

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. *Psychological Well-Being***

##### **1. Pengertian *Psychological Well-Being***

*Psychological well-being* adalah suatu kondisi dimana seorang individu yang hidup bahagia yang memandang pengalaman hidup sebagai sesuatu yang berharga dan membanggakan yang menyangkut dengan potensi yang dimiliki (Ryff dan Keyes, 1995). *Psychological well-being* merujuk pada 2 pandangan. Pandangan yang pertama dari sifat yang mengartikan *psychological well-being* sebagai tujuan hidup dari seorang manusia dimana tujuan yang dimaksud adalah manusia dapat mencapai kehidupan yang dapat merasakan kesenangan atau hedonic. Pandangan kedua *psychological well-being* dipandang sebagai suatu cara manusia untuk mengaktualisasikan diri sendiri sebagai sarana untuk mencapai tujuan hidupnya ((Ryan & Deci, 2011).

*Psychological well-being* merupakan evaluasi positif dari individu berdasarkan kehidupannya yang diasosiasikan dengan mendapatkan perasaan senang, bahagia, dan sejahtera (Stock, et al 1986; Pinquart & Sorenson 2000). Definisi yang kurang lebih serupa juga dinyatakan oleh Hurlock (2002) sebagai pemenuhan kebutuhan kebahagiaan diantaranya adalah penerimaan, kasih sayang, dan pencapaian. Oleh Hauser (2005) *psychological well-being* lebih dianggap sebagai kesejahteraan psikologis individu yang berfokus pada realisasi diri, pengakuan atau pernyataan diri, serta aktualisasi diri.

*Psychological well-being* merupakan hal yang merujuk pada kesejahteraan psikologis (Sopiatin dkk, 2002). Dinyatakan lebih lanjut bahwa kesejahteraan adalah sebuah konstruk yang mencakup beberapa dimensi. Maknanya, kesejahteraan psikologi identik dengan kesehatan manusia dalam perkembangan kepribadiannya yang mencakup empat komponen penting diantaranya adalah kesehatan biologis, psikologis, spiritual dan sosial.

Berdasarkan definisi *psychological well-being* dari para peneliti di atas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah keadaan kesejahteraan psikologis individu yang berdasar pada pengalaman hidup yang membuatnya merasakan rasa bahagia dan sejahtera.

##### **2. Dimensi *Psychological Well-Being***

Ryff & Singer (2008) menyebutkan 6 dimensi *psychological well-being*, yaitu : penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, perkembangan pribadi, dan penguasaan terhadap lingkungan.

- a. Penerimaan diri atau (*self acceptance*)  
Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik tentu memiliki kemampuan untuk menerima baik buruk dari keadaan diri sendiri baik di masa sekarang maupun dari masa lalu individu tersebut, serta mampu menerima kondisi lingkungan sosial individu berada.
- b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*)  
Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mampu membawa diri dengan baik untuk dapat berhubungan dengan orang lain, mampu berkomunikasi dengan baik, mampu percaya kepada orang lain, serta mampu memberikan respon terhadap orang lain.
- c. Otonomi (*autonomy*)  
Individu dengan otonomi yang tinggi mampu mengatur dan mengarahkan diri sendiri untuk menjadi pribadi yang baik dan bermutu untuk diri sendiri, individu lain, kelompok lain, serta lingkungan sosial.
- d. Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)  
Individu yang memiliki penguasaan terhadap lingkungan akan mampu untuk memanfaatkan kesempatan ataupun peluang yang ada untuk memaksimalkan potensi dalam diri sendiri demi tujuan sosial, mampu mengontrol ataupun mengatrukl kondisi lingkungan, serta mampu untuk menyesuaikan diri sesuai peran dalam lingkungannya.
- e. Tujuan hidup (*purpose in life*)  
Individu dengan tujuan hidup yang tinggi adalah individu yang memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas, memiliki cita-cita yang digunakan sebagai motivasi dalam hidup, serta mampu menghargai hidupnya.
- f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)  
Individu dengan pertumbuhan pribadi yang baik pasti akan menjadi pribadi yang lebih baik pada setiap pertumbuhannya. Individu akan mampu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki dan mampu untuk menerima pengalaman baru untuk pertumbuhan dirinya.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* menurut beberapa ahli adalah sebagai berikut:

#### a. Faktor Demografis

##### 1) Usia

Adanya perbedaan usia diakui memberi pengaruh kepada *psychological well-being*. Penelitian (Ryff, 1989; Singer, 2002) menjelaskan bahwa terdapat

perbedaan tingkat *psychological well-being* didasarkan dari perbedaan usia. Perbedaan usia ini terbagi dalam tiga fase kehidupan yaitu masa dewasa muda, dewasa tengah dan masa dewasa akhir. Pada perbedaan usia terdapat tahap perkembangan yang berbeda-beda, sehingga tiap-tiap usia memiliki tingkat *psychological well-being* yang berbeda pula.

2) Jenis kelamin

Penelitian Ryff (1995) menjelaskan bahwa perbedaan jenis kelamin memberikan pengaruh tersendiri dari *psychological well-being* seseorang. Pria dan wanita memiliki tingkat *psychological well-being* yang berbeda sesuai dengan peran dan tugas yang dimilikinya.

3) Status sosial-ekonomi

Status sosial juga mencerminkan *psychological well-being* seseorang. Individu dengan status sosial-ekonomi yang tinggi tentu memiliki *psychological well-being* yang tinggi pula. Hal ini disebabkan adanya rasa bahagia dan bangga atas apa yang dimiliki atau status sosial-ekonomi yang dimiliki (Ryff, 1995).

4) Budaya

Ryff (1995) mengatakan bahwa budaya memiliki peranan yang penting dalam *psychological well-being*. Budaya yang dimiliki oleh masyarakat menentukan tingkat *psychological well-being* individu dalam kelompok tersebut

b. Dukungan Sosial

Menurut Davis (dalam Rahayu 2008), individu-individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi. Dukungan sosial yang dimiliki individu menunjukkan bahwa individu memiliki hubungan dengan lingkungan sosial serta adanya penerimaan diri yang positif dari individu terhadap lingkungan sosial, sehingga dukungan sosial diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* individu dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial.

c. *Locus of Control*

Robinson et al (dalam Rahayu, 2008) mengatakan bahwa *locus of control* memberikan gambaran *psychological well-being* seseorang. Individu yang memiliki *locus of control* yang baik tentu dapat mengontrol pikiran dan perilakunya sesuai dengan apa yang dikehendaki.

d. Kepribadian

Schumutte dan Ryff (2008) melakukan penelitian mengenai hubungan antara lima tipe kepribadian dengan dimensi-dimensi *psychological well-being*. Hasil dari penelitian Schummute dan Ryff menunjukkan bahwa individu yang termasuk dalam kategori kepribadian ekstraversi, *conscientiousness*, dan *low neuroticism* mempunyai dimensi pertumbuhan pribadi yang baik, individu dengan kepribadian

*agreeableness* dan ekstreversion memiliki dimensi hubungan positif dengan orang lain yang baik dan individu yang termasuk kategori *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi otonomi (dalam Ryan & Deci, 2001). Hal ini menunjukkan bahwa tipe kepribadian seseorang juga mempengaruhi tingkat *psychological well-being* yang dimiliki.

e. *Sense of Humor*

*Sense of humor* dapat meningkatkan *psychological well-being* seseorang. Individu yang memiliki selera humor tentu memandang segala hal sebagai humor. Hal ini tentu menyebabkan perasaan yang bahagia sehingga dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang (Martin, Kuiper, Olinger, & Dance 1993).

f. Kecerdasan Emosi

Menurut Shulman dan Hemenover (2006), kecerdasan emosi dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang. Individu dengan kecerdasan emosi yang baik mampu mengolah emosi yang dimiliki dalam situasi apapun sehingga ketika berhadapan dengan kondisi yang sulit tidak mudah merasa tertekan.

## B. *Sense Of Humor*

### 1. *Pengertian Sense of Humor*

Sukoco (2014) mengemukakan bahwa *sense of humor* adalah kemampuan individu dalam merespon suatu kejadian dengan melihat sisi hiburan sebagai cara dalam menurunkan tingkat stres yang dialami. Definisi yang hampir serupa dikemukakan oleh Irwin, et al (dalam Sukoco, 2014) bahwa *sense of humor* adalah sebuah kemampuan seseorang atau individu untuk melihat suatu sisi yang lebih ringan dan lebih lucu dalam kehidupannya.

*Sense of humor* menurut Thorson dan Powell (dalam Pradityo, 2015) adalah multidimensi dan didalamnya termasuk kemampuan untuk membuat humor, mengenali humor, mengapresiasi humor, menggunakan humor sebagai mekanisme *coping* dan untuk mencapai tujuan sosial.

Hal yang sama juga dikemukakan Hartanti (dalam Parman, 2013) *sense of humor* adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan humor sebagai cara menyelesaikan masalah, keterampilan untuk menciptakan humor, kemampuan menghargai atau menanggapi humor. Hal tersebut dimungkinkan, karena menurut Martin (dalam Hughes, 2008) mendefinisikan *sense of humor* merupakan kemampuan setiap orang dalam mempersepsikan, mengekspresikan, dan menikmati humor. Bahkan Mendatu (2008) mengatakan bahwa *sense of humor* merupakan kemampuan individu untuk menangkap atau menyadari adanya sesuatu yang lucu yang bersifat humor dalam sebuah kejadian. Ditegaskan oleh Ruch (dalam Martin, 2008) bahwa

*sense of humor* merujuk pada humor yang ditujukan sebagai suatu ketahanan sifat kepribadian dari seorang individu.

Berdasarkan pendapat dari para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* merupakan suatu cara pandang dari seseorang mengenai suatu hal menjadi lebih ringan, mampu menanggapi suatu hal menjadi lebih ringan, dan mampu mengekspresikan humor untuk mencapai tujuan sosial.

## **2. Dimensi *Sense of Humor***

Dimensi-dimensi dalam *sense of humor* dikemukakan oleh Thorson dan Powel (dalam Pradityo, 2015) adalah:

### a. *Humor production*

Kemampuan seseorang dapat menghasilkan, memproduksi atau melontarkan humor. Seseorang tidak hanya meniru humor yang banyak digunakan, tetapi mampu menghasilkan humor yang sesuai dengan situasi terkini.

### b. *Uses of humor for coping*

Penggunaan humor dalam menghadapi masalah (*coping*), mengatasi situasi sulit dengan menggunakan humor. Kemampuan seseorang dalam memandang dan menanggapi situasi yang tidak menyenangkan atau bahkan sulit dengan menggunakan humor.

### c. *Social uses of humor*

Kemampuan seseorang dalam menggunakan humor untuk tujuan sosial. Seseorang dapat menggunakan humor sebagai suatu bentuk interaksi atau hubungan sosial dengan orang lain.

### d. *Attitudes toward humor and humorous people*

Kemampuan seseorang dalam menyikapi humor dan orang-orang yang humoris. Seseorang dapat menyikapi humor yang terkesan penuh dengan sindiran serta dapat menyikapi orang-orang yang humoris yang terkesan tidak pernah serius.

Eysenck (dalam Parman, 2013) mengatakan bahwa terdapat batasan-batasan *sense of humor* yaitu:

#### a. *The conformist sense*

Tingkat kesamaan individu satu dengan yang lainnya dalam mengapresiasi materi-materi humor. Kemampuan individu dalam menghargai setiap humor yang ada.

#### b. *The quantitative sense*

Seberapa sering individu tersenyum dan tertawa, serta seberapa individu merasa gembira. Kemampuan individu untuk dapat tersenyum dan tertawa serta merasa gembira atas humor yang ada.

c. *The productive sense*

Seberapa banyak individu menceritakan cerita-cerita lucu dan membuat individu lain gembira. Kemampuan individu untuk dapat menceritakan cerita-cerita lucu yang dapat membuat individu lain merasa gembira atas cerita tersebut.

**3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Sense of Humor***

Danandjaja (dalam Nugroho, 2008) mengungkapkan terdapat 4 faktor yang mempengaruhi *sense of humor* yaitu sebagai berikut:

a. Penyaji humor

Orang yang menyajikan humor keberadaannya sangat diperlukan. Orang yang menyajikan humor tidak cakap dalam menyajikan humor menyebabkan humor tidak diterima dengan baik oleh pendengar.

b. Penggunaan bahasa

Bahasa yang dipakai oleh penyaji merupakan hal yang harus diperhatikan. Jika penyaji menyajikan humor didepan anak-anak maka penyaji harus menyesuaikan bahasanya sesuai dengan anak-anak, begitu juga sebaliknya jika penyaji menyajikan humor didepan orang dewasa sebaiknya bahasa yang digunakan sesuai dengan orang dewasa. Jika penyaji menggunakan bahasa Jawa dalam menyajikan humor dan disajikan didepan orang Manado tentu humor yang disampaikan tidak dapat diterima dengan baik oleh pendengar karena perbedaan bahasa.

c. Kemampuan pendengar dalam menerima humor

Jika pendengar pernah mengalami suatu hal yang tidak menyenangkan maka pendengar memilih untuk menghindari atau menghilangkan hal tersebut dari dirinya, sehingga ketika penyaji secara tidak sengaja menyajikan humor yang berkaitan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami oleh pendengar menyebabkan pendengar menjadi tidak mendengar hal-hal tersebut.

d. Pengulangan penyajian pada pendengar yang sama

Ketika pendengar kembali mendengar humor yang pernah didengarnya, menyebabkan humor tersebut kehilangan hal yang menjadikannya sebagai kejutan, sehingga pendengar merasa bosan mendengar humor tersebut dan tidak tertawa.

## C. Kecerdasan Emosi

### 1. Pengertian Kecerdasan Emosi

Goleman (1996) mengatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk dapat mengontrol emosi yang dimiliki, merespon dengan kadar yang sesuai, mampu menghadapi situasi yang membuat stress, serta mampu menjaga suasana hati. Ditekankan pula oleh Davies (dalam Casmini, 2007) bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi dirinya sendiri dan orang lain,

membedakan satu emosi dengan lainnya dan menggunakan informasi tersebut untuk menuntun proses berpikir dan berperilaku seseorang.

Definisi yang kurang lebih sama, dinyatakan Coper dan Sawaf (1999) bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan individu untuk memahami, merasakan dan mengaplikasikan emosi sebagai sumber energi informasi, koreksi, dan pengaruh manusiawi. Sementara Bar-On (2005) menyatakan kecerdasan emosi merupakan serangkaian kemampuan pengolahan emosi untuk mempengaruhi individu dalam menyelesaikan masalah lingkungan secara efektif. Disini Hein (2000) menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kecerdasan yang berkaitan dengan emosi untuk mengelola emosi diri dan orang lain, memotivasi diri sendiri, serta menghargai emosi diri sendiri dan orang lain.

Tidak jauh berbeda Rosemary (2008) mengatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengatur emosi sehingga hubungan interpersonal dapat terjaga dengan baik. Mayer dan Salovey (dalam Goleman, 1995) mengartikan kecerdasan emosional sebagai salah satu tipe kecerdasan sosial yang didalamnya terdapat kemampuan untuk mengawasi emosi sendiri dan masalah emosi orang lain, membedakan keduanya, dan menggunakan informasi untuk memandu pemikiran dan tindakan sendiri.

Berdasarkan definisi kecerdasan emosional dari beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam mengelola, menghargai dan mengendalikan emosi dalam kehidupan sehari-hari.

## **2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi**

Goleman (1995) mengemukakan aspek-aspek kecerdasan emosi sebagai berikut :

- a. Mengenali emosi diri  
Kemampuan ini membantu individu untuk menyadari dan mengenali emosi yang dimiliki diri sendiri.
- b. Mengelola emosi  
Kemampuan individu untuk menangani dan mengelola emosi yang dimiliki sehingga menjadikan emosi tersebut memiliki arti disetiap kemunculannya.
- c. Memotivasi diri sendiri  
Kemampuan seseorang untuk memberikan motivasi pada diri sendiri agar tujuan atau cita-cita yang diinginkan dapat tercapai.
- d. Mengenali emosi orang lain  
Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain sangat diperlukan, individu akan mampu bersikap didepan orang lain sehingga tidak ada kesalahpahaman dalam berperilaku.

e. Membina hubungan dengan orang lain

Individu mampu untuk membangun hubungan dengan individu lain sebagai hubungan positif dengan individu lain.

**3. Indikator Kecerdasan Emosi**

Goleman (1996) mengemukakan indikator-indikator kecerdasan emosi sebagai berikut:

a. Kesadaran diri

Individu menyadari emosi yang dimiliki diri sendiri, menyadari bagaimana diri sendiri, serta menyadari potensi yang dimiliki. Beberapa hal yang terkandung dalam kesadaran diri adalah kesadaran emosi, penilaian diri serta percaya diri.

b. Pengaturan diri

Individu dapat mengatur segala perilaku, pikiran, dan keputusan yang akan diambil ataupun akan dilakukan. Beberapa hal yang terkandung dalam pengaturan diri adalah kendali diri, sifat dapat dipercaya, kewaspadaan, adaptabilitas serta inovasi.

c. Motivasi

Individu dapat menyemangati atau memberi dukungan atas apa yang menjadi tujuannya dan percaya bahwa tujuannya akan tercapai. Beberapa hal yang terkandung dalam motivasi adalah dorongan prestasi, komitmen, inisiatif, dan optimis.

d. Empati

Individu dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain serta mampu memposisikan diri sebagai orang lain. Beberapa hal yang terkandung dalam empati adalah memahami orang lain, orientasi pelayanan, pengembangan orang lain, serta mengatasi keraguan.

e. Keterampilan sosial

Individu dapat dengan mudah menjalin hubungan sosial dengan individu lain, kelompok lain, maupun lingkungan lain. Beberapa hal yang terkandung dalam keterampilan sosial adalah komunikasi dan pengaruh, kepemimpinan dan katalisator perubahan, pengikat jaringan serta kemampuan tim.

**4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi**

Kecerdasan emosi juga akan dipengaruhi oleh beberapa faktor penting penunjangnya. Menurut Goleman (dalam Casmini, 2007) ada faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kecerdasan emosi antara lain:

a. Faktor internal

Faktor yang ada dalam diri seseorang. Setiap manusia akan memiliki pemikiran emosional yang di dalamnya terdapat sistem. Pemikiran emosional muncul pada diri individu, sehingga mempengaruhi kecerdasan emosionalnya. Pemikiran

emosional biasanya dapat berupa hal-hal yang dapat memicu reaksi yang emosional.

b. Faktor eksternal

Faktor pengaruh yang berasal dari luar diri individu. Faktor eksternal kecerdasan emosi adalah faktor yang datang dari luar dan mempengaruhi perubahan sikap. Pengaruh tersebut dapat berupa perorangan atau secara kelompok, maupun kondisi lingkungan individu berada. Pengaruh-pengaruh ini dapat membawa dampak positif maupun negatif pada diri individu. Dampak positif apabila pengaruh ini merupakan hal yang positif, namun dapat berupa dampak negatif apabila pengaruhnya berupa hal yang negatif pula.

#### **D. Kerangka Berfikir**

Kehidupan interaksi mahasiswa dengan lingkungannya baik berkaitan dengan komunikasi mahasiswa lain maupun dengan dosen adalah hal penting yang akan terus terjadi sepanjang studi mereka diperguruan tinggi. Disatu sisi komunikasi dan interaksi yang sering terjadi akan menimbulkan hubungan yang lebih baik antar mahasiswa maupun dosen. Banyak upaya dilakukan untuk menumbuhkan sebuah hubungan yang positif antar mahasiswa dengan dosen, dengan teman dan lingkungannya. Salah satu yang dapat dilakukan adalah mensikapi setiap interaksi tersebut.

Humor yang digunakan oleh mahasiswa, dalam interaksi mereka merupakan bagian dari kecakapan sosial. Kecakapan sosial tergambar dari hubungan yang lebih baik dengan orang lain, dan menciptakan suasana yang lebih hangat serta untuk memberikan motivasi bagi orang lain melalui humor. Mahasiswa dapat menggunakan humor sebagai media untuk membangun hubungan dengan orang lain.

Hubungan yang dibangun oleh mahasiswa akan lebih baik jika hubungan tersebut mengarah pada hubungan yang lebih positif. Rasa empati dapat dengan mudah tercapai apabila antar mahasiswa dan dosen telah membangun hubungan interpersonal yang baik serta memiliki kemampuan untuk menyajikan humor yang ditujukan sebagai kepentingan sosial. Apabila seorang mahasiswa menggunakan humor yang bertujuan untuk menyakiti ataupun menjatuhkan individu lain maka hubungan interpersonal yang telah dibangun akan menjadi rusak, sehingga hubungan yang positif dengan individu lainnya tidak akan tercapai.

Selain itu dimensi penerimaan diri pada psychological well-being, dimensi penggunaan humor untuk coping pada sense of humor, dan indikator kesadaran diri pada kecerdasan emosi dinilai oleh peneliti memiliki keterkaitan. Penerimaan diri sangatlah penting untuk dimiliki oleh individu. Mahasiswa yang memiliki penerimaan

diri yang baik, akan mampu menerima segala kondisi yang ada pada dirinya secara damai, meskipun kondisi tersebut baik maupun buruk. Kondisi yang diterima dengan baik oleh mahasiswa tidak hanya berkenaan dengan kondisi pada fisik, namun batin dan sosial juga harus mampu diterima dengan baik, serta bagaimana kondisi pada masa lalu dan masa sekarang. Apabila mahasiswa tidak menerima kondisi-kondisi tersebut, mahasiswa akan menjadi tidak puas, tidak senang serta mencari cara untuk dapat menyempurnakan kondisi-kondisi tersebut.

Penerimaan diri pada mahasiswa sering kali melibatkan emosi. Emosi yang sering terlibat dalam penerimaan diri sangat banyak diantaranya yaitu senang, bahagia, sedih, kecewa dan marah. Penerimaan diri yang baik melibatkan emosi senang dan bahagia, sedangkan penerimaan diri yang kurang baik melibatkan emosi sedih, kecewa dan marah. Emosi sedih, kecewa, dan marah pada penerimaan diri yang kurang baik akan menyebabkan mahasiswa berada pada situasi yang sulit. Emosi-emosi ini dapat menghambat semua tugas dan kehidupan sosial mahasiswa. Disinilah mahasiswa perlu untuk dapat memahami serta mengenali emosinya.

Mengenali emosi diri tentu sangat diperlukan oleh mahasiswa. Apabila terdapat masalah yang melibatkan munculnya emosi negatif seperti sedih, kecewa dan marah dapat segera diatasi, karena jika tidak segera diatasi, emosi-emosi ini akan mengganggu mahasiswa dalam menjalankan perannya. Mengenali emosi diri tentu membuat mahasiswa sadar kapan emosi positif muncul dan kapan emosi negatif muncul serta bagaimana cara mengatasinya. Emosi positif muncul dapat membuat mahasiswa mampu menjalankan peran dengan baik. Sedangkan emosi negatif sebaliknya, karena pada emosi negatif berkaitan dengan stress yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini perlu segera diatasi dengan strategi coping. Strategi coping yang fokus pada emosi individu adalah *emotion focused coping*.

*Emotion focused coping* dinilai dapat mengatasi masalah seseorang yang bersumber pada emosinya. Salah satu bentuk dari *emotion focused coping* adalah humor. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki penerimaan diri yang baik dapat mengenali emosi diri dengan baik pula sehingga apabila mahasiswa menemukan hambatan dalam menjalankan perannya dan emosi negatif muncul, mahasiswa dapat menggunakan humor sebagai coping dari masalah tersebut.

Mahasiswa dengan kemampuan keterampilan sosial yang baik tentu dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam berbagai situasi. Seringkali mahasiswa dihadapkan pada situasi yang mengharuskan mahasiswa berada di lingkungan yang tidak sesuai dengan keinginan mereka. Contohnya, ketika mahasiswa yang terbiasa untuk serius kemudian mendapat lotre kelompok dengan mahasiswa yang senang untuk bercanda, hal ini sangat bertolak belakang dengan kebiasaan dari kedua mahasiswa tersebut. Kedua mahasiswa ini sangat membutuhkan attitudes toward

humor and humorous people. Kemampuan untuk menghargai humor dan orang yang humoris sangat dibutuhkan dalam hal ini. Ketika mahasiswa dapat menghargai orang yang membuat lelucon serta menghargai humor yang ada, menjadikan mahasiswa dapat menguasai lingkungan. Penguasaan lingkungan yang baik dapat terwujud apabila didukung dengan dimilikinya kemampuan keterampilan sosial serta kemampuan untuk menghargai humor dan orang yang humoris.

### **E. Hipotesis**

Berdasarkan kerangka berfikir yang telah dijelaskan di atas, hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan positif antara *Sense of Humor* dan Kecerdasan Emosi dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Psikologi.
2. Ada hubungan positif antara *Sense of Humor* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa pada Mahasiswa Psikologi.
3. Ada hubungan positif antara Kecerdasan Emosi dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Psikologi.