

RELATIONSHIP BETWEEN SENSE OF HUMOR AND SOCIAL SUPPORT WITH STRESS IN STUDENTS WORKING

by Devi Nur Oktavia .

FILE	JURNAL_DEVI_NUR_OKTAVIA.DOCX (27.81K)	WORD COUNT	3510
TIME SUBMITTED	08-AUG-2018 12:14 PM (UTC+0700)	CHARACTER COUNT	22133
SUBMISSION ID	988390982		

RELATIONSHIP BETWEEN SENSE OF HUMOR AND SOCIAL SUPPORT WITH STRESS IN STUDENTS WORKING

Devi Nur Oktavia

Faculty of Psychology, University of 17 August 1945 Surabaya

Devinuroktavia5@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between the sense of humor and social support with stress on working students. Hypothesis proposed in this research is there is relation between sense of humor and social support with stress at student work. The higher the sense of humor and social support will be the lower the stress on the student, the lower the sense of humor and social support will be the higher the stress on the student. The population in this study is a student of the University of 17 August 1945 Surabaya who went to college with work. While the sample in this study amounted to 100 student respondents who underwent lectures with work. The sampling technique is done by purposive sampling. Methods of data retrieval in this study using a likert scale in the form of a sense of humor scale, social support scale and stress scale. While the data analysis technique using multiple linear regression analysis in the program Statistic Package For Social Science (SPSS) version 20.0. Based on the calculation of multiple linear regression analysis, the correlation value is 0.330, $p = 0,004$ ($p < 0,05$). This means there is a significant relationship between the sense of humor and social support with stress on students who work. The results of this study are expected to contribute in the effort to reduce stress by improving the sensitivity of humor or sense of humor and the importance of social support from the people closest to the stress that occurs in individuals can be reduced.

Keywords: Sense of Humor, Social Support, Stress

HUBUNGAN ANTARA SENSE OF HUMOR DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES PADA MAHASISWA YANG BEKERJA

Devi Nur Oktavia

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Devinuroktavia5@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara sense of humor dan dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa yang bekerja. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara sense of humor dan dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa yang bekerja. Semakin tinggi sense of humor dan dukungan sosial maka akan semakin rendah stres pada mahasiswa tersebut, sebaliknya semakin rendah sense of humor dan dukungan sosial maka akan semakin tinggi stres pada mahasiswa tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang menjalani kuliah dengan bekerja. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 responden mahasiswa yang menjalani kuliah dengan bekerja. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling. Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang berupa skala sense of humor, skala dukungan sosial dan skala stres. Sedangkan teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda pada program Statistic Package For Social Science (SPSS) versi 20.0. Berdasarkan hasil perhitungan teknik analisis regresi linear berganda diperoleh nilai korelasi sebesar 0,330, $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Artinya ada hubungan yang signifikan antara sense of humor dan dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa yang bekerja. Hasil dari penelitian ini diharapkan nantinya dapat memberikan sumbangsih dalam upaya penurunan stres dengan cara meningkatkan kepekaan humor atau sense of humor dan pentingnya dukungan sosial dari orang-orang terdekat agar stres yang terjadi pada individu dapat berkurang.

Kata Kunci : Sense of Humor, Dukungan Sosial, Stres

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan sebutan untuk individu yang sedang menempuh pendidikan di jenjang perkuliahan. Dalam pendidikan di jenjang perkuliahan mahasiswa harus memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tuntutan-tuntutan yang diberikan oleh dosen agar dapat lulus sarjana dengan tepat waktu. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat berupa tugas, presentasi, kuliah lapangan, praktikum, ujian tengah semester, ujian akhir semester, skripsi atau tugas akhir. Banyaknya tuntutan-tuntutan tersebut membuat mahasiswa menjadi merasa terbebani. Di tambah lagi jika individu tersebut sedang menempuh kuliah dengan bekerja. Dalam dunia kerja individu juga mendapat tuntutan-tuntutan dari atasan di kantor. Tuntutan-tuntutan dari atasan di kantor membuat individu semakin terbebani. Mahasiswa yang menjalani kuliah dengan bekerja cenderung lebih banyak memiliki beban jika dibandingkan dengan mahasiswa yang hanya menjalani kuliah tanpa bekerja.

Beberapa alasan yang membuat mahasiswa harus menjalani kuliah dengan bekerja antara lain yang pertama ¹² untuk bertahan hidup, hampir rata-rata dari mahasiswa yang kuliah dengan bekerja mengaku membutuhkan dana tambahan untuk bertahan hidup seperti membayar uang kos, uang makan, transportasi dan untuk membayar biaya kuliah sendiri. Kedua, untuk menambah pengalaman kerja. Ketiga, untuk memperluas jaringan, ¹² jaringan sangat diperlukan ketika lulus kuliah nanti, karena perusahaan-perusahaan di Indonesia cenderung akan memilih kandidat yang mengajukan lamaran kerja karena memiliki relasi di perusahaanya. Alasan keempat, untuk memenuhi biaya gaya hidup. Alasan-alasan tersebut yang membuat mahasiswa harus menjalani kuliah dengan bekerja. Namun tidak sedikit juga individu yang merasa kurang mampu jika harus menjalani kuliah dengan bekerja secara bersamaan. Dalam hal ini tidak sedikit mahasiswa yang akhirnya memilih untuk cuti kuliah karena merasa kurang mampu melakukan tanggung jawab untuk menyelesaikan tuntutan-tuntutan tugas kuliah dan pekerjaan secara bersamaan.

Permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa yang menjalani kuliah dengan bekerja diantaranya adalah sulit membagi waktu antara kuliah dengan bekerja, selain itu individu yang menjalani kuliah dengan bekerja sulit untuk mengerjakan tugas kuliah dan tugas pekerjaan secara bersamaan sehingga membuat mahasiswa yang menjalani kuliah dengan bekerja sering mengeluh kelelahan dan stres akibat tuntutan-tuntutan yang

harus dikerjakan. Selain itu permasalahan yang dihadapi mahasiswa yang bekerja antara lain merasa kurang mampu mengerjakan tugas berada dalam tekanan deadline yang singkat dalam hal pengumpulan tugas kuliah maupun pekerjaan yang harus diselesaikan secara bersamaan. Seperti hasil wawancara yang diungkapkan narasumber dalam penggalan percakapan berikut ini :

“...kuliah sama kerja itu susah mbak, harus bener-bener bisa bagi waktu antara kerja dan kuliah, sebenarnya aku juga gak seberapa yakin bisa terus lanjut kuliah kalau pekerjaanku lagi banyak tapi ya aku pengen punya gelar sarjana biar nanti kerjaku tambah enak, tapi pas ngejalanin kuliah sama kerja itu kadang saya stres sendiri dan pernah punya niatan cuti kuliah dulu mbak sangking pusingnya aku ngerjain tugas kuliah ditambah tugas kerja apalagi kalau akhir bulan waktunya pembukuan itu kuliahku jadi berantakan, kalau di kelas aku gak pernah konsentrasi kalau dosen lagi jelasin materi, aku juga sering bolos karena pagi sampai sore sudah capek kerja akhirnya ya aku sering bolos kuliah mbak terus IP ku menurun...” (JF, 26 Maret 2018). Berdasarkan hasil wawancara ¹⁰ diatas dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja adalah sulit membagi waktu antara kuliah dan bekerja, sulit berkonsentrasi pada satu hal dan sering merasa lelah akibat terlalu banyak tugas dan tuntutan-tuntutan yang harus di selesaikan secara bersamaan sehingga berpengaruh pada kegiatan akademik individu. Hal tersebut dapat dikatakan sebagai salah satu gejala stres. Menurut Taylor (2003) gejala stres dibagi menjadi empat, yaitu yang pertama adalah gejala emosional (perasaan) meliputi cemas, murung, rasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan marah, merasa ketakutan. Kedua, gejala kognisi seperti takut gagal, tidak dapat berkonsentrasi, ceroboh, rasa khawatir, penghargaan diri yang kurang. Ketiga, gejala sosial, seorang yang mengalami stres menjadi sulit bekerja sama, gugup ketika berbicara dengan teman, tidak tenang dan bertindak sesuka hati. Keempat, gejala fisik seperti berkeringat, detak jantung meningkat, merasa gugup, mudah lelah, sering buang air kecil, susah tidur, sakit kepala, tekanan darah tinggi.

Jika stres dibiarkan terus menerus maka dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologis individu. Dampak dari stres menurut Sarafino (1998) antara lain ¹¹ menurunnya kondisi fisik seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan. Sedangkan dari sisi

11
psikologis, seseorang yang mengalami stres dapat membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Stres tidak dapat dibiarkan terus menerus agar tidak mempengaruhi fungsi fisik dan psikologis dari individu. 47
Stres harus ditangani dengan cepat dan tepat agar tidak menimbulkan dampak negatif yang berkepanjangan.

2
Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres pada individu yang menjalani kuliah dengan bekerja, salah satunya adalah dengan cara meningkatkan kepekaan humor (*sense of humor*) dari individu tersebut. 1
Menurut hasil penelitian dari Lam & Othman (2005), mengemukakan bahwa individu yang mempunyai *sense of humor* tinggi cenderung mengalami sedikit depresi daripada individu yang mempunyai *sense of humor* yang lebih rendah, karena mereka cenderung mudah mengalami stres. Berdasarkan penelitian dari kedua tokoh tersebut, *sense of humor* juga berguna untuk menghilangkan berbagai penyakit yang berkaitan dengan kejiwaan seperti stres, depresi, hipertensi, dan lain-lain. 1
Bahkan di Amerika telah dibuktikan bahwa tertawa dapat mencegah serangan jantung. 1
Hasil-hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa *sense of humor* mempunyai hubungan dan pengaruh terhadap beberapa hal, yaitu kondisi fisik seseorang yang berkaitan dengan kesehatan dan penurunan stres. Selain itu, humor juga dapat meningkatkan hubungan antar individu karena humor lebih sering dilakukan oleh beberapa orang atau sekelompok individu. Sekelompok individu tersebut merupakan orang-orang terdekat yang berada dalam lingkungan individu yang mengalami stres. Saat berada dalam tekanan, individu memerlukan teman-teman atau keluarga yang dapat diajak bersenda gurau. Hadirnya orang lain dalam kehidupan individu yang memberikan bantuan merupakan bagian dari dukungan sosial. Dukungan sosial dari orang-orang terdekat yang memberikan semangat dan humor pada individu yang mengalami stres dapat menimbulkan semangat baru dan dapat memunculkan kembali keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tanggung jawab sebagai mahasiswa dan sebagai karyawan.

5
Menurut Hupeey dan foote (Muba, 2009) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber daya sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi kejadian yang menekan. Dukungan sosial juga diartikan sebagai suatu pola interaksi yang positif atau perilaku menolong yang diberikan pada individu yang membutuhkan dukungan.

Dukungan sosial ini memberikan energi tersendiri bagi individu untuk terhindar dari stres. Dukungan sosial dari orang lain sangat dibutuhkan oleh mahasiswa yang bekerja, dengan adanya dukungan sosial dari orang lain dapat membantu individu dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa dan sebagai karyawan. Dukungan sosial dari orang lain dapat berupa dukungan emosional seperti pemberian perhatian pada individu. Selain itu dukungan sosial juga dapat berupa informasi seperti saling memberikan ilmu antara individu satu dengan yang lain, pemberian saran, serta saling bertukar pikiran untuk menyelesaikan masalah. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh bagi individu yang mengalami stres.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, tujuan penelitian ini antara lain untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dan dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa yang menjalani kuliah dengan bekerja.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini populasi yang diambil oleh peneliti adalah mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Alasan peneliti menggunakan subyek penelitian ini adalah karena banyaknya kalangan mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang menempuh kuliah dengan bekerja. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan subyek yang didasarkan atas adanya ciri-ciri atau karakteristik tertentu. Karakteristik sampel dalam penelitian ini yaitu :
a. Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sedang menempuh kuliah dengan bekerja. b. Berusia 20-23 tahun. c. Terdaftar aktif sebagai mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan jumlah responden sebanyak 100 mahasiswa.

Definisi operasional dari stres adalah kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, jalan pikiran dan kondisi fisik individu yang timbul dari persepsi individu terhadap lingkungan sosialnya dan dapat berdampak baik maupun buruk pada individu yang mengalami stres tersebut. Sedangkan *sense of humor* merupakan istilah yang mencakup semua fenomena lucu dan suatu situasi yang kompleks yang menimbulkan keinginan untuk tertawa. Definisi operasional dari dukungan sosial adalah salah satu fungsi dari

ikatan sosial berupa keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang lain yang dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, serta menimbulkan rasa percaya diri.

Dalam penelitian ini menggunakan skala stres, *sense of humor*, dan dukungan sosial dengan menggunakan model skala likert sebagai acuan. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *spearman's rho* dengan bantuan program SPSS 20.00 for windows untuk mengetahui hubungan *sense of humor* dengan stres dan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan stres. Kaidah uji signifikansi hasil uji korelasi adalah jika $(p) < 0,05$ maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang signifikan. Sedangkan jika $(p) > 0,05$ maka hubungan antar variabel tersebut dapat dikatakan tidak signifikan atau tidak berarti. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dan dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa yang bekerja adalah analisis regresi linear berganda dengan bantuan program SPSS 20.00 for windows. Kaidah uji signifikansi analisis regresi linear berganda adalah jika $(p) < 0,05$ maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang signifikan. Sedangkan jika $(p) > 0,05$ maka dapat dikatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2 juli 2018 sampai dengan 9 Juli 2018 bertempat di Surabaya. Pengambilan data dilakukan dengan cara memberikan skala *sense of humor*, skala dukungan sosial dan skala stres diberikan kepada Mahasiswa Universitas 17 Agustus Surabaya yang menjalani kuliah dengan bekerja dan tidak diketahui jumlah mahasiswa yang bekerja yang ada di Universitas 17 Agustus 1945. Dari 107 skala yang dibagikan kepada 100 responden, seluruhnya kembali secara lengkap dan data yang diperoleh dapat dianalisa semua.

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi *spearman's rho* pada penelitian ini didapatkan skor korelasi sebesar -0,259 dengan signifikansi $p=0,009$ ($p < 0,05$), maka dapat artikan bahwa hipotesis diterima. Artinya terdapat hubungan negatif antara *sense of humor* dengan stres. Adanya hubungan negatif dapat diartikan semakin tinggi *sense of humor* seseorang, maka akan semakin rendah stres dari orang tersebut. Sedangkan hasil perhitungan korelasi *spearman's rho* pada variabel dukungan sosial dengan stres

didapatkan skor korelasi sebesar $-0,159$ dengan signifikansi $p=0,115$ ($p>0,05$), maka dapat diartikan bahwa hipotesis ditolak. Artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dan dukungan sosial dengan stres didapatkan skor korelasi sebesar $0,330$ dengan $p=0,004$ ($p<0,05$), maka dapat diartikan bahwa hipotesis diterima. Artinya terdapat hubungan negatif antara *sense of humor* dan dukungan sosial dengan stres. Adanya hubungan negatif dapat diartikan bahwa semakin tinggi *sense of humor* dan dukungan sosial seseorang maka akan semakin rendah stres dari orang tersebut.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat hubungan negatif antara *sense of humor* dan dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa yang menjalani kuliah dengan bekerja. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *sense of humor* dan dukungan sosial dari orang-orang terdekat maka akan semakin rendah stres dari individu tersebut. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah *sense of humor* individu dan dukungan sosial dari orang-orang terdekat untuk individu maka akan semakin tinggi stres individu tersebut. Stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik individu yang timbul dari persepsi individu terhadap lingkungan sosialnya dan dapat berdampak baik maupun buruk pada individu yang mengalami stres tersebut. Stres dapat berdampak baik maupun buruk tergantung pada pola pikir individu yang mengalami stres. Menurut Robins (1996) menjelaskan sisi negatif stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan gejala-gejala merugikan seperti sulit tidur, sakit kepala, mual, lelah, dan lekas marah. Jika stres dibiarkan terus menerus akan membuat sakit dan kerusakan-kerusakan pada fungsi fisik dan psikologis. Sementara itu, sisi positif dari stres antara lain dapat menjadi motivator bagi individu untuk melakukan sesuatu.

Berdasarkan teori dari Robins (1996) yang menjelaskan mengenai dampak stres yang di biarkan terus-menerus dapat mengakibatkan sakit dan kerusakan-kerusakan pada fungsi fisik dan psikologis, sehingga apabila individu sedang mengalami stres alangkah baiknya mencari solusi agar dapat menurunkan tingkat stres tersebut.

25 Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa terbukti 3 *sense of humor* dan dukungan sosial dapat menurunkan stres, *sense of humor* atau kepekaan terhadap humor dapat digunakan sebagai salah satu cara agar dapat menurunkan stres. 25 Hal ini sesuai dengan teori menurut Greenberg (2007) yang menyatakan bahwa humor secara umum dapat membantu seseorang dalam menurunkan perasaan negatif yang membuat individu mengalami stres dalam kehidupannya. Selain itu fungsi humor juga dapat untuk memelihara kesehatan individu, hal tersebut sesuai dengan teori yang di ungkapkan oleh 4 May (dalam Martin & Lefcourt, 1983) yang menyatakan bahwa humor berfungsi sebagai pemelihara *sense of self*, yaitu cara sehat yang dilakukan individu untuk merasakan “jarak” antara dirinya dengan masalah, cara untuk menghindarkan diri dari masalah dan memandang masalah dari sudut pandang yang berbeda. Selain humor, dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam penurunan stres. 5 Dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial berupa keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang lain yang dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai serta menimbulkan rasa percaya diri. Dukungan sosial juga 5 dapat membantu individu dalam menghadapi kejadian yang menekan. Beberapa manfaat dukungan sosial menurut Jhonson dan Jhonson (dalam Rochayati, 2001) antara lain, dapat meningkatkan produktivitas kerja, meningkatkan kesejahteraan psikologis, meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik, dapat mengelola stres dengan menyediakan pelayanan, perawatan, sumber informasi, dan umpan balik yang 19 dibutuhkan untuk menghadapi stres dan tekanan.

Dari beberapa penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa, jika individu memiliki kepekaan yang tinggi terhadap humor dan mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya maka hal tersebut dapat membuat individu lebih tahan terhadap stres. 8

1 Berdasarkan hasil penelitian hipotesis minor, terdapat hubungan negatif antara *sense of humor* dengan stres. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa humor dapat dilakukan sebagai upaya penurunan stres. Humor juga dapat membuat individu menjadi pribadi yang lebih sehat, hal tersebut sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh Allport (Schult, 2005) yang berpendapat bahwa salah satu ciri-ciri kepribadian yang sehat yaitu kemampuan untuk mengenal dirinya sendiri secara objektif dan mampu untuk menangkap humor terutama yang berkaitan dengan dirinya sendiri, tetapi humor yang 9 10

dimaksudkan bukan humor yang menyangkut seks dan agresi. Menurut Hasanat dan Subandi (1998) mengatakan bahwa humor dapat di nilai ²⁷ menimbulkan emosi positif, sebab humor menjadikan seseorang dapat tersenyum ataupun tertawa dan memunculkan ekspresi wajah yang positif. Dapat disimpulkan bahwa emosi positif yang ditimbulkan dari humor merupakan salah satu upaya *coping* yang berfokus pada emosi. Humor dan kepekaan terhadap humor yang tinggi dapat membuat individu menjadi lebih rileks dan tidak tegang lagi, sehingga pikiran pun menjadi lebih berkonsentrasi untuk menyelesaikan masalah.

Berdasarkan hasil penelitian hipotesis minor, terbukti tidak ¹ adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa yang bekerja. Hal ini dapat diartikan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap upaya penurunan stres pada mahasiswa yang menjalani kuliah dengan bekerja di kalangan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hasil dari penelitian ini tidak sejalan dengan pendapat dari (Sue, dkk., 1996) yang mengatakan bahwa semakin pramuniaga merasakan dukungan sosial yang besar dari lingkungan, maka semakin dapat menurunkan stres yang dirasakan saat menghadapi suatu permasalahan.

Weiten & Lloyd (dalam Rahayu, 1994) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menurunkan stres, antara lain : a. kepribadian hardiness, kepribadian ini membuat individu lebih tahan dalam menghadapi stres. unsur kepribadian ini di tandai oleh komitmen yang tinggi terhadap tugas, dan menyukai tantangan yang mengeksplorasi kemampuan. b, optimisme, pandangan yang optimis mengarahkan individu untuk aktif mencari jalan keluar atas permasalahannya, dan selalu melihat hal-hal yang positif dari suatu permasalahan. c, pencarian sensasi, individu dengan pencarian sensasi yang tinggi menyukai rangsangan sensorik melalui aktivitas-aktivitas yang bagi banyak orang di nilai sebagai penentu stres. d, dukungan sosial, individu yang tidak di dukung oleh lingkungan sosialnya akan lebih rentan mengalami stres. e, reaktivitas otonomik, faktor ini berhubungan dengan sistem syaraf otonom manusia. Individu yang memiliki sistem syaraf otonomik yang relatif tenang cenderung tidak mudah goyah oleh stres, dibandingkan dengan individu yang memiliki sistem syaraf otonomik yang tinggi.

Berdasarkan teori dari Weiten & Lloyd (dalam Rahayu, 1994) yang telah mengemukakan beberapa faktor yang dapat menurunkan stres yang telah dijelaskan di atas, peneliti dapat memberikan alasan bahwa dukungan sosial dari lingkungan individu

merupakan faktor pendukung dan tidak berpengaruh terlalu besar untuk upaya penurunan stres. Upaya penurunan stres dapat dilakukan dari dalam diri individu tersebut, dengan kata lain jika individu ingin berupaya menurunkan stres, individu dapat menggunakan cara dengan merubah pola pikir dari yang sebelumnya berpikir negatif menjadi berpikir lebih positif dalam menghadapi setiap permasalahan.

Kesimpulan

Berdasarkan perhitungan analisis data menggunakan uji korelasi spearman's rho dan analisis regresi linear berganda menunjukan hasil terdapat hubungan antara sense of humor dan dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa yang bekerja di kalangan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hal ini diajukan bahwa semakin tinggi sense of humor dan dukungan sosial dari orang-orang terdekat individu maka semakin rendah stres pada individu tersebut. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah sense of humor dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres pada mahasiswa yang menjalani kuliah dengan bekerja di lingkungan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Referensi

- Deliyani, N., Mahajudin, M., & Adiningsih, S. (2015). Efektivitas Terapi Humor dengan Media Film Komedi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 7, No. 2.
- Fahruliana, R. 2011. Pengaruh Terapi Humor Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Narapidana Menjelang Masa Pembebasan di Lembaga Permasyarakatan Wanita Klas IIA Malang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Fakultas Psikologi.
- Hartanti.(2002). Peran Sense of Humor dan dukungan sosial pada tingkat Depresi Penderita Dewasa Pascastroke.*Anima, Indonesian Psychological Journal*. 17, 2: 107-119.
- Hartanti, R., & Soerjantini.(2003). Peran Sense of Humor Pada Dampak Negatif Stres Kerja.*Anima, Indonesian Psychological Journal*. 18, 4: 393-408.
- Hadi, Sutrisno. 2001. *Statistik 2*. Yogyakarta: Penerbit Andi

30
Myers, David, G. 2012. Psikologi Sosial Edisi 10 Buku 1. Jakarta : Salemba Humanika.

2
Noviani, T. 2010. Hubungan Antara Sense of Humor dengan Stres Kerja pada Karyawan. Skripsi (Diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

18
Permana, L.A. 2009. Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa FTI. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia

26
Sarafino, E.P. (1997). *Health psychology: Biopsychological Interactions* (4rd ed). New York: John Wiley & Sons, Inc

15
Taylor, S.E. 2003. *Health Psychology*. New York : McGraw-Hill Companies.

Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2012). *Psychological applied to modern life: Adjustment in the 21st century* (10thed.). Belmont, CA: Wadsworth.

7
Wijaya, E. 2017. Peranan Humor Terhadap Stres dengan Subjective Well Being (SWB) sebagai Mediator pada Dewasa Awal. *Jurnal psikologi*. Vol. 1, No.1. 353-360

RELATIONSHIP BETWEEN SENSE OF HUMOR AND SOCIAL SUPPORT WITH STRESS IN STUDENTS WORKING

ORIGINALITY REPORT

%37
SIMILARITY INDEX

%36
INTERNET SOURCES

%8
PUBLICATIONS

%18
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	psychology.uii.ac.id Internet Source	%4
2	eprints.ums.ac.id Internet Source	%3
3	repository.ubaya.ac.id Internet Source	%3
4	repository.usu.ac.id Internet Source	%2
5	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	%2
6	Submitted to iGroup Student Paper	%2
7	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	%1
8	repository.uksw.edu Internet Source	%1
9	eprints.unm.ac.id	

Internet Source

% 1

10

id.123dok.com

Internet Source

% 1

11

thesis.binus.ac.id

Internet Source

% 1

12

cupidfuckyeah.blogspot.com

Internet Source

% 1

13

Nathan A. Bowling. "Explaining Potential Antecedents of Workplace Social Support: Reciprocity or Attractiveness?", *Journal of Occupational Health Psychology*, 2004

Publication

% 1

14

journal.ubaya.ac.id

Internet Source

% 1

15

www.verywell.com

Internet Source

% 1

16

Submitted to Universitas Negeri Semarang

Student Paper

% 1

17

repository.unair.ac.id

Internet Source

% 1

18

Submitted to Universitas Negeri Padang

Student Paper

% 1

19

repository.gunadarma.ac.id

Internet Source

% 1

20

www.achluddin.com

Internet Source

% 1

21

skripsi7.wordpress.com

Internet Source

% 1

22

eprints.uns.ac.id

Internet Source

% 1

23

jurnal.radenfatah.ac.id

Internet Source

% 1

24

ejournal-s1.undip.ac.id

Internet Source

% 1

25

pt.scribd.com

Internet Source

<% 1

26

nuweb.northumbria.ac.uk

Internet Source

<% 1

27

www.jogjapress.com

Internet Source

<% 1

28

Submitted to Universitas Muhammadiyah
Surakarta

Student Paper

<% 1

29

bdigital.cv.unipiaget.org:8080

Internet Source

<% 1

Noviyanti Kartika Dewi. "PENGEMBANGAN

30 MODEL BIMBINGAN KELOMPOK BERBASIS NILAI KARAKTER LOKAL JAWA UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI (SELF AWARENESS) SISWA.", *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2016
Publication <% 1

31 Submitted to Universitas Negeri Jakarta
Student Paper <% 1

32 www.spssindonesia.com
Internet Source <% 1

33 ejournal.uin-suska.ac.id
Internet Source <% 1

34 Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia
Student Paper <% 1

35 www.scribd.com
Internet Source <% 1

36 www.ejournal.uui.ac.id
Internet Source <% 1

37 fstm.kuis.edu.my
Internet Source <% 1

38 eprints.umm.ac.id
Internet Source <% 1

39 publikasiilmiah.ums.ac.id
Internet Source <% 1

40	psikologi.ub.ac.id Internet Source	<% 1
41	repo.iain-tulungagung.ac.id Internet Source	<% 1
42	Submitted to Unika Soegijapranata Student Paper	<% 1
43	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<% 1
44	jurnal.unived.ac.id Internet Source	<% 1
45	dspace.uii.ac.id Internet Source	<% 1
46	journals.ums.ac.id Internet Source	<% 1
47	asamurat.acepsuherman.com Internet Source	<% 1
48	Jessica Mesmer-Magnus, David J. Glew, Chockalingam Viswesvaran. "A meta-analysis of positive humor in the workplace", Journal of Managerial Psychology, 2012 Publication	<% 1

EXCLUDE
BIBLIOGRAPHY

OFF