektual, dampak dari stress juga memengaruhi kerja intelek. Gejala intelektual ini berhubungan dengan pola pikir individu, contoh; daya ingat menurun, pikiran kacau, mudah lupa, dan sulit membuat keputusan.

- b. Gejala Interpersonal, yakni gejala stress yang memengaruhi hubungan dengan individu lain didalam atau diluar rumah, contoh; menyerang orang dengan kata-kata, mudah menyalahkan orang lain, serta kehilangan kepercayaan orang lain.
- c. Gejala Emosional, yakni gejala stress yang berhubungan dengan kondisi mental atau psikis, contohnya; mudah tersinggung, gugup, hati berubah-ubah, sedih, dan cemas atau gelisah.
- d. Gejala Fisik, yakni gejala yang berhubungan dengan fungsi serta kondisi tubuh individu, misal; banyak melakukan kesalahan dalam bekerja, susah tidur, dan sakit kepala.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stress terdiri dari beberapa aspek ysnng berupa gejala intelektual, gejala interpersonal, gejala emosional, dan gejala fisik yang dikemukakan oleh Solomon dan Rothbulm (dalam Lestari, 2016)

### 2.1.3 Faktor-faktor Stress

Menurut Santrock (2003) faktor yang bisa memicu stres meliputi:

- a. Faktor Lingkungan, berhubungan dengan situasi serta keadaan lingkungan sekitar, misalnya pertengakaran, perkelahian, berbagai peristiwa dalam keseharian, munculnya konflik, serta lainnya. Frustrasi, konflik, serta terlalu beratnya beban memicu perasaan tidak memiliki harapan, tidak berdaya dikarenakan stress akibat

beratnya pekerjaan serta menjadikan orang yang mengalaminya merasakan kelelahan secara emosional dan fisik.

- b. Faktor Kepribadian, berhubungan dengan kepribadian serta sifat individu. Misalnya, kurangnya *sense of humor* dalam diri, sifat perfeksionis, pemarah, dan tidak sabar. Saat individu berdaya tarik *humor* yang baik, mereka cenderung dapat menghindari stress, serta saat tidak mempunyai *sense of humor*, akan lekas merasakan stress. *Sense of humor* dapat mencegah stress pada seseorang, paling tidak dengan ini individu bisa mengalihkan tekanan, bertahan, serta dapat lebih rileks.
- c. Faktor Kognisi, berhubungan dengan penafsiran kognitif seseorang dari berbagai peristiwa yang dialaminya.
- d. Faktor Sosial dan Budaya, berhubungan dengan perubahan situasi sosial individu, kemiskinan, serta perubahan budaya yang dihadapi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stress terdiri dari beberapa faktor yang berupa faktor lingkungan, faktor kepribadian, faktor kognisi, dan faktor sosial dan budaya yang dikemukakan oleh Santrok (2003).

## 2.2 *Sense Of Humor*

### 2.2.1 Pengertian *Sense of Humor*

Humor ialah atribut yang dihargai dalam sosial, serta pengalaman klinis memperlihatkan bahwa dalam penyakit neurodegeneratif kelainan humor mungkin menonjol (Clark, dkk; 2016). Seligman dan Peterson (dalam Febriana, 2014) mendefinisikan humor adalah istilah yang meliputi seluruh fenomena lucu, dimana mencakup kemampuan menyampaikan, menciptakan, menikmati, menginterpretasi, serta melihat sesuatu yang tak lazim.

*Sense of humor* mengacu pada pemaparan dari Thorson dan Powell (2003) yakni multi dimensi serta di dalamnya mencakup kemampuan untuk menggunakan, menginterpretasi, mengenali, serta membuat *humor* sebagai mekanisme *coping* guna mewujudkan suatu tujuan sosial.

Menurut Permana (2009) *sense of humor* yakni kemampuan individu memakai humor untuk memecahkan permasalahan, menanggapi orang yang humoris, kemampuan menanggapi dan menghargai humor, serta keterampilan menciptakan humor. *Sense of humor* secara kognitif bisa membantu meningkatkan penilaian negatif berubah lebih positif (Kuiper et al, 1993).

*Sense of humor* yakni kemampuan mengungkapkan, menggunakan, merasakan, serta mengamati *humor*. Selain itu, *sense*

*of humor* dianggap sebagai *set of traits* atau *personality trait* yang konsisten dimana berorientasi kepada kecenderungan membuat, menikmati, atau melihat *humor* dalam keseharian (Martin, 2007). *Sense of humor* termasuk *trait extraversions* yang akan memengaruhi perasaan dan penilaian, serta melihat masalah dari perspektif yang berbeda.

*Sense of humor* yakni bentuk strategi koping yang membantu seseorang menilai kondisi stress menjadi lebih positif. Misalnya, berupaya mencari pemecahan masalah yang memicu stress serta melakukan penilaian ulang terkait situasi yang memicu stres dengan menginterpretasi peristiwa itu sebagai proses kedewasaan (Abel, 2002).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *Sense of humor* ialah istilah dimana mencakup hal-hal lucu, termasuk kemampuan menyampaikan, menciptakan, menikmati, menginterpretasi, serta melihat hal yang tak lazim untuk mencapai tujuan sosial mencakup kemampuan untuk menggunakan, menginterpretasi, mengenali, serta membuat *humor* sebagai mekanisme *coping* guna mewujudkan suatu tujuan sosial.

Secara kognitif *sense of humor* bisa merubah penilaian negatif menjadi positif yang akan mempengaruhi perasaan, penilaian, atas melihat sebuah masalah dari perspektif yang berbeda. *Sense of humor* termasuk *trait extraversions* yang akan mempengaruhi

perasaan, penilaian, serta melihat masalah dari perspektif yang berbeda.

### 2.2.2 Aspek-aspek *Sense of Humor*

Thorson dan Powel (1997) memaparkan aspek dari *sense of humor*, meliputi:

- a. Berbagai sikap seseorang terhadap humor serta terhadap orang yang humoris (*attitudes toward humor and humorous people*).
- b. Pemakaian humor untuk tujuan sosial (*social uses of humor*).
- c. Pemakaian humor untuk menghadapi masalah atau *coping* (*uses of humor for coping*).
- d. Cara individu bisa melontarkan, memproduksi, atau menghasilkan humor (*humor production*).

Berdasarkan uraian diatas bahwa *sense of humor* terdiri dari beberapa aspek yaitu *attitudes toward humor and humorous people*, *social uses of humor*, *uses of humor for coping*, dan *humor production* yang dikemukakan oleh Thorson dan Powell (1997).

### 2.2.3 Faktor-faktor *Sense of Humor*

Mendatu (2010) menerangkan bahwa *sense of humor* dipengaruhi faktor-faktor di bawah ini:

- a. Jenis kelamin memengaruhi proses humor, di mana wanita cenderung memerlukan waktu lebih dibanding pria, namun hal ini tidak menghalangi penikmatannya terhadap humor.

- b. Kebudayaan memengaruhi cara individu memproses humor, serta untuk kebudayaan yang berbeda hasilnya juga berbeda.
- c. Kepribadian individu memengaruhi reaksi otak akan humor, dimana bagi seorang yang ekstrovert humor akan lebih menyenangkan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* terdiri dari beberapa faktor yaitu jenis kelamin, kebudayaan, dan kepribadian individu yang dikemukakan oleh Mendatu (2010).

### 2.3 Hubungan antara *Sense of Humor* dengan Stress pada Mahasiswa

Hodgkinson (dalam Sukoco,2014) menjelaskan bahwa humor bisa memicu refleks tertawa serta tertawa ini ialah obat ampuh melawan stress. Supaya bisa mengungkapkan, merasakan, atau mengamati humor, seseorang membutuhkan *sense of humor* (kepekaan terhadap humor). O'Connel (dalam Martin, 2007) dalam teorinya menjelaskan bahwa lewat humor individu bisa menjauhkan dirinya dari kondisi yang mengancam, dan melihat permasalahan dari perspektif "lucu" guna menurunkan rasa tidak berdaya dan kecemasan.

Tertawa serta humor secara efektif bisa dipakai untuk *coping stress*. Humor bisa membantu seseorang melihat permasalahan dari sudut pandang yang lainnya, serta tertawa bisa membantu seseorang melepaskan keseluruhan ketegangan fisik yang diakibatkan dair ketegangan psikologis, dan menurunkan hormon stres (Woten, 1996, dalam Colom, et al., 2011).

Tariq dan Naima (2013) menjelaskan, seseorang dengan pandangan yang lucu mengenai kehidupan akan membantu merubah pola pikir negatif, meminimalkan pengalaman stress, serta mengurangi *emotional distress*. Penelitian dari Noviani (2010) menghasilkan adanya hubungan antara *sense of humor* dengan stress kerja. *Sense of humor* penting sebagai antisipasi terjadinya stres, sehingga seseorang dengan *sense of humor* yang tinggi dimanfaatkan menjadi upaya mengendalikan serta mencegah stres. Seseorang dengan *good sense of humor* cenderung tidak sulit melakukan adaptasi untuk menghadapi kondisi sulit.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis yang diajui dari penelitian ini yaitu: terdapat hubungan yang negatif antara stress dengan *sense of humor*. Semakin rendah stress, maka *sense of humor* semakin tinggi, sebaliknya stress yang semakin tinggi maka *sense of humor* semakin rendah pada mahasiswa.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini berupa penelitian kuantitatif dengan pendekatan dependen yakni guna melihat adanya hubungan antara dua variabel. Penelitian ini melihat hubungan antara *sense of humor* (X) dengan stress (Y).

#### 3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian yakni nilai atau sifat atau atribut dari kegiatan, objek, atau orang dengan suatu variasi yang sudah peneliti tetapkan untuk dipelajari serta disimpulkan (Sugiyono, 2013). Variabel penelitian ini dibagi menjadi dua macam, yaitu variabel bebas serta variabel terikat. Dalam penelitian dibagi menjadi dua variable, yaitu:

Variabel Terikat (Y) : Stress

Variabel Bebas (X) : *Sense Of Humor*

#### 3.3 Defenisi Operasional

##### 3.3.1 Stress

Stress adalah respon yang tidak menyenangkan terhadap adanya tuntutan atau tekanan yang dialami oleh individu. Tuntutan tersebut adalah keharusan menyesuaikan diri, tingkat stres dimana berkemungkinan juga menentukan rendah tingginya taraf stres pada individu. Terdapat berbagai perubahan yang dialami oleh seseorang

termasuk respon terhadap stress. Sumber stress atau stressor adalah suatu keadaan yang dapat menimbulkan stress. Stress dihadapkan dengan kejadian yang dirasakan mengancam kesehatan psikologis atau fisik.

### **3.3.2 *Sense Of Humor***

*Sense Of Humor* ialah istilah dimana mencakup hal-hal lucu, termasuk kemampuan menyampaikan, menciptakan, menikmati, menginterpretasi, serta melihat hal yang tak lazim untuk mencapai tujuan sosial. Secara kognitif *sense of humor* bisa merubah penelitan negatif menjadi positif yang akan mempengaruhi perasaan, penilaian, atas melihat sebuah masalah dari perspektif yang berbeda.

## **3.4 Subjek Penelitian**

### **3.4.1 Populasi Penelitian**

Sugiyono (2010) mendefinisikan populasi adalah wilayah generalisasi dimana meliputi objek atau subjek dengan suatu kualitas serta karakter yang ditetapkan peneliti guna dipelajari untuk kemudian disimpulkan. Sementara itu, Purwanto (2007) memberikan definisi dari populasi sebagai beberapa individu yang setidaknya memiliki satu sifat yang sama menjadi subjek penelitian. Populasi pada penelitian ini ialah 27.210 orang mahasiswa yang kuliah di Universitas Islam Riau (Humas UIR, 2020).

### 3.4.2 Sampel Penelitian

Sugiono (2010) memaparkan, sampel termasuk seluruh karakteristik dari sebuah populasi. Apabila populasinya besar, tidak memungkinkan untuk para peneliti mempelajari keseluruhan dalam populasi itu beberapa sebab terdapat kendala yang akan dihadapi. Menurut Purwanto (2007) sampel adalah sebagian dari populasi. Penelitian ini memanfaatkan teknik *cluster random sampling*, yakni teknik yang dipakai apabila jumlah orang/benda kelompok, tidak perorang. Langkah menentukan perwakilan dari populasi yang diperoleh ialah membuat daftar jumlah fakultas yang ada di Universitas Islam Riau yaitu berjumlah 9 fakultas dengan 34 program studi. Pada penelitian ini diperoleh sampel sebanyak 100 orang mahasiswa di Universitas Islam Riau.

### 3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Definisi dari teknik *sampling* sendiri ialah teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2016). Teknik pengambilan sampel yakni upaya untuk menetapkan sampel dimana jumlahnya disesuaikan dengan ukuran sampel untuk sumber data sesungguhnya, dengan memperhatikan karakteristik serta sebaran populasi supaya menghasilkan sampel yang representatif (Margono, 2004).

Teknik *sampling* penelitian ini berupa teknik *Sampling* Jenuh. Maksud dari *sampling* jenuh ialah teknik penentuan sampel apabila seluruh anggota populasinya dipakai menjadi sampel (Sugiyono, 2016).

Sampel penelitian ini ialah 100 orang mahasiswa yang kuliah di Universitas Islam Riau.

### **3.5 Metode Pengambilan Data**

#### **3.5.1 Alat Ukur**

Sesuai pemaparan dari Azwar (2012), stimulus skala berwujud pernyataan atau pertanyaan tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur, akan tetapi mengungkap indikator perilaku atribut tersebut. Terkait ini subjek yang diukur mampu memahami pernyataan ataupun pertanyaan tetapi tidak mengetahui arah jawaban untuk pernyataan ataupun pertanyaan yang diajukan, oleh karenanya jawabannya bergantung kepada interpretasi subjek akan pernyataan ataupun pertanyaan itu serta jawaban yang diberikan juga cenderung bersifat proyektif, yakni berbentuk proyeksi dari kepribadian dan perasaannya. Metode pengumpulan dalam penelitian ini yakni skala alat ukur. Adapun skala yang diukur dalam penelitian ini berupa skala stress serta *sense of humor*.

#### **3.5.2 Pengumpulan Data**

Pengambilan data penelitian ini memanfaatkan kuesioner *online*, yakni *google forms* dimana berisikan serangkaian pernyataan tertulis guna memperoleh informasi seperti apa yang menjadi tujuan penelitian. Pengukuran *sense of humor* dengan instrumen ukur skala MSHS (*Multidimensional Sense of Humor Scale*) dari Thorson dan Powell (1993) dan Rahmanto (2008). Sementara untuk pengukuran stres

menggunakan instrumen ukur dari Artharia (2007) serta *potential response* stres dari Taylor (1999). Supaya selaras akan konteks penelitian, ada perubahan dalam item instrumen ukurnya. Perubahan ini berupa pengurangan serta penambahan item.

### **3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur**

#### **3.6.1 Validitas**

Validitas memegang peranan yang krusial dalam penelitian dimana disebabkan oleh sebuah instrumen atau tes pengukuran bisa disebut bervaliditas tinggi jika alat tesnya mengukur dengan tepat atau hasil ukurnya sesuai akan tujuan pelaksanaan pengukurannya.

Sugiharto dan Sitinjak (2006) memaparkan, validitas berkaitan dengan sebuah peubah yang mengukur sesuatu yang seharusnya diukur. Validitas penelitian memperlihatkan taraf ketepatan instrumen ukur terhadap sesuatu yang diukur. Pengujian validitas yakni pengujian yang dimanfaatkan guna memperlihatkan seberapa jauh alat ukur mengukur apa yang diukurnya.

#### **3.6.2 Reliabilitas**

Keandalan atau biasa juga disebut reliabilitas ialah konsistensi dari serangkaian alat ukur atau serangkaian pengukuran. Secara empirik taraf reliabilitas ditunjukkan dengan angka dimana dinamakan nilai koefisien reliabilitas. Tingginya reliabilitas ditunjukkan dengan nilai  $r_{xx}$  yang mendekati 1. Secara umum standar reliabilitas yang bisa dibilang cukup memuaskan apabila  $\geq 0.700$ .

Apabila nilai  $\alpha > 0.7$ , maknanya *sufficient reliability* (reliabilitas mencukupi) sedangkan apabila  $\alpha > 0.80$ , maknanya semua item reliabel serta secara konsisten semua tes bereabilitas kuat.

Reliabilitas sempurna apabila  $\alpha > 0.90$ . Reliabilitas tinggi apabila  $\alpha$  berkisar 0.70 hingga 0.90. reliabilitas moderat apabila  $\alpha$  0.50 hingga 0.70. reliabilitas rendah apabila  $\alpha < 0.50$ . apabila  $\alpha$ nya rendah, terdapat kemungkinan bahwa satu item atau beberapa tidak reliabel.

### 3.6.3 Alat Pengumpulan Data

Pelaksanaan penelitian ini secara kuantitatif yakni pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala. Skala penelitian ini mencakup skala stress serta skala *sense of humor*.

#### A. Skala Stress

Skala stress dimanfaatkan guna mengungkapkan seberapa tingkat stress pada mahasiswa. Peneliti menyusun skala ini berdasar pada aspek-aspek dari Solomon dan Rothblum (dalam Lertari,2016).

**Tabel 3.2 *Blueprint* Skala Produk Stress**

No.	Aspek-aspek Stress	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Gejala Fisik	1,2,3,4,5, 6,7,10,12, 13	8,9,11	13
2.	Gejala Emosional	14,15,16, 17,18	19	6
3.	Gejala Interpersonal	20,21,22, 25	23,24,26,27	8
4.	Gejala Intelektual	28,29,30, 31,32	33	6
Jumlah		24	9	33

Jumlah aitem pada skala stress terdiri dari 33 aitem. Jumlah aitem tersebut dikelompokkan menjadi aitem *favorable* sejumlah 24 aitem serta aitem *unfavorable* sebanyak 9 aitem. Penilaian terhadap aitem-aitem *favorable* dalam skala stress meliputi: 5 untuk SS (Sangat Sesuai), 4 untuk S (Sesuai), 3 untuk N (Netral), 2 untuk TS (Tidak Sesuai), serta 1 untuk STS (Sangat Tidak Sesuai). Sedangkan aitem *unfavorable* yakni: 5 untuk STS (Sangat Tidak Sesuai), 4 untuk TS (Tidak Sesuai), 3 untuk N (Netral), 2 untuk S (Sesuai), serta 1 untuk SS (Sangat Sesuai).

## B. Skala *Sense Of Humor*

Skala ini dipakai guna mengungkapkan seberapa tingkat *sense of humor* pada mahasiswa. Penyusunan skala ini mengacu pada dasar aspek dari Thorson dan Powell, meliputi 1). Bagaimana individu bisa melontarkan, memproduksi, atau menghasilkan humor (*humor production*). 2). Mengatasi situasi sulit dengan humor (*uses of humor for coping*). 3). Penggunaan humor untuk tujuan sosial (*social uses of humor*). 4). Sikap-sikap seseorang terhadap humor serta terhadap orang-orang yang humoris (*attitudes toward humor and humorous people*).

**Tabel 3.1** *Blueprint Skala Produk Sense Of Humor*

No.	Aspek-aspek <i>Sense Of Humor</i>	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Humor Production</i>	1,2,3,4,5, 6,7	8,9,10	10
2.	<i>Uses of Humor for Coping</i>	11,12,13, 14,15,16, 17,18	19,20,21	11
3.	<i>Social Uses for Humor</i>	22,23,24, 25,26	27	6
4.	<i>Attitudes toward humor and humorous people</i>	28,29,30, 35,36,37, 39,40	31,32,33,34, 38,41,42	15
Jumlah		28	14	42

Jumlah aitem pada skala *sense of humor* terdiri dari 42 aitem. Jumlah aitem tersebut dikelompokkan menjadi aitem *favorable* sejumlah 28 aitem serta aitem *unfavorable* sejumlah 14 aitem. Penilaian terhadap aitem-aitem *favorable* dalam skala *sense of humor* ini meliputi: 5 untuk SS (Sangat Sesuai), 4 untuk S (Sesuai), 3 untuk N (Netral), 2 untuk TS (Tidak Sesuai), serta 1 untuk STS (Sangat Tidak Sesuai). Sedangkan aitem *unfavorable* yakni: 5 untuk STS (Sangat Tidak Sesuai), 4 untuk TS (Tidak Sesuai), 3 untuk N (Netral), 2 untuk S (Sesuai), serta 1 untuk SS (Sangat Sesuai).

### 3.7 Uji Coba Alat Ukur

Skala bisa dipakai jika reliabel dan valid berdasar pada statistik dengan terlebih dahulu melalui *try out* (uji coba). Sesudah dijalankan *try out*, berikutnya diberikan nilai untuk skoring, serta dilakukan pengujian reliabilitas dan validitasnya memanfaatkan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 26.0 for Windows.

#### 3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah skor variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Data yang dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi  $\geq 0,05$ . Dalam penelitian ini menggunakan taraf

signifikansi apabila  $p$  dari nilai  $z$  (*kolmogrov-Smirnof*) dengan bantuan program *SPSS 26.0 for windows*.

### 3.7.2 Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dalam penelitian ini dilakukan uji pada variabel kecanduan *gadget* dengan variabel empati. Untuk mengetahui linear atau tidaknya variabel tersebut, dengan cara melakukan uji linearitas. Apabila nilai  $\rho > 0,05$  maka kedua variabel dapat dikatakan linear. Begitupula sebaliknya, jika nilai  $\rho < 0,05$  maka kedua variabel dikatakan tidak linear (Hadi, 2000).

### 3.7.3 Uji Hipotesis

Teknik analisis hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji analisis korelasi *pearson product moment*. Apakah ada hubungan yang negatif antara *sense of humor* dengan stress. Hubungan yang dimaksud ialah semakin tinggi tingkat *sense of humor* seseorang maka semakin rendah stress seseorang. Begitu pula sebaliknya.

## 3.8 Analisis Data

Teknik analisis data penelitian ini memanfaatkan korelasi *pearson product moment* yaitu guna melakukan analisis terhadap pengaruh antara *Sense of Humor* (X) dan Perilaku Stress (Y). Perolehan data kemudian akan

dianalisis memanfaatkan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 26.0 for Windows.

### 3.8.1 Korelasi *Pearson Product Moment*

Sesudah digolongkan sesuai kategori penilaian, berikutnya ialah pengolahan data dengan program komputer guna mengetahui koefisien korelasinya agar bisa diterangkan bagaimana hubungan antara *sense of humor* dengan stress pada mahasiswa maka untuk menghitung korelasi dengan korelasi *Pearson Product Moment*. Selanjutnya, Sugiyono (2012:212) memaparkan, teknik korelasi *product moment* dimanfaatkan guna membuktikan hipotesis atau mencari hubungan dua variabel jika data kedua variabelnya berbentuk ratio atau interval, serta sumber data dua atau lebih variabelnya adalah sama. *Product Moment* dirumuskan, yakni:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2 (N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Dimana:

- N = Banyaknya sampel
- $\sum XY$  = Jumlah perkalian variabel X dan Y
- $r_{xy}$  = Koefisien korelasi pearson
- $\sum Y$  = Jumlah nilai variabel Y
- $\sum X$  = Jumlah nilai variabel X
- $\sum Y^2$  = Jumlah pangkat dua nilai variabel Y
- $\sum X^2$  = Jumlah pangkat dua nilai variabel X

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian

UIR atau Universitas Islam Riau yakni sebuah universitas yang bisa dikatakan paling tua di Riau dimana letaknya di Kota Pekanbaru, Riau, Indonesia. Pendirian UIR sendiri yakni pada 4 September 1962 oleh YLPI serta diresmikan Menteri Agama RI dimana pada 18 April 1963 ditandatangani serta tertuang dalam piagam. Alamat lengkapnya berada di Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 Perhentian Marpoyan, Pekanbaru, Riau. Tanggal 30 September 1972 didirikan dengan Akta Notaris Syawal Sutan Diatas Nomor 15 dimana adalah perbaikan Akta Notaris tahun 1962. UIR berasaskan Undang-Undang Dasar 1945, Pancasila, dan Islam. Maksud pendirian Universitas Islam Riau adalah membantu pemerintah dalam mengujudkan pendidikan nasioanal. Selain hal tersebut, tujuannya yakni guna membentuk manusia bertanggung jawab, beramal, dan berilmu atas dasar jiwa Islam. Visi Universitas Islam Riau: “Menjadi Universitas Islam Unggul dan Terkemuka di Asia Tenggara pada tahun 2020”.

Misi Universitas Islam Riau:

1. “Menyelenggarakan Pendidikan dan Pengajaran yang Berkualitas”
2. “Menyelenggarakan Penelitian yang Kreatif dan Inovatif untuk Memperkaya Kahasah Ilmu Pengetahuan dan Menciptakan Inovasi Baru”

3. “Menyelenggarakan Pengabdian kepada Masyarakat sebagai Tanggungjawab Sosial Kemasyarakatan”
4. “Menyelenggarakan Dakwah Islamiah dan Pengintegrasian Keislaman dan Ilmu Pengetahuan”
5. “Menyelenggarakan Manajemen Universitas yang Bersih dan Transparan”
6. “Membangun Kemitraan yang Saling Menguntungkan dengan Perguruan Tinggi, Industri, Masyarakat dan Pemerintah, Baik Lokal, Nasional maupun Internasional”.

#### 4.2 Identifikasi Responden

Sampel penelitian ini yakni 100 orang mahasiswa yang kuliah di Universitas Islam Riau. Teknik pengambilan *sampling* dengan teknik *sampling* jenuh dengan didapat total sampel 100 orang mahasiswa yang kuliah di Universitas Islam Riau. Artinya populasi menjadi sampel penelitian. Sebelum membahas tentang tanggapan responden terkait hubungan *sense of humor* dengan stress pada mahasiswa. Karakteristik responden penelitian ini meliputi jenis kelamin, fakultas, serta angkatan, dengan uraiannya sebagai berikut:

##### 4.2.1 Jenis Kelamin

Guna mengetahui lebih jauh jenis kelamin mahasiswa yang kuliah di Universitas Islam Riau yang menjadi responden penelitian ini ditunjukkan, yakni:

**Tabel 4.1 : Identitas Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah Responden(orang)	Persentase
Laki-laki	43	43,00
Perempuan	57	57,00
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100,00</b>

Sumber : Data Olahan Penelitian, 2020

Berdasar data tersebut, diketahui responden berjenis kelamin perempuan paling banyak yakni 57 orang atau 57 % sisanya responden berjenis kelamin laki-laki sejumlah 43 orang atau 43 %. Data tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa yang kuliah di Universitas Islam Riau yang menjadi responden dalam penelitian ini kebanyakan berjenis kelamin perempuan.

#### 4.2.2 Tingkat Umur Responden

Kisaran rata-rata usia untuk mahasiswa S1 (strata 1) yakni berkisar 18 hingga 24 tahun, dimana tengah berada di masa dewasa awal dan masa remaja akhir, atau masa transisi ke masa dewasa dari masa remaja. Tabel 4.2 berikut ini menunjukkan keadaan tingkat umur mahasiswa yang kuliah di Universitas Islam Riau yang menjadi responden penelitian ini.

**Tabel 4.2 : Identitas Responden Berdasarkan Tingkat Umur**

<b>Tingkat Umur (tahun)</b>	<b>Jumlah Responden</b>	<b>Persentase</b>
18 – 20 tahun	38	38,00
21 -23 tahun	51	51,00
24 tahun – keatas	11	11,00
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100,00</b>

Sumber : Data Olahan Penelitian, 2020

Berdasar data tersebut, dilihat tingkat umur responden yakni umur mahasiswa yang kuliah di Universitas Islam Riau yang menjadi responden. Dari 100 orang sampel dan paling banyak 51 % atau 51 orang merupakan responden dengan umur 21-23, sementara paling sedikit 11 % atau 11 orang dengan umur melebihi 24 tahun. Sehingga, mayoritas responden yakni yang umurnya berkisar 21-23 tahun.

#### **4.2.3 Fakultas Responden**

Responden berasal dari beberapa fakultas pada Universitas Islam Riau yakni Fakultas Psikologi, Fisipol, Hukum, Faperta, Fekon, Teknik, FKIP, FAI dan Fikom. Tabel 4.3 berikut ini menunjukkan asal fakultas mahasiswa yang kuliah di Universitas Islam Riau yang menjadi responden penelitian ini

**Tabel 4.3: Identitas Responden Berdasarkan Fakultas**

Fakultas	Jumlah Responden	Persentase
Psikologi	26	26,00
Fisipol	10	10,00
Hukum	11	11,00
Faperta	9	9,00
Fekon	12	12,00
Teknik	7	7,00
FKIP	8	8,00
FAI	9	9,00
Fikom	8	8,00
Jumlah	100	100,00

Sumber : Data Olahan Penelitian, 2020

Berdasar data tersebut, menunjukkan asal fakultas mahasiswa yang kuliah di Universitas Islam Riau yang menjadi responden penelitian ini, dari 100 orang sampel dan terbanyak sekitar 26 % atau 26 orang merupakan responden berasal dari Fakultas Psikologi dan paling sedikit 7 orang atau 7 % berasal dari Fakultas Teknik. Dengan demikian responden yang terbanyak adalah mahasiswa Psikologi.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Riau dengan judul penelitian “hubungan *sense of humor* dengan stress pada mahasiswa”. Berdasar pada analisis deskripsi data penelitian melalui SPSS 26.0 *for windows*, dihasilkan deskripsi data yang terkait nilai maksimum, nilai minimum, simpangan baku, serta rerata data.

### 4.3 Deskripsi Data tentang *Sense of Humor* (X)

Pengukuran tanggapan mahasiswa tentang *Sense of Humor* (X) memanfaatkan Skala Produk *Sense Of Humor* dimana mencakup 42 pernyataan dengan model skala Likert dengan lima pilihan jawaban alternatif, skor terendah adalah 1 serta skor tertinggi adalah 5. Total responden penelitian ini yakni 100 mahasiswa dengan skor terendah yakni 108 serta skor terendah yang mungkin dicapai yakni  $(1 \times 115) = 115$ . Skor tertingginya yakni 191 serta skor tertinggi yang mungkin dicapai ialah  $(191 \times 5) = 955$ . Analisis data menghasilkan Standar Deviasi (SD) senilai 18,066, Modus (Mo) senilai 173; Median (Me) senilai 153,5; serta Mean (M) senilai 153,52.

**Tabel 4.4 : Kategorisasi *Sense of humor***

No.	Kelas Interval	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Tinggi	180,62-191	6	6 %
2.	Tinggi	162,55-180,62	28	28 %
3.	Sedang	144,48-162,55	32	32 %
4.	Rendah	126,42-144,48	28	28 %
5.	Sangat Rendah	115 – 126,42	6	6 %
Total			100	100 %

Berdasar data tersebut, diketahui terdapat 8 orang mahasiswa atau 8% berkategori sangat rendah, 31 orang mahasiswa atau 31% berkategori rendah, 30 mahasiswa berkategori sedang atau 30%, 26 orang mahasiswa atau 26% berkategori tinggi serta 5 orang mahasiswa atau 5% berkategori sangat tinggi. Artinya, mayoritas subjek bertingkat *Sense of humor* kategori rendah, yakni sejumlah 31 orang mahasiswa atau 31%.

#### 4.4 Deskripsi Data tentang Stress(Y)

Tanggapan mahasiswa tentang Stress (Y) diukur dengan menggunakan Skala Produk Stress dimana meliputi 33 pernyataan dengan model skala Likert dengan lima pilihan jawaban alternatif, skor terendah adalah 1 serta skor tertinggi adalah 5. Total responden penelitian yakni 100 mahasiswa dengan skor terendah 70 serta skor terendah yang mungkin dicapai yakni  $(1 \times 70) = 70$ , skor tertinggi 140 serta skor tertinggi yang mungkin dicapai ialah  $(140 \times 5) = 700$ . Analisis data menghasilkan Standar Deviasi (SD) senilai 15,062, Modus (Mo) senilai 112; Median (Me) senilai 111; serta Mean (M) senilai 110,24.

Dari tabel diatas dapat dibuat kategori tanggapan mahasiswa tentang stress (Y) :

**Tabel 4.5 : Kategorisasi Stress**

No.	Kelas Interval	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Tinggi	132,83-140	7	7 %
2.	Tinggi	117,77-132,83	26	26 %
3.	Sedang	102,71-117,77	32	32 %
4.	Rendah	87,65-102,71	29	29 %
5.	Sangat Rendah	70-87,65	6	6 %
Total			100	100 %

Berdasar data tersebut, bisa dilihat 7 orang mahasiswa atau 7% berkategori sangat rendah, 23 orang mahasiswa atau 23% berkategori rendah, 40 orang mahasiswa berkategori sedang atau 40%, 25 orang mahasiswa atau

25% berkategori tinggi dan 5 orang mahasiswa atau 5% berkategori sangat tinggi. Artinya, mayoritas subjek mempunyai tingkat Stress pada kategori sedang, yakni sejumlah 40 orang mahasiswa atau 40 %.

#### 4.5 Uji Kualitas Data

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Riau dengan penelitian berjudul “hubungan *sense of humor* dengan stress pada mahasiswa”. Berdasar analisis deskripsi data penelitian dengan SPSS 26.0 *for windows*, dihasilkan deskripsi data yang menunjukkan nilai maksimum, nilai minimum, simpangan baku, dan rerata data. Hasil pengujian SPSS deskriptif statistik diuraikan berikut:

##### 4.5.1 Uji Validitas

Pengujian ini guna mengukur valid atau sah tidaknya sebuah kuesioner. Dianggap valid sebuah kuesioner apabila pertanyaan di dalamnya bisa mengungkapkan apa yang diukurnya. Uji signifikansi yakni dengan melakukan perbandingan terhadap nilai  $r$  hitung dengan  $r$  tabel untuk  $df=n-2$ , dimana  $n$  di sini ialah total sampel. Apabila  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel serta nilainya positif, artinya pertanyaan tersebut valid (Ghozali, 2013:52-53).

Dalam penelitian ini  $df = n-2$  ( $100-2$ ) = 98, sehingga diperoleh  $r$  tabel untuk  $df$  (98) = 0,197. Dianggap valid sebuah kuesioner apabila pernyataan di dalamnya dapat mengungkap apa yang akan diukurnya. Untuk nilai kritis dalam penelitian ini adalah 0,197.

Didapat juga nilai  $r$  hitung  $\geq 0,197$ , dimana berarti semua item variabel adalah valid. Berdasar pada hasil pengujian validitas memanfaatkan *Correlation Coefficients Pearson*, bisa ditarik kesimpulan jika semua item pertanyaan stress adalah valid, dengan ditunjukkan bahwa seluruh item pertanyaan bernilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ .

#### 4.5.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas ialah sarana guna mengukur kuesioner yang adalah indikator dari konstrul atau variabel. Disebut handal atau reliabel sebuah kuesioner apabila jawaban individu akan pertanyaannya ialah stabil atau konsisten sepanjang waktu. Pengujian reliabilitas dengan cara uji statistik *cronbach alpha* ( $\alpha$ ). Disebut reliabel sebuah konstrul apabila bernilai *cronbach alpha*  $> 0.70$  (Ghozali, 2013:47-48). Guna mengukur kehandalan kuesionernya, maka dilakukan uji reliabilitas memanfaatkan SPSS versi 26. Penjabaran hasil pengujiannya, yakni:

**Tabel 4.6 : Hasil Uji Reabilitas Data**

Variabel	Cronbach's Alpha	Nilai Kritis	Kesimpulan
Sense of Humor	0,910	0,700	Reliabel
Stress	0,876	0,700	Reliabel

Berdasar data tersebut, didapat nilai koefisien *Alpha* variabel penelitian memperlihatkan keberagaman hasil serta variabel bernilai *Cronbach Alpha*  $> 0,700$ . Artinya instrumen ukurnya reliabel.

#### 4.6 Hasil Analisis Data

Dapat dijelaskan bagaimana hubungan antara *sense of humor* dengan stress pada mahasiswa. Penjabaran hasil analisisnya, yakni:

**Tabel 4.7 : Hasil analisis *product moment***

		Sense_Of_humor	Stress
Sense_Of_humor	Pearson Correlation	1	-.023
	Sig. (2-tailed)		.821
	N	100	100
Stress	Pearson Correlation	-.023	1
	Sig. (2-tailed)	.821	
	N	100	100

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

Berdasar hasil tersebut, dihasilkan koefisien korelasi *Pearson product moment sense of humor* senilai  $-.023$ . Maknanya besarnya hubungan atau korelasi antara variabel *sense of humor* dan stress pada mahasiswa yakni  $-0,023$  atau sangat kuat sebab mendekati angka  $-1$ .

Korelasi *pearson product moment* berkisar  $-1$  hingga  $+1$ . Apabila koefisiennya  $-1$  maka kedua variabel penelitian berhubungan linier sempurna negatif. Apabila koefisien korelasinya  $+1$ , artinya memiliki hubungan linier sempurna positif. Apabila koefisiennya  $0$  berarti tidak ada hubungan antara dua variabel tersebut (Sarwono, 2012:129). Berdasar pada hasil tersebut, hubungan variabel naik turun tangga terhadap lompat jauh signifikan sebab nilai signifikansinya  $0,000 < 0,01$ . Untuk melihat arah korelasi yakni dari hasil koefisien korelasi negatif atau positif. Hasil

koefisien korelasinya yakni  $-0,023$ , sehingga korelasi kedua variabel adalah bertolak belakang.

#### 4.7 Pembahasan

Pembahasan dari hasil penelitian ini dengan memanfaatkan hasil analisis deskripsi terhadap variabel *sense of humor* (X) dan variabel stress (Y) yang dianalisis berdasar pada hasil skor indikator dari setiap variabel penelitian serta pengkategorisasi berdasar pada hasil skor yang berasal dari subjek penelitian. Berdasar pada hasil analisis deskripsi didapat skor standar deviasi, mean, skor minimum, serta skor maksimum. Berikutnya yakni analisis korelasi antar variabel guna melihat hubungan antara variabel *sense of humor* (X) dengan variabel stress (Y).

Responden penelitian ini yakni mahasiswa Universitas Islam Riau sejumlah 100 orang. Meliputi 43 laki-laki serta 57 perempuan. Mayoritas responden berasal dari Fakultas Psikologi (26%), sebanyak 12% berada di Fakultas Ekonomi, 11% di Fakultas Hukum 10% di Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, 9% di Fakultas Pertanian, 9% di Fakultas Agama Islam, 8% di Fakultas Ilmu Komunikasi, 8% di Fakultas Ilmu Pendidikan, dan 7% di Fakultas Teknik. Masing-masing individu pada dasarnya memiliki perbedaan intensitas *sense of humor*.

Berdasarkan analisis deskriptif, diperoleh hasil yaitu diketahui dari 100 mahasiswa Universitas Islam Riau sebagai sampel penelitian sehingga bisa dilihat mayoritas subjek mempunyai tingkat *sense of humor* berkategori sedang, yakni sejumlah 32 orang mahasiswa atau 32%. Sementara mayoritas

subjek mempunyai tingkat stress berkategori sedang, yakni sejumlah 32 orang mahasiswa atau 32%. Artinya, presentase stress dari jumlah paling banyak ada di posisi sedang sementara presentase *sense of humor* pada kategori sedang. Yang berarti subjek penelitian saat dilakukan penyebaran kuesioner dalam kondisi yang biasa saja. Lazarus dan Folkman (Atkinson,2011) memaparkan, situasi ketika individu dianggap stress mempunyai perbedaan gejala antar individu. Maknanya, individu mempunyai perbedaan dalam tingkat manakah mereka menilai peristiwa manakah yang menantang kemampuan, bisa diprediksi, bisa dikendalikan, serta konsep dirinya, dan mayoritas penilaian ini memengaruhi tingkat stress akan suatu kejadian.

Dari hasil penelitian hubungan *sense of humor* dengan stress pada mahasiswa menggunakan *Pearson product moment*, terlihat koefisien korelasi *pearson product moment sense of humor* sebesar  $-0.023$ . Memiliki arti besar hubungan atau korelasi antara variabel *sense of humor* dan stress pada mahasiswa yakni senilai  $-0,023$  atau sangat kuat sebab mendekati angka  $-1$ .

Perbedaan tingkat *sense of humor* pada mahasiswa terdapat 6 orang mahasiswa atau 6% berkategori sangat rendah, 29 orang mahasiswa atau 29% berkategori rendah, 32 mahasiswa berkategori sedang atau 32%, 26 orang mahasiswa atau 26% berkategori tinggi serta 7 orang mahasiswa atau 7% berkategori sangat tinggi. Artinya, mayoritas subjek bertingkat *Sense of humor* kategori sedang, yakni sejumlah 32 orang mahasiswa atau 32%.

Perbedaan tingkat stress pada mahasiswa bisa diketahui dari respon stress. Tingkat stress pada penelitian ini bisa diketahui 6 orang mahasiswa

atau 6% berkategori sangat rendah, 28 orang mahasiswa atau 28% berkategori rendah, 32 orang berkategori sedang atau 32%, 28 orang mahasiswa atau 28% berkategori tinggi dan 6 orang mahasiswa atau 6% berkategori sangat tinggi. Sehingga didapat kesimpulan, mayoritas subjek mempunyai tingkat stress pada kategori sedang, yakni sejumlah 32 orang mahasiswa atau 32%.

*Sense of humor* bisa saja mempengaruhi stress. Menurut, Hodgkinson (dalam Sukoco, 2014) humor bisa memicu refleksi tertawa serta tertawa penyembuh terbaik untuk stress. Mahasiswa termasuk aktifitas akademik dimana adalah calon pemimpin bangsa di masa depan. Oleh karenanya mahasiswa diharapkan untuk mempunyai perspektif, mental, kepribadian, dan jiwa yang kuat, sehat, dan baik. Mahasiswa juga harus bisa menguasai berbagai masalah meskipun itu sesulit, pantang menyerah akan kondisi yang ada, dapat mengatasi berbagai tantangan dan hambatan, serta memiliki cara berpikir positif terhadap orang lain maupun dirinya sendiri (Kholidah & Alsa,2012)

Hambatan yang ditemui peneliti dalam pelaksanaan penelitian antara lain terbatasnya referensi, penelitian terbaru pada bagian baik ilmu Psikologi Klinis. Hambatan lain yang peneliti alami selama pelaksanaan penelitian ini ialah wabah bencana Covid-19 yang melanda wilayah Pekanbaru dan seluruh penjuru dunia, hal ini membuat terbatasnya gerak peneliti untuk menggali lebih dalam tentang mahasiswa dan membatasi pengambilan data, serta menimbulkan kekecewaan dan rasa ketidakpuasan penelitian akibat hal ini.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasar pada hasil yang diperoleh dari pengolahan data dan pembahasan, serta pengujian hipotesis yang dilakukan menggunakan teknik kolerasi *pearson product moment*, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif terhadap *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa Universitas Islam Riau berada pada kategori rendah dengan tingkat *sense of humor* pada kategori tinggi. Dalam artian, semakin tinggi *sense of humor* maka semakin rendah stress, sebaliknya semakin rendah *sense of humor* maka semakin tinggi stress.

#### 5.2 Saran

- a. Bagi mahasiswa supaya lebih bisa mengembangkan *sense of humor* untuk dijadikan sarana menekan taraf stress. *Sense of humor* dalam diri mahasiswa bisa menjadi sebuah upaya untuk membantu mahasiswa mengatasi permasalahan yang ada, baik itu permasalahan nonakademik maupun akademik.
- b. Bagi penelitian berikutnya, alangkah baiknya untuk mendalami penelitian ini mengingat masih banyak perlu diungkap, misalnya distribusi responden berjenis kelamin perempuan dan laki-laki, dan tidak melihat semester atau tingkat berapa mahasiswa itu belum seimbang oleh

karenanya peneliti tidak bisa mengetahui faktor lainnya yang bisa mempengaruhi tingkat stress dan sense of humor. Sehingga kepekaan humor memberi sumbangan signifikan terhadap variabel stress, oleh karenanya hipotesis penelitian ini diterima.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Abel, M.H. (2002). Humor, Stress, and Coping Strategies. *Jurnal Humor*. Vol. 15(4):365-381.
- Alsa, A. & Kholidah, E. N. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres. Psikologis. *Jurnal Psikologi*. Vol. 39(1):67-75.
- Archer, J dan Carroll, C. (2003). Student Stress. Diakses dari <http://www.counsel.ufl.edu/selfHelp/studentstress.asp>.
- Artharia, R. (2007). Derajat Stres dan Strategi Penanggulangan Stres pada Mahasiswa Fakultas Pertanian yang Sedang Mengerjakan Skripsi yang Memiliki Tipe-Tipe Kepribadian *Extrovert-Introvert Stable-Unstable*. [Skripsi]. Universitas Padjadjaran.
- Atkinson, *et.al.* (2011). *Pengantar Psikologi (ed. 8)*. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Clark, C. N., Nicholas, J. M., & Gordon. (2016). Altered Sense Of Humor In Dementia. *Jurnal Alzheimer's Disease*. Vol. 49:111-119.
- Colom, *et al.* (2011). Study of The Effect of Positive Humour as a Variable That Reduces Stress. Relationship of Humour with Personality and Performance Variables. *Psychology in Spain*, 15. Diakses dari <http://www.psychologyinspain.com/content/full/2011/15002.pdf>.
- Dickinson, D. (2006). *Metode Praktis Berbasis Multiple Intelligences*. Depok: Intuisi Press.
- El-azis. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Remaja Pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. [Publikasi Ilmiah]. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

- Febriana, I. (2014). Pengaruh Kepribadian dan *Sense of Humor* Terhadap *Psychological Well-Being* (Studi pada Jurnalis di DKI Jakarta). [Skripsi]. Fakultas Psikologi Universitas Islam Syaeif Hidayatullah, Jakarta.
- Fitasari. (2011). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. [Skripsi]. FKM Airlangga Surabaya.
- Habeeb, Kholoud Abdulrahman. 2010. Prevalence of Stresors among Female Medical Students. *Journal of Taibah University Medical Sciences*. Vol. 5(2):110 – 119.
- Hurlock. (2013). *Perkembangan Anak (ed. 1)*. Jakarta: Erlangga.
- Kementerian Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian
- Koochaki, G.M., *et al.* (2009). Prevalence of stres among Iranian medical students: a questionnaire survey. *Eastern Mediterranean Health Journal*. Vol. 17(7):593-594.
- Kuiper, N. A., Rod A. Martin, & L. Joan Olinger. (1993). Coping Humor, Stress, and Cognitive appraisal. *Canadian Journal of Behavioural Science*. Vol. 25:81-36.
- Lestari, Sri. (2016). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Liputan6. 2014. Studi: Remaja Sekarang Lebih Mudah Stres. Diakses dari <https://www.liputan6.com/health/read/829675/studi-remaja-sekarang-lebih-mudah-stres>.
- Looker, T. & Gregson, O. (2005). *Managing Stress Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Alih Bahasa: Haris Setiawati. Yogyakarta: BACA.
- Margono. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Martin, R.A. (2007). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Mendatu, A. (2010). *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan Trauma untuk Diri Sendiri, Anak, dan Orang Lain di Sekitar Anda*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Noviani, T. (2010). Hubungan Antara *Sense of Humor* Dengan Stres Kerja. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Permana, L.A. (2009). Hubungan Antara *SenseOfHumor* Dengan Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa FTI. [Skripsi]. Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwanto. (2007). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahmanto, W. (2008). Hubungan *Sense of Humor* dengan Efektivitas Kerja Perawat Rumah Sakit Agung Jakarta. [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Ridwan. (2004). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Rini, K., & Qurroyzhin. 2007. Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dengan Kebahagiaan Pernikahan Pada Pria Dewasa Awal. [Skripsi]. Gunadarma University.
- Santrock, J. W. (2003). *Remaja, Jilid 1(ed. 11)*. Alih Bahasa: Benedictine Widyasinta. Jakarta: Erlangga.
- Septania, O. S. (2014). Pengaruh *Sense of Humor* terhadap Stres pada Remaja Kelas Akselerasi di Kota Medan. [Skripsi]. Universitas Sumatera Utara.
- Septiani, E. (2013). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Gaya Humor Pada Mahasiswa. [Skripsi]. UIN SGD Bandung.

- Sitinjak, Tumpal JR & Sugiarto. (2006). *LISREL*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Stevie P. (2014). Hubungan *Sense of Humor* dengan Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. [Tesis]. Universitas Surabaya.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukoco, A.S.P. (2014). Hubungan *Sense of Humor* dengan Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah*. Vol. 3(1).
- Sulaiman. (2007). Hubungan Antara *Sense of Humor* Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Masyarakat Betawi. [Skripsi]. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Tariq, Qudsia & Naima A, K. (2013). *Relationship of Sense of Humor and Mental Health: A Correlational Study*. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*. Vol. 2:333-339.
- Taylor, Shelley E. (1999). *Health Psychology, 4th edition*. New York: McGraw Hill.
- Thorson, J., Powell, F., Sarmany-Schuller, I., & Hampes, W. (1997). *Psychological Health and Sense of Humor*. *Journal of Clinical Psychology*. Vol. 53:605-619.
- Thorson, J.A. dan Powell, F.C. (2003). Sense of Humor and Personality. *Journal of Clinical Psychology*. Vol. 86(2):310-319.
- Yudia, Ceria. (2014). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Napza Pada Siswa/Siswi di SMA Adabiah Padang. [Skripsi]. Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas Padang. Padang.
- Yulianti. (2010). Dampak yang Ditimbulkan Akibat Pernikahan Dini. *Jurnal Pamator*. Vol. 3(1):1-5.