

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD
SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Oleh:

Moh. Ifdhil Firmansyah
NIM : D20185024

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
NOVEMBER 2023**

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD
SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



Oleh:
Moh. Ifdhil Firmansyah
NIM: D20185024

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Disetujui Pembimbing



Prof. Dr. H. Hepni, M.M
NIP. 19690201319990310007

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD
SIDDIQ JEMBER**

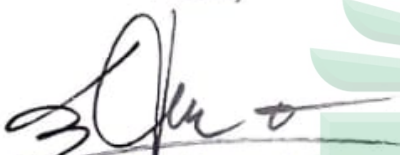
SKRIPSI

Telah diuji dan diterima
Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah Program Studi Psikologi Islam

Hari : Selasa
Tanggal : 26 September 2023

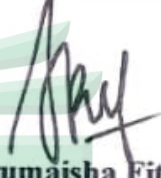
Tim Penguji

Ketua,


Nasobi Niki Suma, M.Sc

NIP. 198907202019031003

Sekretaris,


Arrumaisha Fitri, M.Sos

NIP. 198712232019032005

1. Dr. Kun Wazis, M.I.Kom.

2. Prof. Dr. H. Hepni, M.M.

Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah



Dr. Fawaizul Umam, M. Ag

NIP. 197302272000031001

MOTTO

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى¹

Dan bahwasanya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis
(Q.S. An-Najm: 43)¹



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ Al Qur'an dan Terjemahnya. Departemen Agama (Depag) RI. Madinah
Munawwarah: Komplek Percetakan Quranul Karim milik Raja Fahd. 2004.

PERSEMBAHAN

Sujud syukur saya yang akan terus saya ucapkan kepada Allah SWT yang senantiasa akan terus melimpahkan kasih dan sayang sampai pada akhirnya karya yang sederhana ini bisa terwujud dan terselesaikan. Sholawat dan juga salam akan terus saya panjatkan kepada nabi akhir zaman baginda Muhammad SAW yang atas perjuangan beliau kita dapat menikmati indah dan agungnya mencari ilmu sekaligus bentuk rasa bangga dan cinta kami kepada bangsa dan negara.

Bahagia dan puas karena tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik meskipun ada beberapa kendala yang terus ada. Tugas akhir ini saya persembahkan kepada ayah dan ibu saya, yang saya jadikan sebagai panutan dalam setiap tingkah laku serta dalam hal menuntut ilmu. Terima kasih dan semoga diberikan umur yang berkah.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayat serta karunia nya yang terus diberikan sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan judul “Hubungan *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Negeri Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember”. Dalam selesainya tugas akhir ini tak luput atas perantara Allah dan karena itu saya ingin mengucapkan dengan tulus dan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Hepni., MM., selaku Rektor Kampus Univeristas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memakmurkan kampus.
2. Dr. Fawaizul Umam selaku Dekan Fakultas Dakwah, dengan beberapa jajaran di Fakultas Dakwah karena berkat kalian telah memberikan penulis kemudahan dalam memberikan izin penelitian.
3. Ibu Arrumaisha Fitri, M.Sos selaku Kaprodi Psikologi Islam yang telah memberikan serta membantu saya dalam memberikan dan mendukung saya dengan penuh sampai tugas akhir ini terselesaikan.
4. Prof. Dr. H. Hepni., MM., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan saya kesempatan dalam diberikan ilmu baru ketika bimbingan dan juga telah sabar dalam membimbing saya hingga terselesaikan.
5. Seluruh dosen Universitas Negeri Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dan tenaga kependidikan yang khususnya yang berada dalam program studi Psikologi Islam jember yang telah menyalurkan ilmu kepada saya hingga karya ini selesai.

ABSTRAK

Moh, Ifdhil Firmansyah, 2023: Hubungan *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being* Mahasiswa Psikologi Islam Di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Kata Kunci: *Sense of Humor, Mahasiswa Psikologi Islam, Subjective Well-Being.*

Mahasiswa yang memiliki beban tugas lebih besar cenderung akan mengalami stress, yang akan berdampak pada *Subjective Well Being* nya. Salah satu cara untuk mendapatkan *Subjective Well Being* yang tinggi bisa didapatkan dengan cara salah satunya dengan *Sense of Humor*.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada hubungan *Sense of Humor* dengan *Subjective Well Being* pada mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Dakwah universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan mengetahui hubungan *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Dakwah di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi dengan jenis *survey research*. Populasi dalam penelitian ini sebesar 124 yang kemudian hanya di ambil 89 mahasiswa dari Angkatan 2022 dengan teknik random sampling dan tingkat kesalahan 5%. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi dan angket/ kuesioner yang didalamnya berisi skala *Sense of Humor* dan *Subjective Well-Being*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Korelasi Pearson*.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being* dengan nilai korelasi sebesar $0,18 > 0,05$. Maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Karena *Sense of Humor* hanya memenuhi komponen afeksi bukan kepuasan hidup.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN SAMPUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN PENGUJI	iii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Ruang Lingkup Penelitian	10
1. Variable Penelitian	10
2. Indikator Penelitian	11
F. Definisi Operasional	11
G. Asumsi Penelitian	12
H. Hipotesis	12

I. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Penelitian Terdahulu	14
B. Kajian Teori	21
1. <i>Subjective Well – being</i>	21
a. Pengertian <i>Subjective Well – being</i>	21
b. Komponen <i>Subjective Well-Being</i>	23
c. Faktor – faktor yang mempengaruhi <i>Subjective Well – being</i>	24
2. <i>Sense of Humor</i>	28
a. Pengertian <i>Sense of Humor</i>	28
b. Perkembangan alat ukur <i>Sense of Humor</i>	30
c. Aspek – aspek <i>Sense of Humor</i>	33
3. Hubungan <i>Sense of Humor</i> dengan <i>Subjective Well – being</i>	35
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel.....	38
1. Populasi	38
2. Sampel.....	39
C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	40
1. Skala <i>Sense of Humor</i>	41
2. Skala <i>Subjective Well-Being</i>	43
D. Analisis Data.....	47
2. Uji Linieritas	48

3. Uji Hipotesis	48
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	49
A. Gambaran Objek Penelitian	49
B. Penyajian Data	52
C. Analisis dan Pengujian Hipotesis	65
1. Uji Normalitas	65
2. Uji Linieritas	66
3. Uji Hipotesis.....	66
D. Pembahasan.....	67
BAB V PENUTUP.....	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran-Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN.....	76



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR TABEL

2.1 Penelitian relevan.....	17
3.1. Penentuan jumlah sampel isaac dan michale dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5% dan 10%.....	40
3.2. Blue print skala <i>Sense of Humor</i>	41
3.3. Skor skala model <i>likert</i>	43
3.4. Penskoran skala kepuasan hidup	44
3.5. <i>Blueprint</i> kepuasan hidup	45
3.6. Penskoran skala perasaan positif dan negatif	46
3.7. Perasaan positif dan negatif	46
4.1 Data responden berdasarkan nama	52
4.2 Data responden berdasarkan jenis kelamin	56
4.3 Data responden berdasarkan kelas	57
4.4 Deskriptif statistik	57
4.5 Uji kategorisasi data <i>Sense of Humor</i>	60
4.6 Uji kategorisasi data satisfaction with life scale	62
4.7 Uji kategorisasi data scale positive and negatif experience	65
4.8 Hasil Uji Normalitas	65
4.9 Hasil Uji Linieritas.....	66
4.10 Hasil Uji Hipotesis.....	67

DAFTAR GAMBAR

1.1 Variabel penelitian	11
-------------------------------	----



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 pernyataan keaslian tulisan
- Lampiran 2 Matrix penelitian
- Lampiran 3 Surat izin penelitian
- Lampiran 4 Blue print skala *Sense of Humor*
- Lampiran 5 Blue print skala *Subjective Well-Being*
- Lampiran 6 Alat ukur asli *Subjective Well-Being*
- Lampiran 7 Tabulasi data variabel *Sense of Humor*
- Lampiran 8 Tabulasi data variabel subjektif well-being
- Lampiran 9 Tabel r
- Lampiran 10 Statistik Deskriptif
- Lampiran 11 *Korelasi Pearson*



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi².

Dalam dunia perkuliahan mahasiswa diberikan ruang untuk memperbanyak pengalaman dan kesempatan mereka dengan tujuan mencari potensi yang selanjutnya akan mereka kembangkan untuk keuntungannya sendiri. Banyaknya tuntutan yang harus dilakukan mahasiswa secara mandiri dan aktif sendiri akan mengakibatkan beberapa mahasiswa tidak bisa menjalani hal itu dengan baik, yang membuat mahasiswa tertekan dan tidak jarang mengalami stres³.

Hasil penelitian di kampus Institut Teknologi Sumatera (ITERA) menyebutkan 34% mahasiswa merasa sangat stres dan hanya 2,1% mahasiswa yang tidak merasa stres. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa ini dipengaruhi beberapa faktor seperti berada dibawah tekanan dan khawatir akan sesuatu,

² Siswoyo, D. (2007). Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press

³ Alfiani, V. "Pengaruh Humor Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Brawijaya Malang." (Skripsi. UB. 2010). 2

banyaknya tekanan tugas kuliah dan khawatir akan hasil yang akan diperoleh apakah memuaskan atau tidak⁴. Dan juga dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswa S1 di kota Depok mendapatkan hasil dalam waktu kurang dari seminggu sebanyak 50% mahasiswa mengalami stres yang terjadi atas 3 pemicu: 1. *Interpersonal* 2. Akademik dan 3. Lingkungan⁵.

Stres yang dialami oleh mahasiswa S1 di kota Depok berdampak pada emosi mahasiswa dan terhadap perubahan temperamental seperti mudah marah 30%, mudah menangis 13,2% dan lebih sensitive 11,2% serta mudah tersinggung 4,1%⁶. Dari beberapa dampak tersebut disimpulkan bahwa stres mempengaruhi *Subjective Well-Being* mahasiswa. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan diberbagai program studi Universitas Gadjah Mada yang menemukan bahwa stres akademik yang terjadi pada mahasiswa menurunkan secara signifikan *Subjective Well-Being*⁷. Individu dengan *Subjective Well-Being* yang rendah akan mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kemarahan, depresi dan juga kecemasan. Sedangkan individu dengan *Subjective Well-Being* yang tinggi mampu dalam mengontrol emosi dan menghadapi serta merespon segala peristiwa dengan baik.

Subjective Well-Being diartikan sebagai suatu proses atau fenomena yang berkaitan dengan evaluasi kognitif serta sisi emosional individu yang

⁴ Dharma Fajar, Mulya dkk. Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan mahasiswa Itera. 7

⁵ A. Musabiq Sugiarto, Karimah Isqi. Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. InSight, Vol. 20 No. 2, (Agustus 2018). 81.

⁶ A. Musabiq Sugiarto, Karimah Isqi. "Gambaran Stress". 81

⁷ Julkas Sari, Diana Setiyawati. Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. GADJAH MADA JOURNAL OF PSYCHOLOGY (GAMAJOP) VOLUME 5, NO. 1, (2019). 52

akan berdampak pada kehidupan mereka⁸. *Subjective Well-Being* atau juga bisa disebut dengan konsep kesejahteraan (*well being*) hampir mempunyai arti yang sama dengan konsep kebahagiaan (*happiness*). Karena pada dasarnya kebahagiaan merupakan bagian dari konsep kesejahteraan *subjective* menurut Veenhoven⁹. Lebih jelas Veenhoven mengungkapkan bahwa afek positif yang terjadi pada individu akan menimbulkan sebuah perasaan aktif dan juga energik, sehingga akan membuat individu menjadi lebih produktif. Selain itu individu dengan kebahagiaan yang tinggi memiliki stres yang sedikit, dan juga sebaliknya¹⁰. Oleh karena itu memahami faktor faktor yang menuju terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup akan membuat serta membantu individu mencapai kesehatan mental yang baik.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada 6 mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember pada tanggal 15 januari 2023, diperoleh hasil bahwa mahasiswa kurang puas terhadap apa yang dia miliki sekarang, dan cenderung menginginkan sesuatu yang lebih, ada juga yang belum bisa menerima dengan baik atas apa yang terjadi sehingga menganggap bahwa hidupnya biasa biasa aja. Sebagian juga ada yang menjawab di lingkungan mereka sangat membosankan karena kehidupan mereka hanya diisi dengan kegiatan yang sama sama terus selama setahun kemarin, ada juga yang masih merasa ragu

⁸ Rohmad. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta". (Skripsi. UMS. 2014)

⁹ Veenhoven, R. "The utility of happiness". *Social Indicators Research*, 20, (1988). 333-354.

¹⁰ Veenhoven, R. "The utility of happiness". 333-354.

dan khawatir akan apa yang dia lakukan sekarang dan merasa ragu apakah dengan kuliah ini dia bisa sukses di masa depan.

Perasaan perasaan dan situasi yang terjadi pada beberapa mahasiswa di atas menunjukkan kurangnya kepuasan hidup yang dimiliki sehingga ini selaras dengan yang diungkapkan oleh Argyle yaitu individu dikatakan mempunyai kesejahteraan hidup yang tinggi, akan lebih sering merasakan kebahagiaan, kreatif, optimis, kerja keras, tidak mudah putus asa terhadap apa yang terjadi dan akan lebih sering tersenyum¹¹. Serta individu tersebut akan lebih mudah dalam mengontrol emosinya dan menyikapi berbagai peristiwa yang terjadi dengan baik dan tenang. Berbeda dengan individu yang *Subjective Well-Being* nya rendah, mereka akan memandang kehidupan dirinya rendah, merespon peristiwa dengan tidak menyenangkan yang berakibat individu tersebut mengalami emosi yang negatif seperti mudah marah, stres dan cemas¹².

Dalam penelitian lain mengungkapkan bahwa kegiatan keorganisaan dan juga UKM atau ekstrakurikuler dapat membuat perasaan individu menjadi lebih berharga dan berarti, sehingga individu menjadi lebih percaya diri¹³. Selain kegiatan tersebut melakukan kegiatan yang berhubungan dengan profit seperti bekerja paruh waktu atau sampingan ini membuat individu memiliki

¹¹ Nurhidayah, S& Rini A. "Kebahagiaan Lansia Di Tinjau Dari Dukungan Sosial Dan Spriritualitas". Jurnal soul, vol. 5., no 2, (september 2012). 12

¹² Nasfiannor, M.R & Triana, P. Hubungan Antara Komitmen Beragama Dan *Subjective Well-Being* Pada Remaja Akhir Di Universitas Taumanegara. Universitas tarumanegara. Jurnal psikologi vol. 2, No 1. (Juni 2004). 12

¹³ Utami, M.S. "Keterlibatan Dalam Kegiatan dan Kesejahteraan Subjective mahasiswa", Jurnal Psikologi. Vol 36. No 2. 2009. 147

Subjective Well-Being yang baik¹⁴. Karena kepuasan dalam melaksanakan pekerjaan ini berhubungan dengan kepuasan hidup, berbanding terbalik dengan mahasiswa yang tidak memiliki pekerjaan atau pengangguran mereka cenderung kurang bahagia karena hanya melaksanakan kegiatan kuliah tanpa melakukan kegiatan lain yang mengakibatkan mahasiswa akan cenderung jenuh, depresi dan harga dirinya rendah, serta memiliki beberapa penyakit fisik yang telah disebutkan di atas yang merupakan aspek dari rendahnya kepuasan hidup dan kebahagiaan.

Gershunny mengungkapkan bahwa pekerja yang dibayar merupakan sumber dari munculnya kebahagiaan yang cukup tinggi, sedangkan kebahagiaan yang paling tinggi diperoleh dan dihasilkan dari kegiatan yang dihabiskan dengan cara bersenang-senang di waktu luang, dan kebahagiaan yang rendah Ketika mahasiswa mendapatkan sebuah tugas atau pekerjaan rumah dari dosen yang diberikan disetiap minggunya.¹⁵ Sedangkan di penelitian lain menyebutkan bahwa ada hubungan yang sangat positif dan signifikan antara kecemasan emosi dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa angkatan pertama, dimana ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa maka akan semakin tinggi juga *Subjective Well-Being* nya.

Salah satu cara dalam menambah *Subjective Well-Being* yang rendah yaitu dengan *Sense of Humor*. Karena pada dasarnya *Sense of Humor* dapat

¹⁴ Utami, M.S. "Keterlibatan Dalam Kegiatan", 147

¹⁵ Hofstetter Patrick, Madjar Micheal and Ozawa Toshisuke. Happiness and Sustainable Consumption Psychological and physical rebound effects at work in a tool for sustainable design. Special Issue Honouring Helias A. Udo de Haes: Broadening the Scope of LCA. 2006.

meningkatkan *subjective well being*¹⁶. Semakin tinggi *Sense of Humor* yang dimiliki maka akan semakin tinggi juga *Subjective Well-Being* individu tersebut dan sebaliknya¹⁷. Secara umum *Sense of Humor* dapat membantu seseorang dalam mengurangi afek afek negatif yang terjadi¹⁸. Dengan humor mahasiswa dapat melepaskan diri dari rintangan dan pembatasan diri dalam kehidupan sehari harinya. Dan juga salah satu cara untuk melawan dari dampak dampak dan juga afek negatif yang dialami mahasiswa bisa dengan mengembangkan humor. Menurut Gomes humor dapat memunculkan refleksi tertawa, dan tertawa adalah cara terbaik untuk melawan dampak psikis dan afek negatif yang dialami mahasiswa¹⁹. Namun untuk mengamati, merasakan serta mengungkapkan humor seseorang memerlukan kepekaan terhadap humor (*Sense of Humor*).

Merujuk pada Kamus Besar Bahasa Indonesia Humor diartikan sebagai keadaan (cerita atau sebagainya) yang dapat menggelikan hati, atau kejenaakaan atau lelucon. Subandi juga berpendapat yang sama bahwa untuk bisa mengamati, merasakan serta mengungkapkan humor individu memerlukan kepekaan terhadap humor itu sendiri (*Sense of Humor*). Pengertian *Sense of Humor* sendiri adalah perbedaan respon emosional individu dalam konteks kegembiraan sosialnya, yang dimunculkan atau

¹⁶ Herzog, T. R., & Strevey, S. J. Contact with nature, *Sense of Humor*, and psychological well-being. *Environment and Behavior*, 40(6), (2008). 747–776.

¹⁷ Septiana, O. Hubungan antara *Sense of Humor* dan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa. (Skripsi). 2017. Diakses dari <https://lib.unnes.ac.id/30199/1/151141205>. 3.

¹⁸ Pos, A. E., & Greenberg, L. S. Emotion-focused therapy. The transforming power of affect. *Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy*, 37(1), (2007). 25–31. <https://doi.org/10.1007/s10879-006-9031-z>

¹⁹ Zulkarnain, & Ferry Novliadi. “*Sense of Humor* Dan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Kalangan Mahasiswa”. *Majalah kedokteran nusantara*. Vol 42. No 1. (2009). Universitas Sumatera Utara. 19

diekspresikan melalui tawa dan senyuman²⁰. *Sense of Humor* juga di definisikan sebagai kontribusi yang potensial yang dimiliki oleh individu dalam meningkatkan kebahagiaan hidup ini dikemukakan oleh Ruch²¹. Lebih jelasnya *Sense of Humor* adalah karakteristik yang dimiliki oleh setiap individu untuk mempersepsikan dan merespon segala hal lucu yang dapat membangkitkan kegembiraan dan tawa sehingga kemudian akan berdampak dalam mencapai keutuhan dan kebahagiaan hidup²².

Salah satu penelitian menyebutkan bahwa dengan tertawa dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh individu sebesar 40%. Tertawa juga dapat berdampak positif pada tubuh seperti membuat peredaran darah lancar, menstabilkan tekanan darah, meningkatkan oksigen dalam peredaran darah, dan memperlancar pencernaan²³. Tertawa juga bisa digunakan sebagai terapi efektif untuk menurunkan stres dan cemas. Serta humor dapat membantu individu untuk meningkatkan *well being* lewat tertawa²⁴.

Hal ini selaras dengan penelitian yang berjudul dengan *sense humor* dan tipe kepribadian ekstrovert dengan *Subjective Well-Being* pada karyawan dewasa madya di PT. Telkom Disel yang menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *Sense of Humor* dan *Subjective Well-Being*. Letak perbedaan penelitian ini pada subject penelitian yaitu mahasiswa. Karena *Subjective*

²⁰ Nabila, A. M. "Hubungan Antara *Sense of Humor* Dan Tipe Kepribadian Ekstrovert Dengan *Subjective Well-Being* Pada Karyawan Dewasa Madya di PT Telkom Disel Yogyakarta". (Skripsi. UNS. 2011). 38

²¹ Nabila, A. M. "Hubungan Antara *Sense of Humor*", 38

²² Nabila, A. M. "Hubungan Antara *Sense of Humor*," 38

²³ Zulkarnain, & Ferry Novliadi. "*Sense of Humor*". 50

²⁴ Sibarani, B. F. M. "Hubungan Antara Gaya Humor Dengan Kesehatan Mental". (Skripsi. UNNES. 2015). 12

Well-Being orang dewasa, lansia berbeda dengan *Subjective Well-Being* mahasiswa yang berada pada tahap dewasa awal. Dimana mahasiswa dewasa awal merupakan masa dimana mahasiswa mengalami banyak permasalahan permasalahan dalam hidupnya. Oleh karena itu melihat dari berbagai kondisi dan penelitian yang telah banyak dilakukan oleh para ahli, peneliti disini tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa jurusan Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?
2. Seberapa besar hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?

C. Tujuan Penelitian

Setelah menentukan perumusan masalah di atas, maka tujuan masalah di atas sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dilaksanakan untuk mendalami kajian ilmu mengenai Hubungan *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang nantinya bisa digunakan menjadi bahan kajian peneliti selanjutnya. Terutama peneliti yang meneliti dalam bahan kajian yang sama yaitu dalam hal *Sense of Humor* dan *Subjective Well-Being*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini bisa menjadi ukuran kemampuan peneliti dalam melaksanakan dan menulis penulisan karya ilmiah sekaligus menjadi rujukan peneliti selanjutnya, serta memberikan wawasan dan kajian mendalam tentang Hubungan *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

b. Bagi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan dampak dan kontribusi serta khasanah keilmuan yang baru dengan nilai positif sehingga dapat menambah literatur tentang Hubungan *Sense of Humor*

dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

c. Bagi masyarakat umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak dan kontribusi serta menambah wawasan bagi masyarakat umum terutama dalam hal Hubungan *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variable Penelitian

a. Variable Bebas (*Independent Variable*)

Adalah variabel yang mempengaruhi variable terikat dan menjadi timbal balik atau sebab perubahan dari variabel terikat²⁵.

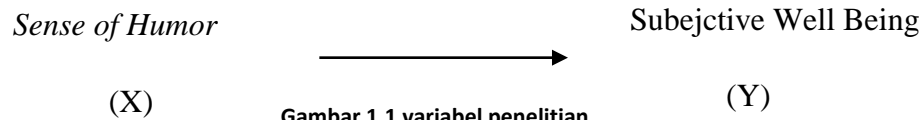
Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Sense of Humor* atau bisa disebut dengan variabel X

b. Variable Terikat (*Dependent Variable*)

Adalah variabel yang dipengaruhi variable bebas atau variabel yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas²⁶. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Subjective Well-Being* atau bisa disebut dengan variabel Y.

²⁵ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2016), 38.

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 39



Gambar 1.1 variabel penelitian

2. Indikator Penelitian

Indikator merupakan variabel-variabel yang bisa memberi petunjuk tentang suatu keadaan tertentu, sehingga dapat digunakan sebagai mengukur keadaan. Dalam penelitian ini terdapat indikator variabel X dan Y. pada variable X terdapat 4 indikator yaitu : *Humor Production, Social Uses of Humor, Attitudes Toward Humor and Humorous People* dan *Uses of Humor for Coping*. Sedangkan pada variable Y terdapat 3 indikator yaitu : kepuasan hidup, afeksi positif, afeksi negatif.

F. Definisi Operasional

1. *Sense of Humor*

Sense of Humor adalah sikap, kemampuan mahasiswa dalam menciptakan tawa dan bagaimana mahasiswa dapat menanggapi situasi menjadi menghibur. *Sense of Humor* diukur menggunakan *multidimensional Sense of Humor scale (MSHS)* dengan 4 dimensinya : *Humor Production, Social Uses of Humor, Attitudes Toward Humor and Humorous People* dan *Uses of Humor for Coping*.

2. *Subjective Well-Being*

Subjective Well-Being adalah proses kognitif seperti rasa puas mahasiswa terhadap kehidupannya, yang melibatkan afektif seperti banyaknya perasaan yang menyenangkan dan sedikitnya perasaan yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini akan menggunakan dua alat ukur

pertama *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE).

G. Asumsi Penelitian

Merupakan anggapan dasar dalam suatu penelitian yang diyakini kebenarannya oleh peneliti. Asumsi penelitian ini sebagai berikut: “jika *Sense of Humor* pada mahasiswa tinggi, maka terdapat hubungan yang signifikan dengan *Subjective Well-Being* mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember”

H. Hipotesis

Dalam penelitian yang dilakukan ini, hipotesis yang diangkat oleh penelitian ini berupa :

1. Hipotesis Nol (H_0) : tidak adanya Hubungan *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Hipotesis Alternatif (H_a) : adanya Hubungan *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika penulisan dalam skripsi ini adalah terbagi atas lima bab :

BAB I pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah dan tujuan masalah serta tujuan masalah dilanjut dengan manfaat dari penulisan skripsi ini. Dan ruang lingkup penelitian. Dan beberapa sub bab

definisi operasional, asumsi penelitian, hipotesis, serta sistematika pembahasan.

BAB II kerangka teori yang digunakan yang masih berkaitan dengan “Hubungan *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember”.

BAB III metode penelitian, berisi tentang pendekatan dan jenis penelitian, populasi dan sampel, teknik dan instrumen yang digunakan dalam penelitian, serta analisis data.

BAB IV penyajian data dan analisis, meliputi gambaran obyek penelitian, penyajian data, analisis dan penyajian hipotesis, serta pembahasan.

BAB V penutup, meliputi simpulan dan saran-saran.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Dengan adanya penelitian terdahulu digunakan sebagai dasar agar tidak terjadi duplikasi dan plagiasi. Penelitian terdahulu yang diambil oleh peneliti disini berbentuk skripsi, tesis, jurnal, buku serta riset lainnya. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Asma Zahratun Nabila pada tahun 2011 yang berjudul “Hubungan Antara *Sense of Humor* dan Tipe Kepribadian Ekstrovert dengan *Subjective Well-Being* pada Karyawan Dewasa Madya di PT. Telkom Distel Jogjakarta”. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yaitu terdapat ada hubungan positif yang signifikan antara *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being*. Hal ini didukung oleh hasil analisis regresi ganda dengan nilai yang diperoleh (r) sebesar 0,214; $p=0,036$ ($p<0,05$)²⁷. Adapun persamaan antara kedua penelitian ini yaitu sama-sama mengangkat tema *Sense of Humor* dan *Subjective Well-Being*, sedangkan perbedaannya terdapat pada subjek penelitian yang menggunakan karyawan sebagai subjek.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Evanjelina Agracia Tumi Geong pada tahun 2022 yang berjudul “Hubungan Antara *Sense of Humor* dengan

²⁷ Asma Zahratun Nabila “Hubungan Antara *Sense of Humor* dan Tipe Kepribadian Ekstrovert dengan *Subjective Well-Being* pada Karyawan Dewasa Madya di PT. Telkom Distel Jogjakarta” (Skripsi, Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2011). 94

Kepuasan Relasi Romantis pada Dewasa Awal Yang Menjalini Relasi Pacaran”. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yaitu terdapat ada hubungan positif yang signifikan antara *Sense of Humor* dengan kepuasan relasi romantis. Hal ini didukung oleh hasil analisis menggunakan Teknik korelasi memperoleh skor koefisien korelasi sebesar 0,205 dan nilai signifikansi sebesar $p=0,002$ ($p<0,01$)²⁸. Adapun persamaan antara kedua penelitian ini yaitu sama-sama mengangkat variabel *Sense of Humor*, sedangkan perbedaannya yaitu pada variabel terikatnya.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Galih Ageng Pradityo pada tahun 2015 yang berjudul “Hubungan Antara *Sense of Humor* Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII Smp Negeri 2 Ambarawa”. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yaitu terdapat ada hubungan yang lemah antara *Sense of Humor* dengan penyesuaian diri siswa. Hal ini didukung oleh hasil analisis menggunakan Teknik korelasi memperoleh skor koefisien korelasi sebesar $r=0,199$ dengan signifikansi $0,005$ ($p<0,05$) dengan $r^2 = 0,0396$ ²⁹. Adapun persamaan antara kedua penelitian ini yaitu sama-sama mengangkat variabel *Sense of Humor*, sedangkan perbedaannya yaitu pada variabel terikatnya.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Febrinita Putri Sumiharto tahun 2015 yang berjudul “Hubungan Antara *Sense of Humor* Dimediasi Gardiness Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa yang sedang Menyusun

28 Evanjelina Agracia Tumi Geong “Hubungan Antara *Sense of Humor* dengan Kepuasan Relasi Romantis pada Dewasa Awal Yang Menjalini Relasi Pacaran”(Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2022). 80

29 Galih Ageng Pradityo “Hubungan Antara *Sense of Humor* Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII Smp Negeri 2 Ambarawa”. (Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana, 2015). 11.

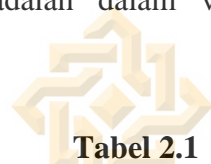
skripsi di kota bandung”. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa antara *Sense of Humor* dan hardiness memiliki hubungan yang signifikan terhadap *Subjective Well-Being* terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi³⁰. Adapun persamaan antara kedua penelitian ini yaitu sama-sama mengangkat variabel *Sense of Humor* dan *Subjective Well-Being*, sedangkan perbedaannya yaitu pada pendekatan variabel bebas dan variabel terikatnya.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Sari Julika dan Diana Setiyawati tahun 2019 yang berjudul “kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan *subjective* pada mahasiswa”. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yaitu Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dan juga kecerdasan emosional sama-sama menyumbang nilai yang positif sebesar 13,5% dan sisanya 86,5% disumbangkan oleh hal lain³¹. Adapun persamaan antara kedua penelitian ini yaitu sama-sama mengangkat variabel *Subjective Well-Being*, sedangkan perbedaannya dalam penelitian ini sangat mencolok yaitu bukan untuk mencari apakah ada hubungan namun hanya untuk mengetahui sumbangsi antar variabel bebas ke variabel terikat.
6. Penelitian yang dilakukan oleh Sinta Otafia, Susandari yang berjudul “Hubungan Dukungan sosial dengan *Subjective Well-Being* pada anggota

30 Febrinita Putri Sumiharto “Hubungan Antara *Sense of Humor* Dimediasi Hardiness Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi di kota bandung”(Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2018). 54

31 Sari Julika dan Diana Setiyawati. kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan *subjective* pada mahasiswa. GADJAH MADA JOURNAL OF PSYCHOLOGY (GAMAJOP)VOLUME5, NO. 1, (2019). 50-59. DOI: 10.22146/gamajop.47966

komunitas hijrah bandung". Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yaitu Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial terhadap Subjective Well-Being berhubungan secara positif yang tinggi sebesar $r=0,69^{32}$. Adapun persamaan antara kedua penelitian ini yaitu sama-sama mengangkat variabel *Subjective Well-Being*, sedangkan perbedaannya dalam penelitian ini adalah dalam variable bebas yang berbentuk dukungan sosial.



Tabel 2.1
Penelitian Relevan

No	Nama, Tahun, dan judul	Variabel	Tujuan	Sampel	Metode	Hasil	Orisinalitas
1.	Asma Zahratun Nabila, 2011 yang Judul : Hubungan Antara Sense of Humor dan Tipe Kepribadian Ekstrovert dengan Subjective Well-Being pada Karyawan Dewasa Madya di PT. Telkom Distel	Variable sense : <i>Sense of Humor</i> dan tipe kepribadian Variable terikat : <i>Subjective Well-Being</i>	1) Hubungan positif antara <i>Sense of Humor</i> dan tipe kepribadian ekstrovert dengan <i>Subjective Well-Being</i> pada dewasa madya; 2) Hubungan positif antara <i>Sense of Humor</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i> pada dewasa madya; 3) Hubungan positif antara tipe	Mahasiswa berjumlah 97. Berusia 40-60 tahun	Menggunakan uji regresi ganda	nilai yang diperoleh (r) sebesar 0,214; $p=0,036$ ($p<0,05$).	Subtansi yang dibahas dalam penelitian ini adalah <i>Sense of Humor</i> dengan skala khusus MSHS yang dilihat dari dimensi dari <i>Sense of Humor</i> dan <i>Subjective Well-Being</i> mahasiswa dengan menggunakan 2 skala khusus SPANE dan SwLS

32 Sinta Oftafia, Susandari. Hubungan Dukungan sosial dengan *Subjective Well-Being* pada anggota komunitas hijrah bandung. (Prosiding Psikologi. Sinta Oftafia, et al.). 192

	Jogja		kepribadian ekstrovert dengan <i>Subjective Well-Being</i> pada dewasa madya.			
2.	Evanjelina Agracia Tumi Geong, 2022 Judul : Hubungan Antara <i>Sense of Humor</i> dengan Kepuasan Relasi Romantis pada Dewasa Awal Yang Menjalinkan Relasi Pacaran	Variable terikat : <i>Sense of Humor</i> Variable terikat : Kepuasan relasi romantic	Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara <i>Sense of Humor</i> terhadap kepuasan relasi romantic	205 individu dewasa awal. Berusia 18-29 tahun.	Menggunakan uji korelasi	memperoleh skor koefisien korelasi sebesar 0,205 dan nilai signifikansi sebesar $p=0,002$ ($p<0,01$)
3.	Galih Ageng Pradityo, 2015 Judul : Hubungan Antara <i>Sense of Humor</i> Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII Smp Negeri 2 Ambarawa	Variable bebas : <i>Sense of Humor</i> Vaiabel terikat : Penyesuaian diri	Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara <i>Sense of Humor</i> dengan penyesuaian diri	200 siswa kelas VII	Menggunakan uji korelasi	skor koefisien korelasi sebesar $r=0,199$ dengan signifikansi $0,005(p<0,05)$ dengan $r^2 = 0,0396$

4.	<p>Febinita Putri Sumiharto, 2018. Judul : Pengaruh Sense of Humor Dimediasi hardiness terhadap Subjective Well-Being pada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi di kota bandung</p>	<p>Variable bebas : <i>Sense of Humor</i> dan hardiness Variable terikat : <i>Subjective Well-Being</i></p>	<p>1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara <i>Sense of Humor</i> dimediasi hardiness terhadap <i>Subjective Well-Being</i> 2. ingin mendapatkan data empiris <i>Sense of Humor</i> dimediasi hardiness terhadap <i>Subjective Well-Being</i></p>	415 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi semester 8 sampai 2014	Regresi linear dan regresi jalur	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) terdapat pengaruh yang signifikan dari <i>Sense of Humor</i> terhadap <i>Subjective Well-Being</i>, (2) terdapat pengaruh yang signifikan dari <i>Sense of Humor</i> terhadap hardiness, (3) terdapat pengaruh yang signifikan dari hardiness terhadap <i>Subjective Well-Being</i>, dan (4) <i>Sense of Humor</i> dimediasi hardiness memiliki pengaruh yang signifikan terhadap <i>Subjective Well-Being</i></p>	
----	--	---	---	--	----------------------------------	--	--

						pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di kota Bandun
5.	Sari Julika dan diana setiyawati, tahun 2019. Judul : kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjective pada mahasiswa	Kecerdasan emosional, Stres akademik, Kesejahteraan subjective	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah stres akademik, kecerdasan emosional secara bersama sama dapat memprediksi kesejahteraan mahasiswa.	132 mahasiswa perguruan tinggi negeri dari berbagai program studi di Yogyakarta, dengan usia 18-30 tahun.	Di analisis menggunakan analisis regresi	menunjukkan bahwa stres akademik dan juga kecerdasan emosional sama sama menyumbang nilai yang positif sebesar 13,5% dan sisanya 86,5% disumbangkan oleh hal lain
6.	Sinta oftafia, Susandari, Judul : Hubungan Dukungan sosial dengan Subjective Well-Being pada anggota komunitas hijrah bandung	Variabel Bebas : Dukungan Sosial Variabel Terikat : <i>Subjective Well-Being</i>	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan social ve well being pada anggota komunitas hijrah bandung.	30 Anggota Komunitas Hijrah	Metode korelasi dengan Teknik purposive sampling	ada dukungan sosial terhadap <i>Subjective Well-Being</i> berhubungan secara positif yang tinggi sebesar $r=0,69$

B. Kajian Teori

1. *Subjective Well – being*

a. Pengertian *Subjective Well – being*

Diener & Suh menyatakan tentang *Subjective Well-Being* yang tersusun atas 2 komponen yang saling berkaitan, yaitu : kepuasan hidup dan juga perasaan yang menyenangkan³³. Maksud dari pada perasaan yang menyenangkan disini seperti mood atau emosi dari individu itu sendiri dan kepuasan hidup merujuk pada penilaian kognitif pada kepuasan dalam hidup. *Subjective Well-Being* menurut salah satu tokoh dibagi menjadi beberapa bagian. Yang pertama adalah *Subjective Well-Being* bukan lah sebuah pernyataan *subjective* tetapi merujuk kepada keinginan sebuah kualitas hidup yang ingin dimiliki oleh individu. Kedua, *Subjective Well-Being* adalah suatu penilaian secara luas yang menyangkup dari seluruh kehidupan individu yang merujuk pada berbagai kreiteria. Ketiga, *Subjective Well-Being* jika digunakan dalam percakapan sehari hari individu maka disaat itu lah seharusnya perasaan positif individu lebih dominan dari pada perasaan negatif nya.³⁴

Diener juga menambahkan bahwa *Subjective Well-Being* ini diukur berdasarkan pada perspektif individu yang bersangkutan, dan disusun melalui tiga komponen yang saling berhubungan yaitu

³³ Diener, E, Suh, E, & Oishi, S. Recent Findings On *Subjective Well-Being*. 1997. <http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/paper1.html>, Hal 223. diakses 29 Oktober 2023 Pukul 09.05 WIB

³⁴ Diener, E. "Assessing Well-Being". The Collected Works of Ed Diener. (Springer, 2009 April). 12. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>

kepuasan hidup secara global (*global assessment*) dan kepuasan dalam domain yang penting dalam hidup, misalnya cinta, perkawinan, persahabatan, dan lain-lain. Komponen selanjutnya adalah afeksi positif dan afeksi negatif yang dirasakan oleh individu yang bersangkutan³⁵.

Adapun tokoh lainnya *veenhoven* berpendapat bahwa *Subjective Well-Being* adalah sebuah penilai secara positif dan baik terhadap kehidupan. Menurut Diener seseorang dianggap mempunyai *Subjective Well-Being* yang tinggi apabila lebih banyak dan sering bersuka cita serta jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan³⁶. *Venhouden* melanjutkan penjelasan dengan menyebutkan bahwa *Subjective Well-Being* adalah tingkatan dimana inividu akan menilai kehidupannya apakah sudah sesuai dengan yang diharapkan atau tidak dan juga individu apakah dapat merasakan emosi-emosi yang menyenangkan lebih banyak dari pada emosi negatif³⁷.

Subjective Well-Being berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan yaitu pandangan individu terhadap kualitas kehidupannya sebagai sesuatu yang diinginkan dan mencangkup pada perasaan yang positif serta pada perasaan kepuasan hidup individu tersebut.

³⁵ Diener, E, Suh, E, & Oishi, S. Recent Findings.

³⁶ Diener, E. "Assessing Well-Being". 25

³⁷ Diener, E. "Assessing Well-Being". 29

b. Komponen *Subjective Well-Being*

Komponen *Subjective Well-Being* menurut Diener terbagi dalam 2 komponen utama, sebagai berikut ³⁸:

1) Komponen Kognitif (kepuasan hidup)

Komponen kognitif merupakan penilaian terhadap kesejahteraan hidup seseorang. Suatu penilaian secara reflektif, bagaimana sesuatu yang baik berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan dan mampu mengubah pandangan hidup menjadi lebih positif terhadap diri sendiri. Menurut Chaplin *Subjective Well-Being* adalah suatu kondisi subjektif dari keadaan individu seseorang dengan rasa senang atau tidak senang sebagai dampak dari adanya kebutuhan atau dorongan yang ada dalam dirinya dan dikaitkan dengan kenyataan yang dirasakan³⁹. Ulrich mengatakan bahwa komponen kognitif dari *Subjective Well-Being* mencakup area kepuasan atau *domain satisfaction* seseorang diberbagai hal dalam kehidupannya seperti bidang yang ada kaitannya dengan dirinya sendiri, keluarga, kelompok teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan dan waktu luang. Hal tersebut sangat bergantung pada bagaimana kehidupan dan budaya seseorang itu dapat terbentuk.

2) Komponen Afektif

Afek menjadi komponen dasar dari *Subjective Well-Being*, termasuk juga *mood* dan emosi yang menyenangkan dan tidak

³⁸ Larsen, J. R., & IED, M. "The Science of *Subjective Well-Being*". 97

³⁹ Chaplin, J. P. Kamus Psikologi Lengkap. Jakarta: PT Raja Grafindo. (1999).

menyenangkan. Afek terdiri dari 2 bagian yaitu : yang pertama yaitu afek positif. Afek positif menggambarkan emosi atau suatu hal yang menyenangkan. Emosi yang positif muncul dalam diri seseorang akan cenderung bereaksi terhadap peristiwa atau kondisi yang menunjukkan bahwa kehidupan seseorang itu berjalan sesuai dengan keinginan⁴⁰. Emosi yang positif disini maksudnya seperti semangat, percaya diri, gembira, kuat, bangga, perhatian, penuh tekad dan aktif. Seseorang yang mempunyai afek positif yang tinggi akan mengarahkan pada *Subjective Well-Being* yang tinggi juga. Dan yang kedua afek negatif. Afek negatif menggambarkan emosi yang muncul adalah emosi negatif atau sesuatu yang tidak menyenangkan. Afek negatif merupakan adanya tanda-tanda yang menyatakan bahwa kehidupan itu tidak menyenangkan. Munculnya emosi negatif dari diri seseorang kebalikan dari sifat afek positif yaitu seperti marah, tidak bersemangat, tidak percaya diri, takut, malu, kecewa, khawatir dan gugup⁴¹.

c. Faktor – faktor yang mempengaruhi *Subjective Well – being*

Adapun menurut Argyle, Myers, dan Diener terdiri dari 6 variabel yang dihubungkan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup⁴², yaitu:

⁴⁰ Diener 2003. 406

⁴¹ Diener 2005.69

⁴² Compton, W.C. “Toward A Tripartite Factor Structure Of Mental Health: Subjective Well -Being, Personal Growth, And Religiosity”. *The Journal of Psychology* 135 (5), (2000). 48.

a) Harga diri positif

Harga diri dengan tingkat yang tinggi akan menjadikan individu mempunyai sebuah kontrol yang baik atas hidup dan emosinya, seperti emosi marah, sedih dan tertekan, dan memiliki hubungan baik dengan orang lain, serta kapasitas produktif dalam pekerjaan. Dengan adanya harga diri positif pada seseorang, akan mampu membantu individu bisa memiliki kemampuan dalam hubungan interpersonal dan kepribadian seseorang itu menjadi baik.

b) Kontrol diri

Kontrol diri merupakan suatu keyakinan seseorang bahwa ia akan sanggup bertindak dengan cara yang baik dan tepat ketika dihadapkan suatu peristiwa. Kontrol diri akan mengaitkan cara dalam pengambilan keputusan, dapat mengerti, dapat memahami serta dapat menguasai setiap keputusannya serta dapat mencari maksud, makna dari peristiwa tersebut. Kontrol diri ini akan melibatkan proses emosi, motivasi, perilaku dan aktifitas fisik.

c) *Self-compassion*

Self-compassion diartikan sebagai sikap seseorang yang menerima dan bertindak dalam menghadapi kesulitan dan perasaan negatif yang terjadi. *Self-compassion* pada diri seseorang mencakup emosi, pikiran dan perilaku kasih sayang yang ditunjukkan pada diri sendiri terhadap kekurangan dan kesulitan yang dimiliki sehingga tidak mudah menyalahkan diri sendiri. Neff

memaparkan bahwa tinggi nya sebuah *self-compassion* pada diri individu akan dapat berhubungan positif terhadap kepuasan hidupnya, kecerdasan emosional, interaksi sosial yang baik, kebijaksanaan, inisiatif diri, keingintahuan, kebahagiaan (*well-being*), optimisme, dan perasaan positif⁴³.

Menurut Hidayati dan Maharani *self-compassion* adalah kombinasi antara motivasi, afeksi, kognitif dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang dalam memunculkan keinginan untuk menghilangkan kesulitan, dimana kasih sayang tersebut ditunjukkan kepada diri sendiri⁴⁴. Seseorang yang mempunyai *self-compassion* akan lebih mengalami pikiran dan perilaku yang positif serta kebahagiaan dalam hidup. Dengan perasaan positif, dapat menyeimbangkan perasaan negatif dengan menerima dan meredam perasaan negatif. Hal-hal ini merupakan gambaran bagaimana seharusnya dari seseorang untuk mewujudkan *Subjective Well-Being*.

d) *Ekstraversi*

Penelitian Diener dkk mendapat hasil bahwa kepribadian ekstavert secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan

⁴³ Neff, K.D. "Self-compassion, Self-Esteem, and Well-Being". *Social and Personality Psychology Compass*. (2010). 5

⁴⁴ Hidayati, F., & Maharani, R. *Self compassion (Welas Kasih) :Sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh*. Dalam Wismanto, B (Ed). *Prosiding Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*(48–64). Edisike-1. (2013). Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata

individual⁴⁵. Orang-orang yang memiliki kepribadian ekstravert lebih tertarik pada hal-hal yang berada diluar dirinya. Biasanya mereka akan memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak dan mempunyai sensitivitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain.

e) Optimis

Schneider menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki oleh individu bersifat realistis⁴⁶. Orang-orang yang optimis akan menjalani kehidupannya lebih positif dan merasa lebih bahagia karena memiliki kontrol terhadap kehidupannya dengan memandang segala sesuatu dengan positif.

f) Relasi *sosial* yang positif

Adanya dukungan sosial dan keintiman sosial dapat menghadirkan relasi sosial yang positif. Dengan adanya relasi sosial yang positif, seseorang dapat mengembangkan harga diri, meminimaliskan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

g) Memiliki arti dan tujuan *dalam* hidup

Berdasarkan beberapa penelitian, bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan religi yang besar, akan memiliki

⁴⁵ Diener, E. dkk. Subjective Well Being: Three Decades of Progress. Psychological Bulletin, 2. (1999). 276-302

⁴⁶ Compton, W.C. "Toward A Tripartite Factor Structure Of Mental Health". 50

kesejahteraan psikologis yang besar juga. Dikarenakan arti dan tujuan hidup dikaitkan dengan kepercayaan religi seseorang.

2. *Sense of Humor*

a. Pengertian *Sense of Humor*

Sense of Humor adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan humor sebagai sarana penyelesaian masalah, kemampuan menciptakan humor, kemampuan menghargai atau menanggapi humor⁴⁷. Salah satu tokoh Baughman dalam Komaryantun mengungkapkan bahwa humor merupakan alat untuk mengukur kualitas manusia dan alat yang berharga dalam memahami perbedaan⁴⁸.

Menurut Hurlock, *Sense of Humor* seseorang dapat mengarah pada perspektif yang lebih baik tentang diri sendiri. Dengan *Sense of Humor* memungkinkan individu untuk mengembangkan diri dan melihat diri mereka lebih realistis. Bahkan jika apa yang mereka rasakan dan lihat adalah sesuatu yang tidak mereka sukai, tapi seseorang dengan *Sense of Humor* dapat berkembang, menerima diri mereka sendiri dan menjadi dewasa dalam jiwa mereka (*psikis* nya). *Sense of Humor* yang baik hanya dimaksudkan untuk menguntungkan mereka yang berkepribadian dewasa⁴⁹. Hal ini menunjukkan bahwa

⁴⁷ Hartanti. Peran *Sense of Humor* Dan Dukungan Sosial Pada Tingkat Depresi Penderita Dewasa Pascastroke. *Anima : Indonesia Psychological Jurnal*. 17 (2). (2020) 110

⁴⁸ Komaryatun & Hanna Djumhara B. Gifted Review. *Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas*. Hubungan Antara Rasa Humor dengan Kreativitas Verbal Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UI angkatan 2003. (2008). 02. 47.

⁴⁹ Kartono, Kartini. *Teori Kepribadian*. (Bandung: Penerbit Alumni. 1979). 134

orang-orang dengan kepribadian dewasa tahu kapan suatu tanggapan lucu atau tidak, atau apakah harus ditertawakan atau tidak.

Menurut Sarwono, kesan lucu membutuhkan prasyarat tertentu, yaitu *Sense of Humor* atau kepekaan humor pada orang yang melihat humor⁵⁰. Jika seseorang tidak memiliki kesadaran diri yang cukup, maka kejadian apapun yang lucu tidak akan membuat atau menimbulkan kesan lucu. Dan juga menurut Hartanti & Rahaju menjelaskan bahwa selera humor setiap individu berbeda beda, dan tergantung atas beberapa faktor seperti yang paling penting pengetahuan, latar belakang sosial budaya yang ini mengindikasikan bahwa humor bukan hanya bergantung semata mata atas ransangan sosial⁵¹. Salah satu teori juga menjelaskan bahwa kemampuan dalam aspek kognitif yang dimiliki oleh mahasiswa sendiri juga salah satu komponen yang berpengaruh atas humor yang dihasilkan⁵².

Maka setiap orang memiliki selera humor yang berbeda tergantung pada apa yang memengaruhi mereka, seperti pengetahuan, latar belakang, sosial budaya, sehingga bukan hanya dipengaruhi oleh stimulus luar saja. *Sense of Humor* juga merupakan faktor internal untuk menciptakan serta menghargai suatu humor tanpa stimulus dari

⁵⁰ Sarwono, S.W. "Aspek Psikososial dari Humor". Gema : Kliping Service Psikologi (1996).6

⁵¹ Parman, Rahmawaty. Penyesuaian Diri Laki Laki Dan Perempuan Dengan Mengendalikan Variabel *Sense of Humor*. 2013. Jurnal Online Psikologi. 01, 01, 464-469

⁵² Robert D. Whisonant. The Effects of Humor on Cognitive Learning in a Computer-Based Environment. (1998). Blackburg, Virginia. 39

luar. Akan tetapi faktor internal ini lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal⁵³.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *Sense of Humor* adalah kepekaan individu untuk merasakan humor dalam kehidupannya dan kemampuan untuk menghargai humor dalam dirinya dengan cara yang memudahkan individu tersebut. menghadapi semua masalah dalam hidupnya.

b. Perkembangan alat ukur *Sense of Humor*

Beberapa instrumen yang berfungsi untuk mengukur rasa humor sudah ada dan mengalami beberapa perkembangan yang terhitung sudah banyak. Berikut beberapa perkembangan alat ukur humor :

- 1) Svebak's *Sense of Humor* Questionnaire adalah alat ukur humor yang dibuat pertama kali, dan memiliki 2 sub yang ingin diukur (1) mengukur kemampuan responden dalam mempersepsikan humor dan (2) merating kesukaan subyek pada humor. Namun dalam alat ukur ini masih memiliki tingkat validitas dan ralibitas yang rendah dengan skor 0,512⁵⁴.
- 2) *The Coping Humor Scale* oleh Martin dan Lefcourt alat ukur ini untuk mengukur penggunaan humor pada individu dalam

⁵³ Hartanti. "Peran *Sense of Humor*". 113

⁵⁴ Thorson, J. A., & Powell, F. C. *Sense of Humor* and dimensions of personality. *Journal of Clinical Psychology*, 49(6). (1993). 799–809. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199311\)49:6<799::AID-JCLP2270490607>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199311)49:6<799::AID-JCLP2270490607>3.0.CO;2-P)

menghadapi setiap situasi yang penuh tekanan (*stressful life events*),

- 3) *Situational Humor Response Questionnaire* (SHRQ) yang dibuat oleh Martin dan Lefcourt pada tahun 1984 yang mengukur reaksi subjek terhadap peristiwa-peristiwa yang lucu juga termasuk dalam kaitannya dengan tersenyum dan tertawa⁵⁵. Namun dalam alat ukur diatas dan ini memiliki kelamahan yaitu hanya mengukur kecenderungan untuk tertawa atau menertawakan suatu hal. Menurut Thorson dan Powell ketika humor hanya dikaitkan dengan “tertawa” saja, maka dengan sendirinya dapat disebut sebagai “pengukuran rasa humor” yang persona. Karena tawa itu mungkin tanpa rasa humor, dan humor tidak selalu dikaitkan dengan tawa⁵⁶.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa umumnya tidak ada hubungan yang signifikan antara kebahagiaan dan frekuensi tertawa dan tersenyum, dan bahwa tidak ada hubungan antara tawa dan rasa humor yang tinggi pada individu⁵⁷. Berdasarkan hal tersebut, maka tidak bisa dikatakan bahwa rasa humor sebagai sebuah konstruk yang menyeluruh dapat diwakilkan dengan frekuensi atau kecenderungan tertawa pada seseorang⁵⁸. Ada pula alat tes jenis ‘Pengukuran apresiasi terhadap humor’, seperti misalnya menilai cerita

⁵⁵ Thorson, J. A., & Powell, F. C. “*Sense of Humor* and dimensions of personality”.

⁵⁶ Thorson, J. A., & Powell, F. C. “*Sense of Humor* and dimensions of personality”.

⁵⁷ Chapman, A. J., & Foot, H. C. (Eds.). “Humour and laughter: Theory, research and applications”. John Wiley & Sons. (1976)

⁵⁸ Thorson, J. A., & Powell, F. C. “*Sense of Humor* and dimensions of personality”.

lucu, esai-esai humoris, Kartun atau meranting tingkat kelucuan film-film komedi⁵⁹.

Lagi-lagi alat ukur jenis ‘apresiasi terhadap humor’ ini dianggap sebagai alat ukur yang memiliki tingkat reliabilitasnya serta menyulitkan dalam hal pengadministrasiannya⁶⁰. Diantara keterbatasan yang didefinisikan dalam beberapa alat ukur yang ada, para peneliti menekankan pentingnya pengukuran *multidimensi humor*. Saat itu ada *Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS)* yang ditawarkan oleh Thorson & Powell pada tahun 1993. Menghadapai masalah (*coping*) dengan menggunakan humor, bisa jadi merupakan salah satu dari elemen tersebut, namun sebenarnya ada hal lain yang terkait dengan unsur humor ini, seperti respon perilaku mendengar atau melihat hal-hal yang lucu,

Berdasarkan hal tersebut, Thorson & Powell menganalisis kembali tiga alat ukur humor yang ada yaitu Svebak’s *Sense of Humor Questionnaire*, *The Coping Humor Scale* dan *Situational Humor Response Questionnaire* untuk mengetahui faktor mana yang sebenarnya lebih personal dan mungkin mewakili konstruk "makna" humor. Mereka menggunakan prinsip "analisis faktor" dan "varimax rotation" untuk memproses pernyataan dengan tiga ukuran, menghasilkan 24 pernyataan yang dianggap sebagai lambang humor.

⁵⁹ Thorson, J. A., & Powell, F. C. “*Sense of Humor* and dimensions of personality”.

⁶⁰ Thorson, J. A., & Powell, F. C. “*Sense of Humor* and dimensions of personality”.

Sense of Humor itu sifatnya multidimensional, sehingga harus terdiri dari elemen – elemen berikut:

- a) *Humor production*, berupa kemampuan kreatif menjadi humoris, membuat lelucon, mengidentifikasi hal yang lucu dalam sebuah situasi serta mengkreasikan dan menghubungkan situasi tersebut dengan cara-cara yang dapat menyenangkan orang lain.
 - b) *Sense of playfulness*, yakni kemampuan berada dalam kondisi yang senantiasa baik, menyenangkan, in a *good mood*.
 - c) Kemampuan menggunakan *Social Uses of Humor*. Meredakan situasi sosial yang tegang atau kaku, meningkatkan solidaritas dalam kelompok.
 - d) *Personal Recognition of Humor*, berupa penggunaan humor dalam memandang hidup dan melihat diri sendiri sebagai orang-orang yang humoris dan situasi yang penuh humor.
 - e) *Appreciation of Humor*, berupa apresiasi terhadap orang-orang yang humoris dan situasi yang penuh humor
 - f) Penggunaan humor sebagai mekanisme dalam beradaptasi, yakni kemampuan ‘menertawakan situasi’ atau mengatasi situasi sulit dengan menggunakan humor.
- c. Aspek – aspek *Sense of Humor*

Menurut Martin *Sense of Humor* merupakan multidimensional yang terdiri dari enam elemen yaitu:

- a) *Humor Production* (penciptaan humor), adalah kemampuan kreatif untuk menjadi humoris, membuat lelucon, mengidentifikasi hal yang lucu dalam situasi tertentu serta mengkreasikan dan menghubungkan situasi dengan cara yang bisa membuat orang lain senang.
- b) *Humor appreciation* (penghargaan terhadap humor), adalah berupa apresiasi atau merepon orang-orang humoris dengan situasi yang penuh humor. Respon yang diberikan dapat berupa tawa atau tersenyum jika ada orang yang melucu.
- c) *Sense of playfulness* adalah kemampuan yang berada dalam kondisi yang selalu baik, senang, dan in a good mood.
- d) *Personal recognition of humor*, adalah berupa penggunaan humor dalam memandang diri sendiri sebagai orang yang humoris.
- e) Penggunaan humor sebagai mekanisme beradaptasi, adalah kemampuan 'menertawakan situasi' atau mengatasi situasi sulit dengan menggunakan humor.
- f) Kemampuan menggunakan humor dalam hubungan sosial, adalah kemampuan yang bisa meredakan situasi sosial yang tegang atau kaku, meningkatkan solidaritas dalam kelompok.

Thorson & Powell menggolongkan dimensi yang ada menjadi 4 (empat) dimensi sebagai berikut:

- a) *Humor production*: Bagaimana seseorang dapat menghasilkan, memproduksi, atau melontarkan humor.

- b) *Social uses of humor* (penggunaan humor untuk tujuan sosial), dan
- c) *Attitudes toward humor and humorous people* (sikap-sikap terhadap humor dan orang-orang yang humoris).
- d) *Uses of humor for coping*: penggunaan humor dalam menghadapi masalah (*coping*), mengatasi situasi sulit dengan menggunakan humor.

Jika keempat dimensi tersebut dimiliki oleh individu, maka dapat dipastikan individu tersebut memiliki rasa humor (*Sense of Humor*) yang cukup baik dan cenderung lebih mudah untuk beradaptasi dengan situasi sulit di lingkungan kehidupannya.

3. Hubungan *Sense of Humor* dengan *Subjective Well – being*

Sense of Humor adalah metode yang tersedia untuk orang-orang yang sangat penting, agar mereka tidak mudah putus asa dan takut dalam hidup mereka, untuk memberikan dampak dan efek positif, dan dapat membantu membawa orang ke ketuhanan dalam hidupnya. Melalui *Sense of Humor* yang dimiliki setiap individu memungkinkan setiap orang untuk mengambil makna positif dari setiap pengalaman pahit, maupun hal-hal negatif yang terjadi atau dialami⁶¹. Sependapat dengan pernyataan Ruocco, Ruch juga menyatakan bahwa rasa humor juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap potensi individu untuk hidup bahagia (*a good life*⁶²). Bagi Veenhove istilah yang cocok dalam menggambarkan

⁶¹ Nabila, A. Z. “Hubungan antara *Sense of Humor* dan tipe kepribadian ekstrovert dengan *Subjective Well-Being* pada karyawan dewasa madya di PT. Telkom distel Jogjakarta”. (Skripsi. 2011). 69. Diakses dari <https://eprints.uns.ac.id/2583/>.

⁶² Nabila, A. Z. “Hubungan antara *Sense of Humor*” 69.

sebuah kebahagiaan manusia secara utuh (*overall happiness*) adalah *Subjective Well-Being*⁶³.

Diener mengklaim bahwa kesejahteraan subjektif individu tercapai ketika emosi positif mereka muncul lebih sering daripada emosi negatif individu. sehingga keadaan ini dapat menyampaikan perasaan nyaman dan gembira (*joyful*)⁶⁴. Selain itu, kesejahteraan subjektif juga mengacu pada makna positif dari kehidupan seseorang, yaitu jika seseorang dapat mencapai keinginan atau tujuan dalam hidup dan puas dengan hasil tersebut, maka hidupnya juga baik, sehingga kesejahteraan subjektif terwujud. Keadaan puas yang dikemukakan oleh Diener seolah memiliki keterkaitan dengan karakter dari *Sense of Humor*. Kartono menjelaskan pentingnya kesadaran humor. Kesadaran akan humor adalah kemampuan untuk memahami kualitas yang saling bertentangan dan menerima keterbatasan diri sendiri dan orang lain, serta perasaan yang lembut. Jika seseorang mampu menerima dirinya dan lingkungannya serta kekurangannya dengan tangan terbuka, maka sangat mungkin untuk mencapai kepuasan hidup atau bahkan kesejahteraan subjektif.

Uraian diatas dapat dilihat bahwa pentingnya *Sense of Humor* individu adalah dalam menghargai dan juga menerima permasalahan dalam hidupnya selama individu tersebut masih dalam keadaan tenang dan nyaman. Selain itu *Sense of Humor* adalah merupakan keterampilan yang sangat penting dan berguna bagi setiap individu, karena dapat membantu

⁶³ Venhoven 1998

⁶⁴ Nabila, A. Z. "Hubungan antara *Sense of Humor*" 70

seseorang untuk menerima keadaan dan juga kekurangannya sendiri dengan pikiran terbuka, meskipun disebabkan oleh penyebab internal atau eksternal⁶⁵. Dari hal itu lah maka penting bagi setiap individu untuk terus mengembangkan afek atau perasaan positif nya melalui kegembiraan yang ada dan yang dihasilkan, sehingga output nya bisa membuat individu bisa meraih *Subjective Well-Being* dengan baik.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

⁶⁵ Nabila, A. Z. "Hubungan antara Sense of Humor" 70

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan disini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif korelasi, karena data penelitian yang diambil dan digunakan angka angka dan analisis menggunakan statistik⁶⁶ serta untuk mengetahui korelasi atau hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Sedangkan jenis penelitian adalah *survey research*. Survey research dipilih untuk memperoleh suatu fakta yang ada di lapangan seperti daerah atau instansi pendidikan (kampus).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono mendefinisikan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini sebesar 124 mahasiswa Psikologi Islam Angkatan 2022 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

⁶⁶ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, 64

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini diambil dari populasi mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dengan teknik pengambilan sampel yaitu random sampling. Dari 124 mahasiswa Angkatan 2022 kemudian hanya diambil 89 mahasiswa dari Angkatan 2022 dengan tingkat kesalahan 5%⁶⁷.

Dan dengan kriteria :

- a) Mahasiswa Prodi Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Achmad Siddiq Jember
- b) Jenis kelamin Laki laki/Perempuan
- c) Usia dalam kategori dewasa awal 18-25 tahun
- d) Mahasiswa dengan Sense of Humor dengan kategori sedang atau tinggi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

⁶⁷ Sugiyono, Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D), (Bandung: Alfabeta, 2010). 128.

Tabel 3. 1
Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael Dari Populasi Tertentu
Dengan Taraf Kesalahan 1%, 5%, Dan 10%

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	664	349	272

C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan disini menggunakan skala psikologi. Adapun skala dalam penelitian ini yaitu : skala untuk mengukur *Subjective Well-Being* menggunakan 2 skala psikologi : 1) *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). Sedangkan skala untuk mengukur *Sense of Humor* menggunakan skala *Multidimensional Sense of Humor scale* (MSHS).

1. Skala *Sense of Humor*

Skala *Sense of Humor* menggunakan *Multidimensional Sense of Humor Scale* atau yang sering disingkat MSHS yang dikembangkan oleh Thorson, Powell, Schuller, & Hampes⁶⁸. MSHS memiliki empat dimensi humor⁶⁹, yaitu :

- a. *Humor production* (produksi humor) - kreasi dan tampilan humor
- b. *Social uses of humor* (penggunaan humor untuk tujuan sosial)
- c. *Attitudes toward humor and humorous people* (sikap-sikap terhadap humor dan orang-orang yang humoris)
- d. *Uses of humor for coping* (penggunaan humor sebagai mekanisme coping)

Tabel 3. 2
Blueprint Skala *Sense of Humor*

No	Dimensi	Indikator	F	UF	Jumlah
1	<i>Humor Production</i>	Kemampuan membuat humor	1, 4, 28	21, 22	5
2	<i>Uses of Humor for Coping</i>	Kemampuan menghadapi masalah atau situasi sulit	9, 12, 19, 23	15, 29,	6

⁶⁸ Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmani-Schuller, I., & Hampes, W. P. "Psychological Health and *Sense of Humor*". *Journal of Clinical Psychology*, 53(6), (1997). 605-619.

⁶⁹ Thorson, J. A., & Powell, F. C. "Development and validation of a multidimensional *Sense of Humor* scale". *Journal of clinical psychology*, 53(6). (1993). 605-619

3	<i>Social Uses of Humor</i>	Kemampuan menggunakan humor untuk tujuan sosial	11, 16	34	3
4	<i>Attitude Toward Humorous and People</i>	Sikap-sikap individu terhadap humor dan orang-orang yang humoris	3, 8, 30, 14, 24, 31	13, 20, 7, 10, 27	11
Jumlah item					25

Skala *Sense of Humor* menggunakan pilihan jawaban: STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), SS (Sangat Sesuai).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian hasil dari adaptasi penelitian Evanjelina pada tahun 2022 dengan nilai yang mendapatkan nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* 0,88 dan dapat dikatakan instrumen sudah layak digunakan dan kevalidan menggunakan validitas isi yang skala ini sudah diperiksa oleh dosen yang ahli (*Professional Judgement*)⁷⁰.

Penilaian dalam skala ini berupa skala model *likert*, yang disusun dengan menggunakan 4 pilihan jawaban. Peneliti membagi dua kategori item pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable* serta menentukan bobot

⁷⁰ Evanjelina Gracia Tumi Geong, "Hubungan antara Sense of humor dan kepuasan relasi romantic pada dewasa awal yang menjalani relasi pacaran" Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. 2022

nilai. Untuk item *favorable*, skor subjek dimulai dari 1, 2, 3, 4. Sementara untuk item *unfavorable*, skor subjek dimulai dari 4, 3, 2, 1.

Tabel 3. 3
Skor Skala Model Likert

Pilihan	Favorable	Unfavorable
(SS)	1	4
(S)	2	3
(TS)	3	2
(STS)	4	1

2. Skala *Subjective Well-Being*

a. *Satisfaction with Life Scale* (skala kepuasan hidup)

Penelitian mengukur variable *Subjective Well-Being* dalam aspek *Satisfaction with Life Scale* (skala kepuasan hidup) menggunakan skala adaptasi yang dikembangkan oleh Diener, Larsen, Emmons & Griffin⁷¹. Dalam pengukuran kepuasan hidup ini akan lebih fokus (kepuasan tentang hubungan, pendidikan, ekonomi, dan lain-lain) dan kepuasan yang keseluruhan. Skala ini mengukur kepuasan hidup secara keseluruhan. Secara singkat skala ini akan mengukur seberapa jauh kehidupan seorang individu sudah sesuai dengan standart idealnya nya sendiri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian hasil dari adaptasi penelitian Leonardus pada 2017 dengan nilai yang mendapatkan nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* 0,79 dan

⁷¹ Diener, E, Emmons, R. A, Larsen, R. J. & Griffin, S. "The Satisfaction with life scale". *Journal of Personality Assesment*, 49. (1985) 71-75

dapat dikatakan instrumen sudah sangat layak digunakan dan kevalidan menggunakan validitas isi yang skala ini sudah diperiksa oleh dosen yang ahli (*Professional Judgement*)⁷².

Skala ini merupakan skala *likert* yang mengharuskan subjek untuk memberikan respon atau jawaban pada lima pernyataan. Beberapa contoh pernyataan adalah “dalam banyak hal, hidup saya mendekati ideal” atau “saya puas dengan hidup saya”. Pilihan jawaban terbentang dari angka “1” yang menunjukkan sikap “sangat tidak setuju” hingga angka “7” menunjukkan “sangat setuju”. Berikut adalah tabel penskoran dan blueprint skala kepuasan hidup disajikan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 3. 4
Penskoran skala kepuasan hidup

Pilihan jawaban	Skor
“sangat tidak setuju”	Skor 1
“tidak setuju”	Skor 2
“sedikit tidak setuju”	Skor 3
“Netral”	Skor 4
“sedikit setuju”	Skor 5
“setuju”	Skor 6
“sangat setuju”	Skor 7

⁷² Leonardus Dimas Aditya, “Hubungan Tujuan Hidup dan Subjective Well Being pada Mahasiswa Dewasa Awal”. Universitas Sanata Dharma. 2017

Tabel 3. 5
Blueprint Kepuasan Hidup

No	Aspek	Nomor	Jumlah
1.	Kepuasan hidup	1, 2, 3, 4, 5	5

b. SPANE (*Scale of postivice and negatif experience*)

Peneliti mengukur varibael *Subjective Well-Being* dalam aspek ini menggunakan SPANE, yaitu adaptasi skala dari Diener dkk⁷³. Dalam skala ini akan mengukur sebuah frekuensi individu dalam mengalami sebuah perasaan positif dan negatif dalam kurung waktu 4 minggu terakhir. Dan dalam skala ini juga terdapat 2 bentuk pengukuran yang akan dilakukan yaitu dalam pengukuran emosi positif dan juga emosi negatif, sehingga nantinya skala ini dapat menghasilkan dua hasil juga. Instrumen yang digunakan dalam penelitian hasil dari adaptasi penelitian Leonardus pada 2017 dengan nilai yang mendapatkan nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* 0,87 untuk emosi positif dan emosi negative 0,79 dan dapat dikatakan instrumen sudah sangat layak digunakan dan kevalidan menggunakan validitas isi yang skala ini sudah diperiksa oleh dosen yang ahli (*Professional Judgement*)⁷⁴.

Skala ini masuk kedalam skala likert yang nantinya setiap pengukuran emosi akan diisi oleh 6 daftar emosi yang jika dijumlah ada 12 daftar emosi. Dengan rentang jawaban angka “1” menunjukkan

⁷³ Diener, E. *The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener*. USA. (Springer, 2009.)

⁷⁴ Leonardus Dimas Aditya, *Hubungan Tujuan Hidup*, Universitas Sanata Dharma. 2017

“sangat jarang atau tidak pernah” mengalami perasaan tersebut, hingga angka “5” menunjukkan “sangat sering” atau selalu merasakan. Berikut adalah tabel penskoran dan blueprint skala SPANE:

Tabel 3. 6
Penskoran Skala perasAan positif dan Negatif

Pilihan jawaban	Skor
“sangat jarang atau tidak pernah”	Skor 1
“jarang”	Skor 2
“kadang kadang”	Skor 3
“sering”	Skor 4
“sangat sering atau selalu”	Skor 5

Tabel 3. 7
blueprint perasaan positif dan negative

No	Aspek	Nomor	Jumlah
1.	Perasaan positif	1,3,5,7,10,12	6
2.	Perasaan negative	2,4,6,8,9,11	6

Dengan adanya skala *Sense of Humor* yang berupa *Multidimensional Sense of Humor Scale* atau yang sering disingkat MSHS dan skala *Subjective Well-Being* berupa *Satisfaction with Life Scale* (skala kepuasan hidup) dan SPANE (*Scale of postivice*

and negatif experience) yang selanjutnya akan dilakukan uji pada setiap skala tersebut, berikut hasilnya :

D. Analisis Data

Menurut Misbahuddin & Hasan, analisis data adalah suatu proses yang dilakukan peneliti untuk membandingkan 2 variabel atau lebih untuk bisa memecahkan masalah yang sedang diteliti. serta melihat hubungan antar variabel, dan menarik kesimpulan pada penelitian⁷⁵. Namun sebelum melakukan Analisis data Uji *Korelasi Pearson* dilakukan terlebih dahulu Uji prasyarat berupa :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov atau biasa disebut dengan K-S dan tersedia dalam IBM SPSS Version 25 For Windows dengan melihat nilai residualnya terlebih dahulu. Tujuan dilakukannya uji normalitas ini adalah untuk melihat apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Sedangkan model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal.

Adapun dasar pengambilan keputusan berkaitan dengan uji normalitas adalah sebagai berikut:⁷⁶

- Apabila nilai Signifikansi $> 0,05$, maka nilai residual berdistribusi normal

⁷⁵ Misbahuddin dan Iqbal Hasan. Analisis Data Penelitian dengan Statistik Edisi Kedua. (Jakarta : Bumi Aksara. 2013). 33

⁷⁶ Ma'ruf Abdullah, Metode Penelitian Kuantitatif (Yogyakarta: Aswaja Presindo, 2015), 330.

- Apabila nilai Signifikansi $< 0,05$, maka nilai residual tidak berdistribusi normal

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui bentuk hubungan variabel bebas dan variabel terikat. Uji ini dilakukan dengan menggunakan Uji Linieritas *Deviation form Linearity* dengan alat bantu aplikasi IBM SPSS Version 25 For Windows. Adapun dasar pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut:⁷⁷

- Apabila nilai *Sig. deviation from linearity* $>$ dari $0,05$ maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat.

- Apabila nilai *Sig. deviation from linearity* $<$ dari $0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat.

3. Uji Hipotesis

Penelitian ini memakai statistik parametrik dengan teknik *Korelasi Pearson* untuk menguji apakah antaran variable bebas dan variable terikat dalam hubungan ini memiliki hubungan atau tidak. Perhitungannya dibantu dengan menggunakan program SPSS versi 26.0. Kriteria uji hipotesis adalah:

a) Jika nilai signifikan $< 0,05$, maka ada hubungan variabel bebas dengan variabel terikat.

b) Jika nilai signifikan $> 0,05$, tidak terdapat hubungan variabel bebas dengan variabel terikat.

⁷⁷ Ma'ruf Abdullah, Metode Penelitian Kuantitatif. 331

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian

Gambaran obyek penelitian disini sesuai dengan dilapangan yaitu mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Prodi Psikologi Islam (PI) merupakan prodi termuda di tingkat Fakultas Dakwah yang berdiri pada tanggal 5 Oktober 2017 di Institut Agama Islam Negeri Jember (IAIN JEMBER) yang sekarang bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri Kyai Haji Achmad Siddiq Jember (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER). Dibukanya program studi Psikologi Islam yaitu dari adanya problematika manusia dengan kehidupan modern yang materialistic dan hedonistic. Keterasingan individu tumbuh subur seiring dengan diabaikannya dimensi-dimensi moralitas dan spiritulitas yang menjadi keutuhan dalam perkembangan manusia. Berbeda dengan psikologi modern yang mana melihat manusia secara parsial dan egosentris. Sedangkan, dalam psikologi islam berupaya untuk memahami manusia beserta rangkaian kemanusiaannya yang terdiri dari jasad (tubuh), nafs(jiwa) dan qalb (hati).

Psikologi Islam (PI) tidak hanya mengatasi permasalahan manusia modern melainkan juga sebagai langkah membentuk kepribadian manusia yang ideal atau insan kamil dengan penggunaan praktik-praktik atau terapan dari ilmu kejiwaan bernafaskan keimanan kepada Allah SWT. Dibukanya program

studi Psikologi Islam (PI) di Institut Agama Islam Negeri Jember merupakan upaya dalam mensinergikan konsep tauhid, nilai-nilai keislaman, dan keindonesiaan.

Pada tahun 2018 Psikologi Islam (PI) masih bisa dibilang mandiri karena masih merintis semuanya dari angka nol. Karena pada saat itu belum ada lembaga yang menaungi prodi tersebut. Pada semester 2 angkatan pertama yaitu angkatan 2018 memusyawarahkan terkait lembaga dengan bantuan kakak tingkat prodi Bimbingan Konseling Islam akhirnya membawa hasil bahwa prodi Psikologi Islam (PI) akan ada lembaga HMPS dengan tahap awal yaitu HMPS percobaan.

Seiring berjalannya waktu maka terbentuklah lembaga resmi Himpunan Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam (HMPS PI) Periode 2019/2020 dengan Ketua Umum terpilih Jabbar Quraisyi, maka diadakanlah pelantikan pada tanggal 30 November 2019 oleh SEMA Fakultas Dakwah selaku Dewan Perwakilan Mahasiswa tingkat Fakultas.

Demikianlah sejarah awal terbentuknya Himpunan Program Studi Psikologi Islam (HMPS PI) setelah melewati babak panjang peresmian lembaga. Alhamdulillah hingga saat ini Prodi Psikologi Islam semakin berkembang dan akan terus berkembang dan telah bertahan kurang lebih 4 tahun. Berangkat dari situ pula struktural kepengurusan HMPS PI terus beregenerasi dengan format pemilihan yang tentunya berasas demokrasi. Setelah berakhirnya masa jabatan Jabbar Quraisyi pada periode 2019/2020, kepemimpinan angkatan ke-2 yaitu kepengurusan HMPS dari Mahasiswa

Program Studi Psikologi Islam angkatan 2019, yang di nahkodai oleh Isroatul Hasanah, kemudian memasuki kepemimpinan angkatan ke-3 yaitu kepengurusan HMPS dari mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2020, yang dinahkodai oleh Alfaini Zulfa Nada, dan pada saat ini sudah memasuki kepemimpinan angkatan ke-4 yaitu kepengurusan HMPS dari mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2021, yang di nahkodai oleh M. Fais Karimullah⁷⁸

1. Psikologi Islam

a. Visi

Mencetak sarjana Psikologi yang berkualitas dan kompetitif dalam mengintegrasikan kompetensi Psikologi sesuai dengan nilai-nilai Islam Nusantara pada tahun 2022.

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran Psikologi Islam yang inovatif terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.
- 2) Melaksanakan penelitian ilmiah menggunakan pendekatan integratif dari sumber-sumber Islam dan Psikologi modern.
- 3) Melaksanakan pengabdian pada masyarakat dalam bidang Psikologi Islam untuk menjawab persoalan psikospiritual.
- 4) Menjalin kerjasama dengan lembaga Psikologi di dalam dan di luar negeri untuk pengembangan ilmu Psikologi Islam⁷⁹.

⁷⁸ Profil Himpunan Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Jember

⁷⁹ [Fakultas Dakwah | Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember](#)

B. Penyajian Data

Penyajian data disini menjelaskan dan berisi atas temuan temuan yang ada dilapangan dari setiap variabel penelitian yang akan dituangkan dalam bentuk tabulasi data, angka statistik dan tabel maupun grafik.⁸⁰.

Kuesioner dalam penelitian ini disebar terhadap mahasiswa psikologi islam dengan jumlah 89 respon yang terkumpul.

Tabel 4.1
Data Responden Berdasarkan Nama

No	Inisial	Jenis Kelamin	Kelas	Angkatan
1.	Al	Perempuan	PI 2	2022
2.	Ni	Perempuan	PI 2	2022
3.	Sm	Perempuan	PI 2	2022
4.	Sh	Perempuan	PI 2	2022
5.	Da	Perempuan	PI 2	2022
6.	Ca	Laki laki	PI 2	2022
7.	Fi	Perempuan	PI 2	2022
8.	Mf	Laki laki	PI 2	2022
9.	Ri	Perempuan	PI 2	2022
10.	Se	Perempuan	PI 2	2022
11.	Ar	Perempuan	PI 2	2022
12.	Td	Perempuan	PI 2	2022

⁸⁰ Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Pedoman Penulisan Karya Ilmiah, 83.

13.	Ph	Perempuan	PI 2	2022
14.	Ca	Perempuan	PI 2	2022
15.	Nad	Perempuan	PI 2	2022
16.	Az	Perempuan	PI 2	2022
17.	Sn	Perempuan	PI 2	2022
18.	G	Laki laki	PI 2	2022
19.	P	Laki laki	PI 2	2022
20.	Qi	Perempuan	PI 2	2022
21.	Au	Perempuan	PI 2	2022
22.	And	Perempuan	PI 2	2022
23.	Int	Perempuan	PI 2	2022
24.	Alf	Perempuan	PI 2	2022
25.	Iqb	Laki laki	PI 2	2022
26.	Fir	Perempuan	PI 2	2022
27.	Ji	Perempuan	PI 2	2022
28.	Le	Laki laki	PI 2	2022
29.	Nur	Perempuan	PI 2	2022
30.	Tar	Perempuan	PI 2	2022
31.	Nab	Perempuan	PI 3	2022
32.	Dnr	Perempuan	PI 3	2022
33.	Nau	Perempuan	PI 3	2022
34.	A	Perempuan	PI 3	2022

35.	R	Perempuan	PI 3	2022
36.	L	Perempuan	PI 3	2022
37.	D	Laki laki	PI 3	2022
38.	N	Perempuan	PI 3	2022
39.	H	Perempuan	PI 3	2022
40.	T	Perempuan	PI 3	2022
41.	Ju	Laki laki	PI 3	2022
42.	Msi	Laki laki	PI 3	2022
43.	ANA	Laki laki	PI 3	2022
44.	F	Perempuan	PI 3	2022
45.	MLM	Perempuan	PI 3	2022
46.	Do	Perempuan	PI 3	2022
47.	Nm	Perempuan	PI 3	2022
48.	Sf	Perempuan	PI 3	2022
49.	Mfk	Perempuan	PI 3	2022
50.	Ar	Perempuan	PI 3	2022
51.	Nj	Perempuan	PI 3	2022
52.	Sn	Perempuan	PI 3	2022
53.	Ta	Perempuan	PI 3	2022
54.	A	Perempuan	PI 3	2022
55.	F	Perempuan	PI 3	2022
56.	F	Perempuan	PI 3	2022

57.	L	Perempuan	PI 1	2022
58.	A	Laki laki	PI 1	2022
59.	R	Perempuan	PI 1	2022
60.	Ra	Perempuan	PI 1	2022
61.	Fr	Perempuan	PI 1	2022
62.	H	Perempuan	PI 1	2022
63.	I	Perempuan	PI 1	2022
64.	R	Perempuan	PI 1	2022
65.	A	Laki laki	PI 1	2022
66.	Ab	Laki laki	PI 1	2022
67.	Sa	Perempuan	PI 1	2022
68.	Mn	Perempuan	PI 1	2022
69.	I	Perempuan	PI 1	2022
70.	Ir	Perempuan	PI 1	2022
71.	Sh	Perempuan	PI 1	2022
72.	Fin	Perempuan	PI 1	2022
73.	Ang	Perempuan	PI 1	2022
74.	Jn	Perempuan	PI 1	2022
75.	Ani	Perempuan	PI 1	2022
76.	St	Perempuan	PI 1	2022
77.	Ha	Perempuan	PI 1	2022
78.	Nal	Perempuan	PI 1	2022

79.	Nay	Perempuan	PI 1	2022
80.	ND	Perempuan	PI 1	2022
81.	Shn	Perempuan	PI 1	2022
82.	Sint	Perempuan	PI 1	2022
83.	Z	Perempuan	PI 1	2022
84.	Anr	Perempuan	PI 1	2022
85.	Sof	Perempuan	PI 1	2022
86.	Sm	Perempuan	PI 1	2022
87.	E	Laki laki	PI 1	2022
88.	M	Laki laki	PI 1	2022
89.	C	Laki laki	PI 1	2022

1. Deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin

Dari hasil sampel yang sudah didapatkan, jenis kelamin dari sampel didominasi dengan jenis kelamin perempuan. Data tersebut dapat dilihat ditabel dibawah ini :

Tabel 4.2
Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Jumlah
Laki-Laki	16
Perempuan	73

Berdasarkan respon yang terkumpul sebanyak 89 mahasiswa, dengan presentas laki-laki 16 dan sisanya 73 adalah perempuan.

2. Deskripsi responden berdasarkan kelas

Tabel 4.3
Data Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Jumlah
Psikologi Islam 1	33
Psikologi Islam 2	30
Psikologi Islam 3	26

Berdasarkan tabel 4.5 maka dapat dijabarkan bahwa jumlah dari 89 mahasiswa yang menjadi sampel merupakan gabungan dari ketiga kelas psikologi islam dari ajaran 2022 dengan presentase yaitu kelas Psikologi Islam 1 berjumlah 33, kelas psikologi islam 2 berjumlah 30 dan kelas psikologi islam 3 hanya 26 mahasiswa.

3. Deskripsi hasil penelitian

a. Deskripsi statistik

Berdasarkan data penelitian yang telah didapatkan, maka dapat dijelaskan dalam tabel berikut :

Tabel 4.4
Deskripsi Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Sense of Humor</i>	89	39	91	67.98	9.682
<i>Subjective Well-Being</i>	89	29	91	57.04	9.213
Valid N (listwise)	89				

Dari hasil olah data menggunakan aplikasi SPSS didapatkan hasil statistik deskriptif dengan nilai rata rata *Sense of Humor* sebesar 67 dan variabel *Subjective Well-Being* dengan nilai 57. Dengan nilai maximal dari *Sense of Humor* sebesar 91 dan minimal 39. Dan variabel *Subjective Well-Being* dengan nilai maximal 91 dan minimal 29.

b. Deskripsi kategorisasi data

1) Variable *Sense of Humor*

Untuk mengetahui hasil kategori data dari masing masing variabel maka harus dilakuakn perhitungan untuk menemukan nilai yang ingin kita cari sebagai berikut :

X_{min} = nilai terkecil dari skala likert yang digunakan x jumlah item.

$$= 1 \times 23 = 23$$

X_{maks} = nilai terbesar dari skala likert yang digunakan x jumlah item

$$= 4 \times 23 = 92$$

Range = $X_{max} - X_{min}$

$$= 92 - 23 = 69$$

Mean (M) = $(X_{max} + X_{min}) : 2$

$$= 92 + 23 : 2$$

$$= 115 : 2$$

$$= 57$$

SD1 = Range : 6

$$= 69 : 6$$

$$= 11$$

Setelah didapatkan nilai yang ditentukan maka selanjutnya menggunakan rumus sebagai berikut :

a) Kategori tinggi :

$$\text{Rumus} = M + 1SD \leq X$$

$$= 57 + 11 \leq X$$

$$= 58 \leq x$$

b) Kategori sedang

$$\text{Rumus} = M - 1SD \leq X < M + 1SD$$

$$= 57 - 11 \leq X < 57 + 11$$

$$= 46 \leq X < 68$$

c) Kategori rendah

$$\text{Rumus} = X < M - 1SD$$

$$= X < 57 - 11$$

$$= x < 46$$

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Berdasarkan rumus terakhir yang telah dilakukan di atas didapatkan hasil kategori data item untuk kategori rendah berada dalam rentang nilai 46 ke bawah, item sedang berada dalam rentang 46 sampai 68, dan nilai tinggi pada rentang 58 ke atas.

Selanjutnya ketika sudah menentukan masing masing nilai dalam beberapa kategori maka selanjutnya akan diuji

menggunakan alat bantu SPSS, dan didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.5
Uji Kategorisasi Data *Sense of Humor*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	3	3,4	3,4	3,4
	SEDANG	39	43,8	43,8	47,2
	TINGGI	47	52,8	52,8	100,0
	Total	89	100,0	100,0	

Berdasarkan uji kategorisasi data menggunakan alat bantu SPSS di atas didapatkan hasil dari Variabel *Sense of Humor*, hanya terdapat 3 mahasiswa yang mempunyai *Sense of Humor* rendah. Dan dalam kategori sedang terdapat 39 mahasiswa dan sisanya berada pada kategori tinggi dengan jumlah 47 mahasiswa. Bila dipresentasikan maka rendah dengan 3,4%, sedang dengan 43,8% dan presentase tinggi dengan 52,8%

2) Variabel *Subjective Well-Being*

a) *Satisfaction with Life Scale (SwLS)*

Untuk mengetahui hasil kategori data dari masing masing variabel maka harus dilakukan perhitungan untuk menemukan nilai yang ingin kita cari sebagai berikut :

X_{min} = nilai terkecil dari skala likert yang digunakan x jumlah item.

$$= 1 \times 5 = 5$$

X_{maks} = nilai terbesar dari skala likert yang digunakan x
jumlah item

$$= 7 \times 5 = 35$$

Range = $X_{\text{max}} - X_{\text{min}}$

$$= 35 - 5 = 30$$

Mean (M) = $(X_{\text{max}} + X_{\text{min}}) : 2$

$$= 35 + 5 : 2$$

$$= 40 : 2$$

$$= 20$$

SD1 = Range : 6

$$= 30 : 6$$

$$= 5$$

Setelah didapatkan nilai yang ditentukan maka selanjutnya

menggunakan rumus sebagai berikut :

d) Kategori tinggi :

$$\text{Rumus} = M + 1SD \leq X$$

$$= 20 + 5 \leq X$$

$$= 25 \leq x$$

e) Kategori sedang

$$\text{Rumus} = M - 1SD \leq X < M + 1SD$$

$$= 20 - 5 \leq X < 20 + 5$$

$$= 15 \leq X < 25$$

f) Kategori rendah

$$\begin{aligned} \text{Rumus} &= X < M + 1SD \\ &= X < 20 - 5 \\ &= x < 15 \end{aligned}$$

Berdasarkan rumus terakhir yang telah dilakukan di atas didapatkan hasil kategori data item untuk kategori rendah berada dalam rentang nilai 15 ke bawah, item sedang berada dalam rentang 15 sampai 25, dan nilai tinggi pada rentang 25 ke atas.

Selanjutnya ketika sudah menentukan masing masing nilai dalam beberapa kategori maka selanjutnya akan diuji menggunakan alat bantu SPSS, dan didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.6
Uji Kategorisasi data Satisfaction with Life Scale

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	13	14,6	14,6	14,6
	SEDANG	56	62,9	62,9	77,5
	TINGGI	20	22,5	22,5	100,0

Berdasarkan uji kategorisasi data menggunakan alat bantu SPSS di atas didapatkan, hanya terdapat 13 mahasiswa yang mempunyai kepuasan hidup rendah. Dan dalam kategori sedang adalah kategori terbanyak dengan 56 mahasiswa dan

sisanya berada pada kategori tinggi dengan jumlah 20 mahasiswa. Bila dipresentasikan maka rendah dengan 14,6%, sedang dengan 62,9% dan presentase tinggi dengan 22,5%

b) *Scale of Positive and Negatif Experience (SPANE)*

Untuk mengetahui hasil kategori data dari masing masing variabel maka harus dilakukan perhitungan untuk menemukan nilai yang ingin kita cari sebagai berikut :

Xmin = nilai terkecil dari skala likert yang digunakan x jumlah item.

$$= 1 \times 12 = 12$$

Xmaks = nilai terbesar dari skala likert yang digunakan x jumlah item

$$= 5 \times 12 = 60$$

Range = $X_{\max} - X_{\min}$

$$= 60 - 12 = 48$$

Mean (M) = $(X_{\max} + X_{\min}) : 2$

$$= 60 + 12 : 2$$

$$= 72 : 2$$

$$= 36$$

SD1 = Range : 6

$$= 48 : 6$$

$$= 8$$

Setelah ditemukan beberapa nilai yang dibutuhkan, selanjutnya digunakan rumus kategorisasi sebagai berikut :

g) Kategori tinggi :

$$\begin{aligned}\text{Rumus} &= M + 1SD \leq X \\ &= 36 + 8 \leq X \\ &= 44 \leq x\end{aligned}$$

h) Kategori sedang

$$\begin{aligned}\text{Rumus} &= M - 1SD \leq X < M + 1SD \\ &= 36 - 8 \leq X < 36 + 8 \\ &= 28 \leq X < 44\end{aligned}$$

i) Kategori rendah

$$\begin{aligned}\text{Rumus} &= X < M + 1SD \\ &= X < 36 - 8 \\ &= x < 28\end{aligned}$$

Berdasarkan rumus terakhir yang telah dilakukan di atas didapatkan hasil kategori data item untuk kategori rendah berada dalam rentang nilai 28 ke bawah, item sedang berada dalam rentang 28 sampai 44, dan nilai tinggi pada rentang 44 ke atas.

Selanjutnya ketika sudah menentukan masing masing nilai dalam beberapa kategori maka selanjutnya akan diuji menggunakan alat bantu SPSS, dan didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.7
Uji Kategorisasi Data Scale Of Positive And Negatif Experience

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	2.2	2.2	2.2
	2.00	78	87.6	87.6	89.9
	3.00	9	10.1	10.1	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Berdasarkan uji kategorisasi data menggunakan alat bantu SPSS di atas didapatkan, hanya terdapat 2 mahasiswa yang mempunyai tidak memiliki kontrol baik dalam emosinya. Dan dalam kategori sedang adalah kategori terbanyak dengan 78 mahasiswa dan sisanya berada pada kategori tinggi dengan jumlah 9 mahasiswa. Bila dipresentasikan maka rendah dengan 2.2%, sedang dengan 87.6% dan presentase tinggi dengan 10.1%

C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

1. Uji Normalitas

Berdasarkan uji normalitas menggunakan SPSS, berikut olah data yang dihasilkan:

Tabel 4.8
Uji Uji Normalitas

Nilai Signifikan	Nilai
0,06	0,05

Berdasarkan tabel 4.10 yang merupakan hasil uji normalitas, diketahui bahwa nilai Signifikansi yang dihasilkan adalah sebesar 0,06. Oleh karena nilai Signifikansi $0,06 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Berdasarkan uji linieritas menggunakan SPSS, berikut olah data yang dihasilkan:

Tabel 4.9
Hasil Uji Linieritas

Nilai Signifikan	Nilai
0,83	0,05

Berdasarkan tabel 4.11 hasil uji linieritas, diketahui bahwa nilai *Signifikansi Deviation form Linierity* sebesar 0,83. Oleh karena nilai sig $0,83 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa masing-masing variabel (variabel bebas dan terikat) mempunyai hubungan yang linier.

3. Uji Hipotesis

Dari Hasil Uji *Korelasi Pearson* yang telah dilakukan menggunakan alat bantu aplikasi SPSS didapatkan hasil 0.18 dan nilai ini lebih besar dari pada 0,05. Dari hasil tersebut maka H_0 diterima yang berbunyi “tidak ada hubungan *Sense of Humor* dengan *subjective well being* dan H_a ditolak yang berbunyi “ada hubungan *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being*”.

Tabel 4.10
Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		<i>Sense of Humor</i>	<i>Subjective Well-Being</i>
<i>Sense of Humor</i>	Pearson Correlation	1	.186
	Sig. (2-tailed)		.081
	N	89	89
<i>Subjective Well-Being</i>	Pearson Correlation	.186	1
	Sig. (2-tailed)	.081	
	N	89	89

D. Pembahasan

Dari hasil analisis 89 mahasiswa psikologi islam Univeristas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang berpartisipasi dalam penelitian ini, didapatkan hasil $0,18 > 0,05$ yang ini diintrespestasikan bahwa tidak ada hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being*. Hal ini diperkuat dengan teori menurut Hartanti & Rahaju yang menjelaskan bahwa selera humor setiap individu berbeda beda, dan tergantung atas beberapa faktor seperti yang paling penting pengetahuan, latar belakang sosial budaya yang ini mengindifikasikan bahwa humor bukan hanya bergantung semata mata atas ransangan sosial⁸¹. Salah satu teori juga menjelaskan bahwa kemampuan dalam aspek kognitif yang dimiliki oleh mahasiswa sendiri juga salah satu komponen yang berpengaruh atas humor yang dihasilkan.⁸²

Dalam penelitian yang dilakukan oleh maryonita dengan hasil yang menjelaskan bahwa *Sense of Humor* tidak berkorelasi dengan *Subjective Well-*

⁸¹ Parman, Rahmawaty. "Penyesuaian Diri Laki Laki". 464-469

⁸² Robert D. Whisonant. "The Effects of Humor on Cognitive Learning in a Computer-Based Environment". Blackburg, Virginia. (1998). 39

Being, yang ini jika diartikan maka setiap individu yang memiliki humor tidak mampu dalam meningkatkan *Subjective Well-Being* yang dimilikinya. Secara lengkap individu ketika menikmati humor hanya untuk menghargai humor itu sendiri.

Dan jika dilihat dalam perspektif yang lebih luas salah satu indikator hasil penelitian ini tidak memiliki hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being*, hal ini didasari dari subjek dalam penelitian ini mayoritas diisi oleh perempuan dengan presentase 73 dan laki laki hanya 16. Hal ini jika dihubungkan dengan penelitian chandra yang menunjukkan hasil bahwa perempuan memiliki tingkat *Sense of Humor* yang rendah dibanding dengan laki laki⁸³. Dan dalam hal subejctive well being menurut Brizendine yang mengatakan bahwa terdapat perbedaan respon konflik yang ada antara laki laki dan perempuan⁸⁴.

Otak perempuan lebih didesign dalam kewaspadaan yang negatif terhadap konflik dan stress yang terjadi, karena konflik yang terjadi pada perempuan akan menghasilkan hormon negatif pada otak sehingga akan memunculkan stress, rasa tkut serta gelisah, sedangkan laki laki lebih memilih menikmati konflik yang ada, bahkan ada yang menganggap bahwa konflik yang terjadi tersebut akan memberikan dorongan yang positif. Dari hal ini lah

83 Chandra, J. Y. Hubungan antara sense of humor dan romantic relationship pada mahasiswa. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 2016. 5(1), 1-9

84 Fitriani, A. & Hidayah, N. Kepekaan humor dengan depresi pada remaja ditinjau dari jenis kelamin. 2012. *Humanitas*, 9 (1), 76-89

yang menyebabkan sulitnya perempuan dalam merasakan kesejahteraan hidup dibandingkan dengan laki laki⁸⁵.

Hal ini sesuai dengan *Subjective Well-Being* yang diukur berdasarkan pada perspektif individu yang bersangkutan, melalui tiga komponen yang saling berhubungan yaitu kepuasan hidup secara global (global assessment) dan kepuasan dalam domain yang penting dalam hidup, misalnya cinta, perkawinan, persahabatan, dan lain-lain. Komponen selanjutnya adalah afeksi positif dan afeksi negatif yang dirasakan oleh individu yang bersangkutan⁸⁶

Ulrich menambahkan bahwa komponen kognitif dari *Subjective Well-Being* mencakup area kepuasan atau domain satisfaction seseorang diberbagai hal dalam kehidupannya seperti bidang yang ada kaitannya dengan dirinya sendiri, keluarga, kelompok teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan dan waktu luang. Hal tersebut sangat bergantung pada bagaimana kehidupan dan budaya seseorang itu dapat terbentuk. Dari keterangan beberapa para ahli ini maka dapat di simpulkan bahwa *Sense of Humor* mungkin akan memenuhi subejective well being dalam komponen afeksi positif atau negatif. Namun dalam komponen kepuasan hidup *Sense of Humor* belum bisa untuk masuk dan menjangkau hal itu, karena lebih kompleks nya beberapa komponen di dalamnya yang harus terpenuhi, jadi bukan hanya dengan tertawa dan peka terhadap humor semata (*Sense of Humor*).

85 Fitriani, A. & Hidayah, N. Kepekaan humor.,76-89

⁸⁶ Diener, E, Suh, E, & Oishi, S. Recent Findings On *Subjective Well-Being*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Simpulan dari penelitian ini memperoleh hasil yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa psikologi islam UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dengan jumlah sebesar $0,18 > 0.05$.

B. Saran-Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, terdapat saran saran yang diberikan oleh peneliti berdasarkan dengan hasil penelitian yang telah diuraikan. Saran-saran tersebut adalah:

1. Bagi Mahasiswa berdasarkan dengan hasil yang didapatkan dalam penelitian ini, maka diharapkan dapat menggunakan *Sense of Humor* dengan lebih baik lagi. Karena hal ini dapat memberikan dampak positif untuk *Subjective Well-Being* mahasiswa. Hal lain yang perlu ditingkatkan lagi untuk *Subjective Well-Being* mahasiswa adalah kegiatan kegiatan yang bermanfaat, bekerja, ikut organisasi, dan juga mengikuti ekskul ekskul yang ada. Serta dalam hal membangun kepercayaan diri dan kecerdasan emosional.
2. Bagi Keluarga dan Orang-orang Terdekat memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa. Hal ini dimaksudkan untuk membantu memberikan penguatan serta meningkatkan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa itu sendiri.

3. Kepada penulis lain Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut. Diperlukan lebih banyak penelitian untuk mendapatkan informasi yang lebih kompleks, terutama yang berkaitan dengan hal-hal berikut:
 - a. Penelitian tidak hanya dilakukan di kalangan mahasiswa psikologi Islam, tetapi di masyarakat pada umumnya yang memiliki permasalahan yang lebih kompleks. Sehingga manfaat dari hasil penelitian dapat semakin dirasakan.
 - b. Kesejahteraan subjektif siswa tidak dipengaruhi oleh satu faktor saja. Oleh karena itu, perlu dilakukan investigasi dengan lebih dari satu variabel untuk mengetahui variabel mana selain persentase yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

- A. Musabiq Sugiarto, Karimah Isqi. *Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa*. InSight, Vol. 20 No. 2, (Agustus 2018).
- Alfiani, V. “*Pengaruh Humor Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Brawijaya Malang*.” (Skripsi. UB. 2010).
- Asma Zahratun Nabila “*Hubungan Antara Sense of Humor dan Tipe Kepribadian Ekstrovert dengan Subjective Well-Being pada Karyawan Dewasa Madya di PT. Telkom Distel Jogjakarta*” (Skripsi, Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2011).
- Chaplin, J. P. *Kamus Psikologi Lengkap*. Jakarta: PT Raja Grafindo. (1999).
- Chapman, A. J., & Foot, H. C. (Eds.). “*Humour and laughter: Theory, research and applications*”. John Wiley & Sons. (1976)
- Compton, W.C. “*Toward A Tripartite Factor Structure Of Mental Health: Subjective Well -Being, Personal Growth, And Religiosity*”. The Journal of Psychology 135 (5), (2000).
- Dharma Fajar, Mulya dkk. *Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan mahasiswa Itera*.
- Diener, E, Emmons, R. A, Larsen, R. J. & Griffin, S. “*The Satisfaction with life scale*”. Journal of Personality Assesment, 49. (1985) 71-75.
- Diener, E, Suh, E, & Oishi, S. *Recent Findings On Subjective Well-Being*. 1997. <http://www.psych.uiuc.edu/-ediener/hottopic/paper1.html>.
- Diener, E. “Assessing Well-Being”. *The Collected Works of Ed Diener*. (Springer, 2009 April). <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Diener, E. dkk. *Subjective Well Being: Three Decades of Progress*. Psychological Bulletin, 2. (1999). 276-302
- Diener, E. *The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener*. USA. (Springer. 2009.)
- Evanjelina Agracia Tumi Geong “*Hubungan Antara Sense of Humor dengan Kepuasan Relasi Romantis pada Dewasa Awal Yang Menjalinkan Relasi Pacaran*”(Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2022).
- [Fakultas Dakwah | Univeristas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember](#)
- Febrinita Putri Sumiharto “*Hubungan Antara Sense of Humor Dimediasi Gardiness Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa yang sedang*

Menyusun skripsi di kota bandung”(Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2018).

Galih Ageng Pradityo “*Hubungan Antara Sense of Humor Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII Smp Negeri 2 Ambarawa*”. (Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana, 2015).

Hartanti. *Peran Sense of Humor Dan Dukungan Sosial Pada Tingkat Depresi Penderita Dewasa Pascastroke*. Anima : Indonesia Psychological Jurnal. 17 (2). (2020).

Herzog, T. R., & Strevey, S. J. *Contact with nature, Sense of Humor , and psychological well-being*. Environment and Behavior, 40(6), (2008). 747–776.

Hidayati, F., & Maharani, R. *Self compassion (Welas Kasih) :Sebuah alternatifkonsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh*. Dalam Wismanto, B (Ed).Prosiding Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan(48–64). Edisike-1. (2013). Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata

Hofstetter Patrick, Madjar Micheal and Ozawa Toshisuke. *Happiness and Sustainable Consumption Psychological and physical rebound effects at work in a tool for sustainable design*. Special Issue Honouring Helias A. Udo de Haes: Broadening the Scope of LCA. 2006.

<https://iain-jember.ac.id/>

Julkas Sari, Diana Setiyawati. *Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa*. GADJAH MADA JOURNAL OF PSYCHOLOGY (GAMAJOP) VOLUME 5, NO. 1, (2019).

Kartono, Kartini. *Teori Kepribadian*. Bandung: Penerbit Alumni. 1979.

Komaryatun & Hanna Djumhara B. *Gifted Review. Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas. Hubungan Antara Rasa Humor dengan Kreativitas Verbal Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UI angkatan 2003*. (2008). 02.

Ma’ruf Abdullah, *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Presindo, 2015.

Misbahuddin dan Iqbal Hasan. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik Edisi Kedua*. Jakarta : Bumi Aksara. 2013.

Nabila, A. Z. “*Hubungan antara Sense of Humor dan tipe kepribadian ekstrovert dengan Subjective Well-Being pada karyawan dewasa madya di PT. Telkom distel Jogjakarta*”. (Skripsi. 2011). Diakses dari <https://eprints.uns.ac.id/2583/>.

- Nasfiannor, M.R & Triana, P. *Hubungan Antara Komitmen Beragama Dan Subjective Well-Being Pada Remaja Akhir Di Universitas Taumanegara*. Universitas tarumanegara. Jurnal psikologi vol. 2, No 1. (Juni 2004).
- Neff, K.D. “*Self-compassion, Self-Esteem, and Well-Being*”. Social and Personality Psychology Compass. (2010).
- Nurhidayah, S& Rini A. “*Kebahagiaan Lansia Di Tinjau Dari Dukungan Sosial Dan Spiritualitas*”. Jurnal soul, vol. 5., no 2, (september 2012).
- Parman, Rahmawaty. *Penyesuaian Diri Laki Laki Dan Perempuan Dengan Mengendalikan Variabel Sense of Humor* . 2013. Jurnal Online Psikologi. 01, 01, 464-469
- Pos, A. E., & Greenberg, L. S. Emotion-focused therapy. *The transforming power of affect. Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy*, 37(1), (2007). 25–31. <https://doi.org/10.1007/s10879-006-9031-z>
- Purwandanimto, W.J.S. Kamus Besar Indonesia. Jakarta: 1996. Balai Pustaka.
- Robert D. Whisonant. “*The Effects of Humor on Cognitive Learning in a Computer-Based Environment*”. Blackburg, Virginia. (1998). 39
- Rohmad. “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*”. (Skripsi. UMS. 2014)
- Sari Julika dan Diana setiyawati. *kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjective pada mahasiswa*. GADJAH MADA JOURNAL OF PSYCHOLOGY (GAMAJOP)VOLUME5, NO. 1, (2019). 50-59. DOI: 10.22146/gamajop.47966
- Sarwono, S.W. “*Aspek Psikososial dari Humor*”. Gema : Kliping Service Psikologi (1996).
- Septiana, O. *Hubungan antara Sense of Humor dan Subjective Well-Being pada mahasiswa*. (Skripsi). 2017. Diakses dari <https://lib.unnes.ac.id/30199/1/1511412053>.
- Sibarani, B. F. M. “*Hubungan Antara Gaya Humor Dengan Kesehatan Mental*”. (Skripsi. UNNES. 2015).
- Sinta Oftafia, Susandari. *Hubungan Dukungan sosial dengan Subjective Well-Being pada anggota komunitas hijrah bandung*. (Prosiding Psikologi. Sinta Oftafia, et al.).
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Penerbit. Alfabeta. 2016.

- Sugiyono, Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta, 2010.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. “*Development and validation of a multidimensional Sense of Humor scale*”. *Journal of clinical psychology*, 53(6). (1993). 605-619
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. *Sense of Humor and dimensions of personality*. *Journal of Clinical Psychology*, 49(6). (1993). 799–809. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199311\)49:6<799::AID-JCLP2270490607>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199311)49:6<799::AID-JCLP2270490607>3.0.CO;2-P)
- Thorson, J. A., Powell, F. C. Sarmani-Schuller, I., & Hampes, W. P. “*Psychological Health and Sense of Humor*”. *Journal of Clinical Psychology*, 53(6), (1997). 605-619.
- Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Pedoman Penulisan Karya Ilmiah.
- Veenhoven, R. “*The utility of happiness*”. *Social Indicators Research*, 20, (1988). 333-354.
- Widhi Kurniawan Agung, Puspitaningtyas Zarah, Metode Penelitian Kuantitatif, Yogyakarta, Pustaka Buku, 2016.
- Zulkarnain, & Ferry Novliadi. “*Sense of Humor Dan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Kalangan Mahasiswa*”. *Majalah kedokteran nusantara*. Vol 42. No 1. (2009). Universitas Sumatera Utara.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pernyataan Keaslian Tulisan

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Moh. Ifdhil Firmansyah
 NIM : D20185024
 Program Studi : Psikologi Islam
 Fakultas : Dakwah
 Institut : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar Pustaka.

Apabila dikemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses secara peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

J E M B E R

Pasuruan, 26 September 2023

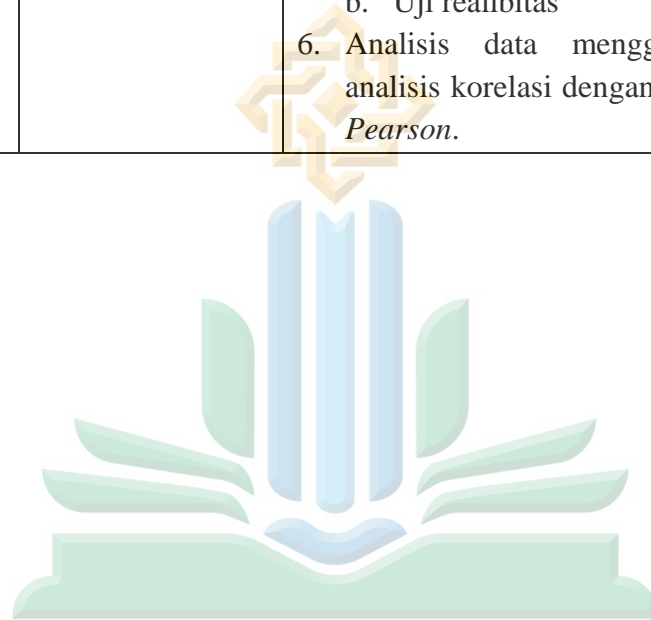
akan


 Moh. Ifdhil Firmansyah
 NIM D20185024

Lampiran 2 Matrix Penelitian

Judul	Variabel	Indikator	Sumber Data	Metodologi Penelitian	Rumusan Masalah
Hubungan <i>Sense of Humor</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i> Pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember	<i>Sense of Humor</i>	1. <i>Humor Production,</i> 2. <i>Social Uses of Humor,</i> 3. <i>Attitudes Toward Humor and Humorous People</i> 4. <i>Uses of Humor for Coping.</i>	Angket/Kuesioner Penelitian	1. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif korelasi dengan jenis penelitian survey research. 2. Teknik sampling yaitu random sampling, dari 124 mahasiswa Angkatan 2022 kemudian hanya di ambil 89 mahasiswa dari Angkatan 2022 dengan tingkat kesalahan 5% 3. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang di sebar melalui google form 4. Instrumen penelitian : a. Instrumen <i>Sense of Humor</i> menggunakan 4 indikator dan pertanyaan atau aitem disusun sendiri b. Instrumen SWB disusun menggunakan skala <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS) dan <i>Scale of Positive and Negatif Experience</i> (SPANE). 5. Keabsahan data	Apakah ada hubungan antara <i>Sense of Humor</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i> pada mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri KIAI HAJI Achmad Siddiq Jember
	<i>Subjective Well-Being</i>	1. Kepuasan Hidup 2. Afek positif dan negatif			

				<ul style="list-style-type: none">a. Uji Validitasb. Uji realibitas <p>6. Analisis data menggunakan jenis analisis korelasi dengan jenis <i>Korelasi Pearson</i>.</p>	
--	--	--	--	--	--



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 3 surat izin penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://dakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B.1141 /Un.22/G.a/PP.00.9/ 4 /2023 05 Maret 2023
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri KH Ahmad Siddiq
Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Moh Ifdhil Firmansyah
NIM : D20185024
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : XI (sebelas)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan Sense of Humor dengan Subjektif Well-Being pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri KH Ahmad Siddiq Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik


Siti Raudhatul Jannah



Lampiran 4 Blue Print Skala *Sense of Humor*

No	Dimensi	Indikator	Pertanyaan	
			Favorable	Unfavorable
1	<i>Humor Production</i>	Kemampuan membuat humor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya dapat membuat cerita lucu 2. Saya cukup mahir/terampil untuk mengucapkan hal hal yang membuat orang lain tertawa 3. Saya memiliki banyak ide untuk membuat lelucon/cerita lucu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya kesulitan menemukan ide untuk membuat lelucon 2. Saya merasa bahwa membuat lelucon adalah hal yang sulit
2	<i>Uses of Humor for Coping</i>	Kemampuan menghadapi masalah atau situasi stress	<ol style="list-style-type: none"> 1. Humor membantu saya menyelesaikan masalah dengan pasangan saya 2. Saya dapat membuat humor dalam banyak situasi 3. Humor membantu saya beradaptasi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Humor membuat masalah yang saya hadapi semakin besar 2. Humor sering menghambat saya ketika menyelesaikan masalah

			<p>dengan situasi sulit/stress</p> <p>4. Bagi saya humor merupakan cara penyelesaian masalah yang baik</p>	
3	<i>Social Uses of Humor</i>	<p>Penggunaan humor untuk tujuan sosial</p>	<p>1. Saya menghibur pasangan saya menggunakan humor</p> <p>2. Saya yakin bahwa saya dapat membuat orang lain tertawa</p>	<p>1. Lelucon yang saya katakan menyinggung pasangan saya</p>
4	<i>Attitude Toward Humor and Humorous People</i>	<p>Sikap-sikap individu terhadap humor dan orang-orang yang humoris</p>	<p>1. Saya menikmati lelucon yang bagus</p> <p>2. Saya sangat antusias ketika mendengar cerita-cerita yang lucu</p> <p>3. Saya merasa nyaman dengan orang-orang yang senang melucu</p> <p>4. Saya menyukai</p>	<p>1. Saya merasa risih dengan orang-orang yang membuat humor</p> <p>2. Saya merasa bahwa orang-orang yang senang melucu adalah orang-orang yang ingin mencari perhatian</p> <p>3. Saya membenci lelucon</p> <p>4. Saya merasa terganggu</p>

			<p>cerita lucu meskipun itu hanyalah khayalan/kebohongan</p> <p>5. Orang yang mengatakan lelucon adalah orang yang menyengkan</p> <p>6. Saya mudah mencairkan suasana dengan hal hal yang saya katakan</p>	<p>dengan lelucon</p> <p>5. Orang yang senang melucu adalah orang yang menyebalkan</p>
--	--	--	--	--



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 5 Blue Print Skala *Subjective Well-Being*

No	Aspek	Pertanyaan		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Kepuasan Hidup	1. Dalam banyak hal, hidup saya telah mendekati ideal 2. Kondisi hidup saya sangat baik 3. Saya puas dengan hidup saya 4. Sampai saat ini, saya telah mendapatkan hal hal penting yang saya inginkan dalam hidup ini 5. Jika saya dapat mengulang kembali hidup ini, hampir tidak ada yang ingin saya ubah dalam hidup saya		5
2	Aspek Positif dan negatif	1. Positif 2. Baik 3. Senang 4. Bahagia 5. Gembira	1. Negatif 2. Buruk 3. Tidak senang 4. Sedih 5. Takut	12

		6. Puas	6. Marah	
	Jumlah	11	6	17

Lampiran 12 Uji Korelasi Pearson

Correlations

		Sense of Humor	Subjective Well-Being
<i>Sense of Humor</i>	Pearson Correlation	1	.186
	Sig. (2-tailed)		.081
	N	89	89
<i>Subjective Well-Being</i>	Pearson Correlation	.186	1
	Sig. (2-tailed)	.081	
	N	89	89



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 8 tabel r

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
									664	349	272

Lampiran 9 Uji linieritas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
seubjective well being * sense of humor	Between Groups	(Combined)	2483,138	34	73,033	,791	,765
		Linearity	258,409	1	258,409	2,798	,100
		Deviation from Linearity	2224,729	33	67,416	,730	,832
Within Groups			4986,682	54	92,346		
Total			7469,820	88			

Lampiran 10 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		89
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	9,05250546
Most Extreme Differences	Absolute	,095
	Positive	,061
	Negative	-,095
Test Statistic		,095
Asymp. Sig. (2-tailed)		,064 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 11 Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Sense of Humor</i>	89	52	39	91	67.98	9.682
<i>Subjective Well-Being</i>	89	62	29	91	57.04	9.213
Valid N (listwise)	89					

BIODATA PENULIS



Nama : Moh. Ifdhil Firmansyah
NIM : D20185024
Tempat/Tanggal Lahir : Pasuruan, 26 Februari 2002
Alamat : Biting Sukorame Sukorejo Pasuruan
No Hp : 082131960006
Fakultas : Dakwah
Jurusan : Psikologi Islam
Email : firmanifdhil@gmail.com

Riwayat Pendidikan

A. Formal

1. MI. Nurul Hidayah (2011-2012)
2. Mts Ma'arif Sukorejo (2014-2015)
3. MA. Ma'arif Sukorejo (2017-2018)
4. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (2018-2023)

B. Non Formal

1. Pondok Pesantren Al-Hidayah Asshomadiyah (2014-2018)
2. Ma'had Al-Jamiah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq (2018-2019)
3. Pondok Pesantren Baitul Ilmi Jember (2019-2023)