

**HUBUNGAN ANTARA *SENSE OF HUMOR* DENGAN STRES
PADA MAHASISWA YANG SEDANG BIMBINGAN SKRIPSI
ANGKATAN 2020 FAKULTAS DAKWAH UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
YASMIN MAULIDIA
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
NIM: 204103050041
J E M B E R

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JUNI 2024**

**HUBUNGAN ANTARA *SENSE OF HUMOR* DENGAN STRES
PADA MAHASISWA YANG SEDANG BIMBINGAN SKRIPSI
ANGKATAN 2020 FAKULTAS DAKWAH UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI

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

Oleh:

Yasmin Maulidia
NIM: 204103050041

Disetujui Pembimbing

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

HARYU, S.Ag., M.Si
NIP.197404022005011005

**HUBUNGAN ANTARA *SENSE OF HUMOR* DENGAN STRES
PADA MAHASISWA YANG SEDANG BIMBINGAN SKRIPSI
ANGKATAN 2020 FAKULTAS DAKWAH UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari: Kamis

Tanggal: 20 Juni 2024

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris


Arrumaisha Fitri, M.Psi
NIP: 198712232019032005


Indah Roziyah Cholilah, M.Psi
NIP: 198706262019032008

Anggota:

1. Dr. Minan Jauhari, S.Sos., M.Si.
2. Haryu, S.Ag., M.Si

Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah




Dr. Fawazul Umam, M.A.g
NIP: 197302272000031001

MOTTO

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى

"Dan bahwasanya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis". (QS. An-Najm [53]:43).*



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

* M. Quraish Shihab, *Al-Qur'an dan Maknanya* (Jakarta: Lentera Hati, 2020), 34.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada Andy Wahyudi dan Tri Eny Astutik,
Bapak dan Ibu saya yang telah membesarkan dan mendidik dengan penuh kasih
sayang.



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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Hubungan antara *Sense of Humor* dengan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Bimbingan Skripsi Angkatan 2020 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember."**

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna meraih gelar Sarjana pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari banyak pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M., CPEM. selaku Rektor UIN KHAS Jember.
2. Dr. Fawaizul Umam M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah.
3. Arrumaisha Fitri, M.Psi selaku ketua Program Studi Psikologi Islam.
4. Haryu S.Ag, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi.
5. Sahabat penulis yang tergabung dalam grup "*Preman Kos*" sebagai penyemangat saat menyelesaikan skripsi.

Akhirnya, semoga segala amal baik yang telah Bapak/Ibu berikan kepada penulis memperoleh balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Jember, 20 Mei 2024

Penulis

ABSTRAK

Yasmin Maulidia, 2024: *Hubungan antara Sense of Humor dengan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Bimbingan Skripsi Angkatan 2020 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.*

Kata Kunci: mahasiswa, *sense of humor*, stres

Mahasiswa yang sedang berproses dalam menyusun skripsi dan sedang bimbingan skripsi mempunyai beragam kesulitan hingga menyebabkan stres. Stres dapat dipengaruhi oleh respons seseorang terhadap adanya suatu stimulus. Salah satu faktor pemicu stres adalah kurangnya *sense of humor* di dalam diri individu. Ketika individu memiliki daya tarik humor yang bagus, maka dirinya akan cenderung terhindar dari stres. Begitupun sebaliknya, saat individu tidak mempunyai *sense of humor*, maka akan cenderung cepat untuk merasa stres. Dengan begitu, humor bisa menjadi salah satu cara untuk mengatasi stres atau *coping stress*.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?” serta tujuan penelitian ini untuk mengetahui terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi *Product Moment Pearson*. Sampel penelitian ini adalah 210 mahasiswa angkatan 2020 yang sedang bimbingan skripsi di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dengan total populasi sebanyak 210 mahasiswa serta pengambilan sampel menggunakan metode sampling jenuh. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner melalui Google Form yang menggunakan skala *Multidimensional Sense of Humor Scale* dan skala *The Perceived Stress Scale (PSS-10)*.

Hasil dari penelitian ini adalah diperoleh hasil nilai signifikansi Sig. (2-tailed) yaitu 0.000 yang lebih kecil dari 0.05 tandanya terdapat korelasi antara variabel X yaitu *Sense of Humor* dengan variabel Y yaitu Stres. Kemudian pada angka korelasi pada data di atas adalah 0.614 yang berarti termasuk dalam interval kuat (0.60-0.799), dikarenakan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0.000 < 0.05$, maka dapat membuktikan bahwa ada hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Stress* pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki, maka akan semakin rendah stres yang dihadapi.

DAFTAR ISI

	Hal
COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	13
F. Definisi Operasional.....	15
G. Asumsi Penelitian	17
H. Hipotesis.....	17
I. Sistematika Pembahasan	18

BAB II.....	20
KAJIAN PUSTAKA.....	20
A. Penelitian Terdahulu	20
B. Kajian Teori	25
BAB III	37
METODE PENELITIAN.....	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel	37
C. Teknik dan Instrumen Pengambilan Data.....	38
D. Analisis Data	49
BAB IV	52
PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS.....	52
A. Gambaran Objek Penelitian	52
B. Penyajian Data	54
C. Analisis dan Pengujian Hipotesis.....	61
D. pembahasan.....	65
BAB V.....	73
PENUTUP.....	73
SARAN.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

No	Uraian	Hal.
2.1	Penelitian Terdahulu	24
3. 1	Kategori Pernyataan dan Nilai Salah	40
3. 2	Blueprint skala Sense of Humor	41
3. 3	Blueprint Skala PSS-10.....	43
3. 4	Hasil uji validitas Skala Sense of Humor.....	45
3. 5	Skala Sense Of Humor Setelah Uji Validitas.....	46
3. 6	Hasil Uji Validitas Skala Stress	46
3. 7	Skala Stress (PSS-10) Setelah Uji Validitas	47
3. 8	Rekapitulasi Hasil Uji Reliabilitas.....	48
3. 9	Hasil Uji Reliabilitas Sense of Humor.....	48
3. 10	Hasil Uji Reliabilitas PSS-10 (Stress).....	49
4. 1	Hasil Statistik Deskriptif Skala Sense of Humor dan Stres	56
4. 2	Uji Kategorisasi Data Sense of Humor.....	58
4. 3	Uji Kategorisasi Data Stres	61
4. 4	Hasil Uji Normalitas ke-1	62
4. 5	Hasil Uji Normalitas ke-2 Menggunakan Monte Carlo	63
4. 6	Hasil Uji Linearitas	64
4. 7	Hasil Uji Korelasi Pearson.....	64

DAFTAR GAMBAR

No	Uraian	Hal.
3. 1	Rumus Uji Validitas	44
3. 2	Rumus Uji Reliabilitas	48
4.1	Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
4.2	Data Responden Berdasarkan Prodi di Fakultas Dakwah.....	55



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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres adalah suatu kondisi yang umum dialami oleh manusia di berbagai situasi kehidupan, termasuk dalam lingkungan akademis. Mahasiswa terutama yang sedang dalam tahap akhir studi dan menjalani bimbingan skripsi, seringkali menghadapi tingkat stres yang tinggi. Tekanan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu, memenuhi harapan dosen pembimbing, dan mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja bisa menjadi sumber stres yang signifikan.²

Mahasiswa yang sedang berproses dalam menyusun skripsi dan sedang bimbingan skripsi mempunyai beragam kesulitan hingga menyebabkan *stress*, dan hal tersebut dibuktikan oleh Fadillah yang mengatakan berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan pada seluruh subyek penelitian, didapatkan bahwa keseluruhan subyek mengalami *stress*, didukung dengan gejala-gejala yang tampak seperti rasa percaya diri yang rendah, konsentrasi yang menurun, merasakan kejenuhan, kurangnya rasa bersemangat dan emosi yang tidak terkendali.³

Hal ini diperkuat dengan penelitian serupa yang dilakukan oleh Asmawan, di mana hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa kesulitan yang terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi antara lain;

² Fatih Ilhamsyah et al., "Gambaran Umum Stress Akademik Mahasiswa Keguruan di Palembang," *Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, no. 2 (Oktober 2023): 72.

³ Fadillah, A. E. R., "*Stress dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi*", vol. 1(3), Psikoborneo, 2013, hal. 148-156.

sulitnya menemui dosen pembimbing, kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing, dan kadang dosen pembimbing tidak menjelaskan bagian mana yang salah atau perlu dikoreksi. Kesulitan-kesulitan dalam pengerjaan skripsi tersebut membuat mahasiswa merasa dirinya tidak begitu pintar dan tertinggal oleh teman-temannya. Konsekuensinya, ia merasa sedih dan memikirkannya berlarut-larut hingga mengakibatkannya mengalami *stress*.⁴

Sutjiato, Tucunan, & Kandou mengatakan jika *stress* memberi dampak secara total pada individu, yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, *stress* dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Dalam sebuah survey dari lebih dari 15.000 mahasiswa sarjana, 18% melaporkan pernah mempertimbangkan secara serius untuk mencoba bunuh diri dan 8% melaporkan mencoba bunuh diri setidaknya sekali⁵. Kemudian Hidayat dalam Demolingo, Kalalo, & Katuuk menyatakan hasil survei yang dilakukan oleh *American College Health Association (ACHA)* pada tahun 2013 di Amerika, menjelaskan salah satu masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah *stress*. Sebanyak 27,9 % dari total 32.964 mahasiswa mengakui bahwa *stress* menjadi penghalang bagi performa akademik mereka.

Di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau *stress*. Angka tersebut mencapai 14% dari

⁴ Asmawan, M. C, “*Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi*”, vol. 26(2), Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial, 2016, hal. 51-57.

⁵ Sukoco, A. S. P, “*Hubungan Sense of humor dengan Stress pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi*”, vol. 3(1), Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2014, hal. 1-10.

total penduduk dengan tingkat *stress* akut (*stress* berat) mencapai 1-3%.⁶ *Stress* dapat dipengaruhi oleh respons seseorang terhadap adanya suatu stimulus. Respons terhadap *stress* dikelompokkan menjadi 4 bagian, yaitu respons fisiologis, respons kognitif, respons emosi, serta respons tingkah laku. Menurut Farid Mashudi, pengelompokan respon tersebut antara lain sebagai berikut;⁷ (1) Respons Fisiologis, di mana stres dapat memicu respons fisiologis seperti peningkatan detak jantung, peningkatan tekanan darah, dan ketegangan otot. Gejala fisik lainnya termasuk sakit kepala, kelelahan, dan gangguan tidur. Respons fisiologis ini merupakan reaksi tubuh terhadap ancaman yang dirasakan dan merupakan bagian dari mekanisme pertahanan tubuh, (2) Respons Kognitif, stres juga mempengaruhi proses berpikir atau kognisi. Mahasiswa yang mengalami stres mungkin mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mengambil keputusan, dan mengingat informasi. Pikiran negatif dan kecemasan berlebihan juga merupakan respons kognitif yang umum terjadi saat stres. (3) Respons Emosi, stres dapat mempengaruhi emosi seseorang, menyebabkan perasaan cemas, tegang, dan mudah marah. Mahasiswa yang sedang dalam tekanan akademis mungkin merasa frustrasi, cemas, dan putus asa. Emosi negatif ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan interaksi sosial mereka. (4) Respons Tingkah Laku, stres dapat mempengaruhi tingkah laku individu, seperti perubahan pola makan, gangguan tidur, dan penurunan aktivitas fisik. Mahasiswa yang mengalami

⁶ Demolingo, D. P. A., Kalalo, F., dan Katuuk, M, “*Hubungan Stress dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*”, vol. 6(1), Jurnal Keperawatan (Jkp), 2018, hal. 1-6.

⁷ Farid Mashudi, “*Psikologi Konseling*” (Jogjakarta: Ircisod, 2012) 193

stres mungkin menghindari tugas akademis, menunda pekerjaan, atau mengurangi partisipasi dalam kegiatan sosial.

Peneliti telah melakukan pra penelitian dengan metode wawancara pada tanggal 15 November 2023 kepada lima mahasiswa Psikologi Islam semester 7 yang tengah menyusun skripsi untuk memperoleh informasi mendalam tentang masalah stress yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dari pra penelitian tersebut, diperoleh hasil bahwa Mahasiswa NK mengatakan bahwa merasa stress saat penyusunan judul skripsi. Dari hasil wawancara, diperoleh data bahwa respon fisiologis saat mahasiswa ke-1 ini merasakan stres adalah mengalami peningkatan detak jantung saat kebingungan dalam penyusunan judul skripsi baru karena judul sebelumnya ditolak dan direvisi oleh dosen pembimbing. Stres emosi yang dirasakan oleh mahasiswa ke-1 ini adalah merasakan cemas serta tertekan karena takut judul barunya tidak sesuai dan disuruh revisi kembali oleh dosen pembimbing.

Kemudian pada mahasiswa LF, ia mengatakan bahwa merasa kesulitan untuk mencari problem riset dalam proses penyusunan latar belakang pada bab 1. Dari observasi dan wawancara yang peneliti lakukan, stres tingkah laku mahasiswa ke-2 bisa dilihat dari sikapnya yang menghindari diskusi dengan teman-teman seangkatan mengenai tema skripsinya. Kemudian respon emosinya pun menunjukkan bahwa subjek merasa frustrasi selama mengerjakan latar belakang dan kesulitan dalam penyusunannya secara benar.

Keresahan yang dialami oleh mahasiswa selanjutnya, yaitu MB, mengatakan bahwa dirinya merasa stres selama proses penyusunan skripsi adalah adanya revisi judul yang telah diajukan ke DPA dan dosen pembimbing. Subjek merasa cemas dan tegang saat menghadapi revisi yang diberikan. Peneliti mengkaitkan dengan respon stres yang telah diuraikan sebelumnya, pada mahasiswa ketiga ini subjek mengatakan bahwa kerap mengalami respon stres fisiologis, di mana kejadian yang pernah dialaminya adalah mengalami peningkatan tekanan darah dan sakit kepala saat menerima revisi dari dosen. Respon kognitif dari mahasiswa ketiga ini setelah peneliti observasi adalah adanya kesulitan dalam memahami dan menerapkan revisi yang diberikan. Respon emosi subjek ketiga ini adalah merasa marah serta kecewa jika revisi yang diajukan tidak sesuai dengan ekspektasinya sendiri, sehingga menimbulkan respon tingkah laku jika subjek merasa tidak bersemangat untuk melanjutkan revisi.

Kemudian pada mahasiswa FC, subjek mengatakan bahwa merasa stres selama penyusunan proposal skripsi dari bab 1-3. Hal ini dibuktikan dengan respon fisiologis yang dialami oleh mahasiswa keempat bahwa kerap mengalami kelelahan dan insomnia saat penyusunan proposal skripsi. Wawancara dan observasi yang peneliti lakukan pada mahasiswa kelima, yaitu ZN, menghasilkan data bahwa subjek mengalami kesulitan dan merasa cemas dalam mengintegrasikan literatur yang relevan, subjek kesulitan menemukan literatur yang sesuai dengan topik skripsi yang diangkat dikarenakan masih kurangnya penelitian terdahulu akan hal tersebut. Oleh

karena itu, respon fisiologis subjek kelima ini adalah mengalami gangguan tidur dan kelelahan saat memikirkan dan mencari literatur yang dibutuhkan.

Usai melakukan wawancara dan observasi dari tanggal 15 November 2023 hingga 20 November 2023, peneliti memperoleh data mengenai *coping stress* dari empat mahasiswa yang telah diwawancarai, di mana mahasiswa 1, mahasiswa 2, mahasiswa 3, dan mahasiswa 4 adalah dengan menonton tayangan yang mengandung unsur hiburan atau humor untuk mengalihkan *stress* yang sedang dirasakan oleh mahasiswa tersebut. Mahasiswa 1 kerap menonton channel YouTube seputar *stand up comedy* di sela-sela aktivitasnya dalam menyusun skripsi, mahasiswa 2 mengatakan *coping stress*-nya adalah dengan menonton film dengan genre komedi, lalu mahasiswa 3 mengatakan bahwa suka mendengarkan podcast lucu, dan mahasiswa ke-4 lebih suka melihat tayangan-tayangan humor di sosial media TikTok. Keempat mahasiswa tersebut menyatakan bahwa dengan menonton atau mendengar tayangan yang bersifat humor akan meredakan stres yang dirasakan, sehingga *mood* mereka akan membaik untuk kembali mengerjakan skripsi. Sedangkan satu mahasiswa lagi yaitu mahasiswa 5, mengatakan bahwa dirinya adalah tipikal orang yang serius sehingga tidak bisa diajak bercanda dan tidak bisa menerima lelucon dari orang lain serta menganggap lelucon di sosial media maupun dari lingkungan sekitarnya biasa saja, serta tidak berdampak pada pengurangan *stress* yang dimilikinya. *Coping stress* mahasiswa kelima ini adalah dengan mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an guna meredakan

stres, cemas, dan kepanikan yang terasa saat memikirkan dan menyusun skripsi.

Bisa disimpulkan dari pra penelitian yang telah dilakukan jika humor dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi *stress* atau *coping stress*, sebagaimana Allah telah berfirman dalam Al-Qur'an pada surah An-Najm ayat 43, yang berbunyi⁸:

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى

Arti: “Dan bahwasanya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis”.

Sesungguhnya Allah memberikan sifat tawa dan tangis dalam jiwa manusia, jadi manusia bisa tertawa ataupun menangis guna meredakan *stress* yang sedang dialami. Tawa dan tangis merupakan mekanisme alami yang dapat membantu manusia meredakan stres yang dialami.⁹ Merujuk pada ayat tersebut, *stress* kerap dirasakan oleh banyak orang seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, tak terkecuali pada mahasiswa, baik mahasiswa baru maupun tingkat akhir. Hal tersebut diperkuat penelitian yang telah dilakukan oleh Hasanat dan Subandi yang mengatakan humor dinilai dapat menimbulkan emosi positif, sebab humor menjadikan seseorang dapat tersenyum ataupun tertawa dan memunculkan emosi positif.¹⁰

Humor juga bagian kehidupan sehari-hari dan bersifat menyenangkan sehingga banyak yang mengatakan bahwa humor mampu membuat orang

⁸ M. Quraish Shihab, *Al-Qur'an dan Maknanya* (Jakarta: Lentera Hati, 2020), 19.

⁹ “Tafsir Tahlili An-Najm Ayat 43”, Qur'an Kemenag, diakses pada tanggal 15 November, 2023, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/53?from=43&to=62/>

¹⁰ Hasanat, & Subandi, “Pembakuan Alat Kepekaan terhadap Humor”, 1999, hal. 17-25.

melupakan *stress* yang dialaminya.¹¹ Rahayu dan Handriani mengatakan bahwa humor merupakan semacam komunikasi, cara individu mengekspresikan diri mengenai sesuatu secara tidak langsung.¹² Humor dianggap dapat membantu orang-orang beradaptasi dengan *stress* kehidupan. Selain itu, humor digambarkan sebagai salah satu cara untuk menjaga ketahanan perilaku terhadap *stress* yang disebabkan banyaknya tekanan yang dirasakan, seperti yang dipaparkan oleh Hasenbring, Hallner, & Rusu dalam Pérez-aranda et al.¹³

Kemudian Wanzer, Butterfield, & Butterfield dalam Mills, Keller, Chilcutt, & Nelson memaparkan bahwa humor sangat bermanfaat untuk mengatasi *stress*, tekanan dan untuk mengatasi kecemasan.¹⁴ Penelitian lain yang dilakukan oleh Yue, Leung, & Hiranandani juga menunjukkan bahwa humor dan gaya humor diri meningkatkan positif kesejahteraan psikologis, humor berfungsi untuk mengubah perspektif seseorang ketika berhadapan dengan ancaman lingkungan.¹⁵

Menurut Martin dalam Muhammad Arif, Isna Asyri, dan Harry Theozard, *sense of humor* memiliki konsep sebagai suatu perilaku kebiasaan

¹¹ Wijaya, E, "Peranan Humor terhadap Stress dengan Subjective Well Being (SWB) Sebagai Mediator pada Dewasa Awal", vol. 1(1), Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 2015, hal. 353-360.

¹² Rahayu, E, dan Hadriani, E, "Stress dan Sense of humor pada Guru SLB C", vol. 14(2), Jurnal Psikodimensia, 2015, hal. 41-54.

¹³ Pérez-aranda, A., Hofmann, J., Feliu-soler, A., Andrés-rodíguez, L., Ramírez-maestre, C., Ruch, W., & Luciano, J. V., "Laughing Away the Pain: A Narrative Review of Humour, Sense of Humour and Pain", vol. 23(2), *European Journal of Pain*, 2019, hal. 220-233.

¹⁴ Mills, C. B., Keller, M., Chilcutt, A., & Nelson, M. D, "No Laughing Matter: Workplace Bullying, Humor Orientation, and Leadership Styles", vol. 67(4), *Workplace Health & Safety*, 2019, hal. 159-167.

¹⁵ Yue, X. D., Leung, C.-L., & Hiranandani, N. A, "Adult Playfulness, Humor Styles, and Subjective Happiness", vol. 0(0), *Psychological Reports*, 2016, hal. 1-11.

(kecenderungan untuk kerap tertawa, untuk memberitahu lelucon serta menghibur orang lain secara spontan, menertawakan humor dari produksi orang lain), kemampuan (untuk membuat humor, untuk menghibur orang lain, untuk mendapatkan lelucon, serta mengingat lelucon), sifat temperamen (kebiasaan kegembiraan dan jiwa bermain), respon estetika (kesenangan akan jenis tertentu dari bahan humoris), sikap (sikap yang positif terhadap humor dan orang-orang yang humoris), beserta mekanisme pertahanan (kecenderungan) untuk mempertahankan perspektif humor dalam menghadapi kesulitan).¹⁶

Penelitian Sukoco menyebutkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *sense of humor* dengan *stress* pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya sebesar 7,1%.¹⁷ Selaras dengan penelitian yang dilakukan Abel mengenai keterkaitan antara humor, *stress*, dan strategi *coping* yang hasilnya menunjukkan ada hubungan antara humor, *stress* dan strategi *coping*, humor dianggap penting dalam penilaian kognitif terhadap *stress*, pergeseran kognitif-afektif yang dihasilkan oleh humor, dan hubungan antara *sense of humor* dan strategi *coping* tertentu.¹⁸

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Martin & Lefcourt mengenai *sense of humor* sebagai moderator dari hubungan antara *stress* dan suasana hati yang hasilnya menunjukkan subyek dengan *sense of humor* yang tinggi,

¹⁶ Muhammad Arif, Isna Asyri Syahrina, dan Harry Theozard Fikri, "Hubungan Sense of humor dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Bimbingan Skripsi", vol. 27(1), Jurnal Psikovidya, 2023, hal. 3.

¹⁷ Sukoco, A. S. P, "Hubungan Sense of humor dengan Stress pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi", vol. 3(1), Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2014, hal. 1-10.

¹⁸ Abel, M. H, "Humor, Stress, and Coping Strategies", vol. 15(4), *Humor-International Journal of Humor Research*, 2002, hal. 365-381.

tidak akan mengalami depresi ketika mengalami peristiwa hidup yang negatif dibandingkan subyek dengan *sense of humor* yang rendah.¹⁹

Bahkan, menurut Santrock, salah satu faktor pemicu *stress* adalah kurangnya *sense of humor* di dalam diri individu. Ketika individu memiliki daya tarik humor yang bagus, maka dirinya akan cenderung terhindar dari *stress*. Begitupun sebaliknya, saat individu tidak mempunyai *sense of humor*, maka akan cenderung cepat untuk merasa *stress*. Humor berperan penting dalam diri individu dikarenakan *sense of humor* bisa dijadikan sebagai salah satu pencegah *stress*, dan humor bisa dijadikan sebagai pengalihan saat sedang merasa tertekan agar bisa lebih rileks saat menghadapinya.²⁰

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka Peneliti mengasumsikan bahwa *sense of humor* memiliki hubungan yang negatif dengan *stress*. Semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki, maka semakin rendah *stress* yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi. Lalu sebaliknya, semakin rendah *sense of humor*, maka semakin tinggi *stress* yang dirasakan. Berdasarkan uraian tersebut, Peneliti ingin meneliti tentang **“Hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Stress* pada Mahasiswa yang Sedang Bimbingan Skripsi Angkatan 2020 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember”**.

¹⁹ Martin, R. A., & Lefcourt, H. M., “*Sense of humor as a Moderator of the Relation Between Stressors and Moods*”, vol. 45(6), *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015, hal. 1313-1324.

²⁰ Santrock, J. W., “*Remaja*” alih bahasa: *Benedictine*, vol. 11(1), 2003, hal 98.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diajukan yaitu:

Apakah terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *stress* pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian berdasarkan penjelasan latar belakang dan rumusan masalah di atas, yaitu untuk mengetahui terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *stress* pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

D. Manfaat Penelitian

Berikut adalah manfaat penelitian yang Peneliti kaji:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan mengenai *sense of humor* dengan *stress* pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kyai Haji Achmad Siddiq Jember.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan solusi praktis untuk mengurangi *stress* pada mahasiswa yang sedang

menjalani bimbingan skripsi. Serta penelitian ini dapat menjadi tolok ukur kemampuan peneliti dalam melaksanakan dan menulis karya ilmiah, sekaligus menjadi referensi untuk peneliti berikutnya. Selain itu, penelitian ini juga memberikan wawasan dan analisis mendalam tentang korelasi antara *sense of humor* dan *stress* pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

b. Bagi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Untuk Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, diharapkan penelitian ini dapat memberikan dampak positif, kontribusi, dan sumbangan baru dalam ranah keilmuan, khususnya terkait hubungan antara *sense of humor* dan *stress* pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

c. Bagi Masyarakat Umum

Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengaruh dan kontribusi positif, serta meningkatkan pemahaman mengenai hubungan antara *sense of humor* dan *stress* pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek yang diamati dan menjadi fokus pada suatu penelitian. Pada penelitian ini, Peneliti menggunakan dua variabel, antara lain sebagai berikut:

a. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Menurut Sugiyono, variabel bebas adalah variabel yang sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, *antecedent*. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan hingga munculnya variabel dependen (terikat)..²¹ Variabel bebas atau variabel X yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sense of Humor*.

b. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Menurut Sugiyono, variabel dependen atau terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel terikat atau variabel Y adalah *Stress*.²²

2. Indikator Variabel

Indikator adalah petunjuk untuk mengukur sebuah variabel penelitian. Adapun indikator dalam penelitian ini yaitu:

- a. **Indikator variabel bebas**, yaitu *sense of humor* yang mempunyai empat aspek yang didasari oleh teori dari Thorson dan Powell. Dimulai

²¹ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*”, 2016, hal. 68.

²² Loc.cit

dari aspek *humor production* dengan indikator yang digunakan adalah kemampuan untuk membuat orang lain agar tertawa dan dapat melihat hal yang lucu dari suatu peristiwa. Aspek kedua adalah *coping with humor*, di mana indikatornya adalah penggunaan humor saat menghadapi kesulitan. Aspek yang ketiga yaitu *attitude toward humor*, indikator pada aspek ini adalah mudah untuk menertawakan sesuatu yang lucu, serta kemampuan untuk menciptakan dan menerima humor dengan baik. Lalu aspek yang terakhir adalah *humor appreciation* dengan indikator kemampuan untuk menghargai suatu humor²³.

- b. **Indikator variabel terikat**, yaitu *stress*. Terdapat tiga aspek dalam variabel ini. Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) mengelompokkan dimensi *stress* menjadi tiga, yang disebut sebagai "*the perceived stress scale*,"²⁴ yaitu:

1) Perasaan yang Tidak Terprediksi (*feeling of unpredictability*)

Individu yang tidak dapat memprediksi kejadian mendadak dalam hidupnya mungkin merasa tidak berdaya dan putus asa.

2) Perasaan yang Tidak Terkontrol (*feeling of uncontrollability*)

Perasaan tidak terkontrol terjadi ketika individu tidak mampu mengendalikan diri terhadap berbagai tuntutan eksternal, termasuk lingkungan, sehingga memengaruhi perilaku individu dan membentuk pengalaman mereka.

²³ Thorson, J. A., Powell, dkk, "*Psychological Health and Sense of humor*", 1997, hal. 605.

²⁴ Cohen, Williamson, "*Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.)*", *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology*, 1988, hal. 31-67.

3) Perasaan Tertekan (*feeling of overloaded*)

Perasaan tertekan ditandai dengan berbagai gejala, seperti rasa benci, harga diri rendah, kesedihan, kecemasan, gejala psikosomatik, dan lain-lain.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan yang digunakan sebagai dasar konkret untuk mengukur variabel penelitian, yang dirumuskan berdasarkan indikator-indikator variabel tersebut.²⁵ Adapun definisi operasional yang digunakan berdasarkan variabel penelitian:

1. Sense of Humor

Menurut Martin dalam Muhammad Arif, Isna Asyri, dan Harry Theozard, *Sense of Humor* memiliki konsep sebagai suatu perilaku kebiasaan (kecenderungan untuk kerap tertawa, untuk memberitahu lelucon serta menghibur orang lain secara spontan, menertawakan humor dari produksi orang lain), kemampuan (untuk membuat humor, untuk menghibur orang lain, untuk mendapatkan lelucon, serta mengingat lelucon), sifat temperamen (kebiasaan kegembiraan dan jiwa bermain), respon estetika (kesenangan akan jenis tertentu dari bahan humoris), sikap (sikap yang positif terhadap humor dan orang-orang yang humoris), beserta

²⁵ *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember* (Jember Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021), 82.

mekanisme pertahanan (kecenderungan) untuk mempertahankan perspektif humor dalam menghadapi kesulitan).²⁶

Rancangan penelitian yang dimaksud adalah mengkaji *sense of humor* pada individu sebagai salah satu bentuk *coping stress* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan menjadikan segala sesuatu yang berbau humor (bisa dilihat ataupun didengar) menjadi bentuk penanggulangan *stress* mereka saat sedang bimbingan skripsi, menciptakan humor, dan menghargai atau menanggapi humor.

2. Stres

Stress dapat dipengaruhi oleh respons seseorang terhadap adanya suatu stimulus *stress*. Respons terhadap *stress* dikelompokkan menjadi 4 bagian, yaitu respons fisiologis, respons kognitif, respons emosi, serta respons tingkah laku. Humor menjadi salah satu cara untuk mengatasi *stress* atau *coping stress*, hal tersebut dibuktikan oleh Hasanat dan Subandi yang mengatakan humor dinilai dapat menimbulkan emosi positif, sebab humor menjadikan seseorang dapat tersenyum ataupun tertawa dan memunculkan emosi positif.²⁷

Rancangan penelitian yang dimaksud adalah mengkaji *stress* mahasiswa yang terkait dengan aspek merasa tidak mampu untuk mengendalikan, memprediksi kehidupan, dan merasakan beban hidup yang

²⁶ Muhammad Arif, Isna Asyri Syahrina, dan Harry Theozard Fikri, "Hubungan *Sense of humor* dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Bimbingan Skripsi", vol. 27(1), Jurnal Psikovidya, 2023, hal. 3.

²⁷ Hasanat, & Subandi, "Pembakuan Alat Kepekaan terhadap Humor", 1999, hal. 17-25.

sangat berlebihan. Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa yang merasa *stress* akan permasalahan terkait bimbingan skripsi dan nantinya akan Peneliti teliti hubungannya dengan *sense of humor*. Apabila *sense of humor* mahasiswa tersebut tinggi, maka *stress*nya rendah.

G. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian didasarkan pada kesimpulan awal yang dianggap benar, sekalipun belum dilakukan verifikasi ataupun pengujian, serta bisa disebut sebagai asumsi penelitian. Tahapan awal adalah dapat mengumpulkan asumsi penelitian sebelum dimulainya penelitian. Tujuannya yaitu untuk membangun pondasi yang kuat mengenai permasalahan penelitian sekaligus bisa dijadikan parameter bagi Peneliti.²⁸ Oleh sebab itu, asumsi penelitian dalam hal ini adalah terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *stress* pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan yang berfungsi sebagai prediksi atau respons awal yang memiliki potensi kebenaran atau kesalahan. Hipotesis sejatinya bukanlah spekulasi sembarangan, melainkan dibentuk berdasarkan teori-teori yang telah ada atau temuan dari penelitian sebelumnya. Dengan kata lain, hipotesis merupakan perkiraan atau jawaban sementara terhadap

²⁸ Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, hal. 41.

pertanyaan penelitian, dan validitasnya diuji melalui penggunaan data empiris.²⁹

Dalam penelitian ini, terdapat dua hipotesis, yakni Hipotesis Nihil (H_0) yang menyatakan ketiadaan hubungan antara variabel, dan sebaliknya, Hipotesis Alternatif (H_a) yang menegaskan adanya hubungan antara variabel. Dengan ungkapan lain, hipotesis yang dinyatakan oleh peneliti merupakan pernyataan awal mengenai hasil penelitian, yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. H_0 : Tidak terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *stress* pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. H_a : Terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *stress* pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Peneliti menggunakan dua hipotesis yaitu H_0 dan H_a dikarenakan keduanya saling melengkapi. H_0 penting karena dijadikan sebagai perbandingan dan diuji apakah terdapat hubungan yang signifikan pada H_a .

I. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini disusun dengan urutan pembahasan yang terstruktur secara sistematis, bertujuan untuk memudahkan pemahaman pembaca. Rangkaian struktur ini terdiri dari lima bab yang melibatkan:

²⁹ Agung Edy Wibowo, *Metodologi Penelitian Pegangan untuk Menulis Karya Ilmiah* (Penerbit Insania, 2021), 72.

BAB I Bab ini mencakup latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, variabel penelitian dan indikator variabel, definisi operasional, asumsi penelitian, hipotesis, dan sistematika pembahasan.

BAB II Bab kedua membahas penelitian sebelumnya yang mencakup hasil-hasil penelitian dan kajian teori yang relevan dengan topik "Hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Stress* pada Mahasiswa yang Sedang Bimbingan Skripsi Angkatan 2020 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember."

BAB III Dalam bab ketiga ini, akan dibahas meliputi pendekatan beserta jenis penelitian yang digunakan, populasi dan sampel yang menjadi subjek penelitian, teknik serta instrumen yang digunakan dalam proses pengumpulan data, dan langkah-langkah analisis data.

BAB IV Bab ini akan menjelaskan mengenai gambaran terperinci mengenai objek penelitian, penyajian data, analisis dan pengujian hipotesis, serta pembahasan hasil temuan penelitian.

BAB V adalah bab akhir atau penutup yang membahas kesimpulan berdasarkan pada rumusan masalah dan saran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian sebelumnya merujuk pada studi yang telah dilaksanakan oleh peneliti sebelumnya dan memiliki keterkaitan dengan penelitian yang tengah dilakukan. Riset sebelumnya ini berperan sebagai dasar bagi peneliti guna memperbaiki teori yang digunakan, dengan tujuan menghindari praktik plagiarisme dalam penelitian yang sedang berlangsung. Berikut adalah beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian saat ini:

1. Jurnal karya Muhammad Yoga Wiratama, Rahmatika Kurnia Ramadhani dengan judul “Hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Stress* Kerja pada Pegawai”. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Yoga dan Rahmatika merupakan penelitian yang menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sampel penelitian ini diambil dengan memakai metode *purposive sampling* dari populasi pegawai di PT NN Yogyakarta sebanyak 50 orang. Guna pengumpulan data, peneliti menggunakan kuesioner atau angket sebagai teknik pengumpulan data, serta ada dua skala dalam penelitian ini yaitu skala *sense of humor* dan skala *stress* kerja. Skala penelitian terdiri dari empat bentuk alternative jawaban dengan menggunakan skala likert.³⁰

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *pearson product moment* diketahui bahwa terdapat korelasi negative yang cukup

³⁰ Muhammad Yoga, Rahmatika, “Hubungan antara *Sense of humor* dengan *Stress* Kerja pada Pegawai”, vol. 3(1), Acta Psychologia, 2021, hal. 81-87.

atau sedang antara *sense of humor* dengan *stress* kerja sebesar -0,535 dengan signifikansi 0,000. Artinya, semakin tinggi *sense of humor*, maka semakin rendah *stress* kerja pada pegawai, begitu juga sebaliknya. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang telah ditentukan yaitu terdapat hubungan negative antara *sense of humor* dengan *stress* kerja pada pegawai.

2. Jurnal karya Siti Samsidar Lubis dan Yunita Zahra pada tahun 2023 dengan judul “*Reducing Academic Stress Levels by Humorous Shows Among Students*”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat penurunan tingkat *stress* akademik melalui tayangan humor pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19. Selama menjalani perkuliahan daring dimasa pandemi, mahasiswa mengalami kesulitan yang dapat memicu mahasiswa mengalami *stress* akademik. Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan *repeated measures design* dan melibatkan 17 orang mahasiswa. Metode analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Friedman*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat *stress* akademik menggunakan tayangan humor pada mahasiswa, hal ini dilihat dari tingkat *stress* akademik mahasiswa lebih rendah setelah diberikan tayangan humor dibandingkan sebelum diberikan tayangan humor.³¹

³¹ Siti Samsidar Lubis dan Yunita Zahra, “*Reducing Academic Stress Levels by Humorous Shows Among Students*”, vol. 18(1), *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 2023, hal. 81.

3. Jurnal karya Khusnul Ain, Gita Sabilah, dan Nur Wulan dengan judul “Hubungan antara Sense of Humor dengan Tingkat *Stress* pada Mahasiswa Tingkat Satu Prodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2023”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan tingkat *stress*. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Jumlah sampel yang di gunakan 62 orang dengan teknik pengambilan sampel *proportionate stratified random sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner, dilakukan analisis univariat dan bivariat menggunakan *Rank-Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar *sense of humor* dengan kategori tinggi sebanyak 22 responden (35,5%), dan tingkat *stress* dengan kategori rendah sebanyak 31 responden (50%). Hasil analisis bivariate diperoleh nilai *p-value* = 0,000 (<0,05) dengan nilai kekuatan korelasi (*rho*) adalah -0,545 artinya berkekuatan korelasi sedang dan berarah negatif. Terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan tingkat *stress* pada mahasiswa tingkat satu program studi S1 Keperawatan STIKes Kuningan Tahun 2023.³²
4. Jurnal karya Sri Ramadhani dkk yang berjudul “Pengaruh *Sense Of Humor* Terhadap *Stress* Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara” pada tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan pengaruh rasa humor terhadap *stress* diri pada mahasiswa yang sedang menulis tesis di Fakultas

³² Khusnul Ain, dkk, “*Hubungan Antara Sense of humor Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Satu Prodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2023*”, vol. 1(2), *The Sustainable Innovation In Nursing Education And Practice*, 2023, hal. 270-275.

Psikologi, Universitas Sumatera Utara. Ini adalah penelitian kuantitatif yang berpengaruh. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Sumatera Utara yang sedang menyusun tesis, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah 83 orang. Berdasarkan hasil analisis regresi, menunjukkan bahwa nilai koefisien determinan (R^2) adalah 0,102 dan dijelaskan bahwa persentase pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari kuadrat R . Ini berarti bahwa rasa humor memberikan kontribusi yang efektif sebesar 10,2% terhadap *stress* diri yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menulis tesis mereka. Sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti. Hasil perhitungan diperoleh nilai $F = 4,881$ dan p (Sig). = 0,033. Jika nilai $p < 0,05$ maka hipotesis diterima (Field, 2009). Dalam penelitian ini, nilai p (0,033) $< 0,05$, hipotesis diterima.³³

5. Jurnal karya Yudha Prayetno dan Zulian Fikry dengan judul “Hubungan Sense of Humor dengan Tingkat *Stress* pada Mahasiswa Akhir Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang”. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui adakah hubungan *sense of humor* dengan tingkat *stress* pada mahasiswa akhir Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 150 orang mahasiswa akhir Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan skala *sense of*

³³ Sri Ramadhani, et al. “Hubungan Antara Kepekaan Humor dengan *Stress* Kerja pada Pegawai Balai Karantina Pertanian Kelas I Semarang Jawa Tengah”, vol. 4(2), Jurnal Psychomutiara, 2021, hal. 40-60.

humor oleh Izati (2019) dan DASS-S oleh Damanik, (2006). Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan *product moment* mendapatkan hasil dari koefisien korelasi (r) sebesar -0,055 dan nilai sig $p=0,507$ ($p>0,05$). Hasil ini memperlihatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dengan tingkat *stress* pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Psikologi.³⁴ Berikut adalah sajian tabel deskripsi penelitian terdahulu:

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

No	Nama, Judul, dan, Tahun	Perbedaan
1	Muhammad Yoga Wiratama, Rahmatika Kurnia Ramadhani, dengan judul “Hubungan antara <i>Sense of Humor</i> dengan <i>Stress Kerja</i> pada Pegawai”, 2021.	Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian Muhammad Yoga dan Rahmatika terletak pada lokasi penelitian, di mana Peneliti meneliti di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, beserta variable terikatnya yang berbeda, Peneliti menggunakan tingkat <i>stress</i> .
2	Siti Samsidar Lubis dan Yunita Zahra, “ <i>Reducing Academic Stress Levels by Humorous Shows Among Students</i> ”, 2023.	Perbedaan penelitian ini dengan yang Peneliti lakukan adalah terletak pada teknik pengambilan datanya, di mana Siti dan Yunita menggunakan metode penelitian eksperimen yang mempunyai pre dan post tes untuk mengukur tingkat <i>stress</i> pada mahasiswa.
3	Khusnul Ain, Gita Sabilah, dan Nur Wulan dengan judul “Hubungan antara <i>Sense of Humor</i> dengan Tingkat <i>Stress</i> pada Mahasiswa Tingkat Satu Prodi S1 Keperawatan Sekolah	Perbedaan dari penelitian ini dengan milik Khusnul Ain, dkk adalah terletak pada desain penelitian yang digunakan adalah <i>cross sectional</i> . Sedangkan Peneliti menggunakan korelasional. Kemudian pada subjek penelitian,

³⁴ Yudha Prayetno, Zulian Fikry, “*Hubungan Sense of humor dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Akhir Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang*”, vol. 3(4), Socio Humanus, 2021, hal. 289-302.

	Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2023”, 2023.	Khusnul Ain, dkk menggunakan mahasiswa tingkat satu atau mahasiswa baru sebagai subjek penelitiannya.
4	Sri Ramadhani dkk yang berjudul “Pengaruh <i>Sense Of Humor</i> Terhadap <i>Stress</i> Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara”, 2021.	Perbedaan penelitian Peneliti dengan penelitian Sri dkk ini adalah pada fokus penelitiannya, di mana Sri dkk mengukur pengaruh <i>sense of humor</i> dengan <i>stress</i> pada mahasiswa. Sedangkan Peneliti akan meneliti hubungan antara kedua hal tersebut.
5	Yudha Prayetno dan Zulian Fikry dengan judul “Hubungan <i>Sense of Humor</i> dengan Tingkat <i>Stress</i> pada Mahasiswa Akhir Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang”, 2021.	Perbedaan penelitian Peneliti dengan milik Yudha dan Zulian ini terletak pada lokasi penelitian, di mana pada penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Padang. Tak hanya itu, subjek penelitiannya pun berbeda. Penelitian tersebut menggunakan mahasiswa tingkat akhir saja untuk bahan penelitian, sedangkan Peneliti berfokus pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

B. Kajian Teori

Sebagai dasar untuk penelitian ini, penulis terlebih dahulu menjelaskan teori yang relevan dengan masalah yang diteliti. Karena semua penelitian bersifat ilmiah, maka setiap penelitian harus didasarkan pada teori.

1. *Sense of Humor*

a. Pengertian *Sense of Humor*

Menurut definisi Seligman dan Peterson sebagaimana dikutip dalam Febriana, humor mencakup semua kejadian lucu, termasuk kemampuan menyampaikan, menciptakan, menikmati, menginterpretasi, dan melihat sesuatu yang tidak lazim.³⁵ Istilah "*sense of humor*" mengacu pada konsep yang didefinisikan oleh Thorson dan

³⁵ Febriana, Skripsi: *Pengaruh Kepribadian dan Sense of humor terhadap Psychological Well-Being (Studi pada Jurnalis di DKI Jakarta)*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2014), hal. 30.

Powell bahwa konsep humor dikatakan sebagai dimensi ganda yang mencakup kemampuan menggunakan, menginterpretasi, mengenali, dan menciptakan humor sebagai mekanisme *coping* untuk mencapai tujuan sosial.³⁶

Permana mendeskripsikan "*sense of humor*" sebagai kemampuan individu untuk menggunakan humor dalam menyelesaikan masalah, merespons orang yang humoris, menghargai humor, dan menciptakan humor. Secara kognitif, *sense of humor* dapat membantu mengubah penilaian negatif menjadi lebih positif.³⁷

Sense of humor adalah kemampuan untuk menyatakan, menggunakan, merasakan, dan mengamati humor. Martin juga menganggapnya sebagai serangkaian karakter atau sifat kepribadian yang konsisten, terkait dengan kecenderungan untuk membuat, menikmati, atau melihat humor dalam kehidupan sehari-hari. *Sense of humor* termasuk dalam trait ekstroversi yang memengaruhi perasaan, penilaian, dan cara melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda.³⁸ Sebagai bentuk strategi *koping*, *sense of humor* membantu individu menilai kondisi *stress* secara lebih positif. Seperti contoh yang dikemukakan oleh Abel, bahwa dengan mencari solusi untuk

³⁶ Thorson, Powell, "Sense of humor and Personality", vol. 86(2), *Journal of Clinical Psychology*, 2003, hal. 310-319.

³⁷ Permana. Skripsi: *Hubungan antara Sense of humor dengan Stress Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa FTI*, (Universitas Islam Indonesia, 2009), hal. 61.

³⁸ Martin, *The Psychology of Humor: An Integrative Approach* (Burlington, MA: Elsevier Academic Press: 2007), hal. 89.

mengatasi *stress* dan melakukan penilaian ulang terhadap situasi *stress* dengan menginterpretasikannya sebagai proses kedewasaan.³⁹

Secara kognitif, *sense of humor* dapat mengubah penilaian negatif menjadi positif, memengaruhi perasaan, penilaian, dan cara melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda. *Sense of humor* juga termasuk dalam trait ekstrovert yang berdampak pada perasaan, penilaian, dan perspektif terhadap masalah.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* melibatkan berbagai hal lucu, termasuk kemampuan menyampaikan, menciptakan, menikmati, menginterpretasi, dan melihat hal yang tidak lazim untuk mencapai tujuan sosial. Ini juga mencakup kemampuan menggunakan, menginterpretasi, mengenali, dan menciptakan humor sebagai mekanisme koping untuk mencapai tujuan sosial.

b. Aspek-aspek *Sense of Humor*

Thorson dan Powell menguraikan aspek dari *sense of humor*⁴⁰ yang mencakup beberapa aspek berikut:

- 1) **Berbagai pandangan seseorang terhadap humor dan terhadap orang yang humoris (*attitudes toward humor and humorous people*).** Pada aspek ini, *sense of humor* melibatkan sikap atau pandangan individu terhadap humor secara keseluruhan dan juga terhadap orang yang memiliki kemampuan humor. Ini mencakup

³⁹ Abel, "Humour, Stress, and Coping Strategies", vol. 15(4), Jurnal Humor, 2002, hal. 365-381.

⁴⁰ Thorson, Powell, "Psychological Health and Sense of humor", vol. 53, Journal of Clinical Psychology, 1997, hal. 605-619.

apakah seseorang menghargai humor, sejauh mana mereka melibatkan diri dalam situasi lucu, dan bagaimana mereka merespons orang-orang yang cenderung humoris.

- 2) **Penggunaan humor untuk mencapai tujuan sosial (*social uses of humor*).** Aspek ini menyoroti bagaimana individu menggunakan humor dalam interaksi sosial mereka. Penggunaan humor untuk mencapai tujuan sosial dapat melibatkan penggunaan humor sebagai alat untuk membangun hubungan interpersonal, mengurangi ketegangan dalam kelompok, atau menciptakan ikatan sosial.
- 3) **Penggunaan humor sebagai mekanisme menghadapi masalah atau coping (*uses of humor for coping*).** *Sense of humor* dapat menjadi strategi koping yang kuat. Pada poin ini, Thorson dan Powell menekankan bahwa individu dapat menggunakan humor sebagai cara untuk mengatasi atau menghadapi situasi *stress* atau masalah. Ini bisa termasuk merespons tekanan dengan lelucon atau melihat sisi lucu dari situasi sulit.
- 4) **Cara individu melontarkan, menciptakan, atau menghasilkan humor (*humor production*).** Aspek ini menunjukkan kemampuan individu dalam menciptakan atau menghasilkan humor. Ini mencakup kecakapan individu dalam merancang lelucon, membuat situasi menjadi lucu, atau menghasilkan ekspresi humor.

Kemampuan untuk memproduksi humor juga mencerminkan kekreatifan dan kecerdasan verbal seseorang.

Dari penjelasan di atas, bisa diambil kesimpulan bahwa *sense of humor* melibatkan beberapa aspek, termasuk pandangan terhadap humor dan orang yang humoris, penggunaan humor dalam konteks sosial, penggunaan humor sebagai cara menghadapi masalah, dan kemampuan individu dalam melontarkan atau menciptakan humor, sebagaimana didasarkan oleh teori dari Thorson dan Powell.

c. Faktor-faktor *Sense of Humor*

Mendatu menjelaskan bahwa *sense of humor* dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut:⁴¹

- 1) Proses humor dipengaruhi oleh jenis kelamin, di mana wanita cenderung memerlukan lebih banyak waktu daripada pria. Namun, hal ini tidak menghambat kemampuan wanita untuk menikmati humor.
- 2) Cara individu memproses humor dipengaruhi oleh kebudayaan, dan hasilnya dapat bervariasi antar kebudayaan yang berbeda.
- 3) Reaksi otak terhadap humor dipengaruhi oleh kepribadian individu. Sebagai contoh, individu yang memiliki sifat ekstrovert cenderung merasakan humor lebih menyenangkan.

⁴¹ Mendatu, *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan Trauma untuk Diri Sendiri* (Yogyakarta: Jalasutra: 2010), hal. 104.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* melibatkan beberapa faktor, termasuk jenis kelamin, kebudayaan, dan kepribadian individu, sebagaimana dijelaskan oleh Mendatu.

d. Hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Stress*

O'Connel dalam Martin, menjelaskan bahwa individu dapat menjauhkan dirinya dari kondisi yang bersifat mengancam melalui keberadaan humor, serta suatu permasalahan dapat dilihat dari perspektif “lucu” untuk menurunkan rasa cemas dan perasaan tidak berdaya.⁴² Hodgkinson dalam Sukoco menerangkan jika humor dapat memicu refleksi tertawa dan bisa dijadikan sebagai obat untuk mengatasi *stress*. Jadi, agar dapat membuat, merasakan, ataupun mengamati sebuah humor, individu perlu mempunyai *sense of humor*.⁴³

Salah satu *coping stress* bisa dengan tertawa melalui membuat humor ataupun merespon suatu humor. Menurut Woten dalam Colom, et. al. mengatakan bahwa humor dapat membantu seseorang untuk melihat permasalahan dari sudut pandang lain, dan juga tertawa dapat melepaskan perasaan tegang yang disebabkan oleh ketegangan psikologis, serta humor juga bisa menurunkan hormon *stress*.⁴⁴

⁴² Martin, *The Psychology of Humor: An Integrative Approach* (Burlington: Elsevier Academic Press: 2007), hal. 105.

⁴³ Sukoco, “Hubungan *Sense of Humor* dengan *Stress* pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi”, vol. 3(1), *Jurnal Ilmiah*, 2014, hal. 1-10.

⁴⁴ Colom, et. al, “*Study of The Effect of Positive Humour as a Variable that Reduces Stress. Relationship of Humour with Personality and Performance Variables*”, vol. 15(1), *Jurnal Psychology in Spain*, 2011, hal. 9-21.

Individu yang mempunyai pandangan yang lucu akan kehidupan dapat membantu mengubah pola pikir yang negatif, meminimalisir stress, serta dapat mengurangi *emotional distress* seperti yang disampaikan oleh Tariq dan Naima⁴⁵.

2. *Stress*

a. *Pengertian Stress*

Menurut Wangsa, *stress* adalah respons yang timbul akibat tingginya tuntutan dari lingkungan, mengakibatkan ketidakseimbangan antara kekuatan dan kemampuan individu.⁴⁶

Stress, menurut Robbins & Coulter, merupakan reaksi negatif terhadap tekanan berlebih yang dihadapi⁴⁷, sedangkan Lazarus dan Folkman dalam Evanjeli, menjelaskan *stress* sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan, terutama ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapinya.⁴⁸

Dari penjelasan sebelumnya mengenai *stress*, dapat disimpulkan oleh penulis bahwa *stress* adalah respons yang timbul pada individu karena adanya beban tuntutan yang dihadapi secara berlebihan, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara tekanan yang diterima dengan kemampuan individu. Situasi ini mencerminkan

⁴⁵ Tariq dan Naima, "Relationship of Sense of Humor and Mental Health: A Correlational Study", vol. 2, Asian Journal of Social Sciences & Humanities, hal. 333-339.

⁴⁶ Wangsa, Teguh, *Menghadapi Stress dan Depresi* (Yogyakarta: Oryza: 2010), hal. 102.

⁴⁷ Robbins, Culter, *Manajemen* (Jakarta: Erlangga: 2010), hal. 94.

⁴⁸ Evanjeli, Skripsi: *Hubungan Antara Stress, Somatisasi Dan Kebahagiaan*, (Universitas Gadjah Mada, 2012), hal. 30

kondisi ketika individu merasa kesulitan untuk mengatasi atau menyeimbangkan beban mental atau emosional yang ditimbulkan oleh tuntutan eksternal.

b. Jenis-Jenis *Stress*

Quick dalam Waluyo, mengklasifikasikan jenis *stress* menjadi dua kategori utama⁴⁹:

1) *Eustress*:

Eustress adalah hasil dari respons positif terhadap *stress*, yang bersifat konstruktif dan membangun. Jenis *stress* ini berhubungan dengan kesejahteraan individu dan organisasi, serta diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat kinerja yang tinggi.

2) *Distress*:

Distress, sebaliknya, merupakan hasil dari respons negatif terhadap *stress*, yang bersifat merusak. *Stress* jenis ini membawa konsekuensi negatif bagi individu dan organisasi, seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran yang tinggi (absenteeism), yang dapat terkait dengan keadaan sakit, penurunan kesehatan, bahkan kematian.

Kategorisasi *stress* menjadi *eustress* dan *distress* oleh Quick menyoroti perbedaan dampak yang dapat dihasilkan oleh respons individu terhadap *stress*. *Eustress* menekankan

⁴⁹ Waluyo, *Psikologi Teknik Industri* (Yogyakarta: Graha Ilmu: 2009), hal. 206.

pengalaman *stress* yang positif dan produktif, sementara *distress* mencerminkan dampak merugikan yang dapat muncul akibat respon negatif terhadap *stress*.

Dengan demikian, pengelompokan ini membantu memahami bahwa tidak semua *stress* bersifat merugikan; beberapa dapat memberikan dampak positif yang membangun, sementara yang lain dapat bersifat destruktif. Menurut Berney dan Selye dalam Dewi, terdapat empat jenis *stress*⁵⁰, yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a) **Eustress:** Eustress merupakan jenis *stress* yang menimbulkan stimulus dan kegairahan. Jenis *stress* ini memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya.
- b) **Distress:** Distress, sebaliknya, adalah jenis *stress* yang menimbulkan efek yang berbahaya bagi individu yang mengalaminya.
- c) **Hyperstress:** Hyperstress adalah jenis *stress* yang memiliki dampak luar biasa bagi individu yang mengalaminya. Meskipun dapat bersifat positif atau negatif, *stress* ini tetap dapat membatasi kemampuan adaptasi individu.
- d) **Hypostress:** Hypostress adalah jenis *stress* yang muncul akibat kurangnya stimulasi.

⁵⁰ Dewi, dkk, “Pengaruh Konflik Interpersonal Dan Beban Kerja Terhadap Stress Kerja pada Kantor Sekretariat Daerah Kota Denpasar”, vol. 5(8), Jurnal Manajemen Unud, 2012, hal. 4865 – 4891.

Berney & Selye mengidentifikasi empat jenis *stress*, yaitu *eustress*, *distress*, *hyperstress*, dan *hypostress*. *Eustress* dan *distress* menggambarkan pengalaman *stress* yang dapat memberikan efek positif atau negatif. *Hyperstress* mencirikan *stress* dengan dampak luar biasa, sementara *hypostress* terkait dengan *stress* yang muncul karena kurangnya rangsangan atau stimulasi. Pengelompokan ini membantu dalam pemahaman bahwa *stress* dapat memiliki variasi efek dan tingkat dampak pada individu yang mengalaminya.

c. Aspek-Aspek Stress

Peneliti menggunakan teori *stress* yang dikemukakan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein. Berikut adalah aspek *stress* atau disebut dengan "The Perceived Stress Scale",⁵¹ yaitu:

1) Perasaan yang Tidak Terprediksi (*feeling of unpredictability*)

Individu yang tidak dapat memprediksi kejadian mendadak dalam hidupnya mungkin merasa tidak berdaya dan putus asa.

2) Perasaan yang Tidak Terkontrol (*feeling of uncontrollability*)

Perasaan tidak terkontrol terjadi ketika individu tidak mampu mengendalikan diri terhadap berbagai tuntutan eksternal, termasuk lingkungan, sehingga memengaruhi perilaku individu dan membentuk pengalaman mereka.

⁵¹ Cohen, Williamson, "Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.)", *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology*, 1988, hal. 31-67.

3) Perasaan Tertekan (*feeling of overloaded*)

Perasaan tertekan ditandai dengan berbagai gejala, seperti rasa benci, harga diri rendah, kesedihan, kecemasan, gejala psikosomatik, dan lain-lain. Cohen dan Williamson (1988) menjelaskan bahwa individu dengan perasaan tertekan lebih cenderung mengalami *stress* dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki perasaan tertekan.

d. Faktor-Faktor Stress

Menurut Santrock, berbagai pemicu stress dapat dikelompokkan menjadi beberapa faktor, antara lain sebagai berikut⁵²:

1) Faktor Lingkungan

Melibatkan situasi dan kondisi di sekitar individu, seperti pertengkaran, perkelahian, peristiwa sehari-hari, konflik, dan lainnya. Frustrasi, konflik, dan beban pekerjaan yang berat dapat menghasilkan perasaan kehilangan harapan dan kelemahan yang menyebabkan stress secara emosional dan fisik.

2) Faktor Kepribadian

Berkaitan dengan sifat dan karakteristik individu, seperti kurangnya rasa humor, perfeksionisme, kemarah-marah, dan ketidaksabaran. Individu yang memiliki kemampuan daya tarik humor cenderung lebih mampu menghindari stress, sedangkan kurangnya rasa humor dapat menyebabkan stress lebih cepat

⁵² Santrock, *Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 1(11).

terjadi. *Sense of humor* dapat berfungsi sebagai cara untuk mengalihkan tekanan, bertahan, dan mencapai relaksasi.

3) Faktor Kognitif

Melibatkan penafsiran kognitif individu terhadap peristiwa yang dialaminya. Seseorang dapat mengalami stress berdasarkan cara mereka memahami dan menanggapi berbagai situasi.

4) Faktor Sosial dan Budaya

Berkaitan dengan perubahan dalam situasi sosial individu, termasuk kemiskinan dan perubahan budaya yang dihadapi. Santrock menyimpulkan bahwa stress melibatkan faktor-faktor lingkungan, kepribadian, kognitif, sosial, dan budaya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi, yang merupakan pendekatan ilmiah yang digunakan secara sistematis untuk mengumpulkan dan menganalisis data berbentuk angka. Metode ini sering digunakan dalam penelitian yang bertujuan untuk mengukur fenomena secara objektif, mengidentifikasi hubungan antar variabel, dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Sugiyono menggambarkan jika penelitian kuantitatif sebagai suatu pendekatan yang didasarkan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk menyelidiki populasi dan sampel tertentu.⁵³

Sedangkan pendekatan korelasi bertujuan untuk menemukan dan menguji apakah ada hubungan antara dua variabel penelitian atau lebih. Metode korelasi ini digunakan untuk mengukur sejauh mana variabel bebas (yang memiliki pengaruh) berkaitan dengan variabel terikat (yang terpengaruh).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuhan udara, gejala, nilai peristiwa, sikap

⁵³ Ilham Kamaruddin et al., *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Global Eksekutif Teknologi, 2023), hal. 4.

hidup, dan sebagainya. Sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data penelitian⁵⁴.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2020 yang sedang bimbingan skripsi di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember sebanyak 210 dari 458 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti.⁵⁵ Cara pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik sampling jenuh berarti bahwa semua populasi pada penelitian ini dijadikan sampel, serta peneliti ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.⁵⁶

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti menjadikan 210 mahasiswa angkatan 2020 yang sedang bimbingan skripsi di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember sebagai sampel penelitian.

C. Teknik dan Instrumen Pengambilan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui metode skala Likert, yang merupakan instrumen berupa kuesioner yang memuat

⁵⁴ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, Dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Kencana, 2005), hal. 99.

⁵⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), hal. 131.

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), hal. 118.

serangkaian pernyataan. Setiap pernyataan dilengkapi dengan beberapa opsi jawaban yang harus dipilih oleh subjek penelitian. Jumlah opsi jawaban ini sebanyak empat pilihan yaitu "Sangat sesuai (SS)," "Sesuai (S)," "Tidak sesuai (TS)," dan "Sangat tidak sesuai (STS)."⁵⁷

2. Instrumen Pengambilan Data

Alat penelitian adalah perangkat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan Skala Likert sebagai alat penelitian. Skala Likert, yang dijelaskan oleh Miftakhul Jannah, adalah jenis skala yang memiliki rentang pilihan jawaban biasanya antara tiga hingga tujuh pilihan.⁵⁸

Dalam penelitian ini, Skala Likert yang dipakai terdiri dari empat opsi jawaban, di mana responden diminta untuk memberi tanda (√) pada salah satu dari empat jawaban yang tersedia. Pilihan jawaban tersebut mencakup "Sangat sesuai (SS)," "Sesuai (S)," "Tidak sesuai (TS)," dan "Sangat tidak sesuai (STS)." Skala Likert yang digunakan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori pernyataan, yaitu yang menguntungkan (Favourable-F) dan yang tidak menguntungkan (Unfavourable-UF). Kategori yang menguntungkan (F) menandakan bahwa indikator tersebut mendukung variabel yang akan diukur, sedangkan kategori yang tidak menguntungkan (UF) menunjukkan bahwa indikator tersebut menunjukkan indikasi yang bertentangan atau tidak mendukung variabel yang sedang diuji dalam penelitian. Setiap bagian dari setiap variabel

⁵⁷ Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi* (UNESA University Press, 2018), hal. 134.

⁵⁸ Loc.cit

digunakan untuk menghasilkan indikator. Kriteria penilaian dinyatakan sebagai berikut:

Tabel 3. 1
Kategori Pernyataan dan Nilai Salah

Kategori Pernyataan	Nilai Skala	
	Favourable	Unfavourable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Berikut penjelasan mengenai skala variabel dalam penelitian ini:

a. Skala *Sense of Humor*

Skala yang digunakan untuk mengevaluasi *sense of humor* pada partisipan penelitian ini adalah Multidimensional Sense Of Humor Scale berdasarkan Thorson dan Powell dalam Thyas dkk⁵⁹ yang dirancang oleh peneliti dengan mempertimbangkan beberapa aspek dari *sense of humor*. Keempat aspek tersebut meliputi:

- 1) Kemampuan menghasilkan humor (*Humor production*):
Menunjukkan sejauh mana seseorang mampu menciptakan atau menghasilkan humor dalam berbagai situasi.
- 2) Kemampuan coping dengan humor (*Coping with humor*):
Menggambarkan seberapa baik seseorang menggunakan humor sebagai cara untuk mengatasi *stress* atau tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

⁵⁹ Thyas dkk, Skripsi: *Perbedaan Sense of humor Pada Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Penggemar Tayangan Korean Variety* (Universitas Brawijaya Malang, 2014), hal. 30.

- 3) Apresiasi terhadap humor (*Humor appreciation*): Menilai tingkat pemahaman dan penghargaan seseorang terhadap humor yang ada dalam berbagai bentuk, termasuk humor verbal, visual, atau situasional.
- 4) Sikap terhadap humor (*Attitude toward humor*): Mencerminkan sikap umum seseorang terhadap humor, termasuk sejauh mana mereka cenderung menyukai, menilai positif, atau merespons humor dengan cara tertentu.

Dengan menggunakan Multidimensional Sense Of Humor Scale, penelitian ini mengukur beragam dimensi *sense of humor* pada subjek penelitian, membantu dalam memahami lebih mendalam karakteristik dan preferensi humor yang dimiliki oleh setiap partisipan. Instrumen MSHS terdiri atas 24 item untuk mengukur empat *multidimensi sense of humor* pada individu yaitu *humor production*, *uses of humor for coping*, *appreciation of humor*, dan *attitudes toward humor*. Berikut adalah tabel *blue print* perhitungan skala *sense of humor*:

Tabel 3.2
Blueprint skala Sense of Humor

No	Aspek Sense of Humor	Aitem		Jumlah
		FAVORABLE	UNFAVORABLE	
1	<i>humor production</i>	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	8
2	<i>uses of humor for coping</i>	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16	8
3	<i>Appreciation of humor</i>	17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24	8
4	<i>attitudes toward humor</i>	25, 26, 27, 28	29, 30, 31, 32	8
	Total			32

b. Skala *Stress*

Skala yang akan peneliti gunakan untuk mengukur *stress* subjek penelitian yaitu mahasiswa adalah dengan menggunakan skala The Perceived *Stress* Scale (PSS-10). Skala ini dirancang oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein dan masih menjadi alat ukur yang populer untuk mengukur *stress* psikologis hingga saat ini.

Cohen, Kamarck, dan Mermelstein mengelompokkan aspek *stress* menjadi tiga, yang disebut sebagai "*the perceived stress scale*,"⁶⁰ yaitu:

1) Perasaan yang Tidak Terprediksi (*feeling of unpredictability*)

Individu yang tidak dapat memprediksi kejadian mendadak dalam hidupnya mungkin merasa tidak berdaya dan putus asa.

2) Perasaan yang Tidak Terkontrol (*feeling of uncontrollability*)

Perasaan tidak terkontrol terjadi ketika individu tidak mampu mengendalikan diri terhadap berbagai tuntutan eksternal, termasuk lingkungan, sehingga memengaruhi perilaku individu dan membentuk pengalaman mereka.

3) Perasaan Tertekan (*feeling of overloaded*)

Perasaan tertekan ditandai dengan berbagai gejala, seperti rasa benci, harga diri rendah, kesedihan, kecemasan, gejala psikosomatik, dan lain-lain. Cohen dan Williamson (1988) menjelaskan bahwa individu dengan perasaan tertekan lebih cenderung mengalami *stress* dibandingkan dengan individu yang

⁶⁰ Cohen, et al, "*A Global Measure of Perceived Stress*", 24(4), *Journal of Health and Social Behavior*, 1983, 385-396.

tidak memiliki perasaan tertekan⁶¹. Terdapat 10 item pernyataan sesuai yang sudah Peneliti modifikasi dengan yang dikemukakan oleh Cohen dalam skala PSS-10. Berikut adalah tabel blue print:

Tabel 3. 3
Blueprint Skala PSS-10

NO	ASPEK PERCEIVED STRESS SCALE-10	Aitem		JUMLAH
		FAV	UNFAV	
1	<i>feeling of unpredictability</i>	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9, 10	10
2	<i>feeling of uncontrollability</i>	11, 12, 13, 14, 15	16, 17, 18, 19, 20	10
3	<i>feeling of overloaded</i>	21, 22, 23, 24, 25	26, 27, 28, 29	9
Total				29

Uji validitas dan reliabilitas dibutuhkan untuk menghitung dua skala di atas, yaitu skala sense of humor dengan PSS-10. Hasilnya adalah sebagai berikut.

a) Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengevaluasi apakah pertanyaan-pertanyaan dalam suatu daftar item pertanyaan sesuai untuk mengukur suatu variabel tertentu. Umumnya, daftar pertanyaan ini mendukung pengukuran kelompok variabel tertentu. Proses uji validitas sebaiknya diterapkan pada setiap pertanyaan dalam daftar tersebut. Hasil perhitungan koefisien korelasi (r hitung) dibandingkan dengan

⁶¹ Cohen, Williamson, "Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology*, 1988, hal. 31-67.

nilai r tabel, yang dihitung dengan menggunakan derajat kebebasan $df=n-2$ dan tingkat signifikansi 5% atau 0,05. Jika nilai r tabel lebih kecil daripada r hitung, maka pertanyaan dianggap valid, sesuai dengan penjelasan dari Wiratna Sujarweni.⁶² Uji validitas ini menggunakan teknik Korelasi Product Moment, dengan rumus yang diterapkan sebagai berikut:

Gambar 3. 1

Rumus Uji Validitas

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antar variabel X dan Y

N = Jumlah Sampel

X = Skor Variabel X

Y = Skor Variabel Y

Sumber: Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru, 2014), hal. 108.

Pengujian validitas dilakukan guna menentukan sebuah instrument layak dianggap valid atau tidak. Pada penelitian ini, uji validitas instrument Sense of Humor dan Stress terdapat sebanyak 61 aitem, terdiri dari 32 aitem variable X dan 29 aitem variable Y. Uji validitas ini menggunakan SPSS 26.0. Hasil uji validitas penyebaran kuesioner uji coba kepada 35 mahasiswa di luar fakultas Dakwah melalui Google Form

⁶² Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru, 2014), hal. 108.

untuk skala X (Sense of Humor) dan skala Y (Stres) setelah adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 4
Hasil uji validitas Skala Sense of Humor

NO	ITEM	R HITUNG	R TABEL	SIG	KET
1	X1	0.623	0.3338	0.000	VALID
2	X2	0.625	0.3338	0.000	VALID
3	X3	0.681	0.3338	0.000	VALID
4	X4	0.670	0.3338	0.000	VALID
5	X5	0.405	0.3338	0.000	VALID
6	X6	0.607	0.3338	0.000	VALID
7	X7	0.686	0.3338	0.000	VALID
8	X8	0.680	0.3338	0.000	VALID
9	X9	0.506	0.3338	0.000	VALID
10	X10	0.567	0.3338	0.010	VALID
11	X11	0.492	0.3338	0.036	VALID
12	X12	0.520	0.3338	0.000	VALID
13	X13	0.625	0.3338	0.000	VALID
14	X14	0.570	0.3338	0.000	VALID
15	X15	0.510	0.3338	0.000	VALID
16	X16	0.380	0.3338	0.000	VALID
17	X17	0.388	0.3338	0.006	VALID
18	X18	0.415	0.3338	0.000	VALID
19	X19	0.519	0.3338	0.000	VALID
20	X20	0.440	0.3338	0.000	VALID
21	X21	0.403	0.3338	0.000	VALID
22	X22	0.479	0.3338	0.000	VALID
23	X23	0.499	0.3338	0.000	VALID
24	X24	0.363	0.3338	0.000	VALID

Sumber: Diolah dari SPSS

Tabel 3. 5
Skala Sense Of Humor Setelah Uji Validitas

No	Aspek Sense of Humor	Aitem		Jumlah
		FAVORABLE	UNFAVORABLE	
1	<i>humor production</i>	1,2,3	4,5	5
2	<i>uses of humor for coping</i>	6,7,8,9	10,11	6
3	<i>Appreciation of humor</i>	12,13,14,15	16,17,18,19	8
4	<i>attitudes toward humor</i>	20,21,22,23	24	5
	Total			24

Tabel 3. 6
Hasil Uji Validitas Skala Stress

NO	ITEM	R HITUNG	R TABEL	SIG	KET
1	Y1	0.663	0.3338	0.000	VALID
2	Y2	0.796	0.3338	0.000	VALID
3	Y3	0.765	0.3338	0.000	VALID
4	Y4	0.818	0.3338	0.000	VALID
5	Y5	0.726	0.3338	0.000	VALID
6	Y6	0.743	0.3338	0.000	VALID
7	Y7	0.564	0.3338	0.009	VALID
8	Y8	0.709	0.3338	0.000	VALID
9	Y9	0.739	0.3338	0.000	VALID
10	Y10	0.685	0.3338	0.000	VALID
11	Y11	0.480	0.3338	0.000	VALID
12	Y12	0.610	0.3338	0.000	VALID
13	Y13	0.793	0.3338	0.000	VALID
14	Y14	0.688	0.3338	0.000	VALID
15	Y15	0.732	0.3338	0.000	VALID
16	Y16	0.806	0.3338	0.000	VALID
17	Y17	0.719	0.3338	0.000	VALID
18	Y18	0.748	0.3338	0.000	VALID

19	Y19	0.838	0.3338	0.000	VALID
20	Y20	0.838	0.3338	0.000	VALID
21	Y21	0.756	0.3338	0.000	VALID
22	Y22	0.803	0.3338	0.000	VALID
23	Y23	0.586	0.3338	0.000	VALID

Sumber: Diolah dari SPSS

Tabel 3. 7
Skala Stress (PSS-10) Setelah Uji Validitas

NO	ASPEK PERCEIVED STRESS SCALE-10	Aitem		JUMLAH
		FAV	UNFAV	
1	<i>feeling of unpredictability</i>	1,2,3,4,5	6,7,8	8
2	<i>feeling of uncontrollability</i>	11,12,13,14	17,18,19,20	8
3	<i>feeling of overloaded</i>	22,23,24	26,27,28,29	7
Total				23

b) Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan parameter yang menilai sejauh mana kestabilan dan konsistensi responden dalam memberikan jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan dimensi variabel tertentu, yang dirumuskan dalam bentuk kuesioner.⁶³ Pengujian reliabilitas dapat diterapkan secara menyeluruh pada seluruh pertanyaan dalam kuesioner. Jika nilai Koefisien Alpha melebihi 0,70, maka dianggap reliabel.

Perhitungan ini dilakukan dengan menggunakan rumus:

⁶³ Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru, 2014), hal. 110.

Gambar 3. 2
Rumus Uji Reliabilitas

$$r_i = \frac{2r}{1 + r}$$

Sumber: Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru, 2014), hal. 110.

Keterangan hasil dari uji reliabilitas adalah apabila nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60 alat ukur maka dianggap reliabel. Tetapi, jika nilai *Cronbach's Alpha* < 0,60 alat ukur dianggap tidak reliabel. Dari perhitungan uji reliabilitas tersebut, berikut adalah indeks koefisien reliabilitasnya:

Tabel 3. 8
Rekapitulasi Hasil Uji Reliabilitas

Skala	Koefisien Alpha
Sense of Humor	0.665
Stres	0.716

(1) Skala Sense of Humor

Tabel 3. 9
Hasil Uji Reliabilitas Sense of Humor
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.665	25

Sumber: Diolah dari SPSS

Berdasarkan perhitungan melalui SPSS, diperoleh bahwa *Cronbach's Alpha* skala Sense of Humor adalah 0,665 > 0,60 yang menunjukkan bahwa skala tersebut termasuk reliabel.

(2) Skala Stress

Tabel 3. 10
Hasil Uji Reliabilitas PSS-10 (Stress)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.716	24

Sumber: Diolah dari SPSS

Peneliti telah menganalisis uji reliabilitas skala Stress melalui SPSS 26.0 yang menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar $0,716 > 0,60$ yang menandakan bahwa skala tersebut reliabel.

D. Analisis Data

Dalam penelitian berorientasi kuantitatif, pendekatan analisis data yang digunakan sudah terdefinisi dengan jelas. Pendekatan ini digunakan untuk memberikan jawaban terhadap pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis yang telah diformulasikan dalam proposal penelitian. Mengingat sifat data yang bersifat kuantitatif, maka teknik analisis data yang diterapkan mengandalkan metode statistik yang telah ditetapkan.⁶⁴ Dalam penelitian ini, data dianalisis menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan dukungan dari perangkat lunak SPSS versi 26.0 for Windows. Teknik analisis data dalam penelitian mencakup uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mengevaluasi apakah suatu set data mengikuti distribusi normal. Hal ini memiliki relevansi penting untuk menentukan apakah data dapat digunakan dalam analisis statistik parametrik atau apakah distribusi data

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hal. 243.

tersebut tidak bersifat normal. Metode yang sering digunakan dalam uji normalitas adalah uji Kolmogorov-Smirnov (KS), yang mengukur sejauh mana kesesuaian data dengan distribusi normal⁶⁵ Kriteria pengujian dinyatakan sebagai berikut:

- a. Hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa data berasal dari populasi dengan distribusi normal, sementara hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa data berasal dari populasi dengan distribusi yang tidak normal.
- b. Jika nilai Signifikansi (Sig) lebih besar dari 0,05, kita akan menerima hipotesis nol, yang menunjukkan bahwa data mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai Signifikansi (Sig) kurang dari atau sama dengan 0,05, maka kita akan menolak hipotesis nol dan menyimpulkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi (Sig) kurang dari 0,05, maka kita akan menolak hipotesis nol, yang mengindikasikan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah suatu metode yang dilaksanakan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji ini bertujuan untuk menentukan apakah hubungan antar variabel tersebut bersifat linear atau tidak. Untuk menilai linearitas variabel, dilakukan uji linearitas. Jika nilai ρ (nilai p) lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan

⁶⁵ Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru, 2014), hal. 120.

bahwa kedua variabel memiliki hubungan linear. Sebaliknya, apabila nilai ρ kurang dari 0,05, maka dianggap bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat tidak linear (Hadi, 2000).

3. Uji Hipotesis

Menurut Misbahuddin & Hasan, uji hipotesis merupakan tahapan perhitungan yang dilakukan untuk membuat keputusan tertentu⁶⁶. Dalam konteks penelitian ini, uji hipotesis digunakan untuk menentukan apakah ada hubungan antara *sense of humor* dengan *stress* pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi Angkatan 2020 Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember. Untuk menguji hipotesis tersebut, penelitian ini menggunakan metode korelasi Product Moment Pearson. Agung menjelaskan bahwa korelasi Product Moment Pearson memiliki peran dalam menghitung koefisien korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Proses uji hipotesis korelasi Product Moment Pearson dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0 untuk Windows. Kriteria yang digunakan dalam uji hipotesis ini adalah sebagai berikut:

- a) Jika nilai signifikansi (signifikan) kurang dari 0,05, itu menunjukkan adanya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.
- b) Sebaliknya, jika nilai signifikansi (signifikan) lebih besar dari 0,05, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

⁶⁶ Misbahuddin dan Iqbal Hasan, Analisis Data Penelitian dengan Statistik, (Jakarta PT. Bumi Aksara, 2013), hlm. 49

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

Penelitian ini bersifat kuantitatif, jadi data yang dihasilkan akan berbentuk angka. Dari data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan *software* SPSS versi 26.0. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk menganalisis hubungan antara *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner yang berbasis pada Google Form dengan sebanyak 200 responden mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang sedang bimbingan skripsi. Penyebaran kuesioner dilakukan secara tertutup dengan menggunakan skala *likert* 1-4. Penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu *stress of humor* sebagai variabel terikat (X) dan stres sebagai variabel tidak terikat (Y).

A. Gambaran Objek Penelitian

Pada penelitian ini, gambaran objek penelitian meliputi mahasiswa Fakultas Dakwah. Oleh karena itu, gambaran Fakultas Dakwah di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember adalah sebagai berikut.

1. Fakultas Dakwah

a. Sejarah

Fakultas Dakwah IAIN Jember didirikan pada tahun 1997, awalnya dengan nama Jurusan Dakwah STAIN Jember. Pada tahun 2014, jurusan ini berubah status menjadi Fakultas Dakwah IAIN Jember dan menyelenggarakan lima program studi, yaitu Program Studi

Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam (PMI), Program Studi Manajemen Dakwah (MD), Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), serta Program Studi Psikologi Islam (Psi). Pendirian Fakultas Dakwah bertujuan untuk “menyiapkan sarjana Muslim yang berakhlakul karimah, dengan kemampuan akademik dan profesional di bidang ilmu dakwah”.

Koordinasi, komunikasi, dan berbagi informasi antar unit, dosen, dan mahasiswa dilakukan melalui beberapa media. Di antaranya adalah penggunaan grup WhatsApp (WA) yang dibuat di tingkat fakultas untuk semua dosen dan karyawan, grup WA khusus pengelola, serta grup WA khusus untuk layanan akademik mahasiswa. Selain itu, informasi juga disampaikan melalui website Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember (fdakwah.uinkhas.ac.id). Diharapkan melalui media tersebut, semua informasi dan permasalahan di tingkat dosen dan mahasiswa dapat diatasi dengan baik.⁶⁷

b. Visi & Misi

- Visi: Menjadi pusat pendidikan tinggi yang berbasis ilmu dakwah terkemuka di Asia Tenggara pada tahun 2045, berlandaskan pada kedalaman ilmu dan kearifan lokal untuk kemanusiaan dan peradaban.

⁶⁷ Dakwah, “Sejarah Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember,” Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember, Mei 10, 2024, <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/page/detail/sejarah>.

- Misi:
 1. Menyelenggarakan pendidikan ilmu dakwah yang kompetitif dan berkualitas untuk menghasilkan da'i profesional.
 2. Mengembangkan penelitian ilmu dakwah yang unggul guna menyelesaikan masalah kemanusiaan.
 3. Melaksanakan program pengabdian masyarakat untuk membentuk masyarakat yang adil dan beradab.
 4. Memperluas jaringan dan kerjasama untuk memajukan serta memperkuat pelaksanaan pendidikan.

B. Penyajian Data

Penyajian data pada bab ini akan menjelaskan temuan yang berada di lapangan dari setiap variabel penelitian dan akan ditampilkan dalam bentuk tabulasi data, serta angka statistik yang diperoleh dari grafik ataupun tabel.⁶⁸

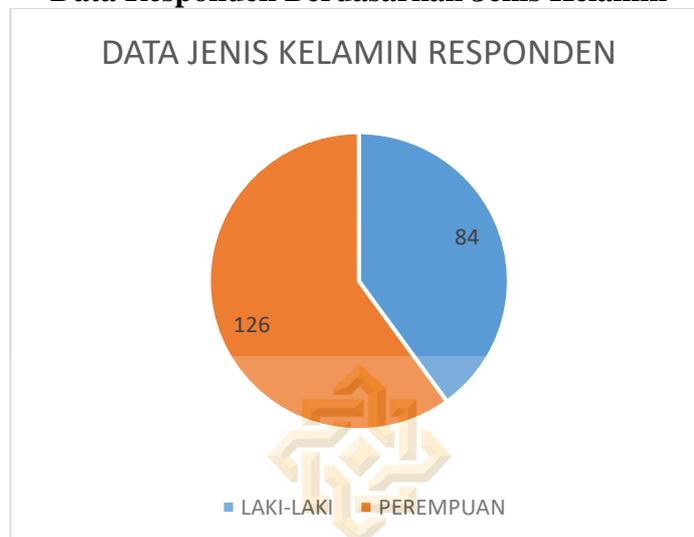
Pada penelitian ini, kuesioner telah peneliti sebar ke mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 dengan kriteria sedang melaksanakan atau aktif melakukan bimbingan skripsi yang terdata sebanyak 210 mahasiswa.

1. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari banyaknya sampel yang sudah diperoleh, jenis kelamin yang mendominasi pengisian kuesioner penelitian adalah perempuan. Rinciannya adalah sebagai berikut.

⁶⁸ Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Pedoman Penulisan Karya Ilmiah, hal. 83.

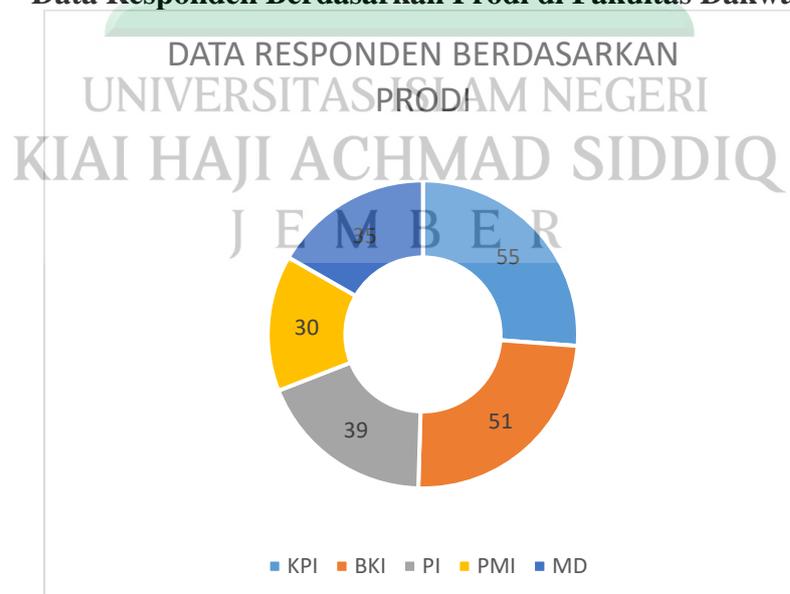
Gambar 4. 1
Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



Jumlah total respon yang terkumpul adalah sebanyak 210 mahasiswa dengan presentasi responden laki-laki sebanyak 84, sedangkan perempuan sebanyak 126.

2. Deskripsi Responden Berdasarkan Prodi di Fakultas Dakwah

Gambar 4. 2
Data Responden Berdasarkan Prodi di Fakultas Dakwah



3. Deskripsi Statistik

Berdasarkan data penelitian yang telah diperoleh, maka hasil deskripsi statistiknya adalah sebagai berikut.

Tabel 4. 1
Hasil Statistik Deskriptif Skala Sense of Humor dan Stres

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Sense of Humor</i>	210	50	89	71.77	8.693
Stres	210	36	85	66.88	11.724
Valid N (listwise)	210				

Dari hasil pengolahan data melalui aplikasi SPSS versi 26.0, diperoleh hasil statistik deskriptif dengan nilai rata-rata dari variabel X yaitu *Sense of Humor* sebesar 71.77, dan Stres sebesar 66.88. Kemudian untuk nilai minimum dari *Sense of Humor* adalah 50, dan nilai maksimalnya adalah 89 dengan standar deviasi sebesar 8.693. Sedangkan pada variabel Y yaitu Stres, nilai minimumnya adalah 36, maksimalnya adalah 85 dengan standar deviasi yaitu sebanyak 11.724.

4. Deskripsi Kategorisasi Data

Hasil dari nilai rata-rata serta standar deviasi variabel *Sense of Humor* dan Stres memiliki tujuan untuk dapat mengukur apakah tingkat responden penelitian dari setiap variabel tinggi, sedang, atau rendah. Berikut adalah panduan rumus yang peneliti gunakan untuk melakukan kategorisasi data:

a. Kategorisasi Tingkat Sense of Humor

Peneliti menghitung kategorisasi data pada variabel ini melalui beberapa tahap perhitungan berikut:

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

$$= 1 \times 24$$

$$= 24$$

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

$$= 4 \times 24$$

$$= 96$$

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

$$= 96 - 24$$

$$= 72$$

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

$$= 96 + 24 : 2$$

$$= 120 : 2$$

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

J E M B E R

Kurve Normal (1SD) = Range : 6

$$= 72 : 6$$

$$= 12$$

Setelah memperoleh nilai yang tertera di atas, selanjutnya dimasukkan ke dalam rumus berikut.

- Kategori tinggi

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

$$= 60 + 12 \leq X$$

$$= 72 \leq X$$

- Kategori sedang

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

$$= 60 - 12 \leq X < 60 + 12$$

$$= 48 \leq X < 72$$

- Kategori rendah

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

$$= X < 60 - 12$$

$$= X < 48$$

Melalui rumus terakhir yang telah dilakukan di atas, diperoleh hasil dari kategori data item untuk kategori data rendah berada dalam rentang nilai 48 ke bawah, lalu item sedang berada pada rentang 48 sampai dengan 72, kemudian nilai tinggi terdapat pada rentang 72 ke atas. Masing-masing kategori nilai rendah hingga tinggi pada variabel *Sense of Humor* telah diperoleh dari perhitungan di atas, selanjutnya akan diuji menggunakan SPSS dan diperoleh hasil seperti tabel di bawah ini:

Tabel 4. 2
Uji Kategorisasi Data Sense of Humor

		Freque ncy	Percen t	Valid Percen t	Cumulativ e Percent
Vali d	SEDANG	95	23.9%	45.2%	45.2%
	TINGGI	115	29.0%	54.8%	100.0%

TOTAL	210	52.9%	100.0 %	
--------------	-----	-------	------------	--

Berdasarkan uji kategorisasi data yang diolah melalui SPSS di atas, diperoleh hasil dari variabel *Sense of Humor* bahwa 95 responden dari total responden sebanyak 210 mahasiswa fakultas Dakwah UIN KHAS Jember terdapat pada kategori yang sedang dengan persentase sebesar 23.9% serta nilainya terdapat pada rentang 48 hingga 72, kemudian sebanyak 115 responden terdapat pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 29.0% yang berarti bahwa nilainya terdapat pada rentang 72 ke atas.

b. Kategorisasi Stres

Rumus untuk melakukan kategorisasi pada variabel Stres sama dengan rumus pada variabel *Sense of Humor*. Berikut adalah tahapannya:

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

$$= 1 \times 29$$

$$= 29$$

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

$$= 4 \times 29$$

$$= 116$$

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

$$= 116 - 29$$

$$= 87$$

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

$$= 116 + 29 : 2$$

$$= 72.5$$

$$\text{Kurve Normal (1SD)} = \text{Range} : 6$$

$$= 87 : 6$$

$$= 14,5$$

Setelah memperoleh nilai yang tertera di atas, selanjutnya dimasukkan ke dalam rumus berikut.

- Kategori tinggi

$$\begin{aligned} \text{Rumus} &= M + 1SD \leq X \\ &= 72.5 + 14.5 \leq X \\ &= 87 \leq X \end{aligned}$$

- Kategori sedang

$$\begin{aligned} \text{Rumus} &= M - 1SD \leq X < M + 1SD \\ &= 72.5 - 14.5 \leq X < 72.5 + 14.5 \\ &= 58 \leq X < 87 \end{aligned}$$

- Kategori rendah

$$\begin{aligned} \text{Rumus} &= X < M - 1SD \\ &= X < 72.5 - 14.5 \\ &= X < 58 \end{aligned}$$

Melalui rumus terakhir yang telah dilakukan di atas, diperoleh hasil dari kategori data item untuk kategori data rendah berada dalam rentang nilai 58 ke bawah, lalu item sedang berada pada rentang 58 sampai dengan 87, kemudian nilai tinggi terdapat pada rentang 87 ke atas. Masing-masing kategori nilai rendah hingga tinggi pada variabel Stres telah diperoleh dari perhitungan di atas, selanjutnya akan diuji menggunakan SPSS dan diperoleh hasil seperti tabel di bawah ini:

Tabel 4. 3
Uji Kategorisasi Data Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	57	14.4%	27.1%	27.1%
	SEDANG	153	38.5	72.9%	100.0%
	TOTAL	210	52.9%	100.0	

Berdasarkan hasil uji kategorisasi data variabel Stres menggunakan SPSS 26.0 yang sudah tertera di atas bisa disimpulkan bahwa terdapat 57 mahasiswa yang mempunyai tingkat Stres yang rendah dengan persentase sebesar 14.4%, lalu sisanya sebanyak 153 mahasiswa lainnya berada dalam tingkat stres yang sedang dengan persentase sebanyak 38.5%.

C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

Selanjutnya peneliti akan memaparkan hasil dari uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis yaitu korelasi Pearson menggunakan SPSS 26.0 sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Tabel 4. 4
Hasil Uji Normalitas ke-1
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		X1	
N		210	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	71.7524	
	Std. Deviation	9.61237	
Most Extreme Differences	Absolute	.093	
	Positive	.064	
	Negative	-.093	
Test Statistic		.093	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.047 ^d	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.041
		Upper Bound	.052

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 754262874.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* pada tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai residual tidak berdistribusi secara normal. Hal tersebut bisa dibuktikan dengan nilai *Asymp. Sig* yang tertera adalah 0.000, di mana lebih kecil dari nilai signifikansi 0.05.

Dikarenakan hasil uji normalitas pada penelitian ini tidak berdistribusi secara normal, maka diperlukan olah data. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan metode *Monte Carlo* pada SPSS. Uji *Monte Carlo* bertujuan agar mengetahui apakah data residual berdistribusi normal atau tidak dari sampel penelitian yang

datanya terlalu ekstrim. Oleh sebab itu, peneliti lampirkan hasil uji normalitas ke-2 menggunakan metode uji *Monte Carlo* berikut.

Tabel 4. 5
Hasil Uji Normalitas ke-2 Menggunakan Monte Carlo
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		X1	
N		210	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	71.7762	
	Std. Deviation	9.64728	
Most Extreme Differences	Absolute	.092	
	Positive	.067	
	Negative	-.092	
Test Statistic		.092	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.052 ^d	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.046
		Upper Bound	.058

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 1507486128.

Usai dilakukannya uji *Monte Carlo* di atas, diperoleh bahwa nilai residual dalam penelitian ini dapat berdistribusi dengan normal. Dibuktikan dengan nilai signifikan yang semula adalah 0.000 kini naik menjadi 0.052 usai dilakukannya uji *Monte Carlo*. Nilai signifikan sebesar 0.052 sudah lebih besar dari 0.05 yang mana menunjukkan jika nilai residual berdistribusi dengan normal.

Berdasarkan tabel output SPSS tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0.052 lebih besar dari 0.05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas

Kolmogorov-Smirnov di atas, dapat disimpulkan jika data berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Pengujian linearitas melalui SPSS 26.0, peneliti memperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4. 6
Hasil Uji Linearitas

ANOVA
Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
TOTAL *	Between Groups	(Combined)	14526.636	35	415.047	5.085 .000
TOTAL	Linearity	Linearity	10835.899	1	10835.899	132.765 .000
		Deviation from Linearity	3690.737	34	108.551	1.330 .122
	Within Groups	14201.388	174	81.617		
	Total	28728.024	209			

Dari output di atas, diperoleh nilai Deviation from Linearity Sig. adalah 0.122 lebih besar dari 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel Sense of Humor (X) dengan Stress (Y).

3. Uji Hipotesis

Tabel 4. 7
Hasil Uji Korelasi Pearson

Correlations			
		Sense of Humor	Stress
Sense of Humor	Pearson Correlation	1	.614

	Sig. (2-tailed)		.000
	N	210	210
Stress	Pearson Correlation	.614	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	210	210

Dari hasil uji korelasi Pearson yang peneliti lakukan menggunakan SPSS 26.0, maka dapat disimpulkan jika diperoleh hasil nilai signifikansi Sig. (2-tailed) yaitu 0.000 yang lebih kecil dari 0.05 tandanya terdapat korelasi antara variabel X yaitu *Sense of Humor* dengan variabel Y yaitu Stres. Kemudian pada angka korelasi pada data di atas adalah 0.614 yang berarti termasuk dalam interval kuat (0.60-0.799), jadi membuktikan bahwa ada hubungan antara kedua variabel.

Hal ini juga berarti bahwa H_0 diterima bahwa terdapat hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Stress* pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, serta membuat H_0 ditolak.

D. Pembahasan

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 Fakultas Dakwah di UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember sebagai subjek penelitian dengan jumlah sampel yang terdata sebanyak 210 dari 458 mahasiswa.

Peneliti melakukan penyebaran kuesioner melalui Google Form, lalu melanjutkan ke tahapan analisis data dari uji validitas, uji realibilitas, uji kategorisasi data, uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi. Berdasarkan

hasil analisis dari 210 mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, telah diperoleh hasil dari kategorisasi data variabel *Sense of Humor* jika 95 responden dari total responden sebanyak 210 mahasiswa fakultas Dakwah UIN KHAS Jember terdapat pada kategori yang sedang dengan persentase sebesar 23.9% serta nilainya terdapat pada rentang 48 hingga 72, kemudian sebanyak 115 responden terdapat pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 29.0% yang berarti bahwa nilainya terdapat pada rentang 72 ke atas. Dengan begitu, mayoritas subjek berarti mempunyai tingkat *sense of humor* yang terdiri dari beberapa aspek, yaitu pandangan terhadap humor dan orang yang humoris, penggunaan humor dalam konteks sosial, penggunaan humor sebagai cara menghadapi masalah, dan kemampuan individu dalam melontarkan atau menciptakan humor, sebagaimana didasarkan oleh teori dari Thorson dan Powell⁶⁹. Teori yang dikemukakan oleh Hartanti & Rahaju juga memperkuat hal ini dengan menjelaskan bahwa selera humor setiap individu bervariasi dan dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, seperti pengetahuan dan latar belakang sosial budaya. Ini menunjukkan bahwa humor tidak hanya tergantung pada rangsangan sosial saja.⁷⁰

Sebanyak 115 mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 di Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember, di mana termasuk dalam kategori

⁶⁹ Thorson, Powell, "Psychological Health and Sense of humor", vol. 53, Journal of Clinical Psychology, 1997, hal. 605-619.

⁷⁰ Parman, Rahmawaty, *Penyesuaian Diri Laki Laki Dan Perempuan Dengan Mengendalikan Variabel Sense of Humor*, vol. 1, Jurnal Online Psikologi, 2013, hal. 467.

tinggi dalam uji kategorisasi data skala *sense of humor*, menunjukkan bahwa dalam aspek pandangan terhadap humor dan orang yang humoris, mereka memandang humor dan orang-orang yang humoris dalam kehidupan mereka. Mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap humor cenderung lebih menghargai humor dalam interaksi sehari-hari dan lebih mudah tertawa. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Arif, Isna Asyri, dan Harry Theozard, jika *sense of humor* memiliki konsep sebagai suatu perilaku kebiasaan (kecenderungan untuk kerap tertawa, untuk memberitahu lelucon serta menghibur orang lain secara spontan, menertawakan humor dari produksi orang lain), kemampuan (untuk membuat humor, untuk menghibur orang lain, untuk mendapatkan lelucon, serta mengingat lelucon), sifat temperamen (kebiasaan kegembiraan dan jiwa bermain), respon estetika (kesenangan akan jenis tertentu dari bahan humoris), sikap (sikap yang positif terhadap humor dan orang-orang yang humoris), beserta mekanisme pertahanan (kecenderungan) untuk mempertahankan perspektif humor dalam menghadapi kesulitan).⁷¹

Kemudian, berdasarkan hasil uji kategorisasi data variabel Stres menggunakan SPSS 26.0 yang sudah diukur, bisa disimpulkan bahwa terdapat 57 mahasiswa yang mempunyai tingkat Stres yang rendah dengan persentase sebesar 14.4%, lalu sisanya sebanyak 153 mahasiswa lainnya berada dalam tingkat stres yang sedang dengan persentase sebanyak 38.5%. Subjek cenderung merasa stres pada tingkat sedang hingga rendah.

⁷¹ Muhammad Arif, Isna Asyri Syahrina, dan Harry Theozard Fikri, "Hubungan Sense of humor dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Bimbingan Skripsi", vol. 27(1), Jurnal Psikovidya, 2023, hal. 3.

Stres yang dialami oleh mahasiswa bisa disebabkan oleh banyak faktor, tidak hanya dikarenakan bimbingan skripsi, melainkan ada banyak yang telah diteliti menurut Santrock, yaitu dari faktor lingkungan, faktor kognisi, faktor sosial dan budaya.⁷² Lingkungan tempat mahasiswa belajar dan tinggal dapat memiliki dampak signifikan terhadap tingkat stres mereka. Lingkungan yang bising, tidak nyaman, atau tidak mendukung kegiatan belajar dapat meningkatkan stres. Selain itu, perubahan lingkungan seperti pindah ke kota baru untuk studi juga dapat menambah tekanan emosional. Faktor kognitif mencakup cara mahasiswa memproses informasi dan memandang situasi. Pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan tentang prestasi akademis, dan kesulitan dalam mengambil keputusan adalah contoh bagaimana kognisi dapat mempengaruhi stres. Hubungan sosial dan interaksi dengan orang lain juga memainkan peran penting dalam tingkat stres mahasiswa. Dukungan sosial yang rendah, konflik dengan teman atau keluarga, dan tekanan dari lingkungan sosial dapat memperburuk stres. Latar belakang budaya dan nilai-nilai yang dianut oleh mahasiswa dapat mempengaruhi bagaimana mereka menghadapi stres. Beberapa budaya mungkin memiliki tekanan sosial yang lebih besar untuk berprestasi atau stigma yang kuat terhadap kegagalan, yang dapat meningkatkan tekanan pada mahasiswa.

Dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aquarista terkait hubungan antara *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa baru, faktor-faktor stres yang telah dijelaskan seperti di atas dapat mempengaruhi hasil

⁷² Santrock, *Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 1(11).

akhir penelitian. Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui signifikansi $\rho = 0,000 (< 0,05)$ dengan koefisien korelasi $-0,268$. Korelasi antara kedua variabel bersifat negatif dengan hubungan antara dua variabel yang cukup kuat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara stres dan sense of humor dengan hubungan antar variabel yang cukup kuat, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi sense of humor yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah stresnya.⁷³

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti, data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebanyak 210 subjek memiliki kategori yang sedang hingga rendah untuk ketiga aspek stres dari Cohen dan Mermeilsten, yaitu perasaan yang tidak terprediksi, merujuk pada pengalaman subjek yang menghadapi situasi atau peristiwa yang tidak bisa mereka prediksi sebelumnya. Contohnya mungkin adalah kejadian tiba-tiba atau tidak terduga yang menimbulkan stres. Lalu perasaan yang tidak terkontrol, aspek ini berkaitan dengan pengalaman subjek merasa tidak mampu mengendalikan reaksi atau emosi mereka terhadap stresor tertentu. Bisa termasuk perasaan kehilangan kendali atau ketidakmampuan untuk mengelola respon emosional dengan baik, dan yang terakhir adalah perasaan tertekan, mencerminkan dampak emosional dari stres yang dialami subjek, seperti perasaan cemas, gelisah, atau terbebani secara psikologis. Dengan begitu, mayoritas subjek masih dapat memprediksi perasaan saat sedang bimbingan skripsi, dapat mengendalikan diri saat menghadapi tekanan selama pengerjaan skripsi, serta tidak

⁷³ Aquarista Stevie, "Jurnal Tugas Akhir Hubungan Sense of Humor dengan Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi", vol. 3(1), Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2014, hal. 6.

mengalami kesedihan, kecemasan, dan harga diri yang rendah selama proses pengerjaan skripsi. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian karya Siti Samsidar Lubis dan Yunita Zahra pada tahun 2023 dengan judul “*Reducing Academic Stress Levels by Humorous Shows Among Students*” yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat *stress* akademik menggunakan tayangan humor pada mahasiswa, hal ini dilihat dari tingkat *stress* akademik mahasiswa lebih rendah setelah diberikan tayangan humor dibandingkan sebelum diberikan tayangan humor.⁷⁴

Penelitian terkait hubungan *sense of humor* dengan *stress* lainnya dari Khusnul Ain, Gita Sabilah, dan Nur Wulan, di mana diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar *sense of humor* dengan kategori tinggi sebanyak 22 responden (35,5%), dan tingkat *stress* dengan kategori rendah sebanyak 31 responden (50%). Hasil analisis bivariate diperoleh nilai *p-value* = 0,000 (<0,05) dengan nilai kekuatan korelasi (*rho*) adalah -545 artinya berkekuatan korelasi sedang dan berarah negatif. Pada intinya, terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan tingkat *stress* pada mahasiswa tingkat satu program studi S1 Keperawatan STIKes Kuningan Tahun 2023.⁷⁵

Hasil uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*, diketahui bahwa nilai signifikansi *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0.052 lebih besar dari 0.05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* di atas, dapat disimpulkan jika data

⁷⁴ Siti Samsidar Lubis dan Yunita Zahra, “*Reducing Academic Stress Levels by Humorous Shows Among Students*”, vol. 18(1), *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 2023, hal. 81.

⁷⁵ Khusnul Ain, dkk, “*Hubungan Antara Sense of humor Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Satu Prodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2023*”, vol. 1(2), *The Sustainable Innovation In Nursing Education And Practice*, 2023, hal. 270-275.

berdistribusi normal. Distribusi normal dari data ini berarti bahwa data yang dikumpulkan dari responden mengikuti kurva distribusi normal, yang merupakan syarat penting untuk melakukan analisis statistik parametrik lebih lanjut, seperti uji korelasi Pearson yang digunakan dalam penelitian ini.

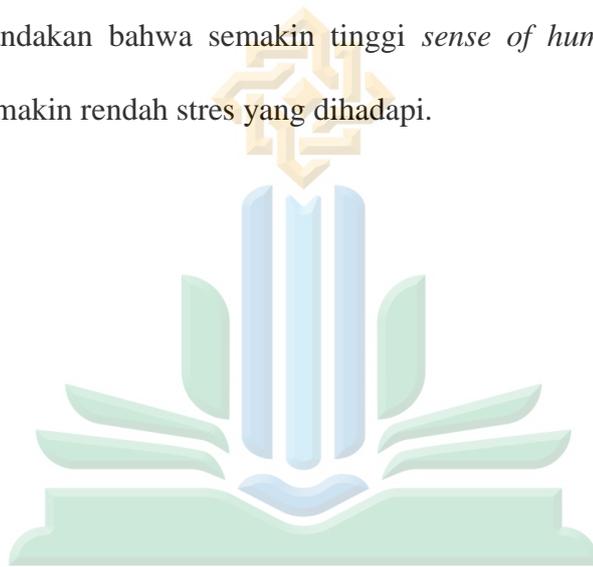
Nilai Deviation from Linearity Sig. pada uji linearitas penelitian ini adalah 0.122 lebih besar dari 0.05. Linearitas hubungan ini berarti bahwa peningkatan atau penurunan dalam satu variabel akan diikuti dengan perubahan yang sebanding dalam variabel lainnya. Hubungan linear ini penting karena uji korelasi Pearson yang digunakan dalam penelitian mengasumsikan bahwa hubungan antara variabel-variabel yang diuji adalah linear. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel Sense of Humor (X) dengan Stress (Y).

Dari hasil uji korelasi Pearson yang peneliti lakukan menggunakan SPSS 26.0, maka dapat disimpulkan jika diperoleh hasil nilai signifikansi Sig. (2-tailed) yaitu 0.000 yang lebih kecil dari 0.05 tandanya terdapat korelasi antara variabel X yaitu *Sense of Humor* dengan variabel Y yaitu Stres. Kemudian pada angka korelasi pada data di atas adalah 0.614 yang berarti termasuk dalam interval kuat (0.60-0.799), jadi membuktikan bahwa ada hubungan antara kedua variabel. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *sense of humor*, semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa, atau sebaliknya.

Hal ini juga berarti bahwa H_0 diterima bahwa terdapat hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Stress* pada mahasiswa yang sedang bimbingan

skripsi angkatan 2020 fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, serta membuat H_0 ditolak.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti menarik kesimpulan jika hasil penelitian ini menunjukkan jika terdapat hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Stress* pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki, maka akan semakin rendah stres yang dihadapi.



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

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *Sense of Humor* dengan *Stress* pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dengan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) korelasi Pearson sebesar 0.614 yang berarti termasuk dalam interval kuat (0.60-0.799), jadi membuktikan bahwa ada hubungan antara kedua variabel. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki, maka akan semakin rendah stres yang dihadapi.

B. Saran

Peneliti mempunyai beberapa saran yang mungkin bisa bermanfaat bagi beberapa pihak berikut:

- 1. Bagi Mahasiswa yang Sedang Bimbingan Skripsi Angkatan 2020 Fakultas Dakwah di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember**

Diharapkan bagi mahasiswa khususnya yang sedang bimbingan skripsi angkatan 2020 fakultas Dakwah UIN KHAS Jember agar dapat meningkatkan *sense of humor* agar meminimalisir perasaan stres yang kerap dirasakan saat sedang bimbingan skripsi.

2. Bagi Prodi Psikologi Islam

Bagi mahasiswa prodi Psikologi Islam diharapkan agar menjadi pembaca yang kritis, berwawasan luas, serta mendalami teori-teori psikologi, khususnya *sense of humor* dan stres.

3. Bagi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini, UIN KHAS Jember dapat menciptakan lingkungan kampus yang mendukung penggunaan humor melalui kegiatan-kegiatan seperti stand-up comedy, teater komedi, atau acara santai lainnya yang menekankan pentingnya humor dalam menjaga kesehatan mental, serta dapat mengurangi tingkat stres mahasiswa selama masa bimbingan skripsi.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Kemudian untuk peneliti berikutnya diharapkan bisa menggali lebih banyak elemen-elemen mengenai *sense of humor* dan stres dan menyempurnakan penelitian-penelitian terkait sebelumnya.

5. Bagi Masyarakat Umum

Masyarakat diharapkan bisa memanfaatkan media sosial untuk menyebarkan konten humor yang positif dan mendidik tentang cara menggunakan humor untuk mengatasi stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Aquarista Stevie. "Hubungan Sense of Humor dengan Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi." *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 3, no. 1 (2014): 7-8.
- Asmawan, M. C. "Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi." *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial* 26, no. 2 (2016): 51-57.
- Benediktin Widyasinta, dan Novietha Indra Sallama, ed. *Remaja*. Jakarta: Erlangga, 2007.
- Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. 2005.
- Cohen, et al. "A Global Measure of Perceived Stress." *Journal of Health and Social Behavior* (1983): 385-396.
- Cohen, et al.. "Perceived Stress in a Probability Sample of the United States." *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (1988): 31-67.
- Demolingo, D. P. A., Kalalo, F., dan Katuuk, M. "Hubungan Stress dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado." *Jurnal Keperawatan (Jkp)* 6, no. 1 (2018): 1-6.
- Dewi, et al. "Pengaruh Konflik Interpersonal Dan Beban Kerja Terhadap Stress Kerja pada Kantor Sekretariat Daerah Kota Denpasar." *Jurnal Manajemen Unud* 5, no. 8 (2012): 4865 - 4891.
- Evanjeli. "Hubungan Antara Stress, Somatisasi dan Kebahagiaan." Skripsi, 2012.
- Fadillah, A. E. R. "Stress dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi." *Psikoborneo* 1, no. 3 (2013): 148-156.
- Febriana. "Pengaruh Kepribadian dan Sense of Humor terhadap Psychological Well-Being (Studi pada Jurnalis di DKI Jakarta)." Skripsi, 2014.
- Hasanat, dan Subandi. "Pembakuan Alat Kepekaan terhadap Humor". 1999.
- Ilham Kamaruddin, et al. *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Global Eksekutif Teknologi)*. 2023.
- Khusnul Ain, et al. "Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Satu Prodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan." *The Sustainable Innovation In Nursing Education And Practice* 1, no. 2, (2023): 270-275.

- Martin, R. A., dan Lefcourt, H. M. "Sense of Humor as a Moderator of the Relation Between Stressors and Moods." *Journal of Personality and Social Psychology* 45, no. 6, (2015): 1313–1324.
- Martin. *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. 2007.
- Mendatu. *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan Trauma untuk Diri Sendiri*. 2010.
- Miftahul Jannah. *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi (UNESA University Press)*. 2018.
- Millicent, Abel. "Humor, Stress, and Coping Strategies." *Humor–International Journal of Humor Research* 15, no. 4 (2002): 365–381.
- Mills, C. B., Keller, M., Chilcutt, A., dan Nelson, M. D. "No Laughing Matter: Workplace Bullying, Humor Orientation, and Leadership Styles." *Workplace Health & Safety* 67, no. 4, (2019): 159–167.
- Misbahuddin, et al. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2013.
- Muhammad Arif, Isna Asyri Syahrina, dan Harry Theozard Fikri. "Hubungan Sense of Humor dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Bimbingan Skripsi." *Jurnal Psikovidya* 27, no. 1, (2023): 3.
- Muhammad Yoga, Rahmatika. "Hubungan antara Sense of Humor dengan Stress Kerja pada Pegawai." *Acta Psychologia* 3, no. 1, (2021): 81–87.
- Pérez-aranda, A., Hofmann, J., Feliu-soler, A., Andrés-rodríguez. L., Ramírez-maestre, C., Ruch, W., dan Luciano, J. V. "Laughing Away the Pain: A Narrative Review of Humour, Sense of Humour and Pain." *European Journal of Pain* 23, no. 2, (2019): 220–233.
- Permana. "Hubungan antara Sense of Humor dengan Stress Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa FTI." Skripsi, 2009.
- Potter, Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Volume 1 (Edisi 4)*, 2005.
- Priyoto. *Konsep Manajemen Stress*, 2014.
- Rahayu, E., dan Hadriami, E. "Stress dan Sense of Humor pada Guru SLB C." *Psikodimensia* 14, no. 2, (2015): 41–54.
- Robbins, Culter. *Manajemen*, 2010.
- Sarafino. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions (7th ed)*, 2011.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2016.

- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, 2019.
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*, 2006.
- Sujarweni, W. *Metodologi Penelitian* Yogyakarta: Pustaka Baru, 2014.
- Sukoco, A. S. P. “Hubungan Sense of Humor dengan *Stress* pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi.” *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 3, no. 1, (2014): 1–10.
- Thorson, J.A. dan Powell, F.C. “Sense of Humor and Personality.” *Journal of Clinical Psychology* 86, no. 2, (2003): 310-319.
- Thyas. “Perbedaan Sense Of Humor Pada Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Penggemar Tayangan Korean Variety.” Skripsi, 2014.
- Tim Penyusun. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*. Jember: Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021.
- Waluyo. *Psikologi Teknik Industri*, 2009.
- Wangsa, Teguh. *Menghadapi Stress dan Depresi*, 2010.
- Wibowo, Agung Edy. *Metodologi Penelitian Pegangan untuk Menulis Karya Ilmiah*. Penerbit Insania, 2021.
- Widyowati, Arini, dan Endy Pungkas. “Hubungan Antara Kepekaan Humor dengan Stress Kerja pada Pegawai Balai Karantina Pertanian Kelas I Semarang Jawa Tengah.” *Psikologika* 21, no. 1 (2016): 54-55.
- Wijaya, E. “Peranan Humor terhadap Stress dengan Subjective Well Being (SWB) sebagai Mediator pada Dewasa Awal.” *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 1, no. 1, (2015): 353–360.
- Yudha Prayetno, Zulian Fikry. “Hubungan Sense of Humor dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Akhir Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang.” *Socio Humanus* 3, no. 4, (2021): 289-302.
- Yue, X. D., Leung, C.-L., dan Hiranandani, N. A. “Adult Playfulness, Humor Styles, and Subjective Happiness.” *Psychological Reports*, (2016): 1–11.



LAMPIRAN

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yasmin Maulidia

NIM : 204103050041

Progam Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Dakwah

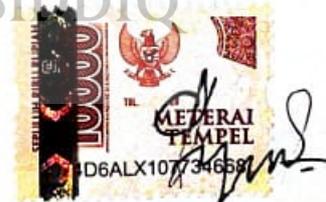
Institusi : Universitas Islam Negeri K.H Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa dalam 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 di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

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

Jember, 11 Juni 2024
Saya yang menyatakan
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



Yasmin Maulidia
NIM.204103050041

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. 169 /Un.22/6.a/PP.00.9/ 1/2024 25 April 2024
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Dekan Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Yasmin Maulidia
 NIM : 204103050041
 Fakultas : Dakwah
 Program Studi : Psikologi Islam
 Semester : VIII (delapan)

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 Stress pada Mahasiswa yang Sedang Bimbingan Skripsi Fakultas Dakwah UIN KHAS 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



JURNAL KEGIATAN PENELITIAN

Hubungan Antara *Sense of Humor* dengan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Bimbingan Skripsi Angkatan 2020 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

NO.	TANGGAL	KEGIATAN
1	27 November 2023	Mencari informasi mengenai data mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 yang sudah memperoleh dosen pembimbing ke Bapak Dimas (Akademik)
2	24 Januari 2024	Penyebaran kuesioner (Google Form)
3	30 Maret 2024	Selesai penyebaran kuesioner
4	01 April 2024	Olah data ke SPSS 26.0
5	05 April 2024	Analisis data
6	06 Mei 2024	Selesai analisis data

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

MATRIK PENELITIAN

JUDUL	VARIABEL	SUB VARIABEL	SUMBER DATA	METODE PENELITIAN	HIPOTESIS
Hubungan antara <i>Sense of Humor</i> dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember yang Sedang Menyusun Skripsi	Variabel Bebas (X): Sense of Humor Variabel Terikat (Y): Tingkat Stres	Sense of Humor: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Humor Production</i> • <i>Uses of Humor for Coping</i> • <i>Social Uses of Humor</i> • <i>Attitudes Toward Humor</i> Tingkat Stres: <ul style="list-style-type: none"> • Kognisi • Emosi • Perilaku Sosial 	Data Primer: Diperoleh dari hasil kuesioner yang nantinya akan diberikan ke responden yang sudah ditentukan. Data Sekunder: Diperoleh dari rujukan berbagai sumber seperti buku dan jurnal.	<ul style="list-style-type: none"> • Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan menggunakan metode korelasional. • Pengambilan data menggunakan kuesioner online dengan bantuan <i>Google Forms</i>. • Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i>. 	Terdapat hubungan antara <i>Sense of Humor</i> dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember yang Sedang Menyusun Skripsi

**BLUE PRINT SKALA SENSE OF HUMOR SEBELUM
DIGUNAKAN**

ASPEK	INDIKATOR	NOMOR ITEM		TOTAL
		FAV	UN	
HUMOR PRODUCTION	Merancang Lelucon	1. Saya dapat membuat orang tertawa dengan lelucon yang saya buat 2. Saya mampu membuat dan memikirkan lelucon dengan cepat	5. Merancang lelucon adalah sebuah hal yang tidak berguna	3
	Membuat Situasi menjadi lucu	3. Saya yakin bisa membuat orang tertawa dengan lelucon saya	6. Saya terpaksa membuat sebuah lelucon agar mendapatkan perhatian orang	2
	Menghasilkan ekspresi humor	4. Saya kerap menghasilkan mimik wajah lucu agar dapat menghibur teman	7. Saya kesulitan memikirkan suatu lelucon dalam waktu yang singkat 8. Saya tidak suka pelawak	3
USES HUMOR FOR COPING	Humor digunakan sebagai bentuk coping stres	9. Saya kerap menonton tayangan yang bersifat humor saat lelah mengerjakan skripsi 10. Saya menonton atau mendengarkan sebuah humor untuk	13. Saya tidak suka tertawa saat saya sedang disinggung. 14. Meringankan beban orang dengan cara bercanda adalah hal yang tak berguna.	8

		<p>memotivasi pengerjaan skripsi</p> <p>11. Sebuah humor dapat menghibur saat saya sedih</p> <p>12. Saya tetap tertawa meskipun sedang sakit hati atas candaan tentang saya</p>	<p>15. <i>Coping stress</i> menggunakan humor adalah cara yang buruk.</p> <p>16. Menggunakan humor untuk <i>coping stress</i> membuat saya tidak nyaman</p>	
APPRECIATION OF HUMOR	Menghargai suatu humor	<p>17. Saya mengapresiasi suatu humor dengan cara tertawa meskipun tidak lucu</p> <p>18. Saya menghargai orang-orang yang lucu</p> <p>19. Orang-orang yang lucu bisa membuat saya tertawa terbahak-bahak</p> <p>20. Saya nyaman berada di sekitar orang yang lucu</p>	<p>21. Saya tidak suka apabila orang berusaha melucu namun gagal</p> <p>22. Saya tidak akan tertawa jika lelucon yang disampaikan orang memang tidak lucu</p> <p>23. Saya lelah mendengarkan ocehan teman yang tidak lucu</p> <p>24. Saya malas merespon suatu humor</p>	8
ATTITUDES TOWARD HUMOR	Menghargai humor	<p>25. Saya selalu berusaha tersenyum atau tertawa saat ada yang melontarkan humor</p> <p>26. Saya</p>	<p>29. Saya tidak merespon dengan negatif orang-orang yang lucu.</p> <p>30. Saya tidak suka</p>	8

		<p>sering tertawa di depan umum jika memang suatu lelucon itu lucu melibatkan diri dalam situasi lucu</p> <p>27. Saya kerap menimpali lelucon yang dibuat teman</p> <p>28. Saya berusaha mengerti sebuah lelucon merespons orang-orang yang cenderung humoris</p>	<p>merespon orang yang tidak lucu</p> <p>31. Saya memilih diam saja saat ada candaan yang menyakiti hati saya</p> <p>32. Saya marah saat ada lelucon yang menyinggung fisik</p>	
--	--	---	---	--

BLUE PRINT SKALA STRESS

ASPEK	NOMOR ITEM		TOTAL
	FAV	UN	
FEELING OF UNPREDICTABILITY	<p>33. Saya tidak merasa stres saat ada deadline pekerjaan ataupun tugas yang mendadak</p> <p>34. Saya senang mengerjakan apapun secara dadakan atau dalam kurun waktu yang singkat</p> <p>35. Saya kerap sengaja menunda pekerjaan di saat-saat terakhir</p> <p>36. Saya mendapatkan motivasi yang besar saat mengerjakan deadline dalam keadaan mepet.</p> <p>Saya senang akan hal yang tak terduga dan merasa <i>excited</i></p>	<p>1. Saya ketakutan saat ada kejadian yang mendadak dan sebelumnya tidak diprediksi.</p> <p>2. Saya putus asa saat harus bimbingan skripsi tanpa adanya persiapan</p> <p>3. Saya tidak berdaya saat harus menghadapi dan mengerjakan revisi</p> <p>4. Saya tidak kuat jika harus mengerjakan sesuatu di bawah tekanan</p> <p>Saya akan kabur dari tanggung jawab jika saya tak mampu menyelesaikan hal tersebut</p>	10
FEELING OF UNCONTROLLABILITY	<p>1. Saya mampu mengendalikan diri dengan baik di segala kondisi</p> <p>44. Saya sanggup menyelesaikan</p>	<p>47. Saya marah jika mendapati hal yang tidak bisa saya control dengan baik.</p> <p>48. Saya menyalahkan diri</p>	10

	<p>revisi dengan baik dan mengontrol perasaan stres</p> <p>45. Menurut saya, menyelesaikan revisi skripsi itu mudah</p> <p>46. Saya mengerjakan skripsi dengan santai</p>	<p>sendiri jika tidak dapat mengontrol emosi.</p> <p>49. Saya mudah putus asa saat menyelesaikan skripsi.</p> <p>50. Saya sering kehilangan semangat saat akan bimbingan skripsi</p> <p>51. Saya takut menghadapi banyak revisi saat bimbingan</p>	
<p>FEELING OF OVERLOADED</p>	<p>53. Saya menyelesaikan sesuatu dengan santai tanpa tekanan</p> <p>54. Situasi tertekan tidak membuat saya gentar dan putus asa</p> <p>55. Saya masih bisa bersantai di saat mendapat tekanan</p>	<p>52. Saya merasa tertekan dalam mengerjakan skripsi</p> <p>53. Saya mudah merasa tertekan saat mengemban tanggung jawab</p> <p>56. Saya benci saat dalam situasi tertekan</p> <p>57. Saya hanya bisa menangis saat merasa ada tekanan</p> <p>58. Saya tidak percaya diri saat mengemban sebuah tanggung jawab</p> <p>59. Saya mudah putus asa saat sesuatu tidak sesuai dengan harapan</p> <p>60. Saya cemas setiap akan bimbingan skripsi</p>	<p>10</p>

ANGKET KUESIONER
SKALA SENSE OF HUMOR dan STRES

Nama:

Jenis Kelamin:

Prodi:

Petunjuk Pengisian Skala Penelitian

Bacalah setiap pernyataan dengan cermat. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan pendapat atau pengalaman Anda dengan memberi tanda centang pada salah satu jawaban. Tidak ada jawaban benar atau salah; yang penting adalah kejujuran Anda dalam menjawab. Pilih jawaban yang bisa dipilih adalah sebagai berikut:

SS (Sangat Setuju): Anda sangat setuju dengan pernyataan tersebut dan merasa bahwa pernyataan tersebut sepenuhnya sesuai dengan pandangan atau pengalaman Anda.

S (Setuju): Anda setuju dengan pernyataan tersebut dan merasa bahwa pernyataan tersebut cukup sesuai dengan pandangan atau pengalaman Anda.

TS (Tidak Setuju): Anda tidak setuju dengan pernyataan tersebut dan merasa bahwa pernyataan tersebut kurang sesuai dengan pandangan atau pengalaman Anda.

STS (Sangat Tidak Setuju): Anda sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut dan merasa bahwa pernyataan tersebut sama sekali tidak sesuai dengan pandangan atau pengalaman Anda.

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
SKALA SENSE OF HUMOR					
1	Saya dapat membuat orang tertawa dengan lelucon yang saya buat				
2	Saya mampu membuat dan memikirkan lelucon dengan cepat				
3	Saya rasa merancang lelucon adalah sebuah hal yang tidak berguna				
4	Saya yakin bisa membuat orang tertawa dengan lelucon saya				
5	Saya terpaksa membuat sebuah lelucon agar mendapatkan perhatian orang				
6	Saya kerap menghasilkan mimik wajah lucu agar dapat menghibur teman				
7	Saya kesulitan memikirkan suatu lelucon dalam waktu yang singkat				
8	Saya tidak suka pelawak				
9	Saya kerap menonton tayangan yang bersifat humor				

	saat lelah mengerjakan skripsi				
10	Saya menonton atau mendengarkan sebuah humor untuk memotivasi pengerjaan skripsi				
11	Sebuah humor dapat menghibur saat saya sedih				
12	Saya tetap tertawa meskipun sedang sakit hati atas candaan tentang saya				
13	Saya tidak suka tertawa saat saya sedang disinggung				
14	Meringankan beban orang dengan cara bercanda adalah hal yang tak berguna				
15	<i>Coping stress</i> menggunakan humor adalah cara yang buruk				
16	Menggunakan humor untuk <i>coping stress</i> membuat saya tidak nyaman				
17	Saya mengapresiasi suatu humor dengan cara tertawa meskipun tidak lucu				
18	Saya menghargai orang-orang yang lucu				
19	Orang-orang yang lucu bisa membuat saya tertawa terbahak-bahak				
20	Saya nyaman berada di sekitar orang yang lucu				
21	Saya tidak suka apabila orang berusaha melucu namun gagal				
22	Saya tidak akan tertawa jika lelucon yang disampaikan orang memang tidak lucu				
23	Saya lelah mendengarkan ocehan teman yang tidak lucu				
24	Saya malas merespon suatu humor				
25	Saya selalu berusaha tersenyum atau tertawa saat ada				

	yang melontarkan humor				
26	Saya sering tertawa di depan umum jika memang suatu lelucon itu lucu				
27	Saya kerap menimpali lelucon yang dibuat teman				
28	Saya berusaha mengerti sebuah lelucon				
29	Saya tidak merespon dengan negatif orang-orang yang lucu				
30	Saya tidak suka merespon orang yang tidak lucu				
31	Saya memilih diam saja saat ada candaan yang menyakiti hati saya				
32	Saya marah saat ada lelucon yang menyinggung fisik saya ataupun orang lain				
SKALA STRES					
33	Saya tidak merasa stres saat ada deadline pekerjaan ataupun tugas yang mendadak				
34	Saya senang mengerjakan apapun secara dadakan atau dalam kurun waktu yang singkat				
35	Saya kerap sengaja menunda pekerjaan di saat-saat terakhir				
36	Saya mendapatkan motivasi yang besar saat mengerjakan deadline dalam keadaan mepet				
37	Saya senang akan hal yang tak terduga dan merasa <i>excited</i>				
38	Saya ketakutan saat ada kejadian yang mendadak dan sebelumnya tidak diprediksi				
39	Saya putus asa saat harus bimbingan skripsi tanpa adanya persiapan				
40	Saya tidak berdaya saat harus menghadapi dan mengerjakan revisi				
41					

	Saya tidak kuat jika harus mengerjakan sesuatu di bawah tekanan				
42	Saya akan kabur dari tanggung jawab jika saya tak mampu menyelesaikan hal tersebut				
43	Saya mampu mengendalikan diri dengan baik di segala kondisi				
44	Saya sanggup menyelesaikan revisi dengan baik dan mengontrol perasaan stres				
45	Menurut saya, menyelesaikan revisi skripsi itu mudah				
46	Saya mengerjakan skripsi dengan santai				
47	Saya marah jika mendapati hal yang tidak bisa saya control dengan baik				
48	Saya menyalahkan diri sendiri jika tidak dapat mengontrol emosi				
49	Saya mudah putus asa saat menyelesaikan skripsi				
50	Saya sering kehilangan semangat saat akan bimbingan skripsi				
51	Saya takut menghadapi banyak revisi saat bimbingan				
52	Saya merasa tertekan dalam mengerjakan skripsi				
53	Saya mudah merasa tertekan saat mengemban tanggung jawab				
54	Saya menyelesaikan sesuatu dengan santai tanpa tekanan				
55	Situasi tertekan tidak membuat saya gentar dan putus asa				
56	Saya masih bisa bersantai di saat mendapat tekanan				
57	Saya benci saat dalam situasi tertekan				
58					

	Saya hanya bisa menangis saat merasa ada tekanan				
59	Saya tidak percaya diri saat mengemban sebuah tanggung jawab				
60	Saya mudah putus asa saat sesuatu tidak sesuai dengan harapan				
61	Saya cemas setiap akan bimbingan skripsi				

Data Responden Menurut Nama

No	Inisial	Jenis Kelamin	Prodi	Angkatan
1	RTD	Wanita	BKI	2020
2	ANH	Pria	BKI	2020
3	NF	Wanita	BKI	2020
4	DAL	Wanita	BKI	2020
5	IM	Pria	BKI	2020
6	MWP	Pria	BKI	2020
7	KS	Wanita	BKI	2020
8	MRA	Pria	BKI	2020
9	SA	Pria	BKI	2020
10	MPM	Wanita	BKI	2020
11	VA	Wanita	BKI	2020
12	L	Wanita	BKI	2020
13	N	Wanita	BKI	2020
14	B	Wanita	BKI	2020
15	SA	Wanita	BKI	2020
16	JH	Wanita	BKI	2020
17	Z	Wanita	BKI	2020
18	NA	Wanita	BKI	2020
19	H	Pria	BKI	2020
20	M	Wanita	BKI	2020
21	S	Wanita	BKI	2020

22	AF	Pria	BKI	2020
23	IK	Pria	BKI	2020
24	L	Pria	BKI	2020
25	Z	Wanita	BKI	2020
26	A	Pria	BKI	2020
27	A	Pria	BKI	2020
28	TA	Pria	BKI	2020
29	A	Pria	BKI	2020
30	F	Pria	BKI	2020
31	AY	Pria	BKI	2020
32	LN	Pria	BKI	2020
33	IA	Pria	BKI	2020
34	IM	Pria	BKI	2020
35	YP	Pria	BKI	2020
36	MSK	Pria	BKI	2020
37	FS	Pria	BKI	2020
38	IAS	Wanita	BKI	2020
39	DNW	Wanita	BKI	2020
40	LN	Wanita	BKI	2020
41	YS	Wanita	BKI	2020
42	FA	Wanita	BKI	2020
43	A	Wanita	BKI	2020
44	L	Wanita	BKI	2020
45	H	Wanita	BKI	2020
46	Q	Wanita	BKI	2020
47	N	Wanita	BKI	2020
48	L	Pria	BKI	2020
49	SF	Wanita	BKI	2020
50	I	Pria	BKI	2020
51	Y	Pria	BKI	2020

52	AS	Wanita	KPI	2020
53	SA	Wanita	KPI	2020
54	DA	Wanita	KPI	2020
55	SF	Wanita	KPI	2020
56	IS	Wanita	KPI	2020
57	WH	Pria	KPI	2020
58	HM	Pria	KPI	2020
59	IA	Pria	KPI	2020
60	AH	Pria	KPI	2020
61	WA	Pria	KPI	2020
62	FN	Pria	KPI	2020
63	MR	Pria	KPI	2020
64	ZH	Pria	KPI	2020
65	IM	Pria	KPI	2020
66	GR	Pria	KPI	2020
67	VA	Wanita	KPI	2020
68	AH	Wanita	KPI	2020
69	KH	Wanita	KPI	2020
70	IL	Wanita	KPI	2020
71	RR	Wanita	KPI	2020
72	RF	Wanita	KPI	2020
73	SN	Wanita	KPI	2020
74	AS	Wanita	KPI	2020
75	AY	Wanita	KPI	2020
76	NR	Wanita	KPI	2020
77	SC	Wanita	KPI	2020
78	CH	Wanita	KPI	2020
79	RA	Wanita	KPI	2020
80	AF	Wanita	KPI	2020
81	DN	Wanita	KPI	2020

82	RA	Wanita	KPI	2020
83	SA	Wanita	KPI	2020
84	AS	Wanita	KPI	2020
85	SF	Wanita	KPI	2020
86	LZ	Wanita	KPI	2020
87	SD	Pria	KPI	2020
88	AFM	Pria	KPI	2020
89	SAHS	Wanita	KPI	2020
90	TAW	Pria	KPI	2020
91	TJM	Wanita	KPI	2020
92	SAD	Pria	KPI	2020
93	LAM	Pria	KPI	2020
94	AGI	Pria	KPI	2020
95	NAR	Wanita	KPI	2020
96	MR	Wanita	KPI	2020
97	MU	Pria	KPI	2020
98	GN	Wanita	KPI	2020
99	ZA	Wanita	KPI	2020
100	N	Wanita	KPI	2020
101	A	Wanita	KPI	2020
102	SM	Wanita	KPI	2020
103	D	Wanita	KPI	2020
104	KS	Wanita	KPI	2020
105	A	Wanita	KPI	2020
106	A	Wanita	KPI	2020
107	H	Pria	KPI	2020
108	Z	Wanita	MD	2020
109	MF	Pria	MD	2020
110	FM	Pria	MD	2020
111	A	Wanita	MD	2020

112	F	Pria	MD	2020
113	FA	Pria	MD	2020
114	F	Wanita	MD	2020
115	H	Pria	MD	2020
116	I	Pria	MD	2020
117	I	Wanita	MD	2020
118	R	Wanita	MD	2020
119	Z	Wanita	MD	2020
120	L	Wanita	MD	2020
121	FC	Pria	MD	2020
122	MAAH	Pria	MD	2020
123	NK	Wanita	MD	2020
124	MJA	Wanita	MD	2020
125	FRA	Wanita	MD	2020
126	BN	Wanita	MD	2020
127	LSW	Pria	MD	2020
128	MW	Pria	MD	2020
129	ZI	Wanita	MD	2020
130	VMS	Wanita	MD	2020
131	BF	Pria	MD	2020
132	RAJ	Wanita	MD	2020
133	RR	Pria	MD	2020
134	SK	Wanita	MD	2020
135	MZ	Wanita	MD	2020
136	QA	Wanita	MD	2020
137	RH	Wanita	MD	2020
138	AS	Pria	MD	2020
139	DI	Wanita	MD	2020
140	IS	Wanita	MD	2020
141	I	Wanita	MD	2020

142	M	Wanita	MD	2020
143	SN	Wanita	PI	2020
144	DF	Wanita	PI	2020
145	AN	Wanita	PI	2020
146	K	Wanita	PI	2020
147	A	Wanita	PI	2020
148	W	Wanita	PI	2020
149	V	Pria	PI	2020
150	F	Wanita	PI	2020
151	R	Pria	PI	2020
152	A	Wanita	PI	2020
153	Y	Pria	PI	2020
154	R	Pria	PI	2020
155	S	Wanita	PI	2020
156	F	Wanita	PI	2020
157	W	Wanita	PI	2020
158	H	Pria	PI	2020
159	DF	Pria	PI	2020
160	AG	Pria	PI	2020
161	A	Wanita	PI	2020
162	SM	Pria	PI	2020
163	FIY	Pria	PI	2020
164	S	Wanita	PI	2020
165	AR	Pria	PI	2020
166	RB	Pria	PI	2020
167	Z	Wanita	PI	2020
168	IN	Pria	PI	2020
169	S	Pria	PI	2020
170	R	Pria	PI	2020
171	S	Wanita	PI	2020

172	RK	Pria	PI	2020
173	YA	Pria	PI	2020
174	B	Pria	PI	2020
175	SP	Pria	PI	2020
176	D	Pria	PI	2020
177	K	Pria	PI	2020
178	AS	Pria	PI	2020
179	NK	Wanita	PI	2020
180	MBZ	Wanita	PI	2020
181	ANR	Wanita	PI	2020
182	IAF	Wanita	PMI	2020
183	AF	Pria	PMI	2020
184	NAA	Wanita	PMI	2020
185	AK	Wanita	PMI	2020
186	RM	Wanita	PMI	2020
187	FS	Pria	PMI	2020
188	HM	Wanita	PMI	2020
189	I	Wanita	PMI	2020
190	UH	Wanita	PMI	2020
191	DS	Wanita	PMI	2020
192	N	Wanita	PMI	2020
193	IDP	Wanita	PMI	2020
194	W	Wanita	PMI	2020
195	N	Wanita	PMI	2020
196	F	Wanita	PMI	2020
197	CK	Wanita	PMI	2020
198	I	Pria	PMI	2020
199	WA	Wanita	PMI	2020
200	FZ	Wanita	PMI	2020
201	JA	Wanita	PMI	2020

202	IN	Wanita	PMI	2020
203	NS	Wanita	PMI	2020
204	LN	Pria	PMI	2020
205	AH	Pria	PMI	2020
206	FH	Pria	PMI	2020
207	ZF	Pria	PMI	2020
208	FB	Pria	PMI	2020
209	MN	Pria	PMI	2020
210	CA	Wanita	PMI	2020



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

TABULASI DATA UJI COBA VARIABEL X (SENSE OF HUMOR)

X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	X ₈	X ₉	X ₁₀	X ₁₁	X ₁₂	X ₁₃	X ₁₄	X ₁₅	X ₁₆	X ₁₇	X ₁₈	X ₁₉	X ₂₀	X ₂₁	X ₂₂	X ₂₃	X ₂₄	X ₂₅	X ₂₆	X ₂₇	X ₂₈	X ₂₉	X ₃₀	T				
3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	87			
2	1	2	2	3	3	2	4	4	4	4	1	1	4	4	4	2	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	1	3	1	1	89		
4	4	1	4	2	1	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	97		
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	85		
4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	1	3	4	2	4	2	3	1	3	3	102		
2	2	4	2	3	3	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	2	3	1	60	
3	3	1	4	4	1	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	3	1	106		
3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	1	3	2	3	100	
3	3	2	4	2	2	3	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	4	4	2	3	2	2	92		
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	4	94	
3	3	2	4	3	2	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	1	2	2	3	100
3	3	2	4	4	1	3	3	3	3	3	4	1	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	1	4	2	3	98		
4	3	1	4	4	1	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	99		
2	1	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	2	3	83		
4	3	2	4	4	2	3	4	3	3	3	3	1	4	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	100		
4	3	2	3	3	2	3	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	100	
3	3	2	3	3	1	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	1	4	2	3	97		
2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	2	3	1	88	
3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	2	3	102		
3	4	2	3	4	1	3	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	1	102		
3	3	1	4	3	1	3	4	4	4	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	2	4	10		

TABULASI DATA UJI COBA VARIABEL Y (STRES)

Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y 0	Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y 0	Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	T 0	T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	T 9
3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	7								
1	2	3	3	4	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	8								
2	3	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	7									
2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	7									
4	1	1	1	1	1	4	4	3	1	4	4	1	4	4	1	1	1	1	1	4	2	3	4	4	4	3	1	1	6									
1	1	2	1	2	3	1	2	2	3	4	4	2	2	3	2	3	3	2	1	3	1	2	1	3	4	3	2	1	6									
4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	2	4	4	4	3	1									
2	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	1	2	4	3	3	3	1	4	3	4	2	4	3	3	4	8									
2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	8									
3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3	8									
3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	1	3	4	3	3	4	4	4	3	9									
3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	1	3	3	4	2	4	3	4	3	9									
3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	4	2	4	3	4	4	9									
2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	1	3	2	2	2	3	1	2	2	2	5									
4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	7									
3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	1	4	3	3	4	3	2	3	3	3	1	3	3	3	4	9									
4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	1	4	3	3	3	3	2	4	4	3	1	3	3	3	4	9									
3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	4	2	2	2	1	7									
4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	3	3	4	9									
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	4	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	6									
3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	4	2	3	4	3	3	9									
4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	2	4	3	3	2	3	4	4	3	9									
4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	1	4	4	3	4	3	1	4	4	3	1	4	4	3	3	9									
2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	3	2	5									
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	1	4	3	4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	3	4	6									

TABULASI DATA VARIABEL X

X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	X ₈	X ₉	X ₁₀	X ₁₁	X ₁₂	X ₁₃	X ₁₄	X ₁₅	X ₁₆	X ₁₇	X ₁₈	X ₁₉	X ₂₀	X ₂₁	X ₂₂	X ₂₃	X ₂₄	TOTAL
3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	2	2	3	1	2	3	1	2	3	2	55
2	1	2	2	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	73
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	81
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	67
4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	1	3	4	2	4	2	1	79
4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	82
3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	89
3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	81
3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	4	4	3	75
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	74
3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	81
3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	80
4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	81
2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	2	62
4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	80
4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	81
3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	79
2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	3	2	2	2	3	3	4	4	3	2	66
3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	81
3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	84
3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	85
3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	83
3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	84
2	2	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	66

3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	80
3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	82
4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	82
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	4	3	3	3	67
4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	83
3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	81
3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	79
3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	81
4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	79
2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	4	2	2	2	3	3	4	3	3	2	66
4	3	3	4	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	82
4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	79
4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	81
4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	80
2	2	2	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	3	3	2	67
4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	1	74
2	1	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	62
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	77
3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	73	
3	3	3	4	3	4	3	3	1	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	78
4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	77
3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	75
4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	79
3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	80
3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	81
3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	78
3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	4	3	75

3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	7 4
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	7 7
3	2	3	2	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	7 3
2	2	2	2	3	3	4	3	1	3	3	3	3	4	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	5 9
3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	8 2
3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	7 7
3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	7 7
2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	6 6
1	1	1	1	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	1	6 9
1	1	2	1	4	3	4	4	1	1	2	1	1	1	1	2	1	4	1	3	3	4	4	1	5 1
1	1	2	1	4	3	4	4	1	4	4	3	4	3	3	4	2	2	4	3	4	2	3	2	6 8
4	3	3	1	4	3	4	3	1	4	3	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	3	2	7 6
1	2	1	2	4	3	3	4	1	4	4	3	3	4	3	4	1	1	4	3	3	4	4	1	6 7
3	4	3	2	4	4	4	3	1	3	4	3	4	4	3	3	1	1	4	3	3	4	3	1	7 2
1	1	1	2	4	3	4	3	1	4	4	3	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	3	1	6 9
1	1	1	2	4	4	4	4	1	4	4	3	4	3	3	4	2	1	4	1	1	1	1	4	6 2
1	1	2	2	4	4	4	3	1	4	4	3	4	3	4	4	1	2	4	3	4	4	3	1	7 0
1	2	2	2	4	3	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	1	7 4
2	2	1	2	4	3	3	4	1	4	3	3	4	4	4	4	2	1	4	3	4	4	3	2	7 1
1	1	2	2	4	3	3	3	1	4	4	4	4	3	4	4	1	1	4	3	3	4	3	1	6 7
1	1	2	2	4	3	4	3	1	4	4	3	3	3	4	4	2	1	4	3	3	3	3	1	6 6
2	2	1	1	4	3	3	3	1	4	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3	4	3	1	6 7
3	3	3	2	4	4	3	1	3	2	1	3	3	3	4	2	1	2	2	3	3	2	3	4	6 4
3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	4	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	6 6
1	2	1	2	4	4	4	3	1	4	4	3	4	3	3	4	2	2	4	4	4	4	3	1	7 1
1	4	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	4	4	4	2	2	3	4	6 3
2	2	2	2	4	3	3	3	1	4	3	4	3	3	4	3	2	1	3	3	3	3	3	1	6 5

3	2	3	3	2	3	4	1	2	2	3	4	2	2	3	2	2	3	4	4	3	4	2	2	65
1	2	3	3	2	3	1	1	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	4	61
1	1	1	1	4	3	3	3	1	3	2	3	3	3	1	4	3	4	4	1	3	3	1	2	58
3	3	2	2	1	2	3	1	2	1	1	3	4	3	3	4	4	3	1	3	3	2	2	2	58
3	3	1	2	3	2	3	1	3	1	2	4	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	50
2	2	2	1	4	4	4	4	1	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	1	2	1	1	4	68
1	2	2	2	3	2	3	3	3	1	3	3	1	2	4	2	3	3	3	4	2	3	1	2	58
4	3	3	2	3	3	4	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	1	2	3	63
2	1	2	2	4	3	3	4	1	4	4	3	3	4	3	4	2	1	4	3	4	3	3	1	68
3	4	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	1	3	3	3	2	1	3	3	2	3	4	62
2	2	1	2	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	2	2	4	3	4	4	4	1	73
3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	1	2	3	3	2	3	1	3	2	59
3	4	3	1	3	3	4	3	1	4	4	1	4	3	3	1	4	2	2	1	3	3	4	1	65
2	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	4	2	4	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	59
3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	4	1	1	1	3	1	2	2	3	53
1	1	2	1	3	3	3	4	1	4	3	3	4	3	3	3	1	1	4	3	3	4	3	2	63
3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	69
3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	1	1	3	63
3	3	3	1	4	4	3	4	1	3	4	4	4	3	4	3	1	2	4	4	4	2	4	1	73
3	2	2	1	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	60
3	3	3	2	3	3	4	3	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	3	4	61
2	2	1	1	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	2	1	3	3	4	3	4	2	71
3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	4	3	3	3	2	64
2	2	1	1	3	4	4	4	1	3	3	3	3	4	4	4	1	1	4	3	3	4	4	1	67
1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	4	3	2	1	3	2	2	1	3	56
3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	1	3	62
2	1	2	2	3	3	3	4	2	4	4	1	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	73

4	2	3	2	4	3	2	2	2	2	3	2	1	3	1	4	2	1	1	2	2	3	3	3	5 7
1	1	2	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	4	4	4	1	1	4	3	4	4	3	2	6 7
1	1	2	2	4	4	4	3	1	4	4	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	4	4	2	7 0
3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	6 5
4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	4	2	3	4 6
3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	1	4	1	3	3	4	3	6 4
3	3	3	2	4	3	4	4	3	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	4	2	4	2	2	7 1
4	3	3	2	4	2	2	3	3	3	4	2	4	4	3	3	2	2	1	4	1	2	3	1	6 5
3	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	1	1	4	1	2	1	3	4	2	1	3	5 2
3	4	3	2	3	3	4	3	1	4	1	4	4	3	1	4	2	4	4	2	1	1	1	4	6 6
3	2	1	4	4	3	3	3	2	3	1	3	4	2	1	3	2	4	3	1	3	2	4	4	6 5
3	4	3	2	4	3	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	3	1	7 7
1	2	3	3	4	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	4	3	4	4	2	3	3	2	3	7 0
3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	6 9
3	4	3	4	4	3	4	3	2	2	4	3	3	3	3	4	1	1	4	3	4	3	4	1	7 3
3	2	1	4	3	2	3	2	3	2	3	4	2	4	2	2	3	4	3	2	3	2	1	4	6 4
3	4	2	2	4	3	4	3	1	1	2	4	3	4	4	4	2	1	4	3	3	3	3	1	6 8
3	3	3	2	3	4	3	3	1	2	2	1	2	1	1	2	4	4	1	3	4	4	3	1	6 0
3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	6 4
2	2	1	2	4	4	4	3	2	2	1	1	1	2	1	2	4	4	2	3	3	3	3	1	5 7
3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	3	6 2
3	4	3	2	4	4	3	3	1	4	4	3	4	4	3	4	1	1	3	3	3	4	3	2	7 3
3	2	2	3	3	3	2	1	3	1	2	3	1	2	1	3	3	2	3	2	1	3	4	2	5 5
3	4	3	2	4	4	3	3	1	4	3	4	4	4	4	4	1	3	4	3	3	3	4	1	7 6
3	1	1	3	2	3	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	5 2
3	3	3	2	4	4	4	4	1	4	4	3	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	3	2	7 9
4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	3	5 9

3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	67
3	3	3	1	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	3	1	78
2	2	3	2	2	2	3	2	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	4	58
4	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	4	60
2	1	2	2	4	4	4	4	1	4	3	3	3	3	4	4	2	1	4	3	3	3	3	4	71
2	3	2	3	3	2	2	1	3	1	4	1	3	3	4	2	2	2	3	4	3	3	3	2	61
4	4	3	2	4	3	3	4	2	4	1	3	4	3	3	4	1	1	4	4	3	4	3	1	72
3	1	3	2	4	4	2	1	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	2	3	63
3	4	3	4	2	3	4	3	1	4	4	4	3	3	3	4	2	1	4	4	3	3	4	2	75
3	2	2	3	2	3	4	2	2	1	2	4	2	3	3	4	1	3	1	2	4	2	2	2	59
4	4	3	2	4	3	3	3	1	4	4	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	79
3	2	2	2	3	4	4	3	4	2	2	3	4	3	3	3	2	1	3	4	3	3	4	70	
1	1	1	3	4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	3	4	2	73
3	3	4	4	3	3	4	3	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	1	56
1	1	1	1	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	4	4	2	69
2	4	3	1	3	3	1	3	3	2	3	4	2	3	2	2	2	2	4	3	3	2	2	1	60
1	1	1	2	4	4	3	3	1	4	3	3	3	4	4	4	1	2	4	3	4	3	4	1	67
3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1	1	4	2	2	3	3	3	4	2	61
4	2	2	1	2	2	3	3	4	3	2	2	3	4	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	63
3	3	4	4	3	4	4	4	1	4	3	4	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	77
2	1	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	60
1	1	1	2	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	2	1	4	4	4	3	4	1	71
2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	4	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2	62
4	3	2	2	2	3	2	1	4	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	3	53
4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	1	77
3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	71
4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	1	3	3	3	3	4	1	4	4	3	4	4	4	4	80

4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	3	81	
4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	1	3	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	82
3	4	4	4	4	4	3	4	4	1	2	4	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	82
3	4	3	4	4	3	3	3	4	1	1	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	3	80
3	4	4	3	3	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	82
4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	1	3	4	4	3	4	1	3	4	3	3	3	4	4	81
3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	78
3	3	3	4	4	4	3	3	4	2	1	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	76
3	4	4	4	4	4	3	4	4	1	1	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	84
3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	1	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	80
4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	4	1	4	3	4	4	3	3	3	78
3	4	4	3	4	3	3	4	3	1	2	4	3	4	4	4	1	3	4	4	4	4	3	3	79
4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	84
3	3	4	4	3	3	3	4	3	1	1	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	4	76
3	3	4	3	4	3	3	4	4	1	1	3	4	4	4	3	1	3	4	4	4	3	3	3	76
4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	2	4	3	4	4	3	1	3	4	3	4	4	4	3	81
4	3	3	3	4	3	4	4	4	1	1	3	4	4	4	3	1	3	4	3	4	4	4	3	78
4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	1	4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	3	4	4	79
3	3	4	3	3	4	4	4	4	1	2	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	79
3	4	4	4	4	3	4	4	3	1	1	4	4	3	3	4	1	4	3	3	3	4	3	3	77
4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	83
4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	1	4	3	3	4	4	1	3	3	3	4	4	4	4	81
4	3	4	4	4	4	4	3	3	1	2	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	3	3	4	81
3	4	3	4	3	3	4	4	3	1	2	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	80
4	4	4	4	3	3	3	4	3	1	1	3	4	4	3	4	1	4	4	4	3	4	4	4	80
3	3	3	4	3	3	4	4	4	1	1	4	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	79
4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	1	4	2	4	4	4	1	3	3	3	4	3	4	3	78

TABULASI DATA VARIABEL Y

Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y 10	Y 11	Y 12	Y 13	Y 14	Y 15	Y 16	Y 17	Y 18	Y 19	Y 20	Y 21	Y 28	Y 29	TOTAL	
3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	59
1	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	62
2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	57
2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	56
4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	4	1	1	1	1	2	3	4	4	3	1	1	1	52
1	1	2	1	2	3	1	2	4	4	2	2	3	3	2	1	1	2	1	4	3	2	1	1	48
4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	84
2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	75
2	2	1	2	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	66
3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	75
3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	82
3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	79
3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	80
2	2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	43
4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	76
3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	75
4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	77
3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	59
4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	80
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	45
3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	78
4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	76
4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	80
2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	42
3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	79
4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	75
4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	81
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	44
3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	77
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	74
3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	77
4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	77
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	71
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45
4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	78
3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	70
2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	68
4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	78
2	2	2	2	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	70
3	4	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	74
2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	78
2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	71

3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	75
3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	71
2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	65
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	76
3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	75
4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	81
2	2	2	1	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	67
2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	70
3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
2	2	1	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	38
3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	78
2	2	1	2	1	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	57
2	1	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	69
2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	69
1	1	1	1	1	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	70
1	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	73
1	1	1	2	1	1	4	4	2	3	4	3	1	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	63
2	1	1	1	1	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	72
1	1	2	1	1	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	70
1	2	1	1	1	1	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	67
2	1	1	1	1	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	72
4	4	4	4	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	4	2	1	2	1	45
1	1	1	1	1	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	70
1	1	2	1	1	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	68
1	1	2	2	2	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	72
1	1	2	1	1	2	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	69
1	1	1	1	1	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	70
1	1	2	1	1	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	70
2	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	4	2	2	1	3	3	2	4	3	2	63
3	1	3	3	3	2	3	4	3	1	3	3	2	4	2	3	3	2	3	4	4	2	1	62
1	1	1	2	1	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	71
3	3	3	3	1	3	1	1	2	4	3	2	4	3	2	4	2	3	1	2	4	2	1	57
1	1	2	1	1	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	68
3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	1	2	2	3	3	4	3	4	4	2	67
3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	3	3	3	2	1	49
3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	1	4	4	3	3	4	4	75
1	3	3	2	1	2	2	1	2	4	2	3	4	2	1	1	2	2	2	2	3	1	2	48
3	2	2	3	3	3	3	4	2	1	1	4	2	1	4	4	2	1	1	2	2	2	2	54
3	3	4	4	4	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	42
2	3	4	4	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	1	2	3	3	2	3	4	2	1	56
4	4	3	2	1	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	1	1	3	4	3	1	2	2	54
1	1	1	1	1	1	4	4	1	3	3	3	2	1	3	4	2	1	1	2	2	2	1	45
2	2	4	4	3	2	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	4	3	3	1	2	1	55
1	2	1	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	72
3	3	2	4	2	2	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	1	1	1	3	56
1	2	1	1	2	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	73

3	4	3	3	1	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	1	3	3	2	2	1	3	57
3	3	3	4	1	3	2	2	1	1	3	2	1	2	2	3	3	3	4	1	3	2	2	54
1	1	1	2	1	2	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	70
3	2	3	3	3	1	2	3	2	4	4	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	56
4	4	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	4	2	58
3	4	3	2	1	4	3	4	1	1	1	1	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	67
3	2	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	1	61
4	4	3	2	3	2	2	3	1	1	2	2	1	2	3	3	4	2	2	2	2	3	2	55
1	1	1	1	1	2	4	3	1	3	3	3	4	3	4	3	2	2	4	1	1	4	4	56
2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	1	3	2	2	1	52
1	2	2	1	1	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	70
2	4	2	3	2	4	3	3	1	1	2	2	3	2	1	3	1	1	3	2	3	3	2	53
4	3	3	2	1	2	2	2	3	1	4	3	4	2	3	2	3	3	3	2	1	2	1	56
3	2	1	3	1	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	73
4	3	3	2	1	3	4	4	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	60
2	2	1	1	1	2	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	71
2	2	1	1	1	2	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	2	2	2	63
2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	1	3	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	1	53
4	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	1	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	61
4	4	1	2	3	2	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	3	1	2	1	53
3	3	3	3	1	2	1	2	1	1	1	3	2	1	2	2	3	3	1	2	4	3	3	50
3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	4	2	2	1	1	2	1	3	3	2	1	1	2	51
3	3	1	2	1	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	55
3	4	3	3	4	4	2	2	1	1	1	1	4	4	3	4	1	1	3	4	4	4	4	65
4	2	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	1	56
1	1	2	1	1	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	69
3	3	1	2	3	3	2	3	2	2	1	3	3	4	4	4	2	3	4	1	3	3	1	60
3	4	1	4	3	3	1	4	1	2	3	4	2	1	1	3	1	3	3	3	2	2	1	55
1	1	2	1	1	1	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	69
3	4	2	3	3	2	4	4	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	62
1	2	2	1	2	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	67
1	1	1	1	1	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	64
4	4	2	3	3	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	1	54
1	1	2	2	1	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	71
2	3	3	2	4	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	56
2	2	1	2	1	2	3	4	3	3	3	4	2	1	4	4	4	3	3	4	4	3	3	65
2	3	1	2	3	2	1	3	4	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	4	58
1	1	1	1	1	2	1	4	1	3	4	3	2	3	4	4	1	3	3	4	4	4	4	59
2	4	4	3	2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	4	4	2	1	2	1	3	1	2	56
2	2	2	1	1	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	71
3	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	1	1	3	3	2	3	3	1	2	2	2	52
4	3	4	2	1	2	2	4	1	2	1	3	1	2	1	3	2	4	3	3	2	2	2	54
1	1	1	1	2	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	72
2	2	2	4	2	3	2	1	4	4	3	2	1	1	2	2	4	3	2	3	3	2	1	55
1	3	4	4	4	2	2	4	1	3	4	3	2	1	1	3	2	1	2	4	1	1	1	54
1	2	2	4	1	1	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	73
2	2	1	4	4	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	40
2	2	1	1	1	1	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	68

2	2	1	4	4	2	1	3	4	3	3	4	2	2	1	2	1	2	2	4	3	3	3	58
2	2	2	1	1	2	4	4	1	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	67
4	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	2	1	2	64
1	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	68
2	2	1	3	2	3	1	2	3	4	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	4	2	1	52
1	1	1	1	1	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	70
3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	45
1	1	1	2	1	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	69
3	4	3	2	3	3	2	3	3	1	2	2	3	1	2	1	3	1	2	4	2	2	1	53
1	2	2	2	1	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	69
4	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	3	1	2	3	49
3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	1	1	2	1	3	2	2	1	2	4	2	3	1	51
1	1	1	1	1	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	68
3	2	3	3	2	3	2	2	2	4	2	2	3	1	2	4	1	2	3	3	2	2	1	54
1	1	1	2	1	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	66
3	4	3	2	3	2	1	3	4	4	4	3	1	2	3	1	3	2	2	2	2	1	2	57
2	3	1	4	2	3	2	1	3	2	2	2	2	1	3	1	2	3	3	2	1	2	2	49
1	1	2	2	1	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	70
3	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	69
4	4	4	3	3	3	1	3	4	3	3	4	1	1	2	1	3	4	1	3	4	4	3	66
4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	80
4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	83
4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	77
4	3	3	3	3	3	1	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	80
4	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	78
3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	84
4	3	4	4	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	79
4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	82
3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	81
4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	81
4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	79
4	3	3	4	3	4	1	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	80
3	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	79
4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	80
3	4	3	3	3	3	1	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	75
4	3	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	80
3	4	3	4	3	3	1	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	79
4	4	4	4	4	4	1	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	80
4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	78
4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	83
3	3	4	4	4	3	1	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	78
4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	81
4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	79
4	4	4	3	3	3	1	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	78
4	4	4	4	3	4	1	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	82
3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	83
3	4	4	3	4	3	1	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	76
4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	2	4	4	3	77

3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	80
3	3	4	4	4	3	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	82
3	4	4	4	3	3	1	3	4	3	3	4	4	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	56
4	4	3	4	4	3	1	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	79
4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	79
4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	81
4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	83
3	3	3	3	4	4	1	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	79
4	4	3	4	3	3	1	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	78
4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	83
4	3	4	4	3	4	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	85
4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	82
3	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	79
4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	81
2	1	2	2	1	2	4	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	38
3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	77
3	2	2	2	1	1	3	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	36
3	4	3	3	3	1	4	1	4	4	3	3	4	2	2	2	3	4	3	4	3	3	4	70
3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	78
3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	76
1	3	3	4	4	3	1	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	62
2	2	2	2	4	1	1	1	4	4	4	2	1	1	1	1	2	4	2	1	3	3	1	49
1	2	1	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	61



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

STATISTIK DESKRIPTIF

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
	Statistic						
SENSE	210	39	50	89	15071	71.77	8.693
Valid N (listwise)	210						



Statistics

STRESS		
N	Valid	210
	Missing	0
Mean		66.88
Median		69.00
Std. Deviation		11.724
Range		49
Minimum		36
Maximum		85

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

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

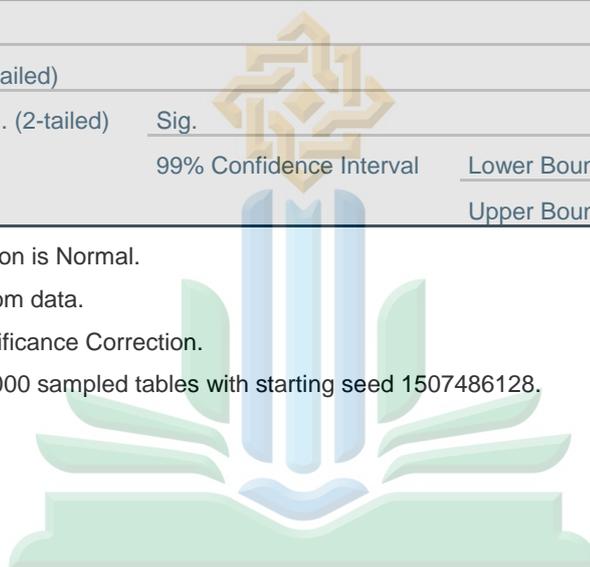
		X1	
N		210	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	71.7762	
	Std. Deviation	9.64728	
Most Extreme Differences	Absolute	.092	
	Positive	.067	
	Negative	-.092	
Test Statistic		.092	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.052 ^d	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.046
		Upper Bound	.058

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 1507486128.



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

UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTAL *	Between	(Combined)	14526.636	35	415.047	5.085	.000
TOTAL	Groups	Linearity	10835.899	1	10835.899	132.765	.000
		Deviation from Linearity	3690.737	34	108.551	1.330	.122
	Within Groups		14201.388	174	81.617		
	Total		28728.024	209			

UJI KORELASI

Correlations

		SENSE	STRES
SENSE	Pearson Correlation	1	.614**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	210	210
STRES	Pearson Correlation	.614**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	210	210

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

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

BIODATA PENULIS

Nama : Yasmin Maulidia
NIM : 204103050041
Tempat/Tanggal Lahir : Pasuruan, 05 Juni 2001
Alamat : Grati, Kabupaten Pasuruan
No. HP : 083134345531
Fakultas : Dakwah
Jurusan : Psikologi Islam
Email : maulidiyasmin1@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SDN KEDAWUNG WETAN 01 (2008-2013)
2. MTsN KOTA PASURUAN (2014-2016)
3. MAN KOTA PASURUAN (2017-2019)
4. UIN KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER (2020-2024)