

# **STUDI KORELASI ANTARA *SENSE OF HUMOR* DENGAN TINGKAT *STRESS* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNPAD YANG SEDANG MENYUSUN USULAN PENELITIAN SKRIPSI**

**Fadhila Laraswaty Putri**  
*Universitas Padjadjaran*

Fakultas Psikologi  
*email: fadhilaraswaty@gmail.com*

## **ABSTRAK**

Skripsi adalah salah satu persyaratan pendidikan akademis di perguruan tinggi. Alur pertama yang wajib dilalui oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi disebut dengan usulan penelitian. Dalam penyusunan usulan penelitian, mahasiswa merasa terbebani atau mengalami kendala, sehingga mereka menjadi rentan mengalami *stress*. Mahasiswa dapat menghayati *stressor* tersebut berbeda-beda. *Sense of humor* merupakan bagian dari *trait extraversion* yang akan memengaruhi persepsi, perasaan, atau penilaian akan suatu *stressor* dari sudut pandang yang berbeda.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan tingkat *stress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad yang sedang menyusun usulan penelitian skripsi. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sense of humor* dari Thorson dan Powell (1993) dan respons *stress* dari Taylor (1999). Subjek pada penelitian ini berjumlah 83 mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang menyusun usulan penelitian skripsi.

Pengumpulan data dilakukan melalui *google forms*, dengan menggunakan alat ukur penelitian Rahmanto (2008) dari skala *MSHS (Multidimensional Sense of Humor Scale)*, dan alat ukur dari penelitian Artharia (2007) dengan landasan teori Taylor (1999). Didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *sense of humor* dengan tingkat *stress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad yang sedang menyusun usulan penelitian skripsi.

*Kata kunci: mahasiswa, sense of humor, tingkat stress, usulan penelitian skripsi*

## **Pendahuluan**

Mahasiswa program studi sarjana yang telah menyelesaikan seluruh mata kuliah dan berada di semester akhir akan diwajibkan untuk membuat suatu tugas akhir yang sering disebut sebagai skripsi. Skripsi merupakan suatu karya ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian yang membahas suatu masalah dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah ilmiah yang berlaku dalam bidang ilmu (Pedoman

Penyusunan dan Penulisan Skripsi Program Sarjana Universitas Padjadjaran, 2011). Alur pertama yang wajib dilalui oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi disebut dengan usulan penelitian. Usulan penelitian adalah sarana bagi peneliti untuk mengkomunikasikan pemikirannya mengenai masalah yang akan diteliti dan berfungsi untuk meyakinkan pembaca bahwa pemikiran peneliti layak untuk dilaksanakan dan setidaknya akan memberikan manfaat terkait dengan disiplin ilmu yang bersangkutan (Sarwono, 2005).

Peneliti melakukan wawancara pada 10 mahasiswa tingkat akhir, dengan mengajukan beberapa pertanyaan terbuka terkait skripsi mereka. Ketika ditanya mengenai perkembangan skripsi, seluruh mahasiswa mengaku *stress*, merasa terbebani atau mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi. Peneliti mengajukan pertanyaan terkait alur skripsi mana yang dirasakan paling membebani mereka. Dari 10 mahasiswa, terdapat 8 mahasiswa yang mengatakan terbebani saat menyusun usulan penelitian, dan 2 mahasiswa sisanya merasa tertekan setelah melalui seminar usulan penelitian. Peneliti mengajukan pertanyaan tentang hal apa yang membuat mereka terbebani dalam menyusun usulan penelitian skripsi. Dari 8 mahasiswa, 3 diantaranya mengaku kesulitan dalam mencari tema dan judul yang sesuai dengan minatnya; 6 mahasiswa sulit membagi waktu untuk pengerjaan skripsi dan aktivitas lainnya; 2 mahasiswa sulit bertemu dan membuat jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing; 2 mahasiswa mendapat tekanan dari keinginan orang tua agar cepat lulus; 2 mahasiswa kesulitan mencari literatur terkait dengan topik penelitian; 2 mahasiswa terbebani dengan proses revisi yang berulang; 3 mahasiswa sulit menentukan atau menemukan alat ukur yang akan digunakan; serta ada mahasiswa yang merasa tertekan ketika teman-teman satu angkatannya sudah banyak yang melakukan seminar usulan penelitian.

Beberapa mahasiswa mengalami perubahan fisiologis seperti pada pola makan, ada mahasiswa yang mengaku menjadi tidak nafsu makan dan ada pula yang makan dengan porsi yang berlebihan; mahasiswa juga seringkali tidak bisa tidur karena memikirkan penyusunan usulan penelitian; sakit kepala; perubahan psikologis seperti merasa kurang bisa mengontrol emosi yang ditandai dengan mudah tersinggung ketika berbicara mengenai perkembangan skripsinya; dan perubahan tingkah laku seperti mereka cenderung menghindari pembicaraan mengenai skripsi sehingga mereka lebih sering menyendiri. Dari data tersebut didapatkan bahwa sebanyak 6 mahasiswa

mengalami 4 atau lebih perubahan saat menyelesaikan skripsi, dan sisanya hanya mengalami 3 perubahan.

Dalam bidang psikologi, kondisi mahasiswa yang terbebani saat menyusun usulan penelitian skripsi disebut dengan *stress*. Hal ini dapat dilihat dari definisi Taylor (1999) yang mengatakan bahwa *stress* merupakan kondisi tidak menyenangkan, ada tekanan atau ketegangan yang dialami oleh individu. Istilah lain dari *stress* yang sering digunakan adalah *pressure* atau *burden*. Perubahan-perubahan yang dialami mahasiswa tersebut terangkum dalam respons terhadap *stress* yang mungkin akan menentukan tinggi rendahnya tingkat *stress*. Taylor (1999) juga mengatakan bahwa tinggi rendahnya tingkat *stress* pada individu akan bergantung pada munculnya respons *stress* saat menghadapi kondisi yang *stressful*. Tingkat *stress* pada individu dapat dilihat dari respons fisiologis, psikologis, dan tingkah laku.

Penelitian yang dilakukan Purba (2012) menunjukkan bahwa penyusunan skripsi pada Fakultas Psikologi Unpad memiliki metode yang berbeda dengan bidang ilmu lainnya. Mahasiswa psikologi dihadapkan pada tuntutan untuk menemukan fenomena di lingkungan yang benar-benar dapat diamati dan kemudian diukur menggunakan teori yang sesuai. Mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad dapat dikatakan kurang sejahtera saat menyusun skripsi, hal ini ditunjukkan dengan adanya keluhan dan hal-hal yang menunjukkan kemarahan dan keputusasaan sehingga hal ini akan mengarahkan mahasiswa untuk bolos bimbingan dan berdampak pada keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi. Dengan demikian, muncul suatu indikasi bahwa mungkin saja mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad mengalami *stress* dengan tingkat yang berbeda-beda saat sedang menyusun usulan penelitian skripsi. Bagaimana sebuah kondisi dapat dianggap sebagai *stress* akan tergantung pada persepsi dan penilaian masing-masing individu yang mengalaminya.

Ketika beberapa individu dihadapkan pada *stressor* yang sama, mereka dapat menghayati *stressor* tersebut berbeda-beda. Karakteristik kepribadian berpengaruh pada penilaian dan cara pandang individu terhadap *stressor*. Setiap individu dengan *trait* yang berbeda, memiliki cara yang berbeda-beda saat menghadapi situasi *stress*. Berdasarkan hasil wawancara pada 9 mahasiswa yang sedang menyusun usulan penelitian skripsi, sebanyak 7 mahasiswa memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan saat mereka *dihadapkan* pada situasi yang *stressful*, sehingga dapat membuat suasana emosi dan

pikiran lebih positif. Sebanyak 7 mahasiswa mengatakan bahwa mereka mencari hal yang lucu sebagai cara untuk membuat suasana emosi lebih positif. Mahasiswa tersebut menyatakan bahwa hal yang lucu dapat membuat mereka menjadi tertawa, merasa lebih baik, lupa pada *stressor* dan terkadang menertawakan situasi *stress* itu, teralihkan dari *stressor*, pikiran menjadi lebih jernih (*fresh*) dan rileks sehingga lebih bisa menghadapi situasi *stressful*.

Dari hasil wawancara tersebut muncul indikasi bahwa cara atau penggunaan humor yang dilakukan oleh mahasiswa akan berhubungan dengan *sense of humor* yang dimilikinya. Individu yang tertawa karena humor akan tergantung dari *sense of humor* yang dimiliki oleh masing-masing. *Sense of humor* adalah kemampuan untuk mengamati, merasakan, menggunakan, dan mengungkapkan *humor*. *Sense of humor* dianggap sebagai *personality trait* atau *set of traits* yang konsisten mengacu pada kecenderungan untuk melihat, menikmati, atau membuat humor dalam kehidupan sehari-hari (Martin, 2007). *Sense of humor* merupakan bagian dari *trait extraversion* yang akan memengaruhi penilaian, perasaan, atau memandang suatu permasalahan dari sudut pandang yang berbeda.

Menurut Thorson dan Powell (1993), *sense of humor* memiliki empat dimensi, yaitu *humor generation or creativity (humor production)*, *coping or adaptive humor*, *appreciation of humor*, dan *attitudes towards humor and humorous people*. Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa 5 mahasiswa memiliki kemampuan untuk menciptakan atau membuat lelucon dengan teman-temannya (*humor production*); saat menghadapi situasi *stressful* 3 mahasiswa sering menggunakan *humor (coping or adaptive humor)*; beberapa mahasiswa menikmati humor dengan menonton *variety show* komedi, sitkom, acara komedi di televisi, kartun lucu, atau membaca komik yang bergenre komedi (*appreciation of humor*); dan 2 mahasiswa tertawa ketika ada orang lain yang membuat lelucon (*attitudes towards humor and humorous people*). Setiap individu mempunyai *sense of humor* namun dengan intensitas yang berbeda-beda.

Hasil penelitian Noviani (2010) menunjukkan bahwa *sense of humor* memiliki hubungan negatif dengan *stress* kerja. Ia menjelaskan bahwa *sense of humor* merupakan aspek penting untuk membantu individu beradaptasi dan mengatasi *stress* dalam dirinya. Stevie (2014) juga mengatakan hal yang sama, bahwa *sense of humor* berkorelasi negatif dengan *stress* pada mahasiswa baru. Akan tetapi, Septania (2014) mengatakan bahwa

tidak ada pengaruh *sense of humor* terhadap *stress* pada remaja di kelas akselerasi. Dengan kata lain, tingkat *stress* pada remaja di kelas akselerasi lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti bagaimana cara individu menghadapi situasi *stress* dan hubungan interpersonal individu. Penelitian Ratna (2009) pun mendapatkan hasil yang berbeda, yaitu tidak ada hubungan antara *sense of humor* dengan *stress* pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan tidak semua mahasiswa menggunakan humor untuk mengurangi *stress* yang dihadapi.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, muncul indikasi bahwa *sense of humor* yang dimiliki tiap mahasiswa mungkin saja dapat berhubungan dengan tinggi rendahnya *stress* ketika sedang menyusun usulan penelitian skripsi. Penelitian-penelitian sebelumnya mengenai hubungan *sense of humor* dengan *stress* menunjukkan hasil yang beragam. Sehingga, mungkin saja pada penelitian ini mendapatkan hasil yang berbeda pula. Terdapat beberapa hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yaitu karakteristik responden yang akan diteliti, lokasi penelitian, serta perbedaan karakteristik pada *stressor*. Dengan adanya perbedaan-perbedaan tersebut, diharapkan dapat memberikan temuan dan kajian baru dalam bidang psikologi. Hal ini yang mendasari pentingnya studi mengenai hubungan antara *sense of humor* dengan tingkat *stress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad yang sedang menyusun usulan penelitian skripsi.

## **Metode Penelitian**

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian non-ekperimental dengan menggunakan metode korelasional. Metode korelasional adalah suatu metode yang dilakukan untuk mencari gambaran derajat hubungan diantara dua variabel yang diukur (Christensen, 2007).

## **Partisipan**

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang sedang menyusun usulan penelitian skripsi pada tahun ajaran 2016/2017. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 83 mahasiswa.

## **Pengukuran**

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *online*, yaitu *google forms* yang berisi sejumlah pernyataan tertulis untuk memperoleh informasi sesuai

dengan tujuan penelitian. Alat ukur *sense of humor* dalam penelitian ini menggunakan alat ukur skala *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) berlandaskan alat ukur dari Thorson dan Powell (1993) dan Rahmanto (2008). Pada penelitian ini juga menggunakan alat ukur tingkat *stress* berlandaskan alat ukur dari penelitian Artharia (2007) dan *potential response stress* menurut Taylor (1999). Terdapat beberapa perubahan item dalam alat ukur, agar sesuai dengan konteks penelitian. Perubahan yang dilakukan berupa penambahan dan pengurangan item.

## **Hasil dan Pembahasan**

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad sebanyak 83 orang. Terdiri dari 72 perempuan dan 11 laki-laki. Mayoritas responden dalam penelitian ini sedang menempuh studi di semester 7 (78.3%). Sebanyak 18.1% berada di semester 9, 2.4% di semester 11, dan 1.2% berada di semester 13. Pada dasarnya, setiap individu mempunyai *sense of humor* dengan intensitas yang berbeda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah responden dengan *sense of humor* tinggi, sedang, dan rendah memiliki jumlah persentase yang berbeda, yaitu sebanyak 44.6% mahasiswa dengan *sense of humor* tinggi, 49.4% *sense of humor* sedang, dan 6% *sense of humor* rendah.

Hasil pengujian data menunjukkan tidak terdapat perbedaan *sense of humor* antara responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan ( $p\text{-value} = 0.077$ ). Hal ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara jenis kelamin dengan skor skala MSHS maupun nilai masing-masing dimensi (Thorson dkk, 1997). Namun, hasil uji beda ini tidak dapat digeneralisasikan karena terdapat ketidakseimbangan jumlah responden berjenis kelamin perempuan dan laki-laki.

Perbedaan tingkat *stress* saat menyusun usulan penelitian skripsi dapat dilihat dari respons *stress*. Pada penelitian ini, tingkat *stress* dapat diukur dari seberapa sering mahasiswa mengalami respons *stress* saat menyusun usulan penelitian skripsi berdasarkan teori dari Taylor (1999). Dalam penelitian ini, usulan penelitian skripsi dianggap sebagai *potential stressor* yang nantinya akan memunculkan *potential response*. Didapatkan hasil sebanyak 65.1% mahasiswa termasuk pada *stress* rendah, 30.1% *stress* sedang, dan 4.8% *stress* tinggi. Responden pada penelitian ini menilai usulan penelitian

skripsi sebagai situasi *stress* yang masih wajar. Hal ini terlihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa hanya 4 responden yang mengalami tingkat *stress* tinggi dan sebagian besar berada pada tingkat *stress* rendah.

Hasil pengujian data menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat *stress* antara responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan ( $p\text{-value} = 0.151$ ). Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak yang mengalami *stress* daripada laki-laki. Perbedaan hasil tersebut dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara jumlah responden perempuan dan laki-laki. Responden perempuan sebanyak 72 orang dan laki-laki sebanyak 11 orang.

Berdasarkan hasil pengujian statistik dengan teknik korelasi *Rank Spearman* menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima ( $p < 0.01$ ). Artinya, terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan tingkat *stress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad yang sedang menyusun usulan penelitian skripsi ( $\rho = -0.402$ ). Besarnya kontribusi *sense of humor* dalam menentukan tingkat *stress* saat menyusun usulan penelitian skripsi adalah sebesar 16.2%. Artinya, terdapat 83.8% faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap tingkat *stress* saat menyusun usulan penelitian skripsi seperti dukungan sosial, kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa, dan hal lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Dari hasil penelitian ini, dapat dikatakan bahwa karakteristik kepribadian berpengaruh pada penilaian dan cara pandang mahasiswa terhadap *stressor* (usulan penelitian skripsi). Salah satu karakteristik kepribadian berdasarkan *Big Five Personality Traits* adalah *extraversion*. *Sense of humor* merupakan bagian dari *traits extraversion* yang akan memengaruhi penilaian, perasaan, dan persepsi atau pandangan terhadap suatu permasalahan dari sudut pandang yang berbeda. Mahasiswa dengan *sense of humor* tertentu akan menghayati suatu *stressor* dengan berbeda-beda. Dalam penelitian ini, peneliti menduga bahwa mahasiswa dengan *sense of humor* tinggi memiliki persepsi, penilaian, dan emosi yang lebih positif, sehingga ketika menyusun usulan penelitian skripsi mereka akan menghayati tingkat *stress* yang lebih rendah daripada mahasiswa dengan *sense of humor* rendah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh O'Connell (dalam Martin, 2007) bahwa melalui humor seseorang dapat menjauhkan diri dari situasi yang

mengancam, serta memandang masalah dari sudut pandang “lucu” untuk mengurangi kecemasan dan rasa tak berdaya. Humor dan tertawa secara efektif dapat digunakan sebagai *coping stress*, humor dapat membantu individu untuk melihat sebuah masalah dari perspektif yang lain, dan tertawa dapat membantu individu untuk melepaskan akumulasi dari ketegangan fisik yang diakibatkan dari ketegangan psikologis, serta menurunkan hormon *stress* (Woten, 1996, dalam Colom, et al., 2011).

Sejalan dengan hasil penelitian dari Thorson dkk (1997) yang mengatakan bahwa *sense of humor* berkorelasi negatif dengan *distress*, dan berhubungan positif dengan optimisme serta *self-esteem*. Tariq dan Naima (2013) mengatakan bahwa individu yang memiliki pandangan lucu tentang kehidupan akan mengurangi *emotional distress*, pengalaman *stress* sering diminimalkan, dan membantu dalam mengubah pola pikir negatif. Hasil penelitian Noviani (2010) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *stress* kerja, dengan kata lain *sense of humor* penting untuk mengantisipasi munculnya *stress*, sehingga individu yang memiliki *sense of humor* tinggi digunakan sebagai upaya mencegah atau mengendalikan *stress*. Individu yang memiliki *good sense of humor* akan cenderung lebih mudah beradaptasi menghadapi situasi sulit di lingkungannya.

Berdasarkan uji korelasi *Rank Spearman*, didapatkan hasil bahwa seluruh dimensi *sense of humor*, yaitu *humor generation or creativity*, *uses of humor as a coping mechanism*, *appreciation of humor*, dan *attitudes toward humor and humorous persons* memiliki korelasi yang signifikan dengan tingkat *stress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad yang sedang menyusun usulan penelitian skripsi. Dimensi *humor generation or creativity* memiliki nilai korelasi paling tinggi dengan tingkat *stress* jika dibandingkan dengan dimensi-dimensi lainnya ( $\rho = -0.390$ ). Skor tinggi pada *humor production (humor generation or creativity)* sejalan dengan tidak adanya peningkatan gangguan *mood* sebagai akibat dari meningkatnya peristiwa yang negatif. *Humor generation or creativity* erat kaitannya dengan penggunaan humor dalam situasi *stress*. Menemukan humor dalam keadaan *stress* dapat berfungsi sebagai peredam *distress* (Mauriello dan Jasmin, 2007). Kontribusi yang diberikan *appreciation of humor* terhadap tingkat *stress* saat menyusun usulan penelitian skripsi adalah 9.86%. Lefcourt dkk (1995) menemukan hubungan antara *stress* dengan *appreciation of humor* sebagai salah satu aspek *perspective-taking humor*, yaitu bentuk dari teknik *emotion-focused coping* yang

dirancang untuk “jauh” dari pengalaman negatif, sehingga dapat mengurangi reaksi emosional pada keadaan yang mengancam.

*Attitudes toward humor and humorous persons* berkontribusi terhadap tingkat *stress* saat menyusun usulan penelitian skripsi sebesar 9.54%. Hughes (2008) mendapatkan hasil bahwa optimisme hanya berkorelasi dengan dimensi *attitudes toward humor and humorous persons*. Artinya, individu yang optimis dapat melihat suatu masalah dengan cara pandang yang positif. Dimensi *uses of humor as a coping mechanism* merupakan dimensi yang memiliki korelasi paling rendah jika dibandingkan dengan dimensi lainnya. Nilai koefisien korelasi yang didapatkan adalah -0.268. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Mauriello dan Jasmin (2007) bahwa humor merupakan *coping skill* yang digunakan untuk mengurangi tekanan emosional *distress* dengan menekan *stressor*.

## **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terhadap data yang diperoleh dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *sense of humor* dengan tingkat *stress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad yang sedang menyusun usulan penelitian skripsi. Kontribusi variabel *sense of humor* terhadap tingkat *stress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad yang sedang menyusun usulan penelitian skripsi adalah sebesar 16.2%.

Saran bagi mahasiswa agar lebih dapat mengembangkan *sense of humor* sebagai sarana untuk meminimalisasi tingkat *stress* saat menyusun usulan penelitian skripsi. *Sense of humor* yang ada pada diri mahasiswa dapat dijadikan suatu cara untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi masalah yang dialami, baik masalah akademik maupun non akademik. Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengingat masih banyak hal yang dapat diungkap dari penelitian ini, seperti penyebaran jumlah responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, serta tidak melihat tingkat atau semester berapa mahasiswa tersebut menyusun skripsi belum seimbang sehingga peneliti tidak dapat melihat faktor lain yang dapat memengaruhi *sense of humor* dan tingkat *stress*. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat dilakukan di fakultas-fakultas lain yang memiliki permasalahan atau fenomena yang serupa. Penelitian selanjutnya juga dapat melihat korelasi *sense of humor* dengan tingkat *stress* pada alur

skripsi selanjutnya, agar mendapat gambaran *stress* saat menyusun skripsi secara keseluruhan dan membandingkan korelasi tersebut pada tiap alur skripsi.

## Daftar Pustaka

- Artharia, Rapma. (2007). *Derajat Stres dan Strategi Penanggulangan Stres pada Mahasiswa Fakultas Pertanian yang Sedang Mengerjakan Skripsi yang Memiliki Tipe-Tipe Kepribadian Extrovert-Introvert Stable-Unstable*. (Skripsi, Universitas Padjadjaran).
- Colom, Gloria Grases, et al. (2011). Study of The Effect of Positive Humour as a Variable That Reduces Stress. Relationship of Humour with Personality and Performance Variables. *Psychology in Spain*, 15. Diunduh dari <http://www.psychologyinspain.com/content/full/2011/15002.pdf>
- Hughes, Larry W. (2008). A Correlational Study of the Relationship Between Sense of Humor and Positive Psychological Capacities. *Economics & Business Journal: Inquiries & Perspectives* 1(1), 46-55.
- Lefcourt, dkk. (1995). Perspective-taking humor: Accounting for stress moderation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 373–391.
- Martin, Rod A. (2007). *Humor, Laughter, and Physical Health: Methodological Issues and Research Finding*. *Psychological Bulletin*, 127, 504-519.
- Mauriello, Matthew dan Jasmin T M. (2007). Relations of Humor with Perceptions of Stress. *Psychological Report*, 101, 1057-1066.
- Noviani, Tiara. (2010). *Hubungan antara Sense of Humor dengan Stres Kerja*. (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Purba, Theresia Meirosa. (2012). *Hubungan antara Dukungan Sosial Teman dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang sedang Menyusun Skripsi*. (Skripsi, Universitas Padjadjaran).
- Rahmanto, Wisnu. (2008). *Hubungan Sense of Humor dengan Efektivitas Kerja Perawat Rumah Sakit Agung Jakarta*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Ratna, Nurindah Sari. (2009). *Hubungan antara Sense of Humor dengan Tingkat Stress Mahasiswa Ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin*. (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Sarwono, J. (2005). *Research Methodology, BAB III Usulan Penelitian*. [Online]. Tersedia: <http://jsarwono.psend.com/bab3.html> (diakses pada tanggal 29 Maret 2016)
- Septania, Olga Simatupang. (2014). *Pengaruh Sense of Humor terhadap Stres pada Remaja Kelas Akselerasi di Kota Medan*. (Skripsi, Universitas Sumatera Utara).
- Stevie P, Aquarista. (2014). *Hubungan Sense of Humor dengan Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi*. (Undergraduate Thesis, Universitas Surabaya).
- Tariq, Qudsia dan Naima Aslam Khan. (2013). Relationship of Sense of Humor and Mental Health: A Correlational Study. *Asian Journal of Social Sciences &*

*Humanities*, 2, 333-339. Diunduh dari [http://www.ajssh.leena-luna.co.jp/AJSSHPDFs/Vol.2\(1\)/AJSSH2013\(2.1-36\).pdf](http://www.ajssh.leena-luna.co.jp/AJSSHPDFs/Vol.2(1)/AJSSH2013(2.1-36).pdf)

- Taylor, Shelley E. (1999). *Health Psychology*, 4<sup>th</sup> edition. New York: McGraw Hill.
- Thorson, J. A, dan Powell, F. C. (1993). Development and Validation of a Multidimensional Sense of Humor Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 1. doi: 10.1002/1097-4679(199301)49:1<13::AID-JCLP2270490103>3.0.CO;2-S
- Thorson, J. A, Powell, F. C, Ivan Sarmany-Schuller, dan William P H. (1997), Psychological Health and Sense of Humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53. doi: 605–619. doi:10.1002/(SICI)1097-4679(199710)53:6<605: AID-JCLP9>3.0.CO;2-I
- Universitas Padjadjaran. (2011). *Pedoman Penyusunan dan Penulisan Skripsi Program Sarjana Universitas Padjadjaran*. [Online]. Tersedia: [http://ftip.Unpad.ac.id/arsip.publik/arsip.dl/20120110015022\\_Penulisan-Skripsi.pdf](http://ftip.Unpad.ac.id/arsip.publik/arsip.dl/20120110015022_Penulisan-Skripsi.pdf) (diakses pada tanggal 22 Februari 2016)