



2ST NATIONAL NURSING CONFERENCE :
THE SUSTAINABLE INNOVATION IN NURSING EDUCATION
AND PRACTICE
VOL. 1 NO. 2 (2023)
DOI : <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.891>

**HUBUNGAN ANTARA SENSE OF HUMOR DENGAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA TINGKAT SATU PRODI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN
TAHUN 2023**

Khusnul Ain¹, Gita Sabilah Anur Zannah², Nur Wulan³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

Ikhusnul.aini@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Stres pada mahasiswa tingkat satu dapat diakibatkan oleh adaptasi pada masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa dari 143 mahasiswa tingkat satu Program Studi S1 Keperawatan STIKes Kuningan sebagian besar mengalami gejala mental emosional sebanyak 70,6%. Humor dianggap dapat membantu orang-orang beradaptasi dengan stres kehidupan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan tingkat stres. **Metode :** Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Jumlah sampel yang di gunakan 62 orang dengan Teknik pengambilan sampel *proportionate stratified random sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner, dilakukan analisis univariat dan bivariat menggunakan *Rank-Spearman*. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar *sense of humor* dengan kategori tinggi sebanyak 22 responden (35,5%), dan tingkat stres dengan kategori rendah sebanyak 31 responden (50%). Hasil analisis bivariate diperoleh nilai *p-value* = 0,000 (<0,05) dengan nilai kekuatan korelasi (ρ) adalah -545 artinya berkekuatan kolerasi sedang dan berarah negatif. **Simpulan :** Terdapat hubungan anatara *sense of humor* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu program studi S1 Keperawatan STIKes Kuningan Tahun 2023. Disarankan agar mahasiswa dapat menerapkan humor dalam kehidupan sehari-hari karena dengan menggunakan humor dapat menurunkan stres yang dialami.

Kata Kunci : *Adaptasi, Mahasiswa, Remaja, Sense of Humor, Stres.*



Pendahuluan

Mahasiswa tingkat satu merupakan fase dimana seseorang menuju kematangan pribadi atau pendewasaan. Saat pertama kali menginjakkan kaki di perguruan tinggi, mereka berpikir bagaimana kuliah dengan baik dan mencapai apa yang dicita-citakan. Transisi dari level akademik yang satu ke akademik yang lain adalah aspek yang sangat krusial dalam kehidupan seseorang karena pada tahap ini dia harus menemukan cara menyesuaikan dengan lingkungan akademik yang baru (Lopez-Angulo dalam Wahyuddin & AR, 2022). Disinilah banyak mahasiswa mengalami kebingungan karena mereka dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan kampus, proses adaptasi mahasiswa tingkat satu sangat penting karena akan menjadi penentu perkuliahan mereka berjalan baik atau sebaliknya.

Namun faktanya setiap orang memiliki sikap yang bervariasi dalam penyesuaian terhadap lingkungan, dimana ada yang mudah dan ada pula yang kesulitan (Suharno & Anwar dalam Wahyuddin & AR, 2022) Demikian pula dengan mahasiswa, ada yang mudah menyesuaikan dengan lingkungan dan budaya kampus, tetapi tidak sedikit pula yang mengalami tekanan secara

mental dan akhirnya *drop out* kecemasan, stres, dan depresi adalah gejala utama dari kegagalan beradaptasi mahasiswa (Sahão & Kienen dalam Wahyuddin & AR, 2022).

Mokhothu dan Callaghan dalam Wahyuddin & AR (2022) menemukan bahwa adaptasi sosiokultural ditemukan secara signifikan dan positif terkait dengan kinerja akademik. Oleh karena itu, pimpinan universitas harus berusaha menumbuhkan motivasi dan kecerdasan adaptasi budaya melalui berbagai kegiatan. Selain itu, keluarga, teman, dan lingkungan perlu dioptimalkan karena faktor-faktor tersebut juga mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa di universitas Veronese & Pepe Wahyuddin & AR (2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jia (2020) dalam Wahyuddin & AR (2022) menunjukkan bahwa kendala utama mahasiswa gagal beradaptasi adalah tingkat permintaan dan hubungan interpersonal yang tidak baik, Sebagai contoh, perubahan mendadak dalam perkuliahan selama pandemi menyebabkan ketakutan umum akan penurunan kualitas pendidikan karena hilangnya interaksi fisik. Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi dapat menjadi penyesuaian yang sulit bagi banyak



mahasiswa. *Self-compassion* ditemukan juga terkait dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi (Scott & Donovan dalam Wahyuddin & AR, 2022). Proses adaptasi yang gagal dapat mengakibatkan mahasiswa tingkat satu rentan untuk mengalami stres.

Stres diartikan sebagai pertengkaran antara kekerasan fisik atau psikologis dengan kemampuan fisik, psikologis dan individu sosial. Stres menjadi faktor penyumbang ke-4 timbulnya penyakit pada fisik (WHO, 2018). Selye dalam Fink (2016) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi dimana tubuh memberikan respon yang tidak spesifik terhadap tuntutan.

Saputri & DYP (2013) memaparkan, bahwa kondisi stres yang dialami mahasiswa dapat diminimalisir dengan peningkatan keyakinan, serta dorongan dari teman seperjuangan. Semakin yakin seorang siswa dalam menyelesaikan tugas, serta adanya dukungan dari teman sebaya, seperti saling berdiskusi, belajar bersama, saling menceritakan keluh kesah, mampu menurunkan kondisi stres pada mahasiswa.

World Health Organization (WHO, 2018) menyatakan prevalensi orang dengan gangguan mental emosional di dunia dalam rentang usia 10-19 tahun kondisi kesehatan

mental mencakup 16% dari beban penyakit dan cedera global. Setengah dari semua kondisi kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun tetapi kasus tidak terdeteksi dan tidak diobati karena sejumlah alasan, seperti kurangnya pengetahuan atau kesadaran tentang kesehatan mental diantara petugas kesehatan, atau stigma yang mencegah remaja mencari bantuan, hal ini bisa meningkatkan kemungkinan pengambilan perilaku beresiko lebih lanjut dan dapat mempengaruhi kesejahteraan kesehatan mental dan emosi pada remaja.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas, 2018) menghasilkan bahwa stres pada remaja berprevalensi mengalami peningkatan setiap tahunnya. Sejumlah 9,8% populasi penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas menderita gangguan mental emosional seperti depresi, kecemasan, serta stres. Prevalensi gangguan mental emosional seperti stress, cemas, dan depresi pada masyarakat berusia melebihi 15 tahun di Jawa Barat sejumlah 12% lebih tinggi dari 9,8% (prevalensi nasional).

Penanganan terhadap stres dapat diberikan dalam bentuk penanganan psikologis maupun dalam bentuk farmakologis. Humor dianggap dapat



membantu orang-orang beradaptasi dengan stres kehidupan. Selain itu, humor digambarkan sebagai salah satu cara untuk menjaga ketahanan perilaku terhadap stres yang disebabkan banyaknya tekanan yang dirasakan, (Hasenbring, Hallner, & Rusu dalam Pérez-aranda 2019).

Dalam kehidupan sebagai mahasiswa tingkat satu di lingkungan baru, stress, kecemasan dan ketidakpastian mungkin saja terjadi dan tidak dapat terelakkan lagi. Dengan *sense of humor*, individu dapat merasakan, mengamati, mengungkapkan kelucuan dan tertawa dalam situasi yang tidak menyenangkan atau secara potensial menyakitkan (Kusumaningtyas (2017) dalam Shobah, 2021). Menggunakan sedikit humor dalam pendekatan terhadap suatu masalah akan mengurangi efek samping yang tidak diinginkan, dibandingkan menghadapi masalah atau persoalan dengan emosi.

Hasil studi pendahuluan di kampus STIKes Kuningan pada mahasiswa tingkat satu Program Studi Keperawatan STIKes Kuningan kelas A dan B terdapat 61 mahasiswa yang mengalami gejala emosional mental dan fisik diantaranya, mengalami gejala emosional mental 31 orang (51%),

mengalami gangguan fisik 30 orang (49%). Dan pada kelas C dan D terdapat terdapat 82 mahasiswa yang mengalami gejala emosional mental dan tidak memiliki gangguan, mengalami gejala emosional mental orang 70 orang (85%), dan yang tidak memiliki gangguan 12 orang (15%).

Berbagai penelitian terdahulu terkait hubungan *sense of humor* dengan stres memperlihatkan keberagaman hasil. Maka berdasarkan uraian tersebut perlu dilakukan penelitian terkait bagaimana hubungan *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa tingkat satu. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian "Hubungan *Sense of Humor* dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa tingkat satu Program Studi S1 Keperawatan STIKes Kuningan".

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *crosssectional*. Populasi sebanyak 143 mahasiswa, pengambilan sampel menggunakan purposive sampling didapatkan sampel 62 orang. Instrumen menggunakan kuesioner, analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan Rank Spearmen.



Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Tabel 5.1 Gambaran Distribusi Frekuensi Tingkat Sense of Humor pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi S1 Keperawatan Stikes Kuningan

No.	Tingkat <i>Sense of Humor</i>	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
1.	Sangat Rendah	1	1,6%
2.	Rendah	5	8,1%
3.	Sedang	19	30,6%
4.	Tinggi	22	35,5%
5.	Sangat Tinggi	15	24,2%
Total		62	100%

Berdasarkan pada tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki tingkat *sense of humor* dengan kategori tinggi sebanyak 22

(35,5%) responden, sedangkan responden yang memiliki tingkat *sense of humor* dengan kategori sangat rendah sebanyak 1 (1,6%) responden.

Tabel 5.2 Gambaran Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi S1 Keperawatan Stikes Kuningan

No.	Tingkat Stres	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
1.	Rendah	31	50%
2.	Sedang	15	24,2%
3.	Tinggi	16	25,8%
Total		62	100

Berdasarkan pada tabel 5.2 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres dengan kategori rendah sebanyak 31 (50%)

responden, sedangkan responden yang memiliki tingkat stress dengan kategori tinggi sebanyak 16 (25,8%) responden.



2. Analisis Bivariat

Tabel 5.3 Hubungan Sense of Humor dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi S1 Keperawatan Stikes Kuningan Kampus 1 Tahun 2023.

Tingkat <i>Sense of Humor</i>	Tingkat Stres								<i>P value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Sangat Rendah	0	0	0	0	1	100	1	100	0,000
Rendah	0	0	0	0	5	100	5	100	
Sedang	6	31,6	5	26,3	8	42,1	19	100	
Tinggi	14	63,7	7	31,8	1	4,5	22	100	
Sangat Tinggi	11	73,3	3	20,0	1	6,7	15	100	
Total	31	50	15	24,2	16	25,8	62	100	

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa hasil analisis tingkat sense of humor dengan kategori sangat rendah sebanyak 1 responden. semuanya mengalami stres tinggi yaitu 1 (100%) responden. Hasil analisis tingkat sense of humor dengan kategori rendah sebanyak 5 responden, semuanya mengalami stres tinggi yaitu 5 (100%) responden. Hasil analisis tingkat sense of humor dengan kategori tinggi sebanyak 19 responden. Yang mengalami stres rendah yaitu 6 (31,6%) responden, yang mengalami stres sedang yaitu 5 (26,3%) responden, yang mengalami stres tinggi yaitu 8 (42,1%) responden. Hasil analisis tingkat sense of humor dengan

kategori sangat tinggi sebanyak 15 responden. Yang mengalami stres rendah yaitu 11 (73,3%) responden, yang

mengalami stres sedang yaitu 3 (20,0%) responden, yang mengalami stres tinggi yaitu 1 (6,7%) responden.

Pembahasan

1. Tingkat *Sense of Humor* pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi S1 Keperawatan Stikes Kuningan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti di kampus STIKes Kuningan, dengan menggunakan instrument penelitian yaitu lembar kuesioner *Sense of Humor scale* yang terdiri dari 14 pertanyaan dengan jumlah sampel 62 responden yang dilaksanakan pada bulan Maret.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden mayoritas responden memiliki *Sense of Humor* tinggi yaitu 22



(35,5%). Menurut hasil wawancara dengan sebagian responden mereka mengatakan bahwa mereka mampu bersikap santai dan tidak menganggap setiap hal sebagai sesuatu yang serius, mereka mengatakan bahwa mereka mampu membuat sebuah lelucon untuk menghibur dirinya sendiri dan orang lain, mereka beranggapan bahwa saat ini mereka merasa bahagia bersama teman-temannya dan cenderung bersenang-senang dan tidak memiliki beban pikiran.

Menurut Rahmanadji (2007) dalam Maharani (2022), humor merupakan hal yang dibutuhkan pada setiap individu, sebagai salah satu sarana untuk berkomunikasi dalam menyalurkan perasaan, pelampiasan tekanan dalam diri individu dan memberikan suatu wawasan dengan cara menghibur.

Pada mahasiswa tingkat satu *sense of humor* yang dimiliki sering digunakan untuk mengapresiasi humor yang diciptakan oleh orang lain dan sebagai koping untuk menyelesaikan suatu masalah. Menurut Kusumaningtyas (2017) dalam Shobah (2021), dalam kehidupan sebagai mahasiswa tingkat satu di lingkungan baru, stres, kecemasan dan ketidakpastian mungkin saja terjadi dan tidak dapat

terelakkan lagi. Dengan *sense of humor*, individu dapat merasakan, mengamati, mengungkapkan kelucuan dan tertawa dalam situasi yang tidak menyenangkan atau secara potensial menyakitkan. Menggunakan sedikit humor dalam pendekatan terhadap suatu masalah akan mengurangi efek samping yang tidak diinginkan, dibandingkan menghadapi masalah atau persoalan dengan emosi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Yoga Wiratama (2021) yang berjudul “Hubungan antara *Sense of Humor* dengan Stres Kerja pada Pegawai” yang menunjukkan bahwa dari 41 pegawai PT. NN sebagian besar memiliki tingkat *Sense of Humor* yang tinggi yaitu sebanyak 32 (78%) responden, Artinya, individu yang memiliki kepekaan humor (*sense of humor*) yang tinggi mampu mengubah persepsinya terhadap stresor yang diterimanya dengan memandang dari segi kelucuan sehingga tidak lagi menjadi situasi yang mengancam atau tidak menyenangkan.

Penelitian ini dipertegas oleh penelitian yang dilakukan oleh Stevie & Aquarista (2014) bahwa sebagian besar *Sense of Humor* yang dimiliki oleh



responden yaitu 91,8%. Humor bisa mempermudah seseorang dalam menghadapi masalah dengan sudut pandang terhadap persoalannya, dalam artian pandangan individu terhadap suatu masalah.

Pada hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar 52% responden memilih setuju di poin pertanyaan no 2 yaitu “saya dapat membuat cerita agar orang lain dapat tertawa” ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan mereka mengatakan bahwa mereka mampu dengan mudahnya membuat sebuah lelucon untuk menghibur orang lain.

Asumsi peneliti, *Sense of Humor* yang dimiliki oleh mahasiswa STIKes Kuningan Program Study S1 Keperawatan dalam kategori tinggi, ini karena mahasiswa cenderung mampu bersikap santai dan tidak menganggap setiap hal sebagai sesuatu yang serius, mereka mampu membuat sebuah lelucon untuk menghibur dirinya sendiri dan orang lain, dan tidak terlalu banyak beban pikiran, kemampuannya dalam menggunakan humor sebagai salah satu cara untuk menanggulangi permasalahan yang dialami, menciptakan hal yang lucu, mengurangi emosi negatif dalam dirinya.

2. Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi S1 Keperawatan Stikes Kuningan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti di kampus STIKes Kuningan, dengan menggunakan instrument penelitian yaitu lembar kuesioner PSS (*Perceive Stress Scale*) yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan jumlah sampel 62 responden yang dilaksanakan pada bulan maret.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden memiliki stres rendah yaitu 31 (50%), memiliki stres sedang yaitu 15 (24,2%) dan yang memiliki stres tinggi yaitu 16 (25,8), berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas stres yang dialami responden adalah dalam kategori rendah yaitu 31 (50%), artinya responden mampu mengontrol atau mengelola stres dengan baik, pada saat wawancara mereka mengatakan bahwa mereka mampu mengontrol stres yang dialami dengan cara bergurau dengan teman, dan melakukan hal yang mereka senangi untuk mengalihkan stres yang dialami oleh mereka.

Menurut Charles D, menyebutkan stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam



2ST NATIONAL NURSING CONFERENCE :
THE SUSTAINABLE INNOVATION IN NURSING EDUCATION
AND PRACTICE
VOL. 1 NO. 2 (2023)
DOI : <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.891>

lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Pertiwi, 2012).

Menurut Asp (1983), penanganan terhadap stres dapat diberikan dalam bentuk penanganan psikologis maupun dalam bentuk farmakologis, salah satunya humor dianggap dapat membantu orang-orang beradaptasi dengan stres kehidupan. Selain itu, humor digambarkan sebagai salah satu cara untuk menjaga ketahanan perilaku terhadap stres yang disebabkan banyaknya tekanan yang dirasakan. Menurut hasil wawancara mereka mengatakan bahwa dengan menggunakan humor dapat membuat stres berkurang dan mengalihkan pikiran negatif ke arah pikiran positif, contohnya ketika mereka mengalami stres kemudian berkumpul bersama teman-temannya bercanda dan bergurau dapat mengalihkan stres yang dialami.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukoco (2014), yang berjudul “Hubungan antara *Sense of Humor* dengan Stres pada Mahasiswa tingkat satu Fakultas Psikologi” yang menunjukkan bahwa dari 182

Mahasiswa tingkat satu Fakultas Psikologi sebagian besar memiliki tingkat stres yang rendah yaitu sebanyak 112 (61,5%) responden, Artinya stres yang dialami oleh Mahasiswa tingkat satu Fakultas Psikologi dapat dikelola dan dikontrol dengan baik.

Pada hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar 45% responden memilih hampir tidak pernah (1) di poin pertanyaan no 10 yaitu “Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya” jadi mereka mampu mengatasi stres yang dialami mereka tidak merasa kesulitan menghadapi suatu masalah, ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan, mereka mengatakan bahwa mereka mampu mengontrol dan mengelola stres dengan baik.

Asumsi peneliti, tingkat stres yang dimiliki oleh mahasiswa STIKes Kuningan dalam kategori rendah, ini karena mahasiswa mampu mengontrol dan mengelola stres dengan baik, mereka mampu mengontrol stres yang dialami dengan cara bergurau dengan teman, melakukan hal yang mereka senangi untuk mengalihkan stres yang dialami oleh mereka dan belum terlalu memikirkan beban tugas kampus.



3. Hubungan antara Sense of Humor dengan Tingkat Stres pada mahasiswa tingkat satu Program Studi S1 Keperawatan STIKes Kuningan

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *rank spearman* diperoleh hasil nilai *p value* = 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *Sense of Humor* dengan Tingkat Stres, didapka nilai kekuatan korelasi (ρ) adalah -545 artinya berkuatan kolerasi sedang dan berarah negatif sehingga dikatakan jika *Sense of Humor* baik maka akan menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu Program Studi S1 Keperawatan STIKes Kuningan di kampus 1, peneliti berasumsi bahwa *Sense of Humor* berpengaruh terhadap penurunan stres pada responden semakin tinggi *Sense of Humor* yang dimiliki maka semakin rendah stres yang dimiliki oleh responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anzelina (2021), yang berjudul “Hubungan antara *Sense of Humor* dengan Tingkat Stres kerja perawat RS Pekan Baru *Medical Center Riau*.” Hasil analisis dengan menggunakan uji *spearman* diperoleh hasil nilai *p value* = 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa ada

hubungan antara *Sense of Humor* dengan Tingkat Stres, didapka nilai kekuatan korelasi (ρ) adalah -454 menunjukkan bahwa *Sense of Humor* berpengaruh terhadap penurunan stres kerja perawat, semakin tinggi *Sense of Humor* yang dimiliki oleh perawat maka semakin rendah stres kerja yang dimiliki oleh perawat RS Pekan Baru *Medical Center Riau*.

Namun Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prayetno & Fikry (2021) yang berjudul yang berjudul “Hubungan antara *Sense of Humor* dengan Tingkat Stres pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang” menunjukkan tidak terdapat hubungan antara *Sense of Humor* dengan Tingkat Stres pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang Hasil uji hipotesis dengan menggunakan product moment mendapatkan hasil dari koefisien korelasi (r) sebesar -0,055 dan nilai sig $p=0,507$ ($p>0,05$). Hasil ini memperlihatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Psikologi, ini dikarenakan pada mahasiswa akhir mereka tidak banyak



2ST NATIONAL NURSING CONFERENCE :
THE SUSTAINABLE INNOVATION IN NURSING EDUCATION
AND PRACTICE
VOL. 1 NO. 2 (2023)
DOI : <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.891>

bercanda mereka sudah banyak memikirkan hal-hal yang serius memikirkan bagaimana kehidupan kedepannya setelah lulus nanti sehingga rentan mengalami stres.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan dengan sebagian responden mereka mengatakan ketika mereka mengalami stres mereka mengalihkannya dengan cara bermain dengan teman-temannya bercanda membahas sesuatu yang lucu, menonton video lucu di media sosial, meluangkan waktu untuk bersantai dan bersenang-senang.

Penelitian ini dipertegas oleh penelitian yang dilakukan oleh Ritonga (2021), yang berjudul “Hubungan *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa.” Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson product moment*, diketahui bahwa terdapat hubungan yang antara *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan adanya nilai koefisien korelasi ($r = -0,023$ dengan taraf signifikan $0,000$ ($p < 0,01$)). Artinya semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah stres, sebaliknya jika semakin rendah *sense of humor* maka semakin tinggi tingkat stresnya.

Menurut Markan (2017) dalam Laudza & Dinardinata (2019) seorang ilmuwan kognitif dari *University of Texas*, humor dapat mempengaruhi cara kita melihat permasalahan dan menangani stres yang dialami. Pandangan bahwa humor memiliki manfaat positif dalam mengatasi stres sejalan dengan hasil dari beberapa peneliti yang telah dilakukan, yang menunjukkan bahwa individu dengan selera humor yang baik dan menggunakannya sebagai strategi koping akan lebih mampu menghadapi stres yang melanda dan menyesuaikan diri (Artemyeva (2013) dalam Laudza & Dinardinata, 2019).

Menurut asumsi peneliti bahwa *sense of humor* berpengaruh terhadap stres yang dimiliki Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKes Kuningan Penelitian ini sesuai dengan teori Hasenbring dkk, bahwa Humor dianggap dapat membantu orang-orang beradaptasi dengan stres kehidupan. Selain itu, humor digambarkan sebagai salah satu cara untuk menjaga ketahanan perilaku terhadap stres yang disebabkan banyaknya tekanan yang dirasakan, Kemudian Wanzer, et al (2019) dalam Prayetno & Fikry (2021) memaparkan bahwa humor sangat



bermanfaat untuk mengatasi stres, tekanan dan untuk mengatasi kecemasan. Beberapa penanganan psikologis yang dapat dilakukan untuk menangani masalah stres, salah satu caranya adalah dengan humor atau tawa. Menurut Laudza M. Beberapa pepatah yang sudah luas dikenal mengatakan bahwa “*Laughter is the best medicine*” atau “tawa adalah obat terbaik”.

Simpulan dan Saran

Sebagian besar responden memiliki sense of humor dengan kategori tinggi sebanyak 22 responden (35,5%). Sebagian besar responden memiliki tingkat stres dengan kategori rendah sebanyak 31 responden (50%). Terdapat hubungan antara sense of humor dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu program studi S1 Keperawatan STIKes Kuningan Tahun 2023 dengan nilai pvalue (0.000) < nilai α (0.05) ($\rho = -0.545$). Diharapkan mahasiswa dapat mengetahui bahwa sense of humor berpengaruh penting terhadap penurunan tingkat stres seseorang dan mahasiswa dapat menerapkan humor dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Anzelina, P. (2021). *Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Tingkat Stres Kerja Perawat Rumah Sakit Pekanbaru Medical Center Riau*.
- Asp, Johansson, Hallner, & Siljestroem. (1983). Rapid enzymatic assay of insoluble and soluble dietary fiber. *Journal Agric Food Chem*, 31(1), 476–482.
- Fink, G. (2016). *Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined. In Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior (pp. 3– 11)*.
- Laudza, M. A., & Dinardinata, A. (2019). Hubungan Antara Penggunaan Humor Sebagai Strategi Coping Dengan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Bakery “Tous Les Jours” Kota Administrasi Jakarta Barat. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 451–463. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24412>
- Maharani, T. (2022). *Hubungan antara Sense of Humor dan Dukungan Dosen dengan Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Raden Intan*.
- Pérez-aranda, Hofmann, Feliu-soler, Andrés-rodríguez, Ramírez-maestre, Ruch, & Luciano. (2019). Laughing Away the Pain: A Narrative Review of Humour, Sense of Humour and Pain. *European Journal of Pain*.
- Pertiwi, T. S. (2012). *Stress Kerja*.
- Prayetno, Y., & Fikry, Z. (2021).



2ST NATIONAL NURSING CONFERENCE :
THE SUSTAINABLE INNOVATION IN NURSING EDUCATION
AND PRACTICE
VOL. 1 NO. 2 (2023)
DOI : <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.891>

- SoHubungan Sense Of Humor Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. *Socio Humanus*, 3(3), 265–271.
- Puspanegara, A., Wulan, N. ., & Putri, C. R. (2023). Hubungan peran perawat manajer dengan etika perawat pelaksana dalam pelayanan asuhan keperawatan di ruang rawat inap RSU Kuningan Medical Center. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 115–121.
<https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.688>.
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Ritonga, K. S. (2021). *Hubungan sense of humor dengan stres pada mahasiswa. Tersedia dari Repositori Universitas Riau Pekanbaru*.
- Saputri, K. A., & DYP, S. (2013). The reciprocal longitudinal relationship between the parent-adolescent relationship and academic stress in Korea. *Social Behavior and Personality*, 41(9), 1519–1532.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.9.1519>
- Shobah, M. N., Rahmawati, A., Sandri, R., & Sandri, R. (2021). Hubungan sense of humor dengan penyesuaian diri pada Mahasiswa baru dari luar Jawa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 19–25.
<https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.7690>
- Stevie, P., & Aquarista. (2014). *Hubungan Sense of Humor dengan Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. (Undergraduate Thesis, Universitas Surabaya)*.
- Sukoco, A. S. P. (2014). Hubungan sense of humor dengan stres pada mahasiswa baru fakultas psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–10.
<https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1517/1237>
- Wahyuuddin, & AR, T. N. (2022). Adaptasi Mahasiswa baru dalam Perkuliahan.pdf. In *Cendikia : Media Jurnal Ilmiah Pendidikan* (Vol. 12, Issue 2, pp. 84–91).
- WHO. (2018). *Mental disorder*.
- 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>