

**PENGARUH *SENSE OF HUMOR* TERHADAP PENURUNAN STRES  
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

**SKRIPSI**

Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi



**Nuris Shobakhiyah  
202069110063**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN  
2024**

## TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nuris Shobakhiyah  
NIM : 202069110063  
Program Studi : Psikologi  
Judul : "Pengaruh *Sense Of Humor* Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi"

Telah di periksa dan disetujui untuk dipertahankan di depan penguji  
Pasuruan, 12 Agustus 2024

Menyetujui,

Pembimbing



Nanik Kholifah, S.Psi., M.Si  
NIP.Y 0691109022

Nanik Kholifah, S.Psi., M.Si  
NIP.Y 0691109022

**HALAMAN PENGESAHAN**

Yang disusun oleh  
Nuris Shobakhiyah  
202069110063

Yang telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 15 Agustus 2024

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Penguji Utama

Drs. Abdul Amin, M.Psi  
NIP. Y 0690904017

Penguji I

Aris Setiawan, S.Psi, M.Psi  
NIP. Y 0691508144

Penguji II/  
Pembimbing

Nanik Kholifah, S.Psi, M.Si  
NIP. Y 0691109022

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana

Pasuruan 15 Agustus 2024

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Yudharta Pasuruan



Drs. Abdul Amin, M.Psi  
NIP. Y 0690904017

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul, "Pengaruh *Sense Of Humor* Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Yudharta Pasuruan. Karya ini tidak pernah diajukan secara utuh maupun bagian-bagiannya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi lainnya, dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diatur dalam naskah ini dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Pasuruan, 12 Agustus 2024

Mr  

Nuris Shobakhiyah

## KATA PENGANTAR

Segala puji kepada Allah yang telah memberikan Rahmat, Taufiq dan Hidayah-Nya, sehingga Penulis dapat menyelesaikan tugas akhir Skripsi ini dengan lancar serta selesai dengan tepat waktu. Untuk itu, kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberi dukungan, bimbingan, motivasi maupun spiritual. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada:

1. Drs. Abdul Amin, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan.
2. Nanik Kholifah, S.Psi., M.Si, selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, sekaligus pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, mengarahkan, serta memberikan saran terbaik selama proses penulisan skripsi..
3. Bapak dan Ibu Dosen ITB Yadika Bangil yang senantiasa mendukung, membantu, membimbing, menerima dan mengayomi kami dengan baik.
4. Kepada kedua orang tua penulis, Bapak Solikin dan (Almh) Ibu Muslikhah tercinta. Kepada mereka lah skripsi ini dipersembahkan. Terima kasih atas dukungan dan doa yang tak terhingga, serta kasih sayang dan nasehat yang baik untuk penulis. Semua hal baik yang telah dicapai penulis selama ini adalah berkat doa kalian.
5. Kepada keluarga yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.
6. Kepada Nova Oktavia, Lailatul Zakiyyah, dan teman atau sahabat saya lainnya yang telah memberikan motivasi, semangat, dan dan menemani penulis untuk mengerjakan skripsi bersama.
7. Semua pihak yang telah memberikan bantuan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penyusunan laporan skripsi ini merupakan karya tulis ilmiah yang didalamnya berisi laporan hasil penelitian ilmiah. Harapan dari penulisan laporan Skripsi ini adalah mahasiswa dapat mendapatkan keahlian, kepekaan, kemandirian dalam meneliti serta dapat memberikan kontribusi teoritis ataupun praktis baik dalam bidang ilmu yang ditekuni atau bagi masyarakat yang lebih luas.

## DAFTAR ISI

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
BAB I .....	1
PENGANTAR .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan dan Manfaat .....	6
D. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya.....	6
BAB II .....	10
KAJIAN TEORI .....	10
A. Stres .....	10
B. <i>Sense Of Humor</i> .....	12
C. Pengaruh <i>Sense Of Humor</i> terhadap penurunan tingkat stress mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.....	15
D. Kerangka Konseptual .....	18
BAB III .....	20
METODE PENELITIAN.....	20
A. Identifikasi dan Operasional Variabel .....	20
1. Identifikasi Variabel.....	20
2. Definisi Operasional.....	20
B. Subjek Penelitian .....	21
1. Sampel .....	23
C. Cara Pengumpulan Data .....	24
1. Skoring .....	25
2. Prosedur Uji Coba .....	26
3. Subjek Uji Coba .....	27
4. Uji Validitas.....	27
5. Daya Beda Item .....	28
6. Uji Reliabilitas .....	28
D. Desain Penelitian.....	29

E. Cara Analisis Data .....	29
1. Analisis Statistik Deskriptif .....	30
2. Analisis Statistik Inferensial .....	30
BAB IV.....	34
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Deskripsi Subjek .....	34
B. Deskripsi Reliabilitas Data .....	34
C. Hasil .....	39
1. Hasil Uji Asumsi Klasik.....	39
2. Uji Hipotesis .....	40
D. Pembahasan .....	43
BAB V.....	46
PENUTUP .....	46
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran.....	46
LAMPIRAN .....	51

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint</i> skala stres.....	24
Tabel 2. <i>Blueprint</i> skala <i>sense of humor</i> .....	25
Tabel 3. Skoring .....	26
Tabel 4. Kriteria reliabilitas <i>Cronbach</i> .....	29
Table 5. Koefisien Korelasi .....	32
Table 6. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Program Studi .....	34
Table 7. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	34
Table 8. Data Analisis Deskriptif Statistik .....	35
Table 9. Rumus skor standart.....	35
Table 10. Hasil Kategorisasi Skor Standar .....	36
Table 11. Uji Validitas .....	36
Table 12. <i>Blueprint</i> skala <i>Sense Of Humor</i> pasca Uji Coba .....	37
Tabel 13. <i>Blueprint</i> stres pasca Uji Coba .....	38
Tabel 14. Uji Reliabilitas.....	38
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas.....	39
Tabel 16. Uji Linieritas.....	40
Tabel 17. Uji Koefisien Korelasi.....	40
Table 18. Uji Koefisien Determinan ( $R^2$ ).....	41
Tabel 19. Hasil Perhitungan Taraf Signifikan (Uji F) .....	42
Tabel 20. Persamaan Garis Regresi .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	18
-------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba <i>Sense Of Humor</i> .....	52
Lampiran 2. Skala Uji Coba Stres.....	55
Lampiran 3. Data Induk Uji Coba Skala <i>Sense Of Humor</i> .....	58
Lampiran 4. Data Induk Uji Coba Skala Stres .....	59
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas SPSS Skala <i>Sense Of Humor</i> .....	60
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas SPSS Skala Stres.....	63
Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas Skala .....	66
Lampiran 8. Skala Penelitian <i>Sense Of Humor</i> .....	67
Lampiran 9. Skala Penelitian Stres.....	69
Lampiran 10. Data Induk Skala <i>Sense Of Humor</i> .....	71
Lampiran 11. Data Induk Skala Stres .....	72
Lampiran 12. Perhitungan Uji Normalitas dan Uji Linieritas .....	73
Lampiran 13. Perhitungan Uji Analisis Regresi .....	74

## ABSTRACT

### The Effect Of Sense Of Humor On Stress Reduction Of Students Working On Their Thesis

Nuris Shobakhiyah  
Faculty of Psychology Yudharta University Pasuruan

*This study aims to determine how much influence sense of humor has on stress reduction in students working on their thesis at ITB Yadika Bangil. The subjects in this study were 124 people, the sampling technique used simple random sampling technique. The research method used in this study is quantitative. Data collection used a sense of humor scale arranged based on aspects according to Thorson & Powel, and a stress scale arranged based on aspects according to Sarafino & Smith). The data were analyzed using a simple regression analysis method with a determinant coefficient of the relationship between sense of humor and stress  $R^2 = 0.618$ . The results of the study showed that sense of humor has a significant positive effect on reducing stress in students who are writing their thesis by 61.8%.*

**Keywords:** *Sense of Humor; stress; students*

## INTISARI

### **Pengaruh Sense Of Humor Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi**

**Nuris Shobakhiyah  
Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *sense of humor* terhadap penurunan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di ITB Yadika Bangil. Subjek pada penelitian ini sebanyak 124 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *simple random sampling*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan skala *sense of humor* yang disusun berdasarkan aspek menurut Thorson & Powel dan skala stres disusun berdasarkan aspek menurut Sarafino & Smith. Data di analisis dengan metode analisis regresi sederhana dengan koefisien determinan dari hubungan antara *sense of humor* dan stres  $R^2 = 0,618$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sense of humor* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap penurunan stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebesar 61,8%.

**Kata Kunci:** Sense of Humor; stress; mahasiswa.

## ABSTRACT

### The Effect Of Sense Of Humor On Stress Reduction Of Students Working On Their Thesis

Nuris Shobakhiyah  
Faculty of Psychology Yudharta University Pasuruan

*This study aims to determine how much influence sense of humor has on stress reduction in students working on their thesis at ITB Yadika Bangil. The subjects in this study were 124 people, the sampling technique used simple random sampling technique. The research method used in this study is quantitative. Data collection used a sense of humor scale arranged based on aspects according to Thorson & Powel, and a stress scale arranged based on aspects according to Sarafino & Smith). The data were analyzed using a simple regression analysis method with a determinant coefficient of the relationship between sense of humor and stress  $R^2 = 0.618$ . The results of the study showed that sense of humor has a significant positive effect on reducing stress in students who are writing their thesis by 61.8%.*

**Keywords:** *Sense of Humor; stress; students*

## INTISARI

### **Pengaruh Sense Of Humor Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi**

**Nuris Shobakhiyah  
Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *sense of humor* terhadap penurunan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di ITB Yadika Bangil. Subjek pada penelitian ini sebanyak 124 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *simple random sampling*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan skala *sense of humor* yang disusun berdasarkan aspek menurut Thorson & Powel dan skala stres disusun berdasarkan aspek menurut Sarafino & Smith. Data di analisis dengan metode analisis regresi sederhana dengan koefisien determinan dari hubungan antara *sense of humor* dan stres  $R^2 = 0,618$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sense of humor* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap penurunan stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebesar 61,8%.

**Kata Kunci:** Sense of Humor; stress; mahasiswa

# **BAB I**

## **PENGANTAR**

### **A. Latar Belakang**

Dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari pasti kita mengalami berbagai masalah dan tekanan hidup. Bila masalah tersebut semakin besar dan tidak terselesaikan, tentunya kita akan mengalami yang namanya stres. Stres berarti setiap kejadian yang terjadi telah mengganggu atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya Sarafino (dalam hasna, 2019). Mungkin pengalaman hidup yang pahit menyebabkan kita menjadi stres, atau bisa juga karena konflik dengan seseorang, frustrasi, serta keadaan lingkungan yang tidak kondusif.

Individu akan mengalami stres apabila merasa tuntutan tersebut melebihi kemampuan yang dimilikinya (Gamayanti, dkk., 2019). Stres yang dialami seorang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dikaitkan adanya ketidakseimbangan antara kemampuan yang dimiliki mahasiswa dengan tuntutan akademik. Salah satu faktor psikologis yang sering dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah stres. Stres merupakan peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif. Ada empat gejala yang menunjukkan dampak negatif dari stres, yaitu gejala fisik meliputi sakit kepala, tekanan darah tinggi, sulit tidur, mudah lelah, ataupun makan tidak teratur. Gejala emosional meliputi mudah marah, sedih, cemas, pikiran kacau, maupun mudah tersinggung. Gejala intelektual meliputi sulit berkonsentrasi, mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, pikiran kacau, dan daya ingat menurun.

Gejala interpersonal meliputi suka menyalahkan orang lain, suka menyendiri, dan bicara kasar terhadap orang lain. Banyak hal terkait fenomena yang terjadi di Indonesia akibat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, hingga sampai meregang nyawa. Pada tahun 2018 lalu dimana seorang mahasiswa berinisial RWP (24 tahun) ditemukan tewas gantung diri di kamar kosnya. Berdasarkan keterangan sejumlah pihak, sebelum meninggal RWP mengeluhkan masalah keuangan dan skripsi. Pada September 2018 kasus kematian yang diduga diakibatkan persoalan skripsi juga terjadi di Cirebon Jawa Barat. Dikutip dari salah satu media nasional tanah air IR (22 tahun) mahasiswa jurusan Pendidikan Agama Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon tewas gantung diri. Ia merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Lalu pada November 2018 mahasiswa Universitas Negeri Medan berinisial MMM(23 tahun) juga ditemukan tewas gantung diri. Diduga kuat ia gantung diri karena stres proposal skripsinya ditolak berulang kali oleh pihak kampus.

Akibat stres saat mengerjakan skripsi, Mahasiswa mengalami gangguan mental dan dipasung. Seorang mahasiswa mengalami gangguan mental karena stres mengerjakan skripsi. Mahasiswa ini malah sampai alami gangguan mental yang menyiksa dirinya. Dia mengaku stres saat menyelesaikan skripsinya, Aceh tribunnews (2022).

Mahasiswa Malang bunuh diri karena depresi skripsinya tidak selesai. Seorang mahasiswa nekat bunuh diri dengan menceburkan diri di aliran sungai Brantas. Belakangan diketahui pemicu korban berinisial MAS (24), warga Kepanjen Kabupaten Malang. Korban bunuh diri diduga mengalami depresi, karena skripsi yang tidak bisa diselesaikan, Detik jatim (2024).

Diduga stres karena skripsi, Mahasiswa di Palembang bunuh diri. Seorang pemuda ditemukan tewas gantung diri menggunakan tali nilon, pada Selasa (8/11) sekitar pukul 02.30 WIB. Pria tersebut bernama Beston Gabrieman L, 22, salah seorang mahasiswa di Perguruan Tinggi Negeri di Palembang, JPNN.Com (2023).

Ditunjang dengan adanya hasil survey mahasiswa semester akhir di Kabupaten Pasuruan yang dilakukan oleh peneliti pada 39 mahasiswa. Diketahui bahwa sebanyak 61,5% dari mereka merasakan kepala berdenyut saat mengerjakan skripsi. 74,4% merasakan cemas ketika skripsinya belum selesai. 51,3% merasa mudah tersinggung ketika ditanya sudah sejauh mana progres kamu selama mengerjakan skripsi. 51,3% kelelahan ketika mengerjakan skripsi sehingga membuat sulit konsentrasi. Dan 59% mereka merasa kesulitan tidur di malam hari ketika memikirkan skripsi.

Salah satu upaya yang dapat kita lakukan untuk mengatasi masalah dan tekanan hidup adalah lewat humor (*sense of humor*). Humor (bahasa Inggris: humour, atau humor) adalah sikap yang cenderung dilakukan untuk membangkitkan rasa gembira dan memicu gelak tawa. Humor merupakan stimulus sosial yang menyenangkan dan dapat mengembangkan hubungan dengan teman. Dari pengertian tersebutlah yang menyebabkan pentingnya humor di dalam kehidupan manusia, baik di lingkungan keluarga, dunia pekerjaan dan dunia akademik hal ini penting dikarenakan dalam menjalankan aktivitas terutama saat berkomunikasi humor ini sendiri dapat memperlancar komunikasi kita, dapat mencegah serta mengurangi stress dan dapat mencegah atau mengurangi konflik kerja dalam aktivitas hidup sehari-hari.

Ada berbagai cara yang dapat digunakan untuk mengatasi tekanan yang dirasakan oleh seseorang, salah satunya adalah humor. Diana sari (2021) dalam penelitiannya memaparkan bahwa semakin tinggi selera humor seseorang maka akan semakin rendah tingkat stres dan kecemasan yang dimilikinya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Herman (2017) juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara sense of humor dengan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jakarta. Semakin tinggi sense of humor maka stres semakin rendah. Dari hasil penelitian Rosyad (2019) terkait tingkat stres mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan yogyakarta dalam mengerjakan skripsi tahun 2018/2019. Bahwa tingkat stres dalam kategori normal sebanyak 59,3%, kategori stres ringan sebesar 18,8%, kategori sedang 11,1%, kategori berat 7,4% dan 3,4% dalam kategori stres yang sangat berat.

Selain itu salah satu keuntungan yang terbesar dengan memiliki kepekaan terhadap humor adalah pengaruhnya pada kesehatan. Pertama, humor bisa mengantarai hubungan sosial, yang mana ini bisa menciptakan *healthenhancing effects* (efek meningkatkan kesehatan) kedua, humor mempunyai efek secara tidak langsung pada tingkatan stres. Seseorang yang peka terhadap humor dalam kehidupan, pengalaman *stressfull* individu sering diminimalkan. Ketiga, proses fisiologi yang dipengaruhi oleh humor. Thorson dan Powell (dalam Lestari, 2020) menyatakan bahwa penggunaan humor telah lama digunakan sebagai *coping mechanism* dalam menghadapi situasi sulit di dalam kehidupan. Orang-orang humoris dinyatakan sebagai orang yang cenderung mampu tetap bertahan berjuang "melawan hidup".

Humor memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan hidup manusia dalam menghadapi guncangan kesedihan untuk bangkit menjadi kegembiraan. Dalam perspektif inilah, humor memegang peran penting dalam mengelola stres. Humor mampu membuat orang menjadi rileks, segar dan terhibur, sehingga turut mengurangi beban persoalan yang dirasa sangat membelenggu hidupnya. *Sense of humor* merupakan salah satu faktor yang menarik diteliti karena dapat memberikan manfaat penting dalam kehidupan manusia antara lain mengurangi atau mengendorkan ketegangan urat-urat syaraf.

Di sisi lain dalam bidang psikologi, *sense of humor* ternyata selama ini belum dimanfaatkan secara baik dan mendapat perhatian serius dari kalangan akademis sebagai ilmu yang perlu dikaji secara mendalam. Hasil-hasil penelitian di atas mengungkap bahwa *sense of humor* mempunyai hubungan dan pengaruh terhadap beberapa hal, yaitu kondisi fisik seseorang yang berkaitan dengan kesehatan, penurunan stres dan kecemasan. Berdasarkan paparan tersebut penulis tertarik untuk membuktikan seberapa besar “pengaruh *sense of humor* terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi”.

## **B. Rumusan Masalah**

Banyaknya mahasiswa semester akhir yang malas mengerjakan skripsi akibat adanya kesulitan menentukan judul yang tepat, sulit mencari referensi, dan adanya kegiatan lain yang dikerjakan mahasiswa itu sendiri. Dengan adanya kendala-kendala tersebut membuat kondisi semakin tidak kondusif dan tertekan.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka dalam penelitian ini akan diajukan rumusan masalah : “Apakah ada pengaruh *sense of humor* terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?”

### **C. Tujuan dan Manfaat**

#### 1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dan mengetahui adanya pengaruh humor terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

#### 2. Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis.

##### a. Manfaat teoritis

Menambah keberagaman kepengetahuan dalam bidang ilmu psikologi dan memberikan sumbangan terhadap ilmu pengetahuan bagi mahasiswa.

##### b. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh dari humor terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

### **D. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya**

#### 1. Penelitian Aquarista Stevie Pramudita Sukoco

Judul : Hubungan *Sense Of Humor* dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi.

##### a. Hasil

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 .

b. Perbedaan

1) Sampel penelitian Aquarista Stevie Pramudita Sukoco yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2013 sebagai subjek penelitian sedangkan penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa di Pasuruan.

2) Tahun Penelitian yang dilakukan penelitian Aquarista Stevie Pramudita Sukoco dilakukan pada tahun 2014 Sedangkan ini dilakukan pada tahun 2024.

2. Penelitian Nurul fajrini

Judul : Pengaruh *sensor of humor* terhadap komunikasi interpersonal pada anggota *Stand Up Comedy* Indonesia regional Makassar

a. Hasil

Analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa besarnya pengaruh antar variabel dengan nilai signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *Sense Of humor* terhadap komunikasi interpersonal pada anggota Komunitas *Stand Up Comedy* Indonesia regional Makassar.

b. Perbedaan

1.) terkait pada penelitian Nurul Fajrini yaitu komunikasi interpersonal sedangkan peneliti ini stres.

2.) Subjek penelitian Nurul Fajrini yaitu anggota dari komunitas *Stand Up Comedy* Indonesia regional Makassar yang berjumlah 50 orang dengan

berusia 16 sampai 30 tahun. Sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa semester akhir di ITB Yadika Bangil.

- 3.) Tahun Penelitian yang dilakukan penelitian Nurul Fajrini dilakukan pada tahun 2016 penelitian ini dilakukan pada tahun 2024.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari penelitian ini menunjukkan Hipotesis diterima, dimana terdapat pengaruh *sense of humor* terhadap penurunan stres mahasiswa. Hal ini dibuktikan adanya perhitungan statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier dan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *sense of humor* terhadap stres, dimana ada pengaruh negatif antara *sense of humor* dengan stres. Artinya, semakin tinggi *sense of humor* maka akan semakin rendah stres yang dialami mahasiswa.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil analisis data, diharapkan dapat memberikan manfaat di kemudian hari. Adapun saran-saran yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu :

##### 1. Bagi Subjek

Saran yang diberikan dari hasil penelitian kepada mahasiswa ITB Yadika Bangil, diharapkan dapat lebih meningkatkan *sense of humor* untuk meningkatkan penurunan stres yang dimiliki mahasiswa semester akhir, yakni dengan berhenti membandingkan diri dengan orang lain dalam hal apapun (fisik, pencapaian, kemampuan, dan lain-lain) yang dapat menimbulkan pikiran negatif seperti insecure dan minder, mulai lakukan atau temukan kegiatan positif (seperti hobi atau sebagainya) yang dapat membuat diri lebih bahagia, percaya diri, cukup, berharga.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk dijadikan bahan penelitian selanjutnya dengan menggunakan variabel-variabel lain sehingga dapat mengetahui faktor-faktor *sense of humor* yang dapat mempengaruhi stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi agar dapat lebih tenang dan rileks.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aaker, J., & Bagdonas, N. (2021). *Humor, Seriously: Why Humor is A Secret Weapon in Business and Life* . New York: Currency.
- Achmanto, Mendatu. (2010). *Pikiran Sosial Manusia: Sebuah Pengantar Singkat. Psikoedukasi*
- Ahyani, F. K. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Pandti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1 (1), 21 -31.
- Brecht, G. 2000. *Mengenal dan Menanggulangi Stres*. Jakarta : Prenhallindo.
- Carsita, W. N. (2019). Tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang menyusun skripsi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*. 6(2):76.
- Danandja, James. 2008. humor mahasiswa januari 2008. tersedia pada humor mahasiswa
- Ghufron, N., & Risnawita, R. (2020). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruz Media
- Hardani, M., Andriani, H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitaif*.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18,1, 20-30.  
In *Advanced Drug Delivery Reviews*  
(Vol.61,Issue9).<http://webs.ucm.es/info/biomol2/Tema01.pdf>  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.addr.2009.04.004>
- Karimah, Fatimah. (2011). Hubungan antara Rasa Humor dengan Stres Kerja pada Wanita Bekerja. [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lahey, B (2019). *Psychology An Introduction (9th Edition)*. New York: McGrawHill.
- Laka, L. (2023). *Metodologi Penelitian dengan Pendekatan Kuantitatif Jilid 2*. CV. Budi Utama.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.

- Lestari S, A. K. (2020). HUBUNGAN ANTARA SENSE OF HUMOR DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Lina Nur Hidayati, Mugi Harsono, "Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi", *Jurnal Ilmu Manajemen*, Vol. 18, No.1 (2021), 21-22, <https://doi.org/10.21831/jim.v1i1.3933>.
- Pratama, R., Aisyah, S. A., Putra, A. M., Sirodj, R. A., & Afgan, M. W. (2023). Correlational Research. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1754–1759.
- Robbins, S. P. (1996). "Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi." Edisi Bahasa Indonesia. Jakarta: PT Prenhallindo.
- Santrock (2003) John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, Jhon W. (2011). *Life – Span Development : Perkembangan Masa Hidup*, Edisi 13, Jilid II. Jakarta : Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2019). *Health psychology (7th ed.)*. John Willey & amp.
- Sarafino, E.P. *Health psychology: biopsychosocial interaction 7th edition*. New York: John Willey & Sons, Inc. 2012.
- Septiani, E. (2013). Hubungan antara tingkat stres dengan gaya humor pada mahasiswa (Skripsi). UIN SGD Bandung.
- Stuti. (2011). Jenis-Jenis Terapi Tawa dan Manfaatnya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(1), 25-32. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Surastina. 2010. *Analisis Wacana: Humor Politik di Televisi*. Yogyakarta: Paradigma Indonesia.
- Tage, I. (2012). Terapi Tawa sebagai Upaya Non Farmakologis dalam Mengelola Stres. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 45-52. Jakarta : Universitas Indonesia.

Thie, J. (2007). Touch for Health. Jakarta : Grasindo.

Laka, L., Setiawan, A., Azizah, A., Kelly, E., Aulia, L. A. A., Kholifah, N., ... & Swandhono, M. A. (2023). PSIKOLOGI PENDIDIKAN Teori dan Aplikasi. In Forum Silaturahmi Doktor Indonesia (FORSILADI).