

***SENSE OF HUMOR* SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA
MAKASSAR**



DIAJUKAN OLEH :

RAHMAYANA AUDITA SUHERMAN

4519091023

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA**

2023



***SENSE OF HUMOR* SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA
MAKASSAR**

UNIVERSITAS

SKRIPSI

BOSOWA

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar Sebagai
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

DIAJUKAN OLEH :

RAHMAYANA AUDITA SUHERMAN

4519091023

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BOSOWA

2023

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

***SENSE OF HUMOR* SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MAKASSAR**

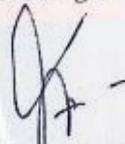
Disusun dan diajukan oleh:

RAHMAYANA AUDITA SUHERMAN
NIM: 4519091023

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada Agustus 2023

Menyetujui:

Pembimbing 1



Muh. Fitrah Ramadhan Umar, S. Psi., M. Si
NIDN: 0903078502

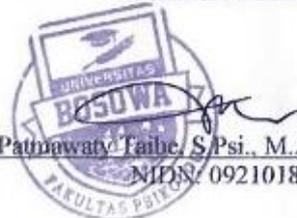
Pembimbing 2



Andi Nur Aulia Saudi, S. Psi., M. Si
NIDN: 0908119001

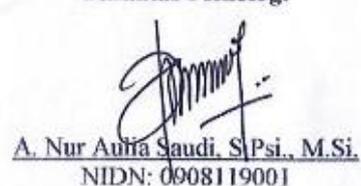
Mengetahui:

Dekan
Fakultas Psikologi




Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302

Ketua Program Studi
Fakultas Psikologi




A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.
NIDN: 0908119001

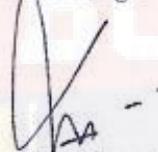
HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN
***SENSE OF HUMOR* SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP STRES**
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA
MAKASSAR

Disusun dan diajukan oleh:

RAHMAYANA AUDITA SUHERMAN
4519091023

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji
Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar
Pada Agustus tahun 2023

Pembimbing 1



Muh. Fitrah Ramadhan Umar, S. Psi., M. Si
NIDN: 0903078502

Pembimbing 2



A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.
NIDN: 0908119001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa



Patmawaty Taibe, S. Psi., M. A., M. Sc., Ph. D
NIDN: 0921018302

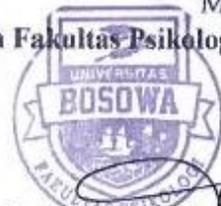
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan seminar ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata satu (S1) Psikologi terhadap atas nama:

Nama : Rahmayana Audita Suherman
NIM : 4519091023
Program Studi : Psikologi
Judul : *Sense Of Humor* Sebagai Prediktor Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar

Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Muh. Fitrah Ramadhan Umar, S. Psi., M. Si	(.....)
2. A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.	(.....)
3. Sri Hayati, M. Psi., Psikolog	(.....)
4. Nurhikmah, S.Psi., M.Si	(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar



Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302

LEMBAR ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “*Sense of Humor* sebagai Prediktor Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya diri peneliti sendiri, bukan hasil plagiat. Peneliti siap menanggung risiko/sanksi apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya yang telah peneliti buat, termasuk adanya klaim dari pihak terhadap keaslian penelitian ini.

Makassar, 16 September 2023



Rahmayana Audita Suherman

NIM : 4519091023

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena Rahmat dan limpah kasihNya sehingga saya mampu menyelesaikan Skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Hal tersebut tidak luput dari banyaknya bantuan yang diberikan. Skripsi ini saya persembahkan

kepada beberapa orang :

Saya ingin berbangga kepada diri sendiri, kepada hal-hal sederhana. Saya bangga kepada caraku menghibur diri sendiri ketika dilanda kesedihan. Saya bangga kepada diri sendiri karena sudah mampu bertahan sampai dititik ini. Ini baru awal perjuangan, masih banyak hal luar biasa diluar sana yang masih harus di *explore*.

Tentang harapan, cita-cita, mimpi-mimpi kecil yang masih menguatkan saya untuk mewujudkannya. Saya berbangga diri atas pencapaian yang sedikit ini. Tapi sungguh, untuk semua itu saya sangat berusaha. *Jadi berbanggalah.*

Kepada mama dan abba. Terima kasih atas segala dedikasi yang diberikan, sebuah pengorbanan tenaga, pikiran, dan waktu demi keberhasilan kami semua. Terima kasih sudah menjadi tempat pulang di saat tidak ada lagi tempat bercerita. Terima kasih selalu memberikan support disegala situasi baik dikala gagal dan menang.

Kepada teman-temanku yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Terima kasih sudah berjuang bersama-sama, memberi bantuan dan support satu sama lain.

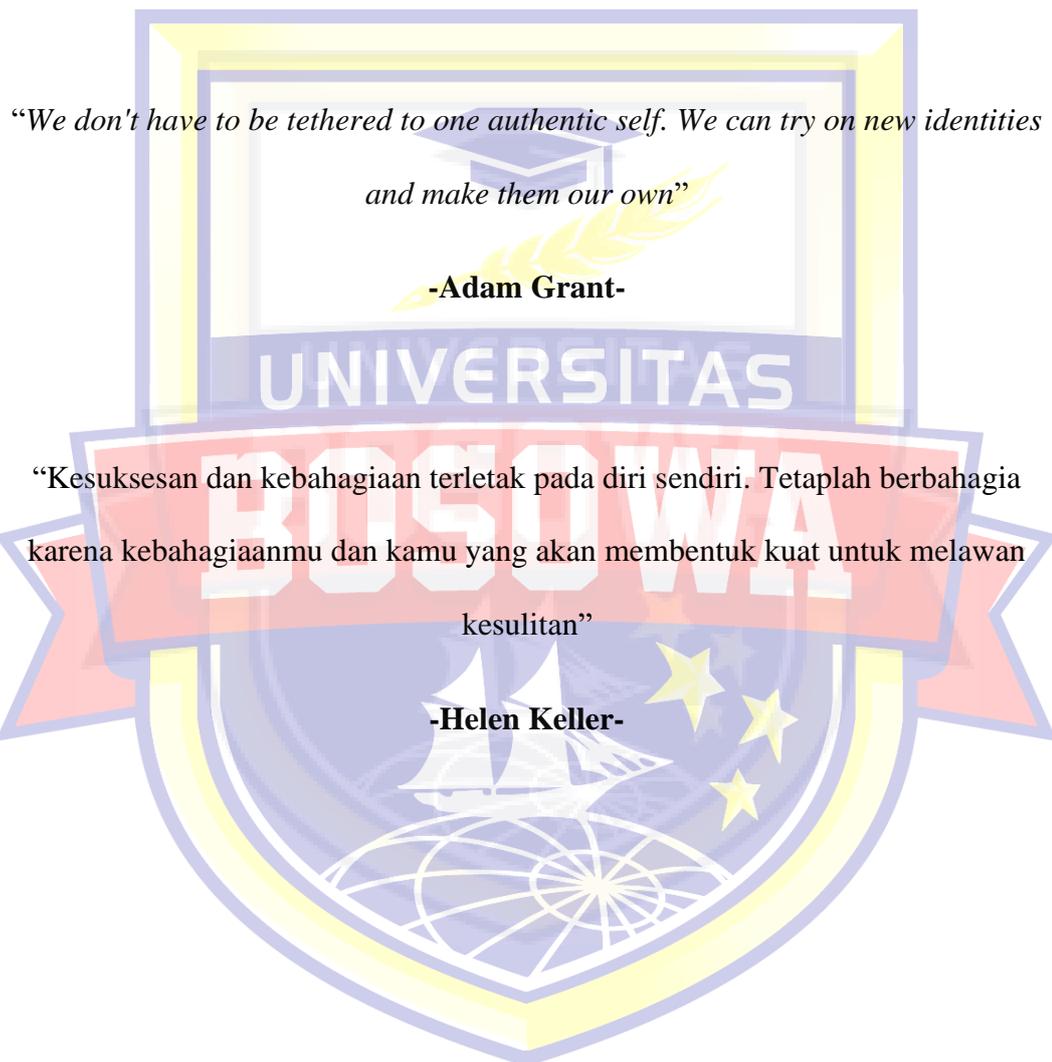
Kepada seluruh Bapak & Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa. Terima kasih sudah memberikan ilmu, arahan dan pengalaman yang sangat luar

biasa selama 4 tahun ini.

MOTTO

“Long story short, I survived. Long live all the magic we made”

- Taylor Swift –



ABSTRAK

***Sense Of Humor* Sebagai Prediktor Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar**

Rahmayana Audita Suherman
4519091023

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
rahmayanaas@gmail.com

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *sense of humor* sebagai prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. Penelitian ini terdiri dari 429 mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala siap pakai yang telah di konstruk oleh Sholahuddin (2020) yang mengacu pada aspek Gadzella dan Masten (2005) dengan nilai reliabilitas 0.958 dan skala *Multidimensional of Sense of Humor Scale* yang telah diadaptasikan ke dalam bahasa Indonesia oleh Yabaniah (2014) yang dicetuskan oleh Thorson, dkk (1997) dengan nilai reliabilitas 0.92. Penelitian ini menggunakan teknik regresi sederhana dengan bantuan program IBM *Statistics 26*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai R Square sebesar 0.013 sehingga terdapat 1.3% kontribusi variable *sense of humor* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. Hal tersebut menunjukkan bahwa *sense of humor* mampu menjadi prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar.

Kata Kunci : *Sense of Humor*, Stres Akademik, Mahasiswa Akhir

ABSTRACT

Sense Of Humor as a Predictor of Academic Stress in Final Grade Students in Makassar

Rahmayana Audita Suherman
4519091023
Faculty of Psychology Bosowa University
rahmayanaas@gmail.com

The aim of this research is to determine the sense of humor as a predictor of academic stress in final year students in Makassar City. This research consisted of 429 final year students in Makassar City. The research instruments used are a ready-to-use scale that has been constructed by Sholahuddin (2020) which refers to aspects of Gadzella and Masten (2005) with a reliability value of 0.958 and the Multidimensional Sense of Humor Scale which has been adapted into Indonesian by Siti Rumaiyah Yabaniah (2014) which was coined by Thorson, et al (1997) with a reliability value of 0.92. This research uses a simple regression technique with the help of the IBM Statistics 26 program. The results of data analysis show an R Square value of 0.013 so that there is a contribution of the sense of humor variable to academic stress in final year students in Makassar City of 1.3%. This shows that a sense of humor can be a predictor of academic stress in final year students in Makassar City.

Keywords: *Sense of Humor, Academic Stress, Final Students*

KATA PENGANTAR

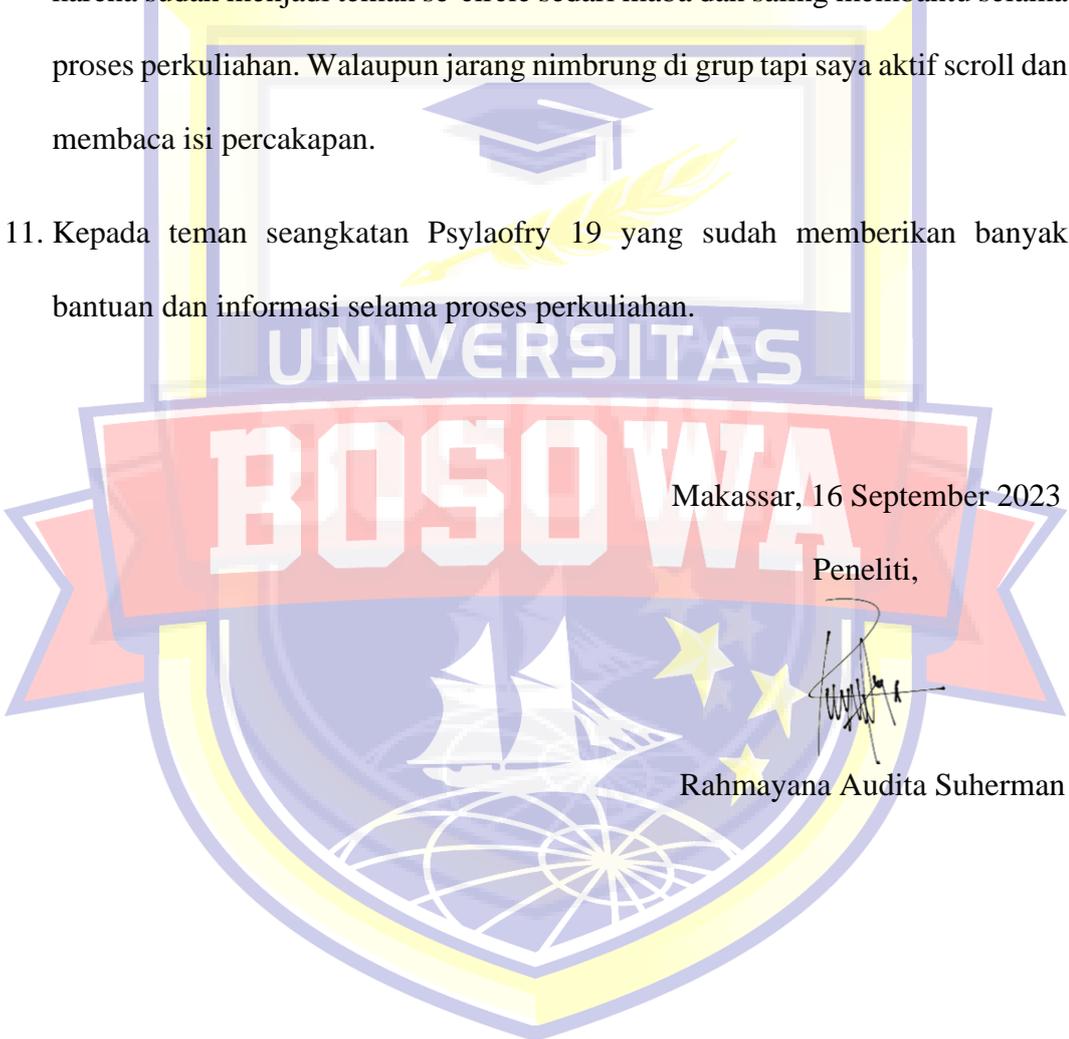
Puji syukur kehadirat Allah SWT karena Rahmat dan limpah kasihNya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir (Skripsi) ini yang berjudul ”*Sense of Humor* sebagai Prediktor terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar” dengan baik dan tepat waktu dengan. Saya sangat berharap penelitian ini dapat berguna untuk menambah wawasan bagi pembaca. Saya sebagai peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari banyaknya kekurangan dan saya mohon maaf sebesar-besarnya.

Sehingga, saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar tugas akhir (Skripsi) ini bisa lebih baik kedepannya. Selain itu, selama proses penyusunan skripsi ini saya mendapatkan banyak saran, bantuan dan masukan dari banyak pihak. Dengan penuh hormat dan ucapan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada :

1. Kepada orang tua peneliti. Bapak DR. H. Suherman Parab, S.Ag., M.M dan Ibu Hasanah, S.Pd, telah memberikan dukungan terbaik, menjadi pendengar atas segala keluh kesah selama berproses baik saat gagal dan juara. Terima kasih juga kepada saudara dan seluruh keluarga besar saya.
2. Kepada Dosen pembimbing peneliti. Bapak Fitrah Ramadhan Umar, S.Psi., M.Si dan Ibu Andi Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si yang telah membimbing dan memberikan saran, masukan, dan kepercayaan kepada peneliti hingga sampai saat ini bisa terus maju tahap demi tahap dalam proses penyelesaian skripsi.

3. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, terima kasih atas ilmunya selama berkuliah juga saran yang memberikan semangat untuk melewati perkuliahan.
4. Dosen Pembimbing Akademik peneliti yaitu Ibu Minarni, S.Psi., M.A, terima kasih karena sudah memberikan bantuan dan saran dikala mengurus KRS.
5. Kepada sahabat saya sedari duduk dibangku MA yaitu Nur Rahmi Muliani, A.Md., Kes saya ucapkan terima kasih sudah menjadi pendengar yang baik, menjadi tempat untuk datang dan pergi, selalu memberikan saran serta masukan di saat saya baik dan buruk, masih mengangkat telfon ditengah malam hanya untuk mendengarkan segala cerita. You know how much I love u and don't leave me alone because you know how much it hurts me after being left in friendship.
6. Kepada teman baik saya Astriyani D Fapala, saya ucapkan terima kasih banyak karena sebagian kehidupan perkuliahan saya menyenangkan karena anda. Terima kasih atas perhatian, bantuan, pendengar yang baik, teman jalan kosong hingga "burenk" bersama. *Sorry and see u on top !!*
7. Kepada teman-teman peneliti terkhususnya farah, mila, puput, aisa, jihan yang sudah memberi bantuan dan menjadi teman dengan segala support, karena mereka perkuliahan saya menjadi ramai, meriah dan menyenangkan.
8. Kepada pihak yang membantu peneliti saat penyusunan skripsi yaitu nurul yang sudah membantu saya dalam menganalisis data, akram dan gusmang yang sudah membantu dan meminjamkan laptop di kala laptop saya sedang diservis.

9. Kepada kakak, teman-teman dan adik-adik dari BEM Fakultas Psikologi Universitas Bosowa yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu, terima kasih karena selama ini telah mewarnai kehidupan organisasi peneliti.
10. Kepada psikocak yaitu puput, aisa, farah, wardah, fira, ica, rifqah dan chiko karena sudah menjadi teman se-circle sedari maba dan saling membantu selama proses perkuliahan. Walaupun jarang nimbrung di grup tapi saya aktif scroll dan membaca isi percakapan.
11. Kepada teman seangkatan Psyloafry 19 yang sudah memberikan banyak bantuan dan informasi selama proses perkuliahan.



Makassar, 16 September 2023

Peneliti,


Rahmayana Audita Suherman

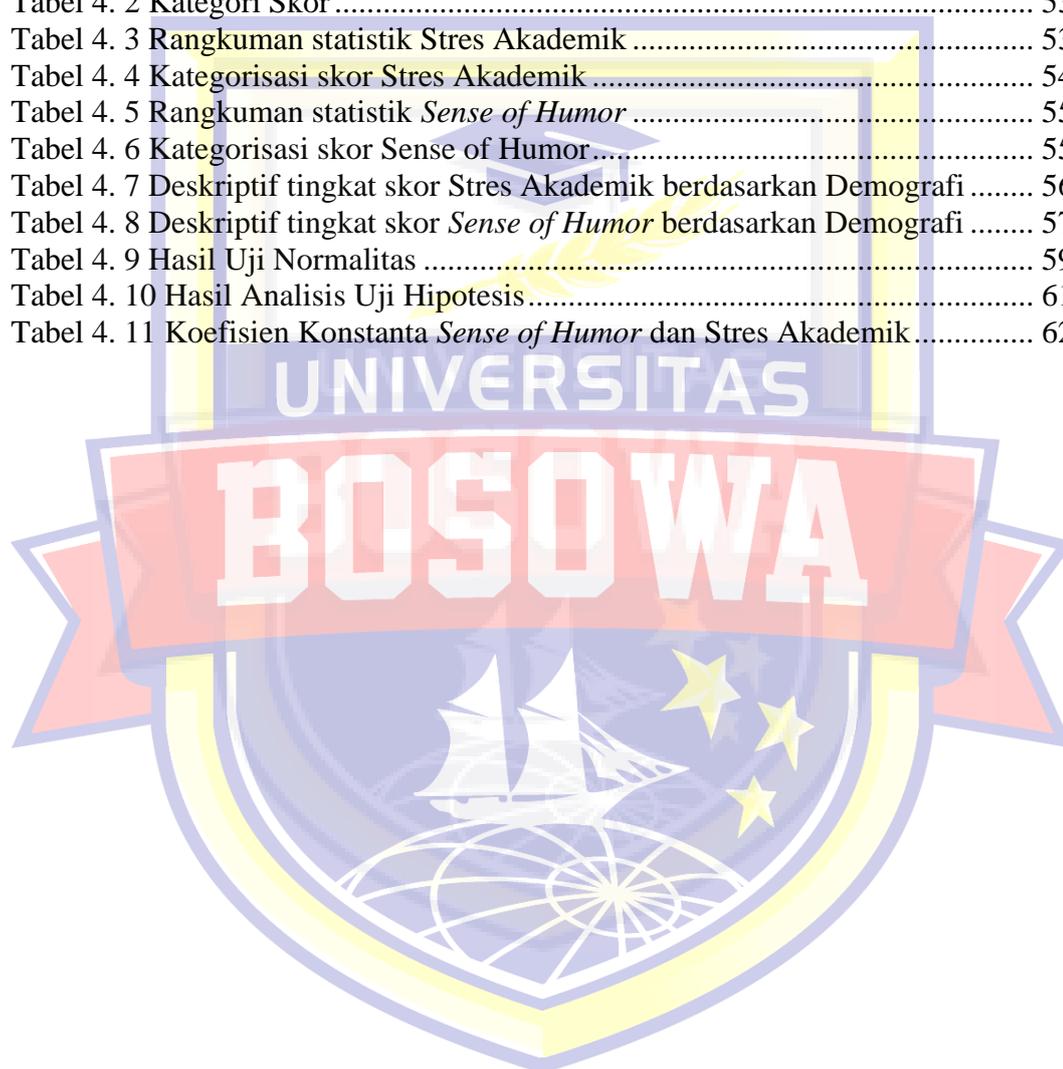
DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	11
2.1 Stres Akademik.....	11
2.1.1 Definisi Stres Akademik.....	11
2.1.2 Aspek-Aspek Stres Akademik.....	13
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	16
2.1.4 Pengukuran Stres Akademik.....	19
2.2 <i>Sense of Humor</i>	21
2.2.1 Definisi <i>Sense of Humor</i>	21
2.2.2 Aspek <i>Sense of Humor</i>	24
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Sense of Humor</i>	27
2.2.4 Dampak <i>Sense of Humor</i>	31
2.2.5 Pengukuran <i>Sense of Humor</i>	34
2.3 Mahasiswa Akhir.....	36
2.4 <i>Sense Of Humor</i> Sebagai Prediktor Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar.....	37
2.5 Kerangka Berpikir.....	39
2.6 Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
3.1 Jenis Penelitian.....	41

3.2	Variabel Penelitian	41
3.3	Definisi Variabel.....	42
3.3.1	Definisi Konseptual.....	42
3.3.2	Definisi Operasional.....	43
3.4	Populasi dan Sampel.....	43
3.4.1	Populasi.....	43
3.4.2	Sampel.....	43
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	44
3.5	Teknik Pengumpulan Data	44
3.5.1	Skala Stres Akademik	44
3.5.2	Skala <i>Sense of Humor</i>	45
3.6	Uji Instrumen.....	46
3.6.1	Uji Validitas	46
3.6.2	Uji Reliabilitas	49
3.7	Teknik Analisis Data	50
3.7.1	Analisis Deskriptif	50
3.7.2	Uji Asumsi	50
3.8	Jadwal Penelitian	51
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	52
4.1	Hasil Analisis Deskriptif Variabel.....	52
4.1.1	Hasil Analisis Deskriptif Responden Berdasarkan Demografi.....	52
4.1.2	Hasil Analisis Deskriptif variabel berdasarkan tingkat skor.....	53
4.1.3	Deskriptif Variabel berdasarkan Demografi.....	56
4.1.4	Hasil Analisis Uji Asumsi.....	59
4.1.5	Hasil Analisis Uji Hipotesis.....	60
4.2	Pembahasan	62
4.3	Limitasi Penelitian.....	67
BAB V	KESIMPULAN	68
5.1	Kesimpulan.....	68
5.2	Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blue print</i> skala Stres Akademik.....	45
Tabel 3. 2 <i>Blue print</i> Skala <i>Sense of Humor</i>	46
Tabel 3. 3 <i>Blue print</i> Skala Stres Akademik setelah uji coba	48
Tabel 3. 4 <i>Blue print</i> Skala <i>Sense of Humor</i> setelah uji coba	49
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas	49
Tabel 4. 1 Deskriptif responden berdasarkan demografi	52
Tabel 4. 2 Kategori Skor	53
Tabel 4. 3 Rangkuman statistik Stres Akademik	53
Tabel 4. 4 Kategorisasi skor Stres Akademik	54
Tabel 4. 5 Rangkuman statistik <i>Sense of Humor</i>	55
Tabel 4. 6 Kategorisasi skor <i>Sense of Humor</i>	55
Tabel 4. 7 Deskriptif tingkat skor Stres Akademik berdasarkan Demografi	56
Tabel 4. 8 Deskriptif tingkat skor <i>Sense of Humor</i> berdasarkan Demografi	57
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 4. 10 Hasil Analisis Uji Hipotesis.....	61
Tabel 4. 11 Koefisien Konstanta <i>Sense of Humor</i> dan Stres Akademik.....	62



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Hasil linearitas menggunakan grafik *scatterplot*..... 60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	78
Lampiran 2 Tabulasi Data	85
Lampiran 3 Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas	99
Lampiran 4 Hasil Analisis Deskriptif Responden	106
Lampiran 5 Analisis Deskriptif Berdasarkan Demografi	109
Lampiran 6 Hasil Uji Asumsi	116
Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis	119



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang mengikuti pendidikan setelah menyelesaikan tingkat sekolah, biasanya pada perguruan tinggi atau universitas. Mahasiswa terlibat dalam proses belajar dan pengembangan diri untuk mencapai tingkat pendidikan yang lebih tinggi, baik dalam aspek akademik maupun pribadi. Dalam menyelesaikan pendidikan pada mahasiswa akhir, tuntutan dan tantangan tidak selalu berjalan mulus karena terdapat berbagai masalah dan rintangan yang harus dihadapi.

Banyak tuntutan, kesulitan dan hambatan yang dialami mahasiswa tingkat akhir cenderung akan memicu meningkatnya stres akademik menjelang akhir masa studi. Bustam, dkk (2021) mengemukakan bahwa mahasiswa pada masa dewasa awal mengalami berbagai perubahan dalam perkembangan kognitif mereka, yang mampu menghadapi tantangan dunia kampus yang timbul akibat dari tuntutan akademiknya, sebagai fase yang lebih tinggi mahasiswa sendiri dituntut untuk mampu memetakan permasalahan dan mendapatkan solusi terbaik. Masalah terjadi pada mahasiswa saat pelaksanaan akademiknya seperti banyak kegiatan yang harus dilaksanakan, waktu istirahat tidak cukup, tuntutan yang harus dipenuhi, tugas kuliah yang menumpuk serta manajemen waktu.

Apabila tuntutan-tuntutan tersebut tidak mampu dipenuhi maka dapat memicu terjadinya stres pada mahasiswa. Lefton (1997) menjelaskan bahwa situasi yang dapat menimbulkan stres adalah tekanan. Tekanan merupakan

situasi atau kondisi emosional yang dihasilkan dari harapan orang lain dan atau untuk mencapai tingkah laku atau hasil tertentu yang dapat dengan mudah menimbulkan stres. Stres juga merujuk pada hal yang sering dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari.

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami stres, baik ringan, sedang maupun berat. Suganda (2013) mengemukakan bahwa stres ringan yaitu stres yang tidak merusak aspek fisiologis, umumnya dirasakan setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik atau kemacetan. Stres sedang yaitu respon dari tingkat stres dengan gangguan pada lambung misalnya maag, perubahan siklus menstruasi, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur, daya konsentrasi dan daya ingat menurun. Stressor yang dapat menimbulkan stres ringan yaitu beban kerja berlebihan atau anggota keluarga yang pergi dalam jangka lama. Sedangkan stres berat adalah stres kronis yang terjadi dalam jangka lama mulai dari beberapa minggu sampai bertahun-tahun. Respon dari stres berat adalah gangguan pencernaan, sesak napas, tremor, perasaan cemas dan takut berlebihan, mudah bingung dan panik hingga keinginan mengakhiri hidup. Contoh stres berat timbul akibat perdebatan berkepanjangan, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama.

Secara umum, stres yaitu terganggunya keseimbangan pada individu yang diakibatkan adanya situasi dari faktor dalam maupun luar yang dapat memicu gangguan sehingga individu dituntut untuk merespon secara adaptif. Stres adalah respons atau reaksi yang terjadi dalam tubuh dan pikiran seseorang ketika mereka menghadapi tuntutan atau tekanan tertentu yang dianggap

melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi atau menanggapi secara efektif. Tuntutan tersebut dapat berupa faktor fisik, emosional, atau mental. Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa stres merupakan kondisi seseorang yang terjadi akibat dari adanya kesenjangan atau ketidakseimbangan antara kemampuan dan tuntutan yang dihadapi. Jika tuntutan tersebut diabaikan atau tidak dapat terselesaikan maka akan menimbulkan masalah baru.

Stresor atau penyebab stres dapat bervariasi dari individu ke individu, dan apa yang dianggap sebagai stresor oleh seseorang mungkin tidak sama bagi orang lain. Eustress adalah bentuk stres positif yang dapat memberikan motivasi dan kesenangan saat individu menghadapi tantangan serta bersifat sebagai pengalaman yang baik dan menantang, sedangkan distress adalah bentuk stres negatif yang dapat mengganggu kesejahteraan dan kesehatan, yang bersifat mengancam dan tidak memberikan kesenangan.

Stres akademik merupakan satu-satunya faktor stres paling dominan yang mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Lubis, dkk (2021) menjelaskan bahwa secara kognitif mahasiswa sulit untuk fokus dalam belajar, sulit mengingat materi, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Sedangkan secara afektif, munculnya rasa cemas, sedih, kemarahan, sensitif hingga frustrasi. Secara fisiologis yaitu merasa tidak sehat, sakit perut, gemetar, pusing, badan kaku, keringat dingin hingga reaksi muka yang memerah. Adapun dampak-dampak tingkah laku yang timbul dapat merujuk pada perilaku yang tidak sehat atau maladaptif.

Stres akademik adalah stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan, terjadi karena ketidakmampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan diri yang dimilikinya. Abdulghani (2008) mengemukakan bahwa stres bagi mahasiswa tingkat akhir yang tidak mampu melakukan *coping* dapat mengalami stres yang lebih tinggi sehingga menurunnya minat dan motivasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, sulit mengikuti proses bimbingan, mengabaikan skripsi, menghindari dosen pembimbing yang menyebabkan mahasiswa mengalami keterlambatan kelulusan atau lulus tidak tepat waktu.

Berbeda dengan mahasiswa yang melakukan *coping*, akan lebih dapat mengontrol stres yang di deritanya. Daseni (2016) mengemukakan bahwa stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi mahasiswa mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik dan tingkah lakunya. Selain itu Wahyuni (2017) menjelaskan bahwa kecakapan mengelola stres diyakini sebagai penentu performa akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Agusmar, dkk (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik yang tinggi. Selain itu, penelitian lainnya juga dilakukan oleh Aulia dan Panjaitan (2019) menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 71,3%.

Berdasarkan hasil wawancara data awal yang dilakukan pada 12 mahasiswa tingkat akhir menemukan bahwa tekanan akademik yang dialami menyebabkan kelelahan fisik hingga psikologis. Hasil wawancara tersebut

menunjukkan 10 dari 12 responden mengalami kelelahan secara fisik seperti kelelahan, demam, sakit kepala dan pola tidur yang tidak sesuai. Frustrasi dari kondisi tersebut menimbulkan emosional yang tidak stabil seperti mudah marah pada orang lain, menangis, kehilangan motivasi, kecewa dan takut.

Berdasarkan hasil wawancara terdapat indikasi lain yang timbul akibat dari kondisi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yaitu mengalami tekanan terkait pemenuhan harapan yang sempurna dan kinerja yang sifatnya terlalu tinggi sehingga cenderung mengakibatkan mahasiswa menangis dan menarik diri dari lingkungan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut juga ditemukan bahwa responden melakukan kegiatan-kegiatan sebagai bentuk untuk melakukan perubahan dan pemaksaan yang bereaksi pada penilaian kognitif dalam melawan tekanan-tekanan akademik dialaminya seperti menonton acara komedi, menghibur diri dengan bercerita dengan teman agar dapat terhibur hingga menstimuluskan dirinya bahwa stres yang dialaminya akan terlewati.

Selain itu, penelitian yang memperlihatkan berbagai faktor yang mempengaruhi stres akademik diantaranya adalah *mindfulness* (Maulinda & Rahayu, 2021); *sense of humor* (Rochmawati, 2020); *self efficacy* (Putri & Ariana, 2021); *self compassion* (Widyastuti, 2020); *hardiness* (Yolandah & Rozali, 2020); optimisme (Kencana & Muzzamil, 2022) dan dukungan sosial (Da'awi & Nisa, 2021)

Agar stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir tidak mengarah pada *distres* atau stres negatif maka dibutuhkan *coping* stres agar dapat mengurangi situasi stres yang menekan serta menghindari timbulnya dampak negatif yang

bisa saja terjadi. Jordan (2002) mengemukakan bahwa individu akan merespon stres dengan melawan stressor atau dengan menghindarinya namun apabila memilih untuk melihat stressor sebagai kesempatan untuk berkembang, maka pikiran akan melawan stressor. Jika individu memutuskan stresor terlalu berat untuk ditangani orang tersebut, sehingga pikiran memutuskan untuk melarikan diri dari stressor.

Salah satu bentuk *coping* yaitu dengan humor. *Sense of humor* adalah segala bentuk perilaku, pengalaman, perasaan, sikap dan kemampuan yang yang mampu memberikan kesenangan dan perasaan bahagia. Penelitian menunjukkan bahwa humor memiliki efek yang signifikan dan preventif pada hasil negatif dari situasi yang menekan. Gagasan bahwa humor mempengaruhi tubuh dalam banyak hal diakui oleh Norman Cousins (1979) melalui kisah pribadinya tentang pemulihan dari penyakit kolagen melalui penggunaan humor dan vitamin C. Asumsi dasar teorinya adalah bahwa banyak tawa atau humor memiliki kemampuan untuk mengurangi stres dengan mengubah persepsi seseorang dan dengan demikian mengubah cara tubuh ditantang oleh stres. Humor bertindak sebagai obat penghilang rasa sakit alami.

Ketika individu mampu dengan baik mengenai humor maka akan cenderung terhindar dari stres. Saat individu memiliki *sense of humor* yang tinggi dan memiliki tekanan akademik, maka individu tersebut akan mengasosiasikan tekanan tersebut pada hal yang menghibur yang diperoleh dari orang sekitarnya, media sosial bahkan pada dirinya sendiri. Bustam, dkk (2021) menyatakan bahwa humor sangat berpengaruh dalam diri individu sebab *sense*

of humor dapat menjadi pencegah stres dan paling tidak mereka yang mempunyai *sense of humor* yang baik mempunyai sesuatu untuk mengalihkan tekanan serta dapat lebih rileks.

Sense of humor atau kepekaan terhadap humor dapat berperan penting dalam meningkatkan kualitas sosial selain itu humor berperan dalam komunikasi interpersonal. Martin (2001) mengemukakan bahwa *sense of humor* yang tinggi digunakan sebagai *coping stress* pada individu yang bisa digunakan untuk menjalin hubungan dengan orang disekitarnya, dan memiliki mental dan fisik yang lebih sehat.

Penggunaan humor sebagai mekanisme koping telah menjadi pendekatan yang umum digunakan oleh banyak orang untuk mengatasi stres, situasi sulit, dan tantangan dalam kehidupan. Banyak penelitian telah mengidentifikasi manfaat psikologis dari menggunakan humor sebagai alat koping. Thorson & Powell (1993) menjelaskan bahwa individu yang dapat menggunakan dan menciptakan humor dari suatu masalah dapat melihat kembali masalah dengan sudut pandang yang membuatnya lebih nyaman sehingga kemungkinan mendapatkan jalan keluar dengan tepat lebih besar. Dalam penelitian lainnya, Robbins (2008) meninjau efek rasa humor dan menyatakan bahwa dukungan tingkat tinggi dan nilai rasa humor sebagai bentuk emosional telah menjadi perilaku adaptif dan *coping* untuk meredakan ketegangan, pertahanan melawan depresi dan juga kelangsungan hidup.

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Sukoco (2014) bahwa terdapat hubungan negatif antara stres dan *sense of humor* terhadap mahasiswa baru,

yang berarti semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah stresnya. Selain itu, penelitian lain juga dilakukan oleh Putri (2017) mengemukakan bahwa Terdapat hubungan negatif antara *sense of humor* dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad yang sedang menyusun usulan penelitian skripsi. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stress yang dialaminya.

Humor mampu membangun hubungan, mengurangi ketegangan sosial, dan memberikan sisi lain pemaknaan pesan. Pada orang humoris dianggap mampu tetap bertahan menghadapi masalah hidup. Hal tersebut sering terjadi pada remaja atau di tahap-tahap perkembangan, diperlukan penyesuaian diri dalam memecahkan berbagai problematika dan dengan adanya *sense of humor* yang cukup tinggi mampu memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental. Darmansyah (2010) menjelaskan bahwa humor digunakan sebagai strategi menurunkan stress yang disebabkan oleh tekanan atau perselisihan.

Selera humor yang baik harus dipertimbangkan sebagai komponen ketahanan pribadi yang berharga sehingga mampu menilai kembali stress secara positif dan menggunakan humor untuk mengatasi, mengandalkan humor sebagai kekuatan karakter, dan menggunakan perilaku humor untuk mendukung atau meningkatkan kebahagiaan. *Sense of Humor* menjadi sarana yang berguna untuk mengubah situasi negatif menjadi perilaku yang positif untuk mengurangi perasaan cemas dan ketidakberdayaan. De Koning & Weiss (2010) dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa humor yang tinggi

memperoleh korelasi yang lebih rendah antara peristiwa kehidupan dan suasana hati daripada mereka yang memiliki humor rendah.

Individu yang memiliki selera humor yang rendah rentan mengalami depresi. Olson, dkk (2005) dalam penelitiannya bahwa individu dengan *sense of humor* yang rendah hanya menggunakan humor sekedar untuk menjaga semangat mereka tetap tinggi atau menggunakan humor afilatif yaitu untuk menjalin ikatan dengan teman-teman. Sebaliknya, individu yang memiliki *sense of humor* tinggi menggunakan humor untuk mengingatkan diri mereka sendiri tentang hal-hal baik dalam hidup, atau untuk berhubungan dengan teman-teman dan tidak membiarkan perenungan berubah menjadi depresi.

Berdasarkan data-data di atas, peneliti tertarik dan penting untuk melihat bagaimana *sense of humor* sebagai prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar, mengingat belum banyak penelitian yang meneliti topik ini sebelumnya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana *sense of humor* sebagai prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *sense of humor* sebagai prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang diharapkan dari penelitian ini, maka manfaat yang diharapkan dari peneliti yaitu :

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman mengenai *sense of humor* dapat berdampak pada pengalaman stres akademik. Dalam bidang ilmu psikologi, penelitian mengenai hubungan antara *sense of humor* dan stres akademik dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres di lingkungan akademik. Kemampuan individu untuk menghadapi tantangan akademik dengan sikap humor dapat memiliki efek positif pada kesejahteraan psikologis dan mental

b. Manfaat Praktis

1) Untuk Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mampu membuat mahasiswa terkhususnya pada mahasiswa tingkat akhir untuk lebih mampu dalam mengelola stres dan memberikan emosi positif pada dirinya dengan menggunakan *sense of humor*.

2) Untuk Praktisi Pendidikan/Konselor

Penelitian ini dapat menjadi informasi awal untuk penyusunan intervensi yang menggunakan *sense of humor* sebagai *coping* dalam mengontrol stres.

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Definisi Stres Akademik

Istilah stres pertama kali dikenalkan oleh Hans Selye pada tahun 1929, Lyon (2012) menjelaskan teori Selye mengenai stres model respons karena teori dan penelitiannya tentang stres yang berkaitan dengan aspek fisik dan kesehatan. Stres menjadi masalah umum yang terjadi dalam kehidupan manusia namun yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres begitu banyak dan tidak bisa dikendalikan. Dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para pelajar hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi misalnya ujian, tugas dan sebagainya.

Lal (2014) mengemukakan bahwa stres akademik adalah tekanan mental frustrasi yang berhubungan dengan kegagalan akademis atau bahkan ketidaksadaran terhadap kemungkinan kegagalan tersebut. Individu yang menghadapi banyak tuntutan akademik, sebagai dampaknya individu tersebut berada di bawah tekanan akibat stres karena permintaan pada pencapaian tujuan akademik. Govarest dan Gregoire (2004) menjelaskan bahwa stres akademik diartikan sebagai hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik yang timbul akibat adanya tekanan pada individu yang berhubungan dengan pendidikan dan ilmu pengetahuan di perguruan tinggi.

Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi mahasiswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, tingkah laku dan reaksi fisiknya. Lubis (2009) mengemukakan bahwa stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh tuntutan atau tekanan yang berada di luar kendali individu terhadap suatu perubahan. Hal tersebut menimbulkan dampak, baik untuk dampak positif maupun dampak negatif apabila stres tersebut tidak dapat ditangani.

Gadzella, dkk (2012) mengemukakan bahwa untuk mengetahui stres akademik yang dialami oleh individu yaitu melihat dari dimensi *stressor* dan reaksi pada *stressor*. Dimensi *stressor* yaitu suatu kondisi atau peristiwa yang menuntut adanya penyesuaian diri dari luar yang biasa terjadi sehari-hari. Sedangkan, dimensi reaksi terhadap *stressor* diartikan sebagai penilaian dengan pendekatan kognitif yaitu evaluasi terhadap *stressor*, apakah *stressor* itu relevan atau tidak, serta strategi yang digunakan untuk mengatasi stres tersebut.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai stimulus-respons tertentu yang mengancam individu. Dalam hal ini, stres bukan pada situasi atau peristiwa yang terjadi pada individu, melainkan interaksi antara situasi dan orang tersebut bergantung pada bagaimana individu menilai situasi dan beradaptasi. Selain itu, dalam penjelasannya tentang bagaimana individu menginterpretasikan situasi tersebut sebagai penilaian primer atau sekunder. Penilaian primer dipandang sebagai evaluasi awal individu terhadap peristiwa stres dengan

memutuskan apakah stres itu relevan atau tidak relevan. Sedangkan penilaian sekunder adalah evaluasi sumber koping individu apakah memiliki strategi yang efektif untuk menghadapi stres.

Wilks (2008) mengemukakan bahwa stres akademik adalah stres yang ditimbulkan akibat tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasi dari individu yang mengalaminya. Fairbrother & Warn (2003) Stres akademis diidentifikasi sebagai akibat oleh terlalu banyaknya tugas, persaingan dengan teman, kegagalan dan kekurangan uang saku. Selain itu, Eugesti (2015) menjelaskan bahwa stres akademik juga dipengaruhi oleh tingkat semester yang sedang ditempuh terutama pada jenjang mahasiswa akhir yang memiliki tuntutan pendidikan, lingkungan hingga ke jenjang karir yang akan dihadapi setelah kelulusan.

Berdasarkan beberapa pandangan ahli di atas dapat disimpulkan bahwa teori yang digunakan yaitu teori Gadzella (2012) bahwa stres akademik merupakan tuntutan dan tekanan akademik yang timbul akibat ketidakmampuan kendali individu terhadap suatu perubahan dan melampaui kemampuan dari individu yang mengalaminya, untuk mengetahui stres akademik yang dialami oleh individu yaitu melihat dari dimensi *stressor* dan reaksi pada *stressor*.

2.1.2 Aspek-Aspek Stres Akademik

Gadzella dan Masten (2005) mengukur stres akademik dalam dua aspek, yakni *stressor* dan reaksi terhadap *stressor* akademik.

a. Stressor akademik

Stressor akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stressor akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut:

- 1) *Frustrations* (frustasi), terjadi apabila kebutuhan pribadi terhambat dan gagal dalam mencapai tujuan hidupnya. Frustrasi dapat terjadi sebagai akibat dari keterlambatan, kegagalan, kesulitan sehari-hari, ditolak secara sosial, sumber daya manusia yang kurang, merasa terasing dalam lingkungan masyarakat, kekecewaan dalam menjalin hubungan dengan orang lain serta melewatkan kesempatan yang ada
- 2) *Conflicts* (konflik) berkaitan dengan pemilihan dua atau lebih dari alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan. Muncul ketika berada di bawah tekanan untuk memilih dua atau lebih hal yang berlawanan, seperti konflik antara dua pilihan, baik yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan dilihat dari sisi positif dan negatifnya.
- 3) *Pressure* (tekanan) adalah stressor akademik yang dapat bersumber dari dalam diri maupun luar diri serta berkaitan dengan kompetisi, deadline, serta beban kerja yang berlebihan dan hubungan interpersonal. *Pressure* dapat diartikan sebagai

stimulus yang membuat individu dapat mempercepat dan meningkatkan kinerjanya.

4) *Changes* (perubahan) merupakan perilaku yang dimunculkan karena disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan, dan perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu.

5) *Self-imposed* (keinginan diri) yaitu tentang bagaimana individu membebani dirinya sendiri. Misalnya, keinginan untuk berkompetisi, dicintai semua orang, khawatir berlebihan, solusi permasalahan, kecemasan menghadapi ujian dan prokastinasi.

b. Reaksi terhadap stressor akademik

Selain stressor akademik, aspek kedua untuk mengukur stress akademik yaitu reaksi terhadap stressor akademik. Menurut Gadzella dan Masten (2005) reaksi terhadap stres terdiri dari empat kategori, yaitu:

1) *Physiological* (reaksi fisiologis) menekankan hubungan antara pikiran dan fisik siswa. Pada umumnya ditandai dengan keluarnya keringat secara berlebihan, gemetar, gagap, bergerak dengan cepat, kelelahan, gangguan pencernaan, gangguan pernapasan, sakit punggung, reaksi pada kulit, sakit kepala, radang sendi, demam, berat badan berkurang atau berat badan bertambah.

2) *Emotional* (reaksi emosional) yang diamati dalam reaksi ini terhadap stress adalah emosi, seperti ketakutan, rasa bersalah, berduka, merasa kesal/ marah.

3) *Behavioral* (reaksi perilaku) berkaitan dengan reaksi emosional siswa yang dapat memberikan reaksi seperti menangis, merusak diri, merokok berlebihan, cepat marah terhadap orang lain, menyakiti orang lain, mekanisme pertahanan dan menyendiri.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

a. *Mindfulness*

Singh, dkk (2016) menjelaskan bahwa *Mindfulness* adalah kondisi individu yang memberikan perhatian secara sengaja sebagai bentuk upaya untuk menyadari kondisi dan tidak memberikan penilaian apapun pada kondisi tersebut. Selain itu Gardner dan Grose (2015) menjelaskan bahwa *mindfulness* menjadi strategi untuk mencegah timbulnya stres, konflik dan kekacauan dalam lingkup pendidikan. Apabila tidak diterapkan *mindfulness* pada diri individu, maka menyebabkan masalah dalam melihat, mengamati, serta menilai permasalahan yang dihadapi. Napoli, dkk (2005) mengemukakan bahwa ketika individu dalam keadaan yang *mindful*, maka akan dapat bekerja pada pencapaian belajar yang lebih fokus, terlihat dan menjadi lebih berdamai pada keadaan yang tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan stres.

b. *Sense of humor*

Fredrickson (2013) mengemukakan bahwa *sense of humor* mampu memberikan emosi positif terdiri atas sepuluh hal yaitu cinta, gembira, berlega hati, minat, inspiratif, kebanggaan, hiburan, harapan, kedamaian dan kekaguman. Selain itu, untuk meningkatkan afek positif dalam diri adalah dengan cara meningkatkan humor sehingga dapat dikatakan *sense of humor* yang baik mampu memberikan afek positif bahwa ketika individu dihadapkan pada peristiwa yang negatif dalam tingkatan tinggi.

Individu dengan *sense of humor* yang tinggi dapat meningkatkan resiliensi akademik yang dimiliki. Hal tersebut disebabkan karena humor mampu membantu untuk meningkatkan emosi positif yang dapat menurunkan kecenderungan emosi negatif saat dihadapkan pada kesulitan atau hambatan akademik. Saat individu *sense of humor* yang tinggi dapat menyebabkan mahasiswa yang memiliki tekanan akademik, mengasosiasikan tekanan tersebut pada hal yang menghibur dirinya diperoleh dari orang sekitarnya, media sosial bahkan pada dirinya sendiri.

c. *Self efficacy*

Self-efficacy merupakan suatu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan bagian dari aktivitas yang dibutuhkan agar mencapai tujuan yang diinginkan. Keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik dapat meningkatkan usaha untuk

mencapai tujuan, namun mampu menjadi penghambat dalam mencapai sasaran. *Self efficacy* berperan penting dalam diri individu sebagai pengelola persepsi diri dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Berdasarkan hasil penelitian Putri dan Ariana (2021) menjelaskan bahwa stres akademik dapat meningkatkan *self efficacy* mahasiswa dikarenakan tekanan yang dihasilkan dari kondisi stres akademik dapat membentuk persepsi mahasiswa untuk siap menghadapi tantangan yang semakin besar kedepannya.

Self efficacy mampu membuat individu menghadapi berbagai situasi dan mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian disekitarnya. Dalam situasi sulit, individu dengan *self efficacy* yang rendah cenderung mudah menyerah ketika dihadapkan pada masalah. Sarafino & Smith (2010) mengemukakan bahwa individu yang mengalami tekanan yang lebih rendah ketika berhadapan dengan sumber stres atau stressor.

d. *Self Compassion*

Neff (2009) mengemukakan bahwa *self compassion* berkaitan dengan keinginan untuk kesehatan dan kesejahteraan individu dengan inisiatif pribadi yang lebih besar untuk membuat perubahan di dalam kehidupan. Karena individu yang memiliki *self compassion* tidak mencaci diri sendiri saat gagal, mampu mengakui kesalahan, mengubah perilaku yang tidak produktif, dan menyukai tantangan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bustam, dkk (2021)

menjelaskan bahwa *self compassion* menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

Self compassion merupakan sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan dalam hidup atau kekurangan dalam dirinya serta memiliki pendapat bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan menjadi bagian dalam kehidupan. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti (2020) mengemukakan bahwa terdapat pengaruh *self compassion* dan stres akademik terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru

2.1.4 Pengukuran Stres Akademik

a. *Student-Life Stress Inventory* (SLSI)

Student-Life Stress Inventory merupakan suatu alat ukur yang dibuat oleh Bernadette M. Gadzella (1992). Alat ukur ini memiliki 51 item yang terdiri dari sembilan indikator dan dua aspek yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor. Stressor akademik terdiri dari *frustrationsm, conflicts, pressures, change* dan *self-imposed*. Sedangkan untuk reaksi stres yaitu *physiological, emotional, behavioural, dan cognitive appraisal*.

Data yang telah dikumpulkan menghasilkan bahwa *student-life stress inventory* mampu memberikan nilai reliabel serta validitas dalam mengukur stres siswa pada sembilan kategori yang ditentukan. Dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,904. Skala ini

menggunakan likert 5 poin dengan pilihan jawaban yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang-Kadang (KK), Sering (S) Hampir Setiap Waktu (HSW).

b. *Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA)*

Stress Scale for Adolescent merupakan alat tes yang digunakan untuk mengukur tekanan akademik yang bersifat *multifactorial* dikalangan siswa remaja di negara-negara Asia. Skala ini terdiri dari 16 item dan 5 aspek dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,81. ESSA adalah alat ukur stress akademik yang paling sering digunakan di negara-negara asia terutama Indonesia. Alat ukur ESSA ini dilakukan pengecekan validitasnya oleh sun dkk (2011) yang melibatkan 2.152 siswa remaja dan menghasilkan data bahwa ESSA ini memiliki sifat psikometri yang memuaskan baik konsistensi internal, validitas konkuren, dan validitas faktorialnya. Skala ini menggunakan respon menggunakan skala tipe likert 5 poin mulai dari 1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju.

c. *Academic Expectations Stress Inventory (AESI)*

Academic Expectations Stress Inventory merupakan alat ukur yang mengukur ekspektasi individu sebagai sumber dari stress yang dirasakan. Sumber data dari AESI ini berasal dari siswa sekolah menengah atas di Asia. Dalam AESI ini terdiri dari 13 item dan dua faktor yaitu harapan orang tua atau guru dan harapan diri sendiri dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,77. Skala ini terdiri dari 5

respon jawaban dengan skala tipe Likert mulai dari 1 (tidak pernah benar) hingga 5 (hampir selalu benar)

2.2 Sense of Humor

2.2.1 Definisi *Sense of Humor*

Sense of humor merupakan suatu cara memandang dan berinteraksi dengan dunia melalui filter berupa hiburan, tawa dan keceriaan. *Sense of humor* pertama kali dicetuskan oleh Svebak pada tahun 1974. Thorson & Powell (1993) menjelaskan penggunaan humor telah lama digunakan sebagai *coping* dalam menghadapi situasi sulit di dalam kehidupan. Orang-orang humoris dinyatakan sebagai orang yang cenderung mampu tetap bertahan berjuang melawan hidup. Hal tersebut sering terjadi pada remaja, diperlukan penyesuaian diri dalam memecahkan berbagai problematika dan dengan adanya *sense of humor* yang cukup tinggi mampu memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental.

Hutman, dkk (2012) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa humor sebagai indikator yang didasarkan pada suatu kelompok terdapat interaksi atau pertukaran canda dan tawa yang digunakan untuk berhubungan satu sama lain. Mcgee & Shevlin (2009) menjelaskan bahwa selera humor yang baik berpotensi membuat seseorang dianggap menarik dan humor adalah faktor yang dapat mempengaruhi persepsi ketertarikan interpersonal.

Irwin, dkk (2010) menyatakan bahwa *sense of Humor* adalah sebuah kemampuan individu untuk dapat merasakan dan menemukan

kesenangan dalam hidup serta merupakan kemampuan untuk berbagi kegembiraan dan tawa dengan cara yang positif yang dapat membuat orang lain merasa baik juga. *Sense of Humor* banyak melibatkan mental dan proses emosional, seperti bagaimana individu mengubah perspektif dan melihat diri sendiri serta orang lain dalam konteks yang berbeda. Riska & Widyastuti (2020) menyatakan bahwa humor adalah sebuah karakteristik kepribadian yang cenderung lebih kemampuan membuat lucu dan membuat mereka tertawa yang disebut orang humoris.

Martin & Lefcourt (1983) menyatakan bahwa *sense of humor* merupakan suatu yang dengannya individu menunjukkan kegembiraan dalam berbagai kehidupan situasi humor sebagai sarana untuk mengatasi pengalaman stress. Individu dengan *sense of humor* memiliki kemampuan untuk mengapresiasi, menciptakan, mengungkapkan kelucuan serta tawa tanpa mengakibatkan individu lain terluka secara fisik maupun psikis. Humor digunakan untuk mengurangi suasana hati negatif maupun kesedihan yang dialami individu. Kelly (2002) menjelaskan bahwa individu yang peka terhadap humor memiliki banyak kelebihan diantaranya termotivasi dalam melakukan sesuatu, lebih ceria, dapat dipercaya dan mempunyai *self esteem* yang lebih baik.

Snyder & Lopez (2002) *sense of humor* juga adalah kemampuan menikmati humor dan bersikap positif terhadap humor dan orang yang membuatnya, serta kecenderungan mempertahankan perspektif lucu dalam menghadapi kesulitan atau *coping*. Puspitacandri (2013)

menyatakan bahwa individu yang memiliki *sense of humor* yang baik akan lebih rileks dalam menghadapi masalah, karena humor dapat mengurangi ketegangan yang diakibatkan suatu masalah. *Sense of humor* bukan hanya sekedar tertawa dan menertawakan sesuatu, tetapi bagaimana individu bisa mengolah situasi disekitarnya dengan lebih fleksibel dan kreatif.

Ruch (1998) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki *sense of humor* menunjukkan tiga kemungkinan arti yang berbeda. Pertama, dapat diartikan bahwa orang tersebut menertawakan hal yang sama dengan yang dilakukan orang di sekitarnya. Kedua, orang tersebut banyak tertawa dan mudah terhibur. Ketiga, orang tersebut memiliki kemampuan menceritakan kisah-kisah lucu dan menghibur orang lain. Lovorn dan Holaway (2015) menyatakan *sense of humor* membuka komunikasi yang tidak didasarkan pada ketakutan atau intimidasi sebaliknya komunikasi positif, konstruktif, santai, yang secara kontinyu. Penempatan *sense of humor* yang baik akan dapat menimbulkan perasaan senang terhadap sesuatu sehingga dapat menimbulkan motivasi karena rasa senang merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri untuk melakukan sesuatu.

Cann, dkk (1999) mengemukakan bahwa *sense of humor* tidak hanya dapat mengurangi jumlah kekhawatiran dan kecemasan yang dialami seseorang, namun juga dapat menghasilkan emosi positif. Malinowski (2013) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa penggunaan humor

dapat menghasilkan perubahan psikologis positif yang lebih besar dibandingkan dengan olahraga. Selain itu humor memiliki dampak yang lebih besar pada kesejahteraan psikologis individu.

Berdasarkan beberapa pandangan ahli di atas dapat disimpulkan bahwa teori yang digunakan yaitu teori Thorson & Powell (1993) bahwa *sense of humor* menjadi salah satu *coping* dalam menghadapi beberapa situasi sulit dalam kehidupan. *Sense of humor* juga menjadi sarana komunikasi positif dan memberikan perspektif berbeda pada situasi sulit.

2.2.2 Aspek *Sense of Humor*

Thorson dan Powell (1993) mengemukakan bahwa terdapat empat aspek dalam *sense of humor*, yaitu:

a. *Humor production*

Humor production merupakan kemampuan untuk menemukan, menciptakan, memproduksi ulang dan mengingat humor pada setiap peristiwa dan berhubungan dengan perasaan yang diterima oleh lingkungan. Whisonant (1998) *humor production* berkaitan dengan kemampuan individu dalam menemukan ide atau gagasan maupun dalam menciptakan materi-materi humor atau hal-hal yang bersifat jenaka atau lucu. Aspek ini akan mempengaruhi keyakinan akan kemampuan diri dan optimisme. Ruch & Heintz (2019) Menciptakan humor yaitu membuat dan menghasilkan humor dari buah pikiran sendiri, dan bukan hanya mencontoh atau meniru orang lain. Individu dengan kemampuan produksi humor yang tinggi dapat lebih mudah

membuat kalimat yang menarik ketika dihadapkan dengan kartun, lelucon, atau materi lucu lainnya

b. *Coping with humor*

Kemampuan seseorang untuk meredakan ketegangan atau masalah yang terjadi dalam dirinya dengan menggunakan humor sebagai sarana. *Coping with humor* efektif untuk menolong seseorang menghadapi kesulitan. Kemampuan untuk melihat humor sebagai salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi krisis hidup, sebagai perlindungan terhadap perubahan dan ketidakpastian. Selain itu, humor berfungsi sebagai pemelihara *sense of self*, yaitu suatu cara yang sehat dilakukan individu untuk merasakan jarak antara dirinya dengan masalah, suatu cara menghindarkan diri dari masalah, dan memandang masalah dari sudut yang berbeda.

Widyowati & Priambodo (2016) menunjukkan dalam hasil penelitiannya bahwa *sense of humor* dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi oleh individu yaitu dengan menggunakan humor sebagai *coping*. Kemampuan mengatasi masalah dengan humor ini dapat membantu individu dalam memahami dirinya sendiri dan lingkungannya serta memandang segala hal yang bersifat negatif menjadi positif dengan adanya humor sebagai bentuk dari *coping* masalah yang dialami individu.

c. *Social Uses of Humor*

Social Uses of Humor merupakan penggunaan humor dengan tujuan untuk bersosialisasi. Kemampuan *menggunakan Social Uses of Humor* mampu meredakan situasi sosial yang tegang atau kaku, meningkatkan solidaritas dalam kelompok. Bersosialisasi memberikan pengaruh yang baik pada individu, dengan bersosialisasi seseorang akan menjadi lebih percaya diri di hadapan publik dalam melakukan suatu hal. Hal tersebut terjadi karena individu yang sering bersosialisasi di muka umum lebih terlatih secara verbal dan mental, dibandingkan bagi mereka yang jarang bersosialisasi.

Rusyan, dkk (2020) mengemukakan bahwa menjadikan humor atau menyisipkannya di saat bersosialisasi maka individu yang ada di sekitar akan merasa menarik dan seru untuk diajak berbicara. Namun, hal tersebut juga harus bisa membedakan pada saat situasi serius ataupun tidak. Selain menjadikan humor sebagai bentuk untuk bersosialisasi, humor juga sebagai bentuk komunikasi. Muniruddin (2019) mengemukakan bahwa humor menjadi hiburan dan strategi dalam melancarkan komunikasi, ketika individu terhibur maka komunikasi bertambah semarak, menimbulkan gelak tawa, menambah semangat kerja yang dapat memberikan hasil yang dituju.

d. *Attitude toward humor*

Attitude toward humor merupakan kemampuan seseorang untuk mengakui humor lain dan juga penghargaan terhadap humor

yang dikaitkan dengan sikap seseorang. Salah satu bentuk respon atau penghargaan pada suatu humor yaitu tersenyum atau tertawa. Hal tersebut berarti menghargai hasil usaha seseorang dalam membuat humor. Hal ini juga dimaknakan sebagai pengetahuan ataupun penghargaan seseorang terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan hal-hal yang bersifat lelucon atau jenaka. Sikap terhadap orang-orang yang lucu berkaitan erat dengan sikap terhadap humor yang dihubungkan dengan *internal locus of control*.

Hal tersebut merupakan tanda atau dedikasi mengenai seberapa banyak orang yang mengapresiasi setiap humor dari perilaku orang lain. Dengan adanya penghargaan kepada orang yang melontarkan suatu lelucon, dapat membuat orang tersebut merasa lebih bebas dan mampu untuk mengembangkan rasa humor yang dimiliki. Individu yang mampu mengapresiasi atau menghargai humor dan orang yang melontarkan sebuah humor dapat meningkatkan motivasi dalam dirinya untuk membuat bahkan melontarkan humor tersebut. Seberapa sering individu tersenyum dan tertawa serta seberapa mudah individu merasa gembira. Jiang, dkk (2011) *attitude toward humor* berupa sejauh mana sikap individu terhadap humor dan orang-orang yang humoris. Sikap setiap individu terhadap humor atau *attitude toward humor* pada setiap orang berbeda, ada yang negatif maupun positif.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Sense of Humor*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *sense of humor* yaitu:

a. Superioritas (*Superiority*)

Lathifah, dkk (2015) menjelaskan bahwa humor muncul karena perasaan superioritas terhadap orang lain atau perasaan inferioritas dalam diri orang lain. Individu tertawa saat merasa dapat menguasai orang lain. Munandar (2009) menyatakan bahwa humor sebagai suatu refleksi rasa superioritas pihak yang tertawa terhadap pihak yang ditertawakan. Pada saat seseorang merasa dapat menguasai orang lain ia mengekspresikan perasaannya itu dengan tawa. Sebagaimana yang telah dikemukakan Alwisol (2009) mengemukakan tentang perasaan inferior dan superior, yang mempengaruhi adalah minat sosial. Individu yang minat sosialnya berkembang baik, berjuang bukan untuk superioritas pribadi tetapi untuk kesempurnaan semua orang dalam masyarakat luas. Friedman & Schustack (2008) tentang perjuangan ke arah superioritas yaitu usaha-usaha yang dilakukan dalam mencapai keberhasilan.

b. Kepribadian

Herman (2017) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa humor sangatlah berpengaruh dalam diri seseorang karena *sense of humor* yang akan mencegah stres mengarah langsung pada individu, setidaknya individu memiliki kemampuan dalam dirinya untuk bertahan dan mengalihkan tekanan dan bisa bersikap lebih rileks. Individu yang mempunyai karakter kepribadian daripada individu yang berkarakter pesimistis dan menarik diri dari lingkungannya,

sehingga dapat dibenarkan ungkapan yang menyebutkan bahwa kepribadian seseorang mempengaruhi pemaknaan hidup.

Hasanat dan Subandi (1998) mengatakan humor dinilai dapat menimbulkan emosi positif, sebab humor menjadikan seseorang dapat tersenyum ataupun tertawa dan memunculkan emosi positif. Humor dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, tidak tegang, sehingga pikiran pun dapat lebih berkonsentrasi untuk menyelesaikan masalah. Schultz (2005) menyebutkan salah satu ciri-ciri kepribadian yang sehat yaitu individu memiliki kemampuan untuk mengenal dirinya sendiri secara objektif dan memiliki kemampuan humor yang baik.

c. Persepsi

Sobur (2003) menjelaskan bahwa persepsi merupakan penafsiran stimulus yang diterima oleh panca indera. Walaupun stimulus yang diterima berasal dari indera yang sama, namun interpretasi yang dihasilkan oleh tiap individu berbeda-beda. Setiap faktor mental, seperti suasana emosi, keinginan yang kuat, serta sikap seseorang dapat mempengaruhi persepsi yang dihasilkan. Sama halnya dalam pembelajaran, persepsi positif yang dihasilkan oleh siswa mengenai gurunya, cenderung muncul karena siswa melihat gurunya sebagai sosok yang menyenangkan, sehingga akan muncul motivasi dalam diri siswa untuk mengikuti mata pelajaran yang diajarkan oleh guru tersebut, menaati segala ketentuan yang diberlakukan, serta tidak segan-segan untuk mengerjakan semua tugas yang diberikan.

Martin (2007) dalam penelitiannya menyatakan bahwa mendefinisikan humor sebagai semua hal yang dikatakan atau dilakukan yang menimbulkan hal lucu dan mencoba untuk membuat orang lain tertawa, sebagaimana proses mental dalam hal membuat dan menerima stimulus yang menyenangkan dan juga respon afektif yang juga termasuk kesenangan didalamnya. Sehingga dapat disimpulkan persepsi terhadap *sense of humor* merupakan proses yang memberi arti terhadap informasi yang berkaitan dengan kemampuan untuk menimbulkan hal yang lucu secara cepat dan mengekspresikannya secara tepat dan mengarahkannya pada perasaan senang dan nyaman.

d. Jenis kelamin

Thorson & Powel (1993) menjelaskan bahwa jenis Kelamin mempengaruhi proses sebuah humor, dimana perempuan membutuhkan waktu sedikit lebih lama daripada pria akan tetapi tidak mengganggu penikmatan mereka terhadap humor. Perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi cara berinteraksi seseorang, termasuk gaya humor seseorang. Fitriani (2012) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa laki-laki memiliki tingkat merespon humor lebih baik dibandingkan perempuan.

Lefcourt & Martin (1983) menjelaskan bahwa humor adalah salah satu kemampuan yang dimiliki oleh individu yang cenderung dibangun oleh skill dan budayanya. *Skill* setiap orang tentunya

berbeda-beda. Seperti umumnya perbedaan yang terdapat pada laki-laki dan perempuan, *skill* satu sama lain juga akan berbeda, sehingga gaya humor antara laki-laki dan perempuan juga tentunya berbeda. Man (2010) menjelaskan bahwa laki-laki menganggap diri mereka lebih lucu dari pada perempuan karena laki-laki memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk bercanda.

2.2.4 Dampak *Sense of Humor*

a. Kematangan emosi

Rahmadiyahanti (2019) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kematangan emosi akan memberikan ketenangan kepada anggota sekalipun berada ditengah-tengah masalah. Kematangan emosi pada pemimpin akan dilihat oleh anggota ketika mampu mengendalikan dirinya dan dapat dengan tepat mengambil keputusan-keputusan yang lebih menguntungkan organisasi. Orang dewasa yang memiliki rasa humor atau memiliki kepekaan humor yang tinggi merupakan bagian dari emosi yang sehat yang bisa memunculkan senyuman hangat untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan manapun atau di lingkungan dimana dia berada. Hartanti dan Rahaju (2002) menjelaskan dari kepekaan humor adalah suatu kemampuan individu menggunakan humor sebagai cara menyelesaikan masalah, keterampilan menciptakan humor, kemampuan menghargai atau menanggapi humor.

b. Kualitas hidup

Karangora (2012) menjelaskan bahwa kualitas hidup individu yang satu dengan yang lain akan berbeda, hal itu tergantung pada definisi atau interpretasi masing-masing individu tentang kualitas hidup yang baik. Kualitas hidup akan sangat rendah apabila aspek-aspek dari kualitas hidup itu sendiri masih kurang dipenuhi. Ghozally (2005) menjelaskan bahwa mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup diantaranya adalah mengenali diri sendiri, adaptasi, merasakan penderitaan orang lain, perasaan kasih dan sayang, bersikap optimis, mengembangkan sikap empati.

Lefcourt & Martin (1983) menyatakan bahwa individu yang memiliki *sense of humor* yang tinggi diketahui dapat lebih baik dalam *coping* terhadap stres, menjalin hubungan dengan orang di sekitarnya, dan memiliki mental dan fisik yang lebih sehat. Ketika individu dapat mengatasi perasaan stress-nya dengan baik, maka perasaan kecewa atau sedih yang mungkin timbul akibat adanya ketidaksesuaian harapan dengan kenyataan akan berkurang, sehingga individu akan memiliki kualitas hidup yang baik.

c. Kreativitas Verbal

Yuswatingsih dan Ike (2017) menjelaskan bahwa *sense of humor* bukan hanya sekedar tertawa dan menertawakan sesuatu, tetapi bagaimana individu bisa mengolah situasi disekitarnya dengan lebih fleksibel dan kreatif. *Sense of humor* seseorang dipengaruhi oleh

kreativitas yang dimilikinya, terutama kreativitas verbalnya. Kreativitas verbal merupakan suatu kemampuan membentuk ide atau gagasan baru, serta mengkombinasikan ide-ide tersebut kedalam sesuatu yang baru berdasarkan informasi atau unsur-unsur yang sudah ada, yang mencerminkan kelancaran, kelenturan, dan originalitas dalam berpikir divergen yang terungkap secara verbal.

Puspitacandri (2013) menjelaskan bahwa Individu perlu mengolah sesuatu yang diperolehnya dari lingkungan dengan baik agar tercipta materi humor yang sehat yang tidak menghasilkan humor yang bersifat sarkasme. Dalam hasil penelitiannya juga mengemukakan bahwa *sense of humor* dan kreativitas verbal saling memiliki pengaruh. Individu yang memiliki kreativitas verbal yang tinggi seharusnya merupakan individu yang humoris. Individu tersebut mampu mempersepsikan, mengekspresikan dan menikmati humor. Dengan kemampuan tersebut, individu lebih mampu memandang masalah dengan lebih nyaman dan menemukan banyak cara untuk menyelesaikan masalah.

d. Motivasi

Wamin (2020) menyatakan bahwa penempatan *sense of humor* yang baik akan dapat menimbulkan perasaan senang terhadap pelajaran sehingga dapat menimbulkan motivasi karena rasa senang merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri individu yang menjadi pergerakan untuk melakukan sesuatu. Humor merupakan

salah satu metode yang tepat dalam memecahkan suasana tegang, maka bahasa humor dapat menunjang dan memotivasi individu dalam proses pembelajaran. Motivasi belajar merupakan kebutuhan untuk mengembangkan kemampuan diri secara optimum, sehingga mampu berbuat lebih baik, berprestasi dan kreatif.

Charisma (2020) menjelaskan bahwa humor dalam konteks pembelajaran tentu saja adalah humor yang mendidik (edukatif), dan terkendali, karena humor tidak boleh berlebihan apalagi sampai mengganggu konsentrasi lingkungan belajar. Pada dasarnya manusia menyukai cerita dan humor, maka dalam komunikasi pendidikan, khususnya komunikasi di dalam kelas, pelajaran yang diberikan akan efektif bila diselingi dengan humor tanpa mengurangi substansi pelajaran tersebut. Melalui *sense of humor* sangat mudah untuk berinteraksi, lebih imajinatif, dan terbuka. Sehingga pendidik yang memiliki *sense of humor* selalu disenangi siswa, setidaknya dapat meningkatkan motivasi untuk belajar.

2.2.5 Pengukuran *Sense of Humor*

a. *Sense of Humor Questionnaire (SHQ)*

Sense of humor questionnaire (SHQ) merupakan sebuah alat ukur untuk mengukur *sense of humor* yang diciptakan oleh Sven Svebak pada tahun 1974 dengan skor reliabilitas sebesar 0,787. Alat ukur ini pertama kali disusun menjadi tiga dimensi item, berdasarkan validitas tampak, dengan item berorientasi pada keterbukaan terhadap

ambiguitas, preferensi untuk situasi lucu dan sugestibilitas emosional. Revisi pertama mengurangi item dari dua puluh tujuh menjadi dua puluh dua. Revisi kedua menyajikan tujuh item pada masing-masing dari tiga dimensi 25 yang secara teoritis didasarkan pada gagasan interaksi orang (Svebak, 2010)

b. *Situational Humor Respons Questionnaire (SHRQ)*

Situational humor respons questionnaire (SHRQ) merupakan alat ukur yang dibuat oleh Rod A. Martin dan Herbert Lefcourt pada tahun 1984 dengan skor reliabilitas sebesar 0,781. SHRQ adalah ukuran laporan diri dari berbagai aspek selera humor yang dikembangkan dalam konteks penyelidikan efek humor yang memoderasi stres. SHRQ menilai sejauh mana subjek tertawa dan tersenyum dalam berbagai situasi. Alat ukur ini selain terdapat 18 item situasional, juga menyertakan 3 item laporan diri umum yang menanyakan: seberapa penting bagi subjek untuk memiliki teman yang mudah terhibur; frekuensi subjek tertawa dan tersenyum relatif terhadap rata-rata orang; dan sejauh mana mereka bervariasi dari satu situasi ke situasi lain dalam ekspresi kegembiraan mereka. Skor total dihitung untuk setiap responden dengan menjumlahkan 21 item, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan frekuensi yang lebih besar dari perilaku gembira (Martin, 1996).

c. *Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS)*

Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) merupakan sebuah alat ukur untuk mengukur rasa humor, alat ukur ini dibuat oleh James A. Thorson dan F. C. Powell pada tahun 1997. Dalam perjalanannya, alat ukur ini sudah digunakan secara luas oleh banyak peneliti di seluruh dunia menunjukkan angka reliabilitas dan validitas yang sangat baik. Alat ukur ini terdiri dari 24 item dan terdapat empat aspek dari *sense of humor* pada item-itemnya dengan skor reliabilitas sebesar 0,898 (Thorson et al., 1997)

2.3 Mahasiswa Akhir

Burhani, dkk (2016) menyatakan bahwa mahasiswa semester akhir adalah mahasiswa yang memasuki masa perkuliahan lebih dari 4 tahun atau telah mengambil tugas akhir berupa skripsi. Sudarya, dkk (2014) mengemukakan bahwa kondisi mahasiswa mengerjakan skripsi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kondisi fisik, perilaku, minat, kecerdasan emosi, intelektual dan spiritual. Sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan tugas, lingkungan sosial dan lingkungan fisik.

Muzni & Wicaksono (2016) menjelaskan bahwa mahasiswa yang sedang menjalankan proses penyusunan tugas akhir umumnya merasa tegang dan tertekan apabila tidak direspon secara seimbang bisa menimbulkan reaksi yang lebih parah, seperti depresi sehingga mahasiswa terhambat dalam menyelesaikan masa studinya sesuatu dengan target waktu yang telah ditetapkan. Fadillah (2013) mengemukakan bahwa respon stres yang sering

terlihat di mahasiswa akhir seperti hilangkan motivasi serta konsentrasi berkurang akibat dari adanya penundaan penyelesaian skripsi. Hal tersebut, membuat para mahasiswa menghadapi perasaan tekanan baik secara fisik ataupun psikis.

2.4 *Sense Of Humor* Sebagai Prediktor Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar

Mahasiswa berada pada masa dewasa awal memiliki karakteristik perkembangan kognitif, yang mampu menghadapi tantangan dunia kampus yang timbul akibat dari kewajiban tuntutan akademiknya, dengan kapasitasnya yang lebih tinggi diharapkan mampu memahami konsep, dapat memetakan permasalahan dan memilih solusi terbaik untuk permasalahan tersebut. Namun, masalah bisa saja timbul dalam diri mahasiswa dalam pelaksanaan akademiknya seperti banyak kegiatan yang harus dilaksanakan, waktu istirahat tidak cukup, tuntutan yang harus dipenuhi, tugas kuliah yang menumpuk dan manajemen waktu yang kurang baik.

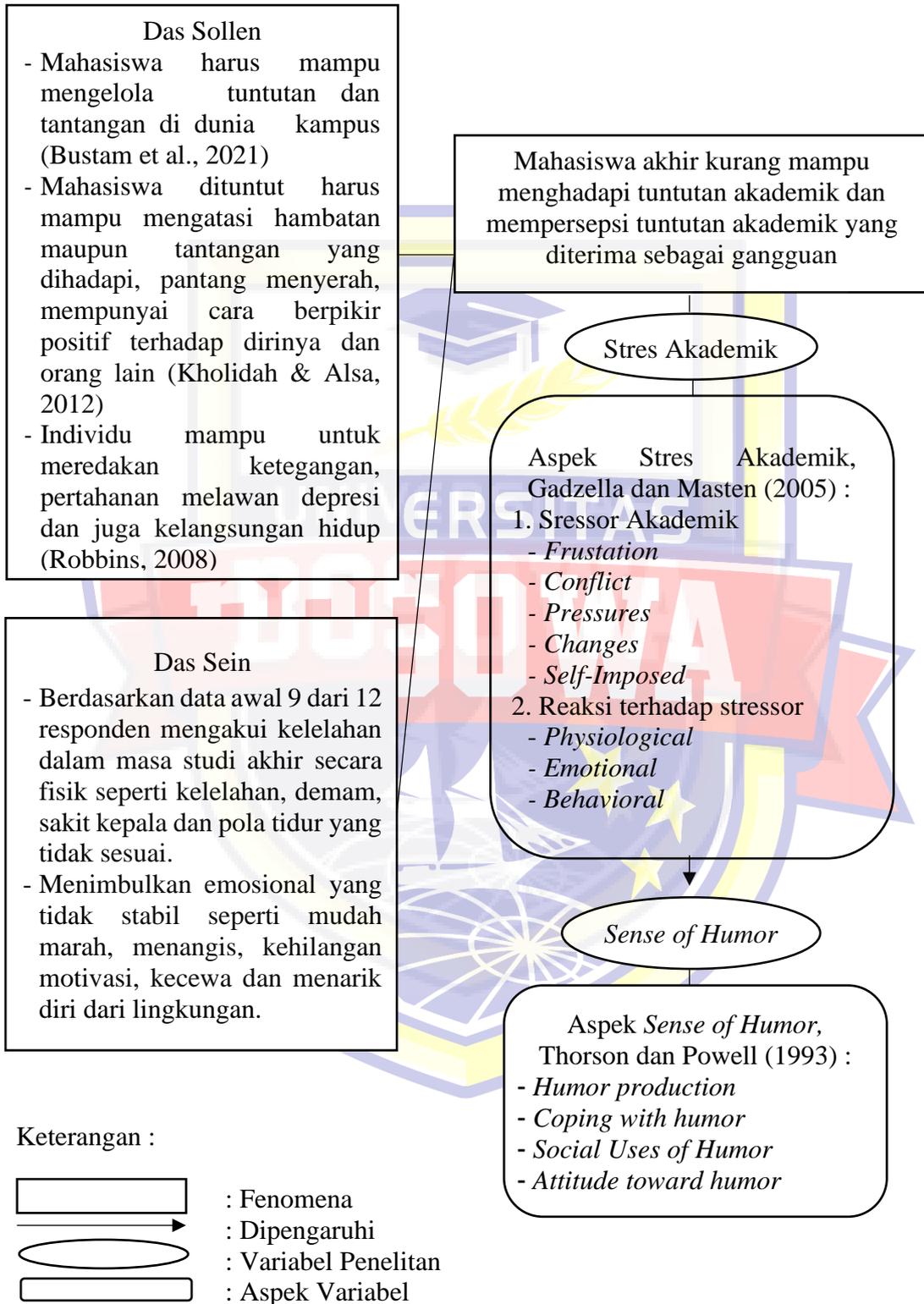
Apabila tuntutan-tuntutan tersebut tidak mampu dipenuhi maka dapat memicu terjadinya stres pada mahasiswa. Lefton (1997) menjelaskan bahwa situasi yang dapat menimbulkan stres adalah tekanan. Tekanan merupakan keadaan atau kondisi emosional yang dihasilkan dari harapan orang lain dan atau untuk mencapai tingkah laku atau hasil tertentu yang dapat dengan mudah menimbulkan stres. Stres akademik merupakan satu-satunya faktor stres paling dominan yang mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Arnet (1999) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan stres yang berkaitan dengan

kegiatan belajar, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami, sehingga mempengaruhi fisik, emosi dan tingkah laku.

Salah satu upaya yang mampu meningkatkan afek positif dalam diri adalah dengan cara meningkatkan humor. Cann & Chantal (2014) menemukan bahwa hiburan merupakan salah satu dari sepuluh afek positif yang memiliki relatifitas tinggi, dan humor termasuk didalamnya. Selera humor yang baik juga dapat memiliki efek yang lebih global dengan memungkinkan perspektif yang lebih positif tentang diri sendiri dan dunia. Sukoco (2014) mengemukakan bahwa humor memiliki peran penting dalam kehidupan individu, karena humor mampu melepaskan diri dari berbagai tuntutan, tekanan, serta permasalahan psikis, dengan cara merasakan serta menggunakan humor, sehingga tiap individu diharapkan memiliki *sense of humor*. Wijaya (2015) mengatakan bahwa untuk memunculkan emosi positif, dibutuhkan suatu humor untuk dapat membuat individu tertawa bahagia.

Thorson dan Powell (1993), mengungkapkan bahwa humor merupakan suatu alat *coping* yang dapat digunakan oleh seseorang untuk dapat mengatasi situasi yang sulit dan permasalahan yang dialami didalam suatu kehidupan. *Sense of humor* mengacu pada kecenderungan untuk mengatakan hal dan membuat lelucon untuk menghibur orang lain atau diri sendiri, memfasilitasi hubungan dan mengurangi ketegangan pada situasi sulit. Pande (2014) *sense of humor* dengan kategori tinggi mampu meningkatkan resiliensi dan *hardiness* secara bersamaan.

2.5 Kerangka Berpikir



2.6 Hipotesis

Hipotesis untuk penelitian ini yaitu ada pengaruh *sense of humor* terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir di Kota Makassar, semakin tinggi *sense of humor* maka semakin rendah tingkat stres akademik.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Azwar (2017) mengemukakan bahwa metode penelitian kuantitatif akan menekankan pada data-data yang bersifat kuantitatif (angka) dan melibatkan sampel yang besar. Pengumpulan data dengan metode ini akan dilakukan melalui prosedur pengukur statistik. Setiap variabel dalam penelitian ini, wajib untuk diidentifikasi dengan jelas dan terukur.

3.2 Variabel Penelitian

Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa variabel merupakan sesuatu yang bersifat variasi pada subjek maupun objeknya yang telah ditentukan oleh peneliti berdasarkan data untuk mempelajari dan ditarik kesimpulannya.

Variabel penelitian ini terbagi atas dua, yaitu :

1. Variabel Independen (X) atau variabel bebas merupakan variabel yang memberi pengaruh terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah *sense of humor*.
2. Variabel Dependen (Y) atau variabel terikat merupakan variabel yang menerima pengaruh dari variabel independent. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah stres akademik.

3.3 Definisi Variabel

3.3.1 Definisi Konseptual

Definisi konseptual merupakan definisi secara teoritis suatu variabel yang digunakan oleh peneliti sebagai kerangka pikir dalam melihat hubungan antar variabel penelitiannya (Azwar, 2017). Definisi dalam variabel penelitian ini adalah :

- a. Gadzella, dkk (2012) mengemukakan bahwa untuk melihat stress akademik terlihat dari dimensi stressor dan dimensi reaksi terhadap stressor dalam konteks stres akademik. Dimensi stressor mencakup kondisi atau peristiwa di luar rutinitas sehari-hari yang dapat memicu stres akademik pada individu. Sementara itu, dimensi reaksi terhadap stressor melibatkan evaluasi kognitif terhadap stressor itu sendiri, termasuk penilaian terhadap relevansinya dan strategi yang digunakan untuk mengatasi stres tersebut.
- b. *Sense of Humor* yaitu adanya kemampuan individu dalam menciptakan humor selain itu *sense of humor* menjadi *coping* ketika terjadi disituasi sulit dan mengubah situasi negatif menjadi perilaku yang positif untuk mengurangi perasaan cemas, stres dan ketidakberdayaan. Berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Thorson dan Powell (1997), yaitu *humor production*, *coping with humor*, *humor appreciation*, dan *Attitude toward humor*.

3.3.2 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi pada variabel yang ditetapkan berdasarkan ciri-ciri dan karakteristik (Azwar, 2017). Definisi operasional dari variabel *sense of humor* yaitu menjadi bentuk *coping* dalam menghadapi situasi sulit dalam kehidupan serta memberikan peran untuk mampu menghadapi stres yang menekan dari adanya masalah yang sedang dihadapi.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi merupakan kelompok subjek dengan kriteria yang telah ditentukan oleh penelitian dan akan menerima generalisasi dari hasil penelitian (Azwar, 2017). Penelitian ini melibatkan kelompok populasi mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar.

3.4.2 Sampel

Sampel merupakan sejumlah subjek yang dipilih dari kelompok populasi yang diharapkan mampu mewakili kriteria populasi tersebut. Sampel dengan representasi yang baik bagi populasinya sangat bergantung pada sejauhmana ciri-ciri dan karakteristik sampel itu sama dengan karakteristik populasinya (Azwar, 2017). Adapun dari jumlah sampel mahasiswa tingkat akhir berjumlah 395 menggunakan software G*Power dengan nilai α *err prob* sebesar 0,05 dan nilai power ($1-\beta$ *err prob*) sebesar nilai 0,8 dengan uji statistik regresi linear sederhana menggunakan 1 prediktor. Berdasarkan pengumpulan data yang

dilakukan dari bulan maret hingga april diperoleh jumlah responden sebesar 429 responden pada mahasiswa akhir di Kota Makassar.

3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik *non probability sampling* yaitu pengambilan sampel berlandaskan pada tidak diketahuinya jumlah populasi penelitian secara akurat, sehingga dalam populasi tersebut tidak memiliki peluang sama untuk ditarik menjadi sampel penelitian. Penentuan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan jenis *sampling purposive*. Teknik *sampling purposive* adalah salah satu bentuk teknik *non-probability sampling* yang digunakan untuk menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah “Mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar”

3.5 Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Skala Stres Akademik

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik yang telah dikonstruksi oleh Sholahuddin (2020) dan disusun mengacu pada aspek Gadzella dan Masten (2005) dengan nilai reliabilitas adalah sebesar 0,958. Skala ini terdiri dari 44 item dari 2 aspek. Skala ini berbentuk linkert dengan empat pilihan respon jawaban yang digunakan yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3. 1 *Blueprint skala Stres Akademik*

No	Aspek	Indikator	Item		Ket
			F	UF	
1	Stressor Akademik	<i>Frustrations</i>	1,4,5,6	2,3	6
		<i>Conflict</i>	8,21	7	3
		<i>Pressures</i>	9, 10,11,12	-	4
		<i>Changes</i>	13,14	20	3
		<i>Self-imposed</i>	15,17,22	16,18,19	6
2	Reaksi terhadap stressor akademik	<i>Physiological</i>	23,24,25,26	27,28,29,30,31,32,33,34,35,36	14
		<i>Emotional</i>	37,38,39,40	-	4
		<i>Behavioral</i>	41,42,43,44	-	4
		Total	27	17	44

3.5.2 Skala *Sense of Humor*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Multidimensional of Sense of Humor Scale* yang telah diadaptasikan ke dalam bahasa Indonesia oleh Yabaniah (2014) yang dicetuskan oleh Thorson, dkk (1997). Reliabilitas dari skala yang telah diadaptasikan oleh Siti Rumaiyah Yabaniah sebesar 0.92. Skala ini terdiri dari empat aspek dan empat point skala likert dengan pilihan respon jawaban yang digunakan yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3. 2 *Blueprint Skala Sense of Humor*

No	Aspek	Indikator	Item		Ket
			F	UF	
1.	<i>Humor Production</i>	Kemampuan seseorang untuk memproduksi humor	1,2,3,4 5,6,12	-	7
2.	<i>Social Uses of Humor</i>	Kemampuan humor untuk tujuan sosial	7,8,9,10 11,19	-	6
3.	<i>Coping With Humor</i>	Penggunaan humor sebagai mekanisme koping	18,21 23,24	22	5
4.	<i>Attitude Toward Humor</i>	Sikap terhadap humor dan orang-orang yang humoris	14,17	13,15 16,20	6
TOTAL			29	5	24

3.6 Uji Instrumen

3.6.1 Uji Validitas

a. Validitas Isi

Azwar (2017) mengemukakan bahwa validitas isi merupakan uji yang dilakukan untuk melihat sejauhmana isi skala mencakup data yang digali secara komprehensif dan relevan dengan tujuan penelitian. Agar alat ukur dikatakan layak dan relevan, isi dari alat ukur tersebut harus mencerminkan indikator dari variabel yang diukur. Terdapat dua cara untuk mendapatkan validitas isi, yaitu validitas tampak (*face validity*) dan validitas logis (*logical validity*).

1. Validitas Logis (*Logical Validity*)

Validitas logis merupakan validitas yang mengukur sejauh mana ketepatan tes dalam mengukur aspek-aspek dari variabel

yang hendak diukur. Validitas logis dapat diukur dengan memberikan alat ukur kepada SME (*Subject Matter Expert*) yaitu individu yang dianggap ahli untuk menilai variabel yang akan diukur. Adapun metode yang digunakan dalam proses penilaian validitas logis adalah metode CVR (*Content Validity Rasio*).

Namun, pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji validitas isi kembali dikarenakan skala yang digunakan peneliti ialah skala siap pakai.

2. Validitas Tampang (*Face Validity*)

Tujuan dari validitas tampang yaitu untuk menilai skala yang akan diukur berdasarkan tampilan skala atau alat tes (Azwar, 2017). Validitas tampang berkaitan dengan kejelasan tulisan, ukuran, jenis tulisan, bahasa serta intruksi pengerjaan. Validitas tampang bisa dilakukan dengan memberikan instrumen alat ukur atau skala ke beberapa *reviewer* untuk menilai berdasarkan kriteria yang diberikan.

b. Validitas Konstruk

Validitas konstruk yaitu validitas yang dilakukan untuk mengukur sejauh mana item-item berkorelasi dengan teori yang dijadikan sebagai acuan dalam penyusunan tes ini. Validitas konstruk berkaitan dengan tingkatan skala yang sesuai dengan konstruk teoritisnya yang memberikan gambaran variabel yang akan diukur. Validitas konstruk

diuji dengan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan bantuan program *Lisrel for Window*.

Adapun cara untuk melakukan validitas konstruk yaitu dengan memastikan didapatkan telah fit atau sesuai dengan model teoritis pada alat ukur seperti nilai $p\text{-value} > 0.05$ dan nilai $RMSEA < 0.05$.

Setelah itu, peneliti kemudian melihat nilai *factor loading* yang harus positif dan nilai $T\text{-value} > 1.96$ untuk melihat apakah item tersebut valid atau tidak valid untuk digunakan. Setelah peneliti melakukan validitas konstruk melalui analisis CFA didapatkan hasil bahwa jumlah item valid pada skala Stres Akademik yakni 44 item valid dengan 17 item gugur yang merupakan keseluruhan item unfavorable. Sedangkan skala *Sense of Humor* terdapat 24 item valid dengan 1 item gugur. Adapun blueprint skala Stres Akademik dan *Sense of Humor*, sebagai berikut :

Tabel 3. 3 Blue print Skala Stres Akademik setelah uji coba

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			F	UF	
1	Stressor Akademik	<i>Frustrations</i>	1,4,5,6	-	4
		<i>Conflict</i>	8,21	-	2
		<i>Pressures</i>	9, 10,11,12	-	4
		<i>Changes</i>	13,14	-	2
		<i>Self-imposed</i>	15,17,22	-	3
2	Reaksi terhadap stressor akademik	<i>Physiological</i>	23,24,25,26	-	4
		<i>Emotional</i>	37,38,39,40	-	4
		<i>Behavioral</i>	41,42,43,44	-	4
Total			27	0	27

Tabel 3. 4 Blue print Skala Sense of Humor setelah uji coba

No	Aspek	Indikator	Item		Ket
			F	UF	
1.	<i>Humor Production</i>	Kemampuan seseorang untuk memproduksi humor	1,2,3,4 5,6,12	-	7
2.	<i>Social Uses of Humor</i>	Kemampuan humor untuk tujuan sosial	7,8,9,10 11,19	-	6
3.	<i>Coping With Humor</i>	Penggunaan humor sebagai mekanisme koping	18,21 23,24		4
4.	<i>Attitude Toward Humor</i>	Sikap terhadap humor dan orang-orang yang humoris	14,17	13,15 16,20	6
TOTAL			29	4	23

3.6.2 Uji Reliabilitas

Azwar (2017) mengemukakan bahwa uji reliabilitas merupakan uji untuk mengetahui sejauh mana hasil atau konsistensi dari suatu pengukuran dapat dipercaya. Suatu alat ukur dikatakan *reliable* apabila alat ukur tersebut memberikan hasil yang relatif sama ketika mengukur aspek yang sama di waktu yang berbeda. Semakin tinggi nilai reliabilitasnya maka tingkat konsistensi suatu alat ukur pun semakin tinggi. Adapun pengukuran uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan program IBM SPSS *Statistic* 26 untuk melihat nilai *Cronbach's Alpha*.

Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas

Skala	<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Item
Stres Akademik	.901	27
<i>Sense of Humor</i>	.887	23

3.7 Teknik Analisis Data

3.7.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan analisis yang dilakukan sebelum uji hipotesis, dimana hasil analisis ini bertujuan untuk menelaah data dengan mendeskripsikan data dari variabel yang telah didapatkan dari kelompok subjek. Analisis deskriptif dalam penelitian ini untuk menjujukan demografi subjek, gambaran kategorisasi stres akademik, gambaran kategorisasi *sense of humor*. Hasil analisis ini disajikan dalam bentuk presentase, frekuensi dan bentuk grafis (Azwar, 2017).

3.7.2 Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Sugiyono (2014) mengemukakan bahwa uji normalitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengidentifikasi data terdistribusi normal atau tidak normal. Data penelitian dapat berdistribusi normal apabila jumlah data memenuhi syarat $p > 0.05$ maka dapat dinyatakan normal, sedangkan data memiliki nilai $p < 0.05$ maka data tersebut dinyatakan tidak terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengukur keterkaitan antara dua variabel penelitian atau lebih bersifat linear yakni variabel satu dengan variabel yang lain mempunyai hubungan yang positif atau negatif. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS 26 *for windows* dengan metode *scatter plot*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Analisis Deskriptif Variabel

4.1.1 Hasil Analisis Deskriptif Responden Berdasarkan Demografi

Hasil analisis deskriptif merupakan uraian yang memaparkan gambaran umum pada setiap karakteristik demografi yang digunakan oleh peneliti. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar dengan perolehan sebaran data sebanyak 429 responden.

Tabel 4. 1 Deskriptif responden berdasarkan demografi

Demografi	Karakteristik	Frekuensi	Persen (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	133	31.0
	Perempuan	296	69.0
Fakultas	Eksakta	222	51.7
	Non Eksakta	207	48.3
Universitas	Unibos	112	11.7
	Unhas	188	26.1
	UIN Alauddin	16	43.8
	Unismuh	14	3.7
	UMI	30	3.3
	UNM	19	7.0
Semester	Lainnya	50	4.4
	6	232	54.1
	8	178	41.5
	>8	19	4.4

Hasil analisis demografi tersebut dapat dilihat berdasarkan tinjauan dari jenis kelamin laki-laki sebanyak 133 responden (31.0%), perempuan sebanyak 296 responden (69.0%), ditinjau dari jurusan eksakta sebanyak 222 responden (51.7%), non eksakta sebanyak 207 responden (48.3%), ditinjau dari Universitas Bosowa sebanyak 112 responden (11.7%),

Universitas Hasanuddin sebanyak 188 responden (26.1%), UIN Alauddin sebanyak 14 responden (3.7%), Universitas Muslim Indonesia sebanyak 30 responden (3.3%), Universitas Negeri Makassar sebanyak 19 responden (7.0%), dan lainnya sebanyak 50 responden (4.4%). Ditinjau dari semester 6 sebanyak 232 responden (54.1%), semester 8 sebanyak 178 responden (41.5%), dan semester >8 sebanyak 19 responden (4.4%)

4.1.2 Hasil Analisis Deskriptif variabel berdasarkan tingkat skor

Analisis deskriptif dalam penelitian ini menggunakan bantuan IBM *Statistics 26* dan *Microsoft Excel* yang bertujuan untuk melihat gambaran variabel penelitian. Terdapat lima bentuk kategorisasi yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

Tabel 4. 2 Kategori Skor

Tingkat kategori	Kriteria Statistik
Sangat Tinggi	$X > \bar{X} + 1,5 SD$
Tinggi	$\bar{X} + 0,5 SD < X < \bar{X} + 1,5 SD$
Sedang	$\bar{X} - 0,5 SD < X < \bar{X} + 0,5 SD$
Rendah	$\bar{X} - 1,5 SD < X < \bar{X} - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X < \bar{X} - 1,5 SD$

Ket : SD=Standar Deviasi, \bar{X} =nilai rata-rata, X=Skor total

1. Stres Akademik

Tabel 4. 3 Rangkuman statistik Stres Akademik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres Akademik	429	30	108	66,03	11,48

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan bantuan program IBM SPSS *Statistic 26*, terhadap 429 responden yang menjadi sampel

penelitian menunjukkan bahwa Stres Akademik memiliki nilai minimum senilai 30, maksimum senilai 108, *mean* senilai 66,03 dan *standard deviation* sebesar 11.48.

Tabel 4. 4 Kategorisasi skor Stres Akademik

Tingkat kategori	Kriteria Kategorisasi	Hasil kategorisasi	N	Persen (%)
Sangat Tinggi	$X > \bar{X} + 1,5 \text{ SD}$	$X > 83,25$	24	5,6
Tinggi	$\bar{X} + 0,5 \text{ SD} < X < \bar{X} + 1,5 \text{ SD}$	$71,77 < X \leq 83,25$	100	23,3
Sedang	$\bar{X} - 0,5 \text{ SD} < X < \bar{X} + 0,5 \text{ SD}$	$60,29 < X \leq 71,77$	176	41,0
Rendah	$\bar{X} - 1,5 \text{ SD} < X < \bar{X} - 0,5 \text{ SD}$	$48,81 < X \leq 60,29$	107	24,9
Sangat Rendah	$X < \bar{X} - 1,5 \text{ SD}$	$48,81 \leq X$	22	5,1

Ket : SD = Standar Deviasi, X = Skor Total, \bar{X} = Nilai rata-rata

Berdasarkan hasil analisis terhadap 429 responden yang menjadi subjek penelitian, menunjukkan bahwa terdapat 24 responden (5,6%) pada kategori sangat tinggi, 100 responden (23,3%) pada kategori tinggi, 176 responden (41,0%) pada kategori sedang, 107 responden (24,9%) pada kategori rendah dan 22 responden (5,1%) pada kategori sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan hasil kategorisasi skor Stres Akademik di dominasi pada tingkat kategori sedang.

2. Sense of Humor

Tabel 4. 5 Rangkuman statistik *Sense of Humor*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Sense of Humor</i>	429	40	91	66,63	8,94

Berdasarkan hasil pengolahan data diatas terhadap 429 responden yang menjadi sampel penelitian menunjukkan bahwa Stres Akademik memiliki nilai minimum senilai 40, maksimum senilai 91, *mean* senilai 66,63 dan *standar deviation* sebesar 8,94.

Tabel 4. 6 Kategorisasi skor *Sense of Humor*

Tingkat kategori	Kriteria Kategorisasi	Hasil kategorisasi	N	Persen (%)
Sangat Tinggi	$X > \bar{X} + 1,5 SD$	$X > 80,04$	33	7,7
Tinggi	$\bar{X} + 0,5 SD < X < \bar{X} + 1,5 SD$	$71,1 < X \leq 80,04$	77	17,9
Sedang	$\bar{X} - 0,5 SD < X < \bar{X} + 0,5 SD$	$62,16 < X \leq 71,1$	194	45,2
Rendah	$\bar{X} - 1,5 SD < X < \bar{X} - 0,5 SD$	$53,22 < X \leq 62,16$	92	21,4
Sangat Rendah	$X < \bar{X} - 1,5 SD$	$53,22 \leq X$	33	7,7

Ket : SD = Standar Deviasi, X = Skor Total, \bar{X} = Nilai rata-rata

Berdasarkan hasil analisis terhadap 429 responden yang menjadi subjek penelitian, menunjukkan bahwa terdapat 33 responden (7,7%) pada kategori sangat tinggi, 77 responden (17,9%) pada kategori tinggi, 194 responden (45,2%) pada kategori sedang, 92 responden (21,4) pada kategori rendah dan 33 responden (7,7%) pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan hasil kategorisasi skor *Sense of Humor* di dominasi tingkat kategori sedang.

4.1.3 Deskriptif Variabel berdasarkan Demografi

1. Stres Akademik

Tabel 4. 7 Deskriptif tingkat skor Stres Akademik berdasarkan demografi

Demografi		N	Tingkat Kategori					
			ST	T	S	R	SR	
Jenis Kelamin	Laki-laki	133	F	8	22	52	37	14
			%	6,0	16,5	39,1	27,8	10,5
Kelamin	Perempuan	296	F	16	78	124	70	8
			%	5,4	26,4	41,9	23,6	2,7
Fakultas	Eksakta	222	F	10	47	88	65	12
			%	4,5	21,2	39,6	29,3	5,4
	Non Eksakta	207	F	14	53	88	42	10
			%	6,8	25,6	42,5	20,3	4,8
Universitas	Unibos	112	F	9	34	42	22	5
			%	8,0	30,4	37,5	19,6	4,5
	Unhas	188	F	8	47	78	48	7
			%	4,3	25,0	41,5	25,5	3,7
	UIN Alauddin	16	F	1	2	6	6	1
			%	6,3	12,5	37,5	37,5	6,3
	Unismuh	14	F	0	2	7	4	1
			%	0,0	14,3	50,0	28,6	7,1
	UMI	30	F	3	3	14	9	1
			%	10,0	10,0	46,7	30,0	3,3
UNM	19	F	2	3	12	2	0	
		%	10,5	15,8	63,2	10,5	0,0	
Lainnya	50	F	1	9	17	16	7	
		%	2,0	18,0	34,0	32,0	14,	
Semester	6	232	F	14	55	89	63	11
			%	6,0	23,7	38,4	27,2	4,7
	8	178	F	10	38	79	41	10
			%	5,6	21,3	44,4	23,0	5,6
	10	19	F	0	7	8	3	1
			%	0,0	36,8	42,1	15,8	5,3

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan deskripsi kategorisasi variabel Stres Akademik berdasarkan demografi. Jenis kelamin sebagian besar responden berada pada tingkat sedang yaitu laki-laki

(39.1%) dan perempuan (41.9%), fakultas dengan presentase tertinggi pada kategori sedang yaitu eksakta (39.6%) dan non eksakta (42.5%), universitas dengan presentase tertinggi pada kategori sedang yaitu Universitas Bosowa sebesar (37.5%), Universitas Hasanuddin sebesar (41.5%), UIN Alauddin sebesar (37.5%), Universitas Muhammadiyah sebesar (50.0%), Universitas Muslim Indonesia sebesar (46.7%), Universitas Negeri Makassar sebesar (63.2%) dan lainnya sebesar (34.0%). Presentase responden dan distribusi frekuensi pada tingkat kategorisasi untuk lebih detailnya dapat dilihat pada tabel 4.7

2. *Sense of Humor*

Tabel 4. 8 Deskriptif tingkat skor *Sense of Humor* berdasarkan Demografi

Demografi	N	Tingkat Kategori					
		ST	T	S	R	SR	
Jenis Kelamin	Laki-laki	133	F 17	22	54	28	12
			% 12,8	16,5	40,6	21,1	9,0
	Perempuan	296	F 16	55	140	64	21
			% 5,4	18,6	47,3	21,6	7,1
Fakultas	Eksakta	222	F 15	41	107	45	14
			% 6,8	18,5	48,2	20,3	6,4
	Non Eksakta	207	F 18	36	87	47	19
			% 8,7	17,4	42,0	22,7	9,2
Universitas	Unibos	112	F 10	20	49	26	7
			% 8,9	17,9	43,8	23,2	6,3
	Unhas	199	F 12	31	87	41	17
			% 6,4	16,5	46,3	21,8	9,0
	UIN Alauddin	16	F 3	4	5	2	2
			% 18,8	25,0	31,3	12,5	12,5
	Unismuh	14	F 0	1	8	3	2
			% 0,0	7,1	57,1	21,4	14,3
	UMI	30	F 3	7	14	5	1
			% 10,0	23,3	46,7	16,7	3,3

Demografi	N	Tingkat Kategori					
		ST	T	S	R	SR	
UNM	19	F	0	5	9	4	1
		%	0,0	26,3	47,4	21,1	5,3
Lainnya	50	F	5	9	22	11	3
		%	10,0	18,0	44,0	22,0	6,0
6	232	F	20	46	97	50	19
		%	8,6	19,8	41,8	21,6	8,2
Semester	8	F	12	30	89	36	11
		%	6,7	16,9	50,0	20,2	6,2
10	19	F	1	1	8	6	3
		%	5,3	5,3	42,1	31,6	15,8

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan deskripsi kategorisasi variabel *sense of humor* berdasarkan demografi. Jenis kelamin sebagian besar responden berada pada tingkat sedang yaitu laki-laki (40.6%) dan perempuan (47.3%), fakultas dengan presentase tertinggi pada kategori sedang yaitu eksakta (48.2%) dan non eksakta (42.0%), universitas dengan presentase tertinggi pada kategori sedang yaitu Universitas Bosowa sebesar (43.8%), Universitas Hasanuddin sebesar (46.3%), UIN Alauddin sebesar (31.3%), Universitas Muhammadiyah sebesar (57.1%), Universitas Muslim Indonesia sebesar (46.7%), Universitas Negeri Makassar sebesar (47.4%) dan lainnya sebesar (44.0%). Presentase responden dan distribusi frekuensi pada tingkat kategorisasi untuk lebih detailnya dapat dilihat pada tabel 4.8

4.1.4 Hasil Analisis Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk mengetahui data penelitian telah terdistribusi normal atau tidak. Teknik uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics 26*. Sugiyono (2014) menjelaskan bahwa data yang terdistribusi normal jika taraf signifikansi >0.05 , jika nilai signifikansi <0.05 maka data dapat dikatakan tidak terdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas dari data penelitian :

Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-S*	Sig**	Keterangan
Stres Akademik <i>Sense of Humor</i>	0.039	0.122	Normal

Ket : *) *Kolmogorov Smirnov*

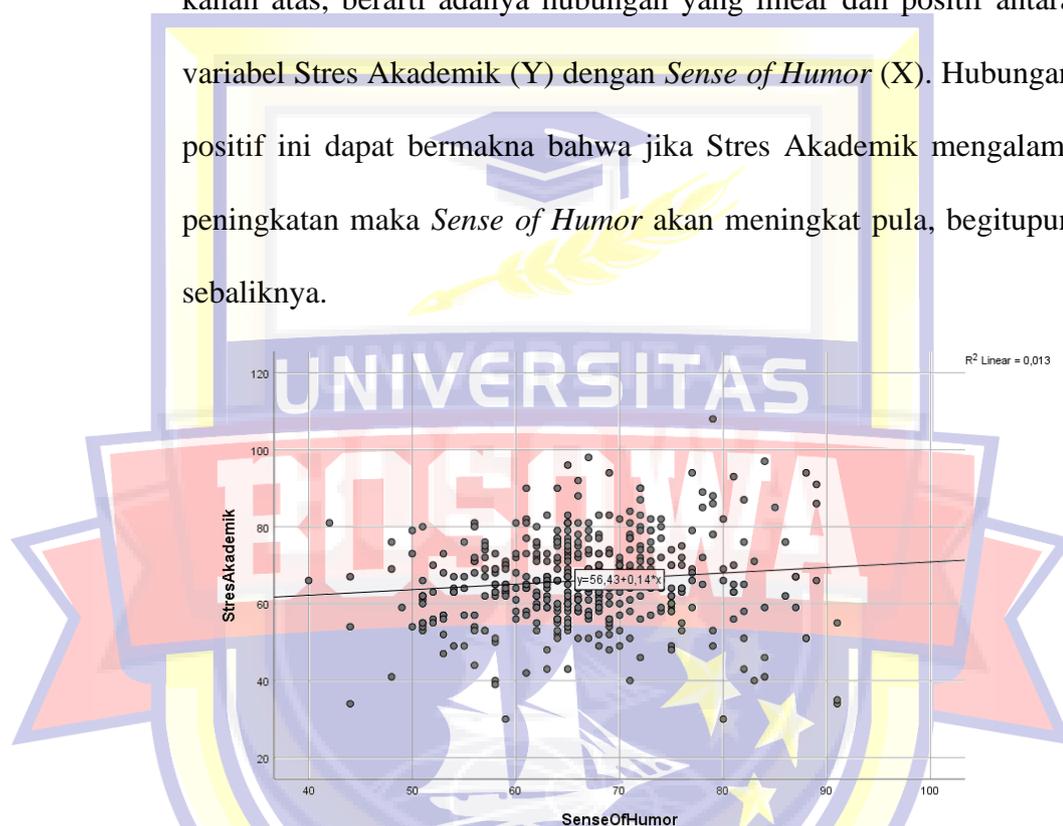
**) Nilai Signifikasi uji normalitas $p > 0,05$

Berdasarkan tabel diatas hasil uji normalitas terhadap 429 responden didapatkan bahwa *Sense of Humor* pada Stres Akademik memiliki nilai signifikansi *kolmogorov-Smirnov* sebesar 0.122. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji normalitas lebih dari 0,05 yang berarti terdistribusi normal. Normalitas berdasarkan Q-Q Plot dapat dilihat pada lampiran 6.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas berfungsi untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linear antara kedua variabel yang digunakan peneliti. Salah satu cara untuk mendeteksi ada tidaknya hubungan antar variabel yaitu menggunakan teknik grafik *scatter-plot*. Pada penelitian ini peneliti

melihat bentuk *scatterplot* dengan bantuan aplikasi IBM *statistic* SPSS 26. Santoso (2010) menjelaskan bahwa pada linearitas regresi terpenuhi apabila adanya pembentukan plot atau pola. Apabila grafik linear *scatterplot* membentuk pola garis lurus dari kiri bawah naik ke kanan atas, berarti adanya hubungan yang linear dan positif antara variabel Stres Akademik (Y) dengan *Sense of Humor* (X). Hubungan positif ini dapat bermakna bahwa jika Stres Akademik mengalami peningkatan maka *Sense of Humor* akan meningkat pula, begitupun sebaliknya.



Gambar 4. 1 Hasil linearitas menggunakan grafik *scatterplot*

4.1.5 Hasil Analisis Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Nilai signifikansi yang <0.05 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Artinya, variabel independen memiliki pengaruh terhadap variabel dependen. Adapun hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

H_0 : *Sense of humor* bukan sebagai prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar

H_1 : *Sense of humor* sebagai prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar

Tabel 4. 10 Hasil Analisis Uji Hipotesis

Variabel	R ^{2*}	Kontribusi	F ^{**}	Sig ^{***}	Ket
Stres Akademik dan <i>Sense of Humor</i>	0.013	1.3 %	5.449	0.020	Sig.

Ket : *) R Square = Koefisien Determinan

**) F Change = Nilai Uji Koefisien Regresi secara Simultas

***) Sig. F Change = Nilai Signifikansi F, $P < 0.05$

Berdasarkan hasil pengolahan data pada tabel diatas bahwa nilai R Square sebesar 0.113, dengan nilai kontribusi sebesar 1.3% pada variabel stres akademik dan *sense of humor* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. Adapun nilai F yang diperoleh sebesar 5.449 dan nilai signifikansi sebesar $0.020 < 0.05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis (H_0) yang menyatakan bahwa *sense of humor* bukan sebagai prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar, ditolak. Hal tersebut menjelaskan bahwa *sense of humor* dapat menjadi prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar.

Berikut tabel dari nilai koefisien regresi *Sense of Humor* sebagai prediktor terhadap Stres Akademik :

Tabel 4. 11 Koefisien Konstanta *Sense of Humor* dan Stres Akademik

Variabel	Constant*	B**	Sig***
<i>Sense of Humor</i> dan Stres Akademik	56,426	0.144	4.149

Ket : *Constant = Nilai koefisien
 **B = Koefisien pengaruh

Berdasarkan analisis diatas menunjukkan bahwa nilai koefisien konstanta pada variabel *sense of humor* dan stres akademik senilai 56.426 dengan nilai koefisien sebesar 0.144. Dari nilai konstanta dan koefisien tersebut kemudian dimasukkan pada persamaan regresi, yaitu :

$$Y = a + bX$$

$$\text{Stres Akademik} = 56.426 + 0.144 (\textit{Sense of Humor})$$

4.2 Pembahasan

Sense of humor memberikan kontribusi sebesar 1.3% dengan nilai signifikansi sebesar 0.020% terhadap stres akademik, sedangkan sisanya 98,7% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar menunjukkan rata-rata tingkat *sense of humor* berada pada kategori sedang. Sedangkan, sebanyak 7,7% atau 33 mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar memiliki kecenderungan *sense of humor* tingkat tinggi.

Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar yang menjadi subjek penelitian ini cenderung mudah beradaptasi pada masalah yang dihadapi di lingkupnya. Hal tersebut sebagaimana dikemukakan oleh Pande (2014) *sense of humor* dengan kategori tinggi mampu meningkatkan resiliensi dan *hardiness* secara bersamaan. *Sense of humor* mampu

meningkatkan pemulihan kondisi psikologis mahasiswa ketika mengalami kesulitan, karena humor meningkatkan kekuatan mental yang positif untuk menghadapi kesulitan atau *stressful events* dengan bahagia dan senyuman.

Sedangkan hasil analisis data yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar menunjukkan rata-rata tingkat stres akademik berada pada kategori sedang. Sedangkan, sebanyak 5,6% atau 24 mahasiswa memiliki kecenderungan stres akademik tingkat tinggi. Daseni (2016) mengemukakan bahwa stres pada mahasiswa yang tidak mampu mengendalikan atau diatasi akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik dan tingkah lakunya. Selain itu Wahyuni (2017) menjelaskan bahwa kecakapan mengelola stres diyakini sebagai penentu performa akademik dan kesehatan mental mahasiswa.

Stres akademik merupakan satu-satunya faktor stres paling dominan yang mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Lubis, dkk (2021) menjelaskan bahwa stres dapat memengaruhi kognitif dan afektif mahasiswa. Stres dapat membuat mahasiswa sulit untuk fokus dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Sedangkan secara afektif, munculnya rasa cemas, sedih, kemarahan, sensitif hingga frustrasi. Secara fisiologis yaitu merasa tidak sehat, sakit perut, gemetar, pusing, badan kaku, keringat dingin hingga reaksi muka yang memerah. Adapun dampak tingkah laku yang timbul adalah menghindar, merusak, membantah, menunda-nunda tugas, menghina dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebihan dan beresiko yang dapat merugikan diri sendiri.

Terdapat indikasi bahwa *sense of humor* pada mahasiswa tingkat akhir bisa saja saling mempengaruhi dengan tinggi rendahnya stres yang dialami menjelang semester akhir perkuliahan atau sedang tahap penyusunan skripsi. Hal tersebut terlihat dari ragam hasil penelitian terkait *sense of humor* yang menjadi prediktor terhadap stres akademik seperti penelitian yang dilakukan oleh Putri (2017) yang menyatakan bahwa *sense of humor* memiliki korelasi negatif sebesar 16.2% terhadap stres akademik yang berarti *sense of humor* mampu memberikan atau mengurangi stres akademik.

Abel (Abel, 2002) menjelaskan bahwa humor berkaitan dengan strategi dalam mengatasi stres dan tantangan di kehidupan sehari-hari. Selain itu individu yang memiliki selera humor tinggi dinilai memiliki stres yang lebih kurang daripada individu dengan selera humor rendah meskipun mengalami jumlah masalah yang sama dalam sehari-hari. Individu yang memiliki humor tinggi cenderung menggunakan penilaian positif dan strategi penyelesaiannya dengan berfokus pada emosi dan masalah.

Widyowati & Priambodo (2016) menunjukkan dalam hasil penelitiannya bahwa *sense of humor* dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi oleh individu yaitu dengan menggunakan humor sebagai *coping*. Kemampuan mengatasi masalah dengan humor ini dapat membantu individu dalam memahami dirinya sendiri dan lingkungannya serta memandang segala hal yang bersifat negatif menjadi positif dengan adanya humor sebagai bentuk dari *coping* masalah yang dialami individu.

Sukoco (2014) mengemukakan bahwa humor memberikan korelasi negatif terhadap stres yang dialami mahasiswa baru. Selain itu, ia menjelaskan humor memiliki peran penting dalam kehidupan individu, karena humor mampu melepaskan diri dari berbagai tuntutan, tekanan, serta permasalahan psikis, dengan menggunakan humor, sehingga tiap individu diharapkan memiliki *sense of humor*. Sejalan dengan penelitian tersebut, Wijaya (2015) mengatakan bahwa untuk memunculkan emosi positif, dibutuhkan suatu humor untuk membuat individu tertawa bahagia.

Lubis (2009) mengemukakan bahwa stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh tuntutan atau tekanan yang berada di luar kendali individu terhadap suatu perubahan. Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pekerjaan, keuangan, hubungan, kesehatan, dan peristiwa hidup yang tidak terduga. Selain itu, Eugesti (2015) menjelaskan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh tingkat semester yang sedang ditempuh terutama pada jenjang mahasiswa akhir yang memiliki tuntutan pendidikan, lingkungan hingga ke jenjang karir yang akan dihadapi setelah kelulusan.

Abdulghani (2008) mengemukakan bahwa stres bagi mahasiswa tingkat akhir yang tidak mampu melakukan *coping* dapat mengalami stres yang lebih tinggi sehingga menurunnya minat dan motivasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir skripsi, seperti tidak dapat fokus saat proses bimbingan, mengabaikan skripsi, menghindari dosen pembimbing sehingga menyebabkan kelulusan tidak tepat waktu. Stres akademik menjadi meningkat karena kurang mengetahui cara mengurangi stres.

Terdapat dua tipe koping yang dapat menurunkan stres yang menjadi langkah paling umum digunakan saat mengatasi masalah, seperti yang diungkapkan oleh Maryam (2017) yaitu *problem-focused coping* atau koping yang berfokus pada akar masalah dan *emotion-focused coping* yang berfokus pada emosi. *Problem-focused coping* yaitu mengambil langkah aktif untuk menghapus atau menghindari *stressor* atau untuk memperbaiki dampak dari *stressor* itu sendiri. Sedangkan *emotion-focused coping* bertujuan untuk meredakan atau mengatur tekanan emosional dan mengurangi emosi negatif yang timbul akibat dari situasi yang tidak menyenangkan.

Beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan Wardhana (2018) bahwa mahasiswa pada masa studi akhir memiliki resiko yang memberikan dampak stres, ketakutan, emosi negatif dan lainnya apabila mahasiswa tidak mampu menghadapi dan mengatasi kesulitan di akademik. Selain itu, Aulia dan Panjaitan (2019) menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang sebesar 71,3%.

Attia, dkk (2007) mengemukakan bahwa mahasiswa perempuan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh perasaan lebih khawatir mengenai masalah pribadi yang berkaitan dengan masa depan, harapan orang tua, dan kondisi emosional. Dalam konteks ini, stres dapat berkaitan dengan tekanan akademik dan tuntutan sosial yang mungkin dirasakan oleh mahasiswa perempuan. Di sisi lain, penelitian Suwartika dkk (2014) menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki cenderung menggunakan strategi koping yang lebih berorientasi pada ego. Ini berarti bahwa mereka

cenderung menggunakan pendekatan yang lebih santai atau lebih percaya diri dalam menghadapi stresor akademik atau situasi sulit.

4.2 Limitasi Penelitian

Penelitian ini masih jauh sempurna dan harapan peneliti sehingga tidak lepas dari keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti selama melakukan penelitian ini. Berikut adalah keterbatasan penelitian sebagai pertimbangan dan penyempurnaan pada penelitian selanjutnya :

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada 429 responden mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar sehingga tidak dapat digeneralisasikan pada seluruh mahasiswa akhir di Kota Makassar
2. Penyebaran data sebagian dilakukan secara offline sehingga sulitnya mendapatkan responden sesuai dari kriteria penelitian yaitu mahasiswa tingkat akhir akhir.

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai *sense of humor* sebagai prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar, maka dapat disimpulkan, yaitu :

1. Terdapat beberapa hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yakni terkait karakteristik responden, lokasi penelitian dan karakteristik stressor.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sense of humor* dapat menjadi prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar dengan nilai kontribusi sebesar 1.3% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *sense of humor* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar.

5.2 Saran

Adapun saran yang diberikan bagi peneliti selanjutnya ialah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa akhir

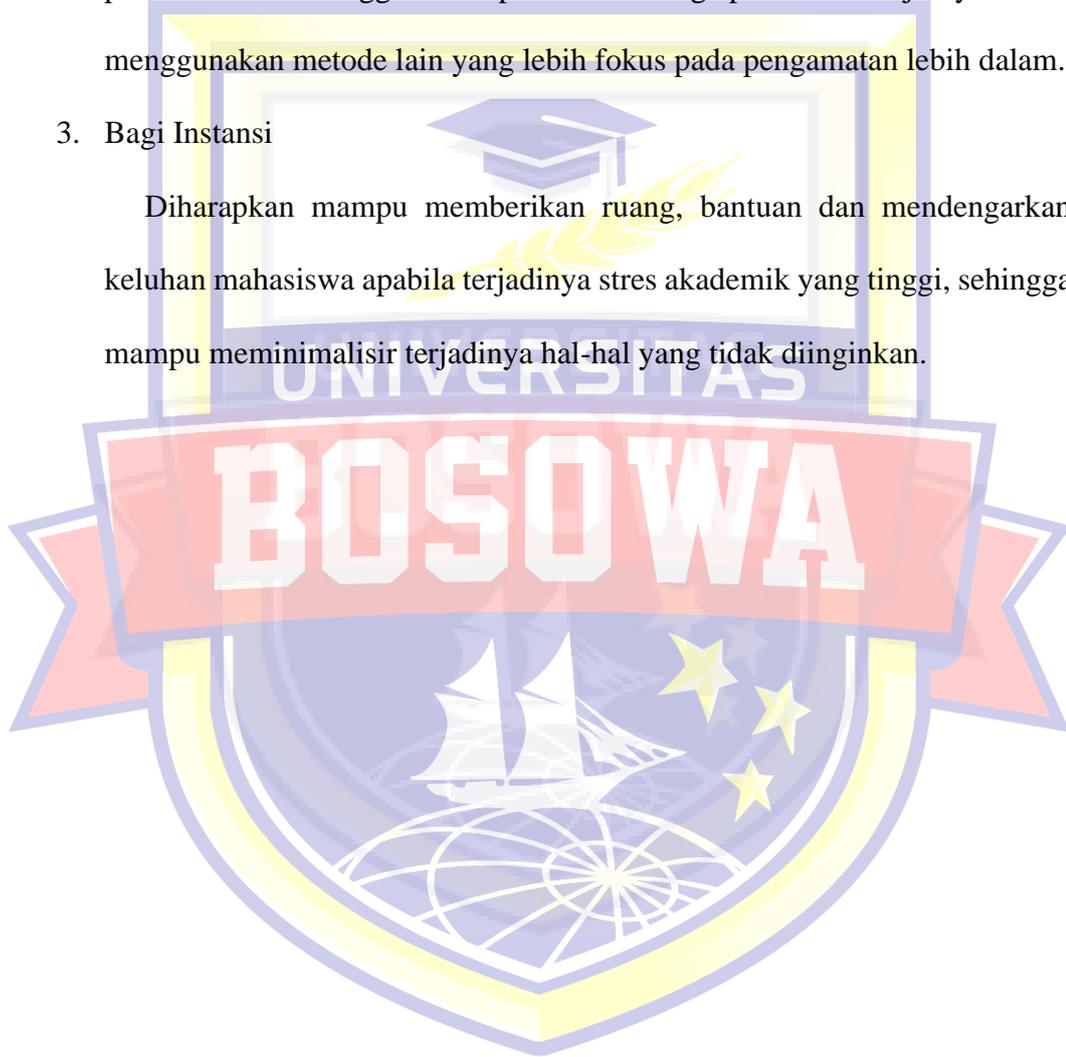
Mahasiswa akhir diharapkan agar memiliki *coping* dalam mengatasi masalah, tekanan atau hanya sekedar menenangkan situasi yang dihadapi terutama menjelang akhir perkuliahan agar mampu melewati beban tersebut dan menyelesaikan tanggung jawab kuliah sampai selesai karena skripsi yang baik adalah skripsi yang selesai.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan lebih mampu menggunakan penyebaran data lebih banyak dan merata. Selain itu, penelitian ini hanya berkontribusi sebesar 1.3% yang selebihnya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini sehingga diharapkan untuk bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode lain yang lebih fokus pada pengamatan lebih dalam.

3. Bagi Instansi

Diharapkan mampu memberikan ruang, bantuan dan mendengarkan keluhan mahasiswa apabila terjadinya stres akademik yang tinggi, sehingga mampu meminimalisir terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M. (2008). Stress and Depression Among Medical Students: A Cross Sectional Study at a Medical College in Saudi Arabia. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 24(1), 12–17.
- Abel, M. H. (2002). Humor , Stress and Coping Strategies. *Humor International Journal of Humor Research*, 4, 365–381.
- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, 1(2), 34–38. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.238>
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent Storm and Stress, Reconsidered. *American Psychologist*, 54(5). <https://doi.org/10.1037//0003-066x.54.5.317>
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Sulawesi Tengah : Edukasi Mitra Grafika. <http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku - Stres Belajar.pdf>
- Attiya, M., A. Al-Kamil, E., & Sharif, S. (2007). Stress And Coping Strategies Among Medical Student In Basrah. *The Medical Journal of Basrah University*, 25(2), 27–32. <https://doi.org/10.33762/MJBU.2007.48262>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burhani, Ipnu, I., & Kumaidinm. (2016). *Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Bustam, Z., Gismin, S. S., & Radde, H. A. (2021). Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 17–25.
- Cann, A., & Collette, C. (2014). Sense of humor, Stable Affect And Psychological Well-Being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 464–479. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.746>
- Cann, A., Holt, K., & Calhoun, L. G. (1999). The Roles Of Humor And Sense Of Humor In Responses To Stressors. *Humor*, 12(2), 177–193. <https://doi.org/10.1515/humr.1999.12.2.177>

- Charisma, Y. D. (2020). *Strategi Pembelajaran Joyful Learning Dengan Humor Dan Implementasinya Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. UIN Satu Tulungagung.
- Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67–75. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.556>
- Darmansyah. (2010). *Strategi Pembelajaran Menyenangkan Dengan Humor*. PT Bumi Aksara.
- De Koning, E., & Weiss, R. L. (2010). The Relational Humor Inventory: Functions of Humor in Close Relationships. *American Journal of Family Therapy*, 30(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/019261802753455615>
- Eugesti, G. (2015). *Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Tingkat Awal Dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Universitas Lampung.
- Fadillah, R. E. A. (2013). Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo*, 1(3), 148–156. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3325>
- Fairbrother, K., & Warn, J. (2003). Workplace Dimensions, Stress and Job Satisfaction. *Journal of Managerial Psychology*, 18(1–2), 8–21. <https://doi.org/10.1108/02683940310459565>
- Fitriani, A., & Hidayah, N. (2012). Kepekaan Humor Dengan Depresi Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(1), 76. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i1.351>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1–53. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Friedman, Howard S., & Schustack, M. W. (2008). *Kepribadian, Teori Klasik dan Riset Modern*. Surabaya: Penerbit Erlangga.
- Gadzella, B., Baloglu, M., Masten, W., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82. <https://www.researchgate.net>
- Gardner, P., & Grose, J. (2015). Mindfulness in the Academy – Transforming Our Work and Ourselves ‘One Moment at a Time.’ *Collected Essays on Learning and Teaching*, 8(March), 35. <https://doi.org/10.22329/celt.v8i0.4252>
- Ghozally, F. R. (2005). *Kecerdasan Emosi dan Kualitas Hidup*. Jakarta: Edsa Mahkota.

- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful Academic Situations: Study On Appraisal Variables In Adolescence. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 54(4). <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Hasanat, N. U., & Subandi. (1998). Pengembangan Alat Kepekaan Terhadap Humor. *Jurnal Psikologi*, 1, 17–25. <https://doi.org/10.22146/jpsi.9897>
- Hutman, H., Konieczna, K. A., Kerner, E., & Fitzpatrick, M. (2012). Indicators of Relatedness in Adolescent Male Groups : Toward a Qualitative Description Indicators of Relatedness in Adolescent Male Groups : Toward a Qualitative. *The Qualitative Report*, 17(15), 1–23. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2012.1785>
- Irwin, S., Sheffield, J., & Thompson, K. H. (2010). *Sense Of Humour*. Australia : Beyondblue Limited.
- Jiang, F., Yue, X. D., & Lu, S. (2011). Different attitudes toward humor between Chinese and American students: evidence from the Implicit Association Test. *Psychological Reports*, 109(1), 99–107. <https://doi.org/10.2466/09.17.21.PR0.109.4.99-107>
- Jordan, M. K. (2002). The Relationship Between Stress And Humor With Asian College Students. *UMI*, 186.
- Karangora, M. L. B. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kualitas Hidup Pada Lesbian Di Surabaya. *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1). <https://media.neliti.com/media/publications/189367-ID-hubungan-antara-dukungan-sosial-dan-kual.pdf>
- Kelly, W. E. (2002). An investigation of worry and sense of humor. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 136(6), 657–666. <https://doi.org/10.1080/00223980209604826>
- Kencana, S. C., & Muzzamil, F. (2022). Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2022(19), 353–361. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7175409>
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75. <http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/180>
- Lal, K. (2014). Academic Stress Among Adolescent in Relation to Intelligence and Demographic Factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1). <https://doi.org/10.1108/eb016458>
- Lathifah, N. B., Ramli, A. H., & Faizah, F. (2015). Pengaruh Tayangan Humor

Terhadap Short Term Memory pada Mahasiswa Baru. *Mediapsi*, 01(01), 10–16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2015.001.01.2>

Lazarus, S. R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*.

Lefton, L. A. (1997). *Psychology sixty edition*. America: Allyn & Bacon.

Lovorn, M., & Holaway, C. (2015). Teachers' Perceptions Of Humour As a Classroom Teaching, Interaction, and Management Tool. *European Journal of Humour Research*, 3(4), 24–35. <https://doi.org/10.7592/ejhr2015.3.4.lovorn>

Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>

Lubis, N. L. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada media Group.

Lyon, B. L. (2012). *Stress, coping, and health*. USA: Sage Publication, Inc.

Malinowski, A. J. (2013). Characteristics Of Job Burnout And Humor Among Psychotherapists. *Humor*, 26(1), 117–133. <https://doi.org/10.1515/humor-2013-0007>

Man, W. Y. (2010). Humor Styles , Social Competence and Loneliness : A Study among 337 Youngsters in Hong Kong and Hangzhou. *Hong Kong: City University of Hong Kong Departement of Applied Social Studies*.

Martin, R. A. (2007). *The Psychology Of Humor: An Integrative Approach*. USA: Elsevier Academic Press.

Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense Of Humor As a Moderator Of The Relation Between Stressors and Moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313–1324. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.6.1313>

Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>

Maulinda, D., & Rahayu, M. S. (2021). Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100–108. <https://doi.org/10.29313/JRP.V1I2.461>

Mcgee, E., & Shevlin, M. (2009). Effect of Humor on Interpersonal Attraction and Mate Selection. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 143(1), 67–77. <https://doi.org/10.3200/JRLP.143.1.67-77>

Munandar, U. (2009). *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Muniruddin. (2019). Humor Dan Komunikasi Dakwah Pengembangan Masyarakat Islam. *Jurnal Komunika Islamika : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Kajian Islam*, 5(2), 95–107. <https://doi.org/10.37064/jki.v5i2.3998>
- Muzni, A. I., & Wicaksono, A. S. (2016). Pola Komunikasi Konstruktif Mahasiswa Saat Menghadapi Tekanan Psikologis Dalam Penyelesaian Tugas Akhir. *Jurnal Psikologia*, 3(1), 107–123.
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125. https://doi.org/10.1300/J370v21n01_05
- Neff, K. D. (2009). The Role Of Self-Compassion In Development: A Healthier Way To Relate To Oneself. *Human Development*, 52(4), 211–214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Olson, M. L., Hugelshofer, D. S., Kwon, P., & Reff, R. C. (2005). Rumination and dysphoria: The buffering role of adaptive forms of humor. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1419–1428. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.006>
- Pande, N. (2014). Effect of Sense of Humour on Positive Capacities: An Empirical Inquiry into Psychological Aspects Introduction and Review of Literature. *Global Journal of Finance and Management*, 6(4), 385–390. <http://www.ripublication.com>
- Puspitacandri, A. (2013). Pengaruh kreativitas verbal terhadap sense of humor siswa akselerasi. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 8(2), 681–690.
- Putri, F. L. (2017). Studi Korelasi Antara Sense Of Humor Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNPAD Yang Sedang Menyusun Usulan Penelitian Skripsi. *Pustaka Ilmiah*.
- Putri, G., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 104–111. <https://doi.org/10.20473/BRPKM.V1I1.24573>
- Rahmadiyahanti, P. W., & Awalya. (2019). Hubungan Antara Kepekaan Humor dan Kreativitas Dengan Kematangan Emosi Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling,”* 3(2), 19–35. <https://doi.org/10.21043/konseling.v3i2.6402>
- Riska, N., & Widyastuti, A. (2020). Hubungan Antara Sense Of Humor Dan Intimate Friendship. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 4(1), 36–47.
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life? positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *Humanistic Psychologist*, 36(2), 96–

112. <https://doi.org/10.1080/08873260802110988>

- Rochmawati. (2020). *Pengaruh Sense of Humor Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi*. Universitas Yudharta Pasuruan.
- Ruch, W. (1998). *The Sense Of Humor: Explorations of a personality characteristic*. Berlin: Mouton de Gruyter.
- Ruch, W., & Heintz, S. (2019). Humor production and creativity: Overview and recommendations. *Academic Press*, 1–42. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-813802-1.00001-6>
- Rusyan, A. T., Winarni, W., & Hermawan, A. (2020). *Seri Pembaharuan Pendidikan Membangun Kelas Aktif dan Inspiratif*. Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Santoso, S. (2010). *Statistik Parametrik*. Elex Media Komputindo.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (7th ed., Vol. 21, Issue 1). USA : John Willey & Sons Inc. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Schultz, D. (2005). *Psikologi Pertumbuhan Model-Model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sholahuddin. (2020). *Hubungan Religiusitas Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Singh, K., Junnarkar, M., & Kaur, J. (2016). Measures of Positive Psychology Development and Validation. In *Measures of Positive Psychology*. India : Springer India. <https://doi.org/10.1007/978-81-322-3631-3>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford : University Press. <https://doi.org/10.1027/00619-000>
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sudarya, W., Bagia, I. W., & Suwendra, I. W. (2014). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009. *Jurnal Manajemen Indonesia*, 2(1).
- Suganda, K. D. (2013). *Fakultas, Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama 2013, Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2013*. Universitas Sumatera Utara.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,*

Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Sukoco, A. S. P. (2014). Hubungan Sense Of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–10.

Suwartika, I., Nurdin, A., & Edi, R. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 144–148.

Svebak, S. (1974). Revised questionnaire on the sense of humor. *Scandinavian Journal of Psychology*, 15, 328–331. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.1974.tb00597.x>

Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Sense of humor and dimensions of personality. *Journal of Clinical Psychology*, 49(6), 799–809. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199311\)49:6<799::AID-JCLP2270490607>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199311)49:6<799::AID-JCLP2270490607>3.0.CO;2-P)

Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany-Schuller, I., & Hampes, W. P. (1997). Psychological Health and Sense of Humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53(6), 605–619. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199710\)53:6<605::AID-JCLP9>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199710)53:6<605::AID-JCLP9>3.0.CO;2-I)

Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (Pai) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan Uin Maliki Malang). *Jurnal Tadrib*, 3(1).

Wamin, R. (2020). *Pengaruh Sense Of Humor Guru Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Dasar Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar*. Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Wardhana, Y. W. (2018). Pengaruh Sense of Humor Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir Masa Studi Sarjana di Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 7(4). <http://lib.unair.ac.id>

Whisonant, R. D. (1998). The Effects of Humor on Cognitive Learning in a Computer-Based Environment. *Virginia Tech*.

Widyastuti, W. (2020). Self Compassion, Stress Akademik Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.26858/talenta.v1i2.13031>

- Widyowati, A., & Priambodo, E. P. (2016). Hubungan Antara Kepekaan Humor Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Balai Karantina Pertanian Kelas I Semarang Jawa Tengah. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 21(1), 47–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss1.art5>
- Wijaya, B. S. (2015). Komunikasih : Komunikasi Positif Berbasis Empati. *Journal Communication Spectrum*, 5(2), 147–166.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Yabaniah, S. R. (2014). *Pengaruh Sense of Humor dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian diri Santri Baru*. Fakultas Psikologi Universitas UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Yolandah, & Rozali, Y. A. (2020). Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi Pada Siswa Smp, Di Dki Jakarta. *Jakarta Jalan Arjuna Utara*, 9.
- Yuswatiningsih, E., & Ike, H. S. (2017). Peningkatan Kreativitas Verbal Pada Anak Usia Sekolah. In *Penerbit Stiker Majapahit Mojokerto* (Vol. 53, Issue 9). Mojokerto : STIKes Majapahit Mojokerto. <http://www.elsevier.com/locate/scp>





SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI

Assalamu'alaikum Warohamatullahi Wabrokatuh

Salam sejahtera untuk kita semua

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam

Perkenalkan saya Rahmayana Audita Suherman, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa. Saat ini, saya sedang melakukan pengambilan data dalam rangka penyelesaian tugas akhir (skripsi).

Adapun kriteria responden penelitian ini, yakni :

Mahasiswa(i) tingkat akhir di Kota Makassar

Seluruh jawaban yang Anda berikan adalah benar selama hal tersebut mencerminkan diri Anda yang sebenarnya. Sesuai dengan kode etik penelitian, seluruh jawaban dan identitas Anda akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk keperluan penelitian. Atas kesediaan waktu dan partisipasinya, saya haturkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabrakatuh

Hormat saya

Peneliti,

Rahmayana Audita Suherman

IDENTITAS RESPONDEN

Silahkan mengisi identitas Anda terlebih dahulu dibagian yang telah disediakan. Pengisian skala ini dilakukan dengan cara mengisi atau menandai pilihan yang sesuai

Nama (Boleh Inisial) :

Jenis Kelamin*

- Perempuan
- Laki-laki

Fakultas*

- Eksakta
- Non Eksakta

Asal Universitas*

- Universitas Bosowa
- Universitas Hasanuddin
- Universitas Negeri Makassar
- Universitas Muslim Indonesia
- Universitas Muhammadiyah Makassar
- Lainnya

Semester*

- 6
- 7
- 8



PETUNJUK Pengerjaan

Berikut terdapat beberapa pernyataan yang mungkin Anda alami selama proses menjadi mahasiswa tingkat akhir atau pengerjaan Skripsi. Anda dimohon untuk memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi diri Anda saat ini. Semua jawaban yang Anda berikan adalah "BENAR" selama Anda mengisi sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pada setiap pernyataan terdapat 4 pilihan jawaban, Anda dimohon untuk memilih 1 jawaban yang paling menggambarkan diri Anda dari setiap pernyataan, dengan cara :

Pilihan No. 1 apabila Anda "Sangat Sesuai" dengan pernyataan tersebut

Pilihan No. 2 apabila Anda "Sesuai" dengan pernyataan tersebut

Pilihan No. 3 apabila Anda "Tidak Sesuai" dengan pernyataan tersebut

Pilihan No. 4 apabila Anda "Sangat Tidak Sesuai" dengan pernyataan tersebut

-Selamat Mengerjakan-

SKALA STRES AKADEMIK

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mengalami frustrasi karena pencapaian tujuan kuliah saya terhambat				
2	Kesibukan sehari-hari menghambat saya dalam mencapai tujuan kuliah				
3	Saya mengalami kekurangan sumber (uang, buku, dll)				
4	Saya mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan kuliah				
5	Saya tidak diterima oleh masyarakat/lingkungan sosial kampus				
7	Saya merasa tidak memiliki peluang/kesempatan atas kemampuan yang saya miliki				
8	Saya mengalami masalah dalam menentukan dua pilihan yang saya inginkan/senangi				
9	Saya mengalami masalah karena tujuan yang ingin saya capai memiliki sisi negatif yang bertentangan				
10	Saya merasa tertekan dengan persaingan dikelas, pekerjaan, hubungan dengan pasangan atau teman				
11	Saya merasa tertekan dengan tugas yang deadline dan pembayaran uang kuliah				
12	Saya merasa tertekan karena terlalu banyak tugas kuliah yang harus diselesaikan dalam satu waktu (dalam waktu bersamaan)				
13	Saya merasa tertekan karena hubungan dengan teman dan/keluarga saya tidak harmonis				
14	Saya mengalami perubahan yang menyenangkan secara cepat				
15	Saya merasa perubahan yang terjadi mengganggu kehidupan dan tujuan kuliah saya				
16	Saya suka bersaing dan menjadi pemenang				
17	Saya ingin diperhatikan dan dicintai oleh semua orang				
18	Saya mengkhawatirkan segala sesuatu dan semua orang				
19	Saya memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda hal yang harus saya lakukan				
20	Saya merasa harus menemukan solusi yang semourna untuk masalah yang sedang saya hadapi				

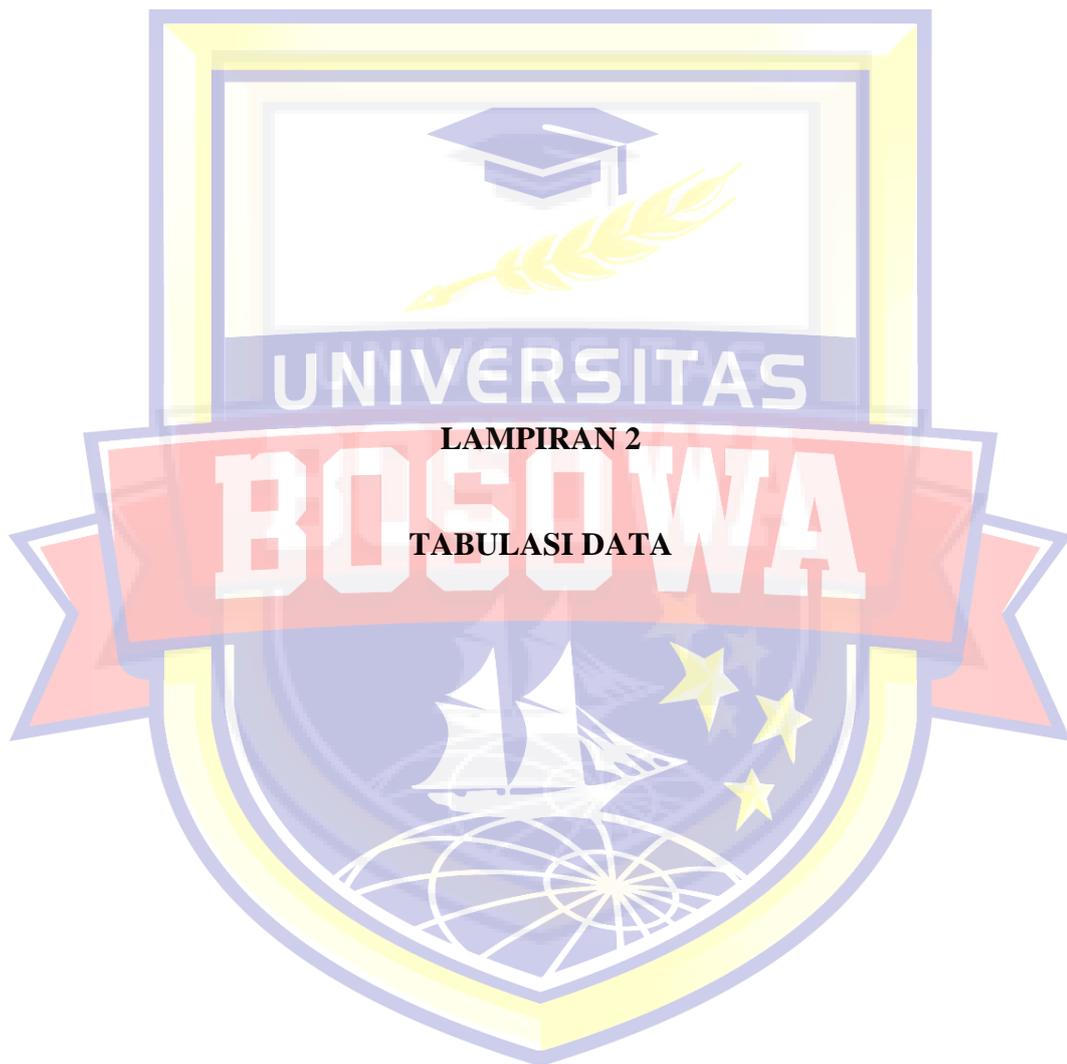
21	Saya mengalami banyak perubahan dalam waktu bersamaan				
22	Saya mengalami masalah dalam menentukan dua pilihan yang tidak saya inginkan/senangi				
23	Saya merasa cemas dan khawatir saat ujian/tes				
24	Ketika mengalami situasi yang menekan dikampus, saya mengeluarkan banyak keringat				
25	Saat saya merasa pada keadaan tertekan dikampus saya tidak bisa berbicara dengan jelas (gagap)				
26	Saya cenderung gemetar dan gugup saat berada disituasi yang menekan dikampus				
27	Ketika merasa tertekan dikampus saya bergerak dengan cepat dari suatu tempat ke tempat lain (gerakan cepat)				
28	Saya cenderung mudah kelelahan ketika menghadapi tugas yang banyak				
29	Saya mengalami permasalahan pada bagian perut/lambung				
30	Saya mengalami permasalahan pada pernafasan (asma, dll)				
31	Saya mengalami sakit pada bagian punggung, kram otot dll				
32	Saya mengalami iritasi atau alergi pada kulit (bitnik-bintik merah, gatal-gatal, dll)				
33	Saya mengalami sakit kepala denyut jantung yang cepat, hipertensi, dll				
34	Saya merasa nyeri dipersendian pada tulang atau bagian lainnya				
35	Saya mudah terserang virus/kuman penyebab penyakit seperti pilek/flu, dll				
36	Saya merasa tidak nafsu makan sehingga menyebabkan berat badan saya menurun				
37	Saya memiliki nafsu makan dan ingin makan banyak sehingga menyebabkan berat badan saya bertambah/naik				
38	Saya merasa takut, cemas dan khawatir ketika mengalami permasalahan kuliah				
39	Ketika merasa tertekan dengan permasalahan kuliah saya menjadi mudah mara				

40	Saya merasa bersalah saat saya tidak bisa menyelesaikan permasalahan kuliah saya				
41	Saat tertekan oleh masalah kuliah saya merasa sedih dan depresi				
42	Saya menangis saat menghadapi situasi yang menekan dikampus				
43	Dalam menghadapi situasi yang menekan dikampus, saya menjadi mudah tersinggung				
44	Saat saya merasa tertekan dikampus saya merokok secara berlebihan				
45	Saya cenderung menyakiti diri sendiri saat merasa tertekan karena masalah kuliah				

SKALA SENSE OF HUMOR

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sering mencairkan suasana dengan hal-hal yang saya katakan				
2	Menurut orang lain, saya mengatakan hal-hal yang lucu				
3	Saya memiliki ide yang cemerlang untuk membuat lelucon				
4	Saya bisa mengatakan hal-hal yang lucu untuk membuat orang lain ketawa				
5	Terkadang saya memikirkan lelucon atau cerita yang lucu				
6	Perkataan saya dapat menghibur orang lain				
7	Saya yakin bahwa saya dapat membuat orang lain tertawa				
8	Orang lain menginginkan saya agar saya mengatakan sesuatu yang lucu				
9	Saya menggunakan humor untuk menghibur teman saya				
10	Saya dapat mengatasi situasi yang tegang dengan mengatakan sesuatu yang lucu				
11	saya dapat mengontrol kelompok dengan mengatakan sesuatu yang lucu				

12	Saya dapat menceritakan hal-hal yang lucu hingga orang lain mengalami sakit leher dikarenakan tertawa				
13	Memanggil seseorang dengan sebutan “pelawak” adalah sebuah penghinaan				
14	Saya suka lelucon atau humor yang bagus				
15	Saya merasa kesal ketika semua orang melucu				
16	Membaca komik adalah sesuatu yang membosankan				
17	Saya menghargai orang-orang yang humoris				
18	Dengan humor, saya merasa nyaman				
19	Menggunakan humor membantu saya untuk beradaptasi pada berbagai situasi				
20	Mengatasi situasi dengan menggunakan humor adalah suatu kebodohan				
21	Humor membantu saya mengatasi masalah				
22	Humor adalah penyelesaian masalah yang buruk				
23	Menggunakan lelucon atau humor membantu saya mengatasi masalah yang sulit				
24	Humor adalah cara terbaik dan elegan untuk menyesuaikan diri				



LAMPIRAN 2

TABULASI DATA

DEMOGRAFI RESPONDEN

Responden 1	JK	Fakultas	Asal Universitas	Semester
Responden 2	2	1	2	2
Responden 3	1	1	6	2
Responden 4	2	1	5	2
Responden 5	2	1	2	2
Responden 6	2	1	3	2
Responden 7	2	1	5	2
Responden 8	2	1	5	2
Responden 9	2	1	5	2
Responden 10	2	1	5	2
Responden 11	1	1	2	1
Responden 12	1	1	2	1
Responden 13	2	1	3	1
Responden 14	1	1	2	1
Responden 15	1	1	2	1
Responden 16	2	2	3	1
Responden 17	1	1	2	1
Responden 18	1	1	4	1
Responden 19	2	1	6	1
Responden 20	2	2	2	1
Responden 21	1	1	2	1
Responden 22	1	1	7	1
Responden 23	2	2	1	1
Responden 24	2	2	1	1
Responden 25	1	2	1	1
Responden 26	2	1	3	1
Responden 27	2	1	7	1
Responden 28	1	1	7	1
Responden 29	2	1	4	1
Responden 30	1	2	7	1
Responden 31	1	1	4	1
Responden 32	2	1	4	1
Responden 33	2	2	1	1
Responden 34	1	1	3	1
Responden 35	1	1	2	1
Responden 36	1	2	2	1
Responden 37	2	1	4	1
Responden 38	1	1	2	1

Responden 39	2	1	2	1
Responden 40	1	1	7	1
Responden 41	1	1	2	1
Responden 42	1	1	2	1
Responden 43	1	1	2	1
Responden 44	1	1	3	1
Responden 45	2	1	6	1
Responden 46	2	1	2	1
Responden 47	1	1	2	1
Responden 48	2	1	5	1
Responden 49	1	2	2	1
Responden 50	2	1	5	1
Responden 51	1	1	2	1
Responden 52	2	2	2	1
Responden 53	2	1	5	1
Responden 54	2	1	2	1
Responden 55	2	1	2	1
Responden 56	2	1	3	1
Responden 57	2	1	3	1
Responden 58	2	1	5	3
Responden 59	2	1	3	1
Responden 60	2	1	3	2
Responden 61	2	1	3	2
Responden 62	2	2	6	1
Responden 63	2	1	3	1
Responden 64	2	2	7	1
Responden 65	2	2	6	1
Responden 66	2	2	2	1
Responden 67	2	1	6	2
Responden 68	1	2	7	1
Responden 69	2	2	5	2
Responden 70	2	1	7	2
Responden 71	2	2	1	1
Responden 72	1	1	2	1
Responden 73	2	2	2	1
Responden 74	2	2	2	1
Responden 75	1	2	7	1
Responden 76	2	1	5	2
Responden 77	2	1	2	1
Responden 78	1	1	3	1

Responden 79	1	2	1	1
Responden 80	1	2	1	2
Responden 81	2	2	1	1
Responden 82	2	2	1	2
Responden 83	2	1	4	1
Responden 84	2	1	1	1
Responden 85	1	2	2	2
Responden 86	2	2	2	1
Responden 87	1	2	2	1
Responden 88	2	1	2	2
Responden 89	2	2	2	1
Responden 90	2	1	2	1
Responden 91	2	1	2	1
Responden 92	2	1	2	1
Responden 93	1	1	2	1
Responden 94	1	1	2	1
Responden 95	2	2	2	2
Responden 96	1	1	2	2
Responden 97	2	2	2	1
Responden 98	1	1	2	2
Responden 99	1	1	2	2
Responden 100	1	1	2	2
Responden 101	2	1	2	2
Responden 102	1	1	2	2
Responden 103	2	2	2	2
Responden 104	2	1	2	1
Responden 105	2	1	2	1
Responden 106	2	2	2	1
Responden 107	1	1	2	2
Responden 108	2	1	2	1
Responden 109	1	2	2	1
Responden 110	1	2	2	2
Responden 111	1	1	2	1
Responden 112	1	2	2	1
Responden 113	2	2	2	1
Responden 114	1	2	2	1
Responden 115	1	2	2	1
Responden 116	2	1	2	2
Responden 117	2	1	2	1
Responden 118	2	2	2	1

Responden 119	2	1	2	2
Responden 120	2	1	2	2
Responden 121	2	2	2	1
Responden 122	2	1	2	1
Responden 123	2	1	2	2
Responden 124	2	1	2	2
Responden 125	2	1	2	2
Responden 126	1	1	2	2
Responden 127	1	2	2	1
Responden 128	1	1	2	1
Responden 129	2	2	2	2
Responden 130	2	1	2	2
Responden 131	1	2	2	3
Responden 132	2	1	2	1
Responden 133	2	1	2	1
Responden 134	2	1	2	1
Responden 135	2	1	2	1
Responden 136	1	2	2	3
Responden 137	1	2	2	3
Responden 138	2	2	2	2
Responden 139	2	2	2	3
Responden 140	1	1	2	1
Responden 141	2	1	2	1
Responden 142	2	1	2	1
Responden 143	2	2	2	1
Responden 144	1	1	2	1
Responden 145	2	2	2	2
Responden 146	2	1	2	2
Responden 147	2	2	2	3
Responden 148	2	1	2	2
Responden 149	2	2	2	2
Responden 150	1	2	2	2
Responden 151	1	1	2	2
Responden 152	2	1	2	2
Responden 153	2	1	2	3
Responden 154	2	1	2	3
Responden 155	2	1	2	1
Responden 156	2	1	2	3
Responden 157	1	1	2	2
Responden 158	2	2	2	1

Responden 159	1	1	2	3
Responden 160	2	1	2	3
Responden 161	1	1	2	3
Responden 162	2	1	2	3
Responden 163	2	1	2	1
Responden 164	1	1	2	2
Responden 165	1	1	2	3
Responden 166	1	1	2	3
Responden 167	2	1	2	3
Responden 168	2	2	2	1
Responden 169	1	1	2	1
Responden 170	1	2	2	3
Responden 171	2	2	2	2
Responden 172	1	1	2	1
Responden 173	2	2	2	1
Responden 174	2	2	2	2
Responden 175	1	1	2	1
Responden 176	2	1	2	1
Responden 177	2	1	2	2
Responden 178	2	2	2	2
Responden 179	1	1	2	1
Responden 180	2	1	2	2
Responden 181	2	1	2	1
Responden 182	1	1	2	2
Responden 183	1	2	2	2
Responden 184	2	2	2	1
Responden 185	2	2	2	1
Responden 186	2	1	2	3
Responden 187	2	2	2	1
Responden 188	2	2	1	2
Responden 189	2	1	5	2
Responden 190	1	1	5	2
Responden 191	1	1	2	2
Responden 192	2	1	7	1
Responden 193	2	2	1	2
Responden 194	2	1	2	1
Responden 195	2	1	2	2
Responden 196	2	1	2	2
Responden 197	2	1	2	1
Responden 198	1	1	2	2

Responden 199	2	2	1	2
Responden 200	2	1	6	1
Responden 201	2	2	1	2
Responden 202	2	2	1	2
Responden 203	2	2	1	2
Responden 204	2	1	1	1
Responden 205	2	2	1	2
Responden 206	1	2	1	2
Responden 207	2	2	1	2
Responden 208	1	2	1	2
Responden 209	2	2	1	2
Responden 210	2	2	1	2
Responden 211	1	2	1	2
Responden 212	2	2	1	2
Responden 213	2	2	1	2
Responden 214	2	2	1	2
Responden 215	1	2	1	2
Responden 216	2	2	1	2
Responden 217	2	2	1	2
Responden 218	1	2	1	2
Responden 219	2	2	1	2
Responden 220	2	2	1	2
Responden 221	2	2	1	2
Responden 222	2	2	1	2
Responden 223	2	2	1	2
Responden 224	2	2	1	2
Responden 225	1	2	1	2
Responden 226	2	2	1	2
Responden 227	2	2	1	2
Responden 228	2	2	1	2
Responden 229	2	2	1	2
Responden 230	2	2	1	2
Responden 231	2	2	1	2
Responden 232	2	2	1	1
Responden 233	2	2	1	2
Responden 234	2	1	4	2
Responden 235	2	2	1	2
Responden 236	2	2	1	2
Responden 237	2	2	1	2
Responden 238	1	2	1	2

Responden 239	2	2	1	2
Responden 240	2	2	1	2
Responden 241	2	2	1	2
Responden 242	2	2	1	1
Responden 243	2	2	1	2
Responden 244	2	1	1	2
Responden 245	2	2	4	2
Responden 246	2	2	4	2
Responden 247	2	2	4	2
Responden 248	2	2	1	2
Responden 249	1	2	1	2
Responden 250	2	2	1	2
Responden 251	1	1	1	2
Responden 252	2	1	7	2
Responden 253	2	2	1	2
Responden 254	2	2	1	2
Responden 255	1	2	2	1
Responden 256	2	1	2	2
Responden 257	2	1	2	2
Responden 258	2	2	1	3
Responden 259	1	1	7	1
Responden 260	2	1	2	1
Responden 261	2	1	2	1
Responden 262	2	1	2	1
Responden 263	2	1	2	1
Responden 264	2	1	2	1
Responden 265	2	1	2	1
Responden 266	2	1	5	1
Responden 267	2	2	2	2
Responden 268	2	1	5	1
Responden 269	2	1	2	2
Responden 270	2	1	2	1
Responden 271	1	1	7	1
Responden 272	2	1	5	1
Responden 273	2	1	5	1
Responden 274	1	1	5	1
Responden 275	2	1	2	1
Responden 276	2	1	7	2
Responden 277	2	1	5	1
Responden 278	2	2	6	2

Responden 279	2	2	5	2
Responden 280	1	1	2	2
Responden 281	2	2	2	2
Responden 282	2	1	7	1
Responden 283	2	1	1	1
Responden 284	2	2	6	1
Responden 285	2	1	7	1
Responden 286	2	1	2	2
Responden 287	2	2	6	1
Responden 288	2	1	2	2
Responden 289	2	2	6	1
Responden 290	2	1	2	2
Responden 291	1	2	2	1
Responden 292	1	1	2	2
Responden 293	2	1	2	2
Responden 294	1	1	2	2
Responden 295	1	1	7	1
Responden 296	1	1	7	1
Responden 297	1	1	7	1
Responden 298	1	1	7	1
Responden 299	1	1	7	1
Responden 300	1	2	1	2
Responden 301	1	2	1	2
Responden 302	2	2	1	1
Responden 303	1	2	7	2
Responden 304	1	1	2	2
Responden 305	2	2	2	1
Responden 306	1	1	2	2
Responden 307	2	2	6	2
Responden 308	1	2	7	2
Responden 309	2	1	2	2
Responden 310	2	1	2	1
Responden 311	2	2	7	2
Responden 312	1	2	1	1
Responden 313	2	2	1	1
Responden 314	1	2	5	2
Responden 315	1	1	3	2
Responden 316	2	1	2	2
Responden 317	2	2	3	2
Responden 318	2	2	7	1

Responden 319	2	2	1	1
Responden 320	1	2	5	2
Responden 321	2	2	1	1
Responden 322	1	1	7	2
Responden 323	2	2	1	2
Responden 324	1	1	7	1
Responden 325	2	2	2	2
Responden 326	1	1	1	1
Responden 327	1	2	1	1
Responden 328	1	2	1	2
Responden 329	2	1	2	1
Responden 330	2	1	2	1
Responden 331	2	2	2	2
Responden 332	2	2	1	2
Responden 333	2	2	1	2
Responden 334	2	2	1	1
Responden 335	2	2	1	2
Responden 336	2	2	1	2
Responden 337	2	2	1	1
Responden 338	2	2	1	1
Responden 339	2	2	1	1
Responden 340	2	2	6	1
Responden 341	2	1	2	2
Responden 342	2	1	7	2
Responden 343	2	2	1	1
Responden 344	2	2	7	1
Responden 345	2	2	6	2
Responden 346	2	2	1	1
Responden 347	1	2	2	1
Responden 348	2	2	1	1
Responden 349	2	1	2	2
Responden 350	2	1	7	2
Responden 351	2	1	7	2
Responden 352	2	1	5	2
Responden 353	1	1	2	2
Responden 354	2	1	2	1
Responden 355	2	2	7	2
Responden 356	2	1	6	2
Responden 357	2	2	1	1
Responden 358	2	1	7	1

Responden 359	2	1	7	1
Responden 360	2	2	2	1
Responden 361	2	1	7	1
Responden 362	2	2	7	1
Responden 363	2	1	2	1
Responden 364	2	2	7	1
Responden 365	2	2	1	1
Responden 366	2	1	7	1
Responden 367	1	2	7	2
Responden 368	1	2	7	2
Responden 369	1	2	1	1
Responden 370	2	2	1	1
Responden 371	2	2	1	1
Responden 372	2	2	1	1
Responden 373	2	1	5	2
Responden 374	2	1	2	2
Responden 375	1	1	2	2
Responden 376	2	1	6	2
Responden 377	1	2	5	2
Responden 378	2	1	2	1
Responden 379	2	2	1	1
Responden 380	1	2	1	1
Responden 381	2	2	1	1
Responden 382	2	1	7	1
Responden 383	2	2	1	1
Responden 384	2	2	1	2
Responden 385	2	2	1	1
Responden 386	2	2	1	1
Responden 387	2	1	7	1
Responden 388	2	2	6	2
Responden 389	2	2	6	2
Responden 390	2	1	7	1
Responden 391	2	2	7	2
Responden 392	2	1	7	2
Responden 393	2	1	2	1
Responden 394	2	1	7	1
Responden 395	2	1	2	1
Responden 396	2	2	1	1
Responden 397	1	1	5	1
Responden 398	2	2	1	1

Responden 399	2	2	6	1
Responden 400	2	2	1	1
Responden 401	2	2	1	1
Responden 402	2	2	1	1
Responden 403	2	1	2	1
Responden 404	2	1	2	1
Responden 405	2	1	2	1
Responden 406	2	1	2	1
Responden 407	1	2	1	1
Responden 408	2	2	2	1
Responden 409	1	1	2	1
Responden 410	2	2	1	1
Responden 411	2	2	1	1
Responden 412	1	2	1	1
Responden 413	1	2	5	1
Responden 414	2	2	7	1
Responden 415	1	2	5	1
Responden 416	2	2	1	1
Responden 417	2	2	2	1
Responden 418	1	2	5	1
Responden 419	2	2	1	1
Responden 420	1	1	7	1
Responden 421	2	2	7	1
Responden 422	2	1	7	2
Responden 423	2	2	1	1
Responden 424	1	2	3	2
Responden 425	1	2	1	1
Responden 426	1	2	4	1
Responden 427	1	1	5	2
Responden 428	1	1	4	1
Responden 429	1	1	4	1
Responden 430	1	1	4	1

DATA SKALA STRES AKADEMIK

No	Skor	No	Skor	No	Skor	No	Skor	No	Skor	No	Skor	No	Skor	No	Skor	No	Skor	No	Skor	No	Skor
1	75	40	90	79	46	118	48	157	66	196	77	235	49	274	81	313	65	352	61	391	76
2	64	41	87	80	70	119	57	158	73	197	82	236	67	275	78	314	59	353	65	392	72
3	69	42	62	81	59	120	49	159	43	198	67	237	87	276	63	315	64	354	59	393	52
4	58	43	73	82	61	121	58	160	72	199	84	238	62	277	67	316	94	355	85	394	76
5	62	44	65	83	64	122	79	161	57	200	69	239	72	278	60	317	65	356	80	395	51
6	63	45	68	84	66	123	64	162	51	201	68	240	40	279	65	318	71	357	56	396	48
7	52	46	72	85	74	124	77	163	61	202	62	241	79	280	63	319	64	358	69	397	79
8	73	47	67	86	58	125	66	164	55	203	56	242	54	281	59	320	66	359	76	398	58
9	62	48	70	87	40	126	58	165	50	204	66	243	55	282	54	321	30	360	56	399	71
10	67	49	57	88	67	127	63	166	67	205	71	244	66	283	64	322	64	361	56	400	67
11	70	50	35	89	86	128	70	167	71	206	76	245	53	284	90	323	66	362	60	401	94
12	67	51	63	90	55	129	70	168	61	207	91	246	70	285	61	324	56	363	77	402	96
13	63	52	62	91	69	130	66	169	81	208	68	247	70	286	63	325	51	364	73	403	62
14	67	53	55	92	59	131	81	170	59	209	64	248	81	287	57	326	71	365	69	404	56
15	57	54	62	93	79	132	79	171	54	210	77	249	64	288	79	327	30	366	42	405	55
16	70	55	52	94	81	133	70	172	74	211	69	250	55	289	71	328	82	367	68	406	83
17	60	56	63	95	51	134	64	173	60	212	73	251	60	290	74	329	75	368	40	407	90
18	65	57	62	96	66	135	67	174	83	213	53	252	64	291	67	330	43	369	73	408	60
19	61	58	64	97	65	136	63	175	68	214	80	253	93	292	77	331	67	370	72	409	60
20	66	59	59	98	34	137	60	176	73	215	68	254	89	293	65	332	59	371	88	410	53
21	43	60	66	99	54	138	74	177	85	216	80	255	94	294	64	333	75	372	72	411	80
22	73	61	78	100	58	139	58	178	60	217	74	256	77	295	66	334	66	373	77	412	65
23	82	62	76	101	63	140	72	179	61	218	57	257	64	296	59	335	81	374	51	413	69
24	63	63	76	102	67	141	76	180	75	219	59	258	54	297	53	336	77	375	53	414	108
25	58	64	64	103	64	142	55	181	68	220	69	259	63	298	66	337	76	376	62	415	65
26	65	65	69	104	66	143	49	182	70	221	67	260	81	299	76	338	55	377	68	416	55
27	51	66	69	105	56	144	63	183	71	222	64	261	56	300	80	339	69	378	75	417	51
28	72	67	44	106	66	145	70	184	66	223	59	262	78	301	70	340	81	379	57	418	49
29	41	68	53	107	67	146	64	185	69	224	62	263	59	302	57	341	65	380	72	419	63
30	68	69	52	108	62	147	61	186	72	225	81	264	57	303	72	342	98	381	59	420	79
31	63	70	63	109	58	148	66	187	56	226	92	265	69	304	71	343	70	382	88	421	77
32	41	71	58	110	53	149	81	188	58	227	65	266	73	305	71	344	83	383	79	422	81
33	48	72	68	111	54	150	59	189	90	228	73	267	59	306	71	345	69	384	62	423	53
34	49	73	77	112	75	151	71	190	68	229	75	268	68	307	53	346	65	385	69	424	64
35	51	74	78	113	66	152	73	191	74	230	62	269	54	308	69	347	74	386	66	425	67
36	60	75	58	114	58	153	76	192	86	231	83	270	56	309	47	348	66	387	64	426	61
37	62	76	53	115	60	154	72	193	70	232	56	271	82	310	46	349	62	388	67	427	56
38	73	77	66	116	60	155	74	194	76	233	73	272	56	311	83	350	82	389	63	428	39
39	34	78	49	117	63	156	73	195	66	234	71	273	97	312	69	351	62	390	70	429	67

DATA SKALA SENSE OF HUMOR

No	Skor	No	Skor	No	Skor	No	Skor	No	Skor	No	Skor	No	Skor	No	Skor	No	Skor	No	Skor	No	Skor
1	66	40	61	79	72	118	69	157	71	196	61	235	68	274	56	313	61	352	71	391	64
2	55	41	72	80	70	119	55	158	69	197	70	236	87	275	71	314	62	353	78	392	64
3	71	42	86	81	77	120	75	159	63	198	66	237	82	276	67	315	67	354	49	393	68
4	65	43	63	82	66	121	60	160	74	199	71	238	58	277	54	316	88	355	78	394	55
5	72	44	65	83	75	122	65	161	53	200	67	239	65	278	75	317	72	356	74	395	67
6	59	45	67	84	69	123	66	162	88	201	53	240	58	279	59	318	70	357	72	396	75
7	69	46	78	85	75	124	65	163	67	202	75	241	50	280	54	319	66	358	80	397	73
8	68	47	63	86	64	125	64	164	64	203	64	242	65	281	74	320	80	359	62	398	71
9	63	48	81	87	71	126	82	165	58	204	69	243	62	282	65	321	59	360	64	399	65
10	70	49	56	88	63	127	59	166	67	205	63	244	64	283	67	322	76	361	60	400	67
11	75	50	91	89	89	128	76	167	56	206	86	245	64	284	72	323	40	362	75	401	69
12	65	51	58	90	91	129	75	168	68	207	89	246	68	285	63	324	52	363	71	402	65
13	81	52	66	91	65	130	71	169	65	208	58	247	70	286	76	325	64	364	62	403	65
14	65	53	51	92	75	131	65	170	64	209	74	248	60	287	73	326	64	365	59	404	64
15	53	54	62	93	73	132	67	171	50	210	67	249	60	288	72	327	80	366	61	405	65
16	59	55	53	94	66	133	71	172	72	211	67	250	69	289	72	328	61	367	77	406	69
17	65	56	68	95	66	134	73	173	68	212	66	251	64	290	65	329	57	368	83	407	64
18	72	57	51	96	63	135	87	174	65	213	57	252	71	291	71	330	65	369	53	408	75
19	51	58	76	97	81	136	59	175	60	214	72	253	81	292	74	331	63	370	70	409	65
20	62	59	84	98	44	137	62	176	61	215	68	254	78	293	70	332	62	371	66	410	79
21	82	60	64	99	69	138	57	177	85	216	62	255	77	294	69	333	76	372	76	411	56
22	68	61	79	100	75	139	75	178	69	217	71	256	64	295	71	334	63	373	71	412	63
23	80	62	82	101	68	140	66	179	60	218	70	257	54	296	66	335	61	374	58	413	64
24	81	63	64	102	44	141	65	180	62	219	63	258	56	297	56	336	64	375	57	414	79
25	61	64	68	103	63	142	76	181	74	220	72	259	65	298	68	337	48	376	59	415	58
26	82	65	57	104	62	143	79	182	52	221	57	260	67	299	73	338	51	377	56	416	52
27	88	66	68	105	69	144	52	183	73	222	61	261	64	300	51	339	48	378	65	417	82
28	72	67	56	106	51	145	68	184	63	223	68	262	66	301	70	340	65	379	67	418	55
29	48	68	62	107	61	146	61	185	67	224	51	263	65	302	67	341	59	380	56	419	58
30	69	69	64	108	68	147	65	186	57	225	71	264	61	303	62	342	67	381	68	420	77
31	54	70	62	109	68	148	71	187	81	226	66	265	70	304	62	343	59	382	79	421	68
32	84	71	74	110	51	149	42	188	66	227	61	266	69	305	59	344	68	383	64	422	65
33	63	72	68	111	51	150	63	189	72	228	67	267	87	306	56	345	58	384	62	423	76
34	70	73	71	112	72	151	73	190	65	229	64	268	66	307	70	346	58	385	73	424	59
35	71	74	68	113	89	152	50	191	73	230	57	269	44	308	77	347	67	386	62	425	55
36	51	75	67	114	66	153	57	192	79	231	72	270	69	309	53	348	66	387	67	426	66
37	68	76	65	115	65	154	60	193	68	232	65	271	73	310	84	349	69	388	71	427	53
38	58	77	77	116	70	155	69	194	66	233	65	272	67	311	63	350	74	389	70	428	58
39	91	78	54	117	68	156	60	195	74	234	83	273	84	312	58	351	75	390	70	429	65

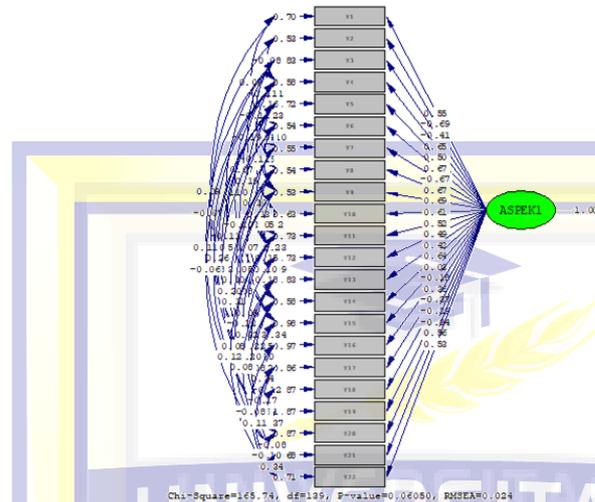


LAMPIRAN 3

UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS

UJI VALIDITAS SKALA STRES AKADEMIK

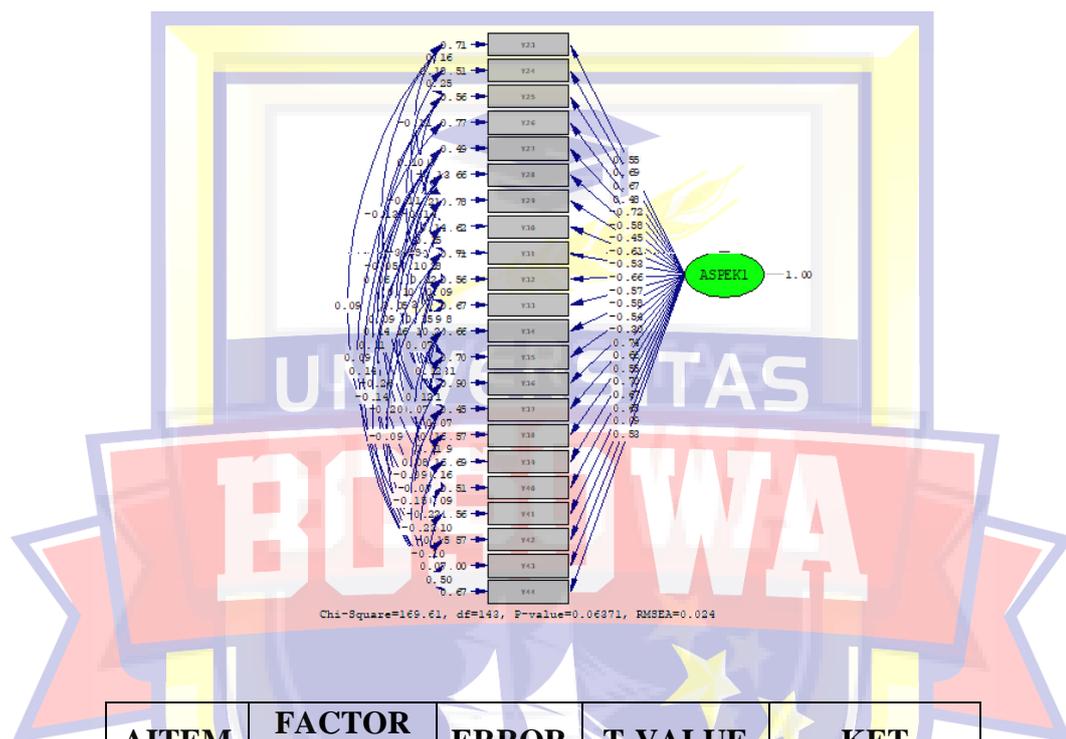
1. Aspek Stressor Akademik



AITEM	FACTOR LAODING	ERROR	T-VALUE	KET
1	0.55	0.05	10.21	Valid
2	-0.69	0.05	-13.64	Tidak Valid
3	-0.41	0.06	-7.33	Tidak Valid
4	0.65	0.05	12.18	Valid
5	0.50	0.05	9.19	Valid
6	0.67	0.05	13.09	Valid
7	-0.67	0.05	-13.06	Tidak Valid
8	0.67	0.05	13.15	Valid
9	0.69	0.05	13.44	Valid
10	0.61	0.05	11.82	Valid
11	0.52	0.06	9.36	Valid
12	0.49	0.06	8.78	Valid
13	0.42	0.06	7.45	Valid
14	0.64	0.05	12.26	Valid
15	0.03	0.06	0.43	Valid
16	-0.18	0.06	-3.04	Tidak Valid
17	0.36	0.06	6.40	Valid
18	-0.37	0.06	-6.34	Tidak Valid
19	-0.29	0.06	-4.97	Tidak Valid
20	-0.34	0.06	-6.02	Tidak Valid

21	0.56	0.05	10.54	Valid
22	0.53	0.05	10.04	Valid

2. Aspek Reaksi terhadap stressor akademik

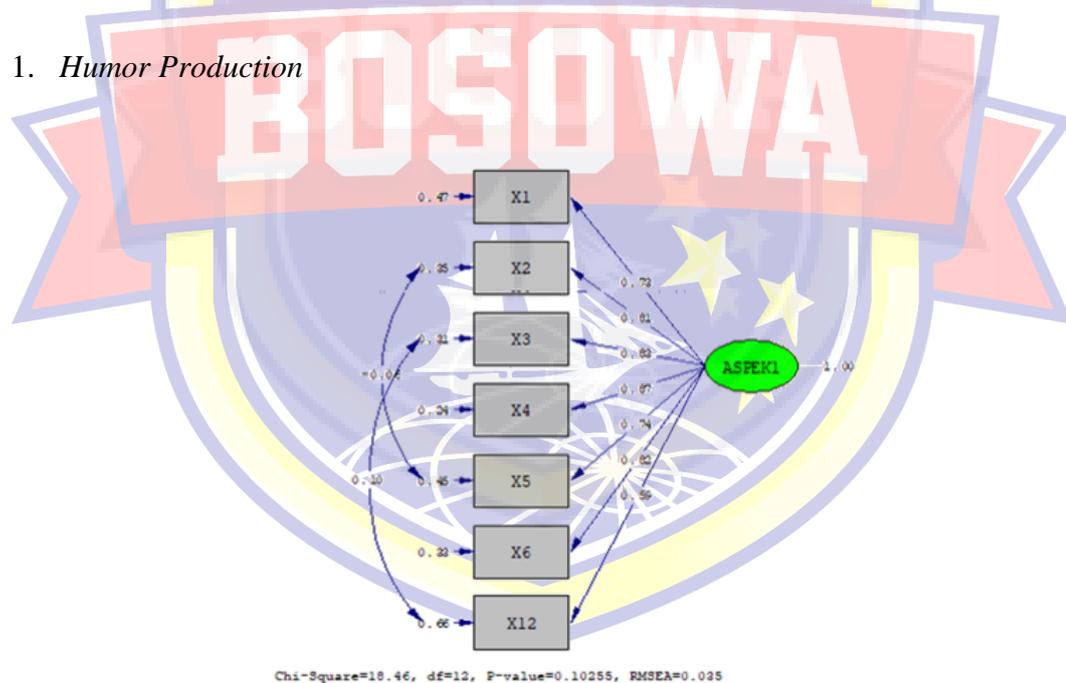


AITEM	FACTOR LAODING	ERROR	T-VALUE	KET
23	0.55	0.05	10.46	Valid
24	0.69	0.05	14.17	Valid
25	0.67	0.05	13.44	Valid
26	0.48	0.05	8.98	Valid
27	-0.72	0.05	-14.14	Tidak Valid
28	-0.58	0.05	-11.22	Tidak Valid
29	-0.45	0.05	-8.23	Tidak Valid
30	-0.61	0.05	-12.12	Tidak Valid
31	-0.53	0.05	-9.85	Tidak Valid
32	-0.66	0.05	-12.80	Tidak Valid
33	-0.57	0.05	-11.04	Tidak Valid

AITEM	FACTOR LAODING	ERROR	T-VALUE	KET
34	-0.58	0.05	-11.12	Tidak Valid
35	-0.54	0.05	-10.22	Tidak Valid
36	-0.30	0.06	-5.33	Tidak Valid
37	0.74	0.05	15.06	Valid
38	0.66	0.05	13.05	Valid
39	0.55	0.05	10.49	Valid
40	0.70	0.05	13.87	Valid
41	0.67	0.05	13.10	Valid
42	0.65	0.05	12.76	Valid
43	0.09	0.06	1.51	Valid
44	0.53	0.05	10.10	Valid

UJI VALIDITAS SKALA *SENSE OF HUMOR*

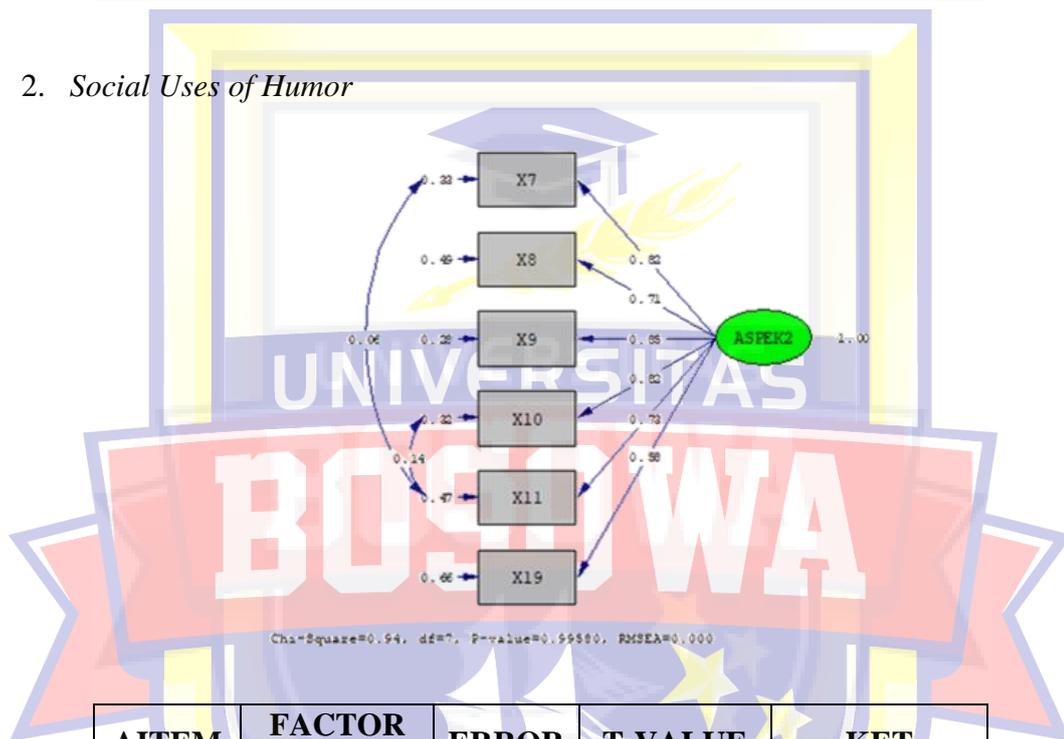
1. *Humor Production*



AITEM	FACTOR LAODING	ERROR	T-VALUE	KET
1	0.73	0.04	17.12	Valid
2	0.81	0.04	19.65	Valid

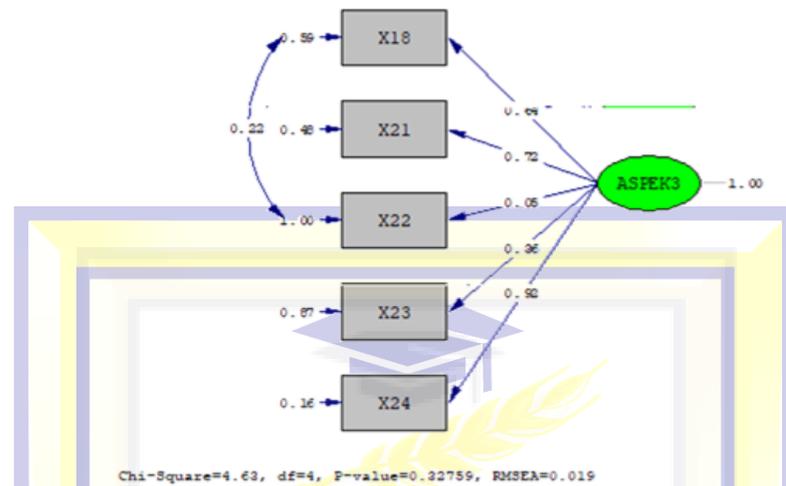
AITEM	FACTOR LAODING	ERROR	T-VALUE	KET
3	0.83	0.04	20.59	Valid
4	0.87	0.04	22.25	Valid
5	0.74	0.04	17.41	Valid
6	0.82	0.04	20.30	Valid
12	0.59	0.05	12.79	Valid

2. Social Uses of Humor



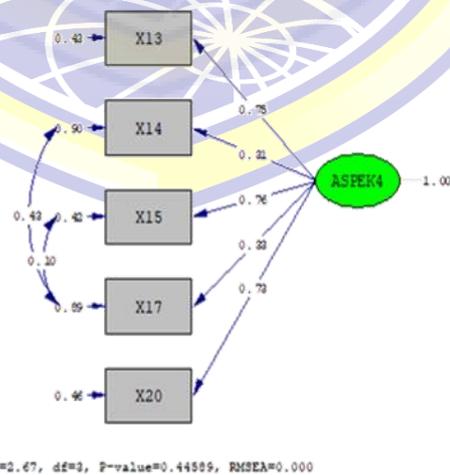
AITEM	FACTOR LAODING	ERROR	T-VALUE	KET
7	0.82	0.04	19.79	Valid
8	0.71	0.04	16.29	Valid
9	0.85	0.04	20.88	Valid
10	0.82	0.04	19.92	Valid
11	0.73	0.04	16.32	Valid
19	0.58	0.05	12.57	Valid

3. Coping With Humor



AITEM	FACTOR LAODING	ERROR	T-VALUE	KET
18	0.64	0.05	13.61	Valid
21	0.72	0.05	15.49	Valid
22	0.05	0.05	0.98	Tidak Valid
23	0.36	0.05	7.19	Valid
24	0.92	0.04	20.47	Valid

4. Attitude Toward Humor



AITEM	FACTOR LAODING	ERROR	T-VALUE	KET
13	0.75	0.05	15.95	Valid
14	0.31	0.05	5.85	Valid
15	0.76	0.05	16.07	Valid
17	0.33	0.05	6.05	Valid
20	0.73	0.05	15.43	Valid

UJI RELIABILITAS SKALA STRES AKADEMIK

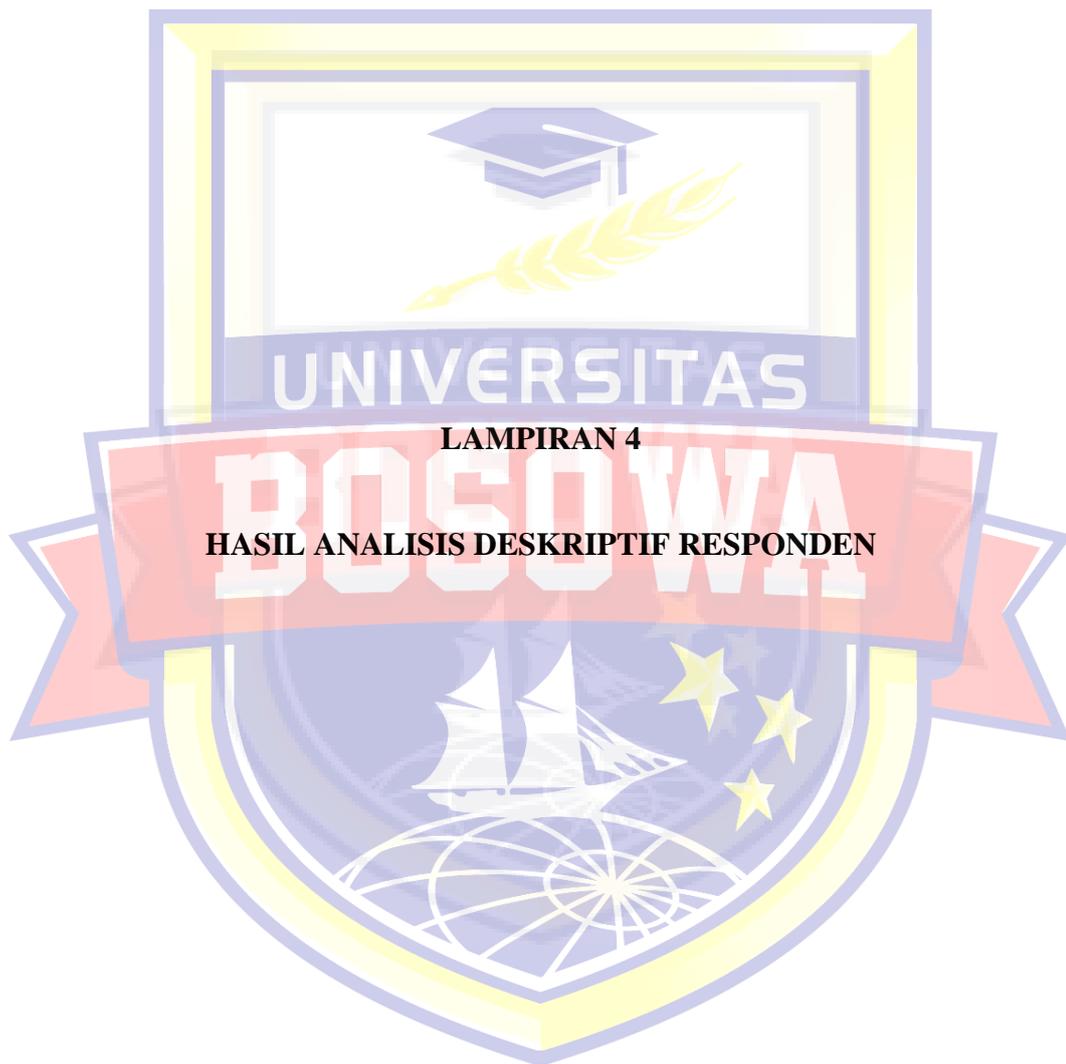
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.901	27

UJI RELIABILITAS SKALA *SENSE OF HUMOR*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.887	23



LAMPIRAN 4

HASIL ANALISIS DESKRIPTIF RESPONDEN

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	133	31.0	31.0	31.0
	Perempuan	296	69.0	69.0	100.0
Total		429	100.0	100.0	

Fakultas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Eksakta	222	51.7	51.7	51.7
	Non Eksakta	207	48.3	48.3	100.0
Total		429	100.0	100.0	

Universitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Lainnya	50	11.7	11.7	11.7	
	Universitas Bosowa	112	26.1	26.1	37.8	
	Universitas Hasanuddin	188	43.8	43.8	81.6	
	Universitas Islam Negeri Alauddin	16	3.7	3.7	85.3	
	Universitas Muhammadiyah Makassar	14	3.3	3.3	88.6	
	Universitas Muslim Indonesia	30	7.0	7.0	95.6	
	Universitas Negeri Makassar	19	4.4	4.4	100.0	
	Total		429	100.0	100.0	

Semester

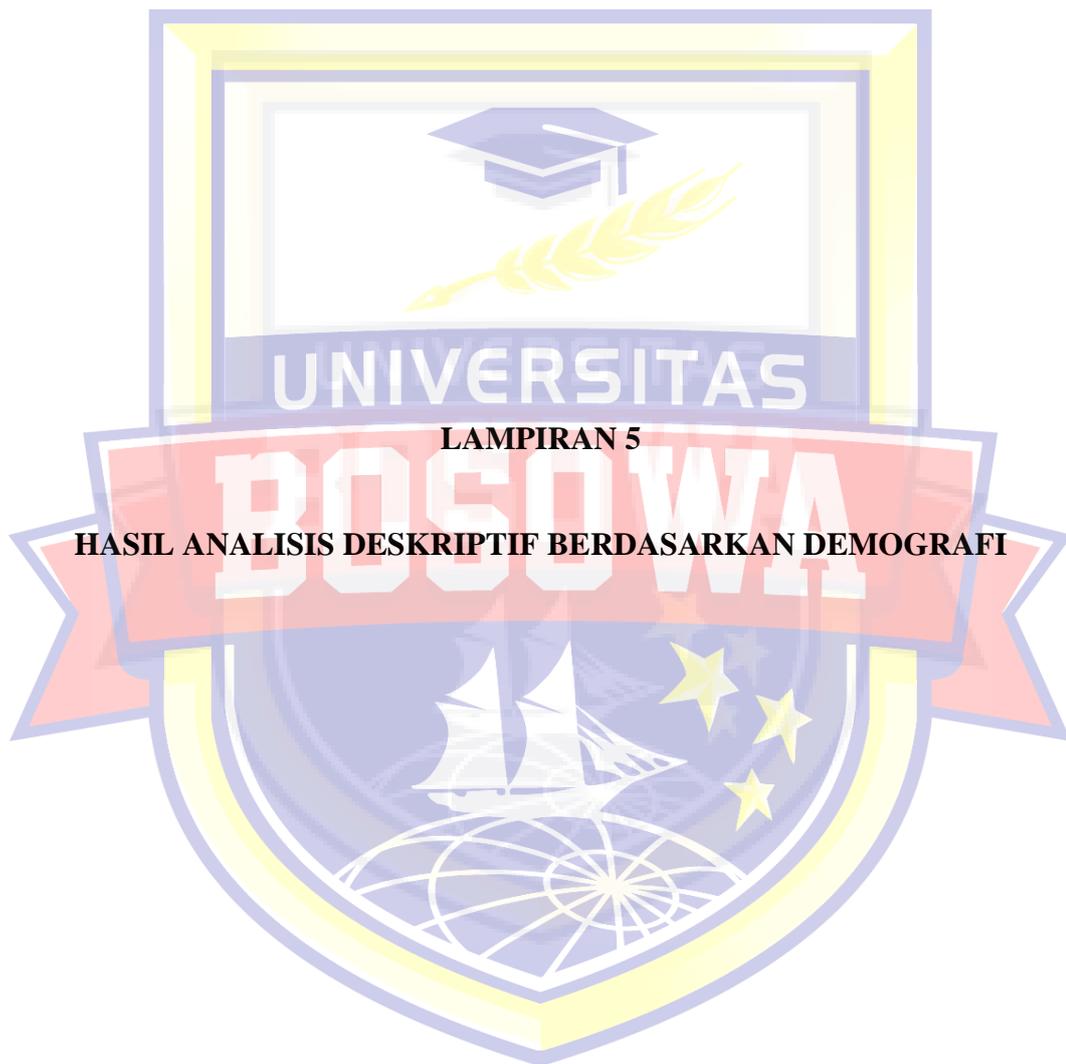
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	232	54.1	54.1	54.1
	8	178	41.5	41.5	95.6
	10	19	4.4	4.4	100.0
	Total		429	100.0	100.0

Kategorisasi Stres Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	22	5,1	5,1	5,1
	Rendah	107	24,9	24,9	30,1
	Sedang	176	41,0	41,0	71,1
	Tinggi	100	23,3	23,3	94,4
	Sangat Tinggi	24	5,6	5,6	100,0
Total		429	100,0	100,0	

Kategorisasi Sense of Humor

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	33	7,7	7,7	7,7
	Rendah	92	21,4	21,4	29,1
	Sedang	194	45,2	45,2	74,4
	Tinggi	77	17,9	17,9	92,3
	Sangat Tinggi	33	7,7	7,7	100,0
Total		429	100,0	100,0	



LAMPIRAN 5

HASIL ANALISIS DESKRIPTIF BERDASARKAN DEMOGRAFI

Kategorisasi Stres Akademik * Jenis Kelamin Crosstabulation

			Jenis Kelamin		Total
			Laki-laki	Perempuan	
Kategorisasi Stres Akademik	Sangat Rendah	Count	14	8	22
		% within Jenis Kelamin	10,5%	2,7%	5,1%
		% of Total	3,3%	1,9%	5,1%
	Rendah	Count	37	70	107
		% within Jenis Kelamin	27,8%	23,6%	24,9%
		% of Total	8,6%	16,3%	24,9%
	Sedang	Count	52	124	176
		% within Jenis Kelamin	39,1%	41,9%	41,0%
		% of Total	12,1%	28,9%	41,0%
	Tinggi	Count	22	78	100
		% within Jenis Kelamin	16,5%	26,4%	23,3%
		% of Total	5,1%	18,2%	23,3%
Sangat Tinggi	Count	8	16	24	
	% within Jenis Kelamin	6,0%	5,4%	5,6%	
	% of Total	1,9%	3,7%	5,6%	
Total	Count	133	296	429	
	% within Jenis Kelamin	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	31,0%	69,0%	100,0%	

Kategorisasi Stres Akademik * Fakultas Crosstabulation

			Fakultas		Total
			Eksakta	Non Eksakta	
Kategorisasi Stres Akademik	Sangat Rendah	Count	12	10	22
		% within Fakultas	5,4%	4,8%	5,1%
		% of Total	2,8%	2,3%	5,1%
	Rendah	Count	65	42	107
		% within Fakultas	29,3%	20,3%	24,9%
		% of Total	15,2%	9,8%	24,9%
	Sedang	Count	88	88	176
		% within Fakultas	39,6%	42,5%	41,0%
		% of Total	20,5%	20,5%	41,0%
	Tinggi	Count	47	53	100
		% within Fakultas	21,2%	25,6%	23,3%

	% of Total	11,0%	12,4%	23,3%
Sangat Tinggi	Count	10	14	24
	% within Fakultas	4,5%	6,8%	5,6%
	% of Total	2,3%	3,3%	5,6%
Total	Count	222	207	429
	% within Fakultas	100,0%	100,0%	100,0%
	% of Total	51,7%	48,3%	100,0%

Kategorisasi Stres Akademik * Semester Crosstabulation

		Semester			Total	
		6	8	10		
Kategorisasi Stres Akademik	Sangat Rendah	Count	11	10	1	22
		% within Semester	4,7%	5,6%	5,3%	5,1%
		% of Total	2,6%	2,3%	0,2%	5,1%
	Rendah	Count	63	41	3	107
		% within Semester	27,2%	23,0%	15,8%	24,9%
		% of Total	14,7%	9,6%	0,7%	24,9%
	Sedang	Count	89	79	8	176
		% within Semester	38,4%	44,4%	42,1%	41,0%
		% of Total	20,7%	18,4%	1,9%	41,0%
	Tinggi	Count	55	38	7	100
		% within Semester	23,7%	21,3%	36,8%	23,3%
		% of Total	12,8%	8,9%	1,6%	23,3%
Sangat Tinggi	Count	14	10	0	24	
	% within Semester	6,0%	5,6%	0,0%	5,6%	
	% of Total	3,3%	2,3%	0,0%	5,6%	
Total	Count	232	178	19	429	
	% within Semester	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	54,1%	41,5%	4,4%	100,0%	

Kategorisasi Stres Akademik * Universitas Crosstabulation

		Universitas							Total	
		Unibos	Unhas	UIN Alauddin	Unismuh	UMI	UNM	Lainnya		
Kategorisasi Stres Akademik	Sangat	Count	5	7	1	1	1	0	7	22
	Rendah	% within Universitas	4,5%	3,7%	6,3%	7,1%	3,3%	0,0%	14,0%	5,1%
		% of Total	1,2%	1,6%	0,2%	0,2%	0,2%	0,0%	1,6%	5,1%
	Rendah	Count	22	48	6	4	9	2	16	107
		% within Universitas	19,6%	25,5%	37,5%	28,6%	30,0%	10,5%	32,0%	24,9%
		% of Total	5,1%	11,2%	1,4%	0,9%	2,1%	0,5%	3,7%	24,9%
	Sedang	Count	42	78	6	7	14	12	17	176
		% within Universitas	37,5%	41,5%	37,5%	50,0%	46,7%	63,2%	34,0%	41,0%
		% of Total	9,8%	18,2%	1,4%	1,6%	3,3%	2,8%	4,0%	41,0%
	Tinggi	Count	34	47	2	2	3	3	9	100
		% within Universitas	30,4%	25,0%	12,5%	14,3%	10,0%	15,8%	18,0%	23,3%
		% of Total	7,9%	11,0%	0,5%	0,5%	0,7%	0,7%	2,1%	23,3%
	Sangat Tinggi	Count	9	8	1	0	3	2	1	24
		% within Universitas	8,0%	4,3%	6,3%	0,0%	10,0%	10,5%	2,0%	5,6%
		% of Total	2,1%	1,9%	0,2%	0,0%	0,7%	0,5%	0,2%	5,6%
	Total	Count	112	188	16	14	30	19	50	429
		% within Universitas	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	26,1%	43,8%	3,7%	3,3%	7,0%	4,4%	11,7%	100,0%

KategorisasiSense of Humor * Jenis Kelamin Crosstabulation

		Jenis Kelamin		Total		
		Laki-laki	Perempuan			
KategorisasiSense OfHumor	Sangat	Count	12	21	33	
		Rendah	% within Jenis Kelamin	9,0%	7,1%	7,7%
			% of Total	2,8%	4,9%	7,7%
	Rendah	Count	28	64	92	
			% within Jenis Kelamin	21,1%	21,6%	21,4%
			% of Total	6,5%	14,9%	21,4%
	Sedang	Count	54	140	194	
			% within Jenis Kelamin	40,6%	47,3%	45,2%
			% of Total	12,6%	32,6%	45,2%
	Tinggi	Count	22	55	77	
			% within Jenis Kelamin	16,5%	18,6%	17,9%
			% of Total	5,1%	12,8%	17,9%
Sangat Tinggi	Count	17	16	33		
		% within Jenis Kelamin	12,8%	5,4%	7,7%	
		% of Total	4,0%	3,7%	7,7%	
	Total	Count	133	296	429	
		% within Jenis Kelamin	100,0%	100,0%	100,0%	
		% of Total	31,0%	69,0%	100,0%	

Kategorisasi Sense of Humor * Fakultas Crosstabulation

		Fakultas		Total		
		Eksakta	Non Eksakta			
KategorisasiSense OfHumor	Sangat	Count	14	19	33	
		Rendah	% within Fakultas	6,3%	9,2%	7,7%
			% of Total	3,3%	4,4%	7,7%
	Rendah	Count	45	47	92	
			% within Fakultas	20,3%	22,7%	21,4%
			% of Total	10,5%	11,0%	21,4%
	Sedang	Count	107	87	194	
			% within Fakultas	48,2%	42,0%	45,2%
			% of Total	24,9%	20,3%	45,2%
	Tinggi	Count	41	36	77	
			% within Fakultas	18,5%	17,4%	17,9%
			% of Total	9,6%	8,4%	17,9%

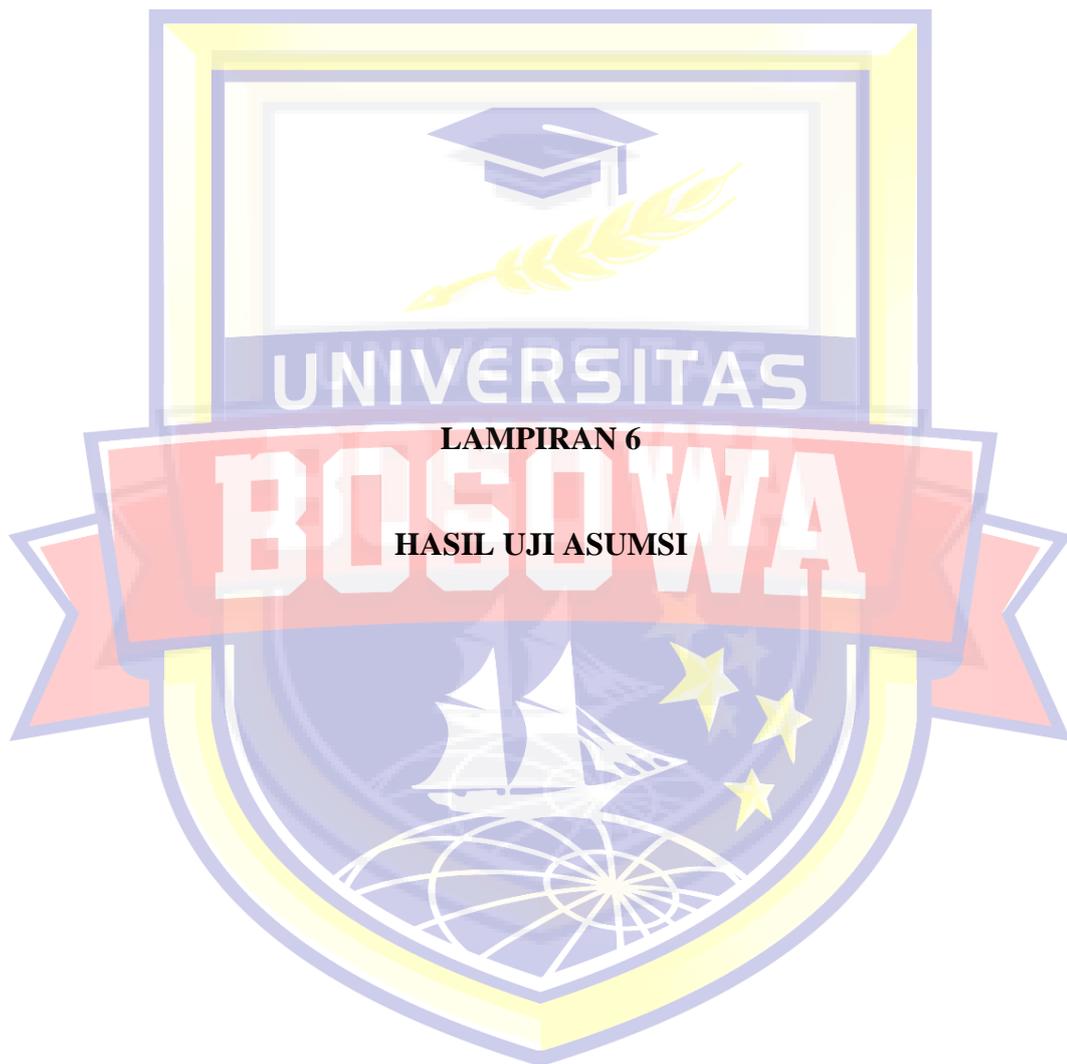
	Sangat Tinggi	Count	15	18	33
		% within Fakultas	6,8%	8,7%	7,7%
		% of Total	3,5%	4,2%	7,7%
Total		Count	222	207	429
		% within Fakultas	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	51,7%	48,3%	100,0%

Kategorisasi Sense of Humor * Semester Crosstabulation

		Semester			Total	
		6	8	10		
Kategorisasi Sense Of Humor	Sangat Rendah	Count	19	11	3	33
		% within Semester	8,2%	6,2%	15,8%	7,7%
		% of Total	4,4%	2,6%	0,7%	7,7%
	Rendah	Count	50	36	6	92
		% within Semester	21,6%	20,2%	31,6%	21,4%
		% of Total	11,7%	8,4%	1,4%	21,4%
	Sedang	Count	97	89	8	194
		% within Semester	41,8%	50,0%	42,1%	45,2%
		% of Total	22,6%	20,7%	1,9%	45,2%
	Tinggi	Count	46	30	1	77
		% within Semester	19,8%	16,9%	5,3%	17,9%
		% of Total	10,7%	7,0%	0,2%	17,9%
Sangat Tinggi	Count	20	12	1	33	
	% within Semester	8,6%	6,7%	5,3%	7,7%	
	% of Total	4,7%	2,8%	0,2%	7,7%	
Total		Count	232	178	19	429
		% within Semester	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	54,1%	41,5%	4,4%	100,0%

Kategorisasi Sense of Humor * Universitas Crosstabulation

		Universitas							Total	
		Unibos	Unhas	UIN Alauddin	Unismuh	UMI	UNM	Lainnya	Total	
Kategorisa siSenseOf Humor	Sangat	Count	7	17	2	2	1	1	3	33
	Rendah	% within Universitas	6,3%	9,0%	12,5%	14,3%	3,3%	5,3%	6,0%	7,7%
		% of Total	1,6%	4,0%	0,5%	0,5%	0,2%	0,2%	0,7%	7,7%
	Rendah	Count	26	41	2	3	5	4	11	92
		% within Universitas	23,2%	21,8%	12,5%	21,4%	16,7%	21,1%	22,0%	21,4%
		% of Total	6,1%	9,6%	0,5%	0,7%	1,2%	0,9%	2,6%	21,4%
	Sedang	Count	49	87	5	8	14	9	22	194
		% within Universitas	43,8%	46,3%	31,3%	57,1%	46,7%	47,4%	44,0%	45,2%
		% of Total	11,4%	20,3%	1,2%	1,9%	3,3%	2,1%	5,1%	45,2%
	Tinggi	Count	20	31	4	1	7	5	9	77
		% within Universitas	17,9%	16,5%	25,0%	7,1%	23,3%	26,3%	18,0%	17,9%
		% of Total	4,7%	7,2%	0,9%	0,2%	1,6%	1,2%	2,1%	17,9%
Sangat Tinggi	Count	10	12	3	0	3	0	5	33	
	% within Universitas	8,9%	6,4%	18,8%	0,0%	10,0%	0,0%	10,0%	7,7%	
	% of Total	2,3%	2,8%	0,7%	0,0%	0,7%	0,0%	1,2%	7,7%	
Total	Count	112	188	16	14	30	19	50	429	
	% within Universitas	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	26,1%	43,8%	3,7%	3,3%	7,0%	4,4%	11,7%	100,0%	



LAMPIRAN 6

HASIL UJI ASUMSI

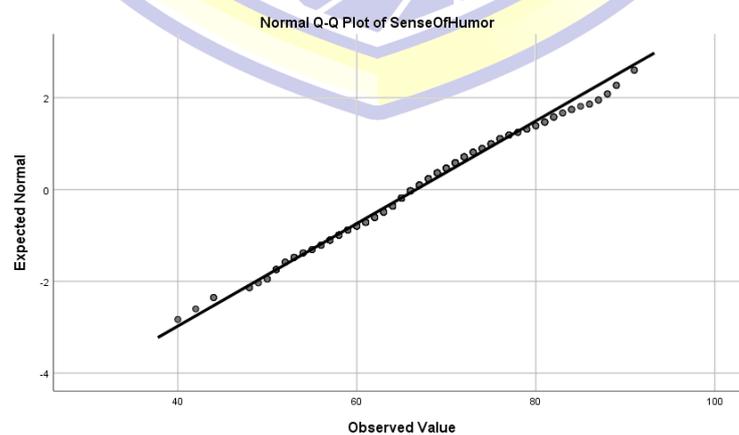
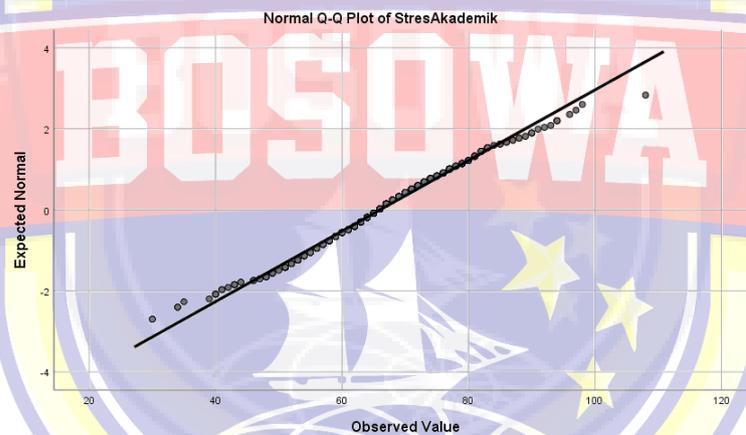
UJI NORMALITAS

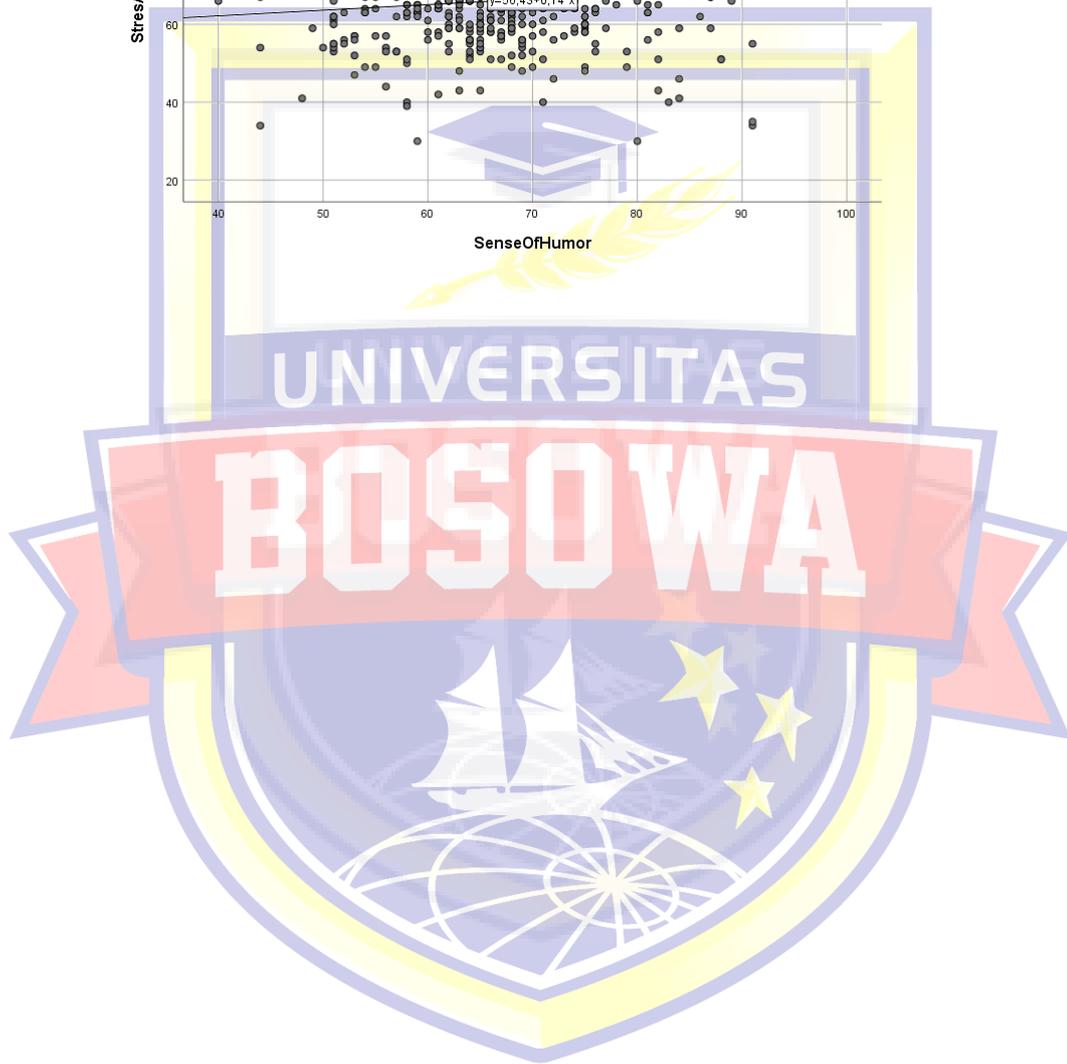
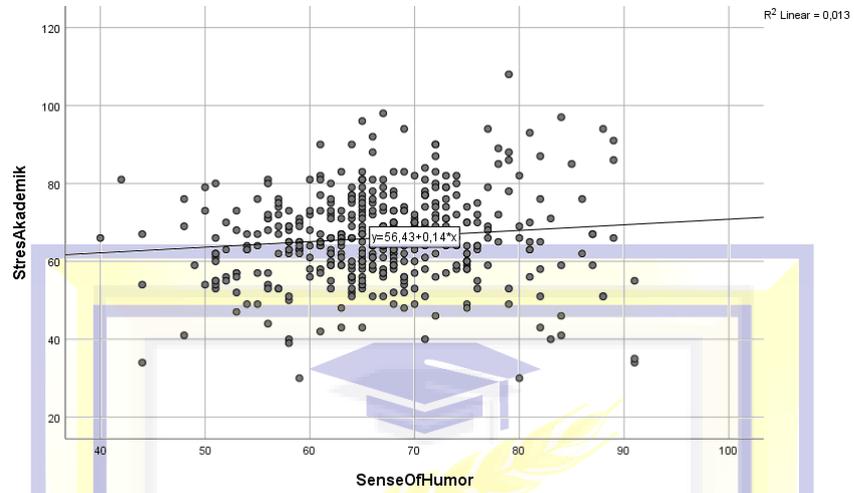
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized

Residual

N		429
Normal Parameters ^{a,b}		
Mean		,0000000
Std. Deviation		11,41334838
Most Extreme Differences		
Absolute		,039
Positive		,036
Negative		-,039
Test Statistic		,039
Asymp. Sig. (2-tailed)		,122 ^c



UJI LINEARITAS



LAMPIRAN 7

HASIL UJI HIPOTESIS

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,112 ^a	,013	,010	11,427

a. Predictors: (Constant), SenseOfHumor

b. Dependent Variable: StresAkademik

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	711,503	1	711,503	5,449	,020 ^b
	Residual	55753,215	427	130,570		
	Total	56464,718	428			

a. Dependent Variable: StresAkademik

b. Predictors: (Constant), SenseOfHumor

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	56,426	4,149		13,599	,000
	SenseOfHumor	,144	,062	,112	2,334	,020

a. Dependent Variable: StresAkademik