

***Sense of Humor* Sebagai Prediktor Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar**

Sense of Humor as a Predictor of Academic Stress in Final-Year Students in Makassar

Rahmayana Audita Suherman*, Muh. Fitrah Ramadhan Umar, A. Nur Aulia Saudi
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: rahmayanaas@gmail.com

Abstrak

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

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

Abstract

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

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

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang mengikuti pendidikan setelah menyelesaikan tingkat sekolah, biasanya pada perguruan tinggi atau universitas. Mahasiswa terlibat dalam proses belajar dan pengembangan diri untuk mencapai tingkat pendidikan yang lebih tinggi, baik dalam aspek akademik maupun pribadi. Dalam menyelesaikan pendidikan pada mahasiswa akhir, tuntutan dan tantangan tidak selalu berjalan mulus karena terdapat berbagai masalah dan rintangan yang harus dihadapi. Banyak tuntutan, kesulitan dan hambatan yang dialami mahasiswa tingkat akhir cenderung akan memicu meningkatnya stres akademik menjelang akhir masa studi. Bustam, dkk (2021) mengemukakan bahwa mahasiswa pada masa dewasa awal mengalami berbagai perubahan dalam perkembangan kognitif mereka, yang mampu menghadapi tantangan dunia kampus yang timbul akibat dari tuntutan

akademiknya, sebagai fase yang lebih tinggi mahasiswa sendiri dituntut untuk mampu memetakan permasalahan dan mendapatkan solusi terbaik.

Apabila tuntutan-tuntutan tersebut tidak mampu dipenuhi maka dapat memicu terjadinya stres pada mahasiswa. Lefton (1997) menjelaskan bahwa situasi yang dapat menimbulkan stres adalah tekanan. Tekanan merupakan situasi atau kondisi emosional yang dihasilkan dari harapan orang lain dan atau untuk mencapai tingkah laku atau hasil tertentu yang dapat dengan mudah menimbulkan stres. Stres juga merujuk pada hal yang sering dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari.

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

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

Agar stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir tidak mengarah pada *distres* atau stres negatif maka dibutuhkan *coping* stres agar dapat mengurangi situasi stres yang menekan serta menghindari timbulnya dampak negatif yang bisa saja terjadi. Jordan (2002) mengemukakan bahwa individu akan merespon stres dengan melawan stressor atau dengan menghindarinya namun apabila memilih untuk melihat stressor sebagai kesempatan untuk berkembang, maka pikiran akan melawan stressor. Jika individu memutuskan stressor terlalu berat untuk ditangani orang tersebut, sehingga pikiran memutuskan untuk melarikan diri dari stressor.

Salah satu bentuk *coping* yaitu dengan humor. *Sense of humor* adalah segala bentuk perilaku, pengalaman, perasaan, sikap dan kemampuan yang yang mampu memberikan kesenangan dan perasaan bahagia. Penelitian menunjukkan bahwa humor memiliki efek yang signifikan dan preventif pada hasil negatif dari situasi yang menekan. Penggunaan humor sebagai mekanisme koping telah menjadi pendekatan yang umum digunakan oleh banyak orang untuk mengatasi stres, situasi sulit, dan tantangan dalam kehidupan. Banyak penelitian telah mengidentifikasi manfaat psikologis dari menggunakan humor sebagai alat koping.

Thorson & Powell (1993) menjelaskan bahwa individu yang dapat menggunakan dan menciptakan humor dari suatu masalah dapat melihat kembali masalah dengan sudut pandang yang membuatnya lebih nyaman sehingga kemungkinan mendapatkan jalan keluar dengan tepat lebih besar. Dalam penelitian lainnya, Robbins (2008) meninjau efek rasa humor dan menyatakan bahwa dukungan tingkat tinggi dan nilai rasa humor sebagai bentuk emosional telah menjadi perilaku adaptif dan *coping* untuk meredakan ketegangan, pertahanan melawan depresi dan juga kelangsungan hidup.

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

Stres Akademik

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

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

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

Sense of Humor

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

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

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

METODE PENELITIAN

Responden

Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 429 responden pada mahasiswa akhir di Kota Makassar, pengumpulan data dilakukan dari bulan maret hingga. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik *non probability sampling* yaitu pengambilan sampel berlandaskan pada tidak diketahuinya jumlah populasi penelitian secara akurat, sehingga dalam populasi tersebut tidak memiliki peluang sama untuk ditarik menjadi sampel penelitian. Penentuan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan jenis *sampling purposive*.

Instrumen Penelitian

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

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Multidimensional of Sense of Humor Scale* yang telah diadaptasikan ke dalam bahasa Indonesia oleh Siti Rumaiyah Yabaniah (2014) yang dicetuskan oleh Thorson, dkk (1997). Reliabilitas dari skala yang telah diadaptasikan oleh Siti Rumaiyah Yabaniah sebesar 0.92. Skala ini terdiri dari 24 item dan 4 aspek serta terdiri empat poin skala likert dengan

pilihan respon jawaban yang digunakan yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan teknik analisis regresi sederhana. Teknik analisis data yang dilakukan yaitu analisis deskriptif dan melakukan uji asumsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Pada penelitian ini ditemukan bahwa variable *sense of humor* mampu menjadi predictor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. Hasil analisis data dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Demografi Responden

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

Hasil analisis demografi tersebut dapat dilihat berdasarkan tinjauan dari jenis kelamin laki-laki sebanyak 133 responden, perempuan sebanyak 296 responden, ditinjau dari jurusan paling banyak yaitu jurusan eksakta sebanyak 222 responden, ditinjau dari universitas paling banyak yaitu Universitas Hasanuddin sebanyak 188 responden dan ditinjau dari semester paling banyak yaitu semester 6 sebanyak 232 responden (54.1%).

Tabel 2. Kategorisasi Stres Akademik

Tingkat kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Tinggi	24	5,6
Tinggi	100	23,3
Sedang	176	41,0
Rendah	107	24,9
Sangat Rendah	22	5,1

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

Tabel 3. Kategorisasi Sense of Humor

Tingkat kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Tinggi	33	7,7
Tinggi	77	17,9

Sedang	194	45,2
Rendah	92	21,4
Sangat Rendah	33	7,7

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

Tabel 4. *Sense of Humor* sebagai Prediktor terhadap Stres Akademik

Variabel	R Square	Kontribusi	F	B	Sig	Keterangan
Stres Akademik dan <i>Sense of Humor</i>	0.013	1.3 %	5.449	0.144	0.020	Signifikan

Ket : R Square = Koefisien Determinan

F = Nilai Uji Koefisien Regresi secara Simultas

Sig. = Nilai Signifikansi F, $P < 0.05$

B = Koefisien pengaruh

Berdasarkan hasil pengolahan data pada tabel diatas bahwa nilai *R Square* sebesar 0.113, dengan nilai kontribusi sebesar 1.3% pada variabel stres akademik dan *sense of humor* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. Adapun nilai F yang diperoleh sebesar 5.449 dan nilai signifikansi sebesar $0.020 < 0.05$. Selain itu didapatkan hasil nilai koefisien regresi sebesar 0.144. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis (H_0) yang menyatakan bahwa *sense of humor* bukan sebagai prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar, ditolak. Hal tersebut menjelaskan bahwa *sense of humor* dapat menjadi prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar.

Pembahasan

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

Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar yang menjadi subjek penelitian ini cenderung mudah beradaptasi pada masalah yang dihadapi di lingkungannya. Hal tersebut sebagaimana dikemukakan oleh Pande (2014) *sense of humor* dengan kategori tinggi mampu meningkatkan resiliensi dan *hardiness* secara bersamaan. *Sense of humor* mampu meningkatkan pemulihan kondisi psikologis mahasiswa ketika mengalami kesulitan, karena humor meningkatkan kekuatan mental yang positif untuk menghadapi kesulitan atau *stressful events* dengan bahagia dan senyuman.

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

Stres akademik merupakan satu-satunya faktor stres paling dominan yang mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Lubis, dkk (2021) menjelaskan bahwa stres dapat memengaruhi kognitif dan afektif mahasiswa. Stres dapat membuat mahasiswa sulit untuk fokus dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Sedangkan secara afektif, munculnya rasa cemas, sedih, kemarahan, sensitif hingga frustrasi. Secara fisiologis yaitu merasa tidak sehat, sakit perut, gemetar, pusing, badan kaku, keringat dingin hingga

reaksi muka yang memerah. Adapun dampak tingkah laku yang timbul adalah menghindari, merusak, membantah, menunda-nunda tugas, menghina dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebihan dan beresiko yang dapat merugikan diri sendiri.

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

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

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

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

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai *sense of humor* sebagai prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar, maka dapat disimpulkan, yaitu terdapat beberapa hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yakni terkait karakteristik responden, lokasi penelitian dan karakteristik stressor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sense of humor* dapat menjadi prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar dengan nilai kontribusi sebesar 1.3% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sense of humor* mampu menjadi prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar.

Mahasiswa akhir diharapkan agar memiliki *coping* dalam mengatasi masalah, tekanan atau hanya sekedar menenangkan situasi yang dihadapi terutama menjelang akhir perkuliahan agar mampu melewati beban tersebut dan menyelesaikan tanggung jawab kuliah sampai selesai karena skripsi yang baik adalah skripsi yang selesai. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih mampu menggunakan penyebaran data lebih banyak dan merata. Selain itu, penelitian ini hanya berkontribusi sebesar 1.3% yang selebihnya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini sehingga diharapkan untuk bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode lain yang lebih fokus pada pengamatan lebih dalam. Bagi Instansi diharapkan mampu memberikan ruang, bantuan dan mendengarkan keluhan mahasiswa apabila terjadinya stres akademik yang tinggi, sehingga mampu meminimalisir terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M. (2008). Stress and Depression Among Medical Students: A Cross Sectional Study at a Medical College in Saudi Arabia. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 24(1), 12–17.
- Attiya, M., A. Al-Kamil, E., & Sharif, S. (2007). Stress And Coping Strategies Among Medical Student In Basrah. *The Medical Journal of Basrah University*, 25(2), 27–32. <https://doi.org/10.33762/MJBU.2007.48262>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Bustam, Z., Gismin, S. S., & Radde, H. A. (2021). Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi

- Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 17–25.
- Gadzella, B., Baloglu, M., Masten, W., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82.
- Govaerts, S., & Gregoire, J. (2004). Stressful Academic Situations: Study On Appraisal Variables In Adolescence. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 54(4). <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Hutman, H., Konieczna, K. A., Kerner, E., & Fitzpatrick, M. (2012). Indicators of Relatedness in Adolescent Male Groups : Toward a Qualitative Description Indicators of Relatedness in Adolescent Male Groups : Toward a Qualitative. *The Qualitative Report*, 17(15), 1–23. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2012.1785>
- Jordan, M. K. (2002). The Relationship Between Stress And Humor With Asian College Students. *UMI*, 186.
- Kelly, W. E. (2002). An investigation of worry and sense of humor. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 136(6), 657–666. <https://doi.org/10.1080/00223980209604826>
- Lal, K. (2014). Academic Stress Among Adolescent in Relation to Intelligence and Demographic Factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1). <https://doi.org/10.1108/eb016458>
- Lefton, L. A. (1997). *Psychology sixty edition*. America: Allyn & Bacon.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Lyon, B. L. (2012). *Stress, coping, and health*. USA: Sage Publication, Inc.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense Of Humor As a Moderator Of The Relation Between Stressors and Moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313–1324. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.6.1313>
- Mcgee, E., & Shevlin, M. (2009). Effect of Humor on Interpersonal Attraction and Mate Selection. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 143(1), 67–77. <https://doi.org/10.3200/JRLP.143.1.67-77>
- Olson, M. L., Hugelshofer, D. S., Kwon, P., & Reff, R. C. (2005). Rumination and dysphoria: The buffering role of adaptive forms of humor. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1419–1428. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.006>
- Pande, N. (2014). Effect of Sense of Humour on Positive Capacities: An Empirical Inquiry into Psychological Aspects Introduction and Review of Literature. *Global Journal of Finance and Management*, 6(4), 385–390. <http://www.ripublication.com>
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life? positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *Humanistic Psychologist*, 36(2), 96–112. <https://doi.org/10.1080/08873260802110988>
- Sholahuddin. (2020). *Hubungan Religiusitas Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Sukoco, A. S. P. (2014). Hubungan Sense Of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–10.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Edi, R. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 144–148.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Sense of humor and dimensions of personality. *Journal of Clinical Psychology*, 49(6), 799–809. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199311\)49:6<799::AID-JCLP2270490607>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199311)49:6<799::AID-JCLP2270490607>3.0.CO;2-P)
- Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany-Schuller, I., & Hampes, W. P. (1997). Psychological Health and Sense of Humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53(6), 605–619. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199710\)53:6<605::AID-JCLP9>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199710)53:6<605::AID-JCLP9>3.0.CO;2-I)
- Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (Pai) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan Uin Maliki Malang). *Jurnal Tadrib*, 3(1).
- Wardhana, Y. W. (2018). Pengaruh Sense of Humor Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir Masa Studi Sarjana di Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 7(4). <http://lib.unair.ac.id>

- Widyowati, A., & Priambodo, E. P. (2016). Hubungan Antara Kepekaan Humor Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Balai Karantina Pertanian Kelas I Semarang Jawa Tengah. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 21(1), 47–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss1.art5>
- Wijaya, B. S. (2015). Komunikasih : Komunikasi Positif Berbasis Empati. *Journal Communication Spectrum*, 5(2), 147–166.
- Yabaniah, S. R. (2014). *Pengaruh Sense of Humor dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian diri Santri Baru*. Fakultas Psikologi Universitas UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.