

Jurnal Tugas Akhir Hubungan *Sense Of Humor* Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi

Aquarista Stevie Pramudita Sukoco

Fakultas Psikologi

stevie_choco@yahoo.com

Abstrak – Perbedaan proses pembelajaran antara sekolah menengah dengan perguruan tinggi menuntut mahasiswa baru untuk beradaptasi. Mahasiswa baru yang gagal dalam beradaptasi terhadap tuntutan di perkuliahan dapat mengalami stres. Stres merupakan suatu respon negatif yang disebabkan oleh tekanan yang dialami. *Sense of humor* merupakan suatu kemampuan untuk melihat sisi yang lebih menghibur terhadap suatu kejadian adalah salah satu cara untuk menurunkan tingkat stres yang dialami seseorang. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan stres yang dialami oleh mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan subjek sebanyak 182 orang mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, yang bertujuan untuk mengukur tingkat *sense of humor* dan stres yang dialami. Stres akan diukur dengan menggunakan angket yang dibuat oleh peneliti dengan tingkat validitas 0,725 dan reliabilitas 0,887. *Sense of Humor* akan diukur dengan menggunakan angket MSHS (*Multi Dimensional Sense of Humor Scale*) dengan tingkat validitas 0,835 dan reliabilitas 0,880. Setelah melakukan uji hipotesis dengan metode Pearson Correlation, didapatkan nilai signifikansi sebesar $<0,01$ dan koefisien korelasi sebesar -0,268. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* dan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya memiliki hubungan negatif dengan tingkat korelasi yang cukup kuat.

Kata kunci : *Sense of Humor, Stres, Mahasiswa.*

Abstract – The difference of learning process between high school and college require freshmen to adapt. New students who fail to adapt to the demands in the lecture can experience stress . Stress is a negative response caused by the pressure experienced . *Sense of humor* is the ability to see a more entertaining side of an event is one way to reduce the level of stress experienced by a person . This study was conducted to determine the relationship between the *sense of humor* to the stress experienced by new students of the Faculty of Psychology, University of Surabaya . The process of data retrieval is done by using the subject as much as 182 students of the Faculty of Psychology, University of Surabaya in 2013 , which aims to measure the level of *sense of humor* and stress experienced . Stress will be measured using a questionnaire made by researchers with the validity and reliability of 0.887 and 0.725 . *Sense of Humor* will be measured using a questionnaire MSHS (*Multi Dimensional Sense of Humor Scale*) with the validity

and reliability of 0.880 and 0.835 . After doing a hypothesis test with Pearson Correlation method , obtained a significance value of < 0.01 and a correlation coefficient of -0.268 . Thus , it can be concluded that the sense of humor and stress on the new students of the Faculty of Psychology, University of Surabaya has a negative relationship with the level of correlation is quite strong .

Keywords : *Sense of Humor, Stress, Student.*

PENDAHULUAN

Proses adaptasi pada mahasiswa baru yang baru menyelesaikan studi di SMA merupakan hal yang wajar. Menurut Fitzgerald (2004), kebanyakan siswa lulusan SMA dapat dengan mudah meraih kesuksesan saat masih sekolah, namun tidak demikian ketika memasuki perguruan tinggi. Perbedaan sistem pembelajaran di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk memiliki beberapa kemampuan yang berbeda dari semasa mereka di SMA. Sistem pendidikan yang ditetapkan di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yaitu metode KBK (Kurikulum Berbasis Kompetensi) yang mengharuskan mahasiswa berperan lebih aktif karena penilaian tidak hanya dilakukan pada saat ujian, namun juga melihat kompetensi yang akan dicapainya. Proses adaptasi yang gagal terhadap tuntutan tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa baru rentan untuk mengalami stres.

Menurut Rasmun (2004), stres adalah respon negatif tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Lumogga (dalam Christyanti, 2010) jenis stres tersebut dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu : *distress* dan *eustress*. *Distress* merupakan jenis stres negatif yang sifatnya mengganggu individu yang mengalaminya, sedangkan *eustress* adalah jenis stres yang sifatnya positif atau membangun. Individu yang mengalami stres memiliki beberapa gejala atau gambaran yang dapat diamati secara subjektif maupun objektif. Hardjana (1994) menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres memiliki gejala sebagai berikut:

1. Gejala Fisikal

Gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang.

2. Gejala Emosional

Gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan/atau mental seseorang.

3. Gejala Intelektual

Gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang.

4. Gejala Interpersonal

Gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah.

Salah satu cara untuk mengatasi tekanan dan stres yaitu dengan humor. Menurut Hodgkinson (1991) humor dapat menimbulkan refleksi tertawa dan tertawa merupakan obat yang terbaik untuk melawan stres. Untuk dapat mengamati, merasakan atau mengungkapkan humor, individu memerlukan kepekaan terhadap humor (*sense of humor*). Menurut Irwin, et al (2010), *sense of humor* adalah sebuah kemampuan seseorang atau individu untuk melihat suatu sisi yang lebih ringan dan lebih lucu dalam kehidupannya. Menurut Thorson dan Powell (1993), *sense of humor* memiliki empat dimensi yang terkandung di dalamnya. Berikut ini adalah keempat dimensi tersebut:

1. *Humor Production*

Humor production merupakan suatu kemampuan dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu yang lucu dan/atau membuat sesuatu di sekitarnya menjadi terlihat lucu.

2. *Humor Appreciation*

Suatu perasaan yang ada dalam diri seseorang, dimana seseorang tersebut mau menghargai setiap humor dan/atau kelucuan yang ada di sekitarnya.

3. *Coping Humor*

Kemampuan seseorang untuk meredakan ketegangan dan/atau masalah yang terjadi dalam dirinya dengan menggunakan humor sebagai sarana.

4. *Humor Tolerance*

Dimensi ini merupakan suatu sikap seseorang dalam menyikapi humor yang ada di sekelilingnya.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan seluruh masalah yang telah dijabarkan dalam pendahuluan, akan dilakukan sebuah penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa baru. Selain itu, penelitian ini juga akan mengukur tingkat *sense of humor* dan stres yang dialami oleh mahasiswa baru. Dalam penelitian ini akan digunakan dua buah variabel yaitu *sense of humor (independent variable)* dan stres (*dependent variable*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru fakultas psikologi angkatan 2013. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini minimal sebanyak 171 mahasiswa dengan menggunakan teknik *accidental sampling* dan tingkat keyakinan sebesar 95,00%.

Data dalam penelitian ini akan dikumpulkan dengan menggunakan dua buah angket, yaitu angket terbuka dan angket tertutup. Angket tertutup digunakan untuk mengukur tingkat stres dan *sense of humor* yang dialami subjek. Angket stres dibuat oleh peneliti sendiri dengan *blue print* sebagai berikut:

Tabel 1 : Indikator gejala stres

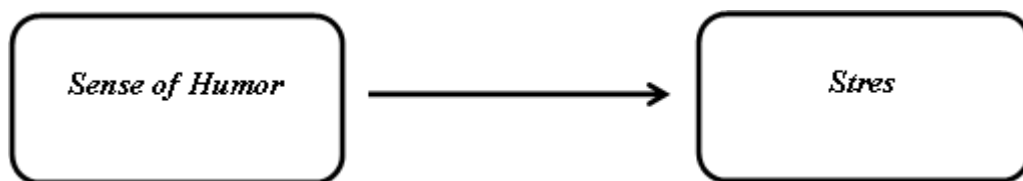
Dimensi	Indikator Gejala Stres	Item No.
Fisikal	1. Sakit kepala/pusing/pening.	1,38,41
	2. Tidur tidak teratur: Insomnia (susah tidur).	2,34
	3. Berubah selera makan.	29,32,39
	4. Mudah lelah atau kehilangan daya energi.	6,7,37,40,43
	5. Otot dan urat tegang pada leher dan bahu.	5,42
	6. Sakit perut.	4
	7. Telapak tangan berkeringat.	3
	8. Jantung berdebar.	9
Emosional	1. Gelisah atau cemas.	25,52
	2. Frustrasi.	44
	3. Mudah panas/mudah emosi.	8,11,17,49
	4. Terlalu peka dan mudah tersinggung.	28,45
	5. Emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental (<i>burn out</i>).	23,27,47,50,60,66
Intelektual	1. Susah berkonsentrasi atau memusatkan pikiran.	15,26,54
	2. Daya ingat menurun atau mudah lupa.	55
	3. Produktivitas atau prestasi kerja menurun.	35,53,56,67
	4. Percaya diri menurun.	10,19,20,24,46
	5. Sering merasa jenuh/bosan.	12,14,48
Interpersonal	1. Kehilangan kepercayaan pada orang lain.	13,16,18,22,30,51,57,65
	2. Mudah menyalahkan orang lain.	61
	3. Memusuhi orang lain.	21,33,63
	4. Menurunnya minat untuk berelasi.	31,36,58,59,62,64

Angket *sense of humor* akan diukur dengan menggunakan *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) yang dibuat oleh Thorson & Powell (1993) dengan tingkat validitas sebesar 0,321 dan reliabilitas 0,90. *Blue print* angket *sense of humor* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 : Indikator perilaku *sense of humor*

Dimensi	Indikator Perilaku Selera Humor	Item No.
<i>Humor production</i>	1. Mampu menciptakan sesuatu yang lucu	2
	2. Mampu mengatakan sesuatu yang lucu	1, 3, 4, 8
	3. Berinisiatif atau memiliki prakarsa membuat sesuatu yang lucu	5, 6, 7, 9, 10
<i>Humor appreciation</i>	1. Mau menghargai humor	12, 18
	2. Mampu memahami sesuatu yang lucu	15
	3. Mau menikmati humor	11, 14, 19
	4. Menyenangi humor dan orang-orang humoris	13, 16, 17
<i>Coping humor</i>	1. Mampu menggunakan humor untuk meredakan ketegangan	25
	2. Mampu menggunakan humor untuk penyelesaian masalah	20, 21, 26
	3. Mampu menggunakan humor untuk suatu tujuan sosial	22, 23, 24, 27, 28
<i>Humor tolerance</i>	1. Mau mendekati objek yang membuat tertawa	31, 36
	2. Perasaan tidak takut jadi bahan tertawaan	29, 30, 32, 33, 34, 35, 37

Jenis penelitian ini adalah adalah uji korelasional untuk menguji hubungan antara independent variable (*sense of humor*) dengan dependent variable (*stres*). Dengan desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 1 : Desain penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2013 sebagai subjek penelitian. Dari 207 data yang diperoleh, hanya 182 data yang dapat digunakan. Hal ini disebabkan subjek penelitian harus sesuai dengan karakteristik yang telah ditetapkan, yaitu mahasiswa Psikologi angkatan 2013 yang langsung melanjutkan pendidikan ke

jenjang perguruan tinggi setelah SMA. Deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data yang diperoleh, akan dibuat dalam beberapa kategori dengan cara mencari mean ideal dan standar deviasi ideal. Berikut adalah rumus untuk mencari mean dan standar deviasi ideal :

$$\text{Mean ideal} : \frac{(n_t \times j_b) + (n_r \times j_b)}{2}$$

$$\text{Standar deviasi ideal} : \frac{(n_t \times j_b) - (n_r \times j_b)}{6}$$

Keterangan :

Jb : Jumlah butir yang valid nt : nilai tertinggi setiap aitem

nr : nilai terendah setiap aitem

Penggolongan kategori dan batasan nilai adalah sebagai berikut :

Sangat Tinggi : $X \geq (\text{Mean ideal} + 1,8 \text{ SD ideal})$

Tinggi : $(\text{Mean ideal} + 0,6 \text{ SD ideal}) \leq X < (\text{Mean ideal} + 1,8 \text{ SD ideal})$

Sedang : $(\text{Mean ideal} - 0,6 \text{ SD ideal}) \leq X < (\text{Mean ideal} + 0,6 \text{ SD ideal})$

Rendah : $(\text{Mean ideal} - 1,8 \text{ SD ideal}) \leq X < (\text{Mean ideal} - 0,6 \text{ SD ideal})$

Sangat Rendah: $X < (\text{Mean ideal} - 1,8 \text{ SD ideal})$

Setelah pengukuran selesai dilakukan, selanjutnya dilakukan uji alat ukur yang meliputi uji validitas dan reliabilitas terhadap kedua angket yang digunakan. Uji validitas menggunakan *factor loading* dengan nilai signifikansi 0,725 untuk angket stres dan 0,835 untuk angket *sense of humor* yang berarti kedua angket tersebut valid. Pada uji reliabilitas didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,887 untuk angket stres dan 0,880 untuk angket *sense of humor* yang berarti kedua angket tersebut reliabel. Selanjutnya dilakukan penghitungan terhadap batasan nilai untuk masing-masing kategori menggunakan mean dan standar deviasi ideal yang telah dijelaskan sebelumnya. Penggolongan kategori tersebut dapat dilihat dalam kedua tabel berikut:

1. Skor stres

Tabel 3 : Skor gejala stres

Kategori	Batasan nilai	Frekuensi (orang)		Persentase (%)
		L	P	
Sangat Tinggi	$X \geq 217,60$	-	-	0
Tinggi	$179,20 \leq X < 217,60$	-	-	0
Sedang	$140,80 \leq X < 179,20$	11	52	34,6
Rendah	$102,40 \leq X < 140,80$	23	89	61,5
Sangat Rendah	$X < 102,40$	3	4	3,8
Total	-	37	145	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar (61,5%) mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2013 memiliki tingkat stres yang rendah (61,5%) dan sedang (34,6%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa baru yaitu sedang cenderung rendah.

2. Skor *sense of humor*

Tabel 4 : Skor *sense of humor*

Kategori	Batasan nilai	Frekuensi (orang)		Persentase (%)
		L	P	
Sangat Tinggi	$X \geq 108,80$	35	132	91,8
Tinggi	$81,60 \leq X < 108,80$	2	13	8,2
Sedang	$54,40 \leq X < 81,60$	-	-	0
Rendah	$27,20 \leq X < 54,40$	-	-	0
Sangat Rendah	$X < 27,20$	-	-	0
Total	-	37	145	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar (91,8%) mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2013 memiliki skor *sense of humor* pada tingkatan sangat tinggi.

Setelah seluruh data dikumpulkan, selanjutnya dilakukan pengujian statistik yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,200 untuk stress dan 0,052 untuk *sense of humor*, yang berarti sebaran data kedua variabel tersebut normal. Hasil uji linieritas memberikan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti memiliki hubungan linier dengan sumbu sumbu sebesar 0,072.

Setelah didapatkan hasil bahwa kedua variabel bersifat normal dan linier, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Hipotesis dalam penelitian ini akan diterima

bila signifikansi $< 0,05$ dan akan ditolak bila signifikansi $> 0,05$. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji hubungan *Pearson Correlation*. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan yang dimiliki oleh kedua variabel. Hasil uji hubungan tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 5 : Uji hipotesis

No	Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p)	Status
1	Stres – <i>Sense of Humor</i>	- 0,268	0,000	Ada hubungan negatif

Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui signifikansi $\rho = 0,000 (< 0,05)$ dengan koefisien korelasi -0,268. Korelasi antara kedua variabel bersifat negatif dengan hubungan antara dua variabel yang cukup kuat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara stres dan sense of humor dengan hubungan antar variabel yang cukup kuat, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi sense of humor yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah stresnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan seluruh hasil dan pembahasan di atas, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan negatif antara sense of humor dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2013.
2. Sense of humor pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2013 sebagian besar tergolong sangat tinggi. Pada mahasiswa baru sense of humor yang dimiliki sering digunakan untuk mengapresiasi humor yang diciptakan oleh orang lain dan sebagai coping dengan kategori sangat tinggi serta menciptakan humor dengan kategori tinggi, namun kemampuan mahasiswa untuk menoleransi humor kurang digunakan secara maksimal dengan kategori sedang.
3. Tingkat stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2013 sebagian besar cenderung rendah. Pada

mahasiswa baru gejala stres secara fisik dan intelektual sering dirasakan yaitu dengan kategori sedang, namun gejala stres secara emosional dan interpersonal tidak terlalu sering dirasakan yaitu dengan kategori rendah, sehingga stres tetap dirasakan oleh mahasiswa baru, tetapi tingkatannya tidak tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Christyanti, D. Mustamiah, D & Sulistiani, W. (2010). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. INSAN. Vol.12. No.03 : 153-159.*
- Fritzgerald, M.A. (2004). *Making the Leap from High School to College. Knowlegde Quest. Vol.32. No.4 : 19-23.*
- Hardjana, A.M. (1994). *Stres Tanpa Distres : Seni Mengolah Stres. Yogyakarta : Kanisius.*
- Hodgkinson, L. (1991). *Smile Therapy: How smiling and laughter Can Change Your Life. London: Mcdonald & Co. Pub., Ltd., pp.245-247.*
- Irwin, S, Sheffield, J & Thompson, K.H. (2010). *The Sense of Humour. Australia : Beyondblue Limited.*
- Rasmun. (2004). *Stres, Coping dan Adaptasi. Jakarta : Sagung Seto.*