

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**NADIA TURRAHMI
210901087**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
1448H/2026M**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES ACEH

SKRIPSI

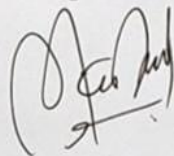
Diajukan kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)

Oleh

NADIA TURRAHMI
210901087

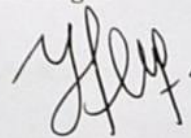
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198206192023212027

Pembimbing II



Irma Oktafianti, M.Psi., Psikolog

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES ACEH

SKRIPSI

Telah dinilai Oleh Tim Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
dan dinyatakan Lulus serta disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh
Gelara Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)

Diajukan Oleh:

NADIA TURRAHMI
210901087

Pada Hari/Tanggal
Selasa, 18 Agustus 2026 M

Tim Munaqasyah Skripsi

Ketua

Karjuniwati., S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198206192023212027

Sekretaris

Irma Oktafianti., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Penguji I

Dr. Barmawi., S.Ag., M.Si
NIP. 197001032014111002

Penguji II

Siti Hajir Sri Hidayati., S.Psi., MA
NIP. 199107142022032001

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry

Prof. Dr. Muslim, M. Si
NIP. 196610231994021001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadia Turrahmi

NIM : 210901087

Prodi : Psikologi UIN Ar-raniry Banda Aceh

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya ini dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 26 Juni 2026
Yang Menyatakan



Nadia Turrahmi
210901087

PRAKATA

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin. Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atas segala Rahamat, Hidayah, dan Karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara *Sense of Humor* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh”. Kemudian shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh ilmu pengetahuan sebagaimana saat ini.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna dan mungkin tidak akan terselaikan tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua penulis, Bapak H. Ramli dan Ibu Hj. Ralian, dua orang yang sangat istimewa dalam hidup penulis skripsi ini, yang paling berjasa, dan yang paling mengusahakan penulis dalam hal apapun terutama dalam menempuh pendidikan dan cita-cita yang setinggi-tingginya hingga penulis selesai dan berhasil meraihnya. Selanjutnya penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si. sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada seluruh mahasiswa psikologi.

2. Bapak Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si. sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan yang telah memberikan motivasi kepada seluruh mahasiswa psikologi.
3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag., Ph.D. sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan, yang telah membantu dalam administrasi seluruh mahasiswa.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum. sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada seluruh mahasiswa.
5. Bapak Julianto Saleh, S.Ag., M.Si. selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry, yang senantiasa memberikan arahan dan solusi kepada seluruh mahasiswa.
6. Ibu Vera Nova, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Penasehat Akademik sekaligus Dosen pada Mata Kuliah Bimbingan dan Penulisan Proposal Skripsi yang telah banyak berkontribusi dalam membimbing, memberi arahan, solusi dan masukan terkait judul dan penyusunan proposal yang penulis ajukan.
7. Ibu Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing I, yang senantiasa meluangkan waktunya untuk membimbing, dan mengarahkan penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
8. Ibu Irma oktafianti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II, yang sangat berjasa dalam proses pengerjaan skripsi ini, senantiasa sabar dan meluangkan waktunya untuk membimbing penulis serta terima kasih telah memberikan

banyak bantuan, nasihat, dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Bapak Dr. Barmawi, S.Ag., M.Si penguji I yang senantiasa memberikan masukan dan saran kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
10. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., MA selaku penguji II yang senantiasa memberikan masukan dan saran kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
11. Seluruh dosen, civitas akademik, serta staf Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah banyak membantu, mendidik, membimbing dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
12. Haya, kakak tersayang yang selalu membela dan mendukung penulis, yang mengajarkan banyak pengalaman selama penulis menempuh hidup di perkuliahan.
13. Keluarga besar yang selalu mendukung penulis, memberikan semangat dan kehangatan yang begitu luar biasa, keluarga yang selalu *exited* dengan seragam wisuda sehingga menjadi dorongan terbesar bagi penulis dalam pengerjaan skripsi ini.
14. Teman-teman seperjuangan Ayu, Ghina, Putri, Luthfiatun, Aura, Rahil dan Fina, terimakasih atas arahan, dan dukungan untuk terus meyakini penulis tidak menyerah dalam mengerjakan skripsi ini sampai selesai. Terimakasih atas waktu yang kalian berikan dan setia berteman dari awal perkuliahan hingga kini.

Penulis mengucapkan terima kasih banyak atas doa, bimbingan dan bantuan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Meskipun telah berusaha sebaik mungkin, penulis tetap menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari para pembaca sangat berguna bagi penulis. Harapan penulis, semoga skripsi ini bisa bermanfaat kepada banyak pihak dan seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	11
A. Stress akademik.....	11
1. Pengertian stress akademik	11
2. Aspek-aspek dari Stres Akademik.....	12
3. Faktor-Faktor Stres Akademik	17
B. <i>Sense of Humor</i>	21
1. Pengertian <i>Sense Of Humor</i>	21
2. Dimensi <i>Sense Of Humor</i>	23
3. Menurut Martin et al. (2003), <i>sense of humor</i> terdiri atas empat gaya humor, yaitu:	24
5. Faktor-Faktor <i>Sense of Humor</i>	26
C. Hubungan Antar <i>Sense Of Humor</i> Dengan Stres Akademik	28
D. Hipotesis Penelitian.....	30
E. Hipotesis Mayor.....	31
F. Hipotesis Minor	31
BAB III METODE PENELITIAN	33

A. Pendekatan dan Metode Penelitian	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian	34
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
1. Stres akademik	35
2. Sense of humor.....	35
D. Subjek Penelitian.....	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel	36
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
1. Alat Ukur Penelitian	37
2. Uji Validitas.....	43
1. Uji Daya Beda Aitem.....	46
2. Uji Reliabilitas	50
F. Teknik Analisis Data	52
1. Proses Pengolahan Data.....	52
2. Uji Asumsi	54
3. Uji Hipotesis	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	57
1. Administrasi Penelitian.....	57
2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur Penelitian	57
3. Pelaksanaan Penelitian.....	58
B. Deskripsi Data Penelitian	58
1. Demografi Penelitian.....	58
2. Data Kategorisasi	60
C. Pengujian Hipotesis.....	66
1. Uji Prasyarat.....	66
2. Hasil Uji Hipotesis	74
D. Pembahasan	76
BAB V PENUTUP.....	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran.....	92

DAFTAR PUSTAKA.....	94
---------------------	----

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Skala Favourable dan Unfavourable	37
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Stres Akademik.....	38
Tabel 3. 3 Blueprint Sense Of Humor.....	41
Tabel 3. 4 Koefisien CVR Skala Stres Akademik	45
Tabel 3. 5 Koefisien CVR Skala Sense of Humor.....	46
Tabel 3. 6 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Stres Akademik.....	48
Tabel 3. 7 Blueprint akhir Skala stres akademik	48
Tabel 3. 8 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Sense of Humor	49
Tabel 3. 9 Bluprint Akhir Skala Sense of Humor	50
Tabel 3. 10 Klasifikasi Reliabilitas Alpha Cronbach	51
Tabel 4. 1 Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	59
Tabel 4. 2 Data Demografi Berdasarkan Usia	60
Tabel 4. 3 Data Demografi Berdasarkan semester.....	60
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Penelitian Skala Stres Akademik.....	61
Tabel 4. 5 Data Kategorisasi Stres Akademik	63
Tabel 4. 6 Deskripsi Data Penelitian Skala Sense of Humor	64
Tabel 4. 7 Data Kategorisasi Sense of Humor.....	65
Tabel 4. 8 Uji Normalitas	67
Tabel 4. 9 Uji Linieritas Dimensi Humor Production.....	68
Tabel 4. 10 Uji Linieritas Dimensi Sense of play-fulness or whimsy	69
Tabel 4. 11 Uji Linieritas Dimensi Attitude abllity to achieve sosial goals	69
Tabel 4. 12 Uji Linieritas Dimensi Personal recognition of humor.....	69
Tabel 4. 13 Uji Linieritas Dimensi Appreciation of humor.....	70
Tabel 4. 14 Uji Linieritas Dimensi Humor as an adaptive mechanism	70
Tabel 4. 15 Uji Autokorelasi.....	71
Tabel 4. 16 Uji multikolinearitas	71
Tabel 4. 17 Uji heteroskedastisitas	73
Tabel 4. 18 Model Summary	74
Tabel 4. 19 Anova.....	74
Tabel 4. 20 Nilai Koefesiensi Analisis Regresi Berganda.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual.....	30
--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry tentang Pembimbing Skripsi
Lampiran	2	Surat Izin Penelitian dari Fakultas
Lampiran	3	Surat telah selesai penelitian dari tempat penelitian
Lampiran	4	Kuesioner/ Skala <i>Try Out</i>
Lampiran	5	Tabel Data <i>Try Out</i>
Lampiran	6	Hasil Analisis Statistik <i>Data Try Out</i>
Lampiran	7	Kuesioner/ Skala Penelitian
Lampiran	8	Tabel Data Penelitian
Lampiran	9	Hasil Analisis Statistik Data Penelitian
Lampiran	10	Daftar Riwayat Hidup



HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES ACEH

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *sense of humor* dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh Cabang Meulaboh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear berganda. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh Cabang Meulaboh yang berjumlah 227 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 142 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria berasal dari Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh, dan telah melakukan praktikum. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala stres akademik dan skala *sense of humor* yang disusun berdasarkan aspek dan dimensi yang telah ditentukan. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan IBM SPSS Statistics 27.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keenam dimensi *sense of humor*, yaitu *Humor Production*, *Sense of Playfulness or Whimsy*, *Ability to Use Humor to Achieve Social Goals*, *Personal Recognition of Humor*, *Appreciation of Humor*, dan *Use of Humor as an Adaptive Mechanism*, dengan stres akademik. Hasil analisis memperoleh nilai F sebesar 4,427 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai R Square sebesar 0,164. Hal ini menunjukkan bahwa keenam dimensi *sense of humor* secara bersama-sama memberikan sumbangan sebesar 16,4% terhadap stres akademik, sedangkan 83,6% berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian. Berdasarkan kategorisasi, sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *sense of humor* dalam kategori sedang, yaitu 79 mahasiswa (55,6%), sedangkan tingkat stres akademik juga mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu 106 mahasiswa (74,6%). Dari keenam dimensi *sense of humor*, *Humor Production* merupakan dimensi yang memberikan sumbangan paling dominan terhadap stres akademik sebesar 12,77% dengan nilai signifikansi 0,031. Dengan demikian, *sense of humor* merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh Cabang Meulaboh.

Kata kunci: *sense of humor*, stres akademik, mahasiswa keperawatan

HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA POLTEKES KEMENKES ACEH

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between sense of humor and academic stress among students of the Nursing Study Program at Poltekkes Kemenkes Aceh, Meulaboh Branch. This study employed a quantitative approach using multiple linear regression analysis. The population consisted of 227 students of the Nursing Study Program at Poltekkes Kemenkes Aceh, Meulaboh Branch. The sample comprised 142 students selected using purposive sampling based on the following criteria: enrolled in the Nursing Study Program at Poltekkes Kemenkes Aceh, and had participated in practical activities. Data were collected using academic stress and sense of humor scales developed based on predetermined aspects and dimensions. Data analysis was conducted using multiple linear regression with the assistance of IBM SPSS Statistics 27.0. The results showed a significant relationship between the six dimensions of sense of humor, namely Humor Production, Sense of Playfulness or Whimsy, Ability to Use Humor to Achieve Social Goals, Personal Recognition of Humor, Appreciation of Humor, and Use of Humor as an Adaptive Mechanism, and academic stress. The analysis yielded an F value of 4.427 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and an R Square value of 0.164. This indicates that the six dimensions of sense of humor collectively contributed 16.4% to academic stress, while the remaining 83.6% was associated with other factors outside the scope of this study. Based on the categorization, the majority of students had a moderate level of sense of humor, consisting of 79 students (55.6%), while the majority also had a moderate level of academic stress, consisting of 106 students (74.6%). Among the six dimensions of sense of humor, Humor Production was the most dominant dimension, contributing 12.77% to academic stress with a significance value of 0.031. Thus, sense of humor is one of the factors associated with academic stress among students of the Nursing Study Program at Poltekkes Kemenkes Aceh, Meulaboh Branch.

Keywords: *sense of humor, academic stress, nursing students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan landasan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Selain sebagai sarana untuk mengejar pengetahuan, pendidikan juga memiliki peran yang signifikan dalam membentuk karakter, mengasah keterampilan, dan menjadi investasi jangka panjang bagi para pelajar.

Belajar di perguruan tinggi adalah pembelajaran pada tingkat selanjutnya setelah SMA/MA/SMK yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan dan mengembangkan pola pikir. Mahasiswa diharapkan dapat mengintegrasikan teori dan pengalaman yang diperoleh selama perkuliahan untuk mengembangkan kemampuan aplikatif yang diperlukan nantinya sesuai dengan profesi yang dianut. Salah satu aspek penting dari pembelajaran di perguruan tinggi adalah kemampuan untuk mengejar pengetahuan melalui berbagai sumber, baik itu melalui buku teks, jurnal akademik, seminar, atau bahkan diskusi dengan sesama mahasiswa dan dosen (Khodizah et al., 2025)

Program pendidikan Diploma III menerapkan proses pembelajaran yang mengombinasikan kegiatan teori dan praktik (Samiatun, 2013). Ketentuan tersebut sejalan dengan Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa yang menetapkan bahwa komposisi beban studi pada program diploma terdiri atas 40% pembelajaran teori dan 60% pembelajaran

praktik. Oleh karena itu, untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan, diperlukan penyelenggaraan proses pembelajaran yang efektif dan efisien, baik pada kegiatan teori maupun praktik (Damarsuri & Ghozali, 2025). Mahasiswa diploma III khususnya bidang kesehatan masuk kuliah *full day* dari pagi sampai sore di hari senin sampai jum'at, kemudian diakhir semester akan melakukan praktek serta laporan lapangan, baik melakukan praktek di klinik, rumah sakit, atau kegiatan masyarakat, lalu juga melakukan praktik Objective Structured Clinical Examination (OSCE), (Fathiyati, 2022).

Sementara disisi lain mahasiswa kesehatan perlu menguasai materi dan praktik dengan baik agar dapat mengaplikasikan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor yang diperoleh secara benar untuk memberikan layanan medis langsung kepada masyarakat dikemudian hari (Ode Irman, Anggia Riske Wijayanti, 2021). Namun, kenyataannya, seperti pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh yang memiliki jadwal padat antara materi dan praktik, sehingga terkadang kurang optimal dalam memahami teori karena waktu belajar yang singkat dan waktu istirahat yang terbatas.

Menurut Bahroen dkk (2023) aktivitas dan kondisi seperti di atas dapat menyebabkan penurunan kesehatan dan meningkatkan risiko stres akademik, tak terkecuali di kalangan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh. Selain tuntutan akademik dan tuntutan tugas praktek, pembuatan laporan juga menjadi penyebab stressor, bagi mahasiswa atau yang sering disebut dengan istilah stres akademik (Merry & Mamahit Henny Christine, 2020)

Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketidakmampuan peserta didik dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan, dimana hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan yang tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku (Arraiyyah, 2019) lebih lanjut Kariv & Heiman (2005) juga menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh akademik stresor dalam setting pembelajaran atau sesuatu yang punya hubungan dengan pembelajaran, misalnya: tekanan untuk naik kelas, waktu belajar, cemas saat ujian, tugas yang dekat *deadline*, memperoleh nilai ulangan yang tidak sesuai, birokrasi yang rumit, dan manajemen waktu.

Penelitian stres akademik dikalangan mahasiswa pernah diteliti oleh Misra dan McKean penelitian pada mahasiswa di Universitas Midwestern Amerika Serikat yang berjumlah 249 responden, dengan hasil penelitiannya menyatakan bahwa mahasiswa yang tidak mampu menghadapi *stressor* selama proses akademik maka akan menyebabkan mahasiswa tersebut mengalami kecemasan serta sulit dalam manajemen waktu. (Shobana et al., 2026).

Dilihat dari ciri-cirinya, fenomena stres akademik sepertinya juga dialami oleh mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh. Peneliti melakukan wawancara pada mahasiswa Diploma III Poltekkes Kemenkes Aceh cabang Meulaboh dengan uraian berikut:

Wawancara 1

“....Kami kuliah full day dari senin sampai jum’at trus akhir semester praktik, kalo praktiknya sih seru tapi buat laporannya hasilnya ga banget nad, Apalagi kami ada laporan SOAP buat bukti kelulusan nanti, itu udah di targetin jadi kalo ga sampe target maybe ngulang jadi walaupun badan lagi kurang sehat

atau sakit asal masih bisa gerak tetap paksain ikut praktik, karna kalo ngulang susah lagi bagi waktunya trus ketinggalan kan jadi susah” (MA, semester 6, wawancara personal 28 februari 2024)

Wawancara 2

” pernah,kalau ngampus masii bisa di tinggal kalau sakit, kecuali lagi Nge Lab dan ada hal yang penting, tapi kalau praktik dengan keadaan kepala lagi nyut-nyut/pusing pasti dipaksain masuk gimana pun caranya,karna malas ngulang dan ganti sift jugaa jadi tetap di paksain masuk aja” (UZ, semester 6, wawancara personal 5 Mei 2024)

Wawancara 3

” Keluhan selama perkuliahan lebih ke capek dengan tuntutan tugas yang ada, klo soal memahami matkul tidak ada keluhan yang lebih siiii, trus pernah yang nilainya ga sesuai harapan aku, kaya nilainya tuh ga memuaskan, nah itutuh aku ngerasa kaya rendah diri gitu kak, ga mood ngapa”in, gitu aja si” (WP, semester 6, wawancara personal 5 Mei 2024)

Wawancara 4

”....aku tuh kalo pusing selama kuliah paling nongki sama teman, ngumpul-ngumpul kaya biasa. Terus kalo kaya sekarang lagi pusing banget buat laporan paling kami ke tempat karaoke nyanyi-nyanyi, kaya biasa ketawa-ketawa sampe habis suara tu kadang keluar dari tempat karaoke itu hahaaha” (AM, semester 6, wawancara personal 2 Januari 2025)

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat kemungkinan mahasiswa mengalami stres akademik. Mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka sering kali harus memaksakan diri untuk mengikuti perkuliahan dan praktikum meskipun dalam kondisi kesehatan yang kurang optimal. Selain itu, tuntutan penyelesaian tugas sebagai syarat kelulusan serta kewajiban dalam menyusun laporan praktikum turut menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya keluhan, seperti pusing. Sejalan dengan definisi Wilks (2008),

bahwa tuntutan kuliah yang menekan hingga harus memaksakan diri kendati dalam keadaan kurang fit serta perolehan nilai yang tidak memuaskan membuat mahasiswa menjadi rendah diri. Oleh sebab itu, dibutuhkan upaya-upaya untuk menghilangkan kejenuhan.

Dijelaskan oleh Thorson dan powel, (1993) bahwa penggunaan humor telah lama menjadi *coping mechanism* dalam menghadapi situasi sulit dalam kehidupan. Individu yang memiliki kecenderungan menggunakan humor dianggap mampu bertahan dan melawan tantangan hidup.

Holmes (dalam Anjarwati, 2025) menjelaskan bahwa humor dan tawa merupakan bagian penting dalam interaksi sosial karena berperan dalam mendukung komunikasi interpersonal. Dalam konteks tersebut, *sense of humor* dipandang sebagai salah satu komponen yang berkontribusi terhadap kompetensi sosial seseorang.

Lebih lanjut bagi mahasiswa terkhususnya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik membutuhkan strategi yang tepat untuk mengelola tekanan yang dialami. Cara individu dalam menghadapi tekanan berkaitan dengan bagaimana stres tersebut dirasakan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa strategi coping, termasuk kecenderungan menggunakan coping menghindar, memiliki keterkaitan dengan *perceived stress*. Oleh karena itu, kemampuan individu dalam menggunakan strategi yang adaptif dalam menghadapi tekanan menjadi salah satu hal yang penting dalam mengurangi dampak stres (Shobana et al., 2026).

Al-ainiyah et al., (2025) mengemukakan bahwa *sense of humor* dapat membantu individu mengembangkan cara berpikir yang lebih realistis dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Lebih lanjut Martin (dalam, Armaiyn et al., 2024) mengatakan bahwa Humor memiliki peran penting dalam membantu seseorang menghadapi kesedihan dengan menciptakan suasana yang lebih positif dan menyenangkan. Oleh karena itu, *sense of humor* dapat berfungsi sebagai salah satu strategi dalam mengelola stres, karena mampu membuat individu merasa lebih rileks, segar, dan terhibur sehingga beban yang dirasakan menjadi lebih ringan.

Berdasarkan kajian teori serta fenomena yang ditemukan di lapangan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan *Sense Of Humor* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah “apakah ada Hubungan Antara *Sense Of Humor* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui Hubungan *Sense Of Humor* dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik dari aspek teoretis maupun aspek praktis, yang diuraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah untuk menambah kajian pengetahuan dalam persoalan di bidang psikologi pendidikan, serta teori-teori yang berkaitan dengan *sense of humor* dan stress akademik

2. Secara Praktis

- a. Manfaat bagi mahasiswa; Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan bagi mahasiswa mengenai manfaat *sense of humor* sebagai *coping* stres akademik
- b. Manfaat bagi lembaga; Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai pedoman dan diharapkan dapat memberikan gambaran kepada lembaga mengenai stres akademik yang dapat diminimalisir dengan *sense of humor*

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Suherman, Umar, & Saudi (2024), mengkaji *sense of humor* sebagai prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan populasi sebanyak 429 mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *purposive*

sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sense of humor* berperan sebagai prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. Adapun perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada karakteristik subjek, teknik pengambilan sampel, serta lokasi penelitian.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Ain, Zannah, & Wulan (2023) Ain, Zannah, dan Wulan (2023) yang mengkaji hubungan antara *sense of humor* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dari populasi yang berjumlah 143 mahasiswa tingkat satu Program Studi S1 Keperawatan STIKes Kuningan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *sense of humor* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu Program Studi S1 Keperawatan STIKes Kuningan. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, teknik pengambilan sampel, serta karakteristik subjek penelitian.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Lestari S (2020) mengenai hubungan antara *sense of humor* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek sebanyak 117 mahasiswa angkatan 2018. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *sense of*

humor dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada subjek dan lokasi penelitian.

Sejalan dengan penelitian tersebut, Dienhaq & Prihatsant (2023), meneliti hubungan antara *sense of humor* dengan stres akademik pada mahasiswa tahun ketiga Teknik Elektro Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 70 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *incidental sampling*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada subjek, teknik pengambilan sampel, serta lokasi penelitian.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Ritonga (2021) mengenai hubungan *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan populasi sebanyak 27.210 mahasiswa dan sampel sebanyak 100 responden yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Adapun perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada subjek, teknik pengambilan sampel, dan lokasi penelitian.

Selain itu, Dharmawan,et.al (2023), melakukan penelitian mengenai pengaruh humor dalam mengurangi stres sebagai strategi *coping* pada mahasiswa. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 89 mahasiswa aktif UIN Raden Fatah Palembang yang berusia 18–23 tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui Google Form. Hasil

penelitian menunjukkan nilai rho sebesar 0,430 yang mengindikasikan adanya hubungan dengan kekuatan korelasi yang lemah antara humor dan stres. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa penggunaan humor cenderung lebih tinggi pada mahasiswa laki-laki, sedangkan tingkat stres yang lebih tinggi ditemukan pada mahasiswa berusia 18–19 tahun.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stress akademik

1. Pengertian stress akademik

Menurut Gadzella dan Masten (2005) stres dapat didefinisikan sebagai suatu tekanan atau perubahan yang dialami seseorang, baik dalam bentuk tuntutan dari lingkungan maupun sebagai hasil dari pengalaman yang dirasakan. Kondisi ini muncul ketika seseorang menghadapi tekanan yang memerlukan penyesuaian diri, baik secara fisik maupun psikologis. Dengan demikian, stres dapat dipahami sebagai reaksi alami terhadap berbagai perubahan dan tantangan dalam kehidupan.

Sun dkk (2011) mendefinisikan stres akademik sebagai pemicu gangguan mental seperti depresi, kecemasan dan perilaku bunuh diri. Hal ini dirasakan seseorang karena tuntutan berbagai macam tugas yang harus diselesaikan namun hasilnya tidak sesuai dengan ekspektasi yang diharapkan.

Pulido,et.al (2012) menjelaskan bahwa stres pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai tuntutan yang muncul selama menjalani proses akademik, baik yang berasal dari faktor eksternal maupun faktor internal. Tuntutan eksternal meliputi banyaknya tugas perkuliahan, beban belajar, harapan dari orang tua, persaingan dalam lingkungan akademik, serta tingkat kesulitan materi perkuliahan yang semakin meningkat. Sementara itu, tuntutan internal berkaitan dengan

kemampuan mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran dan memenuhi berbagai tuntutan akademik yang dihadapi.

Busari (2014) stres akademik merupakan suatu fenomena yang timbul ketika individu menghadapi tuntutan yang dirasakan melebihi kapasitasnya dan tidak dapat diatasi. Secara umum, stres merujuk pada keadaan tidak sesuaian antara tuntutan yang diterima oleh individu dengan kemampuannya untuk mengatasi tuntutan tersebut.

Kariv dan Heiman (2005) juga menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh akademik stresor dalam setting pembelajaran atau sesuatu yang punya hubungan dengan pembelajaran, misalnya: tekanan untuk naik kelas, waktu belajar, cemas saat ujian, tugas yang dekat *deadline*, memperoleh nilai ulangan yang tidak sesuai, birokrasi yang rumit, pemilihan jurusan dan karir, dan manajemen waktu.

Maka berdasarkan penjelasan diatas, stres akademik menurut Gadzella dan Masten (2005) ialah suatu tekanan atau perubahan yang dialami seseorang, baik dalam bentuk tuntutan dari lingkungan maupun sebagai hasil dari pengalaman yang dirasakan.

2. Aspek-aspek dari Stres Akademik

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

a. Stressor akademik

Stressor akademik ialah peristiwa atau situasi (stimulus) tuntutan untuk penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Stressor akademik terdiri dari 5 kategori yakni:

1) *Frustrations* (frustasi)

Ketika kebutuhan pribadi mengalami hambatan dalam pencapaian tujuan hidup, ketika aktivitas sehari-hari menjadi sulit, ketika tujuan yang ditetapkan tidak terwujud, kekurangan sumber daya, kurangnya penerimaan dalam lingkungan sosial, kekecewaan dalam interaksi interpersonal, serta kehilangan peluang yang sering kali terjadi.

2) *Conflicts* (konflik)

Dalam konteks pilihan atau alternatif, terdapat variasi antara yang diinginkan dan yang tidak diinginkan. Alternatif yang diinginkan adalah pilihan-pilihan yang secara positif memenuhi kebutuhan atau tujuan tertentu. Sementara itu, alternatif yang tidak diinginkan adalah pilihan-pilihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan atau tujuan yang diharapkan, bahkan mungkin menimbulkan konsekuensi negatif. Terdapat juga situasi di mana alternatif-alternatif tersebut dapat bersifat ambigu, di mana keinginan dan ketidakinginan tidak jelas atau sulit untuk dibedakan. Dalam situasi ini, keputusan yang diambil bisa menjadi kompleks dan memerlukan pertimbangan lebih lanjut.

3) *Pressure* (tekanan)

Kaitannya ialah saling berlomba atau berkompetisi, batas waktu, juga beban kerja yang berlebihan dan hubungan antar pribadi.

4) *Change* (perubahan)

Perilaku tersebut merupakan hasil dari sejumlah faktor, termasuk pengalaman yang kurang menyenangkan, perubahan yang terjadi secara simultan, serta perubahan kehidupan yang mengganggu stabilitas individu.

5) *Self imposed*

Hal ini mengacu pada cara individu membebani diri sendiri, seperti dorongan untuk bersaing, keinginan untuk dicintai oleh semua orang, kekhawatiran yang berlebihan, strategi dalam mengatasi masalah, kecemasan saat menghadapi ujian, dan kecenderungan untuk menunda-nunda.

b. Reaksi terhadap Stressor Akademik.

1) *Physiological* (reaksi psikologis)

Menekankan korelasi antara aktivitas kognitif dan manifestasi fisik pada individu. Gejala yang umumnya diamati meliputi hiperhidrosis, tremor, disartria, hiperaktivitas motorik, kelelahan, gangguan pencernaan, gangguan respirasi, nyeri punggung, manifestasi dermatologis, *cefalgia*, fluktuasi berat badan, nyeri muskuloskeletal, dan gangguan gastrointestinal.

2) *Emotional* (reaksi emosional)

Respon terhadap stres sering melibatkan manifestasi emosional, seperti anxiety, rasa bersalah, marah, dan kesedihan.

3) *Behavioral* (reaksi perilaku)

Berkaitan dengan emosional, individu dapat menunjukkan reaksi seperti menangis, perilaku merusak diri, konsumsi tembakau yang berlebihan, ide bunuh diri, respon yang tidak proporsional terhadap orang lain, kecenderungan cepat marah, penggunaan mekanisme pertahanan, dan keinginan untuk menyendiri.

4) *Cognitive appraisal* (penilaian kognitif)

Berkaitan dengan menganalisis situasi yang menimbulkan tekanan, individu dapat mengadopsi strategi yang sesuai untuk mengatasi stres tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa menurut Gadzella dan Masten (2005), stres akademik terdiri atas dua komponen utama, yaitu stresor akademik (*academic stressors*) dan reaksi terhadap stresor akademik (*reactions to academic stressors*). Aspek stresor akademik meliputi *frustration, conflict, pressure, change*, dan *self-imposed*, sedangkan reaksi terhadap stresor akademik terdiri atas *physiological, emotional, behavioral*, dan *cognitive appraisal*.

Sun, dkk (2011) mengungkapkan terdapat lima aspek stress akademik, yaitu: tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, keputusasaan.

1. Tekanan Belajar

Tekanan belajar punya kaitannya antaran tekanan yang dialami seseorang baik saat belajar di kampus dan di rumah. Tekanan yang dimaksud

dapat diperoleh dari tuntutan orang tua, pertemanan, ketika ujian dan tingkat pendidikan yang kian tinggi.

2. Beban Tugas

Beban tugas yaitu terkait tugas yang wajib dikerjakan oleh pelajar/individu saat di sekolah. Beban yang dimaksud antara lain, pekerjaan rumah, quis, ulangan/ujian.

3. Kekhawatiran terhadap Nilai

Aspek intelektual berhubungan dengan kemampuan individu dalam memperoleh serta mengolah pengetahuan baru yang berkaitan dengan proses kognitif. Pada individu yang mengalami stres akademik, aspek ini ditandai dengan menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, serta berkurangnya kualitas dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan akademik.

4. Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri yaitu seseorang yang punya harapan terhadap diri sendiri. Individu yang mengalami stres akademik akan berekspektasi rendah terhadap diri sendiri, merasa kurang yakin akan diri sendiri dan merasa selalu gagal terhadap nilai akademik dan merasa selalu akan mengecewakan orang tua dan guru jika nilai yang diperoleh dalam akademik tidak sesuai dengan keinginannya.

5. Keputusasaan

Keputusasaan yaitu respon emosional seseorang ketika merasa dirinya tidak akan mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu dengan

stress akademik, selalu merasa tidak mampu untuk memahami pembelajaran dan menyelesaikan tugas.

3. Faktor-Faktor Stres Akademik

Menurut Taylor (2018) mengungkapkan bahwa faktor-faktor stres akademik yaitu:

a. Faktor Eksternal

- 1) Waktu dan uang, yaitu sumber daya yang dapat mempengaruhi cara individu menghadapi stressor
- 2) Pendidikan, jenjang pendidikan punya pengaruh dengan bagaimana cara seseorang menghadapi stress
- 3) Standar hidup, setiap orang memiliki standar hidup yang berbeda-beda, ini juga punya pengaruh bagaimana seseorang menghadapi stres
- 4) Dukungan sosial, merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis didapatkan dari orang lain yaitu dengan orang-orang disekitar maka akan membantu individu dalam memperoleh alternatif strategi stres
- 5) *Stressor* dalam kehidupan termasuk peristiwa besar dalam kehidupan dan masalah sehari-hari, dapat mempengaruhi pengelolaan stress seseorang.

b. Faktor Internal yaitu, kepribadian yang meliputi

- 1) Afek, afek negative dapat memengaruhi kondisi stres dan kesakitan
- 2) Kepribadian *hardiness* (kepribadian tahan banting); kepribadian tahan banting seperti ini meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam

kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonformasi dengan aktifitas baru

- 3) Optimisme, optimisme dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang stresful serta dapat menurunkan resiko dan kesakitan
- 4) Kontrol psikologis, perasaan seseorang dapat mengontrol kondisi yang stresfull serta membantu dalam menghadapi stres secara lebih efektif
- 5) Harga diri, dapat menjadi moderator antara stres dan kesakitan
- 6) Strategi coping, coping atau strategi mengatasi stres berarti mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi tingkat stres. Jenis coping ada dua, yaitu coping yang berorientasi pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi.

Puspitasari (2013) faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

- a. faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

- 1) Pola Pikir

Individu yang memiliki persepsi terbatas terhadap kemampuan untuk mengendalikan situasi cenderung mengalami peningkatan tingkat stres. Sebaliknya, semakin besar rasa kendali yang dimiliki individu terhadap lingkungan sekitarnya, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami tingkat stres yang tinggi.

2) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat toleransinya terhadap stres. Siswa yang memiliki sifat optimis cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki sifat pesimis.

3) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memegang peran krusial dalam proses interpretasi individu terhadap situasi sekitarnya. Penilaian yang diyakini oleh siswa mampu mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal, bahkan dalam jangka panjang dapat menyebabkan stres psikologis yang signifikan.

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

1) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan saat ini menunjukkan kecenderungan peningkatan yang signifikan. Dampaknya termasuk peningkatan persaingan antar siswa, peningkatan waktu belajar, dan peningkatan beban kerja siswa. Meskipun beberapa alasan tersebut memiliki nilai penting dalam kemajuan pendidikan di negara tersebut, tidak dapat diabaikan bahwa hal tersebut juga berkontribusi pada peningkatan tingkat stres yang dialami oleh siswa.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa mendapatkan tekanan yang signifikan untuk mencapai hasil yang baik dalam ujian-ujian mereka, terutama dari berbagai pihak

seperti orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan bahkan dari diri sendiri.

3) Dorongan status sosial

Pendidikan terus menjadi lambang status sosial di masyarakat, di mana individu dengan kualifikasi akademik tinggi seringkali mendapat penghormatan, sementara mereka yang kurang berpendidikan tinggi cenderung dipandang rendah. Siswa yang mencapai prestasi akademik biasanya dihargai, diakui, dan dipuji oleh masyarakat, sementara yang tidak berhasil dianggap sebagai lambat, malas, atau sulit. Sering kali dianggap sebagai sumber masalah, menerima kritik dari guru, teguran dari orangtua, dan kadang-kadang diabaikan oleh teman sebayanya.

4) Orang tua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang memiliki tingkat pendidikan serta akses informasi yang lebih baik, persaingan untuk mengembangkan kemampuan anak dalam berbagai bidang juga semakin meningkat. Kondisi tersebut terlihat dari semakin banyaknya lembaga pendidikan nonformal yang menawarkan berbagai program pengembangan, seperti kelas seni rupa, musik, balet, dan drama. Keberadaan program-program tersebut mendorong munculnya persaingan antarsiswa untuk mencapai prestasi yang lebih unggul serta memiliki beragam kemampuan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik terdiri atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, serta

keyakinan individu. Sementara itu, faktor eksternal mencakup tuntutan untuk mencapai prestasi yang tinggi, dorongan dalam memperoleh status sosial, meningkatnya beban pembelajaran, serta persaingan antarsesama orang tua dalam mendukung pencapaian akademik anak.

B. *Sense of Humor*

1. Pengertian *Sense Of Humor*

Thorson dan Powel (1993) *sense of humor* adalah sesuatu yang bawaan atau terkait erat dengan kepribadian yang membuat hidup lebih menyenangkan dan layak dijalani. Humor merupakan sudut pandang dan terlibat dengan dunia lewat lensa hiburan, sukacita serta tawa.

Frankl (1985) humor adalah senjata jiwa yang lain dalam perjuangan untuk mempertahankan diri. Sudah diketahui bahwa humor, lebih dari apa pun dalam susunan manusia, dapat memberikan kesendirian dan kemampuan untuk mengatasi situasi apa pun, meskipun hanya untuk beberapa detik.

Adapun menurut Berger dan Gonot-Schoupinsky (2023), humor merupakan aspek penting yang sering kali terabaikan, padahal seharusnya menjadi salah satu objek kajian dalam psikologi. Humor memiliki kemampuan untuk mengungkap berbagai hal menarik mengenai individu, baik mereka yang menciptakan humor maupun yang menikmatinya. Selain itu, dalam wawancara yang disajikan Berger dan Gonot-Schoupinsky (2023), Arthur Asa Berger menjelaskan bahwa humor berperan sebagai penangkal stres,

baik dalam aspek mental, emosional, maupun fisik. Ketegangan emosional yang berkontribusi terhadap stres dapat berkurang melalui efek katarsis dari humor, sedangkan tawa yang ditimbulkan menghasilkan respons fisiologis yang menenangkan sehingga mampu mengurangi ketegangan tubuh. Arthur Asa Berger juga menyatakan bahwa humor dapat merangsang pelepasan endorfin yang menimbulkan rasa nyaman. Selain itu, humor membantu individu menghadapi berbagai tantangan dalam interaksi sosial serta mampu mengurangi tingkat ketegangan dan kecemasan, meskipun pada sebagian siswa humor dapat menimbulkan kesan bahwa materi yang sedang dibahas tidak terlalu serius. Meskipun demikian, humor tetap menjadi salah satu cara yang efektif untuk membantu mengurangi kecemasan sekaligus menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan melalui tawa.

Martin, dkk (2003) mendefinisikan *sense of humor* sebagai kemampuan individu dalam memanfaatkan humor sebagai salah satu mekanisme untuk menghadapi dan menyelesaikan permasalahan. Selain itu, *sense of humor* juga mencakup kemampuan menciptakan humor, menghargai serta memberikan respons terhadap humor, dan berinteraksi dengan individu yang memiliki sifat humoris. Senada dengan pendapat tersebut, Permana (1967) menyatakan bahwa *sense of humor* merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan humor sebagai cara untuk mengatasi berbagai permasalahan, menciptakan humor, mengapresiasi dan merespons humor, serta memberikan tanggapan terhadap orang-orang yang humoris. Sementara itu, Meredith menjelaskan bahwa *sense of humor* atau

kepekaan humor adalah kemampuan individu untuk menertawakan berbagai situasi, termasuk dirinya sendiri, tanpa kehilangan rasa menerima, menghargai, dan mencintai dirinya (Fitriani & Hidayah, 2012).

Cann dan Collette (2014) *sense of humor* adalah lensa yang digunakan oleh individu untuk melihat dunia. Memiliki *sense of humor* yang baik dapat meningkatkan kekuatan lain dalam diri individu yang menjadi sumber kekuatan ketika menghadapi tantangan dalam hidup. Kemudian juga, dapat memandang dunia lebih positif dan kekuatan pribadi yang lebih besar, memungkinkan hidup lebih sejahtera.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *Sense of humor* menurut Thorson dan Powell, (1993) ialah humor merupakan sudut pandang dan terlibat dengan dunia lewat lensa hiburan, sukacita serta tawa.

2. Dimensi Sense Of Humor

Sense Of Humor memiliki empat dimensi menurut Thorson & Powell, (1991)

a. *Humor Production*

Humor Production merupakan kemampuan kreatif untuk menjadi lucu, membuat *bon mot*, mengidentifikasi hal yang lucu dalam sebuah situasi, menciptakan dan menghubungkan sesuatu yang menghibur orang lain

b. *Sense of Play-Fulness or Whimsy*

Sense of play-fulness or whimsy merupakan kemampuan untuk menikmati waktu dengan cara yang menyenangkan atau santai., serta menjadi orang baik hati.

c. *Abllity to Use Humor to Achieve Social Goals*

Attitude abllity to use humor to achieve social goals meliputi perannya Sebagai cara untuk meredakan situasi yang tegang, menegakkan norma-norma sosial, memperkuat solidaritas dalam kelompok sendiri, atau menyindir orang yang sombong dan angkuh.

d. *Personal Recognition of Humor*

Personal Recognition of Humor yaitu penggunaan humor sebagai mekanisme adaptif, yaitu terhadap absurditas kehidupan dan pengenalan bahwa diri sendiri juga bisa lucu.

e. *Appreciation of Humor*

Appreciation of humor yaitu apresiasi terhadap humor, kepada orang-orang yang humoris dan situasi yang lucu.

f. *Use of Humor as an Adaptive Mechanism*

Humor as an adaptive mechanism yaitu Kemampuan untuk menertawakan masalah atau mengatasi situasi sulit dengan menggunakan humor.

3. Menurut Martin et al. (2003), *sense of humor* terdiri atas empat gaya humor, yaitu:

1. Affiliative Humor

Affiliative humor merupakan penggunaan humor yang bertujuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial dengan orang lain. Humor ini juga dapat digunakan untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan mengurangi ketegangan dalam interaksi sosial.

2. *Self-Enhancing Humor*

Self-enhancing humor merupakan kecenderungan individu untuk mempertahankan pandangan yang humoris terhadap kehidupan, termasuk ketika menghadapi masalah atau situasi yang penuh tekanan. Gaya humor ini dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai situasi secara lebih positif.

3. *Aggressive Humor*

Aggressive humor merupakan penggunaan humor yang diarahkan kepada orang lain melalui sindiran, ejekan, atau humor yang dapat merendahkan orang lain. Penggunaan humor ini dapat mengganggu hubungan sosial dan cenderung mengarah pada penggunaan humor yang kurang adaptif.

4. *Self-Defeating Humor*

Self-defeating humor merupakan kecenderungan individu menggunakan dirinya sendiri sebagai bahan lelucon atau merendahkan diri untuk mendapatkan penerimaan dari orang lain. Penggunaan humor ini cenderung kurang adaptif karena individu mengorbankan dirinya sendiri untuk memperoleh penerimaan dalam hubungan sosial.

Berdasarkan keempat gaya tersebut, affiliative humor dan self-enhancing humor termasuk gaya humor yang cenderung adaptif karena dapat membantu individu dalam membangun hubungan sosial dan menghadapi berbagai tekanan. Sementara itu, aggressive humor dan self-defeating humor cenderung maladaptif karena penggunaannya dapat memberikan dampak negatif terhadap diri sendiri maupun hubungan sosial.

Teori Martin et al. (2003) melihat sense of humor berdasarkan gaya atau cara individu menggunakan humor dalam kehidupan sehari-hari. Teori ini dapat digunakan sebagai teori pembanding karena sama-sama memandang sense of humor sebagai konstruk yang memiliki beberapa aspek. Namun, teori Martin et al. (2003) lebih menekankan pada gaya penggunaan humor, sedangkan teori yang digunakan dalam penelitian ini lebih menekankan pada kemampuan dan kecenderungan individu dalam menghasilkan, menikmati, memahami, serta menggunakan humor sebagai mekanisme adaptif.

5. Faktor-Faktor *Sense of Humor*

Danandja (dalam Indrawanto, 2008, hlm. 20–21) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi munculnya humor, yaitu sebagai berikut.

- a. Kemampuan penyaji humor, yaitu kemampuan individu dalam menyampaikan humor. Apabila humor disampaikan dengan kurang

baik, rangsangan (*stimulus*) yang diberikan tidak mampu memunculkan respons dari pendengar sehingga humor menjadi kurang efektif.

- b. Penggunaan bahasa, yaitu bahasa yang digunakan oleh penyaji humor. Humor akan sulit dipahami apabila disampaikan menggunakan bahasa yang tidak dimengerti oleh pendengar, sehingga makna yang ingin disampaikan menjadi kabur dan tidak dapat diterima dengan baik.
- c. Pemahaman terhadap konteks humor, yaitu sejauh mana pendengar memahami latar belakang atau konteks dari humor yang disampaikan. Kurangnya pemahaman terhadap konteks tersebut dapat menyebabkan pendengar tidak menangkap unsur kelucuan sehingga humor menjadi tidak bermakna bagi mereka.
- d. Represi psikologis, yaitu kondisi ketika pendengar memiliki hambatan psikologis yang kuat terhadap materi humor tertentu. Dalam keadaan ini, individu cenderung mengabaikan atau menolak humor yang tidak disukainya sehingga respons yang muncul tidak sesuai dengan tujuan penyampaian humor, bahkan dapat diartikan sebagai bentuk menertawakan diri sendiri.
- e. Pengulangan humor, yaitu penyampaian humor yang berulang kepada pendengar yang sama. Pengulangan tersebut dapat menghilangkan unsur kejutan sehingga humor menjadi kurang menarik dan menimbulkan rasa bosan, yang pada akhirnya mengurangi respons positif dari pendengar.

C. Hubungan Antar *Sense Of Humor* Dengan Stres Akademik

Thorson dan Powel, (1993) *sense of humor* merupakan sudut pandang dan terlibat dengan dunia lewat lensa hiburan, sukacita serta tawa. yaitu kemampuan mengenali, membuat, dan memberi *feedback* dari humor yang membuat individu tersenyum atau tertawa sehingga menimbulkan kesenangan sebagai mekanisme *coping*. Humor menggunakan stimulus berupa ekspresi senang dan gembira.

Adapun beberapa jurnal mengenai *sense of humor* dengan stres berdasarkan peneliti terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Ain, Zannah, & Wulan (2023) dengan judul *Hubungan Antara Sense of Humor dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2023* menggunakan sampel sebanyak 62 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *proportionate stratified random sampling*. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi (*rho*) sebesar -0,545. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan dengan kekuatan korelasi sedang dan arah hubungan negatif antara *sense of humor* dan tingkat stres. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu Program Studi S1 Keperawatan STIKes Kuningan Tahun 2023.

Penelitian yang dilakukan oleh Dienhaq & Prihatsanti (2023) berjudul *Hubungan Antara Sense of Humor dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Ketiga Teknik Elektro Universitas Diponegoro*. Penelitian ini melibatkan

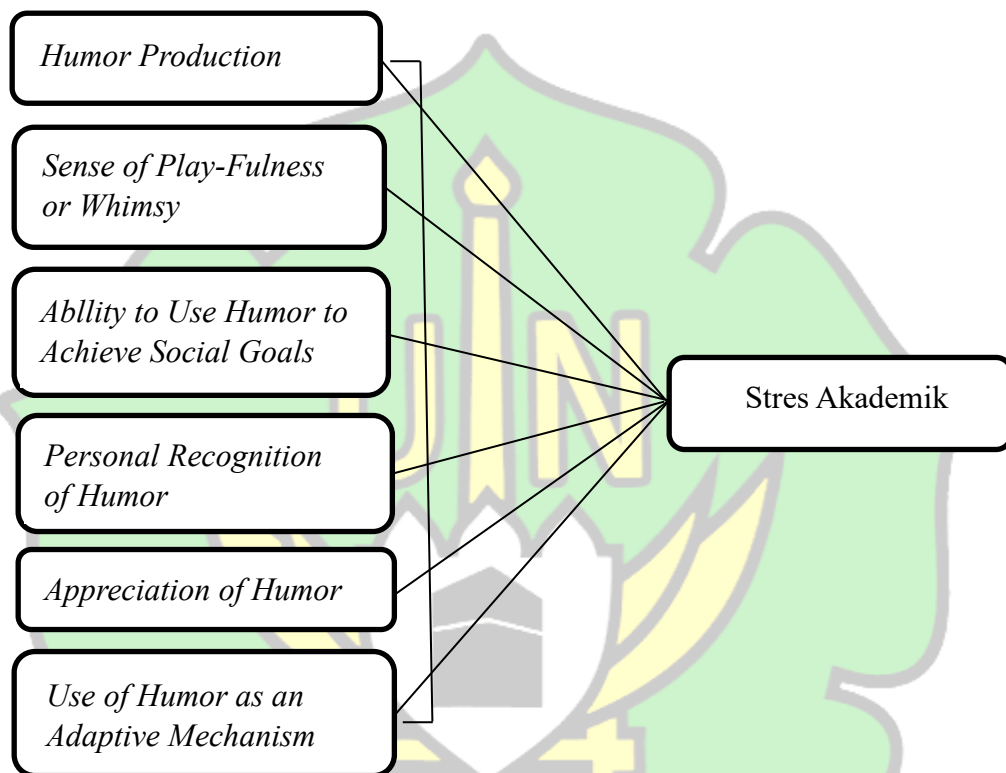
70 mahasiswa sebagai subjek yang dipilih menggunakan teknik *incidental sampling*. Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang tidak signifikan antara *sense of humor* dan stres akademik ($F = 2,354$; $r = 0,183$; $p = 0,130$; $R^2 = 0,033$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *sense of humor* memiliki hubungan positif yang sangat lemah dengan stres akademik, sehingga peningkatan maupun penurunan *sense of humor* tidak diikuti oleh perubahan tingkat stres akademik secara signifikan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Setyaningrum Silviana Herman (2017) dengan judul *Hubungan Antara Sense of Humor dengan Stres pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* menggunakan 120 mahasiswa Fakultas Psikologi sebagai subjek penelitian. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,410$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang mengindikasikan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *sense of humor* dan tingkat stres pada mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *sense of humor*, semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan.

Stimulus dari tertawa dapat menjadi terapi yang efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan. (Bennett, 1997). Kemudian menurut (Hasanat & Subandi, 1998) humor dapat membantu mengurangi stres akademik yang dialami oleh siswa. dikarenakan humor bisa menciptakan emosi positif, sementara stres akademik merupakan emosi negatif. Oleh karena itu, untuk mengatasi

stres akademik, maka dapat mencoba menggunakan humor. Humor dapat membuat seseorang tersenyum, tertawa, dan menunjukkan ekspresi positif lainnya.

Hubungan kedua variabel dapat dilihat pada kerangka konseptual berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian teori dan hasil penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *sense of humor* (*Humor Production*, *Sense of Play-Fulness or Whimsy*, *Abllity to Use Humor to Achieve Social Goals*, *Personal Recognition of Humor*, *Appreciation of Humor*, *Use of Humor as an*

Adaptive Mechanism) dengan stres akademik pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh.

E. Hipotesis Mayor

H: “Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *sense of humor (Humor Production, Sense of Play-Fulness or Whimsy, Ability to Use Humor to Achieve Social Goals, Personal Recognition of Humor, Appreciation of Humor, Use of Humor as an Adaptive Mechanism)* dengan stres akademik pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh”.

F. Hipotesis Minor

H₁: Ada hubungan *Humor Production* pada *sense of humor* terhadap stres akademik.

H₂: Ada hubungan *Sense of Play-Fulness or Whimsy* pada *sense of humor* terhadap stres akademik.

H₃: Ada hubungan *Ability to Use Humor to Achieve Social Goals* pada *sense of humor* terhadap stres akademik.

H₄: Ada hubungan *Personal Recognition of Humor* pada *sense of humor* terhadap stres akademik.

H₅: Ada hubungan *Appreciation of Humor* pada *sense of humor* terhadap stres akademik.

H₆: Ada hubungan *Use of Humor as an Adaptive Mechanism* pada *sense of humor* terhadap stres akademik.

Hipotesis tersebut di uji dengan menggunakan uji Regresi Linearitas Berganda. dan dilihat nilainya dengan nilai signifikasi, Jika nilai signifikasi $> 0,05$ maka hipotesis diterima.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, kemudian metode yang digunakan merupakan metode regresi linear berganda. Menurut Waruwu dkk (2025), Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan ilmiah yang menggunakan data berbentuk angka dan dianalisis dengan teknik statistik. Pendekatan ini bertujuan untuk menguji hubungan antarvariabel, menguji teori, menjelaskan suatu fenomena, serta menghasilkan temuan yang objektif dan dapat digeneralisasikan.

Metode Regresi linier berganda adalah analisis regresi yang melibatkan lebih dari satu variabel independen dalam hubungannya dengan variabel dependen. kontribusi relatif dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, serta memahami interaksi antara variabel-variabel tersebut. (Iba, 2021). Pemilihan metode Regresi linier berganda yaitu untuk melihat Hubungan *Sense Of Humor (Humor Production, Sense of Play-Fulness or Whimsy, Abllity to Use Humor to Achieve Social Goals, Personal Recognition of Humor, Appreciation of Humor, Use of Humor as an Adaptive Mechanism)* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh Cabang Meulaboh.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dibedakan menjadi dua jenis, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas merupakan variabel yang diduga memberikan pengaruh atau menyebabkan terjadinya perubahan pada variabel terikat. Sebaliknya, variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi konsekuensi dari adanya variabel bebas (Susianti, 2024).

Adapun variabel bebas X dan variabel terikat Y pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas (X) : *Sense of Humor*

X_1 : *Humor Production*

X_2 : *Sense of Play-Fulness or Whimsy*

X_3 : *Ability to Use Humor to Achieve Social Goals*

X_4 : *Personal Recognition of Humor*

X_5 : *Appreciation of Humor*

X_6 : *Use of Humor as an Adaptive Mechanism*

2. Variabel terikat (Y): Stres Akademik

Y: Stres Akademik

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini, diperlukan penjelasan mengenai definisi operasional masing-masing variabel.

Berikut ini disajikan definisi operasional dari setiap variabel yang diteliti.

1. Stres akademik

Stres Akademik yang dimaksud dalam penelitian ini Adalah suatu tekanan atau perubahan yang dialami seseorang, baik dalam bentuk tuntutan dari lingkungan maupun sebagai hasil dari pengalaman yang dirasakan. Adapun Stres Akademik di ukur menggunakan skala Stres Akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten, (2005) yaitu: *Frustration* (frustasi), *Conflicts* (konflik), *Pressure* (tekanan), *Change* (perubahan), *Self Imposed*.

2. Sense of humor

Sense of Humor yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sesuatu yang bawaan atau terkait erat dengan kepribadian yang membuat hidup lebih menyenangkan dan layak dijalani. Humor merupakan sudut pandang dan terlibat dengan dunia lewat lensa hiburan, sukacita serta tawa. Adapun *sense of Humor* diukur menggunakan skala *Sense of Humor* yang disusun oleh peneliti berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Thorson dan Powel (1993) yaitu: *Humor Production*, *Sense of Play-Fulness or Whimsy*, *Abllity to Use Humor to Achieve Social Goals*, *Personal Recognition of Humor*, *Appreciation of Humor*, *Use of Humor as an Adaptive Mechanism*.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh subjek atau objek yang menjadi sasaran dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2017), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek maupun subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan. Berdasarkan pengertian tersebut, populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh Cabang Meulaboh yang berjumlah 227 mahasiswa. Data mengenai jumlah populasi tersebut diperoleh dari Bagian Kemahasiswaan Program Studi Keperawatan pada tanggal 07 Juli 2025.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2013) sampel merupakan sebagian dari jumlah anggota populasi yang memiliki karakteristik tertentu sehingga dapat mewakili populasi dalam suatu penelitian. Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel *non-probabilitas* di mana peneliti secara sengaja memilih peserta berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Trianasari, 2025)

Adapun kriteria atau karakteristik di dalam penelitian ini ialah:

1. Prodi Keperawatan Poltekkes kemenkes aceh
2. Mahasiswa yang telah melakukan praktikum

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian adalah proses yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan sebagai jawaban atas rumusan masalah. Tahapan ini mencakup penentuan metode yang sesuai, pelaksanaan pengambilan data, serta upaya memastikan bahwa data yang terkumpul memiliki keabsahan dan keterpercayaan tinggi (Iba dan Wardhana, 2023).

1. Alat Ukur Penelitian

Penelitian ini menerapkan dua instrumen pengukuran, yaitu skala stres akademik dan *sense of humor*, yang disusun berdasarkan model skala likert. Setiap skala memuat butir pernyataan yang terbagi menjadi dua kategori, yakni *favorable* dan *unfavorable*. Respon yang diberikan oleh subjek penelitian terhadap setiap butir pernyataan disajikan dalam empat pilihan jawaban, meliputi: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3. 1 Skor Skala Favourable dan Unfavourable

Jawaban	Favourable	Unfavourable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Instrumen penelitian ini mencakup dua jenis skala, yakni skala stres akademik dan skala *sense of humor*, dengan penjabaran sebagai berikut:

a. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik pada penelitian ini dikonstruksi oleh peneliti dengan mengacu pada 5 aspek dikemukakan oleh Gadzella & Masten (2005) yaitu; *frustrations, conflicts, Pressure, Change, Self imposed*. Rincian dari setiap aspek dapat dilihat pada tabel 3.2.

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Stres Akademik

No	Aspek	Definisi	Indikator	Nomor Aitem		Total	%
				F	UF		
1.	<i>Frustrations</i> (frustasi)	Ketika kebutuhan pribadi mengalami hambatan dalam pencapaian tujuan hidup, ketika aktivitas sehari-hari menjadi sulit, kekurangan sumber daya, ketika tujuan yang ditetapkan tidak terwujud, kurangnya penerimaan dalam lingkungan sosial, kekecewaan dalam interaksi interpersonal, serta kehilangan peluang yang sering kali terjadi.	1. Individu sering merasa kesulitan untuk mencapai tujuan yang diinginkan 2. Merasa kehilangan peluang dan kecewa dalam interaksi interpersonal 3. Merasa kekurangan sumber daya	1 14, 15 13	12 2, 3 4	8	27%

No	Aspek	Definisi	Indikator	Nomor Aitem		Total	%
				F	UF		
2.	<i>Conflicts</i> (konflik)	Menilai pilihan seseorang antara dua atau lebih alternatif yang sama-sama diinginkan, antara dua atau lebih alternatif yang sama-sama tidak diinginkan, serta antara alternatif yang mengandung aspek yang diinginkan dan tidak diinginkan sekaligus	1. Individu sering menghadapi kesulitan ketika dihadapkan pada situasi di mana harus membuat keputusan antara memilih sesuatu yang diinginkan dan sesuatu yang sebenarnya tidak diinginkan	18	5	2	7%
3.	<i>Pressure</i> (tekanan)	Kaitannya ialah saling berlomba atau berkompetisi, batas waktu, juga beban kerja yang berlebihan dan hubungan antar pribadi.	1. Individu kerap kali merasa berada dalam situasi persaingan, baik dengan orang lain maupun dengan diri sendiri 2. Individu sering mendapatkan beban tugas yang berlebihan dan hubungan interpersonal yang kurang baik	16 23, 26	9 17, 10	6	20%

No	Aspek	Definisi	Indikator	Nomor Aitem		Total	%
				F	UF		
4.	<i>Change</i> (perubahan)	Perilaku tersebut merupakan hasil dari sejumlah faktor, termasuk pengalaman yang kurang menyenangkan, perubahan yang terjadi secara simultan, serta perubahan kehidupan yang mengganggu stabilitas individu.	1. Memiliki pengalaman yang kurang menyenangkan hingga berdampak pada perubahan perilaku 2. Merasa kehidupannya berubah sehingga mengganggu stabilitas diri	29 28	6 19	4	13%
5.	<i>Self imposed</i> (pemaksaan diri)	Menilai keinginan seseorang untuk berkompetisi, dicintai oleh semua orang, kekhawatiran akan segala hal, penundaan, solusi untuk masalah, dan kecemasan dalam mengerjakan tes	1. Keinginan untuk dicintai semua orang 2. Merasa khawatir akan segala hal serta cemas saat ujian 3. Upaya mencari strategi dalam mengatasi masalah 4. Adanya kecenderungan untuk menunda-nunda 5. Adanya dorongan untuk bersaing	24 11 20 21 25	8 22 30 7 27	10	33%
Total				15	15	30	100%

b. Skala *sense of humor*

Skala *sense of humor* pada penelitian ini dikonstruksi oleh peneliti dengan mengacu pada 6 multidimensi dikemukakan oleh Thorson & Powel

(1993) yaitu; *humor production, Sense of play-fulness or whimsy. Attitude abllity to achieve sosial goals, Personal recognition of humor, Appreciation of humor, Humor as an adaptive mechanism.* Rincian dari setiap aspek dapat dilihat pada tabel 3.3

Tabel 3. 3 Blueprint Sense Of Humor

No	Aspek	Definisi	Indikator	Nomor Aitem		Total	%
				F	UF		
1.	Produksi humor (<i>Humor Production</i>)	<i>Humor Production</i> merupakan kemampuan kreatif untuk menjadi lucu, membuat <i>bon mot</i> , mengidentifikasi hal yang lucu dalam sebuah situasi, menciptakan dan menghubungkan sesuatu yang menghibur orang lain	1. Kemampuan kreatif untuk menjadi lucu 2. Kemampuan untuk membuat istilah yang lucu (jokes) 3. Mampu mengidentifikasi hal yang lucu dalam berbagai situasi 4. Kemampuan untuk menghubungkan berbagai hal yang dapat menghibur orang lain	21 22, 23 24, 25 26	1 2 3 4	10	27%
2.	Rasa suka bermain atau keluguan yang menyenagkan (<i>Sense of Play-Fulness or Whimsy</i>)	<i>sense of play-fulness or whimsy</i> merupakan kemampuan untuk menikmati waktu dengan cara yang menyenangkan atau santai., serta menjadi orang baik hati.	1. Individu mampu menikmati waktu dengan cara yang menyenangkan 2. Individu mampu menjadi orang yang baik hati	27 28	5 6	4	11%

No	Aspek	Definisi	Indikator	Nomor Aitem		Total	%
				F	UF		
3.	Kemampuan menggunakan humor untuk mencapai tujuan sosial (<i>Ability to Use Humor to Achieve Social Goals</i>)	<i>Attitude ability to use humor to achieve social goals</i> meliputi perannya Sebagai cara untuk meredakan situasi yang tegang, menegakkan norma-norma sosial, memperkuat solidaritas dalam kelompok sendiri, atau menyindir orang yang sombong dan angkuh.	1. Kemampuan untuk mencairkan situasi yang menegangkan 2. Kemampuan untuk menegakkan norma sosial 3. Kemampuan untuk memperkuat solidaritas kelompok 4. Kemampuan menyindir orang yang sombong	19,7 31 30 10	29 8 9 37,12	10	27%
4.	Penggunaan humor sebagai mekanisme adaptif (<i>use of humor as an adaptive mechanism</i>)	<i>Humor as an adaptive mechanism</i> yaitu Kemampuan untuk menertawakan masalah atau mengatasi situasi sulit dengan menggunakan humor	1. Kemampuan untuk menertawakan masalah 2. Kemampuan mengatasi situasi yang sulit melalui humor	11 13,35	36 20	5	13%
5.	Apresiasi terhadap humor (<i>Appreciation of Humor</i>)	<i>Appreciation of humor</i> yaitu apresiasi terhadap humor, kepada orang-orang	1. Mengapresiasi orang-orang yang humoris 2. Menghargai situasi yang lucu	32 17	18 14	4	11%

No	Aspek	Definisi	Indikator	Nomor Aitem		Total	%
				F	UF		
6.	Pengakuan pribadi terhadap humor (<i>Personal Recognition of Humor</i>)	yang humoris dan situasi yang lucu. <i>Personal Recognition of Humor</i> yaitu penggunaan humor sebagai mekanisme adaptif, yaitu terhadap absurditas kehidupan dan pengenalan bahwa diri sendiri juga bisa lucu.	1. Individu mampu menerima bawa kehidupan terkadang tidak masuk akal	15, 16	34, 33	4	11%
Total				20	17	37	100 %

2. Uji Validitas

Validitas berasal dari istilah *validity* yang mengacu pada tingkat ketepatan dan kecermatan suatu instrumen dalam mengukur variabel yang hendak diteliti. Menurut Ramadhan dkk (2024), suatu instrumen dikatakan memiliki validitas yang baik apabila mampu menjalankan fungsi pengukurannya secara tepat, sehingga hasil yang diperoleh benar-benar mencerminkan aspek yang ingin diukur. Dalam penelitian ini, uji validitas yang digunakan adalah validitas isi (*content validity*). Validitas isi dilakukan dengan menilai kesesuaian atau relevansi isi instrumen melalui pertimbangan para ahli (*expert judgment*). Tujuannya adalah untuk

mengetahui apakah setiap aitem sudah mencerminkan perilaku yang ingin diukur (Azwar, 2021)

Penghitungan validitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Content Validity Ratio* (CVR). Data CVR diperoleh dari penilaian para ahli yang disebut *Subject Matter Experts* (SME) (Azwar, 2021). Para ahli tersebut menilai apakah suatu aitem termasuk esensial dalam mengukur konstruk yang diteliti. Aitem dikatakan esensial jika mampu mewakili tujuan pengukuran dengan baik (Azwar, 2021).

Nilai CVR berada pada rentang -1,00 sampai +1,00. Nilai CVR sebesar 0,00 menunjukkan bahwa 50% dari para ahli menilai aitem tersebut esensial dan valid (Azwar, 2021). Adapun rumus CVR adalah sebagai berikut.

$$CVR = \frac{2ne}{n} - 1$$

Keterangan:

ne = Banyaknya SME yang menilai suatu item “esensial”
n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian.

a. Hasil komputasi *Content Validity Ratio* Skala stres akademik

Hasil perhitungan *Content Validity Ratio* (CVR) pada skala stres akademik dalam penelitian ini diperoleh melalui proses validasi isi yang melibatkan tiga orang ahli (*Subject Matter Experts* atau SME). Masing-masing ahli melakukan penilaian terhadap setiap aitem untuk memastikan kesesuaiannya dengan konstruk serta aspek yang hendak diukur. Berdasarkan

hasil penilaian, diperoleh bahwa sebanyak 28 item memiliki koefisien CVR sebesar 1, yang menunjukkan bahwa seluruh penilai sepakat bahwa item-item tersebut esensial. Sementara itu, terdapat 2 item yang memiliki koefisien CVR sebesar 0,3, yang menunjukkan bahwa hanya sebagian penilai yang menganggap item tersebut esensial. Rincian nilai CVR untuk masing-masing item dalam skala Stres Akademik dapat dilihat pada Tabel 3.4.

Tabel 3. 4 Koefisien CVR Skala Stres Akademik

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	11	1	21	1
2	1	12	1	22	1
3	1	13	0,3	23	1
4	0,3	14	1	24	1
5	1	15	1	25	1
6	1	16	1	26	1
7	1	17	1	27	1
8	1	18	1	28	1
9	1	19	1	29	1
10	1	20	1	30	1

Berdasarkan hasil komputasi yang diperoleh dari penilaian SME pada skala Stres Akademik didapatkan data bahwa semua koefisien CVR menunjukkan nilai diatas nol (0), yang artinya semua aitem dinyatakan valid.

b. Hasil Komputasi *Content Validity Ratio* Skala *Sense of Humor*

Hasil Komputasi *Content Validity Ratio* Skala *Sense of Humor* yang peneliti gunakan lewat pengujian terhadap skala isi melalui *Subject Matter Experts* (SME) yang berjumlah tiga orang diminta untuk memberikan penilaian terhadap setiap aitem dalam skala guna menilai sejauh mana

aitem-aitem tersebut sesuai dengan konstruk yang ingin diukur. Berdasarkan hasil penilaian yang dilakukan oleh ketiga ahli tersebut, diperoleh data bahwa sebanyak 37 aitem memiliki nilai koefisien CVR sebesar 1, yang menunjukkan adanya kesepakatan penuh antar ahli mengenai relevansi aitem tersebut. Adapun rincian hasil perhitungan koefisien CVR untuk seluruh aitem dalam skala dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. 5 Koefisien CVR Skala Sense of Humor

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	16	1	31	1
2	1	17	1	32	1
3	1	18	1	33	1
4	1	19	1	34	1
5	1	20	1	35	1
6	1	21	1	36	1
7	1	22	1	37	1
8	1	23	1		
9	1	24	1		
10	1	25	1		
11	1	26	1		
12	1	27	1		
13	1	28	1		
14	1	29	1		
15	1	30	1		

Berdasarkan hasil komputasi yang diperoleh dari penilaian SME pada skala *Sense of Hmuor* didapatkan data bahwa semua koefisien CVR menunjukkan nilai diatas nol (0), yang artinya semua aitem dinyatakan valid.

1. Uji Daya Beda Aitem

Menurut Azwar (2017), uji daya beda aitem merupakan proses untuk mengetahui sejauh mana suatu aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur oleh

instrumen. Pengujian ini dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor pada aitem dengan distribusi skor total skala, yang menghasilkan koefisien korelasi aitem-total (r_{ix}). Untuk menilai tingkat daya diskriminasi setiap aitem dalam suatu skala, peneliti menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS melalui pengujian reliabilitas dengan teknik *Alpha Cronbach*.

Menurut Azwar (2017), nilai koefisien korelasi antara aitem dengan skor total berada pada rentang 0 hingga 1,00, baik bernilai positif maupun negatif. Semakin tinggi nilai koefisien korelasi atau semakin mendekati angka 1,00, maka semakin baik kemampuan aitem dalam membedakan karakteristik yang diukur (*daya diskriminasi*). Sebaliknya, aitem yang memiliki nilai koefisien mendekati 0 atau bernilai negatif menunjukkan daya diskriminasi yang kurang baik. Berikut merupakan rumus yang digunakan untuk menghitung koefisien korelasi antara aitem dan skor total.

$$r_{ix} = \frac{r_{ix} S_{ix} - S_i}{\sqrt{S_x^2 + S_j^2 - 2r_{ix}S_iS_x}}$$

Keterangan:

$r_{i(x-i)}$ = Koefisien korelasi aitem-total setelah dikoreksi

r_{ix} = Koefisien korelasi aitem-total sebelum dikoreksi

S_i = Deviasi standar skor aitem yang bersangkutan

S_x = Deviasi standar skor skala

Kriteria dalam pemilihan aitem yang peneliti gunakan adalah berdasarkan korelasi aitem total yang menggunakan batasan $r_{ix} \geq 0,25$ (Azwar, 2021). Hasil

analisis daya beda aitem masing-masing skala yaitu skala Stres Akademik dari data uji coba (*try out*) dapat dilihat pada tabel 3.6 sebagai berikut:

a. Uji Beda Aitem Skala Stres Akademik

Hasil analisis daya beda aitem pada skala Stres Akademik dapat dilihat pada tabel 3.6

Tabel 3. 6 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Stres Akademik

No	Rix	No	Rix
1	0,281	16	0,331
2	0,458	17	0,350
3	0,376	18	0,201
4	0,197	19	0,558
5	0,548	20	-0,348
6	0,012	21	0,459
7	0,347	22	0,364
8	-0,044	23	0,077
9	0,277	24	0,021
10	0,184	25	-0,076
11	0,472	26	0,389
12	0,503	27	-0,367
13	0,427	28	0,580
14	0,671	29	0,385
15	0,602	30	-0,101

Berdasarkan hasil analisis uji daya beda item pada tabel di atas, terlihat bahwa beberapa item memiliki koefisien korelasi di atas 0,25, sementara sebagian lainnya tidak mencapai nilai tersebut. Terdapat 11 item yang dinyatakan gugur, yaitu item nomor 4, 6, 8, 10, 18, 20, 23, 24, 25, 27, dan 30. Dengan demikian, tersisa 19 item yang lolos dan memiliki koefisien korelasi tinggi, sehingga dapat digunakan dalam analisis data penelitian sebagaimana tercantum pada *blueprint* akhir skala Stres Akademik yang disajikan pada tabel 3.7.

Tabel 3. 7 Blueprint akhir Skala stres akademik

No	Aspek	No Aitem		Jumlah	%
		F	UF		
1	<i>Frustrations</i> (frustasi)	1, 14, 15, 13	12, 2, 3	7	37%
2	<i>Conflicts</i> (konflik)		5	1	5%
3	<i>Pressure</i> (tekanan)	16, 26	9, 7	4	21%
4	<i>Change</i> (perubahan)	29, 28	19	3	16%
5	<i>Self imposed</i> (pemaksaan diri)	11, 21	22, 7	4	21%
Total		10	9	19	100%

b. Uji daya beda aitem *Sense of Humor*

Hasil analisis daya beda aitem pada skala *Sense of Humor* dapat dilihat pada tabel 3.8

Tabel 3. 8 Koefisien Daya Beda Aitem Skala *Sense of Humor*

No	Rix	No	Rix	No	Rix
1	0,477	16	0,415	31	0,384
2	0,554	17	0,403	32	0,258
3	-0,382	18	0,281	33	0,445
4	0,455	19	0,425	34	0,438
5	0,505	20	0,066	35	0,276
6	0,599	21	0,560	36	0,243
7	0,435	22	0,515	37	0,198
8	0,158	23	0,281		
9	0,215	24	0,499		
10	0,151	25	0,378		
11	0,151	26	0,549		
12	-0,092	27	0,214		
13	0,371	28	0,254		
14	0,291	29	0,265		
15	0,326	30	0,366		

Berdasarkan hasil analisis uji daya beda aitem pada tabel diatas menunjukkan terdapat beberapa aitem yang mencapai koefisien korelasi diatas 0,25 dan ada yang tidak mencapai koefisien korelasi diatas 0,25. Adapun aitem yang gugur sebanyak 10 aitem yaitu aitem nomor 3, 8, 9, 10, 11, 12, 20, 27, 36, dan

37. Sehingga tersisa 27 aitem yang memiliki koefisien korelasi yang tinggi untuk dapat digunakan sebagai analisis data penelitian yang ditunjukkan pada blue print akhir skala *Sense of Humor* pada tabel 3.9.

Tabel 3. 9 Blueprint Akhir Skala *Sense of Humor*

NO	Aspek	No Aitem		Jumlah	%
		F	UF		
1	<i>Humor Production</i>	21, 22, 23, 24, 25, 26	1, 2, 4	9	33,3%
2	<i>Sense of playfulness or whimsy</i>	28	5, 6	3	11,1%
3	<i>Ability to use humor to achieve social goals</i>	19, 7, 31, 30	29	5	18,5%
4	<i>use of humor as an adaptive mechanism</i>	13, 35		2	7,4%
5	<i>Apréciation of humor</i>	32, 17	18, 14	4	14,8%
6	<i>Personal recognition of humor</i>	15, 16	34, 33	4	14,8%
Total		11	14	27	100%

2. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas berasal dari istilah *reliability*, yang mengacu pada tingkat konsistensi atau keterpercayaan hasil suatu pengukuran. Menurut Ramadhan dkk, (2024). Suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila memberikan hasil yang relatif konsisten ketika digunakan berulang kali pada kelompok subjek yang sama, selama karakteristik atau aspek yang diukur pada subjek tersebut tidak mengalami perubahan. Perhitungan koefisien reliabilitas pada kedua skala dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS versi 27.0 *for windows*. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Sekalipun bila

koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel (Azwar, 2021)

Adapun untuk menghitung koefisien reliabilitas skala menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan rumus sebagai berikut (Azwar, 2017).

$$\alpha = 2 [1 - (Sy1^2 + Sy2^2) / Sx^2]$$

Keterangan:

$Sy1^2$ dan $Sy2^2$: varian skor Y1 dan varians skor Y2

Sx^2 : varian skor X

Adapun kriteria koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* dibagi kedalam beberapa kategori seperti tabel 3.10

Tabel 3. 10 Klasifikasi Reliabilitas Alpha Cronbach

Kriteria	Koefesien
Sangat Reliabel	>0.900 (Sangat Tinggi)
Reliabel	0.700 – 0.900 (Tinggi)
Cukup Reliabel	0.400 – 0.700 (Sedang)
Kurang Reliabel	0.400 – 0.700 (Sedang)
Tidak Reliabel	<0.200 (Sangat Rendah)

a. Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik

Hasil pengujian reliabilitas pada skala stres akademik menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,826. Selanjutnya, peneliti melakukan pengujian reliabilitas kedua setelah menghapus item-item yang tidak memenuhi kriteria, dan diperoleh nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,839. Hal ini menunjukkan bahwa skala Stres Akademik tergolong reliabel dengan koefisien yang tinggi.

b. Uji Reliabilitas Skala *Sense of Humor*

Hasil pengujian reliabilitas pada skala *sense of humor* menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,826. Selanjutnya, peneliti melakukan pengujian reliabilitas kedua setelah menghapus item-item yang tidak memenuhi kriteria, dan diperoleh nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,915. Hal ini menunjukkan bahwa skala *sense of humor* tergolong reliabel dengan koefisien yang tinggi.

F. Teknik Analisis Data

1. Proses Pengolahan Data

Pengolahan data adalah suatu proses untuk mendapatkan data dari setiap variabel penelitian yang siap dianalisis. Menurut Nur & Saihun (2024) tahap pengolahan data adalah:

a. Pengeditan Data (Editing)

Pengeditan merupakan proses menelaah sekaligus memperbaiki data yang telah diperoleh. Langkah ini dilakukan karena data awal yang diterima (raw data) sering kali belum memenuhi kriteria atau tidak sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan penelitian. Proses pengeditan bertujuan untuk melengkapi data yang belum lengkap maupun menghapus kesalahan yang ditemukan pada data mentah. Kekurangan data dapat diperbaiki dengan mengulangi pengumpulan data atau melakukan penyisipan data melalui metode interpolasi. Sementara itu, data yang dianggap keliru atau tidak layak dianalisis dapat dihapus agar tidak memengaruhi hasil penelitian.

b. Coding dan Transformasi Data

Pengkodean data (*coding*) merupakan proses pemberian tanda atau kode tertentu pada setiap data yang dikumpulkan, sekaligus menetapkan kategori untuk data yang sejenis. Kode tersebut berupa simbol, baik huruf maupun angka, yang digunakan untuk memberi identitas pada data. Pemberian kode ini dapat bermakna sebagai representasi data kuantitatif, misalnya dalam bentuk skor. Proses kuantifikasi atau pengubahan data menjadi bentuk kuantitatif dapat dilakukan dengan cara memberikan skor pada setiap jenis data, sesuai dengan aturan atau pedoman yang berlaku dalam skala pengukuran.

c. Tabulasi Data

Tabulasi merupakan proses menyajikan data dalam bentuk tabel dengan cara menyusun tabel yang memuat data sesuai dengan kebutuhan proses analisis. Tabel yang disusun hendaknya mampu merangkum seluruh data yang akan dianalisis sehingga informasi yang diperlukan dapat terlihat dengan jelas.

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap. Tahap awal menggunakan *Microsoft Excel* untuk melakukan proses skoring terhadap data hasil penelitian serta menyusun tabulasi data. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* karena perangkat lunak ini memiliki kemampuan analisis

statistik yang memadai untuk melakukan uji daya beda aitem, uji prasyarat analisis, dan uji hipotesis. Selain itu, SPSS dipilih karena proses pengoperasiannya relatif mudah dan mampu menghasilkan analisis data secara akurat.

2. Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji autokorelasi, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal (Nuryadi dkk., 2017). Pada penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program *SPSS versi 27.0 for Windows*. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji ini didasarkan pada nilai signifikansi (*p-value*), yaitu apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Nuryadi dkk., 2017).

b. Uji linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel *sense of humor* dan stres akademik. Pengujian linieritas dalam penelitian ini menggunakan *Test for Linearity* pada program *IBM SPSS Version 27.0 for Windows*. Pengujian dilakukan pada taraf

signifikansi 0,05. Hubungan antara variabel *sense of humor* dan stres akademik dinyatakan memiliki hubungan linier apabila nilai signifikansi pada bagian *Linearity* lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) (Priyatno, 2010).

c. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi bertujuan menguji apakah dalam model regresi linier ada korelasi antara kesalahan pengganggu pada periode t dengan kesalahan pengganggu pada periode $t-1$ (sebelumnya). Jika terjadi korelasi, maka dinamakan ada problem autokorelasi. Autokorelasi muncul karena observasi yang berurutan sepanjang waktu berkaitan satu sama lainnya. Pengambilan keputusan autokorelasi menggunakan uji Durbin Watson akan menghasilkan nilai *Durbin Watson* (DW) yang nantinya akan dibandingkan dengan dua (2) nilai *Durbin Watson* tabel, yaitu *Durbin Upper* (DU) dan *Durbin Lower* (DL). Adapun dasar pengambilan keputusan *Durbin Watson* yaitu apabila nilai $DW < DL$ atau $DW > 4 - DL$ artinya terjadi autokorelasi, apabila $DU < DW < 4 - DU$ (Ghozali, 2018).

d. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (independen). Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi di antara variabel independen. Jika variabel independen saling berkorelasi, maka variabel-variabel ini tidak ortogonal. Variabel ortogonal adalah variabel independen yang nilai korelasi antar sesama variabel independen sama dengan nol. untuk menunjukkan

adanya multikolonieritas adalah nilai Tolerance < 0.10 atau sama dengan nilai VIF > 10 (Ghozali, 2018).

e. Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastisitas bertujuan menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan *variance* dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Jika *variance* dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain tetap, maka disebut Homoskedastisitas dan jika berbeda disebut Heteroskedastisitas. (Ghozali, 2018).

Dalam penelitian ini menggunakan uji Glester, dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

- 1) jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data tidak terjadi heteroskedasitas.
 - 2) Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data terjadi heteroskedasitas.
3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas pada variabel terikat. Untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adanya hubungan dimensi *Sense of Humor* dengan Stres Akademik, maka akan dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji regresi linear berganda menggunakan program IBM SPSS *Version 27.0 for Windows*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dahulu menyiapkan skala penelitian, yaitu skala stres akademik dan skala *sense of humor* yang nantinya akan digunakan pada saat pengambilan data pada responden.

1. Administrasi Penelitian

Pada tahap awal sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu menyiapkan surat izin penelitian melalui SEVIMA UIN Ar-Raniry pada tanggal 23 Juni 2025 dan sudah disetujui oleh pihak akademik psikologi. Setelah mendapatkan surat izin penelitian, peneliti mengantarkan surat tersebut ke bagian administrasi Program Studi Keperawatan Meulaboh pada tanggal 01 Juli 2025 dan langsung diizinkan untuk melakukan penelitian pada tanggal 07 Juli 2025.

2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Pelaksanaan uji coba alat ukur penelitian (*try out*) pada penelitian ini menggunakan *try out* terpakai yaitu suatu teknik untuk menguji validitas dan reliabilitas dengan cara pengambilan datanya hanya sekali dan hasil uji coba langsung digunakan untuk menguji hipotesis. Seluruh data penelitian diperoleh dari 142 responden dan digunakan sebagai data penelitian. Pada tahap pengujian instrumen, 60 responden digunakan untuk melakukan uji daya beda aitem dan uji reliabilitas guna mengetahui aitem yang memenuhi kriteria.

Setelah aitem yang tidak memenuhi kriteria dieliminasi, 60 responden tersebut tetap menjadi bagian dari sampel penelitian dan digabungkan dengan responden lainnya, sehingga seluruh 142 responden digunakan dalam analisis data dan pengujian hipotesis.

3. Pelaksanaan Penelitian

Uji coba alat ukur dilakukan bersamaan dengan penelitian yang berlangsung selama 8 hari yaitu dari tanggal 07 Juli 2025 sampai dengan 14 Juli 2025. Pada saat melakukan *try out* dan penelitian, peneliti menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form* yang disebarakan secara online oleh bagian kemahasiswaan Program Studi Keperawatan Meulaboh melalui Group *WhatsApp*. Setelah data penelitian telah terkumpul sesuai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan, peneliti melakukan pengolahan dan analisis data menggunakan program SPSS *Version 27.0 for Windows*.

B. Deskripsi Data Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Prodi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh Cabang Meulaboh dan sampel yang digunakan berjumlah 139 mahasiswa.

1. Demografi Penelitian

a. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi subjek berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa jumlah subjek laki-laki sebanyak 38 orang (26,6%), sedangkan subjek perempuan sebanyak 104 orang (73,4%). Hal ini

menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini adalah perempuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan responden laki-laki. Adapun data demografi berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 4.1.

Tabel 4. 1 Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
1	Laki-Laki	38	26,8%
2	Perempuan	104	73,2%
Total		142	100%

b. Subjek Berdasarkan Usia

Subjek berdasarkan usia dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden berusia 30 tahun berjumlah 1 orang (0,7%), responden berusia 28 tahun sebanyak 1 orang (0,7%), responden berusia 25 tahun sebanyak 1 orang (0,7%), responden berusia 22 tahun sebanyak 8 orang (5,6%), responden berusia 21 tahun sebanyak 10 orang (7,0%), responden berusia 20 tahun sebanyak 66 orang (46,5%), responden berusia 19 tahun sebanyak 52 orang (36,6%), dan responden berusia 18 tahun sebanyak 3 orang (2,1%).

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian didominasi oleh responden berusia 20 tahun, yaitu sebanyak 66 orang dengan persentase sebesar 46,5%. Data selengkapnya disajikan pada Tabel 4.2.

Tabel 4. 2 Data Demografi Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah (n)	%
1	30	1	0,7%
2	28	1	0,7%
3	25	1	0,7%
4	22	8	5,6%
5	21	10	7,0%
6	20	66	46,5%
7	19	52	36,6%
8	18	3	2,1%
Total		142	100%

c. Subjek Berdasarkan Semester

Subjek berdasarkan semester dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa semester 6, 5, 4, 3, dan semester 2. Jumlah responden pada semester 6 sebanyak 71 orang dengan persentase 50,0%, pada semester 5 sebanyak 4 orang dengan persentase 2,8%, pada semester 4 sebanyak 60 orang dengan persentase 42,3%, pada semester 3 sebanyak 4 orang dengan persentase 2,8%, dan pada semester 2 sebanyak 3 orang dengan persentase 2,1%. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berada pada semester 6. Data demografi berdasarkan semester dapat dilihat pada Tabel 4.3.

Tabel 4. 3 Data Demografi Berdasarkan semester

No	Semester	Jumlah (n)	Persentase
1	6	71	50,0%
2	5	4	2,8%
3	4	60	42,3%
4	3	4	2,8%
5	2	3	2,1%
Total		142	100%

2. Data Kategorisasi

Pembagian kategorisasi sampel dalam penelitian ini menggunakan model distribusi normal dengan jenjang kategorisasi berskala ordinal. Menurut Azwar

(2012), kategorisasi merupakan proses pengelompokan individu ke dalam beberapa kelompok yang tersusun secara berjenjang berdasarkan suatu kontinum dari atribut yang diukur.

Pengkategorisasian dilakukan dengan menyusun skor subjek berdasarkan nilai deviasi standar populasi. Karena sifatnya relatif, maka luas interval pada setiap kategori dapat ditentukan secara subjektif, selama masih berada dalam batas yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, kategori yang digunakan terdiri dari tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2012).

a. Skala Stres Akademik

Peneliti menguraikan analisis secara deskriptif terhadap skala stres akademik, yang meliputi analisis data hipotetik dan analisis data empirik. Analisis data hipotetik digunakan untuk melihat gambaran kemungkinan yang terjadi di lapangan, sedangkan analisis data empirik digunakan untuk mengetahui kondisi yang sebenarnya terjadi pada subjek penelitian. Deskripsi data hasil penelitian selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.4

Tabel 4. 4 Deskripsi Data Penelitian Skala Stres Akademik

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Stres Akademik	76	19	47,5	9,5	66	24	44,08	7,932

Keterangan Rumus Skor Hipotetik

Xmaks (Skor Maksimal)	= Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dan pembobotan pilihan jawaban
Xmin (Skor Minimal)	= Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban
M (Mean)	= Dengan rumus μ (skor maks + skor min) : 2
SD (Standar Deviasi)	= Dengan rumus (skor maks - skor min) : 6

Berdasarkan hasil analisis statistik data pada tabel di atas, analisis data deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 76, minimal adalah 19, mean memperoleh nilai 47,5 dan SD memperoleh nilai 9,5. Sedangkan analisis data deskriptif secara empirik memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 66, jawaban minimal adalah 24, mean memperoleh nilai 44 dan SD memperoleh nilai 7,932. Maka dapat disimpulkan bahwa deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorisasian pada sampel penelitian, pengkategorisasian tersebut terdiri dari 3 kategori meliputi kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan metode kategorisasi jenjang (*ordinal*). Berikut rumus yang dipakai untuk pengkategorisasian pada skala stress akademik.

Rendah	= $X < M - 1SD$
Sedang	= $M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	= $M + 1SD \leq X$
Keterangan:	
X	= Rentang butir pertanyaan
M	= Mean (rata-rata)
SD	= Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan pada penelitian ini, maka didapatkan hasil kategorisasi skala Stres Akademik sebagaimana pada tabel 4.5.

Tabel 4. 5 Data Kategorisasi Stres Akademik

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase %
Rendah	$X < 38$	28	19,7%
Sedang	$38 < X < 57$	106	74,6%
Tinggi	$57 < X$	8	5,6%
Jumlah		142	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi skala stres akademik pada 142 mahasiswa Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh Cabang Meulaboh, diketahui bahwa sebanyak 28 mahasiswa (19,7%) berada pada kategori rendah, 106 mahasiswa (74,6%) berada pada kategori sedang, dan 8 mahasiswa (5,6%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang, yaitu sebanyak 106 mahasiswa (74,6%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh Cabang Meulaboh secara umum berada pada kategori sedang.

b. Skala *Sense of Humor*

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan kenyataan di lapangan) dari variabel *sense of humor*, seperti yang terlampir pada tabel berikut:

Tabel 4. 6 Deskripsi Data Penelitian Skala Sense of Humor

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	M	SD	Xmaks	Xmin	M	SD
<i>Sense of Humor</i>	108	27	67,5	13,5	99	41	72,45	13,59

Keterangan Rumus Hipotetik

Xmaks (Skor Maksimal) = Hasil perkalian jumlah aitem skala dengan skor terendah dari pembobotan pilihan jawaban

Xmin (Skor Minimal) = Hasil perkalian jumlah aitem skala dengan skor terendah dari pembobotan pilihan jawaban

M (Mean) = Dengan rumus μ (skor maks + skor min) : 2

SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus s (skor maks - skor min) : 6

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel di atas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa skor maksimal adalah 108, skor minimal adalah 27, dengan nilai *mean* sebesar 67,5 dan standar deviasi sebesar 13,5. Sementara itu, secara empiris menunjukkan bahwa skor maksimal adalah 99, skor minimal adalah 41, dengan nilai *mean* sebesar 72,45 dan standar deviasi sebesar 13,59. Deskripsi data penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan metode kategori jenjang (ordinal)

Berikut rumus pengkategorian skala *sense of humor*:

Rendah = $X < M - 1SD$

Sedang = $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Tinggi = $M + 1SD \leq X$

Keterangan:

X = Rentang butir pertanyaan

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan pada penelitian ini, maka didapatkan hasil kategorisasi skala kecenderungan *Sense of Humor* sebagaimana pada tabel 4.7.

Tabel 4. 7 Data Kategorisasi *Sense of Humor*

kategorisasi	Interval	Jumlah	%
Rendah	$X < 54$	16	11,3%
Sedang	$54 < X < 81$	79	55,6%
Tinggi	$81 < X$	47	33,1%
Jumlah		142	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi skala *Sense of Humor* pada 142 mahasiswa Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh Cabang Meulaboh, diketahui bahwa sebanyak 16 mahasiswa (11,3%) berada pada kategori rendah, 79 mahasiswa (55,6%) berada pada kategori sedang, dan 47 mahasiswa (33,1%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *Sense of Humor* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 79 mahasiswa (55,6%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *Sense of Humor* mahasiswa Program Studi Keperawatan Poltekkes

Kemenkes Aceh Cabang Meulaboh secara umum berada pada kategori sedang.

C. Pengujian Hipotesis

1. Uji Prasyarat

Uji prasyarat bertujuan untuk menentukan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Uji prasyarat ini terdiri dari dua uji yaitu:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data pada setiap variabel penelitian mengikuti distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan teknik statistik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS. Kriteria pengujian yang digunakan adalah taraf signifikansi sebesar $\alpha = 0,05$, yaitu apabila nilai signifikansi (p) $> 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi (p) $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. 8 Uji Normalitas

Variabel Penelitian	Koefisien K-S	<i>p</i>
<i>Stres akademik</i>	0,080	0,027
<i>humor production</i>	0,117	0,000
<i>Sense of play-fulness or whimsy</i>	0,128	0,000
<i>Attitude abllity to achieve sosial goals</i>	0,200	0,000
<i>Personal recognition of humor</i>	0,247	0,000
<i>Appreciation of humor</i>	0,146	0,000
<i>Humor as an adaptive mechanism</i>	0,142	0,000

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, variabel Stres Akademik memperoleh nilai koefisien K-S sebesar 0,080 dengan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,027. Selanjutnya, dimensi *Humor Production* memperoleh koefisien K-S sebesar 0,117 dengan nilai *p* sebesar 0,000, dimensi *Sense of Playfulness or Whimsy* sebesar 0,128 dengan nilai *p* sebesar 0,000, dimensi *Attitude and Ability to Achieve Social Goals* sebesar 0,200 dengan nilai *p* sebesar 0,000, dimensi *Personal Recognition of Humor* sebesar 0,247 dengan nilai *p* sebesar 0,000, dimensi *Appreciation of Humor* sebesar 0,146 dengan nilai *p* sebesar 0,000, dan dimensi *Humor as an Adaptive Mechanism* sebesar 0,142 dengan nilai *p* sebesar 0,000. Berdasarkan hasil tersebut, seluruh variabel dan dimensi memiliki nilai signifikansi (*p*) < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov. Oleh karena itu,

pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik non-parametrik, yaitu uji korelasi *Spearman Rho*.

b. Uji Linearitas

1. Hasil Uji Linearitas Hubungan antara Stres Akademik dengan Masing-Masing Dimensi *Sense of Humor*

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas, yaitu *sense of humor* (*humor production, Sense of play-fulness or whimsy. Attitude ability to achieve sosial goals, Personal recognition of humor; Appreciation of humor, Humor as an adaptive mechanism*), dengan variabel terikat, yaitu stres akademik. Kaidah yang digunakan dalam pengujian ini adalah apabila nilai signifikansi pada bagian *Linearity* menunjukkan $p < 0,05$, maka kedua variabel dinyatakan memiliki hubungan yang linier.

Hasil uji linearitas antara Stres Akademik dengan masing-masing dimensi *Sense of Humor* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 9 Uji Linieritas Dimensi *Humor Production*

Variabel Penelitian	<i>F Linearity</i>	<i>p</i>
Stres Akademik <i>humor production</i>	20,963	0,000

Berdasarkan data pada tabel di atas, diperoleh nilai *F Linearity* sebesar $F = 20,963$ dengan nilai signifikansi (p) = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, sehingga terdapat hubungan yang linear antara variabel Stres Akademik dengan dimensi *Humor Production*.

Tabel 4. 10 Uji Linieritas Dimensi *Sense of play-fulness or whimsy*

Variabel Penelitian	<i>F Linearity</i>	<i>p</i>
Stres Akademik <i>Sense of play-fulness or whimsy</i>	7,031	0,009

Berdasarkan data pada tabel di atas, diperoleh nilai *F Linearity* sebesar $F = 7,031$ dengan nilai signifikansi (p) = 0,009. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, sehingga terdapat hubungan yang linear antara variabel Stres Akademik dengan dimensi *Sense of Playfulness or Whimsy*.

Tabel 4. 11 Uji Linieritas Dimensi *Attitude abllity to achieve sosial goals*

Variabel Penelitian	<i>F Linearity</i>	<i>p</i>
Stres Akademik <i>Attitude abllity to achieve sosial goals</i>	9,949	0,002

Berdasarkan data pada tabel di atas, diperoleh nilai *F Linearity* sebesar $F = 9,949$ dengan nilai signifikansi (p) = 0,002. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, sehingga terdapat hubungan yang linear antara variabel Stres Akademik dengan dimensi *Attitude Ability to Achieve Social Goals*.

Tabel 4. 12 Uji Linieritas Dimensi *Personal recognition of humor*

Variabel Penelitian	<i>F Linearity</i>	<i>p</i>
Stres Akademik <i>Personal recognition of humor</i>	0,107	0,744

Berdasarkan data pada tabel di atas, diperoleh nilai *F Linearity* sebesar $F = 0,107$ dengan nilai signifikansi (p) = 0,744. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$, sehingga tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel Stres Akademik dengan dimensi *Personal Recognition of Humor*.

Tabel 4. 13 Uji Linieritas Dimensi *Appreciation of humor*

Variabel Penelitian	<i>F Linearity</i>	<i>p</i>
Stres Akademik <i>Appreciation of humor</i>	6,865	0,010

Berdasarkan data pada tabel di atas, diperoleh nilai *F Linearity* sebesar $F = 6,865$ dengan nilai signifikansi (p) = 0,010. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, sehingga terdapat hubungan yang linear antara variabel Stres Akademik dengan dimensi *Appreciation of Humor*.

Tabel 4. 14 Uji Linieritas Dimensi *Humor as an adaptive mechanism*

Variabel Penelitian	<i>F Linearity</i>	<i>p</i>
Stres Akademik <i>Humor as an adaptive mechanism</i>	13,694	0,000

Berdasarkan data pada tabel di atas, diperoleh nilai *F Linearity* sebesar $F = 13,694$ dengan nilai signifikansi (p) = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, sehingga terdapat hubungan yang linear antara variabel Stres Akademik dengan dimensi *Humor as an Adaptive Mechanism*.

Berdasarkan hasil uji linearitas antara Stres Akademik dengan masing-masing dimensi *Sense of Humor*, diketahui bahwa terdapat lima dimensi yang memiliki hubungan linear dengan Stres Akademik, yaitu *Humor Production*, *Sense of Playfulness or Whimsy*, *Attitude Ability to Achieve Social Goals*, *Appreciation of Humor*, dan *Humor as an Adaptive Mechanism*, yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi (p) < 0,05. Sementara itu, dimensi *Personal Recognition of Humor* memiliki nilai signifikansi (p) > 0,05, sehingga tidak menunjukkan hubungan yang linear dengan Stres Akademik.

c. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi antara residual pada suatu periode dengan residual pada periode sebelumnya dalam model regresi. Adapun hasil uji autokorelasi menggunakan metode Durbin-Watson dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 15 Uji Autokorelasi

Model	R	R Squar	Adjusted R Squer	Std, Error of Estimate	Durbin-Watson	DL	DU
1	0,405	0,164	0,127	7,410	1,385	1.6388	1.8146

Berdasarkan hasil uji autokorelasi pada Tabel 4.38, diperoleh nilai statistik dari uji Durbin-Watson sebesar 1,385, nilai DL sebesar 1,6388, dan nilai DU sebesar 1,8146, sehingga sesuai dengan dasar pengambilan keputusan Durbin-Watson, yaitu apabila nilai $DU < DW < 4-DU$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi autokorelasi.

d. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk memastikan model regresi tidak mengalami masalah multikolinearitas antarvariabel bebas. Hasil uji berdasarkan nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 16 Uji multikolinearitas

Dimensi	Perhitungan		Keterangan
	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>	

<i>humor production</i>	0,238	4,195	Tidak Terjadi Multikolinieritas
<i>Sense of play-fulness or whimsy</i>	0,514	1,946	Tidak Terjadi Multikolinieritas
<i>Attitude abllity to achieve sosial goals</i>	0,397	2,516	Tidak Terjadi Multikolinieritas
<i>Personal recognition of humor</i>	0,731	1,368	Tidak Terjadi Multikolinieritas
<i>Appreciation of humor</i>	0,671	1,491	Tidak Terjadi Multikolinieritas
<i>Humor as an adaptive mechanism</i>	0,431	2,321	Tidak Terjadi Multikolinieritas

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, diketahui bahwa seluruh dimensi variabel *sense of humor* memiliki nilai *Tolerance* > 0,10 dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10. Nilai *Tolerance* pada dimensi *Humor Production* sebesar 0,238 dengan nilai VIF sebesar 4,195; *Sense of Playfulness or Whimsy* sebesar 0,514 dengan nilai VIF sebesar 1,946; *Attitude and Ability to Achieve Social Goals* sebesar 0,397 dengan nilai VIF sebesar 2,516; *Personal Recognition of Humor* sebesar 0,731 dengan nilai VIF sebesar 1,368; *Appreciation of Humor* sebesar 0,671 dengan nilai VIF sebesar 1,491; serta *Humor as an Adaptive Mechanism* sebesar 0,431 dengan nilai VIF sebesar 2,321. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh dimensi memiliki nilai *Tolerance* > 0,10 dan VIF < 10, sehingga model regresi tidak mengalami masalah multikolinearitas.

e. Uji heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan metode Glejser dengan melihat nilai signifikansi dari masing-masing dimensi *Sense of Humor*. Dasar pengambilan keputusan pada uji Glejser dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (Sig.). Apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi heteroskedastisitas pada model regresi. Adapun hasil uji heteroskedastisitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 17 Uji heteroskedastisitas

Dimensi	sig	Keterangan
<i>humor production</i>	0,503	Tidak terjadi heteroskedastisitas
<i>Sense of play-fulness or whimsy</i>	0,056	Tidak terjadi heteroskedastisitas
<i>Attitude abllity to achieve sosial goals</i>	0,051	Tidak terjadi heteroskedastisitas
<i>Personal recognition of humor</i>	0,848	Tidak terjadi heteroskedastisitas
<i>Appreciation of humor</i>	0,346	Tidak terjadi heteroskedastisitas
<i>Humor as an adaptive mechanism</i>	0,605	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas, diketahui bahwa keenam dimensi *Sense of Humor*, yaitu *Humor Production*, *Sense of Playfulness or Whimsy*, *Attitude and Ability to Achieve Social Goals*, *Personal Recognition of Humor*, *Appreciation of Humor*, dan *Humor as an Adaptive Mechanism*, masing-masing memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada

model regresi antara keenam dimensi *Sense of Humor* terhadap Stres Akademik.

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan metode analisis regresi linier berganda dengan metode enter.

Tabel 4. 18 Model Summary

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,405 ^a	,164	,127	7,410	,164	4,427	6	135	,000

Tabel 4. 19 Anova

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1458,393	6	243,066	4,427	,000 ^b
	Residual	7411,755	135	54,902		
	Total	8870,148	141			

Hasil analisis regresi diperoleh nilai $F = 4,427$, dengan nilai $P = 0,000$ dan nilai $R = 0,405$, serta $R^2 = 0,164$. Nilai $R^2 = 0,164$ menunjukkan bahwa keenam dimensi *Sense of Humor*; yaitu *Humor Production*, *Sense of Playfulness or Whimsy*, *Attitude and Ability to Achieve Social Goals*, *Personal Recognition of Humor*, *Appreciation of Humor*, dan *Humor as an Adaptive Mechanism*, secara bersama-sama

berkontribusi sebesar 16,4% terhadap Stres Akademik. Sedangkan 83,6% sisanya dipengaruhi atau dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 4. 20 Nilai Koefisiensi Analisis Regresi Berganda

Variabel	B	Beta (β)	Zero order	Sig (p)	Sumbangan
<i>humor production</i>	58,256	-0,351	-0,364	0,031	12,77%
<i>Sense of play-fulness or whimsy</i>	-0,505	0,070	-0,217	0,524	-1,519%
<i>Attitude abllity to achieve sosial goals</i>	0,241	-0,069	-0,260	0,579	1,794%
<i>Personal recognition of humor</i>	-0,162	0,168	-0,028	0,071	-0,47%
<i>Appreciation of humor</i>	0,790	-0,117	-0,210	0,224	2,457%
<i>Humor as an adaptive mechanism</i>	-0,410	-0,046	-0,299	0,700	1,37%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa *humor production* memberikan sumbangan paling dominan terhadap stres akademik dibandingkan dengan variabel lainnya, yaitu sebesar 12,77%. Selain itu, *humor production* juga memiliki nilai signifikansi paling rendah, yaitu sebesar 0,031, sehingga menunjukkan bahwa dimensi tersebut memberikan hubungan yang signifikan terhadap stres akademik.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Sense of Humor* dengan Stres Akademik pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh Meulaboh. Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diperoleh nilai F sebesar 4,427 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *R Square* sebesar 0,164. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keenam dimensi *Sense of Humor*, yaitu *Humor Production*, *Sense of Playfulness or Whimsy*, *Attitude and Ability to Achieve Social Goals*, *Personal Recognition of Humor*, *Appreciation of Humor*, dan *Humor as an Adaptive Mechanism*, secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan Stres Akademik. Nilai *R Square* sebesar 0,164 menunjukkan bahwa keenam dimensi tersebut secara bersama-sama memberikan sumbangan sebesar 16,4% terhadap Stres Akademik, sedangkan 83,6% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Sense of Humor* merupakan salah satu hal yang berkaitan dengan kondisi Stres Akademik mahasiswa. Meskipun kontribusi yang diberikan tidak besar, keberadaan hubungan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam memahami, menikmati, menghasilkan, dan menggunakan humor dapat berkaitan dengan cara mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan yang muncul selama menjalani pendidikan. Dalam proses pendidikan keperawatan, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memahami materi perkuliahan, tetapi juga mengikuti kegiatan praktikum, praktik lapangan, menyelesaikan tugas, mengikuti ujian,

melakukan presentasi, serta memenuhi berbagai tuntutan akademik lainnya. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan apabila mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan yang diberikan.

Stres Akademik pada mahasiswa dapat muncul ketika tuntutan yang diterima dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya. Mahasiswa yang menghadapi banyak tugas dalam waktu yang berdekatan, memiliki jadwal perkuliahan yang padat, atau harus mempersiapkan diri untuk ujian dapat mengalami tekanan baik secara kognitif maupun emosional. Kondisi tersebut dapat ditandai dengan munculnya perasaan tertekan, khawatir, sulit berkonsentrasi, merasa terbebani, maupun munculnya keinginan untuk menghindari tugas akademik. Dengan demikian, kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan menjadi bagian penting dalam menentukan bagaimana tuntutan akademik tersebut dirasakan.

Dalam penelitian ini, *Sense of Humor* dapat dipandang sebagai salah satu kemampuan yang berkaitan dengan cara mahasiswa memberikan respons terhadap situasi tersebut. Humor memungkinkan seseorang untuk melihat suatu keadaan dari sudut pandang yang berbeda sehingga situasi yang awalnya dianggap terlalu serius dapat dipandang dengan cara yang lebih ringan. Hal tersebut bukan berarti masalah akademik menjadi hilang, tetapi mahasiswa dapat memiliki cara pandang yang berbeda terhadap masalah yang sedang dihadapi. Ketika tekanan dapat dipandang dengan lebih fleksibel, mahasiswa mungkin akan lebih mudah untuk mengendalikan ketegangan yang muncul dan kemudian kembali menyelesaikan tuntutan akademiknya.

Salah satu dimensi yang memberikan sumbangan paling besar dalam penelitian ini adalah *Humor Production*, yaitu sebesar 12,77%. *Humor Production* berkaitan dengan kemampuan individu dalam menciptakan atau menghasilkan humor, menemukan sesuatu yang lucu dalam situasi tertentu, serta menggunakan humor untuk membuat orang lain merasa terhibur. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan untuk secara aktif menghasilkan humor lebih terlihat kaitannya dengan Stres Akademik dibandingkan dimensi *Sense of Humor* lainnya. Hal ini dapat terjadi karena menghasilkan humor merupakan bentuk penggunaan humor secara aktif, sehingga mahasiswa tidak hanya menerima atau menikmati humor dari orang lain, tetapi juga dapat menciptakan suasana yang lebih menyenangkan ketika menghadapi situasi yang menekan.

Dalam kehidupan mahasiswa, kemampuan tersebut dapat terlihat ketika mahasiswa menghadapi tugas atau kegiatan akademik yang dianggap berat. Misalnya, ketika mahasiswa sedang menghadapi banyak tugas atau mempersiapkan presentasi, mahasiswa dapat membuat lelucon bersama teman atau menemukan sisi lucu dari situasi yang sedang dialami. Aktivitas tersebut dapat membantu mengurangi suasana tegang dan memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk beristirahat secara psikologis dari tekanan yang sedang dirasakan. Setelah suasana menjadi lebih santai, mahasiswa dapat kembali melanjutkan aktivitas akademiknya.

Kemampuan menghasilkan humor juga dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi situasi akademik secara bersama-sama. Mahasiswa

keperawatan dalam menjalani pendidikan tidak selalu menghadapi tuntutan secara individual. Banyak kegiatan perkuliahan maupun praktik dilakukan bersama teman, sehingga interaksi sosial menjadi bagian dari kehidupan akademik. Dalam kondisi tersebut, mahasiswa yang mampu menggunakan humor dapat membantu menciptakan suasana kelompok yang lebih nyaman. Candaan yang sesuai dengan situasi dapat membuat komunikasi antarmahasiswa menjadi lebih santai sehingga tekanan yang dirasakan bersama dapat menjadi lebih ringan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Martin dkk. (2003) yang menyatakan bahwa humor dan tawa merupakan bagian penting dalam interaksi sosial serta dapat mendukung komunikasi interpersonal. Humor dapat digunakan untuk menciptakan kedekatan, mengurangi ketegangan dalam hubungan, serta membuat interaksi menjadi lebih menyenangkan. Dalam konteks mahasiswa, hubungan sosial dengan teman dapat menjadi bagian yang penting ketika menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang memiliki lingkungan pertemanan yang nyaman dapat memiliki tempat untuk berbagi pengalaman mengenai tugas, ujian, maupun masalah perkuliahan yang sedang dihadapi.

Selain itu, Permana dan Rachmawati (2008) menjelaskan bahwa *Sense of Humor* dapat berfungsi sebagai salah satu strategi dalam mengelola stres karena humor dapat membuat individu merasa lebih rileks, terhibur, dan membantu meringankan beban yang dirasakan. Pendapat tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini karena mahasiswa yang mampu menggunakan

humor, terutama dalam menghasilkan humor, dapat memiliki salah satu cara untuk mengurangi ketegangan ketika menghadapi situasi akademik. Humor dapat menjadi bentuk pengalihan sementara dari tekanan sehingga individu memperoleh kesempatan untuk mengurangi ketegangan sebelum kembali menghadapi masalah.

Meskipun demikian, penggunaan humor sebagai cara menghadapi tekanan tidak dapat diartikan bahwa humor dapat menyelesaikan permasalahan akademik secara langsung. Tugas, ujian, nilai, maupun tuntutan praktik tetap harus diselesaikan oleh mahasiswa. Humor lebih berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi kondisi emosional yang muncul ketika menghadapi tuntutan tersebut. Oleh karena itu, mahasiswa yang menggunakan humor secara tepat tetap membutuhkan kemampuan lain seperti pengelolaan waktu, penyelesaian masalah, perencanaan tugas, dan dukungan sosial untuk menghadapi sumber Stres Akademik secara langsung.

Selain *Humor Production*, dimensi lain dalam *Sense of Humor* juga memiliki peran secara keseluruhan dalam model penelitian. *Sense of Playfulness or Whimsy* berkaitan dengan kecenderungan individu untuk melihat kehidupan dengan cara yang lebih menyenangkan dan tidak selalu memandang segala sesuatu secara serius. Sikap tersebut dapat membantu mahasiswa memberikan respons yang lebih fleksibel ketika menghadapi situasi akademik. Mahasiswa yang mampu mempertahankan sisi menyenangkan dalam kehidupan sehari-hari dapat memiliki kesempatan untuk tidak terus-menerus berfokus pada tekanan yang sedang dialaminya.

Namun, hasil analisis parsial menunjukkan bahwa dimensi tersebut tidak memiliki hubungan yang signifikan secara individual dengan Stres Akademik. Kondisi tersebut dapat terjadi karena memiliki sikap yang menyenangkan atau mudah bermain tidak selalu berarti bahwa seseorang memiliki kemampuan yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa mungkin dapat bersikap ceria dalam kehidupan sehari-hari, tetapi ketika menghadapi tugas, ujian, atau tuntutan akademik yang berat, kemampuan tersebut belum tentu digunakan sebagai strategi untuk mengurangi stres. Oleh karena itu, hubungan dimensi tersebut dengan Stres Akademik belum terlihat secara signifikan ketika diuji secara parsial.

Dimensi *Attitude and Ability to Achieve Social Goals* berkaitan dengan penggunaan humor dalam mencapai tujuan sosial, seperti membangun hubungan, menciptakan kedekatan, maupun mempermudah interaksi dengan orang lain. Dalam kehidupan mahasiswa, kemampuan ini dapat membantu menciptakan hubungan sosial yang lebih baik dengan teman. Hubungan sosial yang baik dapat memberikan kenyamanan dalam menjalani kegiatan akademik. Namun, tidak signifikannya dimensi ini secara parsial menunjukkan bahwa kemampuan menggunakan humor untuk mencapai tujuan sosial belum tentu secara langsung berkaitan dengan tingkat Stres Akademik mahasiswa.

Hal tersebut dapat disebabkan karena sumber stres yang dihadapi mahasiswa tidak selalu berasal dari hubungan sosial. Stres Akademik lebih banyak berkaitan dengan tuntutan yang berhubungan dengan proses pendidikan. Oleh karena itu, walaupun mahasiswa memiliki kemampuan sosial

yang baik melalui penggunaan humor, kondisi tersebut belum tentu membuat tekanan yang berasal dari tugas, ujian, praktik, atau tuntutan akademik lainnya menjadi berkurang secara langsung.

Selanjutnya, *Personal Recognition of Humor* berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengenali dan menyadari adanya humor dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan tersebut dapat membuat mahasiswa lebih mudah menemukan sesuatu yang dapat menghibur dirinya. Mahasiswa mungkin dapat menemukan hal lucu dalam percakapan dengan teman, lingkungan perkuliahan, atau kejadian sehari-hari. Akan tetapi, kemampuan mengenali humor belum tentu diikuti oleh kemampuan untuk menggunakan humor sebagai cara menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, dimensi ini juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara parsial dalam penelitian.

Dimensi *Appreciation of Humor* berkaitan dengan kemampuan individu dalam menikmati dan menghargai humor. Mahasiswa yang memiliki kemampuan tersebut dapat menikmati lelucon, cerita lucu, maupun bentuk humor lainnya. Aktivitas tersebut dapat memberikan perasaan senang dan menjadi hiburan di tengah kesibukan akademik. Namun, menikmati humor lebih bersifat menerima atau merespons humor yang diberikan, sedangkan *Humor Production* melibatkan penggunaan humor secara aktif. Perbedaan tersebut dapat menjadi salah satu alasan mengapa *Humor Production* menunjukkan kontribusi yang lebih besar dibandingkan dimensi lainnya dalam penelitian ini.

Sementara itu, *Humor as an Adaptive Mechanism* berkaitan dengan penggunaan humor sebagai mekanisme penyesuaian diri ketika menghadapi berbagai situasi. Secara teori, penggunaan humor secara adaptif dapat membantu individu menghadapi situasi sulit dengan cara yang lebih ringan. Mahasiswa dapat menggunakan humor untuk mengurangi ketegangan dan mempertahankan suasana hati ketika menghadapi tekanan. Namun, hasil analisis parsial dalam penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Hal tersebut dapat terjadi karena kemampuan menggunakan humor secara adaptif belum tentu digunakan secara konsisten oleh setiap mahasiswa ketika menghadapi tuntutan akademik.

Perbedaan kontribusi antara masing-masing dimensi tersebut menunjukkan bahwa *Sense of Humor* bukan merupakan kemampuan yang berdiri sebagai satu kesatuan yang sepenuhnya sama pada setiap individu. Seseorang dapat memiliki kemampuan menikmati humor yang tinggi, tetapi belum tentu mampu menghasilkan humor. Begitu juga seseorang dapat memiliki kemampuan menghasilkan humor, tetapi belum tentu menggunakan humor sebagai strategi untuk menghadapi masalah. Oleh karena itu, keenam dimensi tersebut dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai *Sense of Humor* mahasiswa ketika dianalisis secara bersama-sama.

Jika dilihat dari hasil kategorisasi, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori sedang baik pada *Sense of Humor* maupun Stres Akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa secara umum memiliki kemampuan menggunakan humor pada tingkat sedang dan

pada saat yang sama mengalami Stres Akademik pada tingkat sedang. Keadaan ini dapat menggambarkan bahwa mahasiswa masih memiliki kemampuan untuk menggunakan humor dalam kehidupan sehari-hari, tetapi kemampuan tersebut belum berada pada tingkat yang sangat tinggi. Demikian pula dengan tekanan akademik yang dialami, sebagian besar mahasiswa tidak berada pada kondisi stres yang sangat rendah maupun sangat tinggi.

Kondisi Stres Akademik pada kategori sedang dapat dipahami karena mahasiswa Program Studi Keperawatan menghadapi berbagai tuntutan dalam proses pendidikannya. Mahasiswa tidak hanya berhadapan dengan kegiatan pembelajaran di kelas, tetapi juga kegiatan praktikum dan praktik yang membutuhkan kesiapan serta tanggung jawab. Selain itu, tugas dan ujian juga membutuhkan waktu dan tenaga yang cukup besar. Apabila berbagai tuntutan tersebut muncul dalam waktu yang berdekatan, mahasiswa dapat merasakan tekanan yang lebih besar.

Stres Akademik juga dapat dikaitkan dengan beberapa aspek yang digunakan dalam penelitian, yaitu *frustration*, *conflict*, *pressure*, *change*, dan *self-imposed*. Frustrasi dapat muncul ketika mahasiswa mengalami hambatan dalam mencapai tujuan akademik, misalnya ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan atau tugas yang dikerjakan mengalami kesulitan. Konflik dapat muncul ketika mahasiswa harus menghadapi dua tuntutan atau pilihan yang saling bertentangan. Tekanan dapat muncul karena banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi dalam waktu tertentu. Perubahan juga dapat menjadi sumber stres ketika mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan

tuntutan atau kondisi akademik yang baru. Sementara itu, *self-imposed* dapat berkaitan dengan tekanan yang berasal dari diri sendiri, seperti keinginan memperoleh hasil yang baik atau tuntutan untuk mencapai standar tertentu.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, kemampuan humor dapat membantu mahasiswa memberikan respons yang lebih fleksibel. Misalnya, ketika mengalami kegagalan atau hasil akademik yang tidak sesuai harapan, mahasiswa dapat menggunakan humor untuk mengurangi ketegangan emosional sebelum melakukan evaluasi terhadap kesalahan yang terjadi. Humor dapat membuat mahasiswa tidak terlalu larut dalam perasaan negatif sehingga lebih memungkinkan untuk kembali memikirkan langkah yang harus dilakukan. Dengan demikian, humor dapat menjadi salah satu bentuk respons yang membantu mahasiswa menghadapi aspek-aspek Stres Akademik tersebut.

Akan tetapi, *Sense of Humor* bukan berarti membuat mahasiswa terbebas dari stres. Hasil *R Square* sebesar 0,164 menunjukkan bahwa masih terdapat 83,6% variasi Stres Akademik yang berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian. Hal tersebut memperlihatkan bahwa Stres Akademik merupakan kondisi yang kompleks dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor tersebut dapat berasal dari tuntutan akademik, kemampuan mengatur waktu, beban tugas, tekanan memperoleh nilai yang baik, dukungan sosial, kondisi lingkungan, hubungan interpersonal, serta kemampuan individu dalam melakukan *coping*. Oleh sebab itu, keberadaan *Sense of Humor* perlu dipandang sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan Stres Akademik, bukan sebagai satu-satunya faktor yang menentukan.

Besarnya kontribusi sebesar 16,4% juga menunjukkan bahwa penggunaan humor memiliki hubungan yang cukup berarti tetapi belum menjelaskan keseluruhan kondisi Stres Akademik mahasiswa. Artinya, peningkatan kemampuan menggunakan humor saja belum tentu cukup untuk menurunkan Stres Akademik apabila sumber tekanan yang dihadapi mahasiswa tetap tinggi. Mahasiswa tetap membutuhkan kemampuan lain dalam menghadapi tuntutan akademik, seperti kemampuan mengatur waktu, menyusun prioritas, mencari bantuan ketika mengalami kesulitan, serta memiliki dukungan dari lingkungan sosial.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Khusnul Ain, Gita Sabilah Anur Zannah, dan Nur Wulan (2023) yang menemukan adanya hubungan negatif antara *Sense of Humor* dengan stres dengan nilai korelasi sebesar -0,545. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *Sense of Humor*, maka tingkat stres cenderung semakin rendah. Hasil penelitian ini juga menunjukkan arah hubungan yang sama, yaitu semakin baik kemampuan mahasiswa dalam menggunakan humor, khususnya pada dimensi *Humor Production*, maka Stres Akademik cenderung lebih rendah. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa humor dapat berkaitan dengan cara individu menghadapi berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan akademik.

Hubungan negatif tersebut dapat dipahami karena humor dapat membantu individu melakukan penilaian kembali terhadap situasi yang sedang dihadapi. Situasi yang pada awalnya dianggap berat dapat dipandang dari sudut

yang lebih ringan sehingga ketegangan emosional yang muncul dapat berkurang. Ketika mahasiswa tidak terlalu larut dalam tekanan, mahasiswa dapat memiliki kesempatan untuk memikirkan penyelesaian masalah secara lebih tenang. Dengan demikian, humor dapat berkaitan dengan proses *coping* yang digunakan mahasiswa ketika menghadapi tekanan.

Selain itu, humor juga dapat memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman positif di tengah berbagai tuntutan akademik. Mahasiswa yang sedang menghadapi tugas atau ujian dapat menggunakan waktu bersama teman untuk bercanda dan tertawa sehingga suasana menjadi lebih santai. Meskipun kegiatan tersebut tidak menghilangkan sumber tekanan, pengalaman positif yang diperoleh dapat membantu mahasiswa mengurangi ketegangan untuk sementara waktu. Setelah itu, mahasiswa dapat kembali mengerjakan tugas atau mempersiapkan kegiatan akademik dengan kondisi yang lebih tenang.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Salma Dienhaq dan Unika Prihatsanti (2023) yang menemukan adanya hubungan positif tetapi tidak signifikan antara *Sense of Humor* dengan stres. Perbedaan hasil tersebut dapat terjadi karena adanya perbedaan karakteristik subjek, kondisi lingkungan, maupun tuntutan yang dihadapi oleh masing-masing responden. Mahasiswa dari lingkungan pendidikan yang berbeda dapat memiliki beban akademik, pola interaksi sosial, serta tuntutan yang berbeda sehingga penggunaan humor juga dapat memiliki fungsi yang berbeda.

Perbedaan tersebut juga menunjukkan bahwa humor tidak selalu digunakan sebagai strategi yang adaptif. Pada sebagian individu, humor mungkin hanya digunakan untuk hiburan atau interaksi sosial dan tidak berkaitan langsung dengan penyelesaian tekanan yang dihadapi. Selain itu, bentuk humor yang digunakan juga dapat berbeda. Humor yang digunakan secara tepat dapat membantu mengurangi ketegangan, tetapi humor yang digunakan pada situasi yang tidak sesuai belum tentu memberikan manfaat yang sama. Oleh karena itu, hubungan antara *Sense of Humor* dan stres dapat menghasilkan temuan yang berbeda pada kelompok subjek yang berbeda.

Perbedaan hasil penelitian juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik mahasiswa Program Studi Keperawatan yang menjadi subjek penelitian ini. Mahasiswa keperawatan memiliki tuntutan akademik yang tidak hanya berupa kegiatan teoritis, tetapi juga praktik yang berhubungan dengan keterampilan dan kesiapan menghadapi situasi nyata. Kondisi tersebut dapat membuat bentuk tekanan yang dialami berbeda dengan mahasiswa dari program studi lain. Dalam keadaan seperti ini, kemampuan menghasilkan humor dapat menjadi salah satu cara mahasiswa menciptakan suasana yang lebih santai ketika berinteraksi dengan teman maupun ketika menghadapi kegiatan akademik yang menegangkan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa *Sense of Humor* memiliki hubungan dengan Stres Akademik apabila keenam dimensinya dipertimbangkan secara bersama-sama. Temuan ini memperlihatkan bahwa kemampuan humor mahasiswa tidak hanya berkaitan

dengan kemampuan tertawa atau menikmati lelucon, tetapi mencakup berbagai kemampuan yang berkaitan dengan cara individu memandang dan merespons kehidupan. Namun, hasil analisis parsial menunjukkan bahwa tidak semua dimensi memberikan hubungan yang signifikan secara individual. Hal tersebut memperlihatkan bahwa *Sense of Humor* memiliki karakteristik yang kompleks dan setiap dimensinya dapat memiliki fungsi yang berbeda dalam kehidupan mahasiswa.

Dari keenam dimensi tersebut, *Humor Production* memberikan sumbangan paling dominan sebesar 12,77%. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk secara aktif menghasilkan humor, menemukan sisi lucu dari suatu situasi, dan menghibur orang lain merupakan bagian *Sense of Humor* yang paling menonjol kaitannya dengan Stres Akademik dalam penelitian ini. Kemampuan tersebut memungkinkan mahasiswa untuk menciptakan suasana yang lebih santai, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain, ketika menghadapi situasi akademik yang penuh tekanan.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa keenam dimensi *Sense of Humor* secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan Stres Akademik pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh Meulaboh. Nilai kontribusi sebesar 16,4% menunjukkan bahwa *Sense of Humor* merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan Stres Akademik, sedangkan sebagian besar variasi Stres Akademik masih berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, kemampuan humor dapat menjadi salah satu aspek yang perlu

diperhatikan dalam memahami bagaimana mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Khususnya, kemampuan menghasilkan humor dapat membantu menciptakan suasana yang lebih santai dan mendukung mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Namun, penggunaan humor tetap perlu didukung oleh kemampuan lain seperti pengelolaan waktu, pemecahan masalah, dukungan sosial, dan strategi *coping* yang sesuai agar mahasiswa dapat menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih efektif.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *Sense of Humor* dengan Stres Akademik pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh Cabang Meulaboh, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Sense of Humor* dengan Stres Akademik. Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda diperoleh nilai F sebesar 4,427 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *R Square* sebesar 0,164. Hal ini menunjukkan bahwa keenam dimensi *Sense of Humor* secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan Stres Akademik dan memberikan sumbangan sebesar 16,4%, sedangkan 83,6% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian.

Berdasarkan hasil kategorisasi, tingkat *Sense of Humor* mahasiswa secara umum berada pada kategori sedang. Dari 142 mahasiswa, sebanyak 16 mahasiswa (11,3%) berada pada kategori rendah, 79 mahasiswa (55,6%) berada pada kategori sedang, dan 47 mahasiswa (33,1%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *Sense of Humor* yang sedang.

Sementara itu, hasil kategorisasi Stres Akademik menunjukkan bahwa tingkat Stres Akademik mahasiswa secara umum juga berada pada kategori sedang. Dari 142 mahasiswa, sebanyak 28 mahasiswa (19,7%) berada pada kategori rendah, 106 mahasiswa (74,6%) berada pada kategori sedang, dan 8 mahasiswa (5,6%) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini mengalami Stres Akademik pada tingkat sedang.

Berdasarkan hasil analisis masing-masing dimensi *Sense of Humor*, *Humor Production* merupakan dimensi yang memberikan sumbangan paling dominan terhadap Stres Akademik, yaitu sebesar 12,77% dan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,031. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghasilkan humor, membuat lelucon, menemukan sisi lucu dari suatu situasi, serta menghibur orang lain merupakan dimensi yang paling besar kontribusinya terhadap Stres Akademik dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh Cabang Meulaboh.

Mahasiswa diharapkan dapat terus mengembangkan *sense of humor* yang positif sebagai salah satu strategi dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Kemampuan melihat situasi dari sudut pandang yang lebih santai, positif, dan menyenangkan dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan psikologis yang muncul akibat tugas perkuliahan, praktikum, ujian, maupun tuntutan akademik lainnya. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu

membangun hubungan sosial yang baik dengan teman sebaya sehingga tercipta lingkungan belajar yang lebih nyaman dan mendukung kesehatan psikologis.

2. Bagi Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh Cabang Meulaboh

Program studi diharapkan dapat menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesehatan mental mahasiswa melalui berbagai kegiatan yang bersifat edukatif, promotif, dan rekreatif. Program studi juga dapat memberikan edukasi mengenai manajemen stres, keterampilan *coping*, serta pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis selama menjalani pendidikan keperawatan. Dengan terciptanya suasana akademik yang kondusif dan menyenangkan, mahasiswa diharapkan mampu mengelola stres akademik dengan lebih baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan stres akademik, seperti dukungan sosial, *self-efficacy*, resiliensi, optimisme, kecerdasan emosional, dan lainnya. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan program studi yang berbeda, atau menggunakan metode penelitian yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, K., Zannah, G. S. A., & Wulan, N. (2023). Hubungan antara sense of humor dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu Prodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan tahun 2023. *National Nursing Conference*, 1(2), 264–276. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.891>
- Al-Ainiyah, S. S., Hapsari, M. K., Nohea, R., Al Ayubi, M. B., Permata, N. C., Al Ghifari, A. N., Labibah, M. A., Mahardika, Q. R., & Kusumaningrum, D. A. H. (2025). Sense of humor sebagai bentuk penyesuaian diri pada lingkungan di tahun pertama bagi mahasiswa baru Psikologi Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Kultur*, 4(1), 23–31.
- Anjar Wati, R. (2025). Wacana humor dalam interaksi kelas BIPA: Strategi pengajar dalam membangun koneksi sosial. *Prosiding Seminar Nasional BIPA UMSU*, 1(1), 723–728.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021a). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021b). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bahroen, S. U. A., Novryanti, D., & Utami, T. (2023). Hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. *Journal of Public Health Innovation*, 3(2), 257–264. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.753>
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the effects of stress inoculation techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Dharmawan, M. A., Nuriyah, D. A., Fadilah, P., Khairulsyah, S. L., Febrianti, C. A., Hidayanti, T. N., Azzahra, N. S., Ixouraa, G. M., & Saipulbahri, N. A. (2023). Pengaruh humor dalam mengurangi stress sebagai strategi koping pada mahasiswa. *Journal of Communication and Social Sciences*, 1(2), 79–89. <https://doi.org/10.61994/jcss.v1i2.110>
- Dienhaq, S., & Prihatsanti, U. (2023). *Hubungan antara sense of humor dengan stres akademik pada mahasiswa tahun ketiga Teknik Elektro Universitas Diponegoro* [Skripsi sarjana, Universitas Diponegoro].
- Fajrianti, I. N., Arsita Dewi, F. V. M., Triandra, S. F., Kamila, A. H., Pasekoenda,

- S. M., Devi, S. L., Kusuma, G. N., Utami, A. A. P., & Apriliani, Z. (2023). Analisa kecepatan beradaptasi dalam belajar di perkuliahan pada mahasiswa baru Prodi Pendidikan Luar Sekolah UNNES 2023. *Journal of Education and Technology*, 3(2), 161–172.
- 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>
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Washington Square Press.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (Ed. 9). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Iba, Z., & Wardhana, A. (2023). *Metode penelitian*. Eureka Media Aksara.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Irman, O., Wijayanti, A. R., & Rangga, Y. P. P. (2021). Pelatihan kecerdasan emosional terhadap self-efficacy mahasiswa praktik klinik keperawatan gawat darurat. *Jurnal Health Sains*, 2(6), 829–837. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i6.175>
- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Student Journal*, 39(1), 72–84.
- Kunardi, I. J., & Ferdian, F. R. (2024). Prediksi gaya humor terhadap kecenderungan self-compassion pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 13(1), 80–99.
- Lestari, A. K. (2020). *Hubungan antara sense of humor dengan stres akademik pada mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung* [Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung].
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13. <https://doi.org/10.21067/jki.v6i1.4935>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Buku ajar dasar-dasar statistik penelitian*. Sibuku Media.
- Pulido-Martos, M., Augusto-Landa, J. M., & López-Zafra, E. (2012). Sources of stress in nursing students: A systematic review of quantitative studies. *International Nursing Review*, 59(1), 15–25. <https://doi.org/10.1111/j.1466-7657.2011.00939.x>

- Puspitasari, W. (2012). *Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja* [Skripsi sarjana, Universitas Ahmad Dahlan].
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas dan reliabilitas. *Journal on Education*, 6(2), 10967–10975. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4885>
- Ritonga, K. S. R. (2021). *Hubungan sense of humor dengan stress pada mahasiswa* [Skripsi sarjana, Universitas Islam Riau].
- Samiatun. (2013). Analisis mutu pembelajaran praktikum kebidanan sebagai upaya peningkatan pencapaian kompetensi Program Studi Diploma III Kebidanan STIKes Maharani Malang. *Jurnal Kebijakan dan Pengembangan Pendidikan*, 1, 78–93.
- Sari, D., & Fathiyati. (2022). Target keterampilan intranatalcare dan nilai intranatalcare pada ujian akhir program OSCE Prodi D-III Kebidanan STIKes Salsabila Serang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.60010/jikd.v5i1.70>
- Shobana, P., Gomathi, S., Priyadarshini, P., Pradeev, A., & Dhanusri, D. (2026). A study on stress levels and coping strategies among college students. *International Journal of Pharmaceutical Sciences*, 4(2), 1761–1783. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18619173>
- Srifariyati, S., & Susianti, O. M. (2024). Perumusan variabel dan indikator dalam penelitian kuantitatif kependidikan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 9(1), 18–30. <https://doi.org/10.37728/jpr.v9i1.1066>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suherman, R. A., Umar, M. F. R., & Saudi, A. N. A. (2024). Sense of humor sebagai prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 85–92. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3452>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-Y., & Xu, A.-Q. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993a). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49(1), 13–23. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199301\)49:1<13::AID-JCLP2270490103>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199301)49:1<13::AID-JCLP2270490103>3.0.CO;2-S)
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993b). 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)

Waruwu, M., Pu'at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode penelitian kuantitatif: Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932.
<https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>

Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–112.





SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

Nomor : B-180Un.08/FPsi/Kp.00.4/01/2026

TENTANG

PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2025/2026
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2025/2026 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;
b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 16 Oktober 2024;

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
Pertama : Menunjuk Saudara 1. Karjuniwati, S.Psi. M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Pertama
2. Irma Oktafianti, S.Psi., M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua

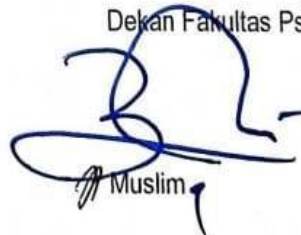
Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Nadia Turrahmi
NIM/Prodi : 210901087 / Psikologi
Judul : Hubungan *Sense of Humor* dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh

- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2026.
- Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.
- Kelima : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 23 Januari 2026

Dekan Fakultas Psikologi,


Muslim

Tembusan :

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Bagian Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Yang bersangkutan.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax. : 0651-752921

Nomor : B.1044/Un.08/F.Psi.I /PP.00.9/6/2025

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

Poltekkes Kemenkes Aceh

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM : 210901087

Nama : NADIA TURRAHMI

Program Studi/Jurusan : Psikologi

Alamat : Jln.Peuribu - Kualabhe

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***HUBUNGAN SENSE OF HUMOR DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA POLTEKES KEMENKES ACEH***

Banda Aceh, 23 Juni 2025

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



Berlaku sampai : 23 Juli 2025

Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si.

NIP. 197004201997031001

Nomor : PP.09.02/ XX.10.1.IV /~~293~~ /2025
Lampiran : -
Hal : **Selesai Melakukan Pengumpulan Data**

Meulaboh, 17 Juli 2025

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Universitas Islam Negri AR-RANIRY Banda Aceh
FAKULTAS PSIKOLOGI
Di –
Tempat

Sehubungan dengan Surat Nomor : B.1044/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/6/2025 tanggal 23 Juni 2025, perihal Penelitian ilmiah, maka dengan ini kami sampaikan bahwa yang bersangkutan telah melakukan Pengumpulan Data dalam rangka penulisan Skripsi berjudul” ***Hubungan Sense Of Humor dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh***” oleh :

Nama	: Nadia Turahmi
NIM	: 210901087
Program Studi/ Jurusan	: Psikologi
Alamat	: Jln. Peuribu – Kualabhee

Pengumpulan Data telah dilaksanakan Pada Tanggal, 07 s/d 14 Juli 2025.
Demikian Keterangan ini kami perbuat, atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Program Studi Keperawatan Meulaboh
Ketua,

Amiruddin, S.ST., M.Kes
NIP 196507211987031004



Perkenalkan Saya Nadia Turrahmi (210901087), Mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Saat ini sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir pendidikan sarjana (S1). Kuesioner ini ditujukan kepada:

Mahasiswa/i Poltekkes Kemenkes Aceh cabang Meulaboh yang sudah/pernah melakukan praktek

Bentuk jawaban pada kuesioner ini berupa beberapa pilihan seperti dibawah ini :

Sangat Sesuai (SS)

Sesuai (S)

Tidak Sesuai (TS)

Sangat Tidak Sesuai (STS)

Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini, sehingga diharapkan mahasiswa/i dapat mengisi jawaban sesuai dengan yang dirasakan. Data dan informasi yang Mahasiswa/i isi akan dipergunakan untuk kepentingan penelitian saja dan sangat dijamin kerahasiaannya. Bantuan Mahasiswa/i sekalian dalam mengisi kuesioner ini sangat berarti bagi saya. Atas kesediaan dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Wa'alaikumussalam Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat Peneliti,

Nadia Turrahmi

Informed Consent

Persetujuan ini bertujuan untuk memastikan mahasiswa/i menyetujui mengisi kuesioner ini secara sukarela dan tanpa adanya paksaan dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

- Saya Bersedia
- Saya Tidak Bersedia

Identitas Diri

Bagian ini merupakan informasi terkait dengan data diri responden. Anda diminta untuk mengisi identitas diri pada kolom yang tersedia. setiap informasi yang anda berikan akan terjamin kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. oleh karena itu, data yang akurat tentang diri anda sangat peneliti harapkan.

Nama inisial :

Usia :

Jenis kelamin ;

- ☐ Laki-Laki
- ☐ Perempuan

Jurusan :

Semester :

Sudah pernah melakukan praktik/praktikum ;

- ☐ Sudah
- ☐ Belum

Sebelum mengisi pernyataan tersebut, baca dan pahami terlebih dahulu. Kemudian pilih salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia. Pilihlah jawaban yang mendekati atau paling menggambarkan diri saudara/i.

adapun pilihan jawaban sebagai berikut:

SS : Jika anda **Sangat Sesuai** dengan pernyataan tersebut

S : Jika anda **Sesuai** dengan pernyataan tersebut

TS : Jika anda **Tidak Sesuai** dengan pernyataan tersebut

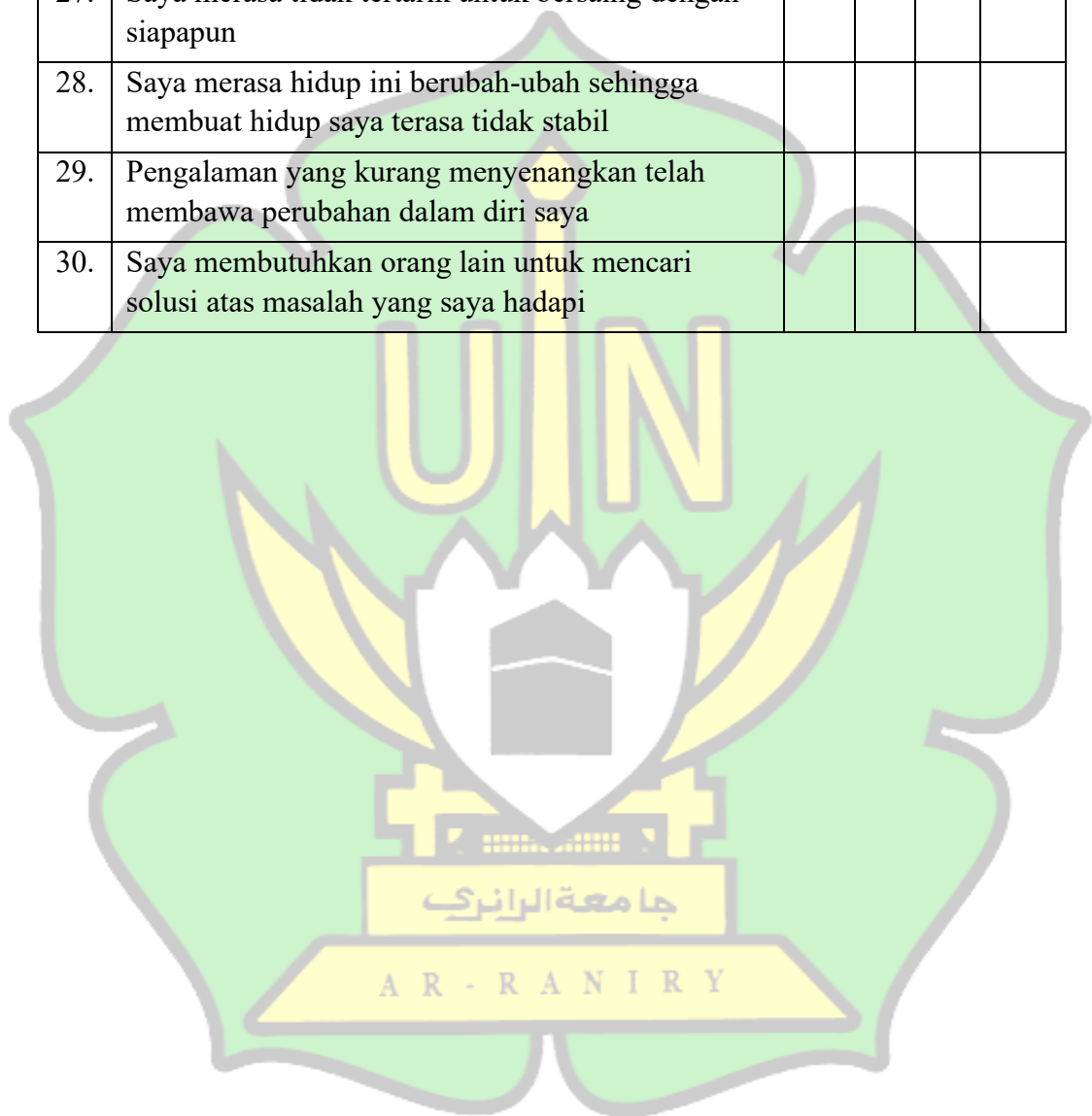
STS : Jika anda **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan tersebut.

SKALA 1

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan yang saya inginkan				
2.	Saya jarang mengalami perasaan kecewa dalam hubungan pertemanan				
3.	Saya jarang merasa kehilangan peluang dalam hidup saya				

4.	Saya merasa sanggup dalam menghadapi tuntutan hidup				
5.	Saya mudah dalam menentukan keputusan yang paling tepat untuk diri saya				
6.	Meski saya punya pengalaman yang kurang menyenangkan, namun itu tidak mengubah apapun dari diri saya				
7.	Saya segera mengerjakan pekerjaan yang ada				
8.	Saya tidak butuh cinta dari orang lain				
9.	Saya merasa tidak perlu bersaing dengan siapa pun				
10.	Saya memiliki hubungan yang baik dengan teman				
11.	Terkadang saya khawatir secara berlebihan dalam merespon sesuatu				
12.	Saya mudah dalam mencapai tujuan yang saya inginkan tanpa kendala yang berarti				
13.	Saya merasa kurang memiliki kemampuan, keterampilan atau koneksi untuk menghadapi tuntutan hidup				
14.	Perasaan kecewa sering saya alami dalam hubungan pertemanan				
15.	Saya merasa kehilangan peluang yang seharusnya bisa saya ambil				
16.	Saya terkadang merasa harus bersaing dengan teman-teman				
17.	Beban tugas yang diberikan sudah sesuai dengan kemampuan saya				
18.	Saya bingung membedakan antara keputusan yang baik dan yang tidak baik untuk diri saya				
19.	Meski sistem kehidupan terus berubah, saya tetap dapat mengimbangi				
20.	Saya sering berusaha mencari solusi atas masalah yang saya hadapi				
21.	Saya sering menunda-nunda pekerjaan				
22.	Dalam merespon sesuatu saya cenderung santai				
23.	Saya merasa beban tugas yang diberikan terlalu berlebihan				

24.	Saya merasa perlu dicintai semua orang				
25.	Saya termotivasi untuk mendapatkan hasil terbaik ketika berada dalam situasi yang kompetitif				
26.	Sering terjadi perselisihan antara saya dengan orang-orang disekitar saya				
27.	Saya merasa tidak tertarik untuk bersaing dengan siapapun				
28.	Saya merasa hidup ini berubah-ubah sehingga membuat hidup saya terasa tidak stabil				
29.	Pengalaman yang kurang menyenangkan telah membawa perubahan dalam diri saya				
30.	Saya membutuhkan orang lain untuk mencari solusi atas masalah yang saya hadapi				



SKALA 2

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya orang yang <i>to the point</i> sehingga sulit dalam membuat hal-hal menjadi lucu				
2.	Saya tidak terpikir untuk membuat jokes yang bisa menghibur orang lain				
3.	Saya menciptakan lelucon dan situasi lucu yang unik dan tak terduga				
4.	Saya tidak terbiasa menghibur orang lain				
5.	Banyak hal yang harus saya pikirkan sehingga keseharian saya cenderung serius				
6.	Saya tidak mudah untuk bersimpati dengan orang yang tidak dekat dengan saya				
7.	Ketika sedang ada masalah, saya membuat humor untuk mengurangi ketegangan				
8.	Saya cenderung berkata sarkas saat mengingatkan orang lain				
9.	Saya cukup idealis dan kekompakan kelompok bukan hal yang harus saya prioritaskan				
10.	Saya menggunakan sindiran lucu yang tidak merendahkan kepada orang-orang yang sombong				
11.	Saat sedang ada masalah saya menertawakannya				
12.	Jika ada orang yang sombong, saya mengatakannya secara langsung				
13.	Saat sedang stress saya cenderung mencari hiburan yang menyenangkan dan tertawa sepuasnya				
14.	Respon saya biasa saja Ketika ada teman saya yang sedang membuat lelucon				
15.	Saya sadar bahwa dunia ini penuh dengan ujian, maka dari itu saya cenderung menghadapinya dengan canda tawa				
16.	Saya menyadari bahwa saya juga memiliki sisi yang lucu/humoris				
17.	Saya menghargai usaha teman saya saat membuat momen yang penuh canda tawa				

18.	Menurut saya suatu hal yang biasa saja, apabila teman-teman saya membuat hal-hal lucu				
19.	Biasanya ketika sedang dalam situasi yang menegangkan saya berusaha mencairkannya dengan humor				
20.	Saat saya menghadapi situasi yang sulit saya mengatasinya dengan serius				
21.	Saya suka membuat suasana menjadi lucu dengan berbagai cara				
22.	Saya suka melemparkan istilah yang unik sehingga membuat orang tertawa				
23.	Teman-teman saya berpendapat saya sering mengatakan istilah yang lucu (<i>out of the box</i>)				
24.	Saya mampu melihat sisi humor dalam berbagai kondisi				
25.	Saya bisa menemukan hal-hal lucu dalam situasi sehari-hari				
26.	Saya bercerita, bercanda untuk menciptakan suasana yang menghibur dan memberikan dukungan emosional				
27.	Saya melewati hari-hari dengan penuh candatawa				
28.	Saya suka berbagi kebahagiaan dengan orang lain				
29.	Di situasi yang penuh dengan ketegangan saya cenderung diam				
30.	Dalam kelompok, saya suka menciptakan situasi yang menyenangkan dengan menggunakan humor untuk memperkuat kekompakan				
31.	Saya menggunakan humor sebagai alat untuk mengingatkan orang lain				
32.	Saat teman saya membuat lelucon saya selalu tertawa dan bertepuk tangan untuknya				
33.	Saya merasa tidak punya keahlian untuk membuat situasi menjadi lucu				
34.	Saya bertanya-tanya mengapa hidup terasa begitu sulit, hingga untuk tertawapun saya sudah tidak mampu				

35.	Saat menghadapi situasi yang sulit saya pergi ke tempat karaoke dengan bernyanyi dan tertawa				
36.	Saat stress saya terkadang kehilangan arah, bahkan tidak mampu untuk tersenyum				
37.	Saya tidak punya kemampuan untuk mengkritik orang yang sombong				

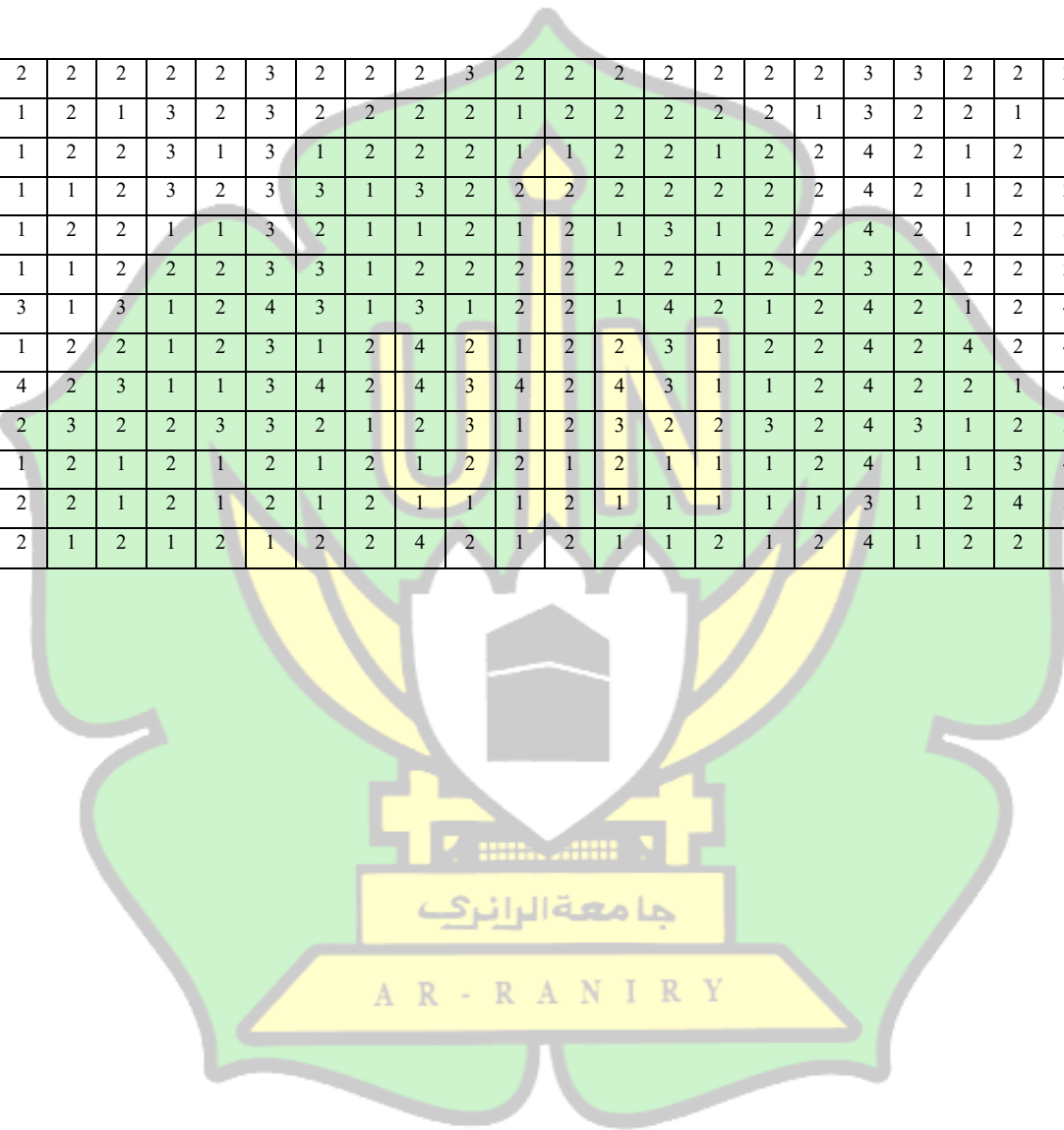


TABULASI SKALA STRES AKADEMIK (*TRY OUT*)

Usia	JK	Se- mes- ter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
22	P	6	3	3	2	2	2	2	2	4	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	1	3	3	2
19	P	2	3	2	2	2	1	1	1	4	1	1	4	2	3	3	2	2	3	1	2	4	1	2	3	3	4	2	3	2	4	1
21	P	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	1	3	2	3	2	3	2	4	2	2	3	4	4	1	2	2	3	2
21	P	6	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2
22	LK	6	2	3	2	2	2	2	3	4	3	1	1	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3
21	P	6	2	3	4	3	2	1	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	4	1	3	2
22	P	6	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	3	3	4	4	3	2	4	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2
20	P	4	2	2	2	2	2	2	1	4	2	1	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	1	3	2	2	3	3	2	2	3	2
19	P	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3
20	P	6	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2
21	P	6	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2
20	P	6	2	3	2	3	2	4	1	3	3	1	4	3	3	3	3	3	2	1	2	4	2	3	3	2	4	1	2	3	4	4
21	LK	6	3	2	2	1	2	1	2	4	4	1	2	4	2	2	2	3	2	1	2	4	2	3	3	4	4	1	3	2	3	2
21	P	6	3	3	3	2	3	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	3	4	2
20	P	6	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3
20	P	6	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3
19	P	5	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2
20	P	5	2	3	4	3	2	1	2	3	4	1	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2
22	LK	5	3	2	2	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	4	1	3	2	4	3	2	2	3	3
22	P	6	3	3	2	2	2	1	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3
20	P	6	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2

21	P	6	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	
20	P	6	3	2	2	1	1	2	2	3	2	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	2	2	3	4	3	4	2	3	3	2	
21	LK	6	3	2	1	1	2	2	2	3	2	1	4	1	4	3	4	3	2	3	2	4	1	3	4	3	4	2	1	4	4	1	
22	P	6	1	4	4	4	1	1	1	4	4	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	4	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	
20	P	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	
18	P	3	2	1	2	2	2	2	2	1	4	1	3	2	2	2	1	1	3	2	1	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	1	
19	P	3	3	2	2	1	1	1	3	2	2	1	4	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	4	1	4	4	3	4	1	4	3	1
19	LK	2	3	3	3	2	2	3	2	4	4	2	4	3	1	2	2	4	2	1	2	4	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	
22	P	6	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	
19	P	3	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	3	2	2	2	3	3	2	2	1	4	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	
21	P	6	3	2	2	2	1	2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	
19	P	4	4	3	2	2	3	1	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	
20	LK	6	2	1	1	2	1	1	2	4	2	1	2	1	1	2	1	2	1	3	1	4	2	2	2	4	3	1	4	2	2	1	
20	LK	4	4	2	3	2	2	1	2	3	2	1	4	2	1	2	3	3	1	3	3	3	3	2	4	2	4	3	2	3	4	1	
20	LK	6	2	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	1	1	2	4	2	2	4	2	4	1	3	2	3	3	
21	LK	4	3	1	2	4	2	1	2	3	4	3	3	1	4	3	2	2	2	4	2	2	4	1	3	1	3	3	1	3	2	2	
20	P	6	1	2	2	2	1	1	1	4	2	2	2	2	2	1	1	2	2	4	1	3	1	1	2	3	4	1	3	1	1	1	
22	P	6	3	1	2	3	2	1	2	3	2	1	3	4	2	3	4	3	1	3	3	2	4	2	4	3	2	3	2	4	3	2	
19	P	4	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3	1	3	1	1	1	4	4	1	3	1	2	1	
19	P	4	2	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	2	1	2	1	3	1	2	2	4	1	2	4	2	3	1	3	1	4	4	
20	P	6	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	3	2	4	2	4	3	
19	LK	4	4	2	1	2	2	1	2	1	1	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2	4	4	1	3	3	3	4	2	3	3	2	
20	P	6	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	
20	LK	6	1	4	4	4	3	3	3	4	4	3	1	3	2	2	2	1	4	2	4	2	2	4	2	1	2	2	3	1	2	3	
20	LK	6	3	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	3	1	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	
20	P	6	3	3	2	3	4	2	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2	

20	LK	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	
20	LK	6	1	2	1	2	1	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	4	2	4	2	2	4
19	P	4	1	2	1	2	2	3	1	3	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	4	2	1	2	1	2	2	2	1	1	3
19	P	4	3	2	1	1	2	3	2	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	3	2	1	2	2	3
20	LK	6	2	2	1	2	2	1	1	3	2	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2	4	2	1	2	3	4	2	2	1	2	1
19	P	4	2	2	1	1	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3
19	LK	4	4	2	3	1	3	1	2	4	3	1	3	1	2	2	1	4	2	1	2	4	2	1	2	4	3	1	3	1	4	1
20	P	6	1	2	1	2	2	1	2	3	1	2	4	2	1	2	2	3	1	2	2	4	2	4	2	4	3	1	3	2	4	2
19	P	4	3	3	4	2	3	1	1	3	4	2	4	3	4	2	4	3	1	1	2	4	2	2	1	4	4	1	3	1	2	1
19	LK	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	3	2	4	3	1	2	3	3	2	2	2	3	2
20	P	6	4	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	4	1	1	3	4	3	1	4	2	1	3
20	P	6	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	4	3	3	2	4	2	1	3	
19	LK	4	4	2	2	1	2	1	2	1	2	2	4	2	1	2	1	1	2	1	2	4	1	2	2	1	2	1	3	1	2	3

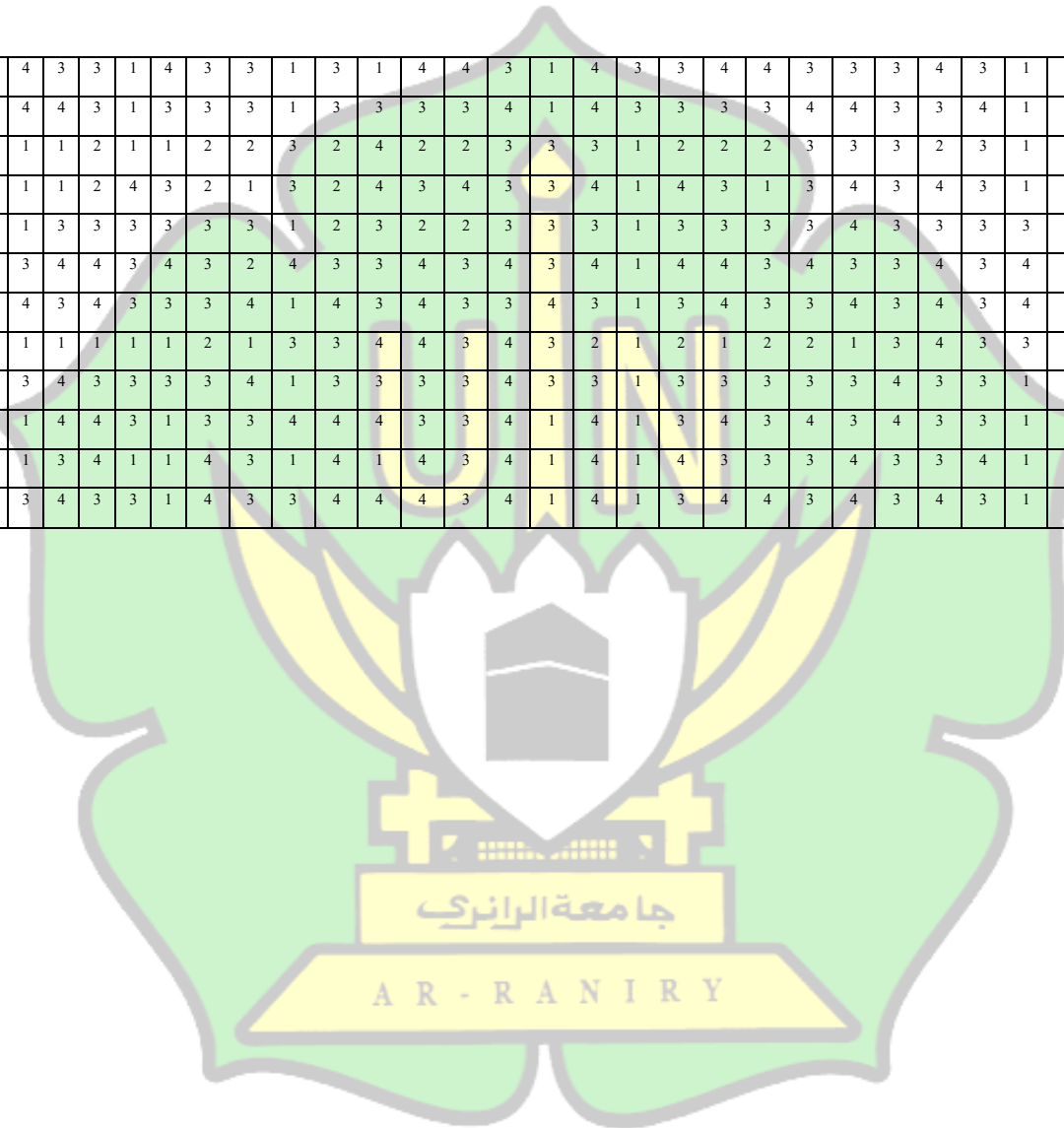


TABULASI SKALA *SENSE OF HUMOR (TRY OUT)*

Usi a	J K	Se- mes- ter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	
22	P	6	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	1	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	1	3
19	P	2	1	3	1	3	3	3	4	3	1	4	3	3	4	1	4	4	4	1	4	1	4	4	4	3	3	3	2	4	1	4	3	3	1	3	2	3	3	
21	P	4	3	3	1	4	3	3	4	3	1	4	2	1	4	4	2	4	4	4	4	1	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
21	P	6	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	3	1	1		
22	L K	6	3	3	1	3	1	1	3	1	3	2	2	1	2	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	2	3	3	1	2	1	3	3	3	3	4	1	4	4	
P		6	1	1	1	3	1	1	1	4	4	3	3	4	3	1	4	3	1	1	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	1	1	1	3	1	3	
22	P	6	1	1	1	3	1	3	3	1	3	3	2	1	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	1	2	1	3	
20	P	4	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	
19	P	2	1	1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	4	1	4	3	3	1	1	2	1	1	
20	P	6	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	3	1	1	
21	P	6	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	
20	P	6	4	4	1	4	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	3	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	2	3	1	4	2	1	3	
21	L K	6	3	3	1	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	2	2	3	4	1	3	3	
P		6	3	3	1	1	1	1	3	1	3	3	1	1	3	3	3	2	3	1	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	
20	P	6	3	3	1	3	3	3	3	1	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	1	
20	P	6	1	1	1	3	3	1	3	1	1	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	
19	P	5	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	1	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	
20	P	5	1	1	1	1	1	1	2	4	3	3	3	1	4	3	3	3	4	1	2	1	2	2	2	3	3	3	3	4	1	3	3	3	1	3	2	3	3	
22	L K	5	3	3	1	4	3	4	2	1	3	4	4	1	4	3	4	3	3	1	3	1	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	1	4	
P		6	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3	3	3	3	4	3	1	3	
20	P	6	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	2	3	3	1	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	3	1	1	
21	P	6	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	

20	P	6	1	1	1	1	3	1	2	1	1	3	2	1	3	1	3	3	4	1	3	1	4	3	3	3	3	3	4	4	1	4	2	3	1	1	2	1	1
21	L K	6	1	1	3	1	1	1	4	1	1	4	1	1	2	1	3	3	3	1	3	1	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	1	1
22	P	6	4	4	1	4	4	3	3	1	3	3	2	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	1	3	
20	P	3	3	1	1	3	1	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3
18	P	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	3	3	2	3	3	3	4	1	4	1	3	2	2	3	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	2	3	1
19	P	3	3	3	1	1	1	1	4	3	1	4	4	1	4	1	4	4	3	1	3	1	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	2	3	1	1	4	1	3
19	L K	2	1	1	4	1	3	1	4	1	4	1	2	1	4	4	4	3	4	4	1	1	3	4	1	3	2	3	2	4	3	3	1	4	1	4	1	4	4
22	P	6	1	1	1	1	3	1	2	4	4	1	2	3	1	4	1	1	1	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	4	1	3	1	1	4	4	1	4	4
19	P	3	1	3	1	3	1	1	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	1	4	4	3	4	4	4	3	4	1	4	4	3	3	3	3	3	3
21	P	6	3	3	1	4	3	3	3	3	1	3	1	3	4	4	2	3	4	3	3	1	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3
19	P	4	1	1	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	4	3	3	3	3	1	3	3	2	1	1	3	3	1	
20	L K	6	1	4	1	3	1	1	4	3	1	4	2	4	4	1	3	4	4	1	4	1	4	4	3	4	3	4	4	4	1	3	3	4	3	3	3	1	3
20	L K	4	1	1	3	1	1	1	3	4	3	4	2	1	4	1	3	4	3	3	4	1	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	1	4	1	1	
20	L K	6	3	4	1	4	4	3	3	3	1	3	3	1	4	3	4	3	4	3	4	1	3	4	3	4	3	4	3	4	1	4	3	4	3	3	4	3	3
21	L K	4	1	1	3	1	1	1	1	3	1	4	4	1	2	1	3	2	3	1	3	1	3	3	4	4	3	2	3	4	1	2	4	3	1	3	3	1	1
20	P	6	4	1	1	3	1	1	4	4	1	4	1	3	4	1	4	4	3	1	4	1	4	4	3	3	4	4	3	4	1	4	4	3	4	3	4	1	3
22	P	6	1	1	3	1	3	1	4	1	1	2	3	1	4	1	2	3	4	1	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	4	1	3	3	1	1
19	P	4	4	1	1	4	1	1	4	3	1	4	2	4	1	1	3	3	4	1	3	1	4	3	4	3	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	3	1	4
19	P	4	4	4	1	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3
20	P	6	4	3	1	3	4	3	4	3	4	3	4	1	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	1
19	L K	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	4	3	1	3	1	3	4	3	1	4	1	3	4	4	3	4	3	3	3	1	4	4	3	1	1	3	1	1
20	P	6	3	1	3	3	1	3	3	1	1	3	2	3	3	1	2	2	3	1	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1
20	L K	6	3	3	4	4	3	3	2	4	3	2	1	4	1	3	2	1	1	4	2	4	1	2	2	2	2	2	1	1	4	1	2	1	3	3	1	4	3
20	L K	6	3	3	1	1	3	3	3	1	3	3	4	1	4	3	3	3	3	1	3	1	3	3	4	3	3	4	3	3	1	4	3	3	3	4	3	3	4
20	P	6	1	4	3	3	1	1	2	3	1	2	2	4	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
20	L K	4	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	4	1	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3

20	L K	6	4	3	1	3	4	3	3	1	4	3	3	1	3	1	4	4	3	1	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	3	4
19	P	4	4	3	1	3	4	4	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	4	1	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	1	4	4	3	4	3	3	3	3
19	P	4	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	2	3	2	4	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	1	3	2	3	4
20	L K	6	3	1	3	1	1	1	2	4	3	2	1	3	2	4	3	4	3	3	4	1	4	3	1	3	4	3	4	3	1	3	2	4	3	4	2	1	1
19	P	4	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19	L K	4	3	4	1	3	3	4	4	3	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	1	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	1
20	P	6	1	4	1	3	4	3	4	3	3	3	4	1	4	3	4	3	3	4	3	1	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	1
19	P	4	4	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	3	4	4	3	4	3	2	1	2	1	2	2	1	3	4	3	3	1	3	4	3	4	3	3	1
19	L K	4	3	4	1	3	3	4	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	4	3	4	3	1	3
20	P	6	1	3	1	4	1	4	4	3	1	3	3	4	4	4	3	3	4	1	4	1	3	4	3	4	3	4	3	3	1	3	4	3	1	1	4	1	1
20	P	6	1	3	1	4	1	3	4	1	1	4	3	1	4	1	4	3	4	1	4	1	4	3	3	3	4	3	3	4	1	4	3	4	3	1	3	3	1
19	L K	4	3	3	1	4	3	4	3	3	1	4	3	3	4	4	4	3	4	1	4	1	3	4	4	3	4	3	4	3	1	3	4	3	1	1	2	1	1



HASIL ANALISIS STATISTIK DATA TRY OUT

UJI DAYA BEDA AITEM & RELIABILITAS

1. Skala Stres Akademik (sebelum aitem gugur)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,758	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	67,72	64,478	,281	,751
Y02	68,07	63,656	,458	,743
Y03	68,18	62,966	,376	,745
Y04	68,23	66,250	,197	,756
Y05	68,38	62,749	,548	,739
Y06	68,57	68,385	,012	,764
Y07	68,45	65,269	,347	,749
Y08	67,38	68,986	-,044	,768
Y09	67,95	64,116	,277	,752
Y10	68,73	66,775	,184	,756
Y11	67,50	61,407	,472	,739
Y12	67,92	62,010	,503	,739
Y13	68,12	62,071	,427	,742
Y14	67,93	60,538	,671	,730
Y15	67,98	60,525	,602	,732
Y16	67,82	64,491	,331	,749
Y17	68,35	64,774	,350	,748
Y18	67,92	65,366	,201	,756
Y19	68,27	62,979	,558	,739

Y20	66,98	72,457	-,348	,778
Y21	68,03	62,406	,459	,741
Y22	68,18	63,712	,364	,747
Y23	67,73	67,351	,077	,762
Y24	67,58	67,976	,021	,766
Y25	67,12	69,427	-,076	,767
Y26	68,18	62,932	,389	,745
Y27	67,88	73,461	-,367	,785
Y28	67,98	60,593	,580	,733
Y29	67,50	63,339	,385	,745
Y30	68,05	69,743	-,101	,772

2. Skala *Sense of Humor* (sebelum aitem gugur)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,827	37

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	94,47	153,745	,477	,817
Y02	94,42	152,010	,554	,814
Y03	95,13	178,423	-,382	,843
Y04	94,15	155,384	,455	,818
Y05	94,60	153,329	,505	,816
Y06	94,50	150,864	,599	,812
Y07	93,65	160,299	,435	,820
Y08	94,40	163,600	,158	,829
Y09	94,53	162,084	,215	,826
Y10	93,72	166,071	,151	,827
Y11	94,22	165,291	,151	,827

Y12	94,53	171,101	-,092	,838
Y13	93,60	160,380	,371	,821
Y14	94,15	159,519	,291	,824
Y15	93,63	162,982	,326	,823
Y16	93,63	161,626	,415	,821
Y17	93,47	161,101	,403	,821
Y18	94,57	160,182	,281	,824
Y19	93,48	161,881	,425	,821
Y20	95,27	167,419	,066	,830
Y21	93,60	158,414	,560	,817
Y22	93,60	159,566	,515	,818
Y23	93,82	163,644	,281	,824
Y24	93,65	161,350	,499	,820
Y25	93,57	162,351	,378	,822
Y26	93,53	160,592	,549	,819
Y27	93,72	164,986	,214	,825
Y28	93,42	164,959	,254	,825
Y29	94,97	160,948	,265	,825
Y30	93,57	162,080	,366	,822
Y31	93,70	161,671	,384	,821
Y32	93,68	164,152	,258	,824
Y33	94,27	156,504	,445	,818
Y34	93,92	155,840	,438	,818
Y35	94,00	162,881	,276	,824
Y36	94,55	161,099	,243	,826
Y37	94,33	162,565	,198	,827

KUESIONER / SKALA PENELITIAN

Skala 1 Stres Akademik

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan yang saya inginkan				
2.	Saya jarang mengalami perasaan kecewa dalam hubungan pertemanan				
3.	Saya jarang merasa kehilangan peluang dalam hidup saya				
4.	Saya mudah dalam menentukan keputusan yang paling tepat untuk diri saya				
5.	Saya segera mengerjakan pekerjaan yang ada				
6.	Saya merasa tidak perlu bersaing dengan siapa pun				
7.	Terkadang saya khawatir secara berlebihan dalam merespon sesuatu				
8.	Saya mudah dalam mencapai tujuan yang saya inginkan tanpa kendala yang berarti				
9.	Saya merasa kurang memiliki kemampuan, keterampilan atau koneksi untuk menghadapi tuntutan hidup				
10.	Perasaan kecewa sering saya alami dalam hubungan pertemanan				
11.	Saya merasa kehilangan peluang yang seharusnya bisa saya ambil				
12.	Saya terkadang merasa harus bersaing dengan teman-teman				
13.	Beban tugas yang diberikan sudah sesuai dengan kemampuan saya				
14.	Meski sistem kehidupan terus berubah, saya tetap dapat mengimbangi				
15.	Saya sering menunda-nunda pekerjaan				
16.	Dalam merespon sesuatu saya cenderung santai				
17.	Sering terjadi perselisihan antara saya dengan orang-orang disekitar saya				

18.	Saya merasa hidup ini berubah-ubah sehingga membuat hidup saya terasa tidak stabil				
19.	Pengalaman yang kurang menyenangkan telah membawa perubahan dalam diri saya				



Skala 2 Sense of Humor

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya orang yang <i>to the point</i> sehingga sulit dalam membuat hal-hal menjadi lucu				
2	Saya tidak terpikir untuk membuat jokes yang bisa menghibur orang lain				
3	Saya tidak terbiasa menghibur orang lain				
4	Banyak hal yang harus saya pikirkan sehingga keseharian saya cenderung serius				
5	Saya tidak mudah untuk bersimpati dengan orang yang tidak dekat dengan saya				
6	Ketika sedang ada masalah, saya membuat humor untuk mengurangi ketegangan				
7	Saat sedang stress saya cenderung mencari hiburan yang menyenangkan dan tertawa sepuasnya				
8	Respon saya biasa saja Ketika ada teman saya yang sedang membuat lelucon				
9	Saya sadar bahwa dunia ini penuh dengan ujian, maka dari itu saya cenderung menghadapinya dengan canda tawa				
10	Saya menyadari bahwa saya juga memiliki sisi yang lucu/humoris				
11	Saya menghargai usaha teman saya saat membuat memomen yang penuh canda tawa				
12	Menurut saya suatu hal yang biasa saja, apabila teman-teman saya membuat hal-hal lucu				
13	Biasanya ketika sedang dalam situasi yang menegangkan saya berusaha mencairkannya dengan humor				
14	Saya suka membuat suasana menjadi lucu dengan berbagai cara				
15	Saya suka melemparkan istilah yang unik sehingga membuat orang tertawa				
16	Teman-teman saya berpendapat saya sering mengatakan istilah yang lucu (<i>out of the box</i>)				

17	Saya mampu melihat sisi humor dalam berbagai kondisi				
18	Saya bisa menemukan hal-hal lucu dalam situasi sehari-hari				
19	Saya bercerita, bercanda untuk menciptakan suasana yang menghibur dan memberikan dukungan emosional				
20	Saya suka berbagi kebahagiaan dengan orang lain				
21	Di situasi yang penuh dengan ketegangan saya cenderung diam				
22	Dalam kelompok, saya suka menciptakan situasi yang menyenangkan dengan menggunakan humor untuk memperkuat kekompakan				
23	Saya menggunakan humor sebagai alat untuk mengingatkan orang lain				
24	Saat teman saya membuat lelucon saya selalu tertawa dan bertepuk tangan untuknya				
25	Saya merasa tidak punya keahlian untuk membuat situasi menjadi lucu				
26	Saya bertanya-tanya mengapa hidup terasa begitu sulit, hingga untuk tertawapun saya sudah tidak mampu				
27	Saat menghadapi situasi yang sulit saya pergi ke tempat karaoke dengan bernyanyi dan tertawa				

جامعة الرانري

A R - R A N I R Y

TABEL DATA PENELITIAN SKALA STRES AKADEMIK

Usia	JK	Se- mes- ter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	TO- TAL
22	P	6	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	3	47
19	P	2	3	2	2	1	1	1	4	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	4	42
21	P	4	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	41
21	P	6	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	49
22	LK	6	2	3	2	2	3	3	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	42
21	P	6	2	3	4	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	3	45
22	P	6	3	2	2	2	2	2	4	3	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	52
20	P	4	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	3	2	3	43
19	P	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	44
20	P	6	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	48
21	P	6	3	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	46
20	P	6	2	3	2	2	1	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	4	49
21	LK	6	3	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	3	45
21	P	6	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	52
20	P	6	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	44
20	P	6	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	48
19	P	5	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	50
20	P	5	2	3	4	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	45
22	LK	5	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	4	1	3	2	3	43

22	P	6	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	46
20	P	6	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	49
21	P	6	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	44
20	P	6	3	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	47
21	LK	6	3	2	1	2	2	2	4	1	4	3	4	3	2	2	1	3	2	4	4	49
22	P	6	1	4	4	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	38
20	P	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	52
18	P	3	2	1	2	2	2	4	3	2	2	2	1	1	3	1	2	3	2	2	3	40
19	P	3	3	2	2	1	3	2	4	3	4	2	2	3	2	3	4	1	4	4	3	52
19	LK	2	3	3	3	2	2	4	4	3	1	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	49
22	P	6	3	2	3	3	2	2	4	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	52
19	P	3	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	4	39
21	P	6	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	42
19	P	4	4	3	2	3	2	2	4	4	3	3	4	3	2	2	3	2	4	3	3	56
20	LK	6	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	29
20	LK	4	4	2	3	2	2	2	4	2	1	2	3	3	1	3	3	2	3	3	4	49
20	LK	6	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	2	2	1	2	3	35
21	LK	4	3	1	2	2	2	4	3	1	4	3	2	2	2	2	4	1	3	3	2	46
20	P	6	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	27
22	P	6	3	1	2	2	2	2	3	4	2	3	4	3	1	3	4	2	3	4	3	51
19	P	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	24
19	P	4	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	4	32
20	P	6	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	4	36
19	LK	4	4	2	1	2	2	1	4	2	3	3	3	3	2	2	4	1	4	3	3	49
20	P	6	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	51
20	LK	6	1	4	4	3	3	4	1	3	2	2	2	1	4	4	2	4	2	1	2	49

[illegible]

[illegible]

19	LK	4	3	1	2	1	1	2	4	2	1	2	3	4	2	2	2	2	2	4	3	43
20	LK	4	2	4	3	1	1	2	4	2	2	1	2	3	1	1	2	4	4	3	4	46
20	P	4	2	3	4	2	1	2	3	3	2	1	3	2	2	1	2	2	2	1	3	41
20	P	4	3	1	2	3	2	4	4	2	4	3	4	3	1	1	4	2	4	3	4	54
20	LK	4	1	4	3	1	2	2	3	1	2	1	3	4	3	2	1	3	2	4	3	45
20	P	6	1	1	2	1	1	1	3	3	3	1	2	1	1	2	2	1	2	2	4	34
19	P	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	45
20	P	6	2	3	3	3	1	2	3	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	3	37
20	LK	6	4	1	2	1	2	1	3	2	3	3	4	4	2	2	4	2	4	3	3	50
19	LK	4	3	2	3	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	42
19	LK	4	2	4	3	1	2	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	4	3	2	3	44
19	LK	4	2	2	2	3	1	2	2	4	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	4	41
19	P	6	2	4	3	1	1	2	3	1	2	1	1	3	2	1	1	4	4	2	4	42
20	P	6	1	1	2	2	1	4	2	2	2	1	1	3	2	1	2	2	2	2	4	37
20	LK	6	1	4	3	1	2	1	4	1	1	1	3	4	4	1	1	2	3	4	3	44
20	P	6	2	3	1	3	1	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	4	40
20	P	6	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	51
30	LK	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	43
20	P	6	2	4	3	1	1	2	4	1	2	1	2	3	1	1	2	4	4	4	3	45
19	LK	4	3	3	4	3	2	1	4	3	4	3	2	4	2	2	2	4	2	1	3	52
28	P	6	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	45
20	P	6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	56
19	LK	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	46
19	LK	4	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2	2	2	33
19	P	4	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	3	3	34
20	LK	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	3	35

19	P	4	3	2	2	1	1	2	4	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	42	
19	P	5	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	2	3	48
19	P	4	3	3	1	1	1	2	1	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	1	1	40
19	P	4	4	2	1	2	2	3	4	2	4	4	4	3	2	1	4	3	4	4	4	57
20	P	6	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	47
19	LK	4	3	2	3	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	36
20	P	6	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	62
20	P	6	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	66
18	P	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	65
19	P	6	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	62
19	P	4	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	42
19	P	4	4	1	1	1	1	1	4	1	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	49
19	P	4	3	3	1	2	1	2	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	3	4	3	42
20	P	6	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	61
20	P	6	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	52
19	P	4	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	52
18	P	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	42
20	P	6	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	46
20	P	6	3	2	2	1	2	2	4	1	4	3	3	2	2	1	3	2	2	3	3	45

جامعة الرانري

A R - R A N I R Y

TABEL DATA PENELITIAN *SENSE OF HUMOR*

Usia	JK	Se- mes- ter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	TO- TAL
22	P	6	1	1	1	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	73
19	P	2	1	3	3	3	3	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	3	4	1	4	3	3	1	3	2	81
21	P	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	87
21	P	6	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	3	61
22	LK	6	3	3	3	1	1	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	4	1	69
21	P	6	1	1	3	1	1	1	3	1	4	3	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	57
22	P	6	1	1	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	2	69
20	P	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	77
19	P	2	1	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	1	4	3	3	1	1	2	66
20	P	6	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	3	61
21	P	6	1	1	3	1	1	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	68
20	P	6	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	3	1	4	2	92
21	LK	6	3	3	3	4	4	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	2	2	3	4	1	79
21	P	6	3	3	1	1	1	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	69
20	P	6	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	75
20	P	6	1	1	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	74
19	P	5	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	74
20	P	5	1	1	1	1	1	2	4	3	3	3	4	1	2	2	2	2	3	3	3	4	1	3	3	3	1	3	2	62
22	LK	5	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	1	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	90
22	P	6	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	4	3	82
20	P	6	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	3	61
21	P	6	3	3	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	63

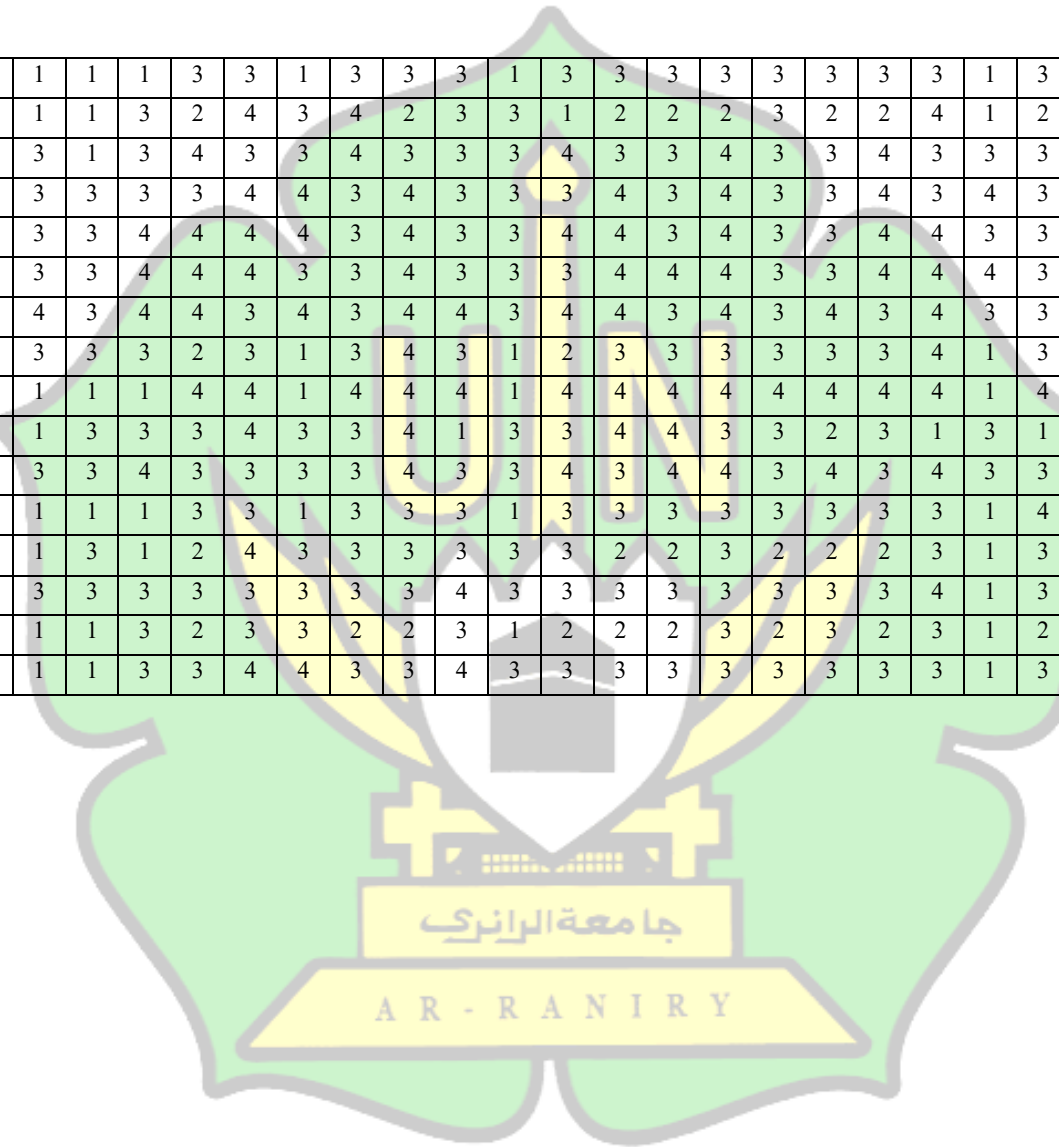
20	P	6	1	1	1	3	1	2	3	1	3	3	4	1	3	4	3	3	3	3	3	4	1	4	2	3	1	1	2	64
21	LK	6	1	1	1	1	1	4	2	1	3	3	3	1	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	71
22	P	6	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	86
20	P	3	3	1	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	71
18	P	3	1	1	3	1	1	3	2	3	3	3	4	1	4	3	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	65
19	P	3	3	3	1	1	1	4	4	1	4	4	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	1	1	4	65
19	LK	2	1	1	1	3	1	4	4	4	4	3	4	4	1	3	4	1	3	2	3	4	3	3	1	4	1	4	1	72
22	P	6	1	1	1	3	1	2	1	4	1	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	4	1	3	1	1	4	4	1	52
19	P	3	1	3	3	1	1	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	3	3	3	3	83
21	P	6	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	87
19	P	4	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	4	3	3	3	3	1	3	3	2	1	1	3	68
20	LK	6	1	4	3	1	1	4	4	1	3	4	4	1	4	4	4	3	4	3	4	4	1	3	3	4	3	3	3	81
20	LK	4	1	1	1	1	1	3	4	1	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	1	4	72
20	LK	6	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	1	4	3	4	3	3	4	93
21	LK	4	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	3	1	3	3	3	4	4	3	2	4	1	2	4	3	1	3	3	61
20	P	6	4	1	3	1	1	4	4	1	4	4	3	1	4	4	4	3	3	4	4	4	1	4	4	3	4	3	4	84
22	P	6	1	1	1	3	1	4	4	1	2	3	4	1	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	1	3	3	72
19	P	4	4	1	4	1	1	4	1	1	3	3	4	1	3	4	3	4	3	4	4	3	1	3	4	4	4	4	3	79
19	P	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	99
20	P	6	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	96
19	LK	4	1	1	1	1	1	3	3	1	3	4	3	1	4	3	4	4	3	4	3	3	1	4	4	3	1	1	3	68
20	P	6	3	1	3	1	3	3	3	1	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	66
20	LK	6	3	3	4	3	3	2	1	3	2	1	1	4	2	1	2	2	2	2	2	1	4	1	2	1	3	3	1	59
20	LK	6	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	80
20	P	6	1	4	3	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	43
20	LK	4	1	3	3	1	3	3	2	4	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	77

20	LK	6	4	3	3	4	3	3	3	1	4	4	3	1	4	3	4	4	3	3	3	3	1	4	3	3	3	4	3	84
19	P	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	1	4	3	3	3	4	4	3	4	1	4	4	3	4	3	3	88
19	P	4	1	1	1	1	1	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	1	3	2	58
20	LK	6	3	1	1	1	1	2	2	4	3	4	3	3	4	4	3	1	3	4	3	3	1	3	2	4	3	4	2	72
19	P	4	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
19	LK	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	94
20	P	6	1	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	91
19	P	4	4	1	1	1	1	1	3	4	4	3	4	3	2	2	1	2	2	1	3	3	3	1	3	4	3	4	3	67
19	LK	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	4	3	4	3	4	85
20	P	6	1	3	4	1	4	4	4	4	3	3	4	1	4	3	4	3	4	3	4	3	1	3	4	3	1	1	4	81
20	P	6	1	3	4	1	3	4	4	1	4	3	4	1	4	4	3	3	3	4	3	4	1	4	3	4	3	1	3	80
19	LK	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	1	4	3	4	4	3	4	3	3	1	3	4	3	1	1	2	83
19	P	4	1	1	1	1	1	2	3	1	3	4	4	1	4	4	3	4	3	4	3	4	1	4	3	4	3	1	4	72
20	LK	6	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	43
19	P	4	1	1	1	1	3	4	4	3	4	3	2	1	4	4	3	4	4	3	4	4	1	4	2	3	1	1	4	74
20	LK	6	1	3	1	3	1	3	3	1	3	1	2	1	2	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	1	1	4	69
20	LK	4	1	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	88
19	P	4	1	4	3	1	3	4	4	3	4	3	4	1	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	85
19	P	4	1	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
20	P	6	1	4	3	1	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	1	4	86
20	P	6	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	1	3	2	57
19	P	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	1	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	91
20	P	6	1	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	74
20	LK	4	1	1	1	3	3	3	3	1	4	3	4	1	4	2	3	4	3	4	2	4	1	4	4	4	1	1	4	73
20	LK	6	3	4	3	1	4	3	3	1	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	88
19	P	4	4	3	4	1	3	3	3	1	3	4	4	1	3	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	86

20	P	4	4	4	3	1	3	4	3	1	3	4	4	1	4	4	3	3	4	3	3	4	1	3	4	4	3	1	2	81
20	LK	6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
20	P	4	4	3	3	1	4	2	3	4	3	3	4	1	4	4	3	4	3	4	3	4	1	3	3	4	3	4	3	85
19	P	4	3	1	1	4	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	43
20	P	6	4	3	4	1	3	2	3	1	4	3	4	1	3	3	3	4	3	3	3	4	1	3	3	4	3	4	3	80
19	LK	4	1	1	1	1	1	2	3	1	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	47
19	P	4	1	4	4	1	3	4	3	4	3	3	2	1	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	83
20	P	6	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	76
19	P	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	1	2	2	3	3	2	2	3	4	1	3	3	4	3	4	4	76
20	P	4	1	1	1	1	1	1	2	1	4	1	3	1	1	2	1	2	4	4	1	1	1	2	1	3	4	1	1	47
20	P	6	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	2	3	4	3	3	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	83
20	P	4	1	1	1	1	1	1	2	1	4	2	4	1	2	1	2	2	4	4	1	2	1	1	1	4	3	1	2	51
19	P	6	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	3	1	1	2	2	2	3	4	2	2	1	2	2	3	3	1	1	50
20	P	4	1	3	1	1	1	2	1	1	4	1	3	1	1	2	2	1	3	3	1	1	1	1	1	4	1	4	3	49
19	P	6	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	2	2	4	1	2	1	1	1	4	1	4	1	46
20	P	6	3	4	3	4	1	4	3	3	3	3	4	1	2	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	80
20	P	6	1	1	1	1	1	1	2	3	4	1	3	1	1	2	1	2	3	4	2	2	1	1	1	4	1	4	4	53
19	LK	4	1	1	1	1	1	1	4	4	3	4	4	1	4	2	1	3	4	2	4	2	1	4	2	4	1	4	4	68
19	P	4	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	41
25	P	6	1	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	67
19	P	4	1	3	3	1	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	86
20	P	6	1	3	4	1	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	86
20	P	6	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	1	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	88
19	LK	4	1	3	3	1	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	88
20	LK	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	1	2	1	2	1	3	4	1	1	1	2	2	4	3	1	1	46
20	P	4	1	3	4	1	3	3	3	3	3	3	4	1	2	4	3	3	4	3	4	3	1	3	1	3	3	1	3	73

20	P	4	1	3	1	1	1	4	4	1	4	3	2	1	4	1	1	2	2	1	2	1	3	2	2	3	1	1	3	55	
20	LK	4	1	1	4	1	1	4	4	1	2	2	4	1	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	1	1	3	70	
20	P	6	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	95	
19	P	4	1	1	1	1	1	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	3	1	3	3	58	
20	P	6	1	1	1	1	3	1	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	1	2	52	
20	LK	6	1	1	1	1	1	4	3	1	4	4	3	1	3	2	3	4	4	4	3	3	1	3	3	3	1	1	4	67	
19	LK	4	3	3	3	1	1	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	1	3	3	4	2	83	
19	LK	4	1	1	4	3	1	3	3	4	2	3	3	4	2	1	3	4	1	2	4	3	1	3	3	4	1	3	4	71	
19	LK	4	1	1	1	1	3	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	1	1	1	3	2	52	
19	P	6	3	1	1	1	1	4	4	3	3	4	1	3	3	1	3	4	2	3	3	1	3	4	4	3	1	3	68		
20	P	6	3	4	4	3	4	3	1	3	3	3	3	1	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	85	
20	LK	6	3	1	1	1	1	1	2	3	4	2	3	1	2	2	2	4	3	1	3	3	1	2	4	3	1	1	4	59	
20	P	6	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	1	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	83	
20	P	6	1	3	1	3	1	2	2	1	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	1	1	2	55	
30	LK	4	1	3	3	1	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	3	74	
20	P	6	1	1	1	3	1	1	3	1	2	3	4	4	3	1	2	2	4	2	1	3	1	1	1	4	3	1	2	56	
19	LK	4	1	1	1	1	1	1	2	4	2	4	3	3	2	2	1	2	2	2	1	3	1	2	1	3	1	3	2	52	
28	P	6	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	1	3	69	
20	P	6	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77	
19	LK	4	1	1	1	1	3	2	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	1	4	3	58	
19	LK	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	1	3	3	1	3	1	3	74	
19	P	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	87
20	LK	6	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	89	
19	P	4	1	1	3	1	1	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	3	3	1	1	3	66	
19	P	5	3	4	3	3	1	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	1	76	
19	P	4	1	1	1	1	1	1	3	1	4	1	4	1	3	2	2	3	4	4	3	2	1	1	4	3	3	1	4	60	

19	P	4	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	3	61	
20	P	6	1	1	1	1	3	2	4	3	4	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	4	1	2	2	4	1	3	4	63
19	LK	4	3	3	3	1	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	86	
20	P	6	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	91
20	P	6	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	93
18	P	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	95
19	P	6	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	93
19	P	4	1	1	3	3	3	2	3	1	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	1	1	3	67
19	P	4	1	1	1	1	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	78
19	P	4	1	1	1	3	3	3	4	3	3	4	1	3	3	4	4	3	3	2	3	1	3	1	3	3	1	1	4	69
20	P	6	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	89
20	P	6	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	3	1	1	3	63	
19	P	4	3	3	1	3	1	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	2	3	3	2	67
18	P	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	1	3	77
20	P	6	1	1	1	1	3	2	3	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	1	3	3	56
20	P	6	1	1	1	1	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	1	3	2	72	



HASIL ANALISIS STATISTIK DATA PENELITIAN

1. Skala Stres Akademik (setelah aitem gugur)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,838	19

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	41,58	55,706	,463	,828
Y02	41,69	58,570	,275	,838
Y03	41,82	57,441	,365	,833
Y04	42,14	57,299	,462	,829
Y05	42,18	56,557	,508	,827
Y06	41,82	59,593	,196	,841
Y07	41,13	56,954	,389	,832
Y08	41,84	56,874	,425	,830
Y09	41,84	55,910	,477	,828
Y10	41,85	54,274	,613	,821
Y11	41,68	54,700	,575	,822
Y12	41,49	57,869	,372	,833
Y13	42,11	57,789	,429	,830
Y14	42,14	58,037	,437	,830
Y15	41,88	55,893	,506	,826
Y16	41,80	57,568	,386	,832
Y17	41,74	56,308	,420	,831
Y18	41,54	56,491	,431	,830
Y19	41,13	58,594	,323	,835

2. Skala *Sense of Humor* (setelah aitem gugur)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,901	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	70,44	169,171	,463	,898
X02	70,23	164,449	,617	,894
X03	70,13	165,005	,618	,894
X04	70,54	172,080	,376	,900
X05	70,25	164,740	,605	,895
X06	69,65	169,875	,606	,895
X07	69,44	173,681	,467	,898
X08	69,95	172,983	,342	,901
X09	69,36	179,537	,253	,901
X10	69,55	170,803	,602	,895
X11	69,25	176,953	,384	,899
X12	70,46	179,201	,148	,905
X13	69,49	170,734	,605	,895
X14	69,55	168,646	,689	,894
X15	69,60	169,079	,694	,894
X16	69,54	171,938	,573	,896
X17	69,41	176,116	,440	,898
X18	69,39	177,204	,345	,900
X19	69,47	169,187	,710	,894
X20	69,30	172,976	,532	,897
X21	70,64	170,019	,458	,898

X22	69,61	173,047	,524	,897
X23	69,62	171,400	,551	,896
X24	69,37	178,562	,277	,901
X25	70,15	169,035	,507	,897
X26	69,90	170,841	,390	,900
X27	69,63	175,853	,362	,900



KATEGORISASI DATA PENELITIAN

Data Empirik

1. Skala Stres Akademik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
STRES AKADEMIK	142	24	66	44,08	7,932
Valid N (listwise)	142				

2. Skala sense of humor

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SENSE OF HUMOR	142	41,00	99,00	72,4577	13,59215
Valid N (listwise)	142				

Kategorisasi Data Stres Akademik

Kategori	Rumus	Perhitungan Nilai (interval)
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 38$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$38 \leq X < 57$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$57 \leq X$

kategori stres akademik

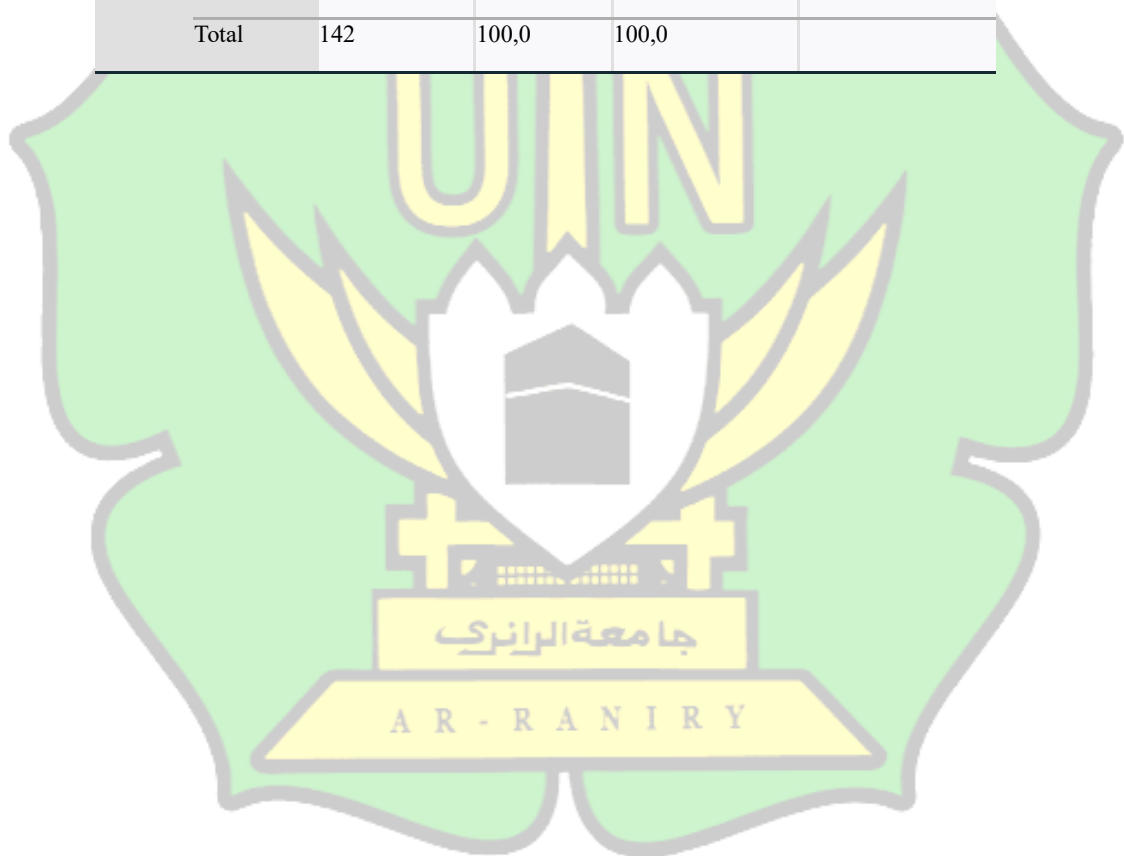
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	28	19,7	19,7	19,7
	sedang	106	74,6	74,6	94,4
	tinggi	8	5,6	5,6	100,0
	Total	142	100,0	100,0	

Kategori *Sense Of Humor*

Kategori	Rumus	Perhitungan Nilai (interval)
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 54$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$54 \leq X < 81$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$81 \leq X$

kategorisasi sense of humor

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	16	11,3	11,3	11,3
	sedang	79	55,6	55,6	66,9
	tinggi	47	33,1	33,1	100,0
	Total	142	100,0	100,0	



UJI NORMALITAS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
STRES AKADEMIK	,080	142	,027	,986	142	,162
humor production	,117	142	,000	,958	142	,000
Sense of play-fulness or whimsy	,128	142	,000	,956	142	,000
Attitude abllity to achieve so- sial goals	,200	142	,000	,929	142	,000
Personal recognition of humor	,247	142	,000	,842	142	,000
Appreciation of humor	,146	142	,000	,968	142	,002
Humor as an adaptive mecha- nism	,142	142	,000	,950	142	,000

UJI LINIERITAS

a. Dimensi *Humor Production*

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRES AKADEMIK * hu- mor production	(Combined)	2202,071	22	100,094	1,786	,026
	Linearity	1174,647	1	1174,647	20,963	,000
	Deviation from Linearity	1027,424	21	48,925	,873	,625
	Within Groups	6668,077	119	56,034		
	Total	8870,148	141			

b. Dimensi *Sense of play-fulness or whimsy*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRES AKADEMIK * Sense of play-fulness or whimsy	Between Groups	(Combined)	1057,779	9	117,531	1,986	,046
		Linearity	416,144	1	416,144	7,031	,009
		Deviation from Linearity	641,635	8	80,204	1,355	,222
	Within Groups		7812,369	132	59,185		
	Total		8870,148	141			

c. Dimensi *Attitude abllity to achieve sosial goals*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRES AKADEMIK * At- titude abllity to achieve so- sial goals	Between Groups	(Combined)	1256,413	15	83,761	1,386	,164
		Linearity	601,183	1	601,183	9,949	,002
		Deviation from Linearity	655,229	14	46,802	,775	,695
	Within Groups		7613,735	126	60,426		
	Total		8870,148	141			

d. Dimensi *Personal recognition of humor*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRES AKADEMIK * Personal recognition of hu- mor	Between Groups	(Combined)	53,934	3	17,978	,281	,839
		Linearity	6,843	1	6,843	,107	,744
		Deviation from Linearity	47,092	2	23,546	,369	,692
	Within Groups		8816,214	138	63,886		
	Total		8870,148	141			

e. Dimensi *Appreciation of Humor*

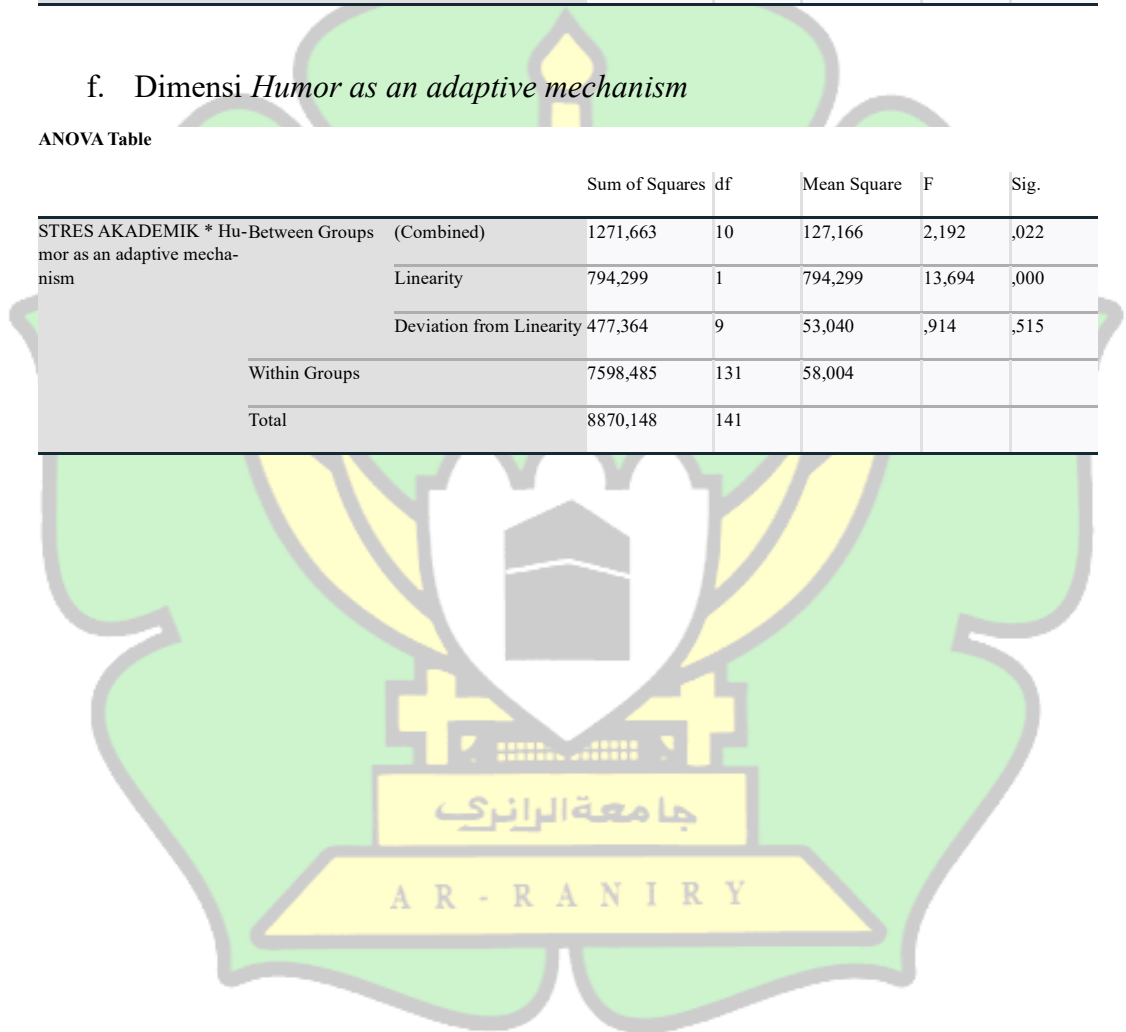
ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRES AKADEMIK * Ap- preciation of humor	(Combined)	1542,288	12	128,524	2,263	,012
	Linearity	389,975	1	389,975	6,865	,010
	Deviation from Linearity	1152,313	11	104,756	1,844	,053
	Within Groups	7327,860	129	56,805		
	Total	8870,148	141			

f. Dimensi *Humor as an adaptive mechanism*

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRES AKADEMIK * Hu- mor as an adaptive mecha- nism	(Combined)	1271,663	10	127,166	2,192	,022
	Linearity	794,299	1	794,299	13,694	,000
	Deviation from Linearity	477,364	9	53,040	,914	,515
	Within Groups	7598,485	131	58,004		
	Total	8870,148	141			



UJI AUTOKORELASI

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,405 ^a	,164	,127	7,410	1,385

UJI MULTIKOLINIERITAS

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t		Tolerance	VIF
1	(Constant)	58,256	3,796		15,348	,000		
	humor production	-,505	,232	-,351	-2,179	,031	,238	4,195
	Sense of play-fulness or whimsy	,241	,377	,070	,639	,524	,514	1,946
	Attitude abllity to achieve sosial goals	-,162	,291	-,069	-,556	,579	,397	2,516
	Personal recognition of humor	,790	,433	,168	1,823	,071	,731	1,368
	Appreciation of humor	-,410	,336	-,117	-1,221	,224	,671	1,491
	Humor as an adaptive mechanism	-,150	,388	-,046	-,386	,700	,431	2,321

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

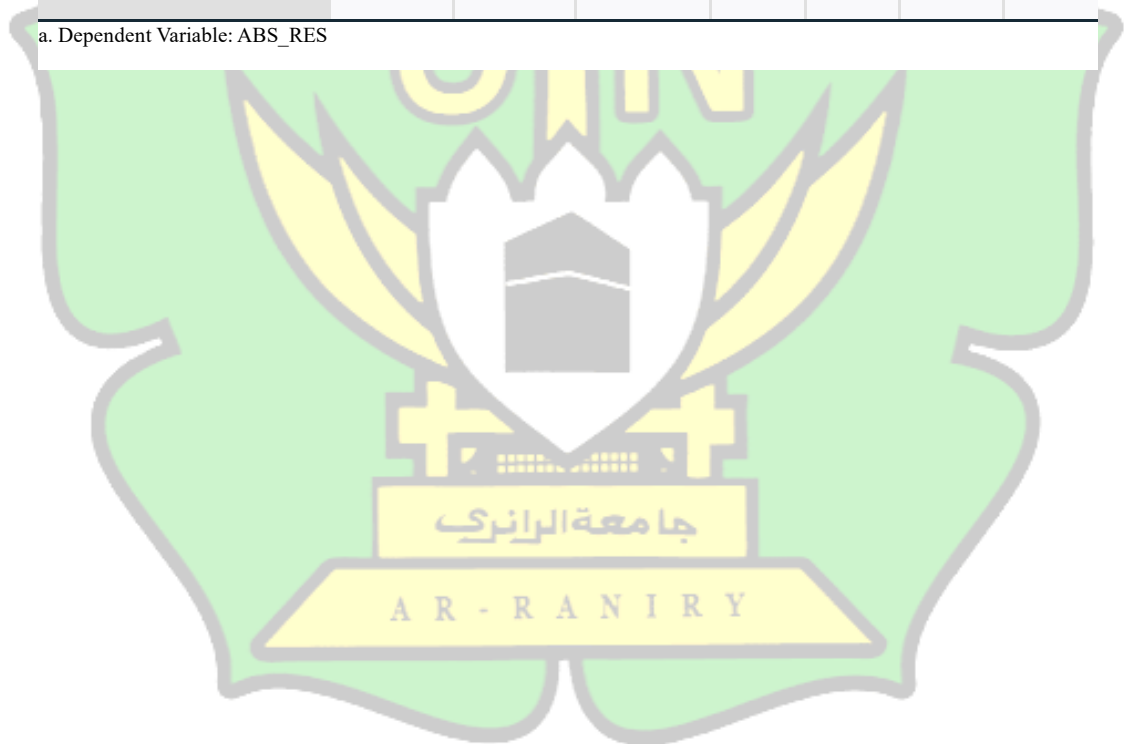


UJI HETEROSKEDASTISITAS

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	-,492	2,428		-,203	,840		
	humor production	-,100	,148	-,112	-,672	,503	,238	4,195
	Sense of play-fulness or whimsy	or,465	,241	,218	1,930	,056	,514	1,946
	Attitude abllity to achieve sosial goals	,367	,186	,254	1,973	,051	,397	2,516
	Personal recognition of humor	of,053	,277	,018	,192	,848	,731	1,368
	Appreciation of humor	-,203	,215	-,094	-,946	,346	,671	1,491
	Humor as an adaptive mechanism	,129	,248	,064	,519	,605	,431	2,321

a. Dependent Variable: ABS_RES



UJI HIPOTESIS

a. Uji Regresi Linier Berganda

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,405 ^a	,164	,127	7,410	,164	4,427	6	135	,000

a. Predictors: (Constant), Humor as an adaptive mechanism, Personal recognition of humor, Appreciation of humor, Sense of play-fulness or whimsy, Attitude abllity to achieve sosial goals, humor production

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1458,393	6	243,066	4,427	,000 ^b
	Residual	7411,755	135	54,902		
	Total	8870,148	141			

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

b. Predictors: (Constant), Humor as an adaptive mechanism, Personal recognition of humor, Appreciation of humor, Sense of play-fulness or whimsy, Attitude abllity to achieve sosial goals, humor production



Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B		Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1 (Constant)	58,256	3,796		15,348	,000	50,749	65,762					
humor production	-,505	,232	-,351	-2,179	,031	-,963	-,047	-,364	-,184	-,171	,238	4,195
Sense of play-fulness or whimsy	,241	,377	,070	,639	,524	-,505	,986	-,217	,055	,050	,514	1,946
Attitude abllity to achieve sosial goals	-,162	,291	-,069	-,556	,579	-,737	,413	-,260	-,048	-,044	,397	2,516
Personal recognition of humor	,790	,433	,168	1,823	,071	-,067	1,647	-,028	,155	,143	,731	1,368
Appreciation of humor	-,410	,336	-,117	-1,221	,224	-1,075	,254	-,210	-,104	-,096	,671	1,491
Humor as an adaptive mechanism	-,150	,388	-,046	-,386	,700	-,917	,618	-,299	-,033	-,030	,431	2,321

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Nadia Turrahmi
2. Tempat/Tanggal Lahir : Blang Luah, 04 November 2003
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. NIM : 210901087
6. Kebangsaan : Indonesia
7. Alamat
 - a. Kecamatan : Ulee Kareng
 - b. Kabupaten : Kota Banda Aceh
 - c. Provinsi : Aceh
8. No. HP : 082237974200
9. Email : nadiaturrahmi0411@gmail.com
10. Riwayat Pendidikan
 - a. SD : MIS Blang Luah (2014)
 - b. SMP : SMPN 1 Arongan Lambalek (2017)
 - c. SMA : SMAN 2 Meulaboh (2020)
11. Orang Tua
 - a. Nama Ayah : H. Ramli
 - b. Nama Ibu : Hj. Ralian
12. Pekerjaan Orang Tua
 - a. Ayah : Petani
 - b. Ibu : IRT
13. Alamat Orang Tua : Blang Luah

Banda Aceh, 07 Agustus 2026

Peneliti

Nadia Turrahmi