

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres

1. Pengertian Stres

Stres berasal dari bahasa Latin yaitu “*strictus*”, merupakan konsep yang komplikatif dan terkadang membingungkan. Sekitar akhir tahun 1600-an, Robert Hooke membuat konsep stres berdasarkan prinsip mekanika dari beban (tenaga eksternal), *stress* (daerah yang mendapatkan tenaga) dan ketegangan (*strain*, kerusakan sebagai hasil dari stres). Penelitian ilmiah tentang stres semula dilakukan untuk menguji bagaimana reaksi makhluk hidup menggunakan sumber dayanya untuk melawan atau lari dari stimulus yang mengancam. Baik menghadapi ketegangan fisik (seperti beban yang diluar kemampuannya) atau ketegangan psikologis (seperti kesulitan atau emosi negatif yang dihasilkan dari hubungan sosial).

Pengertian stres memiliki arti yang berbeda dari setiap individu, sebagai individu mengartikan stres sebagai tekanan, desakan atau respon emosional. Lazarus dan Launier (Budiarso, 2004) stres menitikberatkan pada hubungan individu dengan lingkungannya. Stres merupakan konsekuensi dari proses penilaian individu, yakni pengukuran apakah sumber daya yang dimiliki cukup untuk menghadapi tuntutan dari lingkungan. Individu yang mengalami stres adalah individu yang memberikan respon atau reaksi terhadap *stressor*. Jika terdapat individu yang mengatakan tentang stres, maka yang ia maksud adalah keadaan tegangannya itu sendiri.

Folkman dan Lazarus (1986), stres sebagai suatu akibat dari interaksi antara individu dengan lingkungannya yang dinilai membahayakan dirinya. Individu yang merasakan ketegangan, ancaman dalam lingkungan sosialnya maka individu akan merasakan stres.

Gibson (1994) mendefinisikan stres sebagai interaksi antara stimulus dan respon. Stres sebagai stimulus kekuatan atau dorongan terhadap individu yang menimbulkan reaksi ketegangan atau menimbulkan perubahan-perubahan fisiologis, psikologis dan perilaku individu.

Selye (Santrock, 2003) mendefinisikan stres sebagai respon umum terhadap adanya tuntutan pada tubuh. Tuntutan tersebut adalah keharusan untuk menyesuaikan diri oleh karena keseimbangan tubuh menjadi sangat terganggu. Davis, dkk (1999) mendefinisikan stres adalah kejadian kehidupan keseharian yang tidak dapat dihindari. Artinya adalah setiap hari individu pasti mengalami suatu kondisi yang membuat dirinya menjadi stres. Kozier, dkk (Saseno, 2001) mendefinisikan stres adalah fenomena universal dimana setiap individu mengalaminya. Stres yang dialami oleh individu memberikan dampak yang menyeluruh baik fisik, emosi, intelek, sosial dan spiritual. Stres fisik tentu dapat mempengaruhi kondisi fisiologis. Stres emosi dapat memberikan pengaruh pada perasaan negatif atau destruktif terhadap dirinya sendiri. Stres intelektual akan mengganggu individu dalam menyelesaikan masalah. Stres sosial akan mengganggu kehidupan individu dengan orang lain dan stres spiritual akan merubah pandangan individu terhadap kehidupannya. Stres adalah perasaan tertekan, perasaan tertekan ini membuat individu mudah tersinggung, mudah marah, konsentrasi terhadap suatu aktivitas menjadi terganggu. Stres adalah respon atau reaksi tubuh terhadap situasi yang dianggap berbahaya, menegangkan atau terasa sulit.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan reaksi individu terhadap suatu kondisi yang menegangkan dan menekan. Respon tersebut ditandai dengan perubahan kondisi fisiologis, psikologis dan tingkah laku.

2. Gejala-gejala *Stress*

Taylor (1991) mengemukakan gejala-gejala individu yang mengalami stres adalah sebagai berikut :

a. Gejala fisiologis

Gejala ini ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi dan sistem pernafasan.

b. Gejala kognitif

Gejala ini ditandai dengan terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi tidak teratur (kacau), menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang dan tidak wajar.

c. Gejala emosi

Gejala ini menyangkut emosi yang dialami individu, seperti takut, cemas, malu, dan marah.

d. Gejala tingkah laku

Gejala ini terdiri dari gejala *fight*, yaitu melawan situasi yang menekan, dan *flight* yaitu menghindari situasi yang menekan.

Hardjana (1994), individu yang mengalami stres memiliki gejala sebagai berikut :

a. Gejala biologis

Termasuk dalam gejala biologis adalah sakit kepala, sakit punggung, gangguan tidur, sembelit, mencret, gangguan pencernaan, gangguan nafsu makan, gangguan kulit dan keringat yang berlebihan.

b. Gejala intelektual

Kondisi stres bisa mengganggu proses berfikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi menurun, sulit membuat keputusan, produktivitas menurun, kehilangan rasa humor yang sehat, pikiran dipenuhi oleh satu hal saja, mutu kerja rendah dan pikiran kacau.

c. Gejala emosional

Gejala ini dapat menimbulkan emosi pada individu menjadi tidak stabil. Seseorang akan menjadi lebih mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, gugup, mudah tersinggung, gelisah, harga diri menurun, mudah menyerang orang lain, merasa sedih dan depresi.

Kahn dan Byosiere (Robbins & Judge, 2008) mengungkapkan gejala stres menjadi tiga bagian, yaitu :

a. Gejala fisiologis

Di awal-awal gejala individu yang mengalami stres biasanya adalah mengalami gangguan fisiologis. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh ahli ilmu kesehatan dan medis. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa individu yang stres akan mengalami perubahan metabolisme tubuh, meningkatnya detak jantung, tekanan nafas dan darah, menimbulkan sakit kepala dan serangan jantung.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Schaubroek, Jones dan Xie (Robbins & Judge, 2008) menunjukkan bukti bahwa stres memiliki efek fisiologis yang membahayakan. Sebagai contoh studi yang dilakukan menghubungkan tuntutan kerja yang menimbulkan stres dengan meningkatnya kerentanan terhadap penyakit-penyakit saluran pernafasan atas dan fungsi kekebalan tubuh yang tidak berjalan dengan baik. Hal tersebut terjadi terhadap individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

b. Gejala psikologis

Individu yang mengalami stres akan merasakan perubahan pada kondisi psikologis, seperti ketegangan, kecemasan, kejengkelan, kejenuhan dan sikap menunda-nunda.

c. Gejala perilaku

Gejala perilaku yang dialami oleh individu yang stres adalah seperti perubahan pola nafsu makan dan ketidakteraturan waktu tidur Solomon dan Rothblum (Lestari, 2014).

Dari beberapa penjelasan terkait gejala stres yang dikemukakan oleh beberapa tokoh di atas, maka dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami stres akan mengalami tiga gejala secara garis besar, yaitu ; (1) gejala fisiologis, adalah gejala yang ditandai dengan meningkatnya detak jantung, terganggunya saluran pernafasan, sakit kepala,

mual hingga terganggunya saluran pencernaan, (2) gejala psikologis, gejala ini ditandai oleh timbulnya kecemasan, emosi yang tidak stabil, mudah marah, gugup dan mudah tersinggung, (3) gejala perilaku, gejala ini meliputi berubahnya kebiasaan pola makan, kegelisahan dan menghindari dari suatu keadaan menekan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Smet (1994) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres pada individu, antara lain : Variabel yang ada dalam individu, meliputi : umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, tempramen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan dan status ekonomi. Karakteristik kepribadian, meliputi : *introvert-ekstrovert*, stabilitas emosi, *locus of control*, ketahanan dan ketahanan. Variabel sosial-kognitif, meliputi : dukungan sosial yang diterima oleh individu dan kontrol pribadi yang dirasakan. Hubungan dengan lingkungan sosial, merupakan dukungan sosial yang diterima oleh individu dan integrasi dalam hubungan intrapersonal. Strategi koping, merupakan sebuah respon yang didorong oleh unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

Luthan (2005) menyatakan bahwa terdapat empat hal utama yang menyebabkan individu tersebut mengalami stres, yaitu : *Extra organizational stressor*, yang terdiri atas perubahan sosial atau teknologi, keluarga, relokasi, keadaan ekonomi dan keuangan, ras dan kelas, serta keadaan komunitas atau tempat tinggal. *Organizational stressor*, yang terdiri atas kebijakan organisasi, struktur organisasi, keadaan fisik dalam organisasi, dan proses yang terjadi di dalam organisasi. *Group stressor*, yang terdiri atas dukungan sosial, kurangnya kebersamaan dalam grup, konflik antar individu, interpersonal dan intergrup. *Individual stressor*, yang terdiri atas pola kepribadian tipe A, terjadinya konflik dan ketidakjelasan peran, serta disposisi individu, seperti kontrol personal, rasa tak berdaya, efikasi diri, dan daya tahan psikologis.

Santrock (2003) menyatakan bahwa faktor yang dapat menyebabkan stres adalah sebagai berikut :

a. Faktor lingkungan

Faktor ini berkaitan dengan keadaan dan situasi lingkungan sekitar seperti konflik yang muncul, peristiwa dalam kehidupan–sehari, perkelahian, pertengkaran dan lain-lain. selain itu beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi menyebabkan perasaan tidak berdaya pada individu sehingga berdampak pada perubahan kondisi fisik, fisiologis dan tingkah laku.

b. Faktor kepribadian

Faktor ini berkaitan dengan sifat dan kepribadian individu seperti tidak sabar, pemarah, perfeksionis dan kurangnya *sense of humour* yang dimiliki individu. Ketika individu memiliki daya tarik humor yang bagus maka mereka akan terhindar dari stres. Sebaliknya individu yang tidak memiliki *sense of humour* maka individu tersebut cenderung lebih mudah mengalami stres. Humor sangat berpengaruh pada diri individu karena *sense of humour* lah yang akan mencegah stres mengarah langsung pada individu. Setidaknya individu tersebut memiliki tameng untuk bertahan, sehingga dapat mengalihkan tekanan dan merasa lebih rileks.

c. Faktor kognisi

Faktor ini berkaitan dengan penafsiran kognitif individu dari setiap peristiwa yang dialami. Penafsiran yang negatif akan mempengaruhi stres begitupun sebaliknya.

d. Faktor sosial dan budaya

Faktor ini berkaitan dengan adanya perubahan budaya yang dihadapi, kemiskinan dan situasi sosial individu.

Dari hasil penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres memiliki beberapa faktor seperti : usia, tempramen, kepribadian, efikasi diri dan daya tahan tubuh. Selain itu faktor dari dalam individu, dukungan sosial, perubahan lingkungan,

konflik antar individu dan ekonomi juga mempengaruhi stres pada individu.

B. *Sense of Humour*

1. *Pengertian Sense of Humour*

Kata humor berasal dari bahasa latin, yaitu “umor” yang berarti cairan dalam tubuh (Dagun, 2006). Asal pengertian humor diambil dari bahasa Yunani kuno, dimana saat itu menyebar sebuah ajaran yang mempelajari tentang pengaruh cairan tubuh terhadap suasana hati seseorang. Terdapat empat macam jenis cairan dalam tubuh yang dapat mempengaruhi suasana hati seseorang, pertama adalah cairan yang sering disebut sebagai darah (*sanguinis*), cairan dahak (*pleghmatis*), cairan empedu kuning (*cholericis*) dan cairan empedu hitam (*melancholicis*). Tubuh seseorang yang mengalami kelebihan pada salah satu cairan maka akan membawa pada suasana hati tertentu. Dalam bidang kedokteran, humor berarti lembab, basah atau sebuah cairan. Pada abad pertengahan dan seterusnya humor mempunyai pergeseran makna dari kata benda menjadi kata sifat dan humor sering dikaitkan dengan suasana hati yang menyenangkan (Ruch dalam Martin, 2006).

Marten (Fitriani dan Hidayah, 2012) menjelaskan bahwa humor sebagai reaksi emosi ketika sesuatu terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan dan reaksi itu membawa kesenangan atau kebahagiaan. Penjelasan ini secara sederhana dapat diartikan, bahwa humor sebagai sebuah reaksi atau respon terhadap suatu hal yang bersifat lucu, menyenangkan dan menggembirakan hati seseorang. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Eysenck (Fitriani dan Hidayah, 2012), yang mengungkapkan sesuatu yang bersifat humor adalah sesuatu yang dapat membuat tertawa.

Champman dan McGhee (Kmaryatun dan Hannah, 2018) menjelaskan bahwa humor merupakan respon terhadap persepsi ketidaksesuaian di dalam situasi bercanda yang bisa disertai senyuman dan tawa atau bisa saja tidak. Artinya adalah humor

dianggap sebagai sebuah respon atau reaksi terhadap persepsi atau penafsiran yang tidak sesuai dalam situasi bercanda yang dibarengi dengan senyum, tawa atau bahkan tidak disertai oleh keduanya.

Saraswati (1998), di Indonesia sendiri humor dikenal sebagai rasa atau gejala yang merangsang individu secara mental untuk tertawa atau cenderung tertawa. Humor dapat berupa rasa atau kesadaran di dalam diri seseorang yang membuat diri seseorang memiliki rasa senang dan bahagia.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa humor merupakan suatu respon mental seseorang yang diekspresikan melalui respon fisik baik dengan senyuman, tertawa ataupun tidak di dalam suatu kondisi yang menyenangkan dan menggembirakan.

Hartanti (2002) mengungkapkan bahwa *sense of humour* sebagai kemampuan individu dalam menggunakan humor sebagai cara untuk menyelesaikan masalah. Selain itu, keterampilan menciptakan humor dan kemampuan menghargai atau menganggapi humor juga termasuk definisi *sense of humour* tersebut. Individu yang memiliki *sense of humour* cenderung lebih tenang dalam menyelesaikan tugas dan permasalahan yang dihadapi.

Boughman (Komaryatun dan Hannah, 2008) mengungkapkan bahwa *sense of humour* merupakan kualitas manusia yang sangat berharga untuk membantu dalam memahami ketidaksesuaian. *Sense of humour* sebagai kemampuan individu dalam memandang dan menghadapi perbedaan yang ada dengan perasaan senang, penuh canda dan tawa. Dari respon yang dikeluarkan individu tersebut maka dapat melewati suatu kondisi yang menegangkan dan menekan dengan senang dan bahagia.

Hurlock (1993) menjelaskan bahwa *sense of humour* yang dimiliki individu akan membantu memperoleh perspektif yang lebih positif terhadap dirinya. Individu yang mempunyai *sense of humour* dapat mengembangkan pemahaman terhadap dirinya dan bisa memandang dirinya menjadi lebih realistis. Individu tersebut tidak menyukai sesuatu yang di lihat dan di dengar, namun dapat mengembangkan kematangan psikisnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Kartono (1979) bahwa *sense of humour* hanya dimiliki

oleh individu yang memiliki kepribadian yang matang. Individu yang memiliki kepribadian yang matang mengerti waktu untuk menganggap sesuatu itu lelucon dan tertawa atau tidak tertawa.

Allport (Karimah, 2011) menyatakan bahwa rasa humor (*sense of humour*) merupakan kemampuan individu untuk menertawakan diri sendiri. Menertawakan diri sendiri tersebut bisa dilakukan dengan menganggap dirinya lemah (menertawakan kelamahan-kelemahan) dan keinginannya yang tidak bisa terpenuhi di lingkungan sosial, disini individu dapat melihat dirinya secara objektif.

Maslow (inderawanto, 2011) menyatakan, bahwa *sense of humour* termasuk dalam karakteristik individu yang dapat mengaktualisasikan diri. Individu yang dapat mengaktualisasikan dirinya tidak akan tertawa terhadap hal-hal yang mengandung permusuhan, superioritas, seksual. Selain itu menghindari lelucon yang dapat menimbulkan sakit hati terhadap orang lain. Individu tersebut hanya menertawakan suatu hal yang bersifat menghibur orang lain atau di luar dari konteks yang disebutkan sebelumnya.

Seligman dan Peterson (Febriana, 2014) mendefinisikan humor sebagai suatu istilah yang mencakup semua fenomena yang lucu, termasuk kemampuan untuk melihat, menginterpretasi, menikmati, menciptakan serta menyampaikan hal yang tidak lazim. Humor merupakan atribut yang sangat dihargai dalam sosial dan pengalaman klinis yang menunjukkan kelainan dari humor mungkin menonjol dalam penyakit neurodegeneratif (Clark, dkk, 2016).

Dari beberapa penjelasan tentang *sense of humour* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *sense of humour* merupakan kepekaan individu terhadap humor serta kemampuannya dalam mengekspresikan dan mengapresiasi humor. Kemampuan tersebut membawa individu merasa lebih mudah dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya. Selain itu, kedewasaan kepribadian individu juga dilihat ketika individu tersebut mampu memilih dan memilah konteks yang tepat sebagai bahan untuk mengekspresikan humornya.

2. Aspek-aspek *Sense of Humour*

Thorshon dan Powell (Febriana, 2014) komponen humor terdiri dari empat aspek, antara lain :

a. Kemampuan menghasilkan humor (*humour of production*)

Hal ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menemukan ide atau gagasan maupun dalam menciptakan materi-materi humor, hal-hal yang lucu dan jenaka. Individu yang memiliki kemampuan menghasilkan humor dalam berbagai situasi akan membawa suasana lebih rileks dan tidak kaku.

b. Kemampuan koping pada humor (*uses of humour for coping*)

Humor sangat efektif membantu individu untuk lebih rileks dan tenang ketika mengalami kesulitan. Sebagai perlidungan terhadap perubahan yang dan ketidaktentuan. Selain itu, humor berfungsi sebagai pemeliharaan *sense of self*, yaitu cara yang sehat untuk merasakan “jarak” dengan masalah yang dihadapi. Hal tersebut sebagai cara menghindarkan diri dari masalah dan memandang masalah dari sudut pandang yang berbeda.

c. Kemampuan humor untuk hubungan sosial (*social uses of humour*)

Penggunaan humor atau segala sesuatu yang berkaitan dengan hal-hal yang lucu dan jenaka untuk tujuan sosial.

d. Sikap terhadap humor (*attitudes toward humour*)

Suatu tingkah laku atau perasaan, baik itu positif atau negatif terhadap suatu lelucon yang tercermin dalam perasaan senang, menerima dan setuju.

Sofan (indrawanto, 2008) mengemukakan aspek-aspek *sense of humour* yang dapat dijadikan alat pengukuran adalah sebagai berikut :

Humor bisa berupa cerita yang disampaikan seraca lisan, tulisan maupun gambar. Cerita yang disampaikan secara lisan (*verbal*) tersebut berupa teka-teki atau tebakan, sindiran atau kritikan dan lain sebagainya yang disampaikan langsung oleh penyaju cerita. Adapula cerita yang disampaikan menggunakan media tulisan atau disampaikan

di luar media lisan (*non-verbal*) atau dengan media lain seperti gambar karikatur (gambar kartun yang bersifat aneh dan lucu).

Bahasa yang digunakan dalam humor merupakan bahasa yang tidak lazim dalam bahasa sehari-hari atau bahasa non-formal (tidak resmi) yang cenderung aneh. Bahasa yang tidak lazim akan memicu reaksi lingkungan sekitarnya menjadi tertarik dan menikmati humor tersebut, misalnya dengan tertawa.

Humor yang berisi cerita yang sifatnya sindirian, kritikan dan melanggar tabu (tidak senonoh). Pada umumnya, humor berupa cerita-cerita yang bersifat lucu, bersifat nakal. Dimana dalam cerita tersebut selalu ada subyek yang menjadi sasaran untuk dijadikan bahan sindiran atau kritikan dan cerita yang disajikan tidak jauh dari kesan yang melanggar tabu (tidak senonoh).

Eysenk (Martin dan Lefcourt, 1984) bahwa terdapat tiga komponen yang dalam *sense of humour*, antara lain :

- a. ***The Conformist Sense*** : kesamaan antar individu dalam mengapresiasi materi-materi humor. Hal ini juga menunjukkan kemampuan individu dalam menanggapi ataupun memberikan penghargaan terhadap humor.
- b. ***The Quantitative Sense*** : seberapa sering individu tersenyum dan tertawa serta seberapa mudah individu merasa gembira. Hal ini menunjukkan kemampuan individu menggunakan humor sebagai suatu cara untuk menyelesaikan permasalahan, karena efek dari senyum dan tertawa dapat mengurangi ketegangan.
- c. ***The Productive Sense*** : seberapa banyak individu yang memberikan cerita-cerita lucu, sehingga membuat orang lain gembira. Hal ini menunjukkan ketrampilan individu dalam mencetuskan suatu humor.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Sense of Humour*

Danajda (Indrawanto, 2008) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi humor adalah sebagai berikut :

- a. Penyaji humor yang kurang pandai dalam menyampaikan humor sehingga tidak ada respon oleh lingkungan karena tidak adanya situmulus.

- b. Masalah bahasa yang dipakai penyaji. Bahasa yang digunakan dalam penyajian humor harusnya sesuai dengan bahasa yang berkembang atau familiar di dalam masyarakat. Bahasa Jawa hanya dimengerti oleh orang Jawa dan bahasa orang Papua hanya dimengerti oleh orang Papua. Jadi orang Jawa yang menggunakan bahasa Papua atau sebaliknya dalam penyajian humor maka tidak akan nyambung dan makna-makna yang terkandung di dalam humor tersebut akan menjadi kabur.
- c. Pendengar yang tidak mengetahui konteks yang ada. Jadi pendengar tidak mengerti sama sekali dan tidak diperlukan penjelasan selanjutnya.
- d. Jika pendengar memiliki represi psikologis yang kuat, maka pendengar tersebut tidak akan mendengar hal-hal yang tidak disukainya, sehingga tertawa diartikan menertawakan diri sendiri.
- e. Pengulangan penyajian terhadap orang yang sama, sehingga tidak ada kesan mengejutkan. Dampaknya adalah pendengar merasa bosan dan tidak mau merespon humor tersebut.

Ramli, dkk (Indrawanto, 2008) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi *sense of humor* adalah sebagai berikut :

a. Superioritas (*Superiority*)

Humor muncul ketika individu merasa superioritas terhadap orang lain atau malah perasaan inferioritas dalam diri orang lain, atau individu yang tertawa saat merasa bisa menguasai orang lain. Munandar (2009) menyatakan bahwa humor merupakan bentuk refleksi dari rasa superioritas pihak tertawa dengan yang ditertawakan. Dalam hal ini, individu yang merasa bisa menguasai orang lain, maka individu akan berekspresi dengan tertawa.

b. Ketidakesuaian dan bisasosiasi (*Incongruity*)

Respon tertawa dapat muncul karena dua pandangan atau lebih yang tidak konsisten, tidak sesuai atau tidak kongruen dari suatu kejadian. Ketidakkonsistenan itu muncul pada sebuah objek yang kompleks, kumpulan orang-orang atau

terjadinya suatu hubungan antara kejadian-kejadian ganjil. Kebanyakan individu menaruh perhatian dari kejadian tersebut.

4. Jenis-jenis *Sense of Humour*

Suhadi (Nazifah, 2008) menjelaskan ada tiga jenis *sense of humour*, antara lain :

- a. **Penampilan** : sesuai dengan penampilan atau bentuknya, humor dibedakan menjadi humor lisan, humor tulisan dan gerakan tubuh. Media penyampaian humor menjadi pembeda dari tiga jenis humor tersebut. Ketiga jenis humor tersebut bisa digunakan secara bersama-sama atau bisa digunakan salah satu saja sesuai dengan kebutuhan pembuat humor.
- b. **Tujuan dibuatnya** : berdasarkan tujuan dibuatnya humor adalah sebagai bahan kritikan, sebagai bahan untuk meringankan beban perasaan. Selain itu tujuan humor ada yang semata-mata hanya sebagai hiburan.
- c. **Bentuk ekspresinya** : jenis humor ini dibedakan menjadi humor personal, yaitu humor yang bersumber dari ketertarikan terhadap diri sendiri yang membuat individu menjadi tertawa. Humor pergaulan adalah humor yang muncul dalam percakapan, senda gurau, pidato.

Sarwono (Novandi, 2009) menyebutkan bahwa jenis humor dapat digolongkan menjadi beberapa hal sebagai berikut :

a. **Jenis gerak (*slapstick*)**

Adalah jenis humor yang sangat sederhana dan mudah, serta tidak memerlukan sebuah pikiran yang sulit sehingga semua orang lebih mudah menangkapnya. Contoh : film kartun Tom and Jerry dan Mr. Bean.

b. **Jenis intelektual**

Adalah jenis humor yang memerlukan proses berfikir dan daya tangkap tertentu untuk mencerna. Contoh : teka-teki. Humor ini mengandalkan asosiasi dan harapan yang dikembangkan pada serangkaian yang ditutup secara klimaks dengan sesuatu yang aneh dan tidak terduga.

c. **Jenis gabungan**

Humor jenis adalah humor yang menggabungkan antara humor gerak, busana dan kata-kata. Humor ini memerlukan persyaratan intelektual tertentu walaupun tidak sesulit humor intelektual murni karena didukung oleh gerak dan gaya visual. Winberger dan Gulas (1992) mengungkapkan bahwa jenis kelamin laki-laki lebih tertarik pada humor yang bersifat agresif dan seksual. Perempuan lebih menyukai humor yang di luar sifat agresif, seksual atau tanpa tema.

5. **Manfaat *Sense of Humour***

Kepekekaan terhadap humor memiliki banyak sekali fungsi untuk melepaskan ketegangan individu maupun untuk memuaskan kebutuhan individu. Ziv (Jones, 2006) mengemukakan bahwa humor merupakan alat yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan dan kebingungan karena dapat mengalihkan kepada hal-hal yang lebih menghibur. Sudjoko (Nazifah, 2008) menyatakan jika individu dalam kondisi atau permasalahan yang pelik, humor dapat mempermudah seseorang untuk memahaminya. Secara garis besar humor mempunyai empat manfaat, yaitu :

a. **Fisiologis**

Humor dapat mengalihkan susunan kimia internal individu dan berdampak sangat besar terhadap sistem tubuh, termasuk sistem syaraf. Peredaran darah, endoktrin dan sistem kekebalan, Klein (Hasanah dan Subandi, 1998).

b. **Psikologis**

Sheehy (Hasanah dan Subandi, 1998) mengemukakan bahwa humor dapat digunakan untuk mengatasi suatu krisis dalam hidup, yaitu sebagai perlindungan terhadap perubahan dan ketidakpastian. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan dari Freud (Hasanah dan Subandi, 1998) bahwa humor sebagai proses pertahanan diri yang tertinggi. Nelson (Hasanah dan Subandi, 1998) menyatakan bahwa humor sebagai alat yang efektif untuk mencapai status. Individu akan tertawa disebabkan pembicaraan secara tiba-tiba menyadari dirinya superior atau

orang lain interior. Mindess (Hartanti, 2002) menyatakan bahwa humor dapat membebaskan diri dari perasaan inferioritas. Humor yang menimbulkan tawa membuat individu merasa lebih segar, sehat dan menambah semangat. Terutama saat krisis dan dalam keadaan emosi yang sangat berat. Tertawa dapat menetralkan keadaan ditengah konflik dan kemarahan. Individu yang bisa melakukan tertawa, dapat melihat bahwa peristiwa yang mengerikan dan masalah yang berat tidak sedemikian tragis sehingga dapat diatasi.

c. Pendidikan

Dalam dunia pendidikan, humor dapat menumbuhkan proses pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa. Humor adalah komponen utama untuk mendorong siswa agar lebih kritis dalam berfikir. Stopsy (Whisonant, 1998) menyatakan bahwa humor menjadi salah satu komponen yang utama untuk mendorong siswa lebih kritis dalam berfikir. Nilson (Hasanat dan Subandi, 1998) menyatakan bahwa humor merupakan alat belajar yang penting, karena secara efektif dapat membawa seseorang agar mendengarkan pembicaraan dan merupakan alat persuasi yang baik.

d. Sosial

Webb (Jones, 2006) mengungkapkan bahwa humor dapat mengikat individu atau kelompok yang disukai namun juga dapat menjauhkan individu atau kelompok yang tidak disukai. Hershkowitz (Hartanti, 2001) menjelaskan bahwa humor dapat menciptakan suasana yang kaku menjadi rileks sehingga dapat memberikan motivasi komunikasi pada persoalan yang sensitif. Selain itu humor dapat mengatasi pola sosial yang kaku dan formal, mempermudah penggunaan perasaan atau impuls dengan cara yang aman dan tidak mengancam. Morcal (2011) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kepekaan terhadap humor cenderung lebih baik dalam berkomunikasi dengan lingkungan sosial. Individu yang memiliki rasa humor yang rendah cenderung kaku dalam membangun hubungan sosialnya. Individu yang memiliki kepekaan terhadap humor

menjadi lebih rileks, terbuka dan bersedia menerima saran dari individu lain. Hal ini membuat individu tersebut mudah didekati untuk berkomunikasi secara mendalam.

6. Perkembangan penggunaan skala ukur *Sense of Humour* sehingga menjadi *Multidimensional Sense Of Humour Scale (MSHS)*.

Sebenarnya sejak lama instrumen yang berfungsi untuk mengukur *sense of humor* telah berkembang. *Svebak's Sense of Humor Questionnaire* adalah alat pengukur rasa humor yang pertama kali dibuat (Latifa, 2002). Dalam alat ukur ini terdapat dua sub skala, yakni (1) mengukur kemampuan responden dalam mempersepsikan humor dan (2) merating kesukaan subyek pada humor. Namun, penelitian alat ukur ini dipandang memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang rendah, dimana nilai reliabilitasnya adalah 0,512 berdasarkan hasil penelitian Thorson dan Powell (1991). Hal ini mungkin disebabkan karena keterbatasan dalam penerjemahan dari bahasa aslinya (Thorson & Powell, 1993).

Alat ukur lainnya yang sering digunakan adalah *The Coping Humour Scale* oleh Martin dan Lefcourt (1983) yang mengukur penggunaan humor pada individu dalam menghadapi situasi penuh tekanan (*stressful life events*), serta *situational humour response questionnaire (SHRQ)* yang dibuat oleh Martin dan Lefcourt pada tahun 1984 yang mengukur reaksi subyek terhadap peristiwa-peristiwa lucu termasuk juga berkaitan dengan tersenyum dan tertawa (Thorson & Powell, 1993).

Multidimensional sense of humour scale (MSHS) terdiri dari 24 pernyataan yang harus dijawab oleh responden dalam 4 point *Likert Scale*. Rentang jawaban dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Semakin tinggi nilai total yang didapat, maka semakin tinggi pula rasa humor yang dimiliki oleh seorang individu. Thorson & Powell (1993) melaporkan reliabilitas alpha cronbachnya adalah sebesar 0,92; serta cenderung stabil dan netral secara gender dan tingkatan usia.

Walaupun alat ukur ini baru dilakukan pengembangan, namun hasilnya sangat memuaskan jika digunakan untuk kepentingan publikasi penelitian (Hampers, Kohler dan Ruch dalam Thorson & Powell, 1993). Skala pengukuran rasa humor *multidimensional sense of humor scale* (Thorson & Powell, 1993) mampu menghasilkan penyebaran nilai yang normal.

C. Kerangka Berfikir

Stres merupakan reaksi individu terhadap kondisi yang menegangkan dan menekan. Respon tersebut ditandai dengan adanya perubahan kondisi fisiologis, psikologis dan tingkah laku. Berbagai tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan oleh individu bisa jadi membuatnya merasa tertekan dan menegangkan, sehingga timbulah perubahan reaksi fisiologis, psikologis dan tingkah laku.

Sense of humour adalah kemampuan individu dalam menghasilkan, mengekspresikan dan mengapresiasi suatu humor. Dengan kemampuan tersebut individu dapat melihat suatu kondisi yang menekan dan menegangkan menjadi lebih santai, rileks. *Sense of humour* juga dapat menghasilkan pikiran dan tindakan yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Fadhi Laraswaty (2016) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad yang terdiri dari 72 perempuan dan 11 laki-laki. Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 7 (78.3%). Sebanyak 18.1% berada di semester 9, 2.4% di semester 11 dan 1.2% berada di semester 13. Sebanyak 44.6% mahasiswa memiliki *sense of humour* tinggi, 49.4% mahasiswa memiliki *sense of humour* sedang dan 6% mahasiswa memiliki *sense of humour* rendah. Hasil penelitian tersebut juga menyatakan, bahwa terdapat hubungan negatif antara *sense of humour* dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad yang sedang menyusun skripsi. Kontribusi variabel *sense of humour* terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad yang sedang menyusun usulan penelitian skripsi adalah sebesar 16.2%. Dalam penelitian ini perbedaan jenis kelamin antara laki-laki dan penelitian tidak mempengaruhi perbedaan *sense of humour* ($p\text{-value} = 0.077$).

Herman (2017) melakukan penelitian tentang hubungan antara *sense of humour* dengan stres pada mahasiswa fakultas psikologi

Unmuh Surakarta. Hasil dari penelitian tersebut adalah ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *sense of humour* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unmuh Surakarta. Tingkat *sense of humour* dalam penelitian ini tergolong tinggi dan tingkat stres dalam penelitian ini tergolong rendah. Sumbangan efektivitas *sense of humour* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unmuh Surakarta sebesar 16.81% sehingga 83.19 % sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Widyowati (2016) melakukan penelitian tentang hubungan kepekaan humor dengan stres kerja pada pegawai balai karantina pertanian kelas 1 Semarang. Hasil penelitian tersebut menyatakan, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepekaan humor dengan stres kerja di taraf signifikansi (p) 0.002 ($p < 0.01$) dan koefisien korelasi sebesar $r = - 0.423$. Artinya semakin tinggi kepekaan humor maka semakin rendah stres kerja dan semakin rendah kepekaan humor maka semakin tinggi stres kerja.

Sukoco (2014) dalam penelitiannya tentang hubungan *sense of humour* dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Ubaya. Hasil penelitian tersebut menyatakan, bahwa terdapat hubungan negatif antara *sense of humour* dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Ubaya. *Sense of humour* yang dimiliki mahasiswa baru Fakultas Psikologi Ubaya sebagian besar tergolong sangat tinggi. Pada mahasiswa baru *sense of humour* yang dimiliki sering digunakan untuk merespon atau mengapresiasi humor yang diciptakan oleh orang lain dan sebagai coping dengan kategori sangat tinggi serta menciptakan humor dengan kategori tinggi. Namun, kemampuan mahasiswa untuk menoleransi humor kurang digunakan secara maksimal dengan kategori sedang. Tingkat stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2013 sebagian besar cenderung rendah. Pada mahasiswa baru gejala stres secara fisik dan intelektual sering dirasakan yaitu dengan kategori sedang, namun gejala stres secara emosional dan interpersonal tidak terlalu sering dirasakan yaitu dengan kategori rendah, sehingga stres tetap dirasakan oleh mahasiswa baru, tetapi tingkatannya tidak tinggi.

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *sense of humour* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Teknik Untag Surabaya. Semakin tinggi *sense of humour*, maka semakin rendah stres pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *sense of humour* pada mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stres pada mahasiswa.