

**HUBUNGAN ANTARA SENSE OF HUMOR DAN KECERDASAN EMOSI DENGAN  
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS 17  
AGUSTUS 1945 SURABAYA**

Melinda Puspita Sari

Email: [psptsrmelinda@gmail.com](mailto:psptsrmelinda@gmail.com)

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Abstrack**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara sense of humor dan kecerdasan emosional dengan psychological well-being pada mahasiswa fakultas psikologi. hipotesis dari penelitian ini adalah “Ada hubungan positif antara Sense of Humor dan Kecerdasan Emosional dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.” Populasi dalam penelitian ini adalah 846 mahasiswa fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Sampel dalam penelitian ini adalah 127 mahasiswa fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang dapat mewakili populasi. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan quota sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket. Penelitian ini menggunakan 3 skala diantaranya adalah skala psychological well-being, skala sense of humor dan skala kecerdasan emosi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi linear berganda. Sebagai persyaratan uji hipotesis yang akan dikerjakan dengan menggunakan program computer SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 20.0. hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai p sebesar 0,000. Artinya, terdapat hubungan yang positif antara sense of humor dan kecerdasan emosi dengan psychological well-being.

Kata kunci: Sense of humor, Kecerdasan emosi, Psychological well-being.

**CORRELATION BETWEEN SENSE OF HUMOR AND EMOTION INTELLEGECE WITH  
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN COLLEGE STUDENT ON PSYCHOLOGY FACULTY OF 17  
AGUSTUS 1945 SURABAYA UNIVERSITY**

Melinda Puspita Sari

Email: [psptsrmelinda@gmail.com](mailto:psptsrmelinda@gmail.com)

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Abstrack**

*This reasearch is to determine the relationship between sense of humor an emotion intellegence with psychological well-being in college student. The hypothesis proposed in this study is there a positive relationship between sense of humor and emotion intellegence with psychological well-being in college student. This population is college students on Psychology Faculty of 17 Agustus 1945 Surabaya University are 846 colleger. While the sample in this study are 127 colleger. The sampling techniuque is using quota sampling. Methods of data collection in this study using Likert scale from of psychological well-being scale, sense of humor scale, and emotion intellegence scale. Data analysis techniques used multiple regression. As requirement of hypothesis testing that will be done using (Statistical Product and Service Solution) ver 20 IBM for Windows. The result of this research shows a p value 0,000. That is, there a positive relationship between sense of humor and emotion intellegence with psychological well-being.*

Key words: Sense of humor, Emotion Intellegence, Psychological well-being.

## Pendahuluan

Kesejahteraan hidup merupakan salah satu tujuan hidup semua manusia di dunia, namun kriterianya sangat subyektif. Beberapa individu mampu merasa sejahtera ketika memiliki hubungan yang baik dengan sesamanya. Beberapa individu lain merasa sejahtera dengan cara yang sederhana, misalnya ketika mereka mampu menerima diri sendiri sendiri. Maknanya, perasaan sejahtera yang merupakan hal yang mendasar dalam kehidupan individu dapat dilatar-belakangi oleh banyak faktor yang cenderung berbeda antara individu satu dengan yang lain. Kesamaannya adalah kecenderungannya tiap individu untuk selalu berusaha mewujudkan kesejahteraan dalam hidupnya.

Perasaan sejahtera yang dialami oleh masing-masing individu erat kaitannya dengan pengalaman hidup dan cukup berdampak pada cara berpikir individu bahkan juga berpengaruh pada sikap dan perilakunya. Kondisi inilah yang kemudian membuat kesejahteraan individu sering menjadi kajian menarik di bidang Psikologi. Istilah yang sering digunakan dalam kajian tentang kesejahteraan individu adalah *psychological well being*.

Ryff (1995) menyatakan bahwa *Psychological well-being* umumnya merujuk pada kemampuan individu untuk dapat mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimiliki secara optimal, terutama ketika individu mampu berfungsi dengan baik secara fisik, emosional maupun psikologis. Definisi tersebut memuat makna bahwa individu dapat mencapai kondisi *psychological well-being* ketika mereka menyadari potensi yang dimiliki serta mampu mengembangkan dan mengaplikasikan potensi yang dimilikinya tersebut secara optimal.

Sayangnya tidak semua individu mampu meraih atau memperoleh kesejahteraan atau *psychological well-being*. Banyak kondisi atau situasi dalam kehidupan individu yang menimbulkan tekanan hingga tidak membuat individu yang bersangkutan merasa sejahtera. Situasi atau kondisi yang tidak menyenangkan yang menghadirkan pengalaman buruk atau negatif dapat pula terjadi pada setiap orang. Akibatnya, perasaan tidak sejahtera juga dapat dialami mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, mereka yang bekerja atau tidak bekerja, bahkan mereka yang masih berstatus mahasiswa.

Kedudukan mahasiswa sebagai seseorang yang belajar di perguruan tinggi, menjadikan mahasiswa sebagai calon intelektual ataupun cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat (Sarwono dalam <https://www.masukuniversitas.com/mahasiswa/>, diunduh 13 Juli 2018), yang dituntut mampu meraih keilmuan tertentu melalui serangkaian tugas perkuliahan. Tuntutan tersebut berkonsekuensi pada diperlukannya keterampilan berpikir tingkat tinggi dan kecepatan serta ketepatan untuk menyelesaikan berbagai tugas atau permasalahan yang terkait dengan studi mahasiswa di perguruan tinggi. Kondisi tersebut rawan menyebabkan munculnya perasaan tidak mampu dan menganggap proses studi sebagai situasi yang tidak menyenangkan. Hal tersebut sangat memungkinkan mendorong munculnya perasaan tidak sejahtera pada mahasiswa.

Secara umum potensi-potensi yang seharusnya dimiliki mahasiswa seperti misalnya kemampuan untuk menentukan tujuan hidup, kemampuan untuk membangun hubungan sosial dengan orang lain, serta kemampuan untuk menerima diri sendiri, terkadang justru juga menjadikan munculnya

perasaan tidak nyaman hingga tidak tercapainya *psychological well-being* pada diri mahasiswa.

Sebuah penelitian membuktikan bahwa salah satu hal yang dapat mempengaruhi tercapainya *psychological well-being* pada diri seseorang adalah dimilikinya kecerdasan emosi (Hutapea, 2011). Dimilikinya kecerdasan emosi pada diri seseorang akan menjadikan individu mampu mengelola emosinya hingga tercapai kestabilan emosional sehingga pada akhirnya membuat individu menerima kondisi apapun yang dialaminya.

Kecerdasan emosi menurut Goleman (1998) merupakan kemampuan individu untuk memotivasi diri sehingga memiliki ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Kecerdasan emosi membuat individu mampu menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati.

Ryff (1995) mengatakan bahwa individu yang mampu menerima diri sendiri merupakan tanda individu tersebut juga mampu mentertawakan diri sendiri baik dalam kondisi menyenangkan atau sulit. Kemampuan menertawakan diri sendiri tersebut

hanya mampu dilakukan ketika individu memiliki *sense of humor*. Dinyatakan Irwin, et al (dalam Sukoco, 2014) bahwa dimilikinya *sense of humor* dapat menyebabkan individu mampu melihat sisi yang lebih ringan dan lebih lucu dalam kehidupannya. Melalui *sense of humor*, individu dapat menghadirkan semangat untuk menghadapi masalah-masalah yang ada dengan menganggap masalah-masalah tersebut sebagai sesuatu yang lucu yang terjadi pada diri sendiri.

Bahkan dalam sebuah penelitian (Porterfield, 1987) terbukti bahwa *sense of humor* berpengaruh pada *psychological well-being*, dan mampu mengurangi dampak stress serta penyakit fisik. Demikian pula pada penelitian Thorson, Powell, Schuller, dan Hampes (1997) yang membuktikan bahwa *sense of humor* memiliki hubungan erat dengan kondisi kesehatan seseorang.

Penelitian tentang *psychological well being* telah banyak dilakukan. Sebagian diantaranya, menjadi pijakan dan menginspirasi peneliti dalam menyusun skripsi ini. Diantaranya adalah penelitian Astuti (2011) yang berjudul “Hubungan antara Kestabilan Emosi dengan *Psychological Well-Being* pada Pasangan Muda.” Hasil dari penelitian

Astuti ini mampu membuktikan bahwa kestabilan emosi kurang berdampak pada *psychological well-being*. Penelitian Astuti ini berbeda dengan hasil penelitian Hutapea (2011) yang berjudul “*Emotional Intelegence dan Psychological Well-being* pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi berbasis Keagamaan di Jakarta”. Hasil penelitian Hutapea justru membuktikan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara faktor demografi dengan *psychological well being*.

Penelitian yang terkait dengan *sense of humor* juga cukup banyak dan juga menjadi dasar penelitian skripsi ini. Penelitian Porterfield (1987) misalnya, yang memuat judul “*Does Sense of Humor Moderate the Impact of Life Stress on Psychological and Physical Well-being?*”. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *sense of humor*, hidup yang negatif dan *psychological well-being*. Penelitian lainnya tentang *sense of humor* dilakukan Thorson, Powell, Schuller, dan Hampes (1997) dengan judul “*Psychological Health and Sense of Humor*”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *sense of humor* memiliki hubungan yang erat dengan kondisi kesehatan seseorang.

Keterkaitan langsung antara *sense of humor* dengan *psychological well being* juga sudah pernah dilakukan. Salah satunya adalah penelitian Febriana (2014) dengan judul “Pengaruh Kepribadian dan *Sense of Humor* terhadap *Psychological Well-Being* (Study pada Jurnalis di DKI Jakarta)”. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa antara *sense of humor* memang memiliki peran dalam menghadirkan *psychological well being*.

Penelitian yang berkaitan dengan kecerdasan emosi dan *psychological well being* juga cukup banyak. Salah satunya, penelitian Wijaya dan Basaria (2016) dengan judul *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Humor pada Remaja*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan humor pada remaja.

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *sense of humor* dan kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* pada mahasiswa?”.

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.”

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan adanya hubungan antara *sense of humor* dan kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

## **Metode Penelitian**

### **A. Variabel Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain korelasi dimana peneliti menghubungkan tiga variabel yang berbeda, dengan adanya variabel X1 dan variabel X2 dapat mempengaruhi variabel Y. Adapun ketiga variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas (X1) : *Sense Of Humor*
2. Variabel bebas (X2) : Kecerdasan Emosi

3. Variabel tergantung (Y) :  
*Psychological Well-Being*

### **B. Definisi Operasional**

*Psychological Well-Being* adalah keadaan kesejahteraan psikologis individu yang berdasar pada pengalaman hidup yang membuatnya merasakan rasa bahagia dan sejahtera yang dapat diukur berdasarkan adanya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, pertubuhan pribadi, dan penguasaan terhadap lingkungan. Definisi operasional diatas diambil dari beberapa tokoh diantaranya adalah Ryff &Keyes (1995); serta Pinquat & Sorenson (2000).

*Sense of humor* adalah cara pandang seseorang mengenai suatu hal menjadi lebih ringan, mampu menanggapi suatu hal menjadi lebih ringan, dan mampu mengekspresikan humor untuk mencapai tujuan sosial yang dapat diukur dengan adanya *humor production, uses humor for coping, social uses oh humor* dan *attitudes toward humor and humorous people*. Definisi operasional diatas diambil dari beberapa tokoh diantaranya

Martin (2008); serta Thorson & Powell (1993).

Kecerdasan emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola, menghargai dan mengendalikan emosi dalam kehidupan sehari-hari yang dapat diukur dengan adanya kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Definisi operasional diatas diambil dari beberapa tokoh diantaranya Hein (2000); Goleman (1995); dan Davis (dalam Casmini, 2007).

### **C. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain korelasi dimana peneliti menghubungkan tiga variabel yang berbeda, dengan adanya variabel X1 dan variabel X2 dapat mempengaruhi variabel Y.

### **D. Subjek Penelitian**

Penelitian ini, populasi subyeknya adalah mahasiswa Prodi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan jumlah 846 subyek. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quota sampling*. Quota sampling adalah metode

pengambilan sampel dari populasi sesuai dengan jumlah yang diinginkan (Hadi, 2000). Menurut Arikunto (2006) apabila jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka sebaiknya sampel menggunakan seluruh jumlah populasi, apabila jumlah populasi lebih dari 100 orang, maka sampel dapat diambil sebesar 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi. Berdasarkan teori tersebut, jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan 15% dari jumlah populasi sehingga diperoleh  $15\% \times 846$  mahasiswa psikologi = 127 mahasiswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 127 mahasiswa.

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Skala yang disusun dalam suatu instrumen pengambilan data untuk mengungkap variabel bebas yaitu *Sense of Humor* dan Kecerdasan Emosi, serta variabel terikat yaitu *Psychological Well-Being*. Ketiga skala dibuat sendiri oleh peneliti yang dibantu dengan *expert judgment* yang dalam

penelitian ini adalah dosen pembimbing, meskipun pada skala *Sense Of Humor* peneliti berpedoman pada MSHS Scale yang dikembangkan oleh Thorson dan Powell (1993), pada skala Kecerdasan Emosi berpedoman pada indikator yang dikemukakan oleh Goleman (1995) serta skala *Psychological Well-Being* berpedoman pada dimensi yang dikemukakan oleh Ryff (1995). Ketiga skala ini menggunakan model *Likert* yang dimodifikasi.

#### F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda. Tujuan dari teknik analisis ini adalah untuk melihat pengaruh dari satu variabel atau lebih terhadap satu variabel lainnya, dimana teknik analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Sense of Humor* dan Kecerdasan Emosi dengan *Psychological Well-Being*. Analisis data ini menggunakan spss versi 20.0 for windows. Adapun kaidah yang digunakan dalam penelitian ini adalah apabila  $(p) < 0,01$  maka hubungan antara variabel bebas



dengan variabel terikat dinyatakan sangat signifikan,  $(p) < 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan signifikan, tetapi apabila  $p > 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan tidak signifikan (Hadi, 2012).

## Hasil

### A. Uji Diskriminasi Aitem dan Reliabilitas

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

Hasil uji diskriminasi aitem *psychological well-being* yang terdiri dari 100 aitem, menghasilkan 5 putaran dengan 48 aitem yang gugur. aitem dengan koefisien diskriminasi yang bergerak dari 0,337 hingga 0,887. Batasan yang digunakan untuk memilih aitem yang memiliki diskriminasi aitem yang baik yaitu dengan menggunakan *index corrected item total correlation*. Batasan yang digunakan adalah 0,3, sehingga apabila aitem memiliki *index corrected item total correlation*  $< 0,3$  artinya aitem tersebut dinyatakan gugur, sebaliknya aitem

yang memiliki *index corrected item total correlation* yang  $> 0,3$  artinya aitem tersebut dinyatakan sah (Azwar, 2016).

Batasan yang digunakan koefisien reliabilitas seharga 0,900 dianggap memuaskan (Azwar, 2016). Hasil uji reliabilitas pada skala *psychological well-being* terdiri dari 52 aitem yang valid menunjukkan Cronbach's Alpha (0,966) lebih dari (0,900) artinya skala *psychological well-being* mempunyai reliabilitas yang baik.

#### 2. *Sense Of Humor*

Hasil uji diskriminasi aitem *psychological well-being* yang terdiri dari 50 aitem, menghasilkan 3 putaran dengan 24 aitem yang gugur dengan koefisien diskriminasi yang bergerak dari 0,305 hingga 0,712. Hasil uji reliabilitas pada skala *sense of humor* terdiri dari 26 aitem yang valid menunjukkan Cronbach's Alpha (0,911) lebih dari (0,900) artinya skala *sense of humor* mempunyai reliabilitas yang baik.

#### 3. Kecerdasan Emosi

Hasil uji diskriminasi aitem kecerdasan emosi yang terdiri dari 122 aitem, menghasilkan 3 putaran dengan 42 aitem yang gugur

dengan koefisien diskriminasi yang bergerak dari 0,305 hingga 0,775.

Hasil uji reliabilitas pada skala kecerdasan emosi terdiri dari 63 aitem yang valid menunjukkan Cronbach's Alpha (0,966) lebih dari (0,900) artinya skala kecerdasan emosional mempunyai reliabilitas yang baik.

## B. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Test of Normalitas Kolmogorov Smirnov* pada program SPSS versi 20 IBM for Windows. Adapun kaidah yang digunakan adalah apabila harga  $p > 0,05$  maka sebaran atau distribusi dinyatakan normal dan apabila harga  $p < 0,05$  sebaran atau distribusi dinyatakan tidak normal (Hadi, 2000).

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan diperoleh hasil pada variabel *psychological well-being* 0,869 untuk harga Z Kolmogorov Smirnov dan 0,436 untuk harga p. Harga p yang diperoleh oleh variabel *psychological well-being* sebesar 0,436  $> 0,05$ , menunjukkan bahwa sebaran atau distribusi dinyatakan normal. Pada variabel *sense of humor* diperoleh harga Z Kolmogorov Smirnov sebesar 0,567 dan p sebesar 0,905. Harga p

yang diperoleh oleh variabel *sense of humor* sebesar 0,905  $> 0,05$ , menunjukkan bahwa sebaran atau distribusi dinyatakan normal. Pada variabel kecerdasan emosi diperoleh harga Z Kolmogorov Smirnov sebesar 0,667 dan p sebesar 0,765. Harga p yang diperoleh variabel kecerdasan emosi sebesar 0,765  $> 0,05$ , menunjukkan bahwa sebaran atau distribusi dapat dinyatakan normal.

## C. Uji Linearitas

Uji Linieritas pada penelitian ini menggunakan SPSS versi 20 IBM for Windows. Kaidah uji linieritas hubungan menggunakan besaran harga F dan p, apabila signifikansi  $p < 0,05$  maka hubungannya adalah linear, sedangkan apabila signifikansinya  $p > 0,05$  maka hubungannya tidak linear.

Hasil uji linearitas antara variabel *Sense of Humor* (X1) dengan *Psychological well-Being* (Y) diperoleh harga F = 63,514 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Psychological Well-Being* adalah linear.

Hasil uji linearitas antara variabel Kecerdasan Emosi (X2) dan *Psychological Well-Being* (Y) diperoleh harga F = 146.252 dengan  $p = 0,000$  ( $p$

<0,05). Artinya hubungan antara Kecerdasan Emosi dan *Psychological Well-Being* adalah linear.

#### **D. Uji Analisis Regresi**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda. Tujuan dari teknik analisis ini adalah untuk melihat pengaruh dari satu variabel atau lebih terhadap satu variabel lainnya, dimana teknik analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Sense of Humor* dan Kecerdasan Emosi dengan *Psychological Well-Being*. Analisis data ini menggunakan spss versi 20.0 *for windows*. Adapun kaidah yang digunakan dalam penelitian ini adalah apabila  $(p) < 0,01$  maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan sangat signifikan,  $(p) < 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan signifikan, tetapi apabila  $p > 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan tidak signifikan (Hadi, 2012).

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis regresi diperoleh harga p sebesar 0,000. Harga p yang diperoleh sebesar 0,000 < 0,01. Artinya terdapat hubungan

yang sangat signifikan antara *sense of humor* dan kecerdasan emosi dengan *psychological well-being*. Harga t sebesar 0,304 dengan p sebesar 0,762 ( $p < 0,05$ ). Artinya hubungan antara *sense of humor* dengan *psychological well-being* menunjukkan hubungan yang tidak signifikan. Harga t sebesar 7,386 dengan p sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Artinya hubungan antara kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* menunjukkan hubungan yang sangat signifikan.

#### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan di atas maka hipotesis major yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *sense of humor* dan kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* terbukti terdapat hubungan yang signifikan atau positif. Pada hipotesis ini menunjukkan bahwa *sense of humor* dan kecerdasan emosi dapat menjadi prediktor bagi *psychological well-being*. Hal ini juga menunjukkan bahwa apabila *sense of humor* dan kecerdasan emosi dapat dimiliki oleh mahasiswa, maka *psychological well-being* dapat tercapai. Hasil dari penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan

oleh Porterfield pada tahun (1987) dan Astutui (2011).

*Sense of humor* dan kecerdasan emosi apabila dapat berfungsi bersama akan mengarahkan mahasiswa untuk mencapai *psychological well-being* dengan baik. Mahasiswa yang memiliki banyak tekanan dalam kuliah akan dapat menyikapi tekanan yang ada dengan santai dan membawa hal yang menjadi tekanan sebagai sesuatu yang berbau humor sehingga tidak akan merasa terbebani dengan tekanan tersebut. Tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa dapat menguji seberapa besar kecerdasan emosi yang dimiliki mahasiswa tersebut. Apabila kecerdasan emosi yang dimiliki tinggi tentu tekanan yang dihadapi tidak menjadi masalah yang besar dalam kehidupan perkuliahan mahasiswa. Sehingga *sense of humor* dan kecerdasan emosi yang dimiliki mahasiswa membuat mahasiswa mampu menghadapi tekanan yang ada serta dapat mengarahkan mahasiswa untuk mencapai *psychological well-being*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan diatas maka hipotesis minor pertama yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *sense of humor* dengan *psychological well-being* tidak terbukti atau tidak terdapat

hubungan yang signifikan atau positif diantara keduanya. Pada hipotesis ini menunjukkan bahwa *sense of humor* tidak dapat mempengaruhi *psychological well-being* secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa *sense of humor* yang dimiliki oleh mahasiswa belum tentu dapat mengarahkan mahasiswa untuk mencapai *psychological well-being*. Hasil dari penelitian ini tidak mendukung penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Febriana pada tahun (2014).

Pada hipotesis minor ini membuktikan bahwa *sense of humor* tidak dapat menjadi prediktor tercapainya *psychological well-being*. Hal ini mematahkan penelitian-penelitian yang telah diteliti sebelumnya yang menyatakan bahwa *sense of humor* berkorelasi tinggi terhadap *psychological well-being*. Tidak terbuktinya hipotesis ini dapat terjadi karena banyak hal diantaranya koresponden yang *faking bad* ataupun *faking good*, jawaban yang diberikan oleh koresponden tidak konsisten, koresponden kurang memahami pernyataan yang diberikan, ataupun jumlah pernyataan yang diberikan terlalu banyak yang menyebabkan koresponden lelah dalam menjawab sehingga jawaban yang

diberikan bukanlah jawaban yang sebenarnya. Tidak terbuktinya atau tidak diterimanya *sense of humor* sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* membuktikan bahwa terdapat faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* diantaranya adalah budaya dan status sosial-ekonomi yang dikemukakan oleh Ryff (1995).

Humor yang berkembang saat ini banyak dipengaruhi oleh budaya, termasuk mahasiswa. Mahasiswa di suatu perguruan tinggi merupakan makhluk heterogen, yang berasal dari berbagai latar belakang budaya. Budaya yang dibawa oleh mahasiswa tentu berbeda antara mahasiswa satu dengan yang lain, dengan perbedaan tersebut, gaya membawakan humor berbeda pula. Contohnya, mahasiswa yang berasal dari suku Madura yang membawa budaya dari tempat asalnya ke kota Bandung yang banyak didiami oleh suku Sunda. Ketika mahasiswa dengan latar belakang suku Madura yang terbiasa membawakan humor dengan gayanya yang khas orang Madura, kemudian diminta untuk membawakan humor dengan gaya dan ciri khas orang Sunda akan membuat mahasiswa yang bersangkutan merasa sulit atau bahkan tertekan. Kondisi ini

akan membuat mahasiswa merasakan perasaan tidak nyaman, tidak menyenangkan bahkan tidak sejahtera ketika melakukannya, sehingga *psychological well-being* tidak dapat tercapai. Berdasarkan hal tersebut faktor budaya dapat menjadi prediktor tercapainya *psychological well-being* pada mahasiswa.

Selain budaya, Ryff juga menyampaikan bahwa status sosial-ekonomi individu juga menentukan *psychological well-being* yang bersangkutan. Status sosial-ekonomi dapat menjadi tanda atau lambang dari pencapaian seseorang. Mahasiswa yang memiliki status sosial-ekonomi yang tinggi tentu merasakan perasaan yang tenang dan sejahtera atas apa yang dimilikinya, sehingga mahasiswa tersebut tidak merasakan kekhawatiran akan hari esok. Kondisi ini membuat mahasiswa dapat mencapai *psychological well-being* dengan baik. Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki latar belakang sosial-ekonomi yang rendah. Mahasiswa dengan status sosial-ekonomi yang rendah memiliki perasaan khawatir akan hari esok, merasa minder, merasa tidak percaya diri karena merasa berbeda dengan mahasiswa yang lain, sehingga timbul perasaan tidak sejahtera, tidak

menerima diri sendiri. Kondisi ini membuat mahasiswa dengan status sosial-ekonomi yang rendah sulit untuk mencapai *psychological well-being*. Berdasarkan hal tersebut status sosial-ekonomi seseorang dapat menjadi prediktor atas tercapainya *psychological well-being*. Selain dapat menjadi prediktor atas tercapainya *psychological well-being*, status sosial ekonomi juga dapat memberikan pengaruh terhadap *sense of humor* mahasiswa. Mahasiswa dengan status sosial-ekonomi yang rendah seringkali lebih menyukai humor yang cenderung negatif. Humor yang cenderung negatif ini lebih banyak menggunakan ejekan, hinaan bahkan umpatan dengan bahasa yang kasar yang ditujukan kepada objek ataupun subyek yang menjadi bahan lawakan. Sedangkan mahasiswa dengan status sosial-ekonomi yang tinggi seringkali lebih menyukai humor dengan bahasa yang penuh kiasan, tetapi maksud dari humor tetap tersampaikan, ataupun humor dengan gaya satir, dimana satir merupakan ejekan atau sindiran untuk orang lain atau suatu keadaan dengan bahasa yang lebih halus. Berdasarkan hal tersebut, status sosial-ekonomi dapat menjadi temuan baru sebagai prediktor yang

mempengaruhi *sense of humor* seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan diatas maka hipotesis minor kedua yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* terbukti atau terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan *psychological well-being*. Pada hipotesis ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi yang dimiliki mahasiswa dapat menjadi prediktor tercapainya *psychological well-being*. Mahasiswa dengan kecerdasan emosi yang baik dapat mengarahkan dirinya untuk mencapai *psychological well-being*. Hasil dari penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hutapea pada tahun (2011).

Pada hipotesis minor ini membuktikan bahwa hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* terbukti adanya. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi yang dimiliki mahasiswa mempengaruhi tercapainya *psychological well-being*. Mahasiswa dengan kecerdasan emosi yang baik tentu menganggap hambatan yang dihadapi sebagai sesuatu yang menantang ataupun sesuatu yang dapat mengembangkan kemampuan yang

dimilikinya sehingga mahasiswa mampu memotivasi diri sendiri untuk dapat menyelesaikan hambatan yang sedang dihadapi. Kemampuan yang seperti inilah yang mampu mengarahkan mahasiswa untuk mencapai *psychological well-being*.

#### Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada 127 mahasiswa Prodi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang sangat signifikan positif antara *Sense Of Humor* (X1) dan Kecerdasan Emosi (X2) dengan *Psychological Well-Being*. Hipotesis diterima.
2. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara *Sense Of Humor* (X1) dengan *Psychological Well-Being* (Y). Hipotesis ditolak. Tinggi atau tidaknya *sense of humor* yang dimiliki oleh mahasiswa tidak mempengaruhi *psychological well-being* yang dimiliki.
3. Terdapat hubungan yang sangat signifikan positif antara Kecerdasan Emosi (X2) dengan *Psychological Well-Being* (Y). Hipotesis diterima. Tinggi atau tidaknya kecerdasan emosi yang dimiliki oleh mahasiswa mempengaruhi *psychological well-being* yang dimiliki.

#### Referensi

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka.
- Astuti, V. (2011). Hubungan Antara Kestabilan EMosi dengan PSychological Well Being Pada Pasangan Muda. *Skripsi*.
- Azwar, S. (2016). *Tes Prestasi Fungsi Dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar Cetakan ke-18 Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Casmini. (2007). *Emotional Parenting: Dasar-Dasar Pengasuhan Kecerdasan Emosi Anak*. Yogyakarta: Pilar Media.
- Febriana, I. (2014). Pengaruh Kepribadian Dan Sense Of Humor Terhadap Psychological Well Being (Study Pada Jurnalis Di DKI Jakarta). *Skripsi*.
- Goleman, D. (1995). *EMotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Goleman, D. (1998). *Working With Emotional Intelligence*. New York: Bantam Dell.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Riset Jilid 2*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Hadi, S. (2006). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Hein, L. L. (2000). *Color Atlas Of Pharmacology*. Section Edition.
- Hutapea, B. (2011). Emotional Intelligence Dan Psychological Well Being Pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi Berbasis Keagamaan DI Jakarta. *INSAN*, Vol 13 No. 2.
- Martin, R. (2008). *Sense Of Humor*. Canada.
- Pinquart, M. &. (2000). Influences Of Socioeconomics Status, Social Network And Competence On Subjective Well Being In Later Life: A Meta Analysis. *Journal Psychology And Aging*, Vol 12 No. 2 187 - 224.
- Porterfield, A. (1987). Does Sense Of Humor Moderate The Impact Of Life Stress On Psychological And Physical Well Being. *Journal Of Research In Personality*, Vol 21, 306 - 317.
- Ryff, C. &. (1995). The Structure Of Psychological Well Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, Vol 69 No. 4, 719 - 727.
- Sarwono. (2018, Juli 13). Diambil kembali dari <https://www.masukuniversitas.com/mahasiswa/>
- Thorson, J. &. (1993). Development And Validation Of Multidimensional Sense Of Humor Scale. *Journal Of Clinical Psychology*, Vol 49, No. 1
- Thorson, J. P. (1997). Psychological Health And Sense of Humor. *Journal Of Clinical Psychology*, Vol 53, No. 6, 605 - 616.
- Wijaya, E. &. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Humor Pada Remaja. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*.