BAB IV

LAPORAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Selayang Pandang Prodi Psikologi Islam

Prodi Psikologi Islam (PI) yang merupakan salah satu dari empat Prodi yang ada di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin mendapatkan izin dari Direktur Jendral Pendidikan Islam. Pembukaan Prodi ini berdasarkan keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor: DJ.I/306/2008 tentang pembukaan Program Studi (S1) pada Perguruan Tinggi Agama Islam (PTAI) tahun 2008 tanggal 04 September 2008.

Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin adalah satu-satunya Prodi Psikologi yang ada di Kalimantan. Dalam usianya yang kurang lebih 9 tahun ini, Prodi ini mengalami perkembangan yang cukup menggembirakan di lihat dari berbagai aspek. Hal ini tidak terlepas dari dukungan semua pihak, mulai dari pimpinan Universitas, Pimpinan Fakultas, perangkat Prodi, pada dosen, karyawan, para mahasiswa dan semua pihak yang terlibat di dalamnya.

2. Visi dan Misi

a. Visi

Menjadi pusat pengembangan kajian Psikologi berbasis keislama yang unggul dan berakhlak.

b. Misi

1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran Psikologi berbasis keislaman yang diperkaya dengan ilmu-ilmu Sosial dan Humaniora.
2) Mengembangkan penelitian di bidang Psikologi berbasis keislaman yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
3) Membangun kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka pemberdayaan masyarakat sesuai kompetensi keilmuan Psikologi berbasis keislaman.

3. Tujuan

a. Melahirkan sarjana muslim yang menguasai Psikologi berbasis keislaman.
b. Menghasilkan penelitian Psikologi berbasis keislaman yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
c. Terlaksananya kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka pemberdayaan masyarakat sesuai kompetensi bidang Psikologi berbasis keislaman.[1]

4. Tenaga pengajar Prodi Psikologi Islam

a. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag
b. Dr. M. Zainal Abidin, M.Ag
c. Dra. Mulyani, M.Ag
d. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag
e. Mubarak, M.A
f. Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog

[1] "Visi, Misi, Dan Tujuan," diakses 2 Agustus 2018, http://pi.fuh.uin-antasari.ac.id.

g. Imadduddin, M.A

h. Dina Aprilia, M.Psi, Psikolog

i. Shanty Komalasari, M.Psi, Psikolog

j. Musfichin, M.A

k. Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog

5. Peminatan Prodi Psikologi Islam

Prodi Psikologi Islam mempunyai empat peminatan/pilihan yang bertujuan agar pada mahasiswa di arahkan dalam konsentrasi bidang ilmu Psikologi, berikut adalah peminatan tersebut:

a. Psikologi Pendidikan

b. Psikologi sosial

c. Psikologi Industri dan Organisasi

d. Psikologi Klinis

6. Data mahasiswa Prodi Psikologi Islam

Seluruh data mahasiswa Prodi Psikologi Islam dari angkatan tahun 2008 sampai 2017 dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut:

TABEL 4.1

DATA MAHASISWA PRODI PSIKOLOGI ISLAM

Tahun Angkatan	**2008**	**2009**	**2010**	**2011**	**2012**	**2013**	**2014**	**2015**	**2016**	**2017**
Laki-laki	3	11	18	13	11	7	21	16	27	28
Perempuan	4	15	9	16	27	8	47	46	66	68
Total	7	26	27	29	38	15	68	62	92	96

Sumber : Kantor Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin

B. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Alat ukur ini di buat untuk mengetahui hubungan kepekaan humor dengan stres pada mahasiswa yang mengerjaka skripsi di Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Angket untuk skala kepekaan humor terdiri dari 4 dimensi yaitu :

a. *Humor Production*

b. *Humor Appreciation*

c. *Coping Humor*

d. *Humor Tolerance*

Pada stres memiliki 4 aspek yaitu:

a. Gejala Fisiologis

b. Gejala Emosional

c. Gejala Kognitif

d. Gejala Organisasional

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau sahnya suatu instrumen yang valid mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid mempunyai validitas rendah. Adapun rumus yang digunakan adalah :

Rumus Korelasi *Product Moment :*

$$rxy = \frac{n \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{}$$

$$\sqrt{\{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\}\ \{n \cdot \sum Y)^2\}}$$

Keterangan :

rxy : Korelasi *Product Moment*

n : Jumlah Subyek

X : Jumlah Skor Item

Y : Jumlah Skor Total

Dari uji validitas yang dilakukan dengan menggunakan *SPSS 21.0 for windows*, angket ini mempunyai 112 item yang terdiri dari 64 item skala kepekaan humor dan 64 item skala stres.

a. Angket Kepekaan Humor

Angket dari skala kepekaan humor terdiri dari 4 dimensi. Dari 4 dimensi menghasilkan 64 item pernyataan, dengan hasil 35 item valid dan 29 item tidak valid, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut:

TABEL 4.2

HASIL UJI VALIDITAS ANGKET KEPEKAAN HUMOR

Nama dimensi/ aspek	Indikator	Nomor item				Jumlah
		Favorabel		Unfavorabel		
		Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
Humor Production	1. Mampu menciptakan sesuatu yang lucu 2. Mampu mengatakan sesuatu yang lucu 3. Berinisiatif atau memiliki prakarsa membuat sesuatu yang lucu	3,40, 42,60	5,8, 24,55	13,28, 25,47, 57	30	14
Humor Appreciation	1. Mau menghargai humor 2. Mampu memahami sesuatu yang lucu 3. Mau menikmati humor 4. Menyenangi humor dan orang-orang humoris	10,14, 16,18, 34,43, 33	-	11,49, 56	2,15, 22,54, 62	15
Coping Humor	1. Mampu menggunakan humor untuk meredakan ketegangan 2. Mampu menggunakan humor untuk penyelesai	21,23, 39,44, 45	1,7,29, 37,63	9,26, 31,51, 59	48,52, 61,64	19

	an masalah 3. Mampu mengguna kan humor untuk satu tujuan sosial					
Humor Tolerance	1. Mau mendekati atau menyikapi objek yang membuat tertawa 2. Perasaan tidak taku jadi bahan tertawaan	12,27, 32,38, 41	19,50, 53,58	46	4,6,17, 20,35, 36	16
Jumlah		21	13	14	16	64

b. Angket Stres

Angket dari stres terdiri dari 4 aspek. Dari 4 aspek menghasilkan 64 item pernyataan, dengan hasil 42 valid dan 22 item tidak valid, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut:

TABEL 4.3

HASIL UJI VALIDITAS ANGKET STRES

Nama dimensi/aspek	Indikator	Nomor item				Jumlah
		Favorabel		Unfavorabel		
		Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
Gejala Fisiologis	- Sakit kepala - Sembelit - Diare - Sakit pinggang - Urat tegang pada tengkuk - Tekanan darah tinggi - Kelelahan	11,19 ,23, 28,33 ,48	38,43	14,16, 22,25, 47,58	3,29	16

	- Sakit perut - Maag - Berubah selera makan - Susah tidur - Kehilangan semangat					
Gejala Emosional	- Gelisah - Cemas - Mudah marah - Gugup - Takut - Mudah tersinggung - Sedih - Depresi	6,10, 12,34 ,51,5 3,55	21,31	2,7,41 ,46,49	18,26, 32	17
Gejala Kognitif	- Susah berkonsentrasi - Sulit membuat keputusan - Mudah lupa - Melamun secara berlebihan - Pikiran kacau	8,9 39,40 ,54	1,4,17	27,36, 52,62	37,42, 44,57	16
Gejala Interpersonal dan Organisasional	- Sikap acuh tak acuh pada lingkungan - Apatis - Meningkat keabsenan dalam kuliah/kerja - Agresif - Minder - Menurunnya dorongan untuk berprestasi - Kehilangan kepercayaan pada orang lain - Menurunnya Produktivitas - Mudah mempermasalahkn orang lain	13,15 ,30,6 3	13,15, 30,63	24,35, 50,60, 64	56,59, 61	15
Jumlah		22	10	20	12	64

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Adapun rumus yang digunakan untuk mengukur reabilitas adalah menggunakan alpha, yaitu :

$$rn = \left(\frac{k}{k-1}\right).\left(1 - \frac{\sum\sigma_b^2}{\sigma_t^2}\right)$$

Keterangan:

m : Reabilitas instrumen *(Cronbach Alpha)*

k : Banyaknya butir pertanyaan

σ_b^2 : Varians Butir Soal

σ_t^2 : Varians Skor Total

Suatu alat tes dikatakan reliable jika memiliki nilai alpha ≥ r tabel. Dan dari uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPPS 21.0 for windows,* diperoleh hasil untuk angket kepekaan humor = 0,912 dan stres = 0,939 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut:

TABEL 4.4

HASIL UJI RELIABILITAS

Variabel	Alpha	rTabel	Ket	Kesimpulan
Kepekaan Humor	0,912	0,334	Alpha ≥ Tabel	Reliabel
Stres	0,939	0,304	Alpha ≥ Tabel	Reliabel

Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil uji reliabilitas variabel kepekaan humor dapat dikatakan reliabel karena nilai alpha ≥ r tabel yaitu 0,912 ≥ 0,334, dan bahwa hasil uji reliabilitas untuk variabel stres dapat dikatakan reliabel karena nilai alpha ≥ r tabel yaitu 0,939 ≥ 0,304.

C. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan dengan menggunakan analisis *Product Moment Karl Pearson.* Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Bila dari uji normalitas dan linearitas diperoleh hasil yang normal dan linear, maka pengujian analisis *Product Moment* dapat dilakukan. Sebaliknya jika hasil dari uji tersebut tidak normal dan tidak linear maka pengujian analisis *Product Moment* tidak dapat dilakukan uji normalitas dan linearitas dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 21.0 for windows.*[2]

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk menguji apakah variabel terdistribusi secara normal. Uji normalitas dilakukan pada masing-masing variabel yaitu kepekaan humor dengan stres, dengan menggunakan teknik *One Sample Kolmogrov.*

Hasil uji normalitas melalui *SPSS 21.0 for windows.* Menunjukkan bahwa signifikansi bernilai 0,373 dengan standarisasi normalitas jika signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.5 sebagai berikut:

[2] Ahmad Rozali, "Hubungan Religiusitas Terhadap Agresivitas Siswa SMAN 9 Banjarmasin" (Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, 2018), 51.

TABEL 4.5

HASIL UJI ONE-SAMPLE KOLMOGOROV-SMIRNOV TEST

		Unstandardized Residual
N		42
Normal Parameters[a,b]	*Mean*	,0000000
	Std. Deviation	9,77349331
Most Extreme Differences	*Absolute*	0,141
	Positive	0,131
	Negative	-0,141
Kolmogorov-Smirnov Z		0,914
Asymp. Sig. (2-tailed)		**0,373**

SPSS 21.0 for windows

Jadi, hasil uji normalitas menghasilkan signifikansi bernilai 0,373 dengan standarisasi normalitas jika signifikansi lebih dari 0,05 (0,373 > 0,005) maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal atau sebaran data dalam peneitian ini dapat dikatakan normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan pengujian garis regresi antara variabel bebas dengan terikat. Pengujian ini bertujuan untuk melihat apakah dari sebaran titik-titik yang merupakan nilai dari variabel-variabel penelitian dapat ditarik garis lurus yang menunjukkan sebuah hubungan linear antara variabel-variabel tersebut.

Kaidah yang digunakan dalam penentuan sebaran linear atau tidaknya adalah jika (p<0,05) maka sebarannya adalah linear, namun jika (p>0,05)

maka sebarannya tidak linear. Dari hasil uji linearitas pada distribusi skala kepekaan humor dengan stres diperoleh sig. Dengan P = 0,000 (P<0,05). Hasil tersebut menunjukan bahwa hubungan kepekaan humor dengan stres dalam penelitian ini adalah linear. Hasil uji linearitas selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut :

TABEL 4.6

HASIL UJI LINEARITAS (ANOVA)

			Mean Square	***F***	***Sig.***
stres * kepekaan humor	*Between Groups*	*(Combined)*	221,798	2,317	,042
		Linearity	3160,418	33,011	,000
		Deviation from Linearity	99,356	1,038	,480
	Within Groups		95,740		
	Total				

SPSS 21.0 for Windows

Jadi hasil *linearity* pada tabel diatas yaitu 0,000, jika linearity <0,05 (0,000 < 0,05) sebaran titik-titik yang merupakan nilai dari variabel-variabel penelitian dapat ditarik garis lurus yang menunjukkan sebuah hubungan linear antara variabel-variabel tersebut.

D. Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data

yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum generalisasi.

Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung kategori intensitas kedua variabel menggunakan rumus sebagai berikut :

Tinggi : X > (*Mean* + ISD)

Sedang : (*Mean* – ISD) > X Alpha ≥ Mean + ISD

Rendah : X < (*Mean* – ISD)

Sedangkan rumus *mean* adalah:

Mean = $\frac{\sum FX}{N}$

Keterangan:

$\sum FX$: Jumlah nilai yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing

N : Jumlah subjek[3]

TABEL 4.7

DESKRIPSI DATA HASIL PENELITIAN

		Kepekaan Humor	Stres
N	*Valid*	42	42
	Missing	0	0
Mean		106,6190	94,9286
Std. Deviation		10,71801	13,13790
Minimum		85,00	52,00
Maximum		131,00	126,00

[3] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif R & D* (Bandung: Alfabeta, 2012), 147.

SPSS 21.0 for windows

1. Analisis Data Kepekaan Humor

Berdasarkan nilai dari mean pada angket kepekaan humor adalah 106,61 dan standar deviasi adalah 10,71, kemudian dari hasil tersebut dapat ditentukan subjek yang berada di kategori tinggi, sedang maupun rendah dengan menggunakan pengkategorian tingkat variabel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.8 sebagai berikut:

TABEL 4.8

TINGKAT KEPEKAAN HUMOR

Tingkat		***Frequency***	***Percent***	***Valid Percent***	***Cumulative Percent***
Valid	Tinggi	5	11,9	11,9	11,9
	Sedang	33	78,6	78,6	90,5
	Rendah	4	9,5	9,5	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

SPSS 21.0 for Windows

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kepekaan humor dengan tingkat tinggi sebesar 11,9%, tingkat sedang sebesar 78,6%, dan tingkat rendah sebesar 9,5%.

2. Analisis Data Stres

Berdasarkan nilai dari mean pada angket stres adalah 94,92 dan standar deviasi adalah 13,13 , kemudian dari hasil tersebut dapat ditentukan subjek yang berada di kategori tinggi, sedang maupun rendah dengan menggunakan pengkategorian tingkat variabel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.9 sebagai berikut:

TABEL 4.9

TINGKAT STRES

Tingkat		*Frequency*	*Percent*	*Valid Percent*	*Cumulative Percent*
Valid	Tinggi	3	7,1	7,1	7,1
	Sedang	36	85,7	85,7	92,9
	Rendah	3	7,1	7,1	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

SPSS 21.0 for Windows

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat stres mahasiswa dengan tingkat tinggi sebesar 7,1%, tingkat sedang sebesar 85,7%, dan tingkat rendah sebesar 7,1%.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan tekhnik *correlasion product moment* dari Karl Pearson karena terdiri dari dua variabel, dengan bantuan *SPSS 21.0 for windows*, yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan yang sangat signifikan antara kepekaan humor dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Hipotesis kerja (Ha)

Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kepekaan humor dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

b. Hipotesis nihil atau nol (Ho)

Tidak ada hubungan signifikan antara kepekaan humor dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Adapun hasil kesimpulan tersebut diambil berdasarkan apabila taraf signifikan < 0,05 dan apabila nilai rxy > r tabel. Berikut tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima, dapat dilihat pada tabel 4.10 sebagai berikut:

TABEL 4.10

HUBUNGAN ANTAR VARIABEL

Variabel		**Kepekaan Humor**	**Stres**
Kepekaan Humor	*Pearson Correlation*	1	-0,668**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	42	42
Stres	*Pearson Correlation*	-0,668**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	42	42

SPSS 21.0 for Windows

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa signifikansi variabel kepekaan humor dan stres sebesar 0,000 hal ini menyatakan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima.

Untuk melihat tingkat hubungan antara variabel x dan y dapat dilihat pada tabel 4.11 sebagai berikut:

TABEL 4.11

INTERPRETASI NILAI

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0.399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangak Kuat[4]

Dan nilai r untuk interval koefisien pada tabel hubungan antar variabel sebesar = -0,668 sehingga hubungan antara variabel x dan y tergolong kuat.

Untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel kepekaan humor dengan variabel stres, maka dapat dilihat nilai *correlasion product moment* pada tabel 4.12 sebagai berikut::

TABEL 4.12

NILAI *CORRELASION PRODUCT MOMENT* (RXY)

Model	*R*	*R Square*	*Adjusted R Square*	*Std. Error of the Estimate*
1	-,668[a]	,447	,433	9,89491

SPSS 21.0 for Windows

Dari tabel di atas dapat diketahui besarnya nilai korelasi/hubungan yaitu sebesar -0,668. Dari tebel tersebut diperoleh juga koefisien determinasi *(R Square)* sebesar 0,447 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel

[4] Sugiyono, 192.

bebas (kepekaan humor) terhadap variabel terikat (stres) adalah sebesar 44,7%.

TABEL 4.13

RANGKUMAN *CORRELASION PRODUCT MOMENT* (RXY)

rXy	rTabel	Sig	Keterangan	Kesimpulan
-0,668	0,304	0,000	Sig≤ 0,05	Signifikan

SPSS 21.0 for Windows

Berdasarkan hasil analisis pada tabel rangkuman *Correlasion Product Moment* di atas dapat diketahui bahwa nilai r -0,668 (negatif) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepekaan humor dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humanior UIN Antasari Banjarmasin, dengan tingkat hubungan antar variabel tergolong kuat. Uji korelasi ini menggunakan teknik *Product Moment* dan didapat nilai r hitung sebesar -0.668 dengan p value 0,000 sementara nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% dengan N 42 adalah sebesar 0,304. Karena nilai r hitung yang didapat (-0,668) > r tabel (sig 5% = 0,304) (p value < 0,05), maka hipotesis tidak nihil (Ha) yang menyatakan bahwa terdapat **"Hubungan Kepekaan Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin."**

E. Pembahasan

Menurut James Dananjaya dalam Darmansyah menyatakan bahwa humor adalah sesuatu yang bersifat dapat menimbulkan atau menyebabkan

pendengarannya merasa tergelitik perasaan lucunya, sehingga terdorong untuk tertawa. Karena sesuatu yang bersifat menggelitik perasaan disebabkan kejutannya, keanehannya, ketidakmasukakalannya, kebodohannya, sifat pengecohannya, dan lain-lain.[5] Sedangkan kepekaan humor menurut Thorson dan Powell dalam Galih, yaitu merupakan multidimensi, dan didalamnya termasuk kemampuan untuk membuat humor, mengenali humor, mengapresiasikan humor, menggunakan humor sebagai mekanisme coping dan untuk mencapai tujuan sosial.[6]

Menurut Hodgkinson dalam Aquarista menyatakan bahwa humor dapat menimbulkan refleks tertawa dan tertawa merupakan obat terbaik untuk melawan stres. Untuk dapat mengamati, merasakan atau mengungkapkan humor, individu memerlukan kepekaan humor *(sense of humor).*[7] Senada dengan menurut Lugo dan Harshey dalam Sutedjo menyatakan bahwa kepekaan humor merupakan kemampuan individu untuk merasakan, mengamati, mengungkapkan kelucuan, dan tertawa dalam situasi yang tidak menyenangkan atau secara potensial menyakitkan tanpa mengakibatkan individu lain terluka secara fisik maupun psikis. Dengan kata lain melalui kepekaan humor yang dimiliki individu dapat mengembangkan pemahaman diri dan memandang dirinya secara realistik. Individu yang mempunyai kepekaan humor yang tinggi tidak akan mengalami depresi apabila

[5] Darmansyah, *Strategi Pembelajaran Menyenangkan Dengan Humor*, 3 ed. (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 68.

[6] Galih Ageng Pradityo, "Hubungan Sense Of Humor Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Ambarawa," 2015, 3.

[7] Aquarista Stevie Pramudita Sukoco, "Hubungan Sense Of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi" 3 (2014): 3.

mengalami peristiwa hidup yang negatif. Sebaliknya, individu yang memiliki kepekaan humor rendah akan lebih mudah mengalami depresi.[8]

Banyak sekali bentuk hiburan dan seni yang diperbolehkan dalam Islam bagi kaum Muslimin untuk menghibur diri, dan sebagai sarana relaksasi. Pada saat yang sama juga, untuk mengondisikan jiwa mereka agar siap mengerjakan ibadah-ibadah dan kewajiban-kewajiban lain dengan lebih energik, dan lebih bersemangat. Termasuk dalam kategori hiburan ini adalah canda (humor) yang tidak mengandung kebohongan dan kedustaan, karena canda menyenangkan jiwa, dan membahagiakan tanpa menimbulkan dampak buruk apapun padanya.[9]

Banyak dalil di Al Qur'an dan hadis rasul yang menjelaskan tentang larangan canda (humor) yang berlebihan, mengandung kebohongan, perkataan buruk dan menyakiti perasaan, misalnya dalam Q.S Al-Hujurat; 11 :

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَسۡخَرۡ قَوۡمٞ مِّن قَوۡمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُواْ خَيۡرٗا مِّنۡهُمۡ وَلَا نِسَآءٞ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيۡرٗا مِّنۡهُنَّۖ وَلَا تَلۡمِزُوٓاْ أَنفُسَكُمۡ وَلَا تَنَابَزُواْ بِٱلۡأَلۡقَٰبِۖ بِئۡسَ ٱلِٱسۡمُ ٱلۡفُسُوقُ بَعۡدَ ٱلۡإِيمَٰنِۚ وَمَن لَّمۡ يَتُبۡ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ ١١

"Hai orang-orang yang beriman janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olok) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok)."

[8] Rennie Incisivi Sutedjo, "Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Stres Pada Perawat," t.t., 7.

[9] Sulaiman, "Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Masyarakat Betawi" (Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah, 2007), 40.

Dalam hadis rasul, misalnya :

"Celakalah orang yang berkata agar manusia tertawa karena pembicaraannya, ia berdusta. Celakalah dia! Celakalah dia!" (diriwayatkan oleh At-Tarmidzi).[10]

Riwayat Ibnu Majah:

"Telah berbicara kepada kami Bakr bin Khalaf (dia mengatakan): telah berbicara kepada kami Abu Bakr al-Hanafi (dia mengatakan): telah berbicara kepada kami 'Abdul Hamid bin Ja'far dari Ibrahim bin 'Abdullah bin Hunain dari Abu Hurairah yang mengatakan bahwa Rasulullah telah bersabda: Janganlah kalian memperbanyak tertawa, karena sesungguhnya banyak tertawa itu mematikan hati."[11]

Menurut Thorson dan Powell dalam Aquarista, kepekaan humor memiliki empat dimensi yang terkandung didalamnya, yaitu:

a. *Humor Production* adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu yang lucu dan atau membuat sesuatu di sekitarnya menjadi terlihat lucu.
b. *Humor Appreciation* adalah suatu perasaan yang ada dalam diri seseorang, dimana seseorang tersebut mau menghargai setiap humor dan atau kelucuan yang ada di sekitarnya.
c. *Coping Humor* adalah kemampuan seseorang untuk meredakan ketegangan dan atau masalah yang terjadi dalam dirinya dengan menggunakan humor sebagai sarana.
d. *Humor Tolerance* merupakan suatu sikap seseorang dalam menyikapi humor yang ada di sekelilingnya.[12]

---

[10] Sulaiman, 41.

[11] Mubarak, "Hadis Nabi Tentang Larangan Memperbanyak Tertawa (Kajian Ma'ani Al-Hadis)" (Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2004), 19.

[12] Aquarista Stevie Pramudita Sukoco, "Hubungan Sense Of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi," 3.

Melihat pada dimensi-dimensi kepekaan humor tersebut berdasarkan hasil kesimpulan wawancara selama studi pendahuluan ditemukan bahwa untuk meluapkan tekanan yang mereka alami, mereka memilih berkumpul dengan teman-temannya, bercerita-cerita kecil sesekali diselangi dengan hal-hal lucu atau lelucon-lelucon yang membuat orang lain tertawa. Humor membantu mereka untuk tidak merasa terbebani dan terhindar dari stres. Dengan demikian berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *SPSS for Windows Versi 21.0* nilai dari *mean* pada angket kepekaan humor adalah 106,61 dan standar deviasi adalah 10,71, kemudian dari hasil tersebut diperoleh kategori kepekaan humor mahasiswa dengan kepekaan humor tinggi sebanyak 5 orang mahasiswa (11,9%), tingkat sedang sebanyak 33 orang mahasiswa (78,6%), dan tingkat rendah sebanyak 4 orang mahasiswa (9,5%). Dengan melihat hasil data tersebut, kepekaan humor mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin lebih dominan pada kategori sedang.

Terkait masalah stres, Menurut Triantoro ada tiga komponen stres yang perlu kita pahami terlebih dahulu, yaitu stresor, proses (interaksi), dan respons stres. Stresor adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respons stres adalah reaksi yang muncul, sedangkan proses stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respons stres. Maka pengertian stres dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan

darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus. Stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, dalam hal ini stres muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum.[13]

Menurut Bartsch dan Evelyn dalam Enik Stres adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup. Dalam pengertian tersebut jelas perlu adanya strategi dalam menghadapi stres agar seseorang mampu melanjutkan hidupnya dengan sehat. Ketika individu mengalami stres seringkali tidak memiliki kemampuan mengatasi atau melakukan strategi dengan tepat, sehingga permasalahan yang dihadapi tidak mampu diselesaikannya.[14] Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stressor. Stressor merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stressor menunjukan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, social, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal dan eksternal. Menurut Potter dan Perry dalam Henricus mengatakan stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik dan suatu keadaan emosi.

[13] Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 27.

[14] Enik Nur Kholidah, "Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis" 39 (2012): 69.

Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang, misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga, dan sosial budaya.[15]

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *SPSS for Windows Versi 21.0* nilai dari mean pada angket stres adalah 94,92 dan standar deviasi adalah 13,13 , kemudian dari hasil tersebut diperoleh kategori stres mahasiswa dengan stres tinggi sebanyak 3 orang mahasiswa (7,1%), stres sedang sebanyak 36 orang mahasiswa (85,7%), dan stres rendah sebanyak 3 orang mahasiswa (7,1%). Dengan melihat hasil data tersebut stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam lebih dominan pada kategori sedang. Hal ini menunjukan mereka mampu untuk mengatasi stres dengan cukup baik.

Diketahui bahwa 3 orang mahasiswa Prodi Psikologi Islam yang memiliki tingkat stres yang rendah dengan presentase sebesar 7,1%. Stres ringan adalah kejadian stres yang dipicu stresor yang di alami selama beberapa menit sampai beberapa jam. Stres ringan biasanya terjadi saat dimarahi dosen, mengalami kemacetan dan terlalu banyak tidur. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernafas terengah-engah, kesulitan menelan merasa lemas, goyah, berkeringat berlebihan saat *temperature* normal, takut tanpa alasan yang jelas dan merasa sangat lega saat situasi berakhir, dengan demikian adanya stressor ringan dalam jumlah yang banyak dalam waktu

[15] Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto, "Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi" (Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma, 2016), 13.

singkat akan menyebabkan peningkatan risiko penyakit bagi mahasiswa.[16] Dari hasil wawancara pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam yang memiliki tingkat stres rendah yaitu pada subjek T mengalami gejala perasaan tidak enak, sedangkan subjek A mengalami nafsu makan bertambah.

Selanjutnya diketahui bahwa stres kategori sedang pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam sebesar 85,7% sebanyak 36 orang. Dalam tingkatan ini stres sedang secara umum berlangsung lebih lama berkisar beberapa jam sampai beberapa hari. Stres sedang dapat terjadi saat terdapat masalah perselisihan yang tak bisa terselesaikan.[17] Ciri-cirinya yaitu sakit perut, mules, oto-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.[18] Berdasarkan hasil wawancara bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam pada tingkatan sedang yaitu sering merasa pusing terjadi pula pada subjek T, sedangkan subjek S mengalami susah tidur dan mood menjadi kurang baik.

Diketahui juga bahwa 3 orang mahasiswa Prodi Psikologi Islam yang memiliki tingkat stres yang tinggi dengan presentase sebesar 7,1%. Adanya tingkat stres yang tinggi menunjukan bahwa mereka tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses pengerjaan skripsi. Stres ini dialami mulai dari beberapa minggu hingga beberapa tahun, contohnya adalah adanya perselisihan dengan dosen dan teman-teman secara terus

[16] Priyoto, *Konsep Manajemen Stres* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014), 9.

[17] I Made Afryan Susane L, "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung," 2017, 11.

[18] Priyoto, *Konsep Manajemen Stres*, 9.

menerus, mengerjakan skripsi, kebutuhan finansial yang kurang memadai dan penyakit kronis pada pasien. Stres ini dapat menimbulkan gejala tidak dapat merasakan perasaan positif, tidak kuat melakukan kegiatan, merasa pesimis secara berlebihan, sedih, tertekan dan sangat mudah untuk putus asa. Pada prinsipnya adalah semakin lama dan sering stressor menyebabkan stres maka semakin tinggi resiko stres yang ditimbulkan dan ketika terdapat resiko stres yang tinggi maka akan menyebabkan penurunan energi dan respon adaptif pada mahasiswa.[19] Pada tingkatan stres ini berdasarkan hasil wawancara bahwa stres tinggi yang di alami mahasiswa Prodi Psikologi Islam yaitu pada subjek R, subjek merasa ingin menangis, semangat menurun, hingga mengalami meriang.

Jadi untuk mengembalikan semangat atau mood dalam mengerjakan skripsi, mereka memilih jalan-jalan dan berkumpul bersama teman satu kampus , dapat tertawa, bercanda bersama teman agar tidak stres, untuk menghibur diri sejenak. Dilihat dari hasil observasi saat wawancara kepada subjek, subjek terlihat tidak semangat dan terlihat cemas namun tetap berusaha menjawab dengan senyum dan tertawa di iringi dengan perkataan lucu.

Berbagai masalah atau hambatan yang dialami oleh mahasiswa tersebut dapat berdampak pada individu itu sendiri dan apabila berbagai masalah tersebut tidak dapat diatasi dengan baik dan efektif, akan memberikan

[19] I Made Afryan Susane L, "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung," 11–13.

dampak yang negatif, dan dapat menimbulkan stres baik fisik maupun stres psikologis yang dapat mengganggu kestabilan emosi selama mengerjakan skripsi. Seperti menurut Hapsari dalam Syakrina melaporkan sebanyak 45,3% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres saat mengerjakan skripsi. Stres pada mahasiswa dapat menurunkan motivasi dan mengurangi konsentrasi sehingga dapat mengganggu dalam penyelesaian skripsi.[20]

Berdasarkan hasil Uji *Correlation* menggunakan *SPSS for Windows Versi 21.0* pada variabel kepekaan humor dan stres, dapat diketahui bahwa r -0,668 (negatif) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepekaan humor dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Uji korelasi ini menggunakan teknik *Product Moment* dan didapat nila r hitung sebesar -0,668 dengan p value 0,000 sementara nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% dengan N 42 adalah sebesar 0,304. Karena nilai r hitnung yang didapat (-0,668) > r tabel (sig 5% = 0,304) (p value < 0,05), maka hipotesis tidak nihil (Ha) yang menyatakan bahwa terdapat "Hubungan Kepekaan Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakn Skripsi di Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin."

Selain itu diketahui juga besarnya nilai korelasi/hubungan yaitu sebesar -0,668 dengan koefesien determinasi *(R Square)* sebesar 0,447 yang

[20] Syakrina Alfirani Abdullah, "Perfeksionisme dan Strategi Coping: Studi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir" 3 (2017): 10.

mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (kepekaan humor) terhadap variabel terikat (stres) adalah sebesar 44,7% penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh signifikan antara kepekaan humor dengan stres mahasiswa sebagaimana penelitian serupa terkait stres yang dilakukan oleh Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto mengenai studi kasus stres pada mahasiswa penulis skripsi yaitu menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa penulis skripsi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, kemampuan atau kecerdasan seseorang dan kepribadian sesorang. Sedangkan faktor eksternal meliputi tuntutan kampus, keluarga dan keuangan.[21] Untuk mengatasi stres seseorang menggunakan selingan-selingan humor dalam perkatannya. Begitu juga yang terjadi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam, kepekaan humor bertindak sebagai mekanisme penanggulangan utama untuk meringankan ketegangan. Dengan kepekaan humor mahasiswa setidaknya merasa tekanan yang di alaminya sedikit berkurang dan kembali stabil atau normal. Humor membantu mereka untuk tidak merasa terbebani dan terhindar dari stres. Senada dengan menurut Thorson dalam Indra Ratna bahwa Kepekaan humor sebagai bagian dari kualitas insani sungguh memiliki dampak positif bagi kesehatan ragawi dan mental manusia. Humor telah lama digunakan sebagai *coping mechanism*, yakni dalam menghadapi situasi-situasi sulit di kehidupan.[22]

[21] Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto, "Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi," 53.

[22] Indra Ratna Kusuma Wardani, "Hubungan Cita Rasa Humor (Sense Of Humor) Dengan Kebermakanaan Hidup Pada Remaja Akhir (Mahasiswa)" 3 (2012): 83.

F. Keterbatasan Penelitian

Setiap penelitian memiliki keterbatasan masing-masing, hal ini dilakukan untuk mengatasi ruang lingkup penelitian agar tidak meluas dan menjadi lebih spesifik. Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu:

1. Kesulitan dalam tehnik pembagian angket. Karena saat proses penyebaran angket, responden tidak memungkinkan untuk disatukan dalam satu ruangan, maka peneliti berinisiatif untuk membuat dan menggunakan skala dengan pengisian secara online oleh responden.
2. Hasil variabel yang digunakan dalam penelitian ini hanya melihat dari sisi keseluruhan aspek-aspek atau dimensi-dimensi yang diteliti, tidak secara satu persatu dari setiap aspek atau dimensi.
3. Subjek dari penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam saja.