

**PENGARUH *HUMOR STYLES* TERHADAP STRES AKADEMIK  
MAHASISWA SANTRI MA'HAD AL-JAMI'AH AL-ALY UIN MALANG**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

M Ulyaul Umam

19410066

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2022**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH *HUMOR STYLES* TERHADAP STRES AKADEMIK  
MAHASISWA SANTRI MA'HAD AI-JAMI'AH AL-ALY UIN MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana  
Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

**M. Ulyaul Umam**

**19410066**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *HUMOR STYLES* TERHADAP STRESS AKADEMIK  
MAHASISWA SANTRI MA'HAD AL-JAM'AH AL-ALY UIN MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh:

**M. Ulyaul Umam**

**NIM. 19410066**

Telah disetujui oleh:

**Dosen Pembimbing I**

**Dosen Pembimbing II**



**Dr. Fathul Lubabih Nuqul, M.Si.**

**NIP. 197605122003121002**



**Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si.**

**NIP. 19700813 200112 1 001**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi**

**Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Prof. Dr. H. Bafa Hidayah, M.Si.**

**NIP. 197611282002122001**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**PENGARUH *HUMOR STYLES* TERHADAP STRES AKADEMIK**  
**MAHASISWA SANTRI MA'HAD AL-JAMI'AH AL-ALY UIN MALANG**

Oleh

**M Ulyaul Umam**  
19410066

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 5 Januari 2022

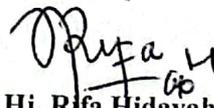
**Susunan Dewan Penguji**

**Sekretaris Penguji**



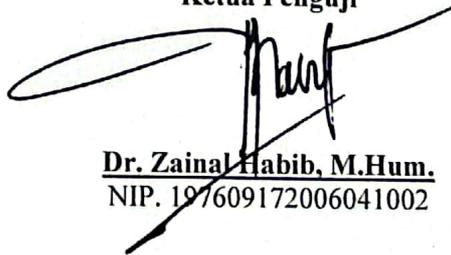
**Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.**  
NIP. 197605122003121002

**Penguji Utama**



**Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si.**  
NIP. 197611282002122001

**Ketua Penguji**



**Dr. Zainal Habib, M.Hum.**  
NIP. 197609172006041002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Tanggal 5 Januari 2023

Mengesahkan,

**Dekan Fakultas Psikologi**

**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si.**  
NIP. 197611282002122001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Ulyaul Umam  
NIM : 19410066  
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul Pengaruh *Humor Style* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Santri Ma'had Aly UIN Malang merupakan karya peneliti sendiri dan bukan karya orang lain, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, jika surat pernyataan ini atau klaim dari pihak lain, maka peneliti siap menerima sanksi akademis.

Malang, 6 Desember 2022

Peneliti,



M. Ulyaul Umam

NIM. 19410066

## MOTTO

إِنَّ مِنْ خِيَارِ أُمَّتِي قَوْمًا يَضْحَكُونَ جَهْرًا مِنْ سَعَةِ رَحْمَةِ رَبِّهِمْ وَيَبْكُونَ

سِرًّا مِنْ خَوْفِ عَذَابِهِ

*“Seseungguhnya diantara umatku yang pilihan adalah sekelompok orang yang tertawa (dihadapan orang) karena luasnya rahmat Tuhannya dan menangis (saat sendiri) karena takut akan adzab Allah” (HR. Baihaqi).*

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Saya persembahkan tugas akhir ini kepada kedua orang tua saya, Abdul Halim dan Atin Ismatu Zahro yang senantiasa memberikan dukungan baik *dhohir* maupun batin. Kepada kakak dan adik-adik saya, Zuhria Wahida Nur Hidayah Rahma Wati, Fakhrun Nisa Inayati dan M. Rusdian Nuzula yang selalu memberikan semangat kepada saya. Dan tidak lupa kepada guru-guru saya, para *masyayikh* serta dosen yang telah mendidik saya sampai pada titik saat ini, khususnya kepada yang terhormat dosen pembimbing saya Dr Fathul Lubabin Nuqul M.Si. dan Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kami haturkan kehadirat Allah *subhanallahu wa ta'ala* yang telah memberikan rahmat dan Taufik-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada junjungan Nabi besar kita Nabi Muhammad *sholallahu 'alaihi wassalam*, yang kita harapkan syafaatnya. Pada kesempatan ini peneliti hendak menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, MA. selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si. dan Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si. selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan ilmu dan arahan luar biasa.
4. Kedua orang tua saya, Atin Ismatu Zahro dan Abdul Halim yang senantiasa memberikan dukungan semangat dan doa yang tiada henti.
5. Kepada guru-guru saya, segenap *masyayikh*, dosen dan para *muallim*. Tentu untuk dapat sampai di titik ini, tidak lepas dari ilmu yang telah beliau-beliau ajarkan.
6. Rifqi Nazahah Noor yang dengan ketulusan hatinya berkenan untuk meminjamkan laptopnya kepada saya, tanpa bantuan beliau, tentu skripsi ini tidak bisa selesai.
7. Teman-teman El-Mafakhir, mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang angkatan 2020, grup ANYUS dan teman-teman PSIKOPI yang membuat hidup ini menjadi lebih ceria dan berwarna, khususnya Ali Shodiqin yang selalu bersedia membuatkan kopi dalam pengerjaan skripsi ini dan Mbak Aimatul Arifah yang sangat membatu peneliti dalam proses pengambilan data.
8. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang memberikan dukungan dalam pengerjaan skripsi ini, Khususnya Mbak

Dinda yang sangat membantu dalam pendaftaran sidang, tak lupa pula Mahbub dan Nani teman seperjuangan dalam program FastTrack yang senantiasa memberikan saran dan masukan.

9. Seluruh pihak yang bersangkutan yang juga turut membantu penyelesaian skripsi

Malang, 6 Desember 2021

Peneliti,

**M. Ulyaul Umam**

NIM. 19410066

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
MOTTO .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
ABSTRAK .....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
A. Stres Akademik .....	7
B. Sumber Stres Akademik.....	8
C. Aspek Stres Akademik .....	8
D. Faktor Stres Akademik.....	11
E. <i>Humor Styles</i> .....	14
F. Humor dalam Islam.....	17
G. Pengaruh Humor Terhadap Stres .....	19
H. Kerangka Konseptual .....	20
I. Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	22
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
C. Definisi Operasional.....	22
1. <i>Humor Styles</i> .....	22
2. Stres Akademik .....	23

D. Populasi dan Sampel .....	23
E. Instrumen Penelitian.....	24
1. Skala Stres Akademik .....	24
2. Validitas dan Reabilitas Stres Akademik .....	25
F. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV .....	33
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Setting Penelitian .....	33
B. Hasil Penelitian .....	34
C. Pembahasan.....	45
BAB V.....	52
PENUTUP.....	52
A. Kesimpulan .....	52
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	59

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Distribusi Subjek Penelitian.....	24
Tabel 3.2 Blue Print Skala Stres Akademik.....	25
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik.....	26
Tabel 3.4 Hasil Uji Reabilitas Skala Alat Ukur Stres Akademik .....	27
Tabel 3.5 Blue Print Skala Humor Styles .....	28
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Humor Styles Questionnaire .....	29
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Self Enhancing Humor Total.....	30
Tabel 4.1 Uji Normalitas Variabel Penelitian .....	34
Tabel 4.2 Uji Linearitas Variabel Penelitian.....	34
Tabel 4.3 Kategorisasi Hipotetik Stres Akademik.....	35
Tabel 4.4 Rara-Rata Stres berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
Tabel 4.5 Hasil Uji ANOVA Rara-Rata Stres berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
Tabel 4.6 Rara-Rata Stres berdasarkan Jenjang Semester.....	37
Tabel 4.7 Rara-Rata Stres berdasarkan Fakultas .....	37
Tabel 4.8 ANOVA Rara-Rata Stres berdasarkan Semester dan Fakultas .....	38
Tabel 4.9 Kategorisasi Hipotetik Humor Styles Mahasantri Ma'had Aly .....	39
Tabel. 4.10 Hasil Uji ANOVA Pengaruh Humoris terhadap Stres Akademik .....	41
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi Variabel X dan Y .....	41
Tabel 4.12 Hasil Uji Regresi Variabel X terhadap Y.....	42
Tabel 4.13 Hasil Uji Regresi Humor Adaptif terhadap Stres Akademik.....	43
Tabel 4.14 Hasil Uji Regresi Humor Maladaptif terhadap Stres Akademik .....	44
Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Humor Styles terhadap Workload .....	44

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual .....	20
Gambar 4.1 Hasil Uji Klaster berdasarkan Humor Styles.....	40
Gambar 4.2 Deskriptif Klaster berdasarkan Humor Styles .....	40

## ABSTRAK

**M. Ulyaul Umam.** 2022. Pengaruh *Humor Styles* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Santri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang. Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si  
Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si

---

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya pengaruh humor terhadap stres, namun beberapa jenis humor seperti humor agresif justru dapat merugikan individu, oleh karenanya para peneliti mencoba memahami fungsional humor dengan membaginya menjadi beberapa tipe. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui bagaimana gambaran tingkat stres akademik mahasiswa santri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang; (2) Mengetahui bagaimana gambaran kecenderungan humor mahasiswa santri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang; (3) Mengetahui pengaruh *humor styles* terhadap stres akademik mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi. Subjek yang diteliti berjumlah 96 mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang. Pengambilan data menggunakan *Humor Styles Questionnaire* (HSQ) yang disusun oleh Martin dkk., (2003) dan skala stres akademik berdasarkan aspek Sun dkk. (2011) yakni *Pressure form study, workload, worries about grades, self-expectation, dan despondency*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Tingkat stres akademik mahasiswa santri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang cenderung sedang serta adanya pengaruh dari jenis kelamin dan jenjang semester terhadap stres akademik mahasiswa; (2) Mahasiswa santri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang cenderung humoris dan menggunakan tipe humor yang adaptif yakni *affiliative humor* dan *self-enhancing humor*; (3) *Affiliative humor* berperan signifikan dalam mengurangi stres akademik ( $t=-2.431, p<0.05$ ) sedangkan ketiga humor lainnya tidak berpengaruh. Yakni *Self-Enhancing humor* ( $t=0.293, p>0.05$ ), *Aggressive humor* ( $t=0.591, p>0.05$ ), dan *Self-Defeating humor* ( $t=-0.092, p>0.05$ ).

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa *affiliative humor* dan *self-enhancing humor* secara simultan dapat mengurangi stres ( $r=3.221, p<0.05$ ) serta *aggressive humor* berpengaruh positif terhadap salah satu aspek humor yakni *workload* ( $t=2.01, p<0.05$ ).

**Kata Kunci:** *Humor Styles, Affiliative Humor, Self-Enhancing Humor, Aggressive Humor, Self-Defeating, Stres Akademik*

## ABSTRACT

**M. Ulyaul Umam.** 2022. The Influence of Humor Styles on the Academic Stress of Students and Santri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang. Psychology Faculty Thesis. Islamic State University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si, Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si

---

Several previous studies have shown the effect of humor on stress, but some types of humor such as aggressive humor can actually be detrimental to individuals. Therefore, researchers are trying to understand the functional humor by dividing it into several types. This study aims to: (1) Describe about academic stress level of students in Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang; (2) Describe the tendency of humor styles of students in Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang; (3) Knowing the influence of humor styles on academic stress of students in Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang.

This study uses a quantitative approach with regression analysis. The subjects studied were 96 students of Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang. Data collection used the Humor Styles Questionnaire (HSQ) compiled by Martin et al. (2003) and an academic stress scale based on aspects of Sun et al. (2011) consisting of Pressure form study, workload, worries about grades, self-expectation, and despondency.

The results of the research show that (1) The level of academic stress for students of Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang tends to be moderate and there is an influence of gender and semester level on student academic stress; (2) Students of Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang tend to be humorous and use adaptive types of humor (affiliative humor and self-enhancing humor); (3) Affiliative humor played a significant role in reducing academic stress ( $t=-2.431$ ,  $p<0.05$ ) while the other three humors had no effect. Self-Enhancing humor ( $t=0.293$ ,  $p>0.05$ ), Aggressive humor ( $t=0.591$ ,  $p>0.05$ ), and Self-Defeating humor ( $t=-0.092$ ,  $p>0.05$ ).

Nonetheless, this study also found that affiliative humor and self-enchanting humor simultaneously reduced stress ( $r=3.221$ ,  $p<0.05$ ) and aggressive humor had a positive effect on one aspect of humor, namely workload ( $t=2.01$ ,  $p<0.05$ ).

**Keywords:** *Humor Styles, Affiliative Humor, Self-Enhancing Humor, Aggressive Humor, Self-Defeating, Academic Stress*

## ABSTRACT

محمد علياء الأمم. تأثير أساليب الفكاهة على الضغط الدراسي لطلاب معهد الجامعة العلي في الجامعة الإسلامية الحكومية مالانج. رسالة كلية علم النفس. الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك ابراهيم مالانج المرشد : الدكتور فتح باب النقول الماجستير, الدكتور رحمة عزيز الماجستير

أظهرت العديد من الدراسات السابقة تأثير الفكاهة على الضغط ، لكن بعض أنواع الدعاية مثل الفكاهة العدوانية يمكن أن تكون ضارة بالفعل للأفراد. لذلك يحاول الباحثون فهم وظيفة الفكاهة بطريقة تقسيمها إلى عدة أنواع. تهدف هذه الدراسة إلى: (١) التعرف على كيفية قدر الضغط الدراسي لطلاب معهد الجامعة العلي في الجامعة الإسلامية الحكومية مالانج. (٢) معرفة كيفية ميل أسلوب الفكاهة لدى طلاب معهد الجامعة العلي في الجامعة الإسلامية الحكومية مالانج. (٣) معرفة تأثير أساليب الفكاهة على الضغط الدراسي لطلاب معهد الجامعة العلي في الجامعة الإسلامية الحكومية مالانج.

تستخدم هذه الدراسة المنهج الكمي مع طريقة تحليل الريكريسي. كانت المواد المدروسة ٩٦ طالبا من معهد الجامعة العلي في الجامعة الإسلامية الحكومية مالانج. استخدم آلة التقدير "أساليب الفكاهة" (HSQ: Humor Styles Questionnaire) الذي جمعه مارتن وآخرون (٢٠٠٣) و آلة تقدير الضغط الدراسي على أساس جوانب ضن وآخرون. (٢٠١١) وهي الإيجار من التعليم، كلفة، والمخاوف بشأن الدرجات، والتوقع الذاتي، واليأس. تظهر نتائج البحث منها (١) مستوى الإجهاد الأكاديمي لطلاب معهد الجامعة العلي مالانج يميل إلى أن يكون معتدلاً وهناك تأثير للجنس ومستوى الفصل الدراسي على ضغوط الطلاب الدراسية. (٢) جمهور طلاب معهد الجامعة العلي ضحوك. وهم يميلون ان يستخدموا الفكاهة الراجحة ، وهي الفكاهة المنتسبة لغيره والفكاهة المرقية لنفسه ؛ (٣) تأثر الفكاهة "المنتسبة لغيره" الضغط الدراسي. لم يكن للأشكال الثلاثة الأخرى أي تأثير. وهي الفكاهة المرقية لنفسه، الفكاهة العدوانية ، والفكاهة المحقرة لنفسه.

ومع ذلك ، وجدت هذه الدراسة أيضًا أن مجمع الفكاهة المنتسبة لغيره والفكاهة المرقية لنفسه يَأثر الى الضغط الدراسي. وكان للفكاهة العدوانية تأثير إيجابي على جانب واحد من الضغط الدراسي، وهو كلفة العمل.

**الكلمة المفتاحية :** أساليب الفكاهة، الفكاهة المنتسبة لغيره، الفكاهة المرقية لنفسه، الفكاهة العدوانية ، والفكاهة المحقرة لنفسه، الضغط الدراسي

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Peralihan individu yang dialami oleh mahasiswa dari bangku sekolah menengah atas menuju dunia kampus menunjukkan adanya perkembangan tugas yang harus dijalankan sebagai akademisi. Hal tersebut membuat individu memiliki lebih banyak tuntutan diantaranya adalah mencapai prestasi akademik, menyesuaikan diri dengan teman dan guru yang berasal dari berbagai budaya yang berbeda dan tugas yang semakin kompleks seperti pembuatan makalah, review jurnal dan tugas akhir (Sari, 2022).

Musabiq dkk. (2018) meneliti sebanyak 67 mahasiswa psikologi mengenai bagaimana gambaran stres dan dampaknya bagi mahasiswa. Dari hasil penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki lebih dari satu sumber stres. Stressor yang paling banyak memicu individu adalah dari aspek intrapersonal seperti manajemen waktu dan kondisi ekonomi. Interaksi individu dengan orang lain dan lingkungan merupakan aspek yang sangat penting dalam dinamika hidup seseorang. Sebagaimana seorang mahasiswa yang tidak terlepas dari berbagai permasalahan yang dialaminya. Mahasiswa akan berada dalam proses untuk beradaptasi dengan lingkungan akademik di perguruan tinggi yang penuh dengan orang dan hal baru. Kondisi ini cukup menjadikan mahasiswa dapat merasa tertekan dengan berbagai tugas akademiknya dan diprediksi akan memunculkan stres bila mahasiswa tersebut merasa tidak mampu dalam menghadapi tuntutan akademik tersebut.

Stres telah menjadi permasalahan nyata dalam kehidupan sehari-hari (Sarafino & Smith, 2017). Stres adalah kondisi individu dan muncul akibat tuntutan fisik atau pengaruh sosial dan lingkungan yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut Taylor (2015) hal-hal yang dapat memicu stres (stressor) berasal dari empat macam. Yakni dari

kejadian negatif seperti konflik, kejadian yang tidak terkontrol, kejadian yang ambigu dan beban tugas yang overload. Stres dengan beban akademik sebagai Stressor disebut stres akademik (Fuentes dkk., 2019). Stres akademik merupakan tekanan yang disebabkan tuntutan berbagai macam tugas yang harus diselesaikan namun tidak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya (Sun dkk., 2011). Barseli (2017) menambahkan bahwa stres akademik juga dapat muncul karena persepsi individu. Menurutnya, stres akademik adalah tekanan karena persepsi subjektif pada suatu kondisi akademik yang dianggapnya terlalu berat.

Penelitian Hamzah & Rahmawati (2020) sebelumnya mendapati hasil bahwa sebanyak 34.8% mahasiswa mengalami tingkat stres sedang. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa usia dan beban kuliah dapat menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik. Sedangkan indeks prestasi dan status tempat tinggal (bersama orang tua atau kos) tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Harahap dkk., (2020) kepada 300 orang mahasiswa mengidentifikasi tingkat stres akademik mahasiswa akibat tuntutan pembelajaran COVID-19 cenderung sedang. Penelitian (Saputra, 2018) mendapati bahwa sebanyak 62% mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya mengalami stres akademik saat menjalani perkuliahan, Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi.

Stres akademik yang tidak segera diatasi akan dapat menimbulkan dampak yang serius. Dilansir dari World Population Review (2022), tuntutan akademik menjadi mayoritas penyebab kasus bunuh diri di kalangan pelajar di Korea Selatan. Sebagian besar orang tua cenderung memberikan tekanan tinggi pada anak untuk berhasil secara akademis. Ketika anak merasa gagal dalam memenuhi ekspektasi orang tuanya, hal tersebut akan membuatnya menjadi depresi dan berpikir untuk mengakhiri hidupnya. Stres akademik pada mahasiswa dapat menjadi masalah yang serius dalam proses perkuliahan (Gallardo-Lolandes dkk, 2020), yakni seperti mengurangi motivasi belajar,

menurunkan konsentrasi saat pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dan memunculkan perilaku prokastinasi yang berdampak pada kelangsungan perkuliahannya.

Penelitian ini mengambil subjek mahasiswa santri Ma'had Al-Jamiah Al-Aly UIN Malang. Lembaga tersebut diperuntukkan kepada mahasiswa yang ingin mendalami ilmu-ilmu agama Islam. Mahasiswa yang lolos seleksi Ma'had Aly akan diwajibkan tinggal di asrama dan akan menempuh studi sarjana agama islam selama tiga tahun. Oleh karenanya, secara keseluruhan mahasiswa santri Ma'had Aly UIN Malang menjalani studi sarjana *double degree*, yakni mahasiswa yang ketika lulus akan mendapatkan dua gelar sarjana, sarjana agama sebagai perolehan studinya di Ma'had Aly dan gelar sarjana sebagai perolehan sesuai prodi yang ditempuh di UIN Malang . Jadi, Selain berkuliah di UIN Malang sesuai dengan prodinya masing-masing, mereka juga merangkap menjadi mahasiswa di perkuliahan Ma'had Jami'ah Aly.

Sebagai suatu aspek kepribadian, humor memiliki peran penting dalam individu (Martin, 2001). Dengan humor, seseorang akan dapat meraih psikologis yang lebih sejahtera (Tsukawaki dkk., 2019). Oleh karenanya, beberapa orang menggunakan humor sebagai strategi koping stres (Sargazi dkk., 2021). Thorson & Powell (1993) mengatakan bahwa orang dengan *sense of humor* yang tinggi akan dapat membantunya dalam meredam stres sehingga dapat lebih tahan saat menghadapi situasi yang sulit. Beberapa riset menunjukkan adanya pengaruh negatif antara *sense of humor* dan stres, dengan artian semakin mudah orang tertawa dan membuat lelucon, maka akan semakin kecil kemungkinan ia menerima masalah stres (Lovy & Aviani, 2020; Prayetno & Fikry, 2021; Wiratama & Romadhani, 2021). Hal ini mengindikasikan bahwa humor secara umum efektif dalam mengurangi tingkat stres. Wawancara kepada 10 orang santri Ma'had Aly menghasilkan bahwa enam diantaranya menggunakan humor sebagai strategi dalam koping stres. Mereka lebih memilih meredakan penat mereka dalam mengerjakan tugas dengan bergurau bersama teman. Selebihnya ada yang memilih untuk tidur dan ada

juga yang keluar asrama untuk pergi ke cafe guna menghilangkan lelah dari proses pembelajaran.

Beberepa penelitian terkini tidak lagi membahas humor secara multidimensional. Para peneliti lebih fokus mengkaji mengenai fungsional humor dengan membaginya menjadi dua tipe (Amania & Mansuria, 2020). Riset menunjukkan bahwa humor yang positif secara signifikan dapat menurunkan tingkat depresi. Sedangkan penggunaan humor yang negatif seperti mengandung unsur sakrasme, pornografi dan penghinaan justru dapat mengurangi kesejahteraan psikologi individu (Frewen dkk., 2008). Martin dkk (2003) menyatkan bahwa humor seseorang dapat dibagi menjadi empat gaya, yakni: (1) *Affiliative Humor*, sebagai humor adaptif yang digunakan untuk menghibur orang lain dan meningkatkan hubungan interpersonal, (2) *Aggressive Humor*, sebagai humor maladaptif yang digunakan untuk superioritas atas orang lain, (3) *Self-Enhancing Humor*, yang mencakup penggunaan humor untuk koping stres serta menghibur diri sendiri ketika sedih, dan (4) *Self-Defeating Humor* yang bersifat maladaptif karena terdiri dari upaya untuk mendapatkan konfirmasi orang lain dengan merendahkan atau menghinakan diri.

Penelitian mengenai hubungan *humor styles* dan stres nampaknya baru muncul selama lima tahun belakangan ini, beberapa diantaranya adalah: (1) Penelitian Kumari (2022) yang menghasilkan ketidakadaan korelasi antara humor styles dan stres mahasiswa skripsi. (2) Penelitian Linetta (2022) dengan meneliti 68 perawat perempuan, menghasilkan bahwa *self-defeating humor* berperan positif terhadap stres, sedangkan tiga gaya humor lainnya berperan mengurangi stres. (3) Penelitian Fauziah (2022) meneliti peranan *humor styles* terhadap stres *dual earner family* dewasa awal menghasilkan bahwa *affiliative humor* berkorelasi negatif terhadap stres, dan *self-defeating humor* berkorelasi positif terhadap stres, dua tipe humor yang lain tidak berkorelasi. (4) Penelitian Laila (2022) yang menemukan kematangan emosional dapat berperan sebagai mediator *affiliative humor* dan *self-enchanging humor* terhadap stres. (5) Penelitian Salim (2018) yang mengungkapkan social support khususnya

*network support* dapat membantu peran *humor styles* dalam mengurangi stres mahasiswa tingkat akhir.

Bedasarkan pemetaan penelitian terdahulu, dapat diambil kesimpulan bahwa belum ditemukan penelitian mengenai asosiasi *humor styles* dan stres akademik yang menggunakan mahasiswa *double degree* sebagai subjek penelitian. Penelitian ini akan menjadi menarik untuk dilakukan mengingat mahasiswa yang menjadi subjek penelitian berupa mahasiswa sekaligus santri yang merupakan akademisi dengan orientasi keilmuan Islam. Dimana santri biasanya identik dengan pelajar yang *khusuk* dan fokus dalam pembelajaran serta jauh dari keterlibatan humor yang tinggi. Dalam agama Islam sendiri terdapat beberapa larangan mengenai ekspresi humor yang berlebihan, yakni bahwa orang yang terlalu banyak tertawa akan membuat hati menjadi keras (Musthofa, 2021). Di sisi lain, identifikasi mengenai asosiasi *humor styles* dan stres akan memberikan poin tambahan yang bisa dijadikan pula sebagai bahan dalam menginterpretasikan *nash* hadis mengenai larangan memberbanyak tawa.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagaimana berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat stres akademik mahasiswa Ma'had Al-Jamiah Al-Aly UIN Malang?
2. Bagaimana kecenderungan humor mahasiswa Ma'had Al-Jamiah Al-Aly UIN Malang?
3. Bagaimana pengaruh *humor styles* terhadap stres akademik mahasiswa Ma'had Al-Jamiah Al-Aly UIN Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan antara lain:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat stres akademik mahasiswa Ma'had Al-Jamiah Al-Aly UIN Malang.
2. Untuk mengetahui bagaimana kecenderungan humor mahasiswa Ma'had Al-Jamiah Al-Aly UIN Malang.

3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh *humor styles* terhadap stres akademik mahasiswa Ma'had Al-Jamiah Al-Aly UIN Malang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi keilmuan yakni mengenai gambaran hubungan antara keempat tipe humor dalam mempengaruhi stres akademik. Penelitian ini juga dapat menjadi rujukan mengenai mengetahui pentingnya humor dalam menghadapi situasi-situasi sulit seperti beban akademik yang over. Di sisi lain, identifikasi mengenai asosiasi dalam *humor styles* dan stres akan memberikan poin tambahan yang bisa dijadikan pula sebagai bahan dalam menginterpretasikan nash hadis mengenai larangan memberbanyak tawa.

##### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat alternatif yakni menggunakan humor sebagai coping stres kepada mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik. Dari penelitian ini juga akan dapat diketahui bahwa penggunaan humor tertentu agaknya perlu dihindari karena akan berdampak buruk bagi individu. Hasil penelitian ini juga dapat dimanfaatkan dalam penggunaan humor saat pelaksanaan konseling semisal digunakan sebagai alternatif dalam pemberian terapi saat mengatasi stres. Humor juga dapat diaplikasikan dalam setting kelas bagi guru agar pelajar tidak mudah mengalami stres akibat pembelajaran

## BAB II KAJIAN TEORI

### A. Stres Akademik

World Health Organization (WHO) mendefinikan stres sebagai setiap perubahan yang menyebabkan ketegangan fisik, emosional atau psikologis. Stres adalah respons tubuh terhadap segala hal yang membutuhkan perhatian atau tindakan. Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami tekanan yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerts & Grégoire, 2004). Definisi tersebut selaras dengan Sun (2011) yang mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan yang siswa rasakan di sekolah karena tuntutan berbagai macam tugas yang harus diselesaikan namun tidak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya.

Barseli (2017) lebih menilai penyebab stres akademik adalah karena persepsi individu. Menurutnya, stres akademik adalah tekanan karena persepsi subjektif pada suatu kondisi akademik yang dianggapnya terlalu berat. Calaguas (2011) menyebutkan bahwa stres akademik merupakan keadaan ketidaknyamanan dengan sumber stres yang terjadi pada setting kuliah atau sekolah. Sedangkan Kadapatti & Vijayalaxmi (2012) mendefinisikan stres akademik dikatakan sebagai hasil dari tuntutan terkait dengan akademik yang melebihi kemampuan yang ada pada diri individu.

Dari beberapa definisi para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa Stres Akademik adalah tekanan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara persepsi kemampuan dan beban tugas dan ekspektasi yang diterima dari lingkungan akademik.

Dalam Agama Islam, Al-Quran telah menyebutkan pembahasan mengenai stres:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١)

Artinya: “*Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir (19) Apabila ditimpa keburuakan (kesusahan), ia akan berkeluh kesah*

(20) *Dan apabila medapat kebaikan (harta), ia samat kikir* (21). **(QS. Al-Ma'arij: 19-21)**

Dalam ayat tersebut menunjukkan bahwa berkeluh kesah ketika mendapat kesulitan adalah salah satu tabiat yang dimiliki manusia. Hal ini juga dapat dikaitkan dengan stres yang merupakan sifat alamiah sebagai bentuk dari respon tubuh berupa perasaan tertekan terhadap sesuatu yang tidak disenangi. Karena stres merupakan sifat alamiah manusia, maka stres dapat berdampak negatif jika terakumulasi dengan over dan tidak dikelola dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan ungkapan Biggs dkk. (2017) yang menyatakan bahwa dampak dari stres itu tergantung bagaimana cara individu mengelola (koping) ketika stres itu muncul.

## **B. Sumber Stres Akademik**

Oljenik & Holschuh (2016) menyatakan sumber stres akademik dapat muncul dari beberapa hal, antara lain adalah pelaksanaan ujian atau kecemasan berbicara di depan umum. Beberapa individu merasa stres sebelum ujian atau menulis sesuatu, ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari, telapak tangan mereka berkeringat serta jantung berdetak lebih kencang.

Prokrastinasi juga dapat menjadi sumber stres akademik individu. Individu dapat mengalami stres ketika merasa tidak peduli dengan tugasnya. Perasaan tertekan mulai muncul ketika individu menyadari tugasnya semakin menumpuk sedangkan teman yang lain sudah berkurang sedikit demi sedikit. Selain itu, standar akademik yang tinggi juga dapat memicu timbulnya stres. Stres akademik terjadi karena mahasiswa ingin menjadi yang terbaik di sekolah, lebih-lebih bila guru juga memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat mahasiswa merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi.

## **C. Aspek Stres Akademik**

Sun dkk., (2011) mengungkapkan terdapat lima aspek stres akademik, yaitu:

### **1. Tekanan Belajar (*Pressure form Study*)**

Tekanan belajar berkaitan dengan tekan yang dialami individu ketika sedang belajar di kuliah dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu

dapat berasal dari orang tua, teman kuliah, serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

2. Beban Tugas (*Work Load*)

Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di kuliah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di kuliah, juga bisa berupa ujian atau ulangan.

3. Kekhawatiran terhadap Nilai (*Worry About Grades*)

Kekhawatiran seseorang terhadap nilai akademik dapat membuatnya berada dalam keadaan yang mengancam. Pasalnya, kondisi tersebut akan dapat membuatnya menjadi cemas, sulit berkonsentrasi dan tidak dapat berpikir jernih. Aspek ini lebih-lebih dapat membuat seseorang melakukan tindakan maladaptif seperti mencontek dan mencurangi teman karena khawatir nilainya akan dikalahkan.

4. Ekspektasi Diri (*Self-Expectation*)

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah atau terlalu tinggi terhadap dirinya sendiri, yakni seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik, bisa juga merasa selalu mengecewakan orang tua atau dosen apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

5. Keputusasaan (*Despondency*)

Keputusasaan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika dirinya merasa tidak mampu mencapai target dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di kuliah.

Sedangkan menurut Agus (2002) aspek stres akademik dapat digambarkan melalui respon tubuh yang mengindikasikan bahwa individu sedang mengalami stres, yakni terdapat empat aspek:

1. Respon Fisik

Stres akademik yang muncul individu dapat dilihat melalui gejala fisik yang dapat diamati. Respon fisik terhadap kondisi tekanan dapat diindikasikan

dengan semisal berkeringat dingin, jantung berdetak lebih kencang, pusing, tekanan darah yang naik, berbicara tidak lancar, perut terasa mual, dan lain sebagainya dari gejala-gejala yang muncul dari fisiologis individu.

## 2. Respon Emosional

Aspek dari stres akademik juga dapat ditunjukkan melalui respon emosional atau hal-hal yang berkaitan dengan perasaan individu ketika mengalami stres. Aspek emosional yang berkaitan dengan stres akademik adalah murung, mudah merasa sedih, depresi serta perasaan tertekan dan khawatir dengan capaian akademik.

## 3. Intelektual

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

## 4. Interpersonal

Aspek interpersonal berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan hubungan atau komunikasi dengan orang lain. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan kesulitan untuk bersosialisasi dengan orang lain. Hal ini dikarenakan individu mengalami kehilangan kepercayaan diri, mudah menyerang orang lain dan tidak mau disalahkan.

Bedasarkan aspek-aspek stres akademik yang disebutkan oleh para ahli, peneliti lebih memilih untuk menggunakan aspek stres akademik dari Sun dkk. (2011) yang lebih fokus kepada stresor yang berhubungan dengan kegiatan akademik, sedangkan aspek stres akademik yang disebutkan oleh Agus (2002) bersifat lebih general dan kurang spesifik. Selain itu Sun dkk. (2011) dalam menyusun aspek stres akademik tersebut telah mengujinya kepada subjek penelitian para pelajar usia remaja. Selain itu, Sun juga membuang beberapa aspek yang tidak cocok dengan subjek yang diteliti menggunakan teknik *confirmatory factor analysis*. Sehingga dengan alasan tersebut, peneliti lebih memilih untuk menggunakan aspek dari Sun dkk. (2011) yang dirasa lebih

relevan dengan subjek yang diteliti. Dalam penelitian ini subjek penelitian adalah mahasiswa santri Ma'had Al-Jamiah Al-Aly yang merupakan pelajar usia remaja.

#### **D. Faktor Stres Akademik**

Menurut Yusuf & Yusuf (2020), faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik antara lain:

1. *Self-Efficacy*, efikasi diri merupakan keyakinan individu tentang sejauh mana individu dapat memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas untuk mencapai hasil yang diinginkan.
2. *Self-Hardiness*, kepribadian *hardiness* adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi.
3. Optimisme, stres akademik juga dapat dipengaruhi oleh kepercayaan diri. Suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri dapat mengurangi stres.
4. Motivasi, motivasi berprestasi dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Semakin tinggi motivasi berprestasi seorang mahasiswa, maka semakin rendah pula potensinya mengalami stres akademik. Motivasi berprestasi berperan penting mendorong individu mengatasi tantangan atau rintangan untuk mencapai suatu prestasi dalam belajar.
5. Prokrastinasi, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres akademik adalah kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademis sampai batas akhir waktu yang tersedia.
6. Dukungan sosial orang tua, stres akademik juga dapat dipengaruhi oleh dukungan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya, baik secara emosional, penghargaan, instrumental, informasi ataupun kelompok

Sedangkan Taylor (2015) mengungkapkan bahwa faktor-faktor stres akademik dapat dipetakan menjadi dua bagian, yaitu:

#### 1. Faktor Eksternal

Faktor dari luar individu yang dapat mempengaruhi stres akademiknya antara lain:

##### a. Uang dan Waktu

Kondisi ekonomi yang cenderung lebih rendah dibanding dengan kebutuhan individu dapat membuatnya menjadi tertekan dan mengalami stres. Di sisi lain, individu dengan aktivitas padat seperti belajar dan mengikuti organisasi cenderung mengalami stres karena tidak punya banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas secara nyaman dan optimal.

##### b. Latar Belakang Pendidikan

Individu dapat lebih rentan mengalami stres ketika dituntut untuk mempelajari banyak keterampilan baru yang belum pernah dipelajari sebelumnya. Lain halnya jika pelajaran tersebut merupakan lanjutan dari materi yang sudah pernah dipelajari sebelumnya, individu akan lebih mudah beradaptasi dengan tugas-tugas akademik yang dibebankan sehingga dapat meminimalisir timbulnya stres.

##### c. Dukungan Sosial

Dukungan yang diberikan orang lain dapat meningkatkan kenyamanan secara fisik dan psikologis individu. Sebagai contoh guru yang senantiasa memberikan motivasi kepada muridnya bahwa mereka mampu mengerjakan tugas akademik di sekolah. Hal tersebut dapat meningkatkan efikasi diri murid sehingga lebih tahan dalam menerima tekanan dari beban tugas yang dapat membuatnya menjadi stres.

#### 2. Faktor Internal

Faktor-faktor dari dalam individu yang dapat mempengaruhi stres akademiknya antara lain:

##### a. Aspek kepribadian, individu yang memiliki afek negatif dapat mempengaruhi kondisi stres. Sebaliknya, individu yang memiliki

kepribadian *hardiness* akan cenderung tidak mengalami stres. Kepribadian tahan banting meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonfirmasi aktifitas baru.

- b. Optimisme, kepercayaan diri dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang penuh tekanan serta dapat menurunkan resiko stres.
- c. Kontrol psikologis, yakni perasaan seseorang yang dapat mengontrol kondisi tertekan serta membantu dalam menghadapi stres secara lebih efektif.
- d. Harga diri, Orang dengan harga diri yang tinggi akan cenderung tidak mengalami stres.
- e. Strategi koping, koping stres merupakan kemampuan individu dalam mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup serta mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi tingkat stres.

Bedasarkan hasil penelusuran mengenai faktor yang mempengaruhi stres, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor stres akademik dapat dipetakan menjadi dua, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain adalah kepercayaan diri, *self-hardiness*, efikasi diri, motivasi, kontrol diri, prokastinasi, harga diri dan strategi koping stres. Sedangkan faktor eksternal antara lain adalah kepadatan waktu, kondisi keuangan, latar belakang pendidikan dan dukungan sosial seperti dukungan guru dan orang tua. Selain itu peneliti juga menemukan bahwa adaptasi diri dapat menjadi faktor stres. Hamzah & Rahmawati (2020) menyatakan bahwa mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan maka akan berakibat pada gangguan kemampuan melakukan adaptasi terhadap stresor yang muncul dari pembelajaran perkuliahan sehingga dapat menambah tingkat stres akademiknya.

Berbicara mengenai coping stres, banyak hal yang mempengaruhi perilaku coping individu dalam menghadapi masalah. Menurut Taylor (2015) dukungan dari orang-orang sekitar individu dapat membantu individu dalam melakukan coping sebagai usaha menghadapi atau memecahkan masalahnya. Jenis kelamin juga mempengaruhi strategi coping, wanita lebih memperlihatkan reaksi secara emosional sementara pria mengutamakan tindakannya pada pokok permasalahan (Taylor, 2015). Sejalan dengan teori Kaplan & Sadock (2005) yang menyatakan bahwa perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres dengan alasan terdapat perbedaan hormonal bagi wanita dan laki-laki yang dapat mempengaruhi respon mereka terhadap stres. Lebih lanjut, Lazarus & Folkman (1984) berpendapat bahwa cara individu dalam menghadapi masalah juga dipengaruhi kepribadian, penilaian kognitif, dan rasa senang. Dalam hal ini, humor juga dapat menjadi strategi coping stres, pasalnya humor dapat meningkatkan perasaan senang dan gembira individu sehingga dapat mengurangi tekanan yang dialami (Biggs dkk., 2017).

#### **E. *Humor Styles***

Karena humor bersifat kompleks, para ahli mendefinisikan humor dengan berbagai macam pengertian. Robinson (1978) mendefinisikan humor secara luas sebagai setiap komunikasi yang dianggap oleh salah satu pihak yang berinteraksi sebagai hal yang lucu dan menimbulkan tawa, senyuman, atau perasaan terhibur. Martin (2009) menyebutkan bahwa humor adalah gambaran dari fenomena mengenai membuat, mempersepsi, dan menikmati sesuatu yang lucu atau cerita yang inkongruen (tidak sesuai dengan yang lazimnya terjadi). Menurut Martin (2009), humor dapat digunakan untuk menyebut:

1. Sebuah stimulus yang lucu sebagai materi humor seperti lelucon, cerita komika atau film humor.
2. Proses kognitif individu yang berkenaan dalam membuat atau mempersepsi hal-hal yang lucu.
3. Respon emosi dan perilaku yang berkaitan dengan kelucuan misalnya gembira dan tertawa.

4. Karakteristik kepribadian seseorang yang cenderung mudah menerima atau menganggap suatu hal sebagai lelucon serta mudah menciptakan sesuatu yang membuat orang lain tertawa. Individu dengan karakter kepribadian ini sering disebut sebagai humoris.

Kajian keilmuan humor sebagai variabel penelitian dapat dipetakan menjadi dua bagian. Yang pertama adalah *sense of humor*, yakni berkaitan dengan berbagai macam kemampuan psikologis dan sosial seperti menerima lelucon, keinginan mendapatkan lelucon, menciptakan lelucon, tingkat usaha yang bersedia dikeluarkan seseorang untuk membuat lelucon, kemampuan menyesuaikan humor dalam persetujuan sosial dan kemampuan untuk berkomunikasi menggunakan humor (Thorson & Powell, 1993). Yang kedua adalah *humor styles*. Berbeda dengan *sense of humor*, *humor styles* merupakan cara, tipe atau gaya seseorang dalam mengekspresikan humor mereka. Martin (2006) membagi tipe humor kepada empat jenis:

1. *Affiliative Humor*

Humor afiliasi mengacu pada kecenderungan seseorang untuk mengatakan hal-hal lucu, menceritakan lelucon, dan terlibat gurauan spontan, untuk menghibur orang lain, untuk memfasilitasi hubungan yang baik dengan orang lain, dan untuk mengurangi ketegangan interpersonal. Sebagai contoh kata "*Saya senang menghibur orang lain*" dihipotesiskan sebagai penggunaan humor yang pada dasarnya tidak bersifat agresif dan toleran sehingga dapat meningkatkan kekompakan antarpribadi.

2. *Self-Enhancing Humor*

Humor yang "meningkatkan diri" merujuk kepada kecenderungan seseorang dalam menggunakan humor untuk mempertahankan pandangan hidup yang lucu bahkan ketika seseorang tidak bersama orang lain, sering terhibur oleh ketidaksesuaian hidup, dan mempertahankan perspektif lucu bahkan dalam menghadapi stres atau kesulitan, dan menggunakan humor dalam menghadapinya. Gaya humor ini misalnya dapat digambarkan dalam kata "*Pandangan humor saya tentang hidup membuat saya tidak mendapatkan terlalu kesal atau tertekan tentang hal-hal*" atau "*Saya*

*masih dapat mempersepsikan kelucuan meskipun saya dalam keadaan tertekan atau sedih”.*

### 3. *Aggressive Humor*

Humor agresif adalah kecenderungan untuk menggunakan humor untuk tujuan mengkritik atau memanipulasi orang lain, seperti dalam sarkasme, ejekan, atau humor yang menghina, serta penggunaan yang berpotensi ofensif (misalnya, rasis atau seksis). Penggunaan humor dengan gaya ini biasanya dilakukan tanpa mempertimbangkan atau sengaja mengabaikan dampak yang ditimbulkan berupa perasaan orang lain atau kelayakan humor tersebut dalam norma-norma tertentu. Bentuk humor dalam gaya ini misalnya, *“Jika seseorang membuat kesalahan, saya akan sering mentertawakan dan mengolok-olok mereka tentang hal itu”*. Gaya humor agresif juga mencakup ekspresi humor yang kompulsif bahkan ketika itu tidak pantas secara sosial. Jenis humor ini dipandang sebagai sarana untuk meningkatkan diri dengan mengorbankan dari hubungan seseorang dengan orang lain.

### 4. *Self-Defeating Humor*

Terakhir, humor yang merugikan diri sendiri melibatkan penggunaan humor yang meremehkan diri sendiri secara berlebihan, mencoba menghibur orang lain dengan melakukan atau mengatakan hal-hal lucu dengan merendahkan diri sendiri, tertawa bersama orang lain ketika diejek atau diremehkan. Gaya humor ini diungkapkan dengan misalnya, *“Saya sering mencoba membuat orang lebih menyukai atau menerima saya dengan mengatakan sesuatu yang lucu tentang kelemahan, kesalahan, atau kesalahan saya sendiri”*. *Self-Defeating Humor* juga melibatkan penggunaan humor sebagai bentuk penyangkalan defensif, untuk menyembunyikan perasaan negatif yang mendasari seseorang atau menghindari menangani masalah secara konstruktif. Gaya humor ini dipandang sebagai upaya untuk mendapatkan perhatian dan persetujuan orang lain dengan mengorbankan diri sendiri.

Selanjutnya, dari keempat tipe tersebut Martin dkk. (2003) membanginya lagi menjadi dua kelompok. *Affiliative humor* dan *self-enhancing humor* masuk kedalam humor adaptif yang dapat membuat kesejahteraan psikis individu menjadi lebih baik serta humor maladaptif yang terdiri dari *aggressive humor* dan *self-defeating humor* yang dapat membuat kesejahteraan psikis individu berkurang.

#### F. Humor dalam Islam

Dalam ajaran agama Islam, kemampuan untuk tertawa merupakan keistimewaan yang yang diberikan oleh Allah kepada manusia. Dengan kemampuan untuk mempersepsikan dan membuat humor inilah manusia dapat menjadi beda dengan hewan (Ghoni, 2007). Dalam Surat An-Najm Allah SWT. berfirman:

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى

“dan bahwasanya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis”.  
(QS. An-Najm: 43)

Sementara dalam hadis, ditemukan pula bahwa Nabi Muhammad SAW dan para sahabatnya pernah tertawa dan mencipatakan lelucon. Seperti beberapa hadis berikut:

عن أنس أن رجلا أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال يا رسول الله احملني قال النبي صلى الله عليه وسلم "إنا حاملوك على ولد ناقة" قال وما أصنع بولد الناقة؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلم "وهل تلد الإبل إلا النوق؟"

“Diriwayatkan dari sahabat Anas, suatu hari ada seorang laki-laki yang mendatangi Rasulullah, ia berkata: –Wahai Rasul, tolonglah saya untuk naik ke unta- Rasul menjawab: -Oke, saya akan menaikkanmu di atas anak unta-. Orang (itu pun bingung) seraya berkata: -anak unta tidak akan kuat jika kunaiki-. Lantas Rasul mengatakan (sambil bercanda): “bukankah setiap unta (yang besar) itu pasti juga anak unta” (HR. Abu Dawud. No. 4998)

Beberapa sumber dari Al-Quran dan Sunnah tersebut kemudian dijadikan tendensi oleh para ulama' sebagai dalil bahwa hukum asal bergurau adalah mubah. Namun meskipun demikian, terdapat pula larangan dalam Islam untuk berlebihan ketika bergurau atau mengekspresikan sebuah humor. Beberapa dalil yang menyebutkan ketentuan tersebut antara lain berasal dari hadis (Abu Daud, n.d.; Ibnu Hibban, 1993; Ibnu Majah, n.d.):

عن أبي هريرة وَلَا تُكْثِرِ الضَّحِكَ، فَإِنَّ كَثْرَةَ الضَّحِكِ تُمَيِّتُ الْقَلْبَ

Dari sahabat Abu Hurairah, Rasul bersabda “*janganlah kalian berlebihan dalam tertawa karena itu bisa mematikan hati.*” (HR. Ibnu Majah, No.3400)

عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال إِنَّ الرَّجُلَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ يُضْحِكُ بِهَا جُلَسَاءَهُ، يَهْوِي بِهَا مِنْ أْبَعَدَ مِنَ الثُّرَيَّا

Dari Sahabat Abu Hurairah dari Nabi Muhammad SAW, beliau bersabda: “*Sehungguhnya oraang yang mengucapkan sebuah kalimat yang dapat membuat tertawa orang di sekitarnya, maka kan dijerumuskan kepada (neraka) yang paling jauh dari bintang*” (HR. Ibnu Hibban, No.5176)

Hadis-hadis tersebut menunjukkan bahwa beberapa gaya humor dalam islam memang dilarang dan tidak baik. Tidak semua gaya humor diperbolehkan. Oleh karena itu Ghoni (2007) menyebutkan batasan-batasan mengenai gaya humor yang diperbolehkan dalam islam, yakni antara lain:

1. Humor tidak boleh mengandung unsur kebohongan, poin ini disadur dari hadis yang berbunyi:

ويل للذي يحدث فيكذب ليضحك به القوم ويل له ويل له

“*Celaka bagi orang yang berbicara kemudian dia berbohong supaya bisa membuat tertawa orang lain. Celaka baginya, celaka baginya*” (HR. Abu Daud, No.4990)

2. Tidak berlebihan dan terlalu sering, humor yang berlebihan akan menyebabkan matinya hati dan memunculkan kelalaian dari Allah. Sedang candaan yang terlalu sering dapat menghilangkan kewibawaan.
3. Tidak melukai perasaan orang lain.

4. Tidak ada unsur menakut-nakuti orang lain.
5. Mengindari bergurau dengan bukan mahram yang mana dapat menimbulkan fitnah.

### **G. Pengaruh Humor Terhadap Stres**

Seiring dengan berkembangnya kajian psikologi positif, fokus kajian mengenai humor lebih membahas fungsional humor dan khususnya pada perannya dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu (Psychological Well-Being) (Kruczek & Basińska, 2018). Fungsi humor menurut Rahardi, (2011) di antaranya adalah:

1. Humor melenturkan perkataan atau maskud yang pada awalnya bersifat keras, sehingga pada akhirnya terwujud keharmonisan dalam hubungan intrerpersonal.
2. Humor dapat digunakan sebagai media menyampaikan kritik dan saran secara efektif. Humor tersebut akan membuat kritik tersampaikan tidak terlalu kaku dan tidak terlalu gamblang atau frontal sehingga menyudutkan pihak yang dikritik.
3. Dalam sebuah situasi yang pelik dan panas, kehadiran humor dapat menetralkan kembali keadaan tersebut menjadi lebih nyaman.
4. Humor dapat menyelesaikan persoalan mental dalam kehidupan, seperti halnya perasaan tertekan dan stres

Merujuk pada konsep Sigmund Freud yang berpendapat bahwa stres yang terjadi pada seseorang akan menimbulkan tekanan-tekanan yang terus berakumulasi setiap harinya dalam alam bawah sadar. Energi dari tekanan yang tidak terlelesaikan tersebut kemudian dapat dilepaskan oleh humor (Freud, 1928). Menurutnya, humor merupakan sebuah bentuk mekanisme dari pertahanan diri dalam merespon sesuatu yang dianggap mengancam bagi tubuh.

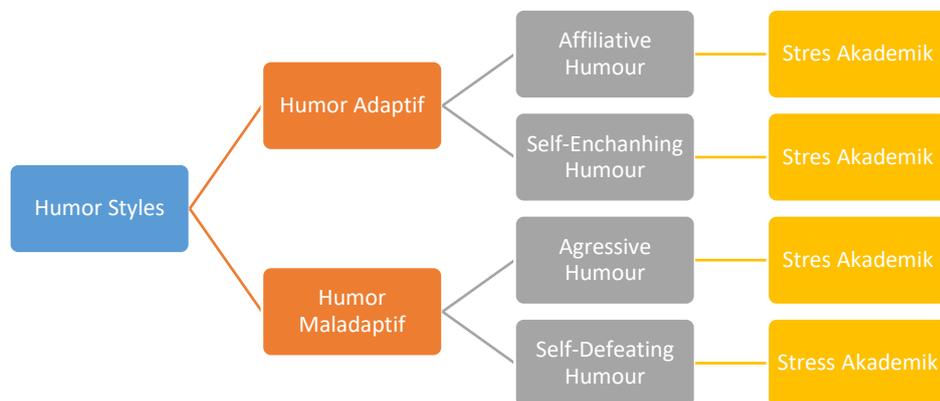
Kuiper dkk. (1993) dalam tulisannya menyebutkan bahwa karena pada umumnya melibatkan absurditas atau keganjilan suatu hal, hadirnya humor akan membuat individu mengubah perspektif pada situasi yang penuh tekanan, menilai kembali dari sudut pandang yang baru dan tidak terlalu mengancam.

Sebagai konsekuensi dari penilaian ulang yang lucu ini, situasi menjadi kurang menegangkan dan lebih mudah diatur. Disisi lain, hadirnya humor juga memunculkan emosi-emosi positif berupa kegembiraan sehingga hal tersebut dapat menggantikan perasaan cemas, depresi, atau kemarahan yang seharusnya terjadi (Fredrickson & Branigan, 2001). Maka dari itu, Martin (2016) memastikan bahwa peranan humor sangat penting dalam membentuk ketahanan mental.

## H. Kerangka Konseptual

Gambar 2.1

Kerangka Konseptual Pengaruh *Humor Styles* terhadap Stres Akademik



## I. Hipotesis Penelitian

### 1. Hipotesis Mayor

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *humor styles* (*Affiliative*, *Self-Enhancing*, *Aggressive* dan *Self-Defeating*) terhadap stres akademik mahasiswa santri Ma'had Al-Jamiah Al-Aly UIN Malang

### 2. Hipotesis Minor

- a. H1: Bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Affiliative Humour* dan *Self-enchancing Humour* secara simultan terhadap stres akademik mahasiswa santri Ma'had Al-Jamiah Al-Aly UIN Malang

- b. H2: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *Agresive Humour* dan *Self-Defeating Humour* secara simultan terhadap stres akademik mahasiswa santri Ma'had Al-Jamiah Al-Aly UIN Malang.
- c. H3: Bahwa terdapat pengaruh negatif antara *Affiliative Humour* terhadap stres akademik mahasiswa santri Ma'had Al-Jamiah Al-Aly UIN Malang
- d. H4: Bahwa terdapat pengaruh negatif antara *Self-enchanhing Humour* terhadap stres akademik mahasiswa santri Ma'had Al-Jamiah Al-Aly UIN Malang.
- e. H5: Terdapat pengaruh yang positif antara *Agresive Humour* terhadap stres akademik mahasiswa santri Ma'had Al-Jamiah Al-Aly UIN Malang.
- f. H6: Terdapat pengaruh yang positif antara *Self-Defeating Humour* terhadap stres akademik mahasiswa santri Ma'had Al-Jamiah Al-Aly UIN Malang.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan studi korelasional. Pendekatan korelasional merupakan sebuah metode penelitian yang digunakan dalam mengetahui pengaruh dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mengondisikan variabel yang diteliti sehingga tidak terdapat manipulasi variabel (Freankel & Wallen, 2008).

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Penelitian ini memuat dua variabel sebagaimana berikut:

1. Variabel Independent atau bebas (X): *Humor Styles* yang memuat *Affiliative Humor*, *Self-Enhancing Humor*, *Aggressive Humor* dan *Self-Defeating Humor*.
2. Variabel Dependent atau terikat (Y): Stres Akademik

#### **C. Definisi Operasional**

##### **1. *Humor Styles***

*Humor Styles* merupakan kecenderungan gaya yang dipakai seseorang dalam mengekspresikan humor, dimana gaya humor memiliki empat tipe, yakni: (1) *Affiliative Humor* merujuk pada penginterpretasian hal-hal lucu, menceritakan lelucon, dan terlibat gurauan spontan, untuk menghibur orang lain, untuk memfasilitasi hubungan yang baik dengan orang lain, dan untuk mengurangi ketegangan interpersonal. (2) *Self-Enhancing Humour* merujuk kepada kecenderungan seseorang dalam menggunakan humor untuk mempertahankan pandangan hidup yang lucu bahkan ketika seseorang tidak bersama orang lain, sering terhibur oleh ketidaksesuaian hidup, dan mempertahankan perspektif lucu bahkan dalam menghadapi stres atau kesulitan, dan menggunakan humor dalam menghadapinya. (3) *Aggressive Humor* merujuk pada penggunaan humor untuk tujuan

mengkritik atau memanipulasi orang lain, seperti dalam sarkasme, ejekan, atau humor yang menghina, serta penggunaan yang berpotensi ofensif, dilakukan tanpa mempertimbangkan atau sengaja mengabaikan dampak yang ditimbulkan berupa perasaan orang lain atau situasi. (4) *Self-Defeating Humor* merujuk pada penggunaan humor yang merugikan diri sendiri melibatkan penggunaan humor yang meremehkan diri sendiri secara berlebihan, mencoba menghibur orang lain dengan melakukan atau mengatakan hal-hal lucu dengan merendahkan diri sendiri, tertawa bersama orang lain ketika diejek atau diremehkan.

## 2. Stres Akademik

Stres akademik adalah dimana seseorang kesenjangan antara persepsi kekuatan diri dan beban akademik dikarenakan mendapat tekanan dari pembelajaran, seperti tuntutan orang tua dan persaingan di kelas, menerima beban tugas yang banyak, khawatir dengan nilai yang diberikan guru, berekspektasi terlalu tinggi dan merasa kehilangan kepercayaan diri.

## D. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan jumlah keseluruhan sekelompok orang atau organisasi yang telah dirumuskan oleh peneliti dengan jelas (Furchan, 2004). Dalam penelitian ini populasi adalah semua mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al Aly UIN Malang yang berjumlah 99 orang yang terdiri dari mahasiswa/i semester 3-7 dari berbagai fakultas yang ada di UIN Maulana Malik Ibrahim. Karena jumlah populasi masih terjangkau, awalnya penelitian ini bersifat populatif non sampling, yakni dengan subjek penelitian semua populasi mahasiswa. Namun fakta di lapangan menunjukkan sejumlah 3 subjek tidak berkenan dalam mengisi kuisioner yang disebar. Sehingga dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah sampel insidental. Sampel insidental adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan dan tanpa rancangan sebelumnya dengan mempertimbangkan realita saat turun di lapangan (Sugiyono, 2018). Sedangkan teknik sampling dengan mengeluarkan subjek yang berhalangan atau tidak berkenan untuk diteliti disebut sebagai sampling kriteria inklusi

(Nursalam, 2008). Oleh karena itu, subjek penelitian yang diteliti berjumlah 96 orang dengan perincian sebagaimana berikut:

**Tabel 3.1**

**Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin, Semester dan Fakultas**

No	Fakultas	Semester 3		Semester 5		Semester 7		TOTAL
		LK	PR	LK	PR	LK	PR	
1	Tarbiyah	4	5	1	8	4	5	27
2	Syariah	4	3	6	2	5	5	25
3	Humaniora	1	5	4	3	3	7	23
4	Ekonomi	1	1	1	0	1	2	6
5	Psikologi	0	1	0	2	2	2	7
6	Saintek	2	1	2	0	0	1	6
7	FKIK	0	0	0	1	1	0	2
<b>TOTAL</b>		<b>12</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>96</b>
		<b>28</b>		<b>30</b>		<b>38</b>		

#### **E. Instrumen Penelitian**

Metode dalam pengambilan data menggunakan media kuesioner dengan menggunakan media *google form* yang digunakan untuk mendapatkan data variabel X dan Y.

##### **1. Skala Stres Akademik**

Instrumen variabel X menggunakan alat ukur Stres Akademik hasil penyusunan ulang dengan menyesuaikan kondisi dari subjek yang diteliti. Berlandaskan pada lima aspek stres akademik yang disampaikan oleh Sundkk. (2011) yakni (1) *Pressure from Study*; (2) *Work Load*; (3) *Worry about Grades*; (4) *Self-Expectation* and (5) *Despondency*. Yang mana kemudian menghasilkan 30 item dengan skala likert mulai dari angka (1) yang menunjukkan “sangat tidak setuju” sampai (5) yang berarti “sangat setuju”.

**Tabel 3.2**  
**Blue Print Skala Stres Akademik**

ASPEK	INDIKATOR	Item		J
		F	UF	
Tekanan Belajar	Tertekan dengan sistem pembelajaran	1	16	6
	Tidak mampu mengikuti pembelajaran dengan baik	11*, 21	6*	
	Merasa telalau banyak persaingan dalam belajarnya	26		
Beban Tugas	Keberatan dengan tugas akademik yang diberikan	7, 12, 22	2, 17	6
	Merasa sulit untuk memajemen waktu dengan baik	27		
Kekhawatiran Terhadap Nilai	Mencemaskan hasil belajarnya dibawah rata-rata	3, 13, 23*	18*	6
	Berbuat curang saat ujian	8		
	Menganggap nilai hal yang sangat penting	28		
Ekpestasi Diri	Standar pencapaian yang terlalu tinggi	4		6
	Mendapat tekanan dari ekspetasi orang tua	9		
	Mengkhawatirkan diri tidak dapat mencapai tujuan	19, 29, 14		
	Merasa tertinggal dengan teman-teman di kelas	24		
Keputusasaan	Kehilangan kepercayaan diri dengan nilai akademik	5, 30		6
	Merasa kesulitan untuk berkonsentrasi di kelas		10	
	Terganggu karena Tekanan Emosi negatif	15, 20, 25		
<b>TOTAL</b>		<b>24</b>	<b>6</b>	<b>30</b>

**Keterangan:** Item yang diberi tanda (\*) tidak dimasukkan dalam analisa data karena tidak valid dan atau tidak reliabel

## 2. Validitas dan Reabilitas Stres Akademik

Dikarenakan dalam menyusun skala ini, peneliti tidak mengadopsi indikator dan item dari peneltian sebelumnya, maka perlu adanya uji validitas isi terlebih dahulu. Validitas ini merupakan uji kelayakan suatu item apakah sudah relevan dengan aspek dan teori yang ingin diteliti, uji ini dilakukan oleh panel yang berkompeten (*expert judgement*) (Azwar, 2012). Uji validitas isi menggunakan teknik Aiken (1985) yakni dengan menggunakan 4 kriteria yang memuat “Sangat tidak relevan, tidak relevan, relevan dan sangat relevan” kemudian diujikan kepada 5 orang ahli yakni:

- 1) Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
- 2) Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si
- 3) Selly Candra Ayu, M.Si

- 4) Miftahul Huda, S.Psi
- 5) Muhammad Rizqi Aufa Akrom, S.Psi

Hasil pengujian tes tersebut dianalisis menggunakan rumus Aiken V (1985) sebagaimana berikut:

$$V = \Sigma s / (n - c - 1)$$

---

$s = r - l_o$

$l_o$  = Angka penilaian validitas yang terendah (dalam hal ini = 1)

$c$  = Angka penilaian validitas yang tertinggi (dalam hal ini = 4)

$r$  = Angka yang diberikan oleh panelis

Adapun untuk pengujian validitas konstruk atau skor, peneliti menggunakan analisis korelasi item total untuk mengetahui sejauh mana item yang digunakan berkorelasi dengan skor total item. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik *bivariate-correlation* dengan bantuan SPSS. Untuk mengetahui item tersebut valid atau tidak, peneliti berpedoman pada nilai  $r$  hitung dan  $r$  tabel (dalam hal ini karena jumlah subjek 96, maka nilai  $r$  tabelnya adalah 0.202, yakni dengan norma:

Bila  $R$  hitung >  $R$  tabel maka item dinyatakan valid

Bila  $R$  hitung <  $R$  tabel maka item dinyatakan tidak valid

Adapun hasil uji skala stres akademik menggunakan *bivariate correlation* adalah sebagaimana berikut:

**Tabel 3.3**  
**Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik**

**N = 96**

Aspek	No Item	R Hitung	R Tabel	Ket
Tekanan Belajar	1	0.531	0.202	Valid
	6	0.275	0.202	Valid
	11	0.185	0.202	Tidak Valid
	16	0.441	0.202	Valid
	21	0.453	0.202	Valid
	26	0.69	0.202	Valid
Beban Tugas	2	0.291	0.202	Valid
	7	0.571	0.202	Valid
	12	0.522	0.202	Valid
	17	0.531	0.202	Valid

	<b>22</b>	0.54	0.202	Valid
	<b>27</b>	0.545	0.202	Valid
	<b>3</b>	0.567	0.202	Valid
	<b>8</b>	0.527	0.202	Valid
Kekhawatiran	<b>13</b>	0.414	0.202	Valid
Terhadap Nilai	<b>18</b>	0.28	0.202	Valid
	<b>23</b>	0.193	0.202	Tidak Valid
	<b>28</b>	0.491	0.202	Valid
	<b>4</b>	0.56	0.202	Valid
	<b>9</b>	0.467	0.202	Valid
Ekspetasi Diri	<b>14</b>	0.517	0.202	Valid
	<b>19</b>	0.366	0.202	Valid
	<b>24</b>	0.571	0.202	Valid
	<b>29</b>	0.593	0.202	Valid
	<b>5</b>	0.659	0.202	Valid
	<b>10</b>	0.321	0.202	Valid
Keputusan	<b>15</b>	0.611	0.202	Valid
	<b>20</b>	0.62	0.202	Valid
	<b>25</b>	0.439	0.202	Valid
	<b>30</b>	0.578	0.202	Valid

Dari tabel 3.3, dapat diketahui bahwa terdapat dua item yang tidak valid, yakni item nomor 11 dari aspek tekanan belajar dengan nilai R hitung sebesar  $0.185 > 0.202$ , dan item nomor 23 dari aspek kekhawatiran terhadap nilai yakni dengan nilai R hitung sebesar  $0.193 > 0.202$ . setelah item yang dinyatakan valid diuji reliabilitasnya menggunakan analisis reliabilitas Cronbach's Alpha dengan bantuan SPSS.

**Tabel 3.4**

**Hasil Uji Reabilitas Skala Alat Ukur Stres Akademik**

Reliability Before Deleted Item		Reliability After Deleted Item	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.887	28	.896	26

Dari hasil uji diatas dapat diketahui bahwa reliabilitas seluruh item masuk dalam katerori baik yakni dengan Cornbach's Alpha sebesar 0.887, namun ditemukan 2 item dengan reliabilitias rendah yakni Item nomor 6 dengan besaran korelasi 0.209 dan item nomor 18 dengan besaran korelasi 0.16, sehingga dari pembuangan kedua item tersebut didapati reliabilitas item total sebesar 0.887. Menurut Suryabata (2004) apabila niai reliabilitas alat ukur lebih dari 0.8 maka item tersebut masuk dalam kategori yang

memiliki reliabilitas kuat, sehingga hasil dari pengukuran yang dihasilkan dapat dipercaya karena data memiliki tingkat konsistensi yang tinggi. Untuk perincian hasil uji reliabilitas skala stres akademik lebih rinci peneliti cantumkan dalam lampiran.

### 3. Skala *Humor Styles*

Skala Tipe Humor menggunakan Humor Styles Questionnaire (HSQ) yang disusun oleh Martin dkk., (2003) dengan memodifikasi beberapa bahasa untuk menyesuaikan subjek penelitian. HSQ terdiri dari 32 item, dengan skala likert mulai dari angka (1) yang menunjukkan “sangat tidak setuju” sampai angka (5) yang berarti “sangat setuju”.

**Tabel 3.5**  
**Blue Print Skala Humor Styles**

Aspek Humor	Indikator	Item		J
		F	UF	
Affiliative	Menggunakan humor untuk meningkatkan hubungan interpersonal	13	1, 25, 29	8
	Mudah atau gemar membuat orang lain tertawa	5, 21	9, 17	
Self-Enhancing	Menggunakan humor untuk mengurangi perasaan tertekan atau stres	2, 10, 14, 26*	22*	8
	Dapat mudah tertawa walaupun tidak bersama orang lain	6, 18, 30		
Aggressive	Menggunakan humor sebagai bentuk ekspresi superioritas terhadap orang lain	3, 27	15, 23*	8
	Menggunakan humor dengan mengabaikan dampak negatif seperti perasaan orang lain	11, 19	7*, 31	
Self-Defeating	Menggunakan humor dengan mengabaikan bahwa hal tersebut menjatuhkan diri sendiri	4, 8, 12, 20, 24*, 28*, 32	16*	8
<b>TOTAL</b>		<b>21</b>	<b>11</b>	<b>32</b>

**Keterangan:** Item yang diberi tanda (\*) tidak dimasukkan dalam analisa data karena tidak valid dan atau tidak reliabel

### 4. Validitas dan Reliabilitas *Skala Humor Styles*

Skala yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala *Humor Styles Questionnaire* (HSQ) yang disusun oleh Martin dkk., (2003) sehingga tidak perlu pengujian validitas isi. Adapun untuk pengujian validitas konstruk atau skor, peneliti menggunakan analisis korelasi item total untuk

mengatahui sejauh mana item yang digunakan berkorelasi dengan skor total item. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik *bivariate-correlation* dengan bantuan SPSS. Untuk mengetahui item tersebut valid atau tidak, peneliti berpedoman pada nilai R hitung dan R tabel

**Tabel 3.6**  
**Hasil Uji Validitas Humor Styles Questionnaire**

Aspek	No	R Hitung	R Tabel	Ket	Aspek	No	R Hitung	R Tabel	Ket
AFH	1	0.586	0.202	Valid	AGH	3	0.568	0.202	Valid
	5	0.651	0.202	Valid		7	0.283	0.202	Valid
	9	0.547	0.202	Valid		11	0.619	0.202	Valid
	13	0.684	0.202	Valid		15	0.415	0.202	Valid
	17	0.689	0.202	Valid		19	0.448	0.202	Valid
	21	0.625	0.202	Valid		23	0.072	0.202	Tidak
	25	0.567	0.202	Valid		27	0.749	0.202	Valid
	29	0.663	0.202	Valid		31	0.527	0.202	Valid
SEH	2	0.563	0.202	Valid	SDH	4	0.662	0.202	Valid
	6	0.53	0.202	Valid		8	0.724	0.202	Valid
	10	0.662	0.202	Valid		12	0.685	0.202	Valid
	14	0.589	0.202	Valid		16	0.442	0.202	Valid
	18	0.674	0.202	Valid		20	0.704	0.202	Valid
	22	0.281	0.202	Valid		24	0.359	0.202	Valid
	26	0.263	0.202	Valid		28	0.408	0.202	Valid
	30	0.51	0.202	Valid		32	0.715	0.202	Valid

Dari tabel 3.6, dapat diketahui bahwa terdapat yakni item nomor 23 dari *aggressive humor* terhadap nilai yakni dengan nilai R hitung sebesar 0.193 > 0.202. setelah item yang dinyatakan valid diuji reliabilitasnya menggunakan analisis reliabilitas Cronbach's Alpha dengan bantuan SPSS. Namun karena variabel humor styles merupakan multidimensi yang tidak dapat diakumulasikan skor antar aspeknya, maka uji reliabilitas item dari skala humor styles dilakukan per aspek, bukan secara keseluruhan, berikut merupakan paparannya:

**Tabel 3.7**  
**Hasil Uji Reliabilitas Self Enhancing Humor Total**

Humor	Before Deleted Item		After Deleted Item	
	Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
<i>Affliative</i>	.806	8	.806	8
<i>Self-Enhancing</i>	.599	8	.635	6
<i>Aggressive</i>	.627	7	.634	6
<i>Self-Defeating</i>	.732	8	.769	5

Tabel 3.7 menunjukkan bahwa indeks reliabilitas item total skala *affliative humor* cukup tinggi yakni sebesar 0.806. Sedangkan dalam uji reliabilitas skor *self-enhancing humor* ditemukan 2 item dengan reliabilitas rendah yakni Item nomor 22 dengan besaran korelasi 0.036 dan item nomor 6 dengan besaran korelasi 0.09. Hal ini menunjukkan bahwa kedua item diatas kurang reliabel. setelah melakukan pembuangan kedua item, indeks reliabilitas item total meningkat, yakni yang sebelumnya 0.599 menjadi 0.653.

Dalam uji reliabilitas skor *aggressive humor*, ditemukan 1 item dengan reliabilitas rendah yakni Item nomor 7 dengan besaran korelasi 0.173. Setelah melakukan pembuangan, item indeks reliabilitas item total meningkat, yakni yang sebelumnya 0.627 menjadi 0.634.

Hasil uji reliabilitas skor *self-defeating humor* menunjukkan adanya 3 item dengan reliabilitas rendah yakni Item nomor 16 dengan besaran korelasi 0.261, Item nomor 24 dengan besaran korelasi -0.099 dan item nomor 28 dengan besaran korelasi -0.019. Setelah melakukan pembuangan kedua item indeks reliabilitas item total meningkat, yakni yang sebelumnya 0.433 menjadi 0.550.

Dari hasil analisis reliabilitas skala *humor styles* serta merujuk kepada teori Suryabata (2004) dapat disimpulkan bahwa skor reliabilitas *affliative humor* masuk pada kategori kuat karena nilai *cronbach alphanya* diatas 0.8. sedangkan ketiga humor yang lain berada pada kategori moderat yakni dengan rentang *cronbach alpha* 0.5 – 0.7. Oleh karenanya, skor yang dihasilkan dari skala *humor styles* dalam penelitian ini dapat dilanjutkan

untuk dianalisis. Hal tersebut karena menurut Suryabata, (2004), item yang tidak dapat dipercaya atau tidak reliabel adalah yang nilai *cornbach alphanya* dibawah 0.5.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik analisis data, yakni:

1. Uji korelasional menggunakan *Product Moment Correlation*, Uji korelasi merupakan teknik untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih serta bagaimana arah dari hubungan tersebut, apakah berkorelasi positif atau negatif (Furqon, 1999). Hasil dari uji ini akan dapat mengetahui tingkat dan jenis hubungan dan antara keempat jenis humor dengan stres akademik. Data akan dianalisis dengan teknik interkorelasi sehingga memungkinkan untuk menginterpretasi hubungan-hubungan diantara gaya humor satu dengan yang lain dan hubungannya dengan stres akademik.

2. ANOVA, Cluster Analysis dan Kategorisasi Statistik

Uji Anova dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres mahasiswa santri Ma'had Aly berdasarkan demografi jenis kelamin, semester dan Fakultas tempat studinya, hasil dari uji ANOVA ini dapat menunjukkan apakah ketiga hal tersebut berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa santri Ma'had Aly UIN Malang.

Adapun Cluster Analysis merupakan metode statistik yang digunakan untuk mengelompokkan objek yang mirip ke dalam kategori-kategori tertentu. Tujuan dari melakukan analisis klaster dalam penelitian ini adalah untuk dapat mengelompokkan mahasiswa Ma'had Al-Jamiah Al-Aly berdasarkan gaya humor yang dipakai oleh mereka. Selanjutnya klaster yang dihasilkan dari uji ini akan diinterpretasi menggunakan uji ANOVA untuk mengetahui bagaimana korelasinya dengan stres akademik mahasiswa.

Peneliti juga menggunakan teknik kategorisasi statistik untuk mengetahui bagaimana tingkat stres mahasiswa dengan mengubah skala skor yang

didapatkan dari kuisioner stres akademik menjadi norma-norma ordinal tertentu yakni tinggi sedang atau rendah.

### 3. Uji Regresi

Analisis Uji Regresi adalah suatu metode analisis yang digunakan untuk mengukur pengaruh antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) (Sugiyono, 2011). Uji Regresi dalam penelitian ini dilakukan guna mengetahui lebih lanjut dalam pengujian hipotesis –setelah ditemukan bagaimana korelasinya- yakni mengukur seberapa dan bagaimana gaya-gaya humor dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa santri Ma’had Al-Jami’ah Al-Aly.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Setting Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di lembaga Ma'had Al-Jami'ah Aly UIN Malang pada tanggal 22 November – 3 Desember 2022. Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang atau biasa disebut sebagai Ma'had Aly UIN Malang adalah lembaga pendidikan strata S1 dengan fokus pendidikan dibidang Fiqih Perempuan, dengan lulusan bergelar sarjana Agama (S.Ag). Tujuan dari diberdirikannya lembaga ini adalah untuk menjadi wadah dalam mencetak ulama' yang intelek sesuai dengan slogan UIN Malang yakni mencetak generasi Ulul Albab yang dapat mengintegrasikan keilmuan agama Islam dan ilmu pengetahuan umum.

Semua santri Ma'had Aly UIN Malang merupakan mahasiswa UIN Maliki Malang, sehingga agar perkuliahan tidak bertubrukan dengan perkuliahan reguler di UIN Malang, kegiatan perkuliahan Ma'had Aly berlangsung pada malam hari yakni dari jam 19.30-21.30 WIB. Selain perkuliahan wajib, mahasantri juga dituntut mengikuti kegiatan ekstra yakni *Takhosus dan Syawir*. *Takhosus* merupakan kegiatan pembelajaran tambahan yang wajib diikuti oleh semua mahasantri Ma'had Aly UIN Malang yakni berupa pengasahan kemampuan dalam membaca dan memahami kitab kuning, kegiatan ini dilakukan satu kali dalam satu minggu pada waktu pagi atau sore hari. Sedangkan *syawir* merupakan kegiatan wajib yang dilakukan oleh mahasantri berupa diskusi seputar bagaimana fenomena baru di zaman sekarang sehingga dapat ditemukan rumusan hukum fikihnya. Penelitian ini menggunakan subjek Mahasantri Ma'had Aly UIN Malang yang berjumlah 96 orang dari berbagai fakultas dan semester yang berbeda, yakni mahasiswa semester 3 sebanyak 28 orang, mahasiswa semsester 5 sebanyak 30 orang dan mahasiswa semester 7 sebanyak 38 orang.

## B. Hasil Penelitian

Sebelum mengarah kepada jawaban dari rumusan masalah, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi guna mengetahui apakah data yang diteliti berdistribusi normal dan linier. Hasil dari uji normalitas dan linieritas adalah sebagaimana berikut:

**Tabel 4.1**  
**Uji Normalitas Variabel Penelitian**

Humor Styles	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
AF Humor	.081	96	.131	.987	96	.491
SE Humor	.077	96	.189	.990	96	.710
AG Humor	.071	96	.200*	.980	96	.162
SD Humor	.087	96	.067	.981	96	.186
AD Stres	.070	96	.200*	.978	96	.112

\*. This is a lower bound of the true significance.

Pada tabel 4.1, dapat diketahui dengan uji normalitas *shapiro wilk* bahwa nilai signifikansi variabel affiliative humor adalah sebesar 0.491, signifikansi self-enhancing humor 0.710, signifikansi aggressive humor 0.162. signifikansi self-defeating humor 0.186 dan signifikansi variabel stres akademik adalah 0.112. hal tersebut menunjukkan bahwa semua skor hasil tes dari variabel berdistribusi normal karena memiliki  $p > 0.05$ .

**Tabel 4.2**  
**Uji Linearitas Variabel Penelitian**

Humor Styles		Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
AF Humor	(Combined)	1720.042	45	38.223	1.118
	Linearity	105.983	1	105.983	3.099
SE Humor	(Combined)	2016.490	45	44.811	1.085
	Linearity	16.804	1	16.804	.407
AG Humor	(Combined)	1611.156	45	35.803	.957
	Linearity	15.195	1	15.195	.406
SD Humor	(Combined)	1611.156	45	35.803	.957
	Linearity	4.832	1	4.832	.083

Stres akademik sebagai variabel dependent

Pada tabel 4.2, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi affiliative humor terhadap variabel stres akademik adalah sebesar 0.84, hal tersebut menunjukkan bahwa affiliative humor dan stres akademik memiliki hubungan

yang linier karena  $p > 0.05$ . Selanjutnya nilai signifikansi self-enhancing humor terhadap variabel stres akademik adalah sebesar 0.527, hal tersebut menunjukkan bahwa self-enhancing humor dan stres akademik memiliki hubungan yang linier karena  $p > 0.05$ . Selanjutnya nilai signifikansi aggressive humor terhadap variabel stres akademik adalah sebesar 0.527, hal tersebut menunjukkan bahwa aggressive humor dan stres akademik memiliki hubungan yang linier karena  $p > 0.05$ . Selanjutnya nilai signifikansi self-defeating humor terhadap variabel stres akademik adalah sebesar 0.775, hal tersebut menunjukkan bahwa self-defeating humor dan stres akademik memiliki hubungan yang linier karena  $p > 0.05$ .

### 1. Tingkat Stres Akademik Mahasantri

Untuk menjawab rumusan masalah pertama, peneliti menggunakan teknik kategorisasi statistik untuk mengetahui bagaimana tingkat stres mahasiswa dengan mengubah skala skor yang didapatkan dari kuisioner stres akademik menjadi norma-norma ordinal tertentu yakni tinggi sedang atau rendah.

**Tabel 4.3**

**Kategorisasi Hipotetik Stres Akademik**

Kategori	Rentang	Frekuensi	Presentase
Tinggi	>95	8	0.08
Sedang	61-95	77	0.80
Rendah	<61	11	0.11

Bedasarkan tabel 4.3, dapat diketahui bahwa tingkat stres akademik mahasiswa santri Ma'had Aly UIN Malang yang berada pada kategori tinggi adalah 8%, kategori sedang sebanyak 80% dan kategori rendah sebanyak 11%. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas dari mahasantri Ma'had Aly UIN Malang adalah mengalami stres akademik yang sedang.

### a. Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 4.4**  
**Rara-Rata Stres berdasarkan Jenis Kelamin**

	N	Mean	SD	Std. Error	Minimum	Maximum
Laki-Laki	42	74.76	14.652	2.261	53	119
Perempuan	54	80.94	14.217	1.935	53	113
Total	96	78.24	14.660	1.496	53	119

Berdasarkan tabel 4.4, dapat diketahui bahwa tingkat stres akademik mahasiswa santri Ma'had Aly UIN Malang laki-laki adalah sebesar 74.76 sedangkan rata-rata yang tingkat stres akademik yang perempuan adalah 80.94. hal ini menunjukkan mahasiswa santri Ma'had Aly UIN Malang perempuan lebih tinggi tingkat stresnya dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Selanjutnya untuk mengetahui apakah perbedaan rata-rata stres mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan yang bermakna, maka perlu dilakukan uji one way ANOVA.

**Tabel 4.5**  
**Hasil Uji ANOVA Rara-Rata Stres berdasarkan Jenis Kelamin**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	903.037	1	903.037	4.350	.040
Within Groups	19514.452	94	207.601		
Total	20417.490	95			

Dari tabel 4.5, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara tingkat stres mahasiswa perempuan dan laki-laki yakni dengan besar signifikansi 0.40 yang berarti  $s < 0.05$ . Hal tersebut memberi arti bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa santri Ma'had Aly UIN Malang.

**b. Tingkat Stres Berdasarkan Jenjang Semester dan Fakultas**

**Tabel 4.6**  
**Rara-Rata Stres berdasarkan Jenjang Semester**

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Minimum	Maximum
Semester 3	28	77.82	13.655	2.580	53	103
Semester 5	30	83.57	14.002	2.556	56	119
Semester 7	38	74.34	14.945	2.424	53	110
Total	96	78.24	14.660	1.496	53	119

Berdasarkan tabel 4.6, dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat stres akademik mahasiswa santri Ma'had Aly UIN Malang semester 3 adalah 77.8, mahasiswa semester 5 adalah sebesar 83.5, sedangkan rata-rata yang tingkat stres akademik mahasiswa Ma'had Aly yang semester 7 adalah 74.9. hal ini menunjukkan mahasiswa santri Ma'had Aly UIN Malang semester tengah lebih tinggi tingkat stresnya dibandingkan dengan mahasiswa Ma'had Aly yang semester akhir.

**Tabel 4.7**  
**Rara-Rata Stres berdasarkan Fakultas**

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Minimum	Maximum
Tarbiyah	27	77.07	16.813	3.236	53	113
Syariah	25	79.40	14.414	2.883	58	119
Humaniora	23	75.96	14.249	2.971	56	104
Ekonomi	6	82.17	8.085	3.301	74	92
Psikologi	7	76.43	15.501	5.859	53	95
Saintek	6	88.67	11.961	4.883	65	99
FKIK	2	69.00	1.414	1.000	68	70
Total	96	78.24	14.660	1.496	53	119

Berdasarkan tabel 4.7, dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat stres akademik mahasiswa santri Ma'had Aly UIN Malang yang paling rendah adalah santri yang berkuliah di fakultas tarbiyah yakni sebesar 77.07. Kemudian diketahui juga rata-rata tingkat stres akademik mahasiswa Ma'had Aly yang berkuliah di fakultas Syariah sebesar 79.12, Fakultas Humaniora sebesar 76.8, Fakultas Ekonomi sebesar

82.33, Psikologi sebesar 76.43, FKIK sebesar 69, dan yang terakhir rata-rata tingkat stres tertinggi adalah pada santri yang berkuliah di Fakultas Saintek, yakni sebesar 88,6. Selanjutnya untuk mengetahui perbedaan rata-rata stres mahasiswa Ma'had Aly UIN Malang berdasarkan jenjang semester dan Fakultas yang dijalani apakah memiliki perbedaan yang bermakna, maka perlu dilakukan uji ANOVA.

**Tabel 4.8**  
**Hasil Uji ANOVA Rara-Rata Stres berdasarkan Semester dan Fakultas**

<b>ANOVA SEMESTER</b>					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1433.463	2	716.732	3.511	.034
Within Groups	18984.026	93	204.129		
Total	20417.490	95			
<b>ANOVA FAKULTAS</b>					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1128.800	6	188.133	.868	.522
Within Groups	19288.689	89	216.727		
Total	20417.490	95			

Dari hasil uji ANOVA diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi antara variabel X2 (jenjang semester) terhadap tingkat stres mahasiswa santri Ma'had Aly UIN Malang adalah sebesar 0.034, hal ini menunjukkan bahwa jenjang semester memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa, yakni dikarenakan  $p < 0.05$ . Dimana semester 5 memiliki umumnya tingkat stres yang paling tinggi yakni sebesar 83.5. sedangkan rata-rata stres yang paling rendah adalah santri Ma'had Aly semester 7 yakni dengan rata-rata stres akademik 75.3. Selanjutnya nilai signifikansi antara variabel X3 (Fakultas) terhadap tingkat stres mahasiswa santri Ma'had Aly UIN Malang adalah sebesar 0.522, hal ini menunjukkan bahwa jenjang semester tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa, yakni dikarenakan  $p > 0.05$ .

## 2. Kecenderungan Humor Mahasantri

Tabel 4.9

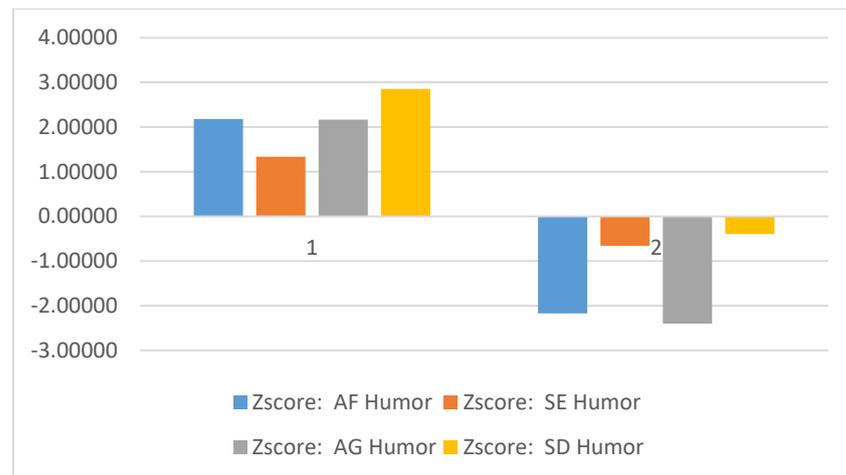
Kategorisasi Hipotetik Humor Styles Mahasantri Ma'had Aly			
Kategori	Rentang	Frekuensi	Presentase
<i>Affiliative Humor</i>			
Tinggi	>30	31	0.32
Sedang	18-80	60	0.63
Rendah	<18	5	0.05
<i>Self-Enhancing Humor</i>			
Tinggi	>30	25	0.26
Sedang	18-80	68	0.71
Rendah	<18	3	0.03
<i>Aggressive Humor</i>			
Tinggi	>30	4	0.04
Sedang	18-80	72	0.75
Rendah	<18	20	0.21
<i>Self-Defeating Humor</i>			
Tinggi	>30	7	0.07
Sedang	18-80	52	0.54
Rendah	<18	37	0.39

Bedasarkan tabel 4.9, diatas dapat diketahui bahwa tingkat *affiliative humor* mahasiswa santri Ma'had Aly UIN Malang yang berada pada kategori tinggi adalah 32%, kategori sedang sebanyak 63% dan kategori rendah sebanyak 5%. Adapun tingkat *self-enhancing humor* mahasiswa santri Ma'had Aly UIN Malang yang berada pada kategori tinggi adalah 26%, kategori sedang sebanyak 71% dan kategori rendah sebanyak 3%. Tingkat *Aggressive humor* mahasiswa santri Ma'had Aly UIN Malang yang berada pada kategori tinggi adalah 4%, kategori sedang sebanyak 75% dan kategori rendah sebanyak 21%. Serta tingkat *self-defeating humor* mahasiswa santri Ma'had Aly UIN Malang yang berada pada kategori tinggi adalah 7%, kategori sedang sebanyak 54% dan kategori rendah sebanyak 39%. Maka dari itu mahasanti cenderung menggunakan gaya humor afiliatif dan self-enhancing dari pada yang lain.

Selain menggunakan kategorisasi hipotetik, untuk menjawab rumusan masalah kedua, yakni mengenai bagaimana gambaran humor mahasantri Ma'had Aly UIN Malang, peneliti juga menggunakan analisis kluster.

Melalui analisis kluster dengan pembentukan kelompok berdasarkan skor humor styles, yang telah dikonversi menjadi Z-Score, didapatkan hasil sebagaimana berikut:

**Gambar 4.1**  
**Hasil Uji Kluster berdasarkan Humor Styles**



Kelompok nomor 1 menunjukkan tingginya skor disemua tipe dalam humor, sedangkan kelompok nomor 2 menunjukkan rendahnya skor disemua tipe humor. Oleh karena itu, peneliti menyebut kelompok 1 sebagai kelompok mahasiswa yang “humoris” sedangkan kelompok kedua disebut sebagai mahasiswa yang “non humoris”. Adapun data deskriptifnya sebagaimana berikut:

**Gambar 4.2**  
**Deskriptif Kluster berdasarkan Humor Styles**



Dari gambar tersebut dapat diketahui bahwa mahasiswa Ma'had Aly UIN Malang yang humoris adalah sebanyak 33% sedangkan yang non humoris adalah sebanyak 67%. Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswa yang tidak humoris, yakni memiliki skor yang rendah di semua tipe humor (affiliative, self-enhancing, aggressive dan self defeating). Selanjutnya untuk menguji apakah mahasiswa yang humoris atau non humoris tersebut berpengaruh terhadap tingkat stres akademiknya, maka perlu dilakukan uji ANOVA, adapun hasilnya adalah sebagaimana berikut:

**Tabel. 4.10**

**Hasil Uji ANOVA Pengaruh Humor terhadap Stres Akademik**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	513.521	1	513.521	2.425	.123
Within Groups	19903.969	94	211.744		
Total	20417.490	95			

Dari tabel 4.10 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi perbedaan rata-rata tingkat stres akademik antara mahasiswa yang humoris dan non-humoris adalah sebesar 0.123 ( $p > 0.05$ ) hal ini menunjukkan bahwa tipe humor atau non-humoris tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres.

### 3. Uji Hipotesis Pengaruh Humor Styles Terhadap Stres Akademik

#### a. Uji Korelasi

**Tabel 4.11**

**Hasil Uji Korelasi Variabel X dan Y**

No	Variabel	Mean	SD	1	2	3	4	5
1	Affiliative Humor	38.46	8.04	1				
2	Self-Enhancing Humor	27.96	6.02	.259*	1			
3	Aggressive Humor	24.75	6.57	.370**	.080	1		
4	Self-Defeating Humor	16.55	6.46	.102	.351**	.381**	1	
5	Stres Akademik	78.23	14.67	-.247*	-.006	-.006	-.002	1

Tanda bintang menunjukkan adanya korelasi, (\*) menunjukkan nilai  $p < 0.05$ , sedang (\*\*) menunjukkan nilai  $p < 0.01$

Dari tabel hasil uji korelasi dapat diketahui bahwa dari keempat gaya humor, hanya *affiliative humor* saja yang berkorelasi dengan stres akademik, yakni dengan besaran korelasi  $-0.247$  dan  $p < 0.05$ .

## b. Uji Regresi

**Tabel 4.12**  
**Hasil Uji Regresi Variabel X terhadap Y**

Variabel	B	95% CI for B		SE	$\beta$	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$
		LL	UL				
(Constant)	91.535	72.595	110.474	9.535		0.06	0.025
AF Humor	-.504*	-.916	-.092	.207	-.277		
SE Humor	.163	-.384	.709	.275	.067		
AG Humor	.079	-.449	.607	.266	.035		
SD Humor	-.025	-.557	.507	.268	-.011		

Tanda bintang menunjukkan adanya korelasi, (\*) menunjukkan nilai  $p < 0.05$ , sedang (\*\*) menunjukkan nilai  $p < 0.01$

Hasil uji F pada tabel 4.10 menunjukkan bahwa  $p > 0.05$  yang berarti Hipotesis mayor ditolak, artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara humor styles (Affiliative humor, Self-Enhancing Humor, Aggressive Humor dan Self-Defeating Humor) kepada dependent variabel (Stres Akademik). Dari keempat tipe humor, hanya *affiliative humor* yang memberikan pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa Ma'had Aly UIN Malang, adapun rinciannya adalah sebagai berikut:

- 1) Variabel *Affiliative Humor*: diperoleh koefisien sebesar  $-0.277$  *affiliative humor* dengan nilai signifikansi ( $p < 0.05$ ) yang berarti variabel *affiliative humor* memiliki pengaruh yang negatif secara signifikan terhadap stres akademik. Hal ini dapat disimpulkan bahwa H3 diterima. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *affiliative humor* maka semakin rendah tingkat stres akademiknya.
- 2) Variabel *Self-Enhancing Humor*: diperoleh koefisien sebesar  $+0.067$  *Self-Enhancing Humor* dengan nilai signifikansi ( $p > 0.05$ ) yang berarti variabel *Self-Enhancing Humor* memiliki tidak memiliki

signifikan terhadap stres akademik. Hal ini dapat disimpulkan bahwa H4 ditolak.

- 3) Variabel *Agressive Humor*: diperoleh koefisien sebesar +0.035 *Aggressive Humor* dengan nilai signifikansi ( $p>0.05$ ) yang berarti variabel *Aggressive Humor* memiliki tidak memiliki signifikan terhadap stres akademik. Hal ini dapat disimpulkan bahwa H5 ditolak.
- 4) Variabel *Self-Defeating Humor*: diperoleh koefisien sebesar -0.011 *Self-Defeating Humor* dengan nilai signifikansi ( $p>0.05$ ) yang berarti variabel *Self-Defeating Humor* memiliki tidak memiliki signifikan terhadap stres akademik. Hal ini dapat disimpulkan bahwa H6 ditolak.

Adapun untuk besar peran *affiliative humor* dalam mereduksi stres dapat ditunjukkan melalui kolom R square yakni sebesar 6% sedangkan coping stres sisanya dipengaruhi oleh variabel-variabel yang lain. Selanjutnya perlu diadakan uji regresi berganda dengan mengelompokkan humor yang adaptif (*affiliative humor* dan *self-enhancing humor*) serta humor maladaptif (*aggressive humor* dan *self defeating humor*) berdasarkan teori pembagian humor styles (Martin dkk., 2003) agar ditemukan apakah kedua tipe humor (humor adaptif dan humor maladaptif) terhadap stres akademik. Berikut merupakan penyajiannya:

**Tabel 4.13**

**Hasil Uji Regresi Humor Adaptif terhadap Stres Akademik**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1322.593	2	661.296	3.221	.044 <sup>b</sup>
Residual	19094.897	93	205.321		
Total	20417.490	95			

Kolom (sig.) pada tabel diatas menunjukkan bahwa  $p<0.05$  yang berarti H1 diterima, yakni terdapat pengaruh yang signifikan antara *Affiliative Humour* dan *Self-enchanhing Humour* secara simultan terhadap stres akademik mahasiswa santri Ma'had Al-Jamiah Al-Aly UIN Malang. Hal

ini menunjukkan bahwa walaupun hasil uji pada tabel 4.16 menunjukkan self enhancing humor tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik, namun apabila dikelompokkan bersama dengan affiliative humor dalam tipe humor yang bersifat adaptif, kedua humor tersebut nampaknya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Adapun untuk hasil uji regresi humor maladaptif adalah sebagaimana berikut:

**Tabel 4.14**

**Hasil Uji Regresi Humor Maladaptif terhadap Stres Akademik**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	100.540	2	50.270	.230	.795
	Residual	20316.950	93	218.462		
	Total	20417.490	95			

Kolom (sig.) pada tabel di atas menunjukkan bahwa  $p < 0.795$  yang berarti  $H_0$  ditolak, yakni tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *Aggressive Humour* dan *Self-Defeating Humour* secara simultan terhadap stres akademik mahasiswa santri Ma'had Al-Jamiah Al-Aly UIN Malang. maka dari itu, dapat diambil kesimpulan bahwa humor maladaptif tidak dapat memberikan pengaruh kepada stres akademik. Walaupun secara garis besar aggressive humor tidak memiliki pengaruh terhadap stres akademik, hasil penelitian yang lebih rinci kemudian menemukan bahwa aggressive humor memberikan pengaruh yang signifikan terhadap salah satu aspek stress yakni beban kerja (*workload*) dengan ( $B=0.136$ ,  $p < 0.05$ ). Hubungan tersebut dapat dijelaskan oleh tabel berikut:

**Tabel 4.15**

**Hasil Uji Regresi *Humor Styles* terhadap *Workload***

Model		Unstandardized		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	19.342	2.425		7.976	.000
	AF_Humor	-.164	.053	-.345	-3.105	.003
	SE_Humor	.015	.070	.024	.215	.830
	AG_Humor	.136	.068	.234	2.010	.047
	SD_Humor	-.042	.068	-.072	-.621	.536

## C. Pembahasan

### 1. Gambaran Tingkat Stres Mahasantri Ma'had Aly UIN Malang

Dari hasil uji hipotetik dapat diambil pemahaman bahwa tingkat stres akademik mahasiswa santri Ma'had Aly UIN Malang rata-rata berada dalam kategori sedang, yakni dengan prosentase 80% dari total mahasantri yang diteliti. Sedangkan yang berada pada kategori tinggi hanya sejumlah 8%. Hal ini menunjukkan bahwa pada umumnya, mahasantri masih dapat mengatasi beban kerja dan tekanannya dalam menjalani studi perkuliahan *double degree*. Berlandaskan teori koping stres yang diusung oleh Biggs dkk. (2017) bahwa seseorang mampu menghadapi stres tergantung cara individu menggunakan koping yang baik terhadap suatu yang dapat memicu stres. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa subjek dalam penelitian ini pada umumnya memiliki mekanisme koping yang baik, mereka mampu menjalani pembelajaran *double degree* di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan Ma'had Aly UIN Malang yang terbilang padat. Hasil uji ANOVA menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari jenis kelamin terhadap tingkat stres, dimana mahasantri Ma'had Aly perempuan memiliki rata-rata stres akademik lebih tinggi dibandingkan mahsantri laki-laki. Hasil tersebut menguatkan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati dkk. (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa perempuan lebih rentan mengalami stres, sejalan dengan teori Kaplan & Sadock (2005) dan Taylor (2015) bahwa perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres dengan alasan terdapat perbedaan hormonal bagi wanita dan laki-laki yang dapat mempengaruhi respon mereka terhadap stres.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa jenjang semester memberikan pengaruh terhadap tingkat stres mahasantri Ma'had Aly UIN Malang, dimana mahasantri semester 7 lebih rendah tingkat stres akademiknya. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun mahasiswa santri Ma'had Aly semester akhir mempunyai beban akademik yang lebih (seperti pengerjaan dua skripsi sekaligus), namun disisi lain kemampuan

adaptasinya juga bertambah, hal tersebut sejalan dengan penelitian Saniskoro & Akmal (2020) yang mengemukakan bahwa penyesuaian diri mahasiswa berpengaruh pada tingkat stres akademiknya sebesar 17.9%. Oleh karenanya, Hamzah & Rahmawati (2020) menyatakan bahwa mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan maka akan berakibat pada gangguan kemampuan melakukan adaptasi terhadap stresor yang muncul dari pembelajaran perkuliahan sehingga dapat menambah tingkat stres akademiknya.

Di sisi lain, hasil penelitian menunjukkan bahwa Fakultas tidak memberikan pengaruh pada tingkat stres akademik mahasiswa santri Ma'had Aly UIN Malang. Walaupun ketika melihat hasil uji deskriptif, rata-rata tingkat stres mahasiswa rumpun Fakultas Kedokteran dan Fakultas Sains lebih tinggi dibandingkan fakultas-fakultas yang lain, namun perbedaan tersebut tidak signifikan atau tidak berarti. Hasil ini berbeda dengan penelitian Gokul & Jayalakshmi (2016) yang menyatakan bahwa pelajar di rumpun Saintek seperti Kedokteran lebih tinggi tingkat stresnya dibandingkan dengan mahasiswa Administrasi Bisnis dan Ekonomi. Hal itu terjadi karena mahasiswa rumpun kedokteran dituntut untuk mempelajari keterampilan dan skill baru yang pada umumnya belum pernah diajarkan di sekolah, berbeda dengan mata kuliah di fakultas lain. Tuntutan untuk mempelajari materi baru akan dapat menambah beban kerja dan dapat memicu terjadinya stres (Govaerts & Grégoire, 2004). Perbedaan hasil bahwa fakultas tidak mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa ini mungkin disebabkan karena sebaran subjek yang tidak merata, dimana mahasiswa Ma'had Aly mayoritas berkuliah di fakultas rumpun Agama dan Bahasa Arab seperti Sastra Arab, Pendidikan Bahasa Arab dan Syari'ah. Sedangkan yang berkuliah di Fakultas Kedokteran dan Saintek hanya berjumlah 8 orang atau hanya 8,3% dari total populasi. Hal tersebut juga mendukung penelitian Prihaswati, M., & Rahmawati, (2014) dengan hasil bahwa stresor mahasiswa FMIPA UINMUS bukanlah berasal dari

beban akademik atau hubungan interpersonal, melainkan dari kegiatan di luar kuliah seperti organisasi.

## 2. Kecenderungan Humor Mahasantri Ma'had Aly UIN Malang

Dari hasil uji kategorisasi hipotetik, didapatkan bahwa mahasiswa santri Ma'had Aly UIN Malang cenderung menggunakan humor affiliatif dan *self-enhancing humor*. *Affiliative humor* mengacu pada kecenderungan seseorang untuk mengatakan hal-hal lucu, menceritakan lelucon, dan terlibat gurauan spontan untuk menghibur orang lain serta untuk memfasilitasi hubungan yang baik dengan orang lain (Martin, 2006). Menurut Martin, *affiliative humor* dan *self-enhancing* masuk ke dalam humor yang adaptif dan menguntungkan karena dapat meningkatkan hubungan interpersonal dan mengurangi ketegangan. Nampaknya, dalam meredakan stres akademik yang dialami, mahasiswa santri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly menggunakan gaya humor affiliatif untuk meredakan ketegangan sesama teman. Hal ini juga ditunjukkan oleh hasil deskriptif bahwa sebanyak 36% mahasiswa memiliki tingkat *affiliative humor* yang tinggi, sedangkan mahasiswa yang memiliki *affiliative humor* yang rendah hanya sebanyak 5% dari total mahasiswa yang diteliti. Peran humor dalam mengatasi stres ini sejalan dengan teori Freud (1928) bahwa humor dapat menjadi langkah seseorang dalam meredakan ketegangan. Dalam ajaran Islam sendiri terdapat hadis yang menunjukkan anjuran untuk menggunakan humor sebagai fasilitas hubungan interpersonal (Ghazali, 2008):

إِنَّ مِنْ خِيَارِ أُمَّتِي قَوْمًا يَضْحَكُونَ جَهْرًا مِنْ سَعَةِ رَحْمَةِ رَبِّهِمْ وَيَبْكُونَ سِرًّا مِنْ خَوْفِ عَذَابِهِ

“Seseungguhnya diantara umatku yang pilihan adalah sekelompok orang yang tertawa (dihadapan orang) karena luasnya rahmat Tuhannya dan mengangis (saat sendiri) karena takut akan adzab Allah” (HR. Baihaqi).

Hadis ini juga didukung oleh ungkapan dari Musthofa, (2021) yang mengutip pendapat dari Imam Mawardi bahwasanya selayaknya bagi

orang yang berakal menggunakan humornya hanya untuk dua hal, yakni: (1) Menghibur orang lain atau membuat nyaman orang yang diajak bicara. Serta (2) Untuk menghilangkan kesedihan diri dan orang lain. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa *affiliative humor* berpengaruh signifikan terhadap reduksi stres akademik terutama pada aspek *pressure from study* (Tekanan belajar) dan *workload* (beban tugas) ( $p < 0.05$ ). Selain itu, temuan dari hasil uji regresi berganda, membuktikan adanya pengaruh *affiliative humor* dan *self-enhancing humor* secara simultan terhadap stres akademik. Hal ini mendukung teori Martin dkk. (2003) yang mengkategorikan *affiliative humor* dan *self-enhancing humor* ke dalam humor yang menguntungkan, yakni dapat membuat kesejahteraan psikis individu menjadi lebih baik.

Hasil uji klaster, mendapati bahwa mahasiswa Ma'had Al-Jamiah Al-Aly dapat dikategorikan menjadi dua kelompok yakni (1) humoris (orang yang memiliki tingkat humor diatas rata-rata di semua jenis humor) dan (2) non-humoris (orang yang memiliki tingkat humor dibawah rata-rata di semua jenis humor). Kemudian dari kedua tipe ini, setelah di uji ANOVA mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang humoris atau tidak humoris tidak memberikan pengaruh pada tingkat stresnya. Hal tersebut hampir sama dengan penelitian Tsukawaki dkk., (2019) yang mendapati hasil bahwa pemuda yang humoris atau non-humoris tidak memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan individu. Hasil dari analisa ini juga dapat menjadi poin dalam pemaknaan hadis yang melarang memperbanyak tawa, karena meskipun *affiliative humor* menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap reduksi stres, nampaknya jika mengacu pada hasil uji klaster, kelompok orang humoris (dengan tingkat humor diatas rata-rata dari semua jenis humor) tidak memberikan pengaruh terhadap stres akademiknya. Singkatnya, dapat diambil pemahaman bahwa seyogyanya individu memakai humor sebagai koping stres dengan tidak berlebihan, yakni hanya dengan menggunakan gaya humor affiliatif, menggunakan humor dengan cara menghibur diri dan dalam rangka meningkatkan

hubungan interpersonal. Hal ini sesuai dengan ungkapan yang disampaikan oleh Imam Nawawi bahwa humor yang dilarang dalam islam adalah humor yang berlebihan atau dapat melukai orang lain, namun bilamana humor tersebut digunakan untuk kemaslahatan seperti membuat nyaman orang yang bicara, hal tersebut diperbolehkan bahkan disunnahkan (An-Nawawi, 1994).

### 3. Pengaruh *Humor Styles* Terhadap Stres Akademik Mahasantri Ma'had Aly UIN Malang

Hasil dari penelilitian ini menunjukkan bahwa tidak semua humor memberikan pengaruh kepada stres akademik. Dari keempat *humor styles*, hanya *affiliave humor* yang memberikan pengaruh. Hal ini sejalan dengan temuan Laila (2022) yang menunjukkan bahwa ada peran *affiliative humor* dalam mengurangi tingkat stres dewasa awal dengani nilai ( $t = -3.96$ ). Penelitian yang dilakukan oleh Kumari (2022) mendapati hasil bahwa tidak ada pengaruh sama sekali antara *humor styles* terhadap stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, begitupun ketika Kumari (2022) menguji pengaruh antara masing-masing gaya humor terhadap stres, tidak ada satupun gaya humor yang memberikan pengaruh terhadap stres. Oleh kerananya, peneltiain ini di satu sisi mendukung peneltiain Kumari dalam hal tidak adanya kaitan keseuruhan humor styles terhadap stres, namun di sisi lain juga berbeda, karena dalam peneltiain ini menemukan hasil bahwa *humor affiliative* jika diregresikan sendiri dengan stres akdemik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan.

Penelitian ini juga berbeda dengan temuan Linetta (2022) yang mendapati hasil bahwa *self-defeating humor* memberikan perngaruh yang signifikan terhadap stres perawat yakni dengan nilai ( $r = 0.501$ ), dan ( $p < 0.05$ ). Salah satu faktor yang menyebabkan perawat lebih cenderung mengalami stres dibandingkan mahasiswa adalah karena tuntutan pekerjaan mereka yang harus memberikan pelayanan kepada pasien selama hampir 24 jam. Belum lagi apabila mereka dihadapkan dengan kejadian-kejadian yang gawat dan mendadak seperti kelumpuhan atau

kekambuhan penyakit dari pasien (Lovy & Aviani, 2020). Berbeda kasus dengan mahasiswa yang umumnya mempunyai diberi kelonggaran dalam rentang waktu tertentu dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Penelitian mengenai hubungan humor secara umum dalam merurangi stres (Lovy & Aviani, 2020; Prayetno & Fikry, 2021; Wiratama & Romadhani, 2021) agaknya perlu untuk dikritisi, pasalnya beberapa humor yang dalam peneltiain ini adalah *aggressive humor* dan *self defeating humor* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap stres. Walaupun secara garis besar *aggressive humor* tidak memiliki pengaruh terhadap stres akademik, hasil penelitian yang lebih rinci kemudian menemukan bahwa *aggressive humor* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap salah satu aspek stres akademik yakni *workload*. Dimana semakin tinggi tingkat agresivitas humor seseorang, maka akan semakin tinggi pula beban tugas yang dialaminya. Sun dkk. (2011) menjelaskan bahwa beban kerja yang dimaksud adalah perasaan individu yang cenderung keberatan dengan tugas-tugas akademik yang dibebankan kepadanya. Dari paparan tersebut dapat diambil pemahaman bahwa gaya humor yang agresif agaknya dihindari seseorang khususnya para pelajar karena hal tersebut justru dapat merugikan diri sendiri. Hal ini juga dapat menjadi hikmah dalam ajaran Islam dimana agama melarang humor yang dapat menjatuhkan atau melukai perasaan orang lain (Ghoni, 2007).

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan *humor affiliatif* dalam mengurangi stres dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari yakni seperti pada pelaksanaan konseling dan setting kelas untuk mengurangi stres para pelajar. Hal ini juga didukung oleh penelitian Sara (2021) yang menunjukkan bahwa terapi humor terbukti efektif untuk meredakan ketegangan konseli saat pelaksanaan konseling, serta temuan Tanvi dkk. (2014) yang mendapati bahwa pemanfaatan humor dalam setting kelas dapat memberikan dampak yang positif kepada siswa seperti mengurangi stres dan meningkatkan kualitas ingatan.

Hal yang perlu diperhatikan adalah bahwa hasil penelitian ini menunjukkan peran *affiliative humor* dalam mengurangi stres akademik mahasiswa hanya sebesar 6% saja, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lain. Ini menunjukkan bahwa selain dengan humor, masih banyak alternatif bagi mahasiswa untuk melakukan coping stres dalam menjalani tugas akademiknya. Salah satunya adalah dengan cara meningkatkan motivasi dan efikasi diri mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa peran motivasi dan efikasi mahasiswa dalam mereduksi stres akademik adalah sebesar 40% (Sagita dkk., 2017). Ada beberapa cara dalam mengupayakan peningkatan motivasi belajar, salah satunya adalah dengan menyediakan kenyamanan kelas saat belajar (Tsani Firdausi, 2019). Kondisi lingkungan yang nyaman dan mendukung memiliki peran yang penting untuk meminimalisir peningkatan stres pada mahasiswa. Mahasiswa juga dapat lebih termotivasi untuk belajar apabila terdapat penghargaan yang diberikan oleh pendidik bilamana mahasiswa mencapai atau berhasil menyelesaikan target akademik tertentu (Hamzah & Rahmawati, 2020). Lembaga pendidikan juga disarankan untuk mengadakan pelatihan dan sosialisasi akademik guna meningkatkan motivasi mahasiswa. Ketika motivasi meningkat, efikasi diri mahasiswa dalam menjalani tugas akademiknya, juga meningkat. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa lebih tahan dalam menghadapi situasi-situasi sulit yang dapat menyebabkannya menjadi stres (Slamet, 2014). Selain motivasi, penelitian terdahulu juga menunjukkan adanya peran spiritual dalam mereduksi stres. Oleh karena itu, selain pengembangan intelektual, mahasiswa juga perlu disibukkan dengan kegiatan yang dapat menunjang kecerdasan spiritualnya, yakni seperti sholat berjamaah dan berdoa bersama (Asrun dkk., 2020).

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat stres akademik mahasiswa santri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang cenderung sedang, yakni dengan prosentase 80%, stres akademik tinggi sebesar 9% dan 11% sisanya masuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan mahasiswa Ma'had Aly UIN Malang dapat menggunakan strategi coping yang baik meskipun dalam kegiatan pembelajaran yang terbilang padat. Jenis kelamin dan jenjang semester mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa, sedangkan faktor perbedaan fakultas tidak mempengaruhi.
2. Mahasiswa santri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang cenderung menggunakan humor afiliatif dan *self-enhancing humor*. Disamping itu, mayoritas santri Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Malang adalah tipe orang yang humoris, yakni sebesar 67% dari total mahasiswa.
3. Secara simultan, variabel *humor styles* tidak memberikan pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa Ma'had Aly UIN Malang. Meskipun begitu, humor afiliatif memberikan pengaruh negatif terhadap stres akademik dengan ( $r = -2.431, p < 0.05$ ) sedangkan ketiga humor yang lain tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. *Affiliative humor* berperan mereduksi stres akademik mahasiswa sebesar 6%. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain. Humor yang adaptif (gabungan antara *affiliative humor* dan *self-enhancing humor*) memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al (  $p < 0.05$ ). Sedangkan humor yang maladaptif (gabungan antara *aggressive humor* dan *self-enhancing humor*) tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres mahasiswa.

Uji regresi yang lebih rinci menunjukkan adanya pengaruh yang positif antara *aggressive humor* terhadap aspek beban kerja ( $p < 0.05$ ). Penelitian ini juga menemukan bahwa Tidak ada pengaruh antara kelompok orang yang humoris dan non-humoris terhadap stres akademik mahasiswa Ma'had Aly UIN Malang.

## **B. Saran**

### 1. Saran bagi Mahasiswa dan Masyarakat Umum

Agar lebih bijak dalam menggunakan humor dalam rangka coping stres, humor yang baik adalah humor affliatif, yakni yang digunakan untuk menghibur orang lain atau meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Agaknya menghindari menggunakan humor secara agresif seperti menghina, meledek, menjatuhkan orang lain. Lebih waspada lagi dalam melontarkan candaan karena bisa jadi melukai perasaan orang lain. Masih terdapat banyak coping stres yang dapat dilakukan selain dengan humor, yakni semisal dengan cara meningkatkan motivasi belajar, efikasi diri dan spiritual.

### 2. Saran bagi Pendidik

Dapat menjadikan humor sebagai alternatif dalam meredakan ketegangan di kelas. Menyisipkan hal-hal lucu saat pembelajaran dengan tujuan menghibur para pelajar dan meningkatkan kenyamanan kelas. Hal tersebut agaknya perlu dilakukan agar dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa. Selain humor, terdapat alternatif lain dalam pengupayaan coping stres mahasiswa, yakni dengan meningkatkan kenyamanan lingkungan belajar atau mengadakan pelatihan guna meningkatkan motivasi belajar siswa. Selain itu, pendidik juga dapat memberlakukan aktivitas yang dapat meningkatkan spiritual mahasiswa seperti kegiatan sholat berjamaah. Hal tersebut dikarenakan kecerdasan spiritual juga dapat berperan dalam mengurangi stres.

### 3. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian mengenai hubungan *humor styles* terhadap stres masih terbilang sedikit, hendaknya perlu diadakan penelitian mengenai hubungan antara

*humor styles* dan stres secara umum, bukan dalam setting stresor akademik saja. Yakni mempertimbangkan juga stressor lain seperti kejadian traumatis, kondisi keuangan, hubungan interpersonal dan lain sebagainya. Pasalnya menurut Taylor (2015) hal-hal yang dapat memicu stres (stressor) dapat berasal dari empat pemicu. Yakni dari bisa datang dari kejadian negatif seperti konflik, kejadian yang tidak terkontrol, kejadian yang ambigu dan beban tugas yang overload. Sedangkan untuk stres akademik hanya berfokus pada stres yang muncul akibat faktor akademis saja (Fuentes dkk. 2019).

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Daud, S. bin A. (n.d.). *Sunan Abu Daud*. Maktabah Syamilah.
- Agus, M. H. (2002). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengelola Stres*. Kanisius.
- Amania, M., & Mansuria, M. (2020). The Relationship of Risk Perceptions and Risk-Taking with Humor Styles: Mediating Role of Self-Control. *Social Behavior Research & Health*. <https://doi.org/10.18502/sbrh.v4i1.2824>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- An-Nawawi. (1994). *Al-Adzkar*. Dar al-Fikr.
- Asrun, M., Aspin, A., & Silondae, D. P. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Psikologi Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Halu Oleo Tahun Akademik 2018/2019. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1). <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10732>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (04 ed.). Pustaka Belajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. In *The Handbook of Stress and Health* (pp. 349–364). <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Calaguas, G. (2011). College Academic Stress: Differences along Gender Lines. *Journal of Social and Development Sciences*, 1, 194–201. <https://doi.org/10.22610/jsds.v1i5.644>
- Fauziah. (2022). *Hubungan Antara Humor Styles dengan Stres Pada Dual Earner Family Usia Dewasa Awal* [Universitas Tarumanegara]. <http://repository.untar.ac.id/35859/>
- Freankel, J. R., & Wallen, N. E. (2008). *How to Design and Evaluate Research in Education* (7Th ed.). McGraw-Hill.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2001). Positive emotions. In *Emotions: Current issues and future directions*. (pp. 123–151). Guilford Press.
- Freud, S. (1928). Humour. *The International Journal of Psychoanalysis*, 9, 1–6.
- Frewen, P. A., Brinker, J., Martin, R. A., & Dozois, D. J. A. (2008). Humor styles and personality-vulnerability to depression. In *Humor: International Journal of Humor Research* (Vol. 21, pp. 179–195). Walter de Gruyter. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2008.009>
- Fuentes, M. C., García-Ros, R., Pérez-González, F., & Sancerni, D. (2019). Effects of parenting styles on self-regulated learning and academic stress in Spanish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph16152778>
- Furchan, A. (2004). *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Pustaka Belajar.
- Furqon. (1999). *Statistika Terapan Untuk Penelitian*. C.V. Alfabeta.
- Gallardo-Lolandes, Y., Alcas-Zapata, N., Flores, J. E. A., & Ocaña-Fernández, Y. (2020). Time management and academic stress in lima university students. *International Journal of Higher Education*, 9(9). <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n9p32>
- Ghazali, A. (2008). *Ihya' Ulumuddin*. Dar al-Ma'rifah.
- Ghoni, H. A. (2007). *Al-Mizah fil Islam*. Idaroh Dakwah wa Taklim. <https://www.noor-book.com/كتاب-المزاح-في-الاسلام-pdf>
- Gokul, G., & Jayalakshmi. (2016). The mental stress levels of students studying in

- different professional courses. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 8(6), 483–486.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. In *European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée* (Vol. 54, pp. 261–271). Elsevier Science. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Hamzah, & Rahmawati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Ibnu Hibban, M. (1993). *Sahih Ibnu Hibban*. Muasis ar-Risalah.
- Ibnu Majah, A. M. (n.d.). *Sunan Ibnu Majah*. Maktabah Syamilah.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress--a study on pre-university students. *Indian Journal of Scientific Research*, 171+. <https://www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor:ijsr1&volume=3&issue=1&article=030>
- Kaplan, H., & Sadock, B. (2005). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis*. Binarupa Aksara.
- Kruczek, A., & Basińska, M. A. (2018). Humour, stress and coping in adults. *Postepy Psychiatrii i Neurologii*, 27(3), 181–195. <https://doi.org/10.5114/ppn.2018.78712>
- Kuiper, N. A., Martin, R. A., & Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. In *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement* (Vol. 25, pp. 81–96). Canadian Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/h0078791>
- Kumari, K. (2022). *Hubungan Antara Humor Styles, Kecerdasan Emosi Dan Stres Pada Mahasiswa Skripsi* [Universitas Tarumanegara]. <http://repository.untar.ac.id/35542/>
- Laila, M. (2022). *Peran Humor Styles terhadap Stres pada Emerging Adults dengan Kematangan Emosional sebagai Mediator* [Universitas Tarumanegara]. <http://repository.untar.ac.id/35643/>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Linetta, R. S. (2022). *Peran Humor Styles terhadap Stres Pada Perawat* [Universitas Tarumanegara]. <http://repository.untar.ac.id/35949/>
- Lovy, N. A., & Aviani, Y. I. (2020a). Kontribusi Sense of Humor Terhadap Stres Kerja. *Jurnal Riset Psikologi*, 01, 1–12. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/7965>
- Lovy, N. A., & Aviani, Y. I. (2020b). Kontribusi Sense of Humor Terhadap Stres Kerja Perawat Pasien Stroke. In *Jurnal Riset Psikologi* (Vol. 01, pp. 1–12).
- Martin, R. A. (2016). Humor and Mental Health. In *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition* (pp. 350–353). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00044-6>
- Martin, Rod A. (2006). *Psychology of humor: an integrative approach*. 464.
- Martin, Rod A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. In *Psychological Bulletin* (Vol. 127, pp. 504–519). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.504>
- Martin, Rod A, Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual

- differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48–75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Mirani Sargazi, N., Pudineh, A., Mirzaei Rad, R., & Ordoni, M. (2021). The Relationship Between Stress Coping Styles and Sense of Humor Styles Among Teenagers. In *American Journal of Health Research* (Vol. 9, Issue 1, p. 9). [article.ajhealthres.net](http://article.ajhealthres.net). <https://doi.org/10.11648/j.ajhr.20210901.12>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Musthofa, M. (2021). *Haulai Masyayikhuna*. Maktabah Duhan.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Salemba Medika. <http://repo.stikesperintis.ac.id/1022/1/75> Konsep dan penerapan metodologi.pdf
- Oljenik, S. N., & Holschuh, J. P. (2016). *College Rules!, 4th Edition: How to Study, Survive, and Succeed in College*. Ten Speed Press. [https://books.google.co.id/books/about/College\\_Rules.html?id=I0LTCwAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/College_Rules.html?id=I0LTCwAAQBAJ&redir_esc=y)
- Prayetno, Y., & Fikry, Z. (2021). Hubungan Antara Sense of Humor Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. *Psikologi*, 3(4), 289–302. <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum/article/view/287>
- Prihaswati, M., & Rahmawati, S. H. (2014). Stres Mahasiswa Sains Dan Strategi Koping : studi pada mahasiswa fakultas matematika dan IPA. *Jurnal Unimus*, 1(2), 2339–2444.
- Rahardi. (2011). *Humor Ada Teorinya*. Pinus Book Publisher.
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2), 52. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Salim, E. (2018). *Peran Humor Styles dan Dukungan Sosial terhadap Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir* [Universitas Tarumanegara]. <http://repository.untar.ac.id/11868/>
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2020). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96–106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>
- Saputra, D. P. (2018). *HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI FAKULTAS PSIKOLOGI UKWMS* [Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya]. [http://repository.wima.ac.id/id/eprint/16502/1/ABSTRAK .pdf](http://repository.wima.ac.id/id/eprint/16502/1/ABSTRAK.pdf)
- Sara, D. G. (2021). Terapi Bermain dan Terapi Humor dalam Konseling. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3957397>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions Ninth Edition*. [https://www.cambridge.org/core/product/identifier/CBO9781107415324A009/type/book\\_part](https://www.cambridge.org/core/product/identifier/CBO9781107415324A009/type/book_part)
- Sari, E. Y. (2022). Hubungan antara Sense of Humor dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sungai Lilin. In *Skripsi*. [repository.radenfatah.ac.id](http://repository.radenfatah.ac.id). <http://repository.radenfatah.ac.id/id/eprint/20349>

- Slamet, S. (2014). Pelatihan Motivasi Berprestasi Guna Meningkatkan Efikasi Diri Dan Optimisme Pada Mahasiswa Aktivis Organisasi Di Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 11(1), 75–98. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2014.111-05>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. C.V. Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (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>
- Suryabata, S. (2004). *Metodologi Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Tanvi, S., Mani, S., Almeida, M., & Jakubovski., E. (2014). The Effect of Humour on Learning in an Educational Setting. *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)*, 3(3), 52–55. [http://ijepr.org/doc/V3\\_Is3\\_Oct14/ij11.pdf](http://ijepr.org/doc/V3_Is3_Oct14/ij11.pdf)
- Taylor, S. E. (2015). Health Psychology, Ninth Edition. In *McGraw-Hill Education*.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Sense of humor and dimensions of personality. In *Journal of Clinical Psychology* (Vol. 49, pp. 799–809). John Wiley & Sons. [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)
- Tsani Firdausi, F. (2019). Pengaruh Kenyamanan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Di Perpustakaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Inspirasi Manajemen Pendidikan*, 7(1), 1–11.
- Tsukawaki, R., Kojima, N., Imura, T., Furukawa, Y., & Ito, K. (2019). Relationship between types of humour and stress response and well-being among children in Japan. *Asian Journal of Social Psychology*, 22(3), 281–289. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12369>
- Wiratama, M. Y., & Romadhani, R. K. (2021). Hubungan Antara Sense of Humor Dengan Stres Kerja Pada Pegawai. *Acta Psychologia*, 3(1), 81–87. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40051>
- World Population Review. (2022). *Suicide Rate by Country 2023*. World Population Review. <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/suicide-rate-by-country>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. [https://pascapsi-sains.uad.ac.id/wp-content/uploads/Nur-Mawakhira-Yusuf\\_Faktor-faktor-yang-Mempengaruhi-Stres-Akademik.pdf](https://pascapsi-sains.uad.ac.id/wp-content/uploads/Nur-Mawakhira-Yusuf_Faktor-faktor-yang-Mempengaruhi-Stres-Akademik.pdf)

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

### Informed Consent dan Identitas

Assalamualaikum Wr. Wb.  
Perkenalkan saya **M. Ulyaul Umam** mahasiswa Fakultas Psikologi 2019 sekaligus Magister Psikologi 2022 UIN Malang.

Tujuan dari survey ini adalah untuk memperoleh data penelitian dalam:

1. Penulisan Skripsi Fakultas Psikologi
2. Penulisan Jurnal Magister Psikologi

Dalam mengisi survey ini anda tidak perlu khawatir karena **saya bertanggungjawab sepenuhnya atas kerahasiaan data anda**. Hasil survey ini akan digunakan hanya untuk keperluan akademis sehingga tidak disebarluaskan dan **tidak terdapat penilaian apakah jawaban anda benar atau salah**. Oleh karena itu, kami harap anda mengisi dengan **jujur dan sesuai dengan yang anda alami**.  
Akhir kata, saya ucapkan terimakasih atas kesediaan Anda mengisi survei ini. semoga senantiasa diberi kemudahan dan keberkahan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Amin

Hormat Saya,  
M Ulyaul Umam

Saya telah membaca ketentuan dalam survei ini dan bersedia mengisi dengan jujur.  Setuju

IDENTITAS DIRI	
Nama	
Email	
NIM	
Jenis Kelamin	
Semester	
Fakultas	

### 1. Skala Stres Akademik

**Intruksi:**  
Jawablah berikut ini menggunakan skala 1-5 dengan ketentuan:  
**1 = STS (Sangat tidak Setuju)**  
**5 = SS (Sangat Setuju)**

No	Item	1	2	3	4	5
1	Saya merasa tertekan dengan sistem pembelajaran double degree					
2	Menurut saya, dosen/muallim memberi saya PR dengan wajar					
3	Pikiran saya menjadi terganggu karena cemas nilai saya berada dibawah rata-rata dari teman kelas					
4	Saya merasa impian saya dalam belajar terlalu tinggi, dan hal itu mengganggu pikiran saya					
5	Saya merasa kehilangan kepercayaan diri dengan kemampuan saya					
6	Saya tidak mencemaskan masa depan dan jalan karir saya ketika selesai kuliah					
7	Saya merasa keberatan dengan tugas yang diberikan di perkuliahan					
8	Saya mencemaskan hasil ujian sehingga membuat saya berbuat curang					
9	saya mendapat tekanan dari ekspetasi orang tua saya dalam belajar saya					
10	Saya mudah berkonstenrasi ketika proses pembelajaran di kelas					
11	Saya menghindari kelas atau kegiatan pembelajaran tambahan seperti syawir dan takhosus					

12	Bagi saya, Ujian yang ditugaskan dosen/muallim terlalu berat						
13	Saya merasa telah mengecewakan orang tua saya ketika saya berprestasi buruk di kuliah.						
14	Ketika saya tidak melakukan sebaik mungkin dalam tugas atau ujian, saya merasa stres.						
15	Pekerjaan saya terlalu menumpuk sehingga saya merasa ingin menangis						
16	Saya tidak merasa kewalahan dengan tuntutan belajar saya						
17	Saya tetap dapat berpikir jernih walaupun dengan tumpukan beban tugas kuliah dan Ma'had Aly						
18	Saya tidak terlalu mencemaskan nilai akademik saya						
19	Ketika saya gagal memenuhi harapan saya sendiri, saya merasa saya tidak cukup baik.						
20	Saya merasa terkuras secara emosional oleh studi double degree ini						
21	Guru atau muallim memberi materi dengan sangat cepat sehingga saya kesulitan mengikutinya						
22	Saya merasa kesulitan karena tuntutan untuk mempelajari keterampilan baru						
23	Saya khawatir mengecewakan jika hasil belajar saya tidak sesuai dengan harapan muallim atau dosen						
24	Saya merasa tertinggal jauh dengan teman-teman di kelas						
25	Tugas saya sering tertunda karena tiba-tiba suasana hati tidak enak						
26	Saya merasa persaingan di Perkuliahan dan Ma'had Aly terlalu berat						
27	Saya mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dalam menjalani kuliah double degree						
28	Bagi saya, nilai adalah hal yang sangat penting						
29	Ketika saya mengkhawatirkan pencapaian belajar saya, waktu tidur saya menjadi terganggu						
30	Saya merasa tertekan karena tidak puas dengan pencapaian belajar saya						

## 2. Skala Humor Styles

### Intruksi:

Jawablah berikut ini menggunakan skala 1-7 dengan ketentuan:

**1 = STS (Sangat tidak Setuju)**

**7 = SS (Sangat Setuju)**

No	Item	1	2	3	4	5	6	7
1	Saya tidak banyak tertawa atau bercanda dengan orang lain.							
2	Jika saya merasa tertekan, saya biasanya dapat menghibur diri dengan humor.							
3	Jika seseorang melakukan kesalahan, saya akan sering menggodanya.							
4	Saya membiarkan orang menertawakan saya atau mengolok-olok saya lebih dari yang sewajarnya.							
5	Saya tidak perlu bekerja terlalu keras untuk membuat orang lain tertawa, Saya tampaknya adalah orang yang humoris secara alami.							
6	Bahkan saat saya sendiri, saya sering tertawa dengan ketidakjelasan hidup saya.							
7	Orang tidak pernah tersinggung atau terluka oleh selera humor saya.							
8	Saya tidak memperdulikan harga diri saya, ketika humor yang saya buat dapat membuat orang lain tertawa.							

9	Saya jarang membuat orang lain tertawa dengan cerita lucu tentang diri saya.								
10	Jika saya merasa kesal atau tidak bahagia, saya biasanya mencoba memikirkan sesuatu yang lucu sehingga saya merasa lebih baik.								
11	Saya tidak memperdulikan bagaimana perasaan orang lain ketika saya menceritakan lelucon atau mengatakan hal-hal lucu								
12	Saya sering mencoba membuat orang lebih menyukai atau menerima saya dengan mengatakan sesuatu yang lucu tentang kelemahan, kesalahan saya sendiri.								
13	Saya banyak tertawa dan bercanda dengan teman-teman saya.								
14	Pandangan hidup saya yang lucu membuat saya tidak terlalu kesal atau tertekan tentang berbagai hal.								
15	Saya tidak suka jika orang menggunakan humor sebagai cara mengkritik atau menjatuhkan seseorang.								
16	Saya tidak sering mengatakan hal-hal lucu untuk menjatuhkan diri sendiri.								
17	Saya biasanya tidak suka menceritakan lelucon atau menghibur orang.								
18	Jika saya sendirian dan merasa tidak bahagia, saya berusaha memikirkan sesuatu yang lucu untuk menghibur diri.								
19	Terkadang saya memikirkan sesuatu yang sangat lucu sehingga saya tidak dapat menahan diri untuk mengatakannya, meskipun itu tidak sesuai dengan situasinya.								
20	Saya sering merendahkan diri saat membuat lelucon atau mencoba melucu.								
21	Saya menikmati membuat orang tertawa.								
22	Jika saya merasa sedih atau kesal, biasanya saya kehilangan selera humor.								
23	Saya tidak pernah ikut menertawakan orang lain meskipun semua teman saya melakukannya.								
24	Ketika saya bersama teman atau keluarga, saya sering dianggap sebagai orang yang diolok-olok atau dijadikan bahan lelucon oleh orang lain.								
25	Saya jarang bercanda dengan teman-teman saya.								
26	bergurau bersama teman, membuat perasaan tertekan saya semakin membaik								
27	Jika saya tidak menyukai seseorang, saya sering menggunakan humor atau ejekan untuk menjatuhkannya.								
28	Jika saya mengalami masalah atau merasa tidak bahagia, saya sering menutupinya dengan bercanda, sehingga teman terdekat saya pun tidak tahu bagaimana perasaan saya yang sebenarnya.								
29	Saya biasanya tidak bisa memikirkan hal-hal lucu sebagai bahan pembicaraan untuk dikatakan saat bersama orang lain.								
30	Saya tidak perlu bersama orang lain untuk merasa terhibur, Saya biasanya dapat menemukan hal-hal untuk ditertawakan bahkan saat saya sendirian.								
31	Bahkan jika ada sesuatu yang sangat lucu bagi saya, saya tidak akan tertawa atau bercanda tentang hal itu jika seseorang akan tersinggung.								
32	Membiarkan orang lain menertawakan saya adalah cara saya menjaga semangat teman dan keluarga saya								

EXPERT JUDGEMENT										
Alat Ukur "Stres Akademik"										
Evaluators										
Tanggal										
Petunjuk Pengisian:										
a. 1= STR : Sangat tidak relevan										
b. 2= TR : Tidak relevan										
c. 3= R : Relevan										
d. 4= SR : Sangat relevan										
NO	ASPEK	INDIKATOR	NO	F/ UF	ITEM	Penilaian				SARAN
						1	2	3	4	
1	Tekanan Belajar	Individu mempunyai perasaan tertekan dengan sistem pembelajaran	1	F	Saya merasa tertekan dengan sistem pembelajaran double degree					
		Individu mencemaskan masa depan	6	UF	Saya tidak merasa kewalahan dengan tuntutan belajar saya					
		Individu tidak mampu mengikuti pembelajaran dengan baik	11	F	Saya menghindari kelas atau kegiatan pembelajaran tambahan seperti syawir dan takhous					
		Individu merasa telalu banyak persaingan dalam belajarnya	21	F	Guru atau muallim memberi materi dengan sangat cepat sehingga saya kesulitan mengikutinya					
			26	F	Saya merasa persaingan di Perkuliahan dan Ma'had Aly terlalu berat					
2	Beban Tugas	Individu merasa tugas PR terlalu banyak	2	UF	Menurut saya, dosen/muallim memberi saya PR dengan wajar					
		Individu merasa keberatan dengan tugas dan tuntutan pembelajaran yang diberikan	7	F	Saya merasa keberatan dengan tugas yang diberikan di perkuliahan					
			17	UF	Saya tetap dapat berpikir jernih walaupun dengan tumpukan beban tugas kuliah dan Ma'had Aly					
			22	F	Saya merasa kesulitan karena tuntutan untuk mempelajari keterampilan baru					
		Individu merasa keberatan dengan ujian	12	F	Bagi saya, Ujian yang ditugaskan dosen/muallim terlalu berat					

		Individu merasa sulit untuk memajemen waktu dengan baik	27	F	Saya mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dalam menjalani kuliah doble degree					
3	Kekhawatiran Terhadap Nilai	mencemaskan nilai hasil belajarnya berada dibawah rata-rata	3	F	Pikiran saya menjadi terganggu karena cemas nilai saya berada dibawah rata-rata dari teman kelas					
			18	UF	Saya tidak terlalu mencemaskan nilai akademik saya					
		mencemaskan hasil belajarnya tidak sesuai ekpestasi pengajar	23	F	Saya khawatir mengecewakan jika hasil belajar saya tidak sesuai dengan harapan muallim atau dosen					
		mengkawatirkn mengecewakan orang tua ketika prestasinya buruk	13	F	Saya merasa telah mengecewakan orang tua saya ketika saya berprestasi buruk di kuliah.					
		berbuat curang karena mengkhawatirkan nilainya	8	F	Saya mencemaskan hasil ujian sehingga membuat saya berbuat curang					
		Individu menganggap nilai merupakan hal yang sangat penting	28	F	Bagi saya, nilai adalah hal yang sangat penting					
4	Ekpestasi Diri	memiliki standar pencapaian belajar yang terlalu tinggi	4	F	Saya merasa impian saya dalam belajar terlalu tinggi, dan hal itu mengganggu pikiran saya					
		Individu merasa mendapat tekanan dari ekspetasi orang tua	9	F	saya mendapat tekanan dari ekspetasi orang tua saya dalam belajar saya					
		Individu mengalami masalah ketika ia tidak melakukan sesuatu sesuai ekpestasinya	14	F	Ketika saya tidak melakukan sebaik mungkin dalam tugas atau ujian, saya merasa stres.					
		Individu mengkhawatirkan diri tidak dapat mencapai tujuan	19	F	Ketika saya gagal memenuhi harapan saya sendiri, saya merasa saya tidak cukup baik.					
			29	F	Ketika saya mengkhawatirkan pencapaian belajar saya, waktu tidur saya menjadi terganggu					

		Individu merasa tertinggal dengan teman-teman di kelas	24	F	Saya merasa tertinggal jauh dengan teman-teman di kelas					
5	Keputusan	Individu merasa kehilangan kepercayaan diri dengan nilai akademiknya	5	F	Saya merasa kehilangan kepercayaan diri dengan kemampuan saya					
		Individu merasa kesulitan untuk berkonsentrasi di kelas	10	UF	Saya mudah berkonstentrasi ketika proses pembelajaran di kelas					
		Terganggu karena pekerjaannya terlalu menumpuk	15	F	Pekerjaan saya terlalu menumpuk sehingga saya merasa ingin menangis					
		Pembelajaran individu terganggu karena Tekanan Emosi negatif	20	F	Saya merasa terkuras secara emosional oleh studi double degree ini					
			25	F	Pergolakan emosi menghentikan saya untuk belajar atau mengerjakan tugas					
		Individu merasa terganggu dengan ketidakpuasan pencapaian akademiknya	30	F	Saya merasa tertekan karena tidak puas dengan pencapaian belajar saya					

### Data Penelitian

SUBJEK	STRES AKADEMIK																														TOT
	ITEM	1	2	3	4	5	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	30				
S1	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	5	2	3	3	3	3	2	74				
S2	1	1	3	2	1	1	1	5	2	1	5	1	1	1	1	5	1	1	3	3	1	5	1	1	1	4	53				
S3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	5	3	1	2	2	4	3	2	2	4	4	3	2	3	2	2	65				
S4	3	2	1	2	2	2	1	3	4	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	61				
S5	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	64				
S6	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	2	3	4	2	70				
S7	3	3	2	2	2	4	2	2	2	3	4	2	3	4	3	3	4	3	2	3	2	2	4	2	2	2	70				
S8	3	2	2	3	3	3	1	1	4	1	1	3	1	4	2	1	2	1	1	4	3	2	2	1	1	1	53				
S9	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77				
S10	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	91				
S11	2	2	3	3	4	2	2	1	4	2	4	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	2	74				
S12	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	82				
S13	4	2	3	2	1	3	1	2	3	2	5	4	3	3	1	2	3	3	2	3	1	5	4	4	4	5	75				
S14	3	3	5	4	2	3	1	1	3	3	5	3	5	4	1	3	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	91				
S15	4	2	4	4	5	4	4	2	3	3	5	3	5	4	4	4	4	3	3	4	3	4	5	3	3	3	95				
S16	4	1	4	4	4	2	2	4	3	2	5	4	5	4	3	4	2	3	3	5	3	4	2	4	5	4	90				
S17	2	5	4	2	4	2	1	1	3	2	5	4	2	4	2	5	2	2	4	5	5	3	2	4	4	3	82				
S18	3	3	3	4	5	3	1	4	3	3	5	3	3	4	3	5	3	3	3	5	4	5	4	3	5	4	94				
S19	3	2	3	4	3	3	1	1	3	2	5	3	2	3	2	3	2	3	2	4	5	5	2	1	3	2	72				
S20	2	2	4	3	3	4	2	1	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	5	4	3	2	4	3	84				
S21	3	2	3	2	4	3	2	3	4	3	4	3	2	4	2	4	2	2	2	3	4	3	4	2	2	3	75				
S22	3	2	5	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	4	5	4	4	3	5	5	4	93				
S23	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	79				
S24	3	1	3	2	1	2	1	3	2	2	5	4	2	4	3	5	2	1	2	4	5	2	4	5	4	4	76				
S25	2	3	5	5	5	3	1	5	3	3	5	4	3	3	3	4	4	3	2	3	5	5	3	4	3	3	92				
S26	3	2	4	2	3	3	3	1	3	4	5	4	5	4	2	5	2	4	3	3	5	3	2	4	5	5	89				
S27	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	5	4	5	4	2	5	3	2	2	5	4	4	3	3	3	4	88				
S28	1	1	1	1	5	1	1	5	1	2	4	3	1	1	1	5	2	5	1	3	5	4	2	3	4	4	67				
S29	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	57				
S30	3	3	3	2	5	3	3	4	4	3	5	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	3	3	89			

S31	3	2	3	2	5	5	4	2	3	2	1	1	5	4	3	3	4	3	2	2	4	4	5	3	3	2	80
S32	4	3	4	4	4	4	2	2	3	2	4	2	5	4	3	4	4	4	4	3	5	3	4	4	4	3	92
S33	2	1	3	2	2	4	2	2	3	2	5	4	2	4	2	4	2	2	3	3	4	2	4	2	5	4	75
S34	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	61
S35	2	2	2	4	4	4	3	4	4	2	4	3	5	5	4	4	2	4	4	5	5	4	3	4	4	4	95
S36	3	3	3	5	5	3	2	4	2	3	5	4	3	3	3	4	3	2	3	5	3	5	5	4	3	5	93
S37	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	66
S38	4	1	5	5	5	3	3	1	3	4	5	5	4	1	1	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	103
S39	1	1	2	2	2	3	3	1	4	3	1	2	1	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	56
S40	4	2	5	4	5	5	3	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	2	4	5	4	5	5	3	4	4	110
S41	3	3	5	3	3	4	3	3	3	3	4	4	5	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	87
S42	3	3	1	5	1	5	4	1	2	3	2	4	1	5	1	4	4	1	1	3	2	2	4	3	3	3	71
S43	3	1	4	3	4	3	1	1	3	1	5	3	1	3	2	5	3	1	2	3	3	4	3	4	3	4	73
S44	4	4	3	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	3	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	113
S45	3	3	3	3	4	4	2	2	4	2	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	83
S46	4	3	4	2	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	3	2	4	3	92
S47	3	1	2	3	4	4	1	3	3	2	4	4	4	4	2	4	2	2	3	3	5	3	4	4	2	2	78
S48	5	2	5	4	5	5	3	1	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	5	5	4	4	4	2	4	3	91
S49	3	2	3	2	3	2	1	3	3	2	4	3	4	4	3	2	1	4	3	4	2	2	4	3	4	2	73
S50	4	3	3	4	5	3	3	3	3	3	5	4	3	4	4	4	4	2	3	4	5	4	4	3	4	4	95
S51	1	1	3	1	2	4	2	4	4	3	4	4	5	4	3	1	3	1	2	3	5	2	4	3	5	5	79
S52	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	5	5	89
S53	2	1	3	3	3	2	2	1	2	1	1	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	60
S54	3	2	4	3	4	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	79
S55	3	3	5	3	5	3	3	5	3	3	5	5	5	5	3	4	4	3	3	5	5	4	3	5	5	4	104
S56	3	2	5	2	2	4	5	3	5	4	5	4	1	3	2	5	4	3	2	4	4	2	2	3	4	5	88
S57	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	5	5	5	4	3	1	5	3	3	3	5	5	5	5	5	5	97
S58	2	1	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	3	4	3	63
S59	3	1	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	119
S60	3	1	2	2	3	2	1	1	4	5	3	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	2	1	1	63
S61	4	3	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	93
S62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	5	1	1	5	1	5	1	1	5	5	5	58
S63	2	1	1	1	3	5	3	5	2	1	4	2	5	5	1	4	2	2	2	5	5	2	3	1	4	4	75
S64	4	3	2	4	5	4	3	3	4	3	4	5	3	2	3	5	3	3	3	5	4	4	4	3	4	4	94

S65	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	1	1	3	2	4	1	3	1	5	1	1	5	3	1	1	54
S66	3	2	3	2	4	3	2	3	3	1	2	3	2	4	2	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	70
S67	2	2	3	2	2	3	2	1	4	2	5	3	2	2	3	3	2	3	3	2	5	3	3	2	2	2	68
S68	3	3	2	4	4	4	3	2	4	2	2	4	5	4	4	5	1	4	2	3	5	3	2	2	2	4	83
S69	3	2	5	5	5	5	3	1	3	2	5	4	5	3	5	5	4	1	1	5	5	5	4	3	5	5	99
S70	4	2	4	2	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	4	3	3	2	5	4	2	4	2	2	2	74
S71	2	4	2	1	2	2	1	1	1	1	5	3	1	3	2	4	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	55
S72	4	2	5	5	4	3	2	1	3	4	5	4	5	3	4	5	3	3	3	2	4	3	2	3	5	4	91
S73	1	1	4	3	3	2	1	1	2	1	5	3	3	1	1	2	1	1	3	4	4	2	2	1	4	5	61
S74	4	1	2	3	2	3	2	1	3	1	3	2	3	2	1	4	3	1	1	1	5	1	2	2	2	2	57
S75	2	1	2	2	4	2	1	3	3	1	5	5	4	5	4	4	2	3	1	5	5	3	2	1	3	3	76
S76	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53
S77	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	4	5	3	4	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	5	5	80
S78	2	1	4	2	1	2	1	1	2	2	3	3	4	2	2	3	2	3	2	4	5	2	3	1	3	3	63
S79	3	2	5	4	4	5	4	4	1	2	5	4	5	5	2	5	3	3	3	5	3	3	4	3	2	4	93
S80	3	1	3	3	1	3	1	1	3	1	3	3	3	5	5	1	3	3	3	3	3	3	5	5	3	1	72
S81	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	73
S82	3	5	1	1	1	5	3	5	5	1	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
S83	3	2	2	2	1	4	2	1	3	3	5	3	3	4	2	1	4	2	4	3	4	3	4	2	2	3	72
S84	3	2	3	3	4	4	2	4	2	3	2	3	5	1	3	2	2	4	4	4	5	5	4	5	5	4	88
S85	3	3	3	1	5	5	3	4	3	4	3	3	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	105
S86	4	4	4	1	2	1	2	1	3	1	5	3	4	2	1	4	1	3	1	3	1	3	2	5	5	4	70
S87	3	1	3	4	4	3	3	3	2	4	5	3	2	2	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	81
S88	1	2	2	2	2	1	3	1	2	1	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	53
S89	3	2	4	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	77
S90	3	4	2	3	1	1	3	4	3	2	3	4	2	4	1	3	2	3	1	4	3	4	3	3	4	4	74
S91	2	2	3	1	2	3	2	4	3	2	4	4	1	2	2	3	3	4	3	4	4	3	2	2	4	2	71
S92	2	1	3	3	2	2	1	2	2	3	4	4	1	2	2	4	4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	68
S93	4	1	4	2	2	3	3	2	4	1	4	4	1	3	3	4	4	2	1	2	5	3	5	2	5	4	78
S94	1	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	4	4	4	2	2	3	2	2	2	3	2	4	2	3	72
S95	1	3	3	1	3	2	2	1	2	3	1	1	4	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	2	3	3	65
S96	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	65

SUBJEK	HUMOR STYLES																																
	ITEM	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
S1	6	5	1	2	4	1	5	2	4	6	2	3	5	6	3	3	5	6	2	2	5	2	3	2	6	6	5	6	3	5	3	2	
S2	7	1	7	1	3	4	1	4	7	1	1	4	7	7	7	4	7	1	1	4	7	1	5	7	7	7	1	7	7	7	1	7	
S3	6	6	5	6	4	2	4	2	4	6	5	4	6	5	5	3	3	5	3	2	5	2	6	1	7	5	3	4	4	3	6	6	
S4	3	6	2	4	1	4	3	5	3	6	4	3	3	3	2	3	3	3	6	3	5	2	4	2	6	6	5	6	3	6	4	3	
S5	7	6	5	6	4	3	4	5	2	4	2	5	7	5	3	3	6	5	3	2	7	2	6	2	7	6	5	6	3	4	4	6	
S6	2	6	2	5	6	4	5	2	3	3	2	3	4	3	6	3	5	6	6	3	4	4	5	5	4	3	3	5	3	3	3	2	
S7	6	6	2	1	5	6	5	4	3	6	3	3	5	6	5	2	5	6	4	3	6	3	5	4	6	6	4	5	5	3	3	6	
S8	6	7	2	2	5	7	6	2	6	7	5	6	6	6	3	4	4	7	6	1	5	2	4	2	7	7	4	6	2	7	1	7	
S9	6	6	3	6	3	4	4	4	6	3	3	3	3	3	3	5	6	6	6	3	5	6	4	6	6	6	3	4	3	3	4	4	6
S10	4	4	3	2	4	2	4	3	4	3	3	3	4	2	1	4	4	3	4	3	5	2	3	4	4	5	3	5	3	3	4	3	
S11	6	4	6	3	5	4	5	5	2	5	3	6	6	6	2	4	5	4	5	3	6	2	4	3	5	6	3	6	5	4	6	5	
S12	5	5	4	2	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	5	3	4	3	5	3	3	
S13	3	4	2	7	4	2	4	3	6	6	1	1	3	6	1	1	6	7	1	1	5	3	6	4	7	7	1	7	6	4	1	5	
S14	7	7	1	1	4	4	7	7	7	4	1	1	7	5	1	4	5	4	4	1	6	1	6	1	7	7	1	7	2	1	7	7	
S15	6	5	2	2	5	5	3	2	3	3	2	3	6	5	2	2	5	5	6	4	5	1	3	5	6	6	2	5	3	7	2	2	
S16	3	6	5	4	2	4	3	2	2	6	2	4	3	3	5	4	5	5	3	4	5	2	3	6	4	5	2	6	5	6	3	4	
S17	5	6	1	3	6	7	4	4	6	3	1	2	1	4	7	5	3	6	3	5	5	7	6	1	6	5	1	1	6	6	3	6	
S18	3	6	1	4	1	5	6	2	4	6	1	2	4	4	7	4	4	6	4	6	5	4	6	4	4	5	1	6	4	7	1	6	
S19	7	4	4	1	4	7	4	1	4	5	1	1	4	5	1	1	4	7	5	1	4	2	4	4	4	4	4	2	6	4	6	2	2
S20	7	4	2	1	3	2	4	3	5	5	3	3	7	5	6	2	5	4	5	3	6	3	5	3	7	6	4	5	5	2	3	2	
S21	2	7	1	4	3	6	6	1	5	6	3	5	3	5	5	3	3	4	5	5	3	3	2	3	4	4	5	5	5	5	4	4	
S22	5	5	3	6	6	6	3	2	7	2	2	3	6	3	3	3	6	5	3	2	6	1	5	7	6	5	2	5	5	6	2	7	
S23	3	5	5	4	3	5	3	5	3	5	3	3	5	4	3	3	3	4	5	3	5	2	5	2	4	6	2	6	3	5	3	5	
S24	7	2	5	1	7	4	4	1	5	3	3	3	7	3	4	5	7	3	3	3	6	1	5	2	7	7	5	4	6	1	6	1	
S25	4	2	1	1	2	2	4	1	7	3	1	1	4	1	1	1	3	5	1	1	4	5	3	1	4	6	1	6	1	7	1	1	
S26	5	1	2	1	6	3	3	1	2	2	1	1	4	2	1	2	2	1	1	1	1	2	4	1	4	6	1	2	2	4	2	1	
S27	7	7	5	3	5	5	3	2	6	4	2	4	7	6	6	2	3	5	4	3	6	4	5	3	7	7	5	6	3	1	2	6	
S28	1	2	1	2	3	1	4	2	3	3	4	5	5	6	6	2	1	5	2	2	3	1	3	1	5	7	2	7	2	2	2	4	
S29	3	5	3	2	4	4	4	1	4	5	2	2	5	6	2	2	3	4	3	2	5	3	3	2	3	5	2	5	3	5	2	4	
S30	5	4	2	5	3	5	4	2	3	5	6	5	7	4	6	2	6	3	6	5	7	2	7	5	6	4	4	4	6	2	7	4	
S31	6	5	4	2	5	2	6	1	6	3	2	2	7	4	5	2	5	2	5	2	5	2	7	2	7	7	1	6	7	5	4	1	
S32	5	6	2	1	2	2	3	1	3	2	1	1	6	6	6	2	2	6	2	2	6	2	6	1	6	6	1	3	2	5	2	2	

S33	3	5	2	6	3	1	3	5	7	6	6	5	6	5	2	6	3	2	2	5	6	3	2	7	2	6	2	7	3	2	1	2
S34	5	6	1	1	2	2	4	4	6	4	5	5	4	6	6	6	3	4	3	1	5	3	6	1	4	7	1	6	3	4	3	4
S35	5	5	3	1	3	5	6	2	6	2	2	5	5	4	1	6	6	6	2	2	5	3	4	5	4	5	4	5	3	6	3	2
S36	3	2	3	4	6	3	2	3	6	6	1	6	6	5	6	4	4	6	2	2	6	2	3	2	6	6	2	6	6	6	5	3
S37	6	4	2	2	2	5	4	1	6	2	1	1	4	2	7	6	5	2	3	1	5	3	3	2	6	7	2	4	6	2	6	2
S38	7	7	7	7	7	7	5	4	4	4	4	4	5	5	3	3	3	5	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	3	5	3	5
S39	4	7	7	5	4	3	5	1	5	1	2	3	4	4	4	5	5	3	7	2	7	1	1	5	5	4	4	3	3	5	4	5
S40	3	5	4	1	4	3	2	2	2	6	5	2	4	5	4	1	1	5	5	2	6	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S41	4	7	4	2	4	6	2	6	4	5	4	2	4	4	4	2	5	4	4	4	5	1	4	4	3	6	5	5	4	4	4	5
S42	7	7	7	5	7	1	7	4	1	5	7	1	7	5	7	1	7	1	1	1	5	7	7	1	7	7	7	4	7	7	7	1
S43	5	3	1	3	4	1	1	3	1	5	1	3	3	5	1	1	1	3	2	1	3	5	2	1	3	7	1	4	1	7	1	4
S44	6	5	4	1	4	4	5	2	6	5	3	2	7	3	4	2	5	5	3	4	5	1	6	5	7	7	3	7	5	3	5	2
S45	6	6	2	6	4	5	3	5	4	2	2	2	6	6	3	4	6	3	5	4	6	3	5	2	6	6	5	6	5	3	5	3
S46	5	6	1	2	7	7	2	2	7	5	1	4	5	5	2	2	3	5	2	4	5	5	5	2	6	4	1	7	6	6	1	2
S47	6	7	1	3	1	3	4	2	1	6	1	3	6	5	5	1	5	6	1	1	6	1	6	2	6	6	1	5	1	7	2	5
S48	4	4	4	3	2	3	6	3	5	3	4	3	3	3	5	5	5	3	3	5	3	5	6	3	5	4	5	2	3	4	3	2
S49	2	7	1	1	5	5	4	1	3	6	2	5	7	4	1	2	4	7	6	1	6	1	3	1	7	7	1	6	2	3	4	4
S50	3	7	1	1	4	6	3	4	5	7	3	4	5	4	1	4	5	7	5	3	5	2	4	4	6	6	2	6	4	5	4	4
S51	5	7	4	7	7	7	5	5	3	3	5	5	7	5	4	2	5	7	5	3	7	1	7	2	7	7	7	7	4	2	5	7
S52	5	6	3	1	4	4	6	4	3	5	2	4	6	4	4	2	3	5	3	3	6	2	4	4	5	6	3	5	5	6	1	5
S53	7	7	2	3	4	1	5	1	7	5	1	2	5	4	1	6	7	5	6	3	5	2	4	5	7	6	3	7	4	5	3	6
S54	4	6	4	2	2	2	4	2	4	5	2	2	5	6	2	4	6	6	2	3	2	6	3	5	4	3	2	4	5	5	3	5
S55	5	7	1	1	7	7	3	1	7	4	4	1	6	4	4	1	6	4	4	4	6	7	4	1	7	6	3	5	4	5	4	1
S56	2	5	5	5	3	3	7	5	4	6	3	4	7	5	5	5	5	7	2	3	7	3	4	1	5	5	7	5	6	7	3	6
S57	7	7	5	1	3	5	5	2	4	5	2	3	7	7	3	2	4	7	4	2	3	2	4	4	6	6	4	6	4	5	6	2
S58	6	7	6	2	6	4	5	2	6	6	2	2	7	6	4	4	7	4	7	2	6	1	6	1	7	7	2	4	6	4	3	1
S59	4	4	4	4	3	3	7	3	3	4	4	5	4	2	1	4	4	3	4	5	6	2	4	3	3	4	2	6	3	7	1	7
S60	6	7	1	2	2	3	4	1	7	6	1	4	2	2	3	7	7	7	5	2	6	1	3	1	7	5	1	7	3	6	6	4
S61	6	3	2	1	5	1	6	1	5	2	4	2	5	3	1	3	4	3	4	3	2	1	3	5	6	5	4	6	2	2	6	1
S62	7	7	7	7	7	1	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	3	1	7	7	7	7	7	7	1	7
S63	6	7	5	5	7	7	5	6	4	7	2	6	6	7	2	4	4	7	7	6	7	5	1	5	6	6	3	7	5	6	2	6
S64	3	4	3	3	3	5	5	3	5	5	3	5	5	4	6	4	5	5	4	3	3	5	4	3	4	4	3	7	4	6	4	3
S65	7	7	7	6	6	1	3	6	5	3	5	4	7	6	7	4	7	3	5	5	7	2	7	1	7	6	2	7	7	1	5	1
S66	5	5	3	2	4	3	5	3	4	5	2	2	5	4	3	3	5	5	2	1	3	3	4	2	6	5	2	6	3	4	6	2

S67	6	3	4	2	4	7	4	2	6	3	3	2	6	4	5	5	6	3	1	1	7	1	5	4	6	7	2	2	3	5	1	4
S68	7	7	5	5	4	6	3	7	6	6	2	6	7	7	2	2	7	5	6	6	7	2	5	1	7	7	6	6	6	6	4	6
S69	3	1	4	5	2	5	4	3	1	2	1	4	4	1	6	6	4	3	1	1	4	1	2	4	2	4	3	5	3	4	3	6
S70	6	6	7	6	5	6	6	6	5	6	2	4	7	6	5	4	6	6	2	6	7	6	6	2	7	7	1	6	6	2	6	6
S71	6	5	2	5	4	4	5	4	1	5	4	2	6	6	1	4	5	4	3	2	5	5	2	2	7	6	2	5	5	5	2	5
S72	7	7	6	2	6	7	3	5	4	4	5	5	7	4	1	4	6	6	6	6	6	1	5	1	7	6	5	7	2	7	1	7
S73	5	7	1	7	7	5	3	1	5	6	1	3	7	7	1	1	7	4	5	1	7	3	2	7	5	7	1	7	4	7	1	3
S74	7	6	5	1	6	5	4	3	5	6	5	3	7	6	6	2	3	6	5	3	6	4	4	6	7	7	2	7	4	5	2	3
S75	3	4	1	5	4	5	4	3	3	7	6	3	5	2	6	2	5	7	2	2	4	4	4	2	3	6	4	4	6	4	3	4
S76	5	6	3	1	5	3	4	2	5	3	3	2	6	5	5	6	3	4	5	2	5	3	5	2	6	6	2	6	5	3	3	2
S77	6	6	2	5	4	6	6	1	6	3	2	1	3	5	5	3	7	5	4	1	6	2	5	2	6	5	4	4	4	6	2	5
S78	5	6	2	2	6	3	3	4	3	6	4	2	7	7	4	4	6	5	6	3	6	2	4	1	7	7	6	7	4	4	3	5
S79	5	4	3	6	4	6	3	6	2	5	6	7	5	2	7	6	4	4	5	6	7	2	3	7	4	4	6	7	2	7	4	7
S80	2	5	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S81	4	5	2	1	4	2	4	2	4	5	4	2	4	4	2	5	5	4	4	2	6	3	6	2	6	7	2	5	6	4	5	1
S82	3	7	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	3	5	3	5
S83	5	3	2	6	4	3	4	6	2	3	3	7	5	5	2	5	4	5	4	5	6	2	4	2	4	7	3	6	2	6	4	6
S84	6	7	2	2	6	6	4	1	6	5	2	5	7	5	6	3	6	7	6	1	6	1	5	1	7	7	7	7	7	5	6	1
S85	5	7	1	7	1	7	5	4	1	7	1	4	1	6	7	1	5	7	5	3	5	1	5	5	2	6	3	5	1	7	5	7
S86	6	1	3	2	7	7	4	1	6	7	1	1	7	7	1	1	7	7	7	1	7	5	4	7	7	7	2	6	6	7	1	2
S87	6	6	4	3	3	2	5	2	4	6	2	3	6	4	6	3	6	7	4	2	6	3	5	2	6	6	4	4	5	2	5	3
S88	6	6	5	5	4	1	3	6	4	5	4	3	6	6	3	4	6	5	6	4	6	4	6	4	6	6	5	6	5	4	5	6
S89	5	5	4	2	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	6	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
S90	7	3	5	3	4	3	6	1	4	7	1	3	2	3	4	4	4	2	1	2	1	6	5	4	6	3	4	3	6	1	6	2
S91	6	6	1	4	5	3	4	4	6	3	2	1	5	5	4	3	6	4	2	1	4	3	4	2	7	6	2	6	6	4	2	2
S92	4	5	2	3	5	6	3	5	6	6	2	4	5	5	6	3	6	5	5	4	6	5	3	2	6	5	1	7	4	6	2	5
S93	7	6	5	5	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	6	7	7	5	5	7	6	6	4	7	7	6	7	7	7	6	6
S94	6	4	3	2	3	4	5	2	3	3	4	4	5	2	4	5	4	5	3	3	3	6	5	2	4	5	3	4	3	2	5	2
S95	3	6	4	3	3	1	5	1	5	4	4	3	6	5	6	6	5	3	2	3	3	4	6	2	6	6	4	5	3	3	5	3
S96	6	7	2	1	4	3	4	3	5	6	1	6	6	4	1	1	2	7	5	1	6	2	1	2	7	6	3	6	4	5	6	3

## Uji Validitas Isi Skala Stres Akademik

NO	ASPEK	NO	F/ UF	Penilaian					Validitas Aiken
				Pak Lubab	Bu lin	Bu Selly	Rizqi	Huda	
1	Tekanan Belajar	1	F	3	3	4	4	4	87%
		16	UF	4	3	4	4	4	93%
		6	UF	4	2	4	4	4	87%
		11	F	3	4	4	4	4	93%
		21	F	3	4	4	4	4	93%
		26	F	4	3	3	4	4	87%
2	Beban Tugas	2	UF	4	3	3	4	4	87%
		7	F	4	3	3	4	4	87%
		17	UF	4	2	3	4	4	80%
		22	F	4	2	4	4	4	87%
		12	F	4	3	3	4	4	87%
		27	F	4	3	4	4	4	93%
3	Kekhawatiran Terhadap Nilai	3	F	4	3	4	4	4	93%
		18	UF	4	3	4	4	4	93%
		23	F	4	4	2	4	4	87%
		13	F	4	3	4	4	4	93%
		8	F	4	4	4	4	3	93%
		28	F	4	4	4	3	4	93%
4	Ekpestasi Diri	4	F	4	4	4	4	3	93%
		9	F	4	3	4	4	4	93%
		14	F	4	3	4	4	4	93%
		19	F	4	3	4	4	4	93%
		29	F	4	3	4	4	4	93%
		24	F	4	4	4	4	4	100%
5	Keputusasaan	5	F	4	4	3	4	4	93%
		10	UF	4	4	4	4	3	93%
		15	F	4	3	4	4	4	93%
		20	F	4	4	4	4	4	100%
		25	F	3	4	4	4	4	93%
		30	F	4	3	4	4	4	93%

## Uji Validitas Konstruk

### Correlations

		VAR1	VAR5	VAR9	VAR13	VAR17	VAR21	VAR25	VAR29	VARTotAFH
VAR1	Pearson	1	.338**	.216*	.372**	.395**	.257*	.544**	.223*	.589**
	Sig.		.001	.034	.000	.000	.011	.000	.029	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR5	Pearson	.338**	1	.214*	.452**	.226*	.280**	.401**	.369**	.651**
	Sig.	.001		.036	.000	.027	.006	.000	.000	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR9	Pearson	.216*	.214*	1	.144	.330**	.188	.400**	.322**	.547**
	Sig.	.034	.036		.160	.001	.066	.000	.001	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR13	Pearson	.372**	.452**	.144	1	.312**	.476**	.532**	.298**	.648**
	Sig.	.000	.000	.160		.002	.000	.000	.003	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR17	Pearson	.395**	.226*	.330**	.312**	1	.398**	.464**	.465**	.689**
	Sig.	.000	.027	.001	.002		.000	.000	.000	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR21	Pearson	.257*	.280**	.188	.476**	.398**	1	.377**	.262**	.625**
	Sig.	.011	.006	.066	.000	.000		.000	.010	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR25	Pearson	.544**	.401**	.400**	.532**	.464**	.377**	1	.422**	.567**
	Sig.	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR29	Pearson	.223*	.369**	.322**	.298**	.465**	.262**	.422**	1	.663**
	Sig.	.029	.000	.001	.003	.000	.010	.000		.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VARTotAFH	Pearson	.589**	.651**	.547**	.648**	.689**	.625**	.567**	.663**	1
	Sig.	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level .

\* . Correlation is significant at the 0.05 level .

## Correlations

		VAR2	VAR6	VAR10	VAR14	VAR18	VAR22	VAR26	VAR30	VARTotSEH
VAR2	Pearson	1	.175	.306**	.329**	.365**	-.014	.073	.061	.563**
	Sig.		.088	.002	.001	.000	.889	.479	.555	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR6	Pearson	.175	1	.121	.061	.320**	.062	-.041	.263**	.530**
	Sig.	.088		.239	.558	.001	.550	.688	.010	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR10	Pearson	.306**	.121	1	.332**	.483**	.159	.128	.215*	.662**
	Sig.	.002	.239		.001	.000	.122	.214	.035	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR14	Pearson	.329**	.061	.332**	1	.261*	.049	.421**	.131	.589**
	Sig.	.001	.558	.001		.010	.636	.000	.203	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR18	Pearson	.365**	.320**	.483**	.261*	1	-.009	.047	.253*	.674**
	Sig.	.000	.001	.000	.010		.933	.649	.013	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR22	Pearson	-.014	.062	.159	.049	-.009	1	-.212*	.042	.281**
	Sig.	.889	.550	.122	.636	.933		.038	.687	.006
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR26	Pearson	.073	-.041	.128	.421**	.047	-.212*	1	-.014	.263**
	Sig.	.479	.688	.214	.000	.649	.038		.889	.010
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR30	Pearson	.061	.263**	.215*	.131	.253*	.042	-.014	1	.510**
	Sig.	.555	.010	.035	.203	.013	.687	.889		.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VARTotSEH	Pearson	.563**	.530**	.662**	.589**	.674**	.281**	.263**	.510**	1
	Sig.	.000	.000	.000	.000	.000	.006	.010	.000	
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level .

\* . Correlation is significant at the 0.05 level .

## Correlations

		VAR3	VAR7	VAR11	VAR15	VAR19	VAR23	VAR27	VAR31	VARTotAGH
VAR3	Pearson	1	.038	.269**	.165	.120	.160	.340**	.152	.568**
	Sig.		.712	.008	.107	.244	.119	.001	.140	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR7	Pearson	.038	1	.002	-.001	-.058	.197	.134	.279**	.283**
	Sig.	.712		.981	.989	.574	.054	.194	.006	.005
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR11	Pearson	.269**	.002	1	.208*	.194	.151	.515**	.149	.619**
	Sig.	.008	.981		.042	.058	.142	.000	.146	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR15	Pearson	.165	-.001	.208*	1	-.102	.342**	.170	.151	.415**
	Sig.	.107	.989	.042		.324	.001	.098	.142	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR19	Pearson	.120	-.058	.194	-.102	1	-.107	.275**	.090	.448**
	Sig.	.244	.574	.058	.324		.298	.007	.383	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR23	Pearson	.160	.197	.151	.342**	-.107	1	.074	.264**	.072
	Sig.	.119	.054	.142	.001	.298		.471	.009	.484
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR27	Pearson	.340**	.134	.515**	.170	.275**	.074	1	.302**	.749**
	Sig.	.001	.194	.000	.098	.007	.471		.003	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR31	Pearson	.152	.279**	.149	.151	.090	.264**	.302**	1	.527**
	Sig.	.140	.006	.146	.142	.383	.009	.003		.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VARTotAGH	Pearson	.568**	.283**	.619**	.415**	.448**	.072	.749**	.527**	1
	Sig.	.000	.005	.000	.000	.000	.484	.000	.000	
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level .

\* . Correlation is significant at the 0.05 level .

Correlations										
		VAR4	VAR8	VAR12	VAR16	VAR20	VAR24	VAR28	VAR32	VARTotSDH
VAR4	Pearson	1	.451**	.316**	.127	.359**	.177	.088	.453**	.662**
	Sig.		.000	.002	.216	.000	.084	.392	.000	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR8	Pearson	.451**	1	.427**	.209*	.528**	-.048	.315**	.521**	.724**
	Sig.	.000		.000	.041	.000	.641	.002	.000	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR12	Pearson	.316**	.427**	1	.292**	.454**	.055	.346**	.419**	.685**
	Sig.	.002	.000		.004	.000	.596	.001	.000	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR16	Pearson	.127	.209*	.292**	1	.301**	.024	-.017	.196	.442**
	Sig.	.216	.041	.004		.003	.815	.866	.056	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR20	Pearson	.359**	.528**	.454**	.301**	1	.215*	.141	.356**	.704**
	Sig.	.000	.000	.000	.003		.036	.170	.000	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR24	Pearson	.177	-.048	.055	.024	.215*	1	.068	.145	.359**
	Sig.	.084	.641	.596	.815	.036		.513	.160	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR28	Pearson	.088	.315**	.346**	-.017	.141	.068	1	.164	.408**
	Sig.	.392	.002	.001	.866	.170	.513		.110	.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VAR32	Pearson	.453**	.521**	.419**	.196	.356**	.145	.164	1	.715**
	Sig.	.000	.000	.000	.056	.000	.160	.110		.000
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96
VARTotSDH	Pearson	.662**	.724**	.685**	.442**	.704**	.359**	.408**	.715**	1
	Sig.	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level .

\* . Correlation is significant at the 0.05 level .

## Uji Reliabilitas

### Affliative Humor

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.806	8

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR1	33.4063	51.149	.501	.786
VAR5	34.2604	50.910	.488	.788
VAR9	34.0625	52.438	.381	.806
VAR13	33.1979	50.497	.554	.778
VAR17	33.7396	50.258	.562	.777
VAR21	33.2292	53.063	.475	.790
VAR25	32.9688	48.241	.702	.757
VAR29	34.3438	50.565	.510	.785

### Self-Encaging Humor AF

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.599	8

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR2	31.2188	33.520	.353	.550
VAR6	32.4583	33.430	.275	.577
VAR10	31.9063	31.833	.491	.508
VAR14	31.9063	33.749	.411	.535
VAR18	31.7188	31.446	.505	.502
VAR22	33.6667	39.635	.036	.642
VAR26	30.8021	40.329	.090	.614
VAR30	31.8958	34.305	.270	.577

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.653	6

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR2	22.6667	26.961	.382	.610
VAR6	23.9063	26.865	.297	.646
VAR10	23.3542	26.336	.462	.582
VAR14	23.3542	28.652	.340	.624
VAR18	23.1667	24.814	.560	.545
VAR30	23.3438	27.723	.290	.645

### Aggressive Humor

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.627	7

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR3	21.8333	31.993	.332	.594
VAR7	20.8542	37.600	.173	.634
VAR11	22.1771	32.400	.397	.573
VAR15	21.1875	31.459	.298	.610
VAR23	20.6979	34.171	.351	.589
VAR27	21.8854	30.376	.467	.547
VAR31	21.5521	32.039	.367	.581

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.634	6

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR3	17.6562	27.660	.348	.597
VAR11	18.0000	27.895	.428	.568
VAR15	17.0104	26.937	.322	.612
VAR23	16.5208	30.400	.325	.605
VAR27	17.7083	26.461	.467	.550
VAR31	17.3750	28.784	.319	.608

### Self-Defeating Humor

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.732	8

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR4	25.1563	47.502	.488	.691
VAR8	25.3542	47.179	.592	.670
VAR12	25.0104	49.505	.557	.680
VAR16	24.9896	55.589	.261	.735
VAR20	25.4479	49.071	.582	.675
VAR24	25.3333	57.256	.145	.760
VAR28	23.0208	57.284	.251	.734
VAR32	24.4583	45.956	.562	.674

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.786	5

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR4	13.3125	27.417	.520	.764
VAR8	13.5104	26.968	.652	.717
VAR12	13.1667	30.204	.524	.759
VAR20	13.6042	29.821	.553	.751
VAR32	12.6146	26.450	.585	.740

## Stress Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.887	28

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR1	81.9375	219.238	.494	.883
VAR6	81.4063	223.170	.209	.890
VAR16	81.3750	219.900	.395	.885
VAR21	81.9063	221.202	.400	.885
VAR26	81.4271	211.363	.656	.879
VAR2	82.4375	225.449	.233	.888
VAR7	81.6042	215.694	.526	.882
VAR12	82.2292	219.568	.457	.883
VAR17	82.0417	217.725	.483	.883
VAR22	81.9896	218.179	.488	.883
VAR27	81.4479	216.418	.494	.883
VAR3	81.5729	215.174	.515	.882
VAR8	82.4375	218.901	.474	.883
VAR13	80.8125	219.164	.341	.886
VAR18	81.4792	224.484	.216	.889
VAR28	81.6771	218.137	.434	.884
VAR4	81.9271	215.353	.512	.882
VAR9	82.1250	215.900	.400	.885
VAR14	81.3958	218.936	.466	.883
VAR19	81.0313	222.367	.297	.887
VAR24	81.1250	215.753	.508	.882
VAR29	81.2292	213.779	.542	.881
VAR5	81.5313	208.525	.621	.879
VAR10	81.6563	225.596	.255	.887
VAR15	81.4792	209.263	.557	.881
VAR20	81.8333	215.782	.585	.881
VAR25	80.9688	219.020	.382	.885
VAR30	81.3542	215.557	.520	.882

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.892	26

## ONE WAY ANOVA Jenis Kelamin dan Stres

### Descriptives

Stres Akademik

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% CL		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Laki-Laki	42	74.76	14.652	2.261	70.20	79.33	53	119
Perempuan	54	80.94	14.217	1.935	77.06	84.82	53	113
Total	96	78.24	14.660	1.496	75.27	81.21	53	119

### Test of Homogeneity of Variances

Stres Akademik

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.426	1	94	.515

### ANOVA

Stres Akademik

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	903.037	1	903.037	4.350	.040
Within Groups	19514.452	94	207.601		
Total	20417.490	95			

## One Way Anova Semester – Fakultas - Stress

### Descriptives

Stres Akademik

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% CI		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Semester 3	28	77.82	13.655	2.580	72.53	83.12	53	103
Semester 5	30	83.57	14.002	2.556	78.34	88.79	56	119
Semester 7	38	74.34	14.945	2.424	69.43	79.25	53	110
Total	96	78.24	14.660	1.496	75.27	81.21	53	119

### Test of Homogeneity of Variances

Stres Akademik

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.111	2	93	.895

### ANOVA

Stres Akademik

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1433.463	2	716.732	3.511	.034
Within Groups	18984.026	93	204.129		
Total	20417.490	95			

### Descriptives

Stres Akademik

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% CI		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Tarbiyah	27	77.07	16.813	3.236	70.42	83.73	53	113
Syariah	25	79.40	14.414	2.883	73.45	85.35	58	119
Humaniora	23	75.96	14.249	2.971	69.79	82.12	56	104
Ekonomi	6	82.17	8.085	3.301	73.68	90.65	74	92
Psikologi	7	76.43	15.501	5.859	62.09	90.76	53	95
Saintek	6	88.67	11.961	4.883	76.11	101.22	65	99
FKIK	2	69.00	1.414	1.000	56.29	81.71	68	70
Total	96	78.24	14.660	1.496	75.27	81.21	53	119

### Test of Homogeneity of Variances

Stres Akademik

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.262	6	89	.283

### ANOVA

Stres Akademik

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1128.800	6	188.133	.868	.522
Within Groups	19288.689	89	216.727		
Total	20417.490	95			

### UJI KORELASI

#### Correlations

	AF Humor	SE Humor	AG Humor	SD Humor	Stres AKD
AF Humor Pearson Correlation	1	.259*	.370**	.102	-.247*
Sig.		.011	.000	.321	.015
N	96	96	96	96	96
SE Humor Pearson Correlation	.259*	1	.080	.351**	-.006
Sig.	.011		.437	.000	.954
N	96	96	96	96	96
AG Humor Pearson Correlation	.370**	.080	1	.381**	-.066
Sig.	.000	.437		.000	.525
N	96	96	96	96	96
SD Humor Pearson Correlation	.102	.351**	.381**	1	-.002
Sig.	.321	.000	.000		.982
N	96	96	96	96	96
Stres AKD Pearson Correlation	-.247*	-.006	-.066	-.002	1
Sig.	.015	.954	.525	.982	
N	96	96	96	96	96

\*. Correlation is significant at the 0.05 level .

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level .

## UJI REGRESI

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.256 <sup>a</sup>	.066	.025	14.47854

a. Predictors: (Constant), SD Humor, AF Humor, SE Humor, AG Humor

### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1341.338	4	335.334	1.600	.181 <sup>b</sup>
	Residual	19076.152	91	209.628		
	Total	20417.490	95			

a. Dependent Variable: Stres AKD

b. Predictors: (Constant), SD Humor, AF Humor, SE Humor, AG Humor

### Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	91.535	9.535		9.600	.000
AF Humor	-.504	.207	-.277	-2.431	.017
SE Humor	.163	.275	.067	.591	.556
AG Humor	.079	.266	.035	.298	.767
SD Humor	-.025	.268	-.011	-.092	.927

a. Dependent Variable: Stres AKD

## KLUSTER ANALISIS

Initial Cluster Centers		
	Cluster	
	1	2
Zscore: AF Humor	2.18129	-2.17093
Zscore: SE Humor	1.33641	-.65782
Zscore: AG Humor	2.16966	-2.39804
Zscore: SD Humor	2.85383	-.39480

## Uji Anova Humoris Dan Non Humoris

### Descriptives

Stres AKD

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1	32	74.9688	14.37849	2.54178	69.7848	80.1527	53.00	105.00
2	64	79.8750	14.63579	1.82947	76.2191	83.5309	53.00	119.00
Total	96	78.2396	14.66018	1.49625	75.2692	81.2100	53.00	119.00

### Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.023	1	94	.880

## ANOVA

Stres AKD

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	513.521	1	513.521	2.425	.123
Within Groups	19903.969	94	211.744		
Total	20417.490	95			

## REGRESI PER ASPEK STRESS

## Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	STD
1	.343 <sup>a</sup>	.117	.079	2.49450

a. Predictors: (Constant), SD\_Humor, AF\_Humor, SE\_Humor, AG\_Humor

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	75.374	4	18.843	3.028	.022 <sup>b</sup>
	Residual	566.251	91	6.223		
	Total	641.625	95			

a. Dependent Variable: Preasure

b. Predictors: (Constant), SD\_Humor, AF\_Humor, SE\_Humor, AG\_Humor

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16.112	1.643		9.808	.000
	AF_Humor	-.099	.036	-.307	-2.775	.007
	SE_Humor	.029	.047	.066	.601	.549
	AG_Humor	-.011	.046	-.029	-.249	.804
	SD_Humor	-.053	.046	-.132	-1.146	.255

a. Dependent Variable: Preasure

## Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.328 <sup>a</sup>	.108	.068	3.68211

a. Predictors: (Constant), SD\_Humor, AF\_Humor, SE\_Humor, AG\_Humor

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	148.725	4	37.181	2.742	.033 <sup>b</sup>
	Residual	1233.775	91	13.558		
	Total	1382.500	95			

a. Dependent Variable: WorkLoad

b. Predictors: (Constant), SD\_Humor, AF\_Humor, SE\_Humor, AG\_Humor

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	19.342	2.425		7.976	.000
	AF_Humor	-.164	.053	-.345	-3.105	.003
	SE_Humor	.015	.070	.024	.215	.830
	AG_Humor	.136	.068	.234	2.010	.047
	SD_Humor	-.042	.068	-.072	-.621	.536

a. Dependent Variable: WorkLoad

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.164 <sup>a</sup>	.027	-.016	2.80773

a. Predictors: (Constant), SD\_Humor, AF\_Humor, SE\_Humor, AG\_Humor

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	19.949	4	4.987	.633	.640 <sup>b</sup>
	Residual	717.385	91	7.883		
	Total	737.333	95			

a. Dependent Variable: Worries

b. Predictors: (Constant), SD\_Humor, AF\_Humor, SE\_Humor, AG\_Humor

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14.533	1.849		7.860	.000
	AF_Humor	-.029	.040	-.085	-.731	.467
	SE_Humor	-.029	.053	-.062	-.536	.593
	AG_Humor	-.044	.052	-.103	-.847	.399
	SD_Humor	.034	.052	.079	.652	.516

a. Dependent Variable: Worries

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.186 <sup>a</sup>	.035	-.008	4.12208

a. Predictors: (Constant), SD\_Humor, AF\_Humor, SE\_Humor, AG\_Humor

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	55.599	4	13.900	.818	.517 <sup>b</sup>
	Residual	1546.234	91	16.992		
	Total	1601.833	95			

a. Dependent Variable: Expectation

b. Predictors: (Constant), SD\_Humor, AF\_Humor, SE\_Humor, AG\_Humor

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20.962	2.715		7.722	.000
	AF_Humor	-.082	.059	-.160	-1.383	.170
	SE_Humor	.049	.078	.071	.620	.537
	AG_Humor	-.031	.076	-.049	-.405	.686
	SD_Humor	.038	.076	.059	.493	.623

a. Dependent Variable: Expectation

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.244 <sup>a</sup>	.060	.018	4.12262

a. Predictors: (Constant), SD\_Humor, AF\_Humor, SE\_Humor, AG\_Humor

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	98.106	4	24.526	1.443	.226 <sup>b</sup>
	Residual	1546.634	91	16.996		
	Total	1644.740	95			

a. Dependent Variable: Despondency

b. Predictors: (Constant), SD\_Humor, AF\_Humor, SE\_Humor, AG\_Humor

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20.586	2.715		7.583	.000
	AF_Humor	-.130	.059	-.252	-2.204	.030
	SE_Humor	.099	.078	.143	1.265	.209
	AG_Humor	.029	.076	.046	.383	.703
	SD_Humor	-.001	.076	-.002	-.013	.990

a. Dependent Variable: Despondency



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 2211 /FPsi.1/PP.009/11/2022  
Perihal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

21 Nopember 2022

Kepada Yth.  
Pengasuh Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Maulana Malik  
Ibrahim Malang  
di  
Malang

Dengan hormat,  
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : M. ULYAUL UMAM / 19410066  
Tempat Penelitian : Ma'had Al-Jami'ah Al-Aly UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
Judul Skripsi : PENGARUH HUMOR STYLES TERHADAP STRESS AKADEMIK MAHASISWA SANTRI MA'HAD AL-JAMI'AH AL-ALY UIN MALANG  
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.  
2. Aprilia Mega Rosdiana, M.Si.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,  
All Ridho

Tembusan:  
1. Dekan;  
2. Para Wakil Dekan;  
3. Ketua Jurusan;  
4. Arsip.