

PENGARUH HUMOR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA PSIKOLOGI YANG MENERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BANDA ACEH

Melda Sofia¹, Tamara Dwi Rizky Na Setia²

^{1,2,3} Universitas Ubudiyah Indonesia, Jalan Alue Naga Desa Tibang, Banda Aceh 23114, Indonesia

⁴ Mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas Ubudiyah Indonesia, Jalan Alue Naga Desa Tibang, Banda Aceh 23114, Indonesia

*Corresponding Author: melda@uui.ac.id

Abstrak

Skripsi merupakan persyaratan untuk mendapatkan status sarjana disetiap perguruan negeri maupun perguruan tinggi swasta yang ada di Indonesia. Namun pada kenyataannya dalam proses pembuatan skripsi ada saja masalah yang muncul kepada mahasiswa semester akhir. Masalah tersebut menjadi stressor untuk mahasiswa yang mengakibatkan stres yang dimiliki mahasiswa meningkat. Salah satu cara untuk menurunkan tingkat stres yaitu dengan cara memberikan humor. Humor yang diberikan dalam penelitian eksperimen ini berupa *stand up comedy*.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Banda Aceh dengan teknik *sampling purposive* untuk menentukan sampel yang memiliki kategori stres sedang-tinggi berjumlah 15 subjek untuk kelompok eksperimen dan 15 subjek untuk kelompok kontrol. Desain eksperimen dua kelompok *pretest-posttest control group design*. Data diambil menggunakan skala *likert* dengan 28 item dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,935. Analisis data menggunakan teknik uji parametrik *independent samples test* dengan bantuan *software* pengolahan data.

Hasil analisis data yang diperoleh gain skor untuk kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol nilai Sig.(2-tailed) sebesar 0,000. Oleh karena itu, hasil yang kurang dari taraf signifikan 1% ($p < 0,01$), maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji *Independent Samples Test*, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang artinya bahwa terdapat perbedaan tingkat stres antara kelompok yang diberikan humor *stand up comedy* dengan kelompok yang tidak diberikan humor *stand up comedy*. Dimana mahasiswa yang mendapatkan humor mengalami penurunan tingkat stres lebih tinggi dibanding pada kelompok yang tidak diberikan humor *stand up comedy*.

Abstract

A thesis is a requirement to obtain undergraduate status at every state and private university in Indonesia. However, in reality, in the process of writing a thesis, there are problems that arise for final semester students. This problem becomes a stressor for students which causes students' stress to increase. One way to reduce stress levels is by providing humor. The humor provided in this experimental research is in the form of *stand-up comedy*. The subjects in this research were psychology students working on their thesis at the Muhammadiyah University of Banda Aceh using a *purposive sampling technique* to determine samples in the medium-high stress category, totaling 15 subjects for the experimental group and 15 subjects for the control group. Two group experimental design *pretest-posttest control group design*. Data was taken using a *Likert scale* with 28 items with a reliability coefficient of 0.935. Data analysis uses *parametric independent samples test techniques* with the help of data processing software.

The results of data analysis obtained a gain score for the experimental group with a Sig (2-tailed) value of 0.000 for the control group. Therefore, if the results are less than the 1% significance level ($p < 0.01$), then according to the basis for decision making in the *Independent Samples Test*, it can be concluded that the hypothesis is accepted, which means that there is a difference in stress levels between the groups given humor. *stand up comedy* with groups that are not given *stand up comedy* humor. Where students who received humor experienced a higher reduction in stress levels compared to the group that was not given *stand-up comedy* humor.

PENDAHULUAN

Universitas Muhammadiyah Banda Aceh adalah sebuah lembaga pendidikan tingkat perguruan tinggi negeri yang berada di Banda Aceh yang juga ikut ambil bagian untuk dapat berperan serta dalam memperlancar tujuan pemerintah yaitu mempersiapkan generasi yang siap untuk terjun dalam mengelola sumber daya alam maupun sumber daya manusia yang ada. Di setiap perguruan tinggi sudah mempunyai aturannya masing-masing tidak terkecuali Universitas Muhammadiyah Banda Aceh. Di Universitas Muhammadiyah Banda Aceh memiliki aturan diantaranya mahasiswa harus mengikuti proses pembelajaran yang telah ditentukan, mengambil mata kuliah wajib, dan salah satu persyaratan untuk mahasiswa semester akhir yang sudah menyelesaikan semua mata kuliahnya, jika ingin lulus mahasiswa dituntut atau diwajibkan untuk membuat suatu karya ilmiah yaitu skripsi. Skripsi merupakan persyaratan terakhir yang harus dilalui oleh setiap mahasiswa sebelum dinyatakan lulus dan memperoleh gelar sarjana.

Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku (Wikipedia). Menurut Hidayat (2008:1) skripsi merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan analisisnya dalam mengkaji, menganalisis, memecahkan, dan menyimpulkan masalah yang ditelitinya.

Skripsi bertujuan agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya tulis secara ilmiah dengan metode yang benar sesuai kaidah-kaidah yang berlaku sesuai dengan bidang ilmu yang diambilnya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan yang telah didapat selama proses perkuliahan dengan menghubungkan fenomena yang ditemuinya. Dan dapat mengasah keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidangkeilmuan yang diambilnya. Namun pada kenyataannya dalam proses pembuatan skripsi ada saja masalah yang muncul kepada mahasiswa semester akhir. Masalah-masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Januarti, 2009: 4).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan (Januarti, 2009: 6) tingkat stress dalam menulis skripsi adalah kendala internal yang meliputi malas sebesar (40%), motivasi rendah (26,7%), takut bertemu dosen pembimbing sebesar (6,7%). Kendala eksternal yang berasal dosen pembimbing skripsi meliputi sulit ditemui sebesar (36,7%), minimnya waktu bimbingan sebesar (23,3%), kurang jelas memberi bimbingan sebesar (26,7%), dosen terlalu sibuk (13,3%), kendala buku- buku yang sesuai dengan permasalahan dalam penelitian sebesar (53,3%), kendala fasilitas penunjang seperti terbatasnya dana dan materi skripsi sebesar (13,3%), bingung dalam mengembangkan teori sebesar (3,3%).

Menurut Fadillah (2013: 255) mengatakan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung mengalami masalah- masalah yang ada dikampus seperti sulitnya membagi waktu antara skripsi dan pekerjaan, sulitnya menemui dosen pembimbing, sulitnya memperoleh refrensidan kurangnya sarana prasarana sehingga hambatan-hambatan tersebut dapat menimbulkan stress pada diri mahasiswa, sehingga apabila stress itu dirasakan terlalu berat maka dapat berdampak terhadap motivasi belajar yang ada pada diri mahasiswa. Selain itu, kendala-kendala yang muncul saat mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dibahas juga oleh Maritapiska (2003). Dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa dihadapkan oleh beberapa masalah dan tantangan, diantaranya yaitu kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yangberulang-ulang, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui,

lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, dan lain-lain” (Wulandari, 2012: 1).

Banyaknya stressor dan tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa menyebabkan mahasiswa skripsi rentan mengalami stress. Dan masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa (Gunawati. 2006: 94). Stres yang dialami oleh individu disebabkan karena adanya kesenjangan yang dimiliki oleh individu antara masalah yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki individu. Hal ini diperkuat dengan pendapat Lazarus & Folkman (1986: 572) berpendapat bahwa kondisi stress dapat terjadi bila terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara kemampuan dan tuntutan. Dan jika tuntutan ini diabaikan atau tidak diselesaikan maka akan menimbulkan masalah baru. Tuntutan merupakan tekanan-tekanan yang tidak dapat diabaikan karena jika tidak dipenuhi, akan menyebabkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu (Fitriani, dkk. 2012: 77).

Kendala-kendala tersebut yang akhirnya membuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsinya dalam jangka waktu yang tepat dan akhirnya skripsi terbengkalai dan tidak terselesaikan sehingga membuat mahasiswa stress. Masalah-masalah yang muncul bisa dianggap sebagai tantangan ataupun hambatan yang akan mengarah pada stressor negatif. Mahasiswa yang tidak dapat menghadapi stressor yang ada dan merasa tertekan akan skripsi rentan mengalami stress yang mengganggu dan biasanya disebut juga dengan distress (Wulandari, 2012: 3). Hal ini diperkuat oleh Lubis & Nurlaila, (2010) yang mengatakan bahwa saat ini tingkat stress pelajar dan mahasiswa meningkat lima kali lebih tinggi dibandingkan dengan era depresi besar pada tahun 1938 silam. Dan penelitian yang dilakukan oleh kaufman (2008: 26) “mencatat 56% dari 94.806 mahasiswa mengalami stress.

Mahasiswa yang kurang persiapan dan kurangnya *coping* stress akan merasakan kebingungan dan keputusasaan karena merasa tidak dapat menyesuaikan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki. Mahasiswa yang tidak dapat menghadapi stresor tersebut yang dihadapi, akan merasa tertekan dan mahasiswa pun rentan mengalami stres yang mengganggu dan biasanya disebut juga dengan distress. Stres merupakan kondisi ketika individu berada dalam situasi yang penuh tekanan atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya (Marks, dkk. 2002: 136).

Stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan di luar kendali, atau reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan (Lubis, 2009: 17). Kondisi stres tidak dapat dipisahkan dari setiap individu termasuk mahasiswa, dan stres dapat mempengaruhi setiap perilaku individu. Menurut Gregson (2007: 29) menjelaskan bahwa stres dapat diartikan sebagai status yang individu alami ketika muncul ketidakcocokan antara tuntutan-tuntutan yang individu hadapi dengan kemampuan yang dimiliki. Sedangkan Efrita (2014: 13) berpendapat bahwa stres adalah suatu kondisi yang dinamis saat seseorang dihadapkan pada peluang dan tuntutan, stres adalah beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani itu sendiri. Council (2004: 2) yang menjelaskan bahwa stres sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.

Reaksi stres yang dimunculkan oleh individu dapat merubah kondisi psikologis dan fisik. Menurut Fadillah (2013: 255) selama ini, reaksi stres yang seringkali dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah hilangnya motivasi dan konsentrasi yang berdampak pada penundaan penyelesaian skripsi ataupun lamanya mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Sehingga skripsi tidak selesai-selesai sedangkan waktu semakin sedikit dan akhirnya mahasiswa tingkat akhir mengerjakan asal-asalan yang penting lulus atau bahkan mereka memilih di drop out (DO) saja karena tidak sanggup menghadapi stressor negative yang begitu banyak.

Selain itu Mayoral, 2006 (dalam Wulandari, 2012: 2) melakukan penelitian terhadap 334 responden mahasiswa yang sedang dan tidak sedang skripsi, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang skripsi lebih banyak mengalami stress yaitu sebanyak 46,48% responden. Stress yang dialami oleh mahasiswa memiliki tingkatan yang berbeda-beda. Menurut Rasmun (2004: 25) stress dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stress ringan, stress sedang dan stress berat. Stress ringan adalah stress yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stress ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik dan menunggu untuk bimbingan. Stress ringan biasanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus. Stress sedang dapat memicu terjadinya penyakit. Stress sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Contoh dari stressor yang dapat menimbulkan stress sedang adalah revisi yang tak kunjung selesai, tuntutan dari dosen pembimbing yang dianggap terlalu membebani, mengharapkan memenuhi keinginan dosen pembimbing. Stress berat adalah stress kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Dan berdasarkan study literature, ditemukan tingkatan stress menjadi lima bagian, antara lain stress normal, stress ringan, stress sedang, stress berat, dan stress sangat berat.

Masalah yang muncul saat sedang dalam proses pembuatan skripsi menjadi suatu tantangan yang harus dilalui oleh mahasiswa tetapi tidak jarang ketikamahasiswa dihadapkan oleh masalah tersebut mahasiswa bukannya termotivasi dan konsentrasinya meningkat tetapi malah menurun. Masalah-masalah tersebut merupakan stressor yang sering dihadapi, dan bisa saja bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang tidak mempunyai *coping* stress yang baik masalah tersebut dianggap sebagai hambatan yang akan mengarah pada stresor negatif.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada beberapa mahasiswa tersebut didukung oleh data kuantitatif bahwa tingkat stress pada 128 mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi diperoleh hasil 28,125% dalam kategori tinggi, 16,406% dalam kategori sedang, 27,344% dalam kategori rendah dan 28,125% dalam kategori sangat rendah. Dari hasil yang telah dipaparkan tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa psikologi mengalami kondisi stress. Kondisi stress yang dialami saat mengerjakan skripsi dikarenakan banyaknya tuntutan yang berat sedangkan mahasiswa tidak bisa menyeimbangkan antara tuntutan yang ada dengan kemampuan yang dimiliki. Dengan masalah-masalah yang telah ditemui harus adanya solusi yang membuat gangguan-gangguan perasaan negatif itu menjadi hilang.

Ketika seseorang mengalami gangguan perasaan maka perasaan didominasi emosi negatif sehingga mengalami kesedihan. Emosi negatif dapat diatasi dengan mengelola emosi positif yang dimiliki seseorang (Durand & Barlow 2006: 159). Supaya stress yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi tidak mengarah pada distress atau stress negatif maka dibutuhkan *coping* stress agar stress yang dialami mahasiswa skripsi berkurang atau hilang, sehingga dampak negatif dari stress pada proses penyelesaian skripsi dapat teratasi (Fitriani, dkk. 2012: 82).

Menurut penelitian salah satu cara untuk menghilangkan stress adalah dengan humor. Hasanat, dkk. 1998 (dalam Fitriani, dkk 2012: 80) mengatakan bahwa humor dinilai dapat menimbulkan emosi positif, sebab humor menjadikan seseorang dapat tersenyum ataupun tertawa dan memunculkan ekspresi wajah positif. Menurut Kuiper (2012: 456) humor adalah stimulus yang dapat memancing tawa pada seseorang. Colom (2011: 19) menjelaskan bahwa humor dapat dijadikan sebagai strategi yang efektif dalam proses *coping problems* karena humor dapat menstimulasi seseorang untuk tertawa sehingga seseorang akan merasa bahagia dan akan menimbulkan emosi positif. Seseorang yang tertawa dan berbahagia menunjukkan bahwa dirinya memiliki emosi yang lebih positif, hidup yang lebih lama, dan kesejahteraan hidup (Desinta, 2013: 25). Emosi positif ini dapat melawan emosi negatif yang dialami saat seseorang mengalami stress. Sehingga pada akhirnya tertawa akan menyebabkan seseorang

yang sudah memiliki emosi positif akan memandang semua masalah yang datang bukan menjadi sesuatu beban atau stressor yang berarti lagi (Grimett, 2011: 52).

Humor digambarkan sebagai salah satu stimulus yang dapat membantuseorang untuk tertawa dan merasa bahagia (Ripoll, 2010: 29). Seseorang yang berbahagia menunjukkan bahwa dirinya memiliki emosi yang lebih positif, hidup yang lebih lama, dan kesejahteraan hidup (Desinta, 2011: 25). Menurut Rahmanadji (2007: 213) keberadaan humor sebagai sarana hiburan sangat penting. Humor dapat tampil mantap sebagai penyegar pikiran dan sekaligus sebagai penyejuk batin, dan penyalur uneg-uneg. Humor dapat juga memberikan suatu wawasan yang arif sambil tampil menghibur. Humor dan tertawamerupakan hal yang sangat berkaitan, karena tertawa merupakan respon fisik dari stimulasi humor (Grimett, 2011: 5). Penelitian terhadap tertawa menunjukkan bahwa efek tertawa baik secara biologis, psikologis maupun fisiologis. Secara biologis tertawa dapat merenggangankan otot-otot yang kencang, secarapsikologis tertawa dapat menurunkan tingkat stress, dan secara fisiologis tertawa dapat memproduksi hormon endoprin, dimana hormon endoprin adalah hormon yang menimbulkan rasa bahagia kepada seseorang (Walia. 2008 dalam Hayati, dkk. 2013: 63). Dari uraian diatas kesimpulan jurnal-jurnal penelitian sebelumnya mengenai humor dan tertawa yang menunjukkan bahwa humor digunakan sebagaicoping terhadap stress.

Menurut Kleverlaan, dkk. 1987 (dalam Fitriani, dkk. 2012: 80) seni humor bertujuan untuk meringankan masyarakat dalam menjalani hidupnya. Menurut Rahmanadji (2007: 219) fungsi pembijaksanaan orang dan penyegaran, yang membuat orang mampu memusatkan perhatian untuk waktu yang lama. Dan menurut Hartanti (2002: 115) berpendapat bahwa fungsi humor yang paling penting adalah kekuatannya untuk membebaskan diri dari banyak rintangan dan pembatasan dalam kehidupan sehari-hari. Humor dapat melepas individu dari berbagai tuntutan yang dialami dan dapat membebaskannya dari perasaan inferioritas (Fitriani, dkk. 2012: 81). Pemberian humor juga berfungsi untuk penyaluran ketegangan seseorang dan berdampak sangat positif karena membawa kesejahteraan jiwa. Jika semua perasaan tidakpuas dan ketegangan yang dialami tidak disalurkan, akan membawa bencana, tidak hanya bagi yang memendam, tetapi juga untuk orang lain atau masyarakat sekitarnya (Rahmanadji, 2007: 219). Efek tertawa itu sendiri dapat membantu untuk mengontrol tekanan darah dengan mendatangkan hormon endoprin sehingga stres menurun bahkan hilang serta memunculkan kondisi rileks dan stressor negative yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut menjadi sesuatu tantangan atau masalah yang tidak begitu berarti dan tidak menjadi suatu beban.

Beberapa penelitian tentang pengaruh humor terhadap kondisi biologis maupun psikologis khususnya pada penurunan tingkat stres, maka peneliti mencoba untuk melakukan eksperimen dan meneliti pengaruh humor terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Banda Aceh dengan mengambil mahasiswa psikologi dalam kategori stres sedang-tinggi. Perlakuan yang akan diberikan dalam penelitian ini yaitu humor berupa *stand up comedy*, *stand up comedy* adalah bentuk dari seni komedi atau melawak yang disampaikan secara monolog kepada penonton (Nugroho, 2010: 1). Dipilihnya *stand up comedy* sebagai manipulasi dalam eksperimen pada penelitian ini dikarenakan penulis menemukan suatu fenomena yaitu saat Gubernur DKI Jakarta yaitu Basuki Cahaya Purnama yang sering disapa Ahok sedang berkonflik dengan Abraham Lunggana yang sering disapa Haji Lulung. Pada beberapa pertemuan, Ahok sering diwawancarai seputar Haji Lulung dan ekspresi yang ditunjukkan oleh Ahok adalah dengan raut wajah yang marah dan volume suara lebih tinggi, tetapi pada situasi yang berbeda Ahok diundang diacara *Stand Up Comedy* yang ada di MetroTV disitu Ahok duduk dan Ahok menyaksikan *comic berstand up comedy* dan didalam *stand up comedy*, *comic* menceritakan seputar Haji Lulung dengan penyampaian yang jenaka dengan teknik *stand up comedy* dan hasilnya Ahok dapat tertawa. Oleh karena itu peneliti menganggap bahwa *stand up comedy*

adalah jenis humor yang dapat mengundang tawa meskipun materi yang diceritakan merupakan masalah yang sedang dihadapi tetapi karena materi yang disampaikan dengan cara yang jenaka. Alasan selanjutnya, yaitu peneliti menganggap bahwa *stand up comedy* ini merupakan jenis komedi yang dekat dengan mahasiswa, jenis komedi yang sedang *hits* ditahun ini, jenis komedi yang ringan tetapi tetap dapat mengundang tawa, dan materi yang disampaikan merupakan keresahan yang dialami secara nyata dan diceritakan kembali didepan mahasiswa dengan penyampaian yang jenaka.

Berdasarkan penjelasan dan fakta yang ditemukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan humor berupa *stand up comedy* kepada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi yang mempunyai skor sedang-tinggi dengan menjadikan humor sebagai salah satu *strategi coping* yang bisa menurunkan tingkat stress mahasiswa psikologi di Universitas Muhammadiyah Banda Aceh. Dan judul penelitian yang diajukan oleh peneliti yaitu **“Pengaruh Humor terhadap Penurunan Tingkat Stress Mahasiswa Psikologi yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Banda Aceh”**.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Perlakuan humor *stand up comedy* efektif dalam upaya menurunkan tingkat stres mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Muhammadiyah Banda Aceh.
2. Adanya perbedaan tingkat stres mengerjakan skripsi secara signifikan antara kelompok yang diberikan perlakuan humor *stand up comedy* dengan kelompok yang tidak diberikan humor *stand up comedy* sebelum dan sesudah perlakuan.

SARAN

1. Saran Bagi Mahasiswa Psikologi
Bagi mahasiswa, supaya menjadikan bahan pertimbangan untuk menjadikan humor *stand up comedy* sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat stres dalam proses menyusun skripsi.
2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya, mengingat masih adanya keterbatasan dari penelitian yang telah dilakukan, maka diharapkan untuk penelitian lebih lanjut dapat melakukan pengawasan yang lebih intensif terhadap faktor yang dapat menentukan hasil penelitian dimana membantu pengendalian tingkat stres dalam menyusun skripsi. Sehingga sebaiknya jika akan melakukan penelitian yang sama dilakukan diasrama atau dikumpulkan disuatu tempat tertentu selama proses penelitian agar kegiatan yang dilakukan oleh partisipan dan makanan yang dikonsumsi dapat lebih terkontrol dan tidak ada variabel lain yang mempengaruhi penurunan atau kenaikan tingkat stres mengerjakan skripsi. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan melampirkan dokumentasi penelitian lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

Abel, Millicent H. 2002. Humor, stress, and coping strategies. *Journal of Humor*. Hal 365-381. Vol 15. No. 1.

Amiruddin, Jemmi H. 2014. Pengaruh Hardiness dan Coping Stress Terhadap Tingkat Stres pada Kadet Akademi TNI-AL. *Jurnal Psikologi Industri dan Industri*. Hal 72-78. Vol 3. No 2.

Anggraeni, Reni. 2012. Stres dan *Coping* dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Stikes Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta.

Arikunto, Suharsimi. 2003. *Prosedur Penelitian, Suatu Praktek*. Jakarta: BinaAksara.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pratik*. Jakarta: Rineka Cipta

Azwar, Saifuddin. 2003. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya* Edisi Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, Saifuddin. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: PustakaPelajar.

Azwar, Saifuddin. 2011. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bertens, K. 2005. *Metode Belajar untuk Mahasiswa: Beberapa Petunjuk bagimahasiswa baru /K. Bertens*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Bhat, R.M., Sameer M.K., Ganaraja, B. 2011. Eustress in education: Analysis of the perceived stress score (pss) and blood pressure (bp) during examinations in medical students. *Journal Clinical and DiagnosticResearch*. Hal 331-335. Vol 5. No 1.

Chaplin, J. P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi* (terjemahan Kartono, K). Jakarta:PT Raja GrafindoPersada.

Cohen, S, Kamarck, & Mermelstein, R. 1983. A Global Measure of PerceivedStress. *Journal of Health and Social Behavior*. Hal 385-396. Vol 24. No. 1.

Colom, Gloria G. 2011. Study of the effect of positive humour as a variable that reduces stress. Relationship Of Humour With Personality And Performance Variables. *Journal Psychology in Spain*. Hal 9-21. Vol. 15. No 1.

Council, National Safety. 2004. *Manajemen Stres Alih Bahasa Widyastutik*. Jakarta: EGC.

Desinta, Sheni. 2013. Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada*. Hal 15-27. Vol 40. No 1.

Dempsey, Patricia Ann & Dempsey, Arthur D. 2002. *Riset Keperawatan*. Jakarta :Buku Kedokteran EGC.

Durand, V. Mark & David, H. Barlow. 2006. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta:Pustaka Belajar.

Fadillah, Amalia E. 2013. Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi. *E-Journal Psikologi*. Hal 254-267. Vol 1. No 3.

Febriyanto, Rizky S. 2015. Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Fitriani, Ayu & Hidayah, Nurul. 2012. Kepekaan Humor dengan Depresi pada Remaja ditinjau dari Jenis Kelamin. *Journal Humanitas*. Hal 77-89. Vol 9. No. 1.

Gunawati, Rindang & Hartati, Sri & Listiara, Anita. 2006. Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Hal 93-115. Vol 3 No 2.

Grimett, Maxine. 2011. The Value of Humour Theraphy in Dealing with Anxiety in Hiv Positive Hiv/Aids Lay Counsellors. *Disertasi*. Department of Psychology Faculty of Arts.

Harmilah & Nurachmah, Elly & Gayatri, Dewi. 2011. Penurunan Stres Fisik dan Psikososial melalui Meditasi pada Lansia dengan Hipertensi Primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. Hal 57-64. Vol 14. No 1.

Hartanti. 2008. Apakah Selera Humor Menurunkan Stres?. *Sebuah Meta-analisis, Anima Indonesian Psychological Journal*. Hal 38-55. Vol 24. No. 1.

Hasanat, Nida, UI & Subandi. 1998. Pengembangan Alat Kepekaan terhadap Humor. *Jurnal Psikologi*. Hal 17-25. Vol 2. No 1.

Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stres , Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Hayati, Risna & Widyana, Rahma & Sholichah, Mutingatu. 2013. Terapi Tawa untuk Menurunkan Kecenderungan *Burnout* pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Humanitas*. Hal 60-72. Vol 12. No 1.

Hidayat. 2008. *Menyusun Skripsi & Tesis*. Bandung: Informatika.

Ismiati. 2015. Problematika dan Coping Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan*. Hal 15-27. Vol 21. No 32.

Jamil, Abdul. 2009. Pengaruh Ridha akan Takdir dan Tipe Kepribadian terhadap Stres Pasca Trauma Korban Bencana Gempa Yogyakarta Tahun 2006. *Tesis*. Universitas Indonesia.

Januarti, R. 2009. Hubungan antara Persepsi terhadap Dosen Pembimbing dengan Tingkat Stress dalam Menulis Skripsi. *Skripsi*. Univerrsitat Muhammadiyah Surakarta.

King, Laura A. 2012. *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika.

Kuiper, Nicholas A. 2012. Humor and resiliency: Toward a process model of coping and growth. *Europe's Journal of Psychology*. Hal 475-491. Vol 8. No 3

Latipun. 2010. *Psikologi Eksperimen*. Malang : UMM Press.

Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., & Logis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*. Hal 571-579. Vol 50. No. 3.

Lubis & Nurlaila. 2010. Mengapa tingkat stres pelajar makin tinggi. *Style Sheet* www.vivanews.com/news/read/120642_mengapa_tingkat_stres_pelajar_makin_tinggi. Diunduh tanggal 3 Oktober 2011

Marks, D.F., Murray M., Evens B., dan Wiling C. 2002. *Health psychology*. London: Sage Publication.

Miller, Barbara N. 2008. The Uses and Effect of Humor in the School Workplace. *Disertasi*. University of Oregon.

Mustamir, Pedak. 2009. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah Publishing House.

Nugroho, Panji. 2010. *Potret Stand Up Comedy "Strategi Menjadi Comedian Handal"*. Yogyakarta: Pustaka baru Press.

Pin, Tan Lee. 2011. Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara.

Pinel, John. P. J. 2009. *Biopsikologi* Ed 7. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Potter, P.A. & Perry, A.G. 2005. *Fundamental Nursing: Concepts, Process, and Practice* Ed 6. St. Louis: Mosby Year Book.

Pradopo, Sri W. 1986. *Humor dalam Sastra Jawa Modern Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa*. Jakarta : Departemen Pendidikn dan Kebudayaan.

Pragiwaksono, Pandji. 2012. *Merdeka dalam Bercanda*. Yogyakarta : Bentang. Prasetyo, Anggun R. & Nurtjahjanti, Herlina. 2012. Pengeruh Penerapan Terapi Tawa terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja pada Pegawai Kereta Api.

Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, Hal 59-72. Vol 11. No 1.

Purwanto, Edy. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Semarang: Swadaya Manunggal.

Purwati, Susi. 2012. Tingkat stres akademik pada mahasiswa regular angkatan 2010 fakultas ilmu keperawatan Universitas Indonesia. *Skripsi*. Universitas Indonesia.

Rasmun. 2004. *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto.

Ripoll, Ramon Mora and Casado, Isabel Q. 2010. Laughter and Positive Therapies: Modern Approach and Practical use in Medicine. *Journal of Psiquiatria y Salud Mental*. Hal 27-34. Vol 3. No 1.

Rahmanadji, Didiek. 2007. *Sejarah, Teori, Jenis, dan Fungsi Humor*. *JurnalSastra*. Hal 213-221. Vol 1. No 2.

Santrock, John, W. 2002. *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup edisi 5)*. Jakarta: Erlangga.

Santrock, John, W. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja edisi keenam)* Jakarta: Erlangga

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. 2012. *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions Ed. 7th*. Canada: Jhon Wiley & Sons.

Seniati, Liche., Yulianto, Aries, dan Setiadi, Bernadette N. 2011. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Indeks Kelompok Gramedia.

Setiawan, Arwah. 1880. *Teori Humor*. Jakarta: Majalah Astaga. No.3 Th 3, hal. 34-35.

Soedjatmiko, W. 1988. Linguistic and Cultural Analysis of American Written Verbal Humor and Its Pedagogical Implications. *Disertasi*. PPS IKIP Malang.

Sudarwan, Danim dan Darwis. 2003. *Metode Penelitian Kebidanan Prosedur, Kebijakan, dan Etik*. Jakarta: Kedokteran EGC.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta. Sundari, Jemirda. 2012. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Manusia Reguler 2008 Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Indonesia. *Skripsi*. Universitas Indonesia.

Sunaryo. 2002. *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. <http://books.google.co.id/> Diakses pada tanggal 15 April 2014.

Triwibowo, Heri & Frilasari, Heni & Sihabuddin, M. 2013. Motivasi Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan dalam Mengerjakan Skripsi di Stikes Bina Sehat PPNI Mojekerto. *Jurnal Keperawatan Sehat*. Hal 31-35. Vol 8. No 1.

Wangsa, Teguh. G.H.W. 2010. *Menghadapi Stres dan Depresi*. Yogyakarta: Oryza.

Wibawa, Nyoman A.K. & Widiasavitri, Putu. N. 2013. Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres. *Jurnal Psikologi Universitas Udayana*. Hal 138-150. Vol 1. No. 1.

Wirawan. 2012. *Menghadapi Stres dan Depresi (seni menikmati hidup agar bahagia)*. Jakarta: Platinum.

Wulandari, Resti P. 2012. Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi di salah satu Fakultas Rumpun *Science-Technology* UI. *Skripsi*. Universitas Indonesia.

Yesamine, O. 2000. Hubungan antara kecenderungan problem focused coping dengan depresi pada mahasiswa tingkat akhir. *Skripsi*. Universitas Gajah Mada.