

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui korelasi yang terjadi antara derajat stress dengan derajat sense of humor pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian.

Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur variabel derajat stress yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Lazarus (1984) dan variable derajat sense of humor yang juga disusun oleh peneliti berdasarkan teori Franz-Josef Hehl and Willibald Ruch (1985). Alat ukur derajat stress terdiri dari 34 item berdasarkan tiga aspek yakni Emotional Component, Physical Component, dan Behavior Component. Item-item ini telah divalidasi menggunakan Spearman’s Rho dengan hasil berkisar 0.322 hingga 0.769 dan reliabilitas diukur menggunakan Alpha Cronbach dengan hasil 0.944. Alat ukur sense of humor terdiri dari 25 item berdasarkan tiga aspek yakni aspek qualitative, quantitative, dan productive. Alat ukur ini juga telah divalidasi menggunakan Spearman’s Rho dengan hasil berkisar 0.310 hingga 0.840 dan reliabilitas yang diukur menggunakan Alpha Cronbach dengan hasil 0.888.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwadari seluruh populasi sebanyak 23 orang terdapat korelasi rendah yang bernilai negatif sebesar -0.313 berdasarkan norma dari Guilford (1956). Artinya, semakin mahasiswa merasakan derajat stress yang berat, semakin kecil kecenderungan mahasiswa untuk menggunakan humor yang berkaitan dengan sense of humornya, sedangkan semakin mahasiswa merasakan derajat stress yang ringan, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk menggunakan humor.

Faktor-faktor yang mempengaruhi derajat stress dan derajat sense of humor tidak sepenuhnya terjaring. Faktor-faktor lain yang memiliki hubungan adalah pengisian waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang dimiliki mahasiswa di luar perkuliahannya. Berdasarkan hal ini, peneliti menyarankan kepada peneliti lain yang akan meneliti topik yang sama, agar menjaring faktor-faktor lain yang belum dijaring dalam penelitian ini.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	
Halaman Pengesahan	
Abstrak.....	i
Halaman Kata Pengantar	ii
Halaman Daftar Isi	iv
Daftar Skema	viii
Halaman Daftar Tabel.....	ix
Halaman Daftar Lampiran	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Kegunaan Penelitian.....	9
1.5 Kerangka Pemikiran.....	10
1.6 Asumsi.....	20
1.7 Hipotesis Penelitian.....	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	21
2.1 Stress	21
2.1.1 Definisi Stress	21

2.1.2	Teori Penilaian Kognitif Lazarus	22
2.1.3	Sumber Stress	24
2.1.4	Reaksi Stress	25
2.1.5	Stress di Kalangan Mahasiswa	26
2.2	Strategi Penanggulangan Stress	27
2.2.1	Strategi Penanggulangan Stress yang Berpusat Pada Masalah	28
2.2.2	Strategi Penanggulangan Stress yang Berpusat Pada Emosi	30
2.3	Humor.....	32
2.3.1	Definisi Humor.....	32
2.3.2	Definisi <i>Sense of Humor</i>	33
2.3.3	Kegunaan dari <i>Sense of Humor</i>	34
2.3.4	Aspek-aspek <i>Sense of Humor</i>	35
2.3.5	Kaitan <i>Sense of Humor</i> dengan Stress.....	36
2.4	Teori Perkembangan Dewasa Awal	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		43
3.1.	Rancangan Penelitian.....	43
3.2.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	44
3.2.1	Variabel Penelitian.....	44
3.2.2	Definisi Operasional.....	44
3.3.	Alat Ukur.....	47
3.3.1	Gambaran Alat Ukur	50
3.3.2	Data Pribadi dan Data Penunjang	50

3.4.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	51
3.4.1	Validitas Alat Ukur	51
3.4.1.1	Rumus Validitas	52
3.4.2	Reliabilitas Alat Ukur	53
3.4.2.1	Rumus Reliabilitas	54
3.5.	Populasi Sasaran	54
3.5.1	Karakteristik Populasi	54
3.6.	Teknik Analisis Data.....	55
3.7	Hipotesis Statistik.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		57
4.1	Hasil Penelitian	57
4.1.1	Gambaran Populasi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
4.1.2	Gambaran Populasi Berdasarkan Usia	58
4.1.3	Gambaran Populasi Berdasarkan Mata Kuliah yang Sedang Dikontrak	59
4.1.4	Gambaran Populasi Berdasarkan Pengisian Waktu Luang	60
4.1.5	Gambaran Populasi Berdasarkan Kegiatan Produktif.....	60
4.1.6	Gambaran Populasi Berdasarkan Derajat Stress yang Dialami	61
4.1.7	Gambaran Populasi Berdasarkan Derajat <i>Sense of Humor</i> yang Dialami	62
4.1.8	Gambaran Populasi Berdasarkan Crosstab Derajat Stress dan Derajat <i>Sense of Humor</i>	62
4.2	Pembahasan.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		76

5.1	Kesimpulan	76
5.2	Saran	80
5.2.1	Saran Teoritis	80
5.2.2	Saran Praktis.....	81
DAFTAR PUSTAKA		xi
DAFTAR RUJUKAN.....		xii
LAMPIRAN		

DAFTAR SKEMA

Skema 1.1. Skema Kerangka Pikir.....	19
Skema 2.1 Skema korelasi <i>Mood Disturbance</i> , <i>Negative Life Events</i> , dan <i>Coping Humor</i>	39
Skema 3.1. Skema Penelitian.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Tabel aspek dan indikator kuesioner derajat stress	47
Tabel 3.2. Tabel skor item positif dan negatif derajat stress.....	48
Tabel 3.3. Tabel aspek dan indikator kuesioner derajat <i>sense of humor</i>	49
Tabel 3.4. Tabel skor item positif dan negatif <i>sense of humor</i>	50
Tabel 3.5. Kriteria Validitas.....	52
Tabel 3.6. Kriteria Reliabilitas	53
Tabel 4.1. Populasi sampel berdasarkan jenis kelamin.....	57
Tabel 4.2. Populasi sampel berdasarkan usia.....	58
Tabel 4.3. Populasi sampel berdasarkan mata kuliah yang dikontrak	59
Tabel 4.4. Populasi sampel berdasarkan pengisian waktu luang	60
Tabel 4.5. Populasi sampel berdasarkan kegiatan produktif.....	60
Tabel 4.6. Populasi sampel berdasarkan derajat stress yang dialami.....	61
Tabel 4.7. Populasi sampel berdasarkan derajat sense of humor	62
Tabel 4.8. Populasi sampel berdasarkan crosstab derajat stress dan derajat <i>sense of humor</i>	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I : Kuesioner Data Pribadi dan Data Penunjang

Lampiran II : Kuesioner Derajat Stress

Lampiran III : Kuesioner Derajat *Sense of Humor*

Lampiran IV : Tabel Hasil Korelasi dan *Crosstab*