



**PENGARUH HUMOR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES  
MAHASISWA PSIKOLOGI YANG MENERJAKAN SKRIPSI DI  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**SKRIPSI**

disajikan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

Retno Dwi Utami

1511412043

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2016**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul “Pengaruh Humor terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Psikologi yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Semarang” ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 06 September 2016



Retno Dwi Utami

1511412043



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Humor terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Psikologi yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Semarang” telah dipertahankan di hadapan panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, 6 September 2016.


Panitia

Ketua




Dr. Edy Purwanto, M.Si.  
NIP. 196301211987031001

Sekretaris



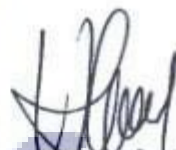
Sugiariyanti, S.Psi., M.A.  
NIP. 197804192003122001

Penguji I




Anna Underwati, S.Psi., M.A.  
NIP. 19820520200642002

Penguji II/Pembimbing I



Moh. Iqbal Mabruki, S.Psi, M.Si.  
NIP. 197503092008011008

Penguji III/Pembimbing II

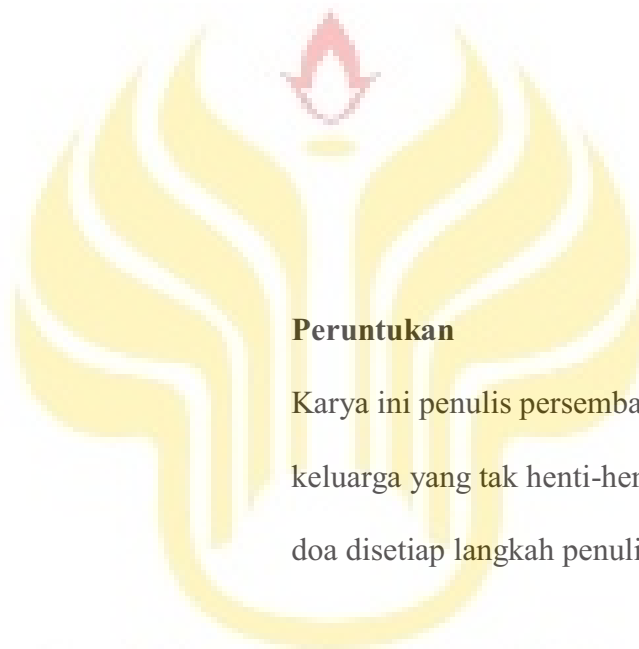


Andromeda, S. Psi, M. Psi  
NIP. 198205312009122001

## MOTTO DAN PERUNTUKAN

### Motto

Kehidupan bukanlah tentang menunggu hujan badai reda lalu melintas, melainkan kehidupan adalah belajar untuk menari ditengah-tengah hujan lebat.



### Peruntukan

Karya ini penulis persembahkan untuk keluarga yang tak henti-hentinya mengiringi doa disetiap langkah penulis.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* rabbi'l'alamin. Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia yang telah diberikah selama menjalani proses pembuatan skripsi yang berjudul “Pengaruh Humor terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi” sampai dengan selesai.

Penyusunan skripsi ini sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan beserta jajaran pimpinan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Sugeng Haryadi, S.Psi., M.S. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Moh.Iqbal Maburi, S.Psi, M.Si. Dosen pembimbing I atas perhatian dan kesabarannya membimbing serta memberi saran dalam penyelesaian proposal skripsi ini.
4. Andromeda, S. Psi, M. Psi. Dosen pembimbing II atas bimbingan, saran, dan ilmu yang diberikan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi skala dan bersedia mengikuti kegiatan eksperimen.
6. Kak Yoga yang telah bersedia mengisi kegiatan *stand up comedy*.

7. Amri Hana Muhammad, S.Psi., M.A., dan Yogi Swaraswati, S.Psi., M.Psi., Dosen Jurusan Psikologi yang ikut membantu memberikan bimbingan, saran, dan ilmu yang berguna dalam penyusunan skripsi ini.
8. Semua dosen Psikologi FIP UNNES yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Psikologi FIP UNNES.
9. Teman-teman yang telah menjadi sahabat sekaligus saudara buat penulis.
10. Teman-teman seperjuangan Yoana Nainggolan, Nurul alfianita, Anggreani Aristantia, Anwar Fauzi dan semua teman-teman Psikologi yang telah mewarnai kisah selama di UNNES.
11. Dan semua pihak yang turut membantu penulis dalam skripsi ini.



## ABSTRAK

Utami, Retno, Dwi. 2016. Pengaruh Humor terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Psikologi yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Semarang. *Skripsi*. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Skripsi ini dibawah bimbingan Moh. Iqbal Mabruuri, S.Psi, M.Si dan Andromeda, S. Psi, M. Psi.

Kata Kunci: *stres, humor stand up comedy, skripsi*

Skripsi merupakan persyaratan untuk mendapatkan status sarjana disetiap perguruan negeri maupun perguruan tinggi swasta yang ada di Indonesia. Namun pada kenyataannya dalam proses pembuatan skripsi ada saja masalah yang muncul kepada mahasiswa semester akhir. Masalah tersebut menjadi stressor untuk mahasiswa yang mengakibatkan stres yang dimiliki mahasiswa meningkat. Salah satu cara untuk menurunkan tingkat stres yaitu dengan cara memberikan humor. Humor yang diberikan dalam penelitian eksperimen ini berupa *stand up comedy*.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Semarang dengan teknik *sampling purposive* untuk menentukan sampel yang memiliki kategori stres sedang-tinggi berjumlah 15 subjek untuk kelompok eksperimen dan 15 subjek untuk kelompok kontrol. Desain eksperimen dua kelompok *pretest-posttest control group design*. Data diambil menggunakan skala *likert* dengan 28 item dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,935. Analisis data menggunakan teknik uji parametrik *independent samples test* dengan bantuan *software* pengolahan data.

Hasil analisis data yang diperoleh gain skor untuk kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol nilai Sig.(2-tailed) sebesar 0,000. Oleh karena itu, hasil yang kurang dari taraf signifikan 1% ( $p < 0,01$ ), maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji *Independent Samples Test*, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang artinya bahwa terdapat perbedaan tingkat stres antara kelompok yang diberikan humor *stand up comedy* dengan kelompok yang tidak diberikan humor *stand up comedy*. Dimana mahasiswa yang mendapatkan humor mengalami penurunan tingkat stres lebih tinggi dibanding pada kelompok yang tidak diberikan humor *stand up comedy*.

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
MOTTO DAN PERUNTUKAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB</b>	
1. PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	12
1.3 Tujuan Penelitian .....	12
1.4 Manfaat Penelitian .....	12
2. LANDASAN TEORI .....	14
2.1 Konsep Stres .....	14
2.1.1 Pengertian Stres .....	14
2.1.2 Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres .....	17
2.1.3 Efek Negatif Stres.....	19



2.1.4	Jenis-Jenis Stres .....	19
2.1.5	Tahapan Stres .....	20
2.1.6	Tingkat Stres .....	21
2.1.7	Aspek-Aspek Stres .....	23
2.1.8	Dimensi Stres .....	25
2.1.9	Respon Stres .....	25
2.2	Konsep Humor .....	26
2.2.1	Pengertian Humor.....	26
2.2.2	Jenis-Jenis Humor .....	28
2.2.3	Teknik Penciptaan Humor .....	28
2.2.4	Manfaat Humor .....	29
2.2.5	Pengertian <i>Stand Up Comedy</i> .....	30
2.2.6	Sejarah Singkat <i>Stand Up Comedy</i> .....	31
2.2.7	<i>Stand Up Comic</i> .....	36
2.2.8	Teknik <i>Stand Up Comedy</i> .....	36
2.3	Konsep Skripsi .....	37
2.3.1	Pengertian Skripsi .....	37
2.3.2	Tujuan Skripsi .....	38
2.3.3	Persyaratan Penyusunan Skripsi .....	38
2.3.4	Prosedur Skripsi .....	39
2.3.5	Hambatan Dalam Penyusunan Skripsi .....	40
2.3.6	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres dalam Menyusun Skripsi	41
2.4	Hubungan Humor terhadap Penurunan Tingkat Stres .....	43

2.5	Kerangka Berpikir .....	48
2.6	Hipotesis .....	49
3.	METODE PENELITIAN .....	50
3.1	Jenis dan Desain Penelitian .....	50
3.1.1	Jenis Penelitian .....	50
3.1.2	Desain Penelitian .....	51
3.2	Variabel Penelitian .....	52
3.2.1	Identifikasi Variabel .....	52
3.2.2	Definisi Operasional .....	53
3.3	Subjek Penelitian .....	53
3.4	Metode Pengumpulan Data .....	54
3.4.1	Penyusunan Instrumen Penelitian .....	54
3.4.2	Uji Coba .....	57
3.4.2.1	Uji Kualitatif .....	57
3.4.2.2	Uji Kuantitatif .....	58
3.5	Validitas dan Reliabilitas .....	61
3.5.1	Validitas Ekperimen.....	61
3.5.2	Reliabilitas Alat Ukur .....	63
3.6	Teknik Analisis Data .....	64
4.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	65
4.1	Persiapan Penelitian .....	65
4.1.1	Orientasi Kancan Penelitian .....	65
4.1.2	Penentuan Kelompok Subjek .....	66

4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	70
4.2.1	Pengambilan Data .....	70
4.2.2	Pelaksanaan Skoring .....	72
4.3	Hasil Penelitian .....	73
4.3.1	Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Kelompok Ekperimen Sebelum Perlakuan .....	73
4.3.2	Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Kelompok Kontrol Sebelum Perlakuan .....	75
4.3.3	Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Kelompok Ekperimen Setelah Perlakuan .....	77
4.3.4	Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Kelompok Kontrol Tanpa Perlakuan .....	79
4.3.5	Data Deskriptif Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Kelompok Ekperimen Sebelum dan Sesudah Perlakuan ...	81
4.3.6	Data Deskriptif Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Kelompok Kontrol Sebelum dan Tanpa Perlakuan .....	83
4.3.7	Perbedaan Tingkat Stres Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	84
4.3.8	Hasil Analisis Uji Statistik .....	86
4.3.9	Cek Manipulasi .....	88
4.4	Pembahasan.....	91
4.5	Keterbatasan Penelitian .....	97
5.	PENUTUP .....	98
5.1	Kesimpulan .....	98
5.2	Saran .....	98
5.2.1	Saran Bagi Mahasiswa Psikologi .....	98
5.2.2	Saran Bagi Peneliti Selanjutnya .....	98

DAFTAR PUSTAKA .....	100
Lampiran .....	106



## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	<i>Blue Print</i> Skala Stres .....	56
3.2	Item Skala Sebelum dan Sesudah Uji Kualitatif .....	57
3.3.	Hasil Uji Coba Skala Stres .....	59
3.4	Sebaran Baru Item Skala Stres .....	60
3.5	Interpretasi Reliabilitas .....	64
4.1	Kategorisasi Stres dalam Mengerjakan Skripsi .....	67
4.2	Daftar Subjek Penelitian dan Perolehan Skor Berdasarkan Hasil Uji Skala .....	68
4.3	Daftar Kelompok Ekperimen dan Perolehan Skor Berdasarkan <i>Teknik Matching</i> .....	69
4.4	Daftar Kelompok Kontrol dan Perolehan Skor Berdasarkan <i>Teknik Matching</i> .....	70
4.5	Skoring Item Skala Tingkat Stres .....	72
4.6	Skor Tingkat Stres Kelompok Ekperimen Sesudah Perlakuan.....	78
4.7	Skor Tingkat Stres Kelompok Kontrol Tanpa Perlakuan .....	80
4.8	Data Kelompok Ekperimen Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	82
4.9	Data Kelompok Kontrol Sebelum dan Tanpa Perlakuan .....	83
4.10	Hasil Uji Normalitas .....	86
4.11	Hasil Beda t Test .....	87
4.12	Hasil Cek Manipulasi Kelompok Ekperimen .....	89
4.13	Hasil Cek Manipulasi Kelompok Kontrol .....	91

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir .....	48
4.1 Diagram Gambaran Umum Kelompok Ekperimen Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Sebelum Perlakuan .....	75
4.2 Diagram Gambaran Umum Kelompok Kontrol Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Sebelum Perlakuan .....	77
4.3 Diagram Gambaran Umum Kelompok Ekperimen Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Sesudah Perlakuan .....	79
4.4 Diagram Gambaran Umum Kelompok Kontrol Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Tanpa Perlakuan .....	81
4.5 Diagram Perbedaan Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Eksperimen .....	84
4.6 Diagram Perbedaan Sebelum dan Tanpa Perlakuan pada Kelompok Kontrol .....	85

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Skala Uji Coba .....	107
2. Tabulasi Data <i>Try Out</i> .....	114
3. Hasil Validitas dan Realibilitas <i>Try Out</i> .....	117
4. Skala Penelitian .....	121
5. Daftar Skor Berdasarkan Uji Skala .....	128
6. Rancangan dan Modul Kegiatan .....	132
7. Angket Cek Manipulasi Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol .....	147
8. Hasil Akhir .....	150
8.1 Tabulasi Penelitian Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol ( <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> ) .....	151
8.2 Hasil Uji <i>Independet Samples Test</i> .....	155
9. Lembaran Pernyataan Mengikuti Kegiatan Penelitian .....	157
10. Dokumentasi .....	159



# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Universitas Negeri Semarang adalah sebuah lembaga pendidikan tingkat perguruan tinggi negeri yang berada di Semarang yang juga ikut ambil bagian untuk dapat berperan serta dalam memperlancar tujuan pemerintah yaitu mempersiapkan generasi yang siap untuk terjun dalam mengelola sumber daya alam maupun sumber daya manusia yang ada. Di setiap perguruan tinggi sudah mempunyai aturannya masing-masing tidak terkecuali Universitas Negeri Semarang. Di Universitas Negeri Semarang memiliki aturan diantaranya mahasiswa harus mengikuti proses pembelajaran yang telah ditentukan, mengambil mata kuliah wajib, dan salah satu persyaratan untuk mahasiswa semester akhir yang sudah menyelesaikan semua mata kuliahnya, jika ingin lulus mahasiswa dituntut atau diwajibkan untuk membuat suatu karya ilmiah yaitu skripsi. Skripsi merupakan persyaratan terakhir yang harus dilalui oleh setiap mahasiswa sebelum dinyatakan lulus dan memperoleh gelar sarjana.

Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku (Wikipedia). Menurut Hidayat (2008: 1) skripsi merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengasah



kemampuan analisisnya dalam mengkaji, menganalisis, memecahkan, dan menyimpulkan masalah yang ditelitinya.

Skripsi bertujuan agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya tulis secara ilmiah dengan metode yang benar sesuai kaidah-kaidah yang berlaku sesuai dengan bidang ilmu yang diambilnya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan yang telah didapat selama proses perkuliahan dengan menghubungkan fenomena yang ditemuinya. Dan dapat mengasah keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya. Namun pada kenyataannya dalam proses pembuatan skripsi ada saja masalah yang muncul kepada mahasiswa semester akhir. Masalah-masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Januarti, 2009: 4).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan (Januarti, 2009: 6) tingkat stress dalam menulis skripsi adalah kendala internal yang meliputi malas sebesar (40%), motivasi rendah (26,7%), takut bertemu dosen pembimbing sebesar (6,7%). Kendala eksternal yang berasal dosen pembimbing skripsi meliputi sulit ditemui sebesar (36,7%), minimnya waktu bimbingan sebesar (23,3%), kurang jelas memberi bimbingan sebesar (26,7%), dosen terlalu sibuk (13,3%), kendala buku-buku yang sesuai dengan permasalahan dalam penelitian sebesar (53,3%), kendala

fasilitas penunjang seperti terbatasnya dana dan materi skripsi sebesar (13,3%), bingung dalam mengembangkan teori sebesar (3,3%).

Menurut Fadillah (2013: 255) mengatakan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung mengalami masalah-masalah yang ada dikampus seperti sulitnya membagi waktu antara skripsi dan pekerjaan, sulitnya menemui dosen pembimbing, sulitnya memperoleh referensi dan kurangnya sarana prasarana sehingga hambatan-hambatan tersebut dapat menimbulkan stress pada diri mahasiswa, sehingga apabila stress itu dirasakan terlalu berat maka dapat berdampak terhadap motivasi belajar yang ada pada diri mahasiswa. Selain itu, kendala-kendala yang muncul saat mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dibahas juga oleh Maritapiska (2003). Dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa dihadapkan oleh beberapa masalah dan tantangan, diantaranya yaitu kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, dan lain-lain” (Wulandari, 2012: 1).

Banyaknya stressor dan tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa menyebabkan mahasiswa skripsi rentan mengalami stress. Dan masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa (Gunawati. 2006: 94). Stres yang dialami oleh individu disebabkan karena adanya kesenjangan yang dimiliki oleh individu antara masalah yang dihadapi dengan

kemampuan yang dimiliki individu. Hal ini diperkuat dengan pendapat Lazarus & Folkman (1986: 572) berpendapat bahwa kondisi stress dapat terjadi bila terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara kemampuan dan tuntutan. Dan jika tuntutan ini diabaikan atau tidak diselesaikan maka akan menimbulkan masalah baru. Tuntutan merupakan tekanan-tekanan yang tidak dapat diabaikan karena jika tidak dipenuhi, akan menyebabkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu (Fitriani, dkk. 2012: 77).

Kendala-kendala tersebut yang akhirnya membuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsinya dalam jangka waktu yang tepat dan akhirnya skripsi terbengkalai dan tidak terselesaikan sehingga membuat mahasiswa stress. Masalah-masalah yang muncul bisa dianggap sebagai tantangan ataupun hambatan yang akan mengarah pada stressor negatif. Mahasiswa yang tidak dapat menghadapi stressor yang ada dan merasa tertekan akan skripsi rentan mengalami stress yang mengganggu dan biasanya disebut juga dengan distress (Wulandari, 2012: 3). Hal ini diperkuat oleh Lubis & Nurlaila, (2010) yang mengatakan bahwa saat ini tingkat stress pelajar dan mahasiswa meningkat lima kali lebih tinggi dibandingkan dengan era depresi besar pada tahun 1938 silam. Dan penelitian yang dilakukan oleh kaufman (2008: 26) “mencatat 56% dari 94.806 mahasiswa mengalami stress.

Mahasiswa yang kurang persiapan dan kurangnya *coping* stress akan merasakan kebingungan dan keputusasaan karena merasa tidak dapat menyesuaikan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki. Mahasiswa yang tidak dapat menghadapi stresor tersebut yang dihadapi, akan

merasa tertekan dan mahasiswa pun rentan mengalami stres yang mengganggu dan biasanya disebut juga dengan distress. Stres merupakan kondisi ketika individu berada dalam situasi yang penuh tekanan atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya (Marks, dkk. 2002: 136).

Stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan di luar kendali, atau reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan (Lubis, 2009: 17). Kondisi stres tidak dapat dipisahkan dari setiap individu termasuk mahasiswa, dan stres dapat mempengaruhi setiap perilaku individu. Menurut Gregson (2007: 29) menjelaskan bahwa stres dapat diartikan sebagai status yang individu alami ketika muncul ketidakcocokan antara tuntutan-tuntutan yang individu hadapi dengan kemampuan yang dimiliki. Sedangkan Efrita (2014: 13) berpendapat bahwa stres adalah suatu kondisi yang dinamis saat seseorang dihadapkan pada peluang dan tuntutan, stres adalah beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani itu sendiri. Council (2004: 2) yang menjelaskan bahwa stres sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.

Reaksi stres yang dimunculkan oleh individu dapat merubah kondisi psikologis dan fisik. Menurut Fadillah (2013: 255) selama ini, reaksi stres yang seringkali dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah hilangnya motivasi dan konsentrasi yang berdampak pada penundaan penyelesaian skripsi ataupun lamanya mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Sehingga skripsi tidak selesai-selesai sedangkan waktu semakin sedikit dan

akhirnya mahasiswa tingkat akhir mengerjakan asal-asalan yang penting lulus atau bahkan mereka memilih di drop out (DO) saja karena tidak sanggup menghadapi stressor negative yang begitu banyak.

Selain itu Mayoral, 2006 (dalam Wulandari, 2012: 2) melakukan penelitian terhadap 334 responden mahasiswa yang sedang dan tidak sedang skripsi, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang skripsi lebih banyak mengalami stress yaitu sebanyak 46,48% responden. Stress yang dialami oleh mahasiswa memiliki tingkatan yang berbeda-beda. Menurut Rasmun (2004: 25) stress dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stress ringan, stress sedang dan stress berat. Stress ringan adalah stress yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stress ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik dan menunggu untuk bimbingan. Stress ringan biasanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus. Stress sedang dapat memicu terjadinya penyakit. Stress sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Contoh dari stressor yang dapat menimbulkan stress sedang adalah revisi yang tak kunjung selesai, tuntutan dari dosen pembimbing yang dianggap terlalu membebani, mengharapkan memenuhi keinginan dosen pembimbing. Stress berat adalah stress kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Dan berdasarkan study literature, ditemukan tingkatan stress menjadi lima bagian, antara lain stress normal, stress ringan, stress sedang, stress berat, dan stress sangat berat.

Masalah yang muncul saat sedang dalam proses pembuatan skripsi menjadi suatu tantangan yang harus dilalui oleh mahasiswa tetapi tidak jarang ketika mahasiswa dihadapkan oleh masalah tersebut mahasiswa bukannya termotivasi dan konsentrasinya meningkat tetapi malah menurun. Masalah-masalah tersebut merupakan stressor yang sering dihadapi, dan bisa saja bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang tidak mempunyai *coping* stres yang baik masalah tersebut dianggap sebagai hambatan yang akan mengarah pada stresor negatif.

Peneliti kemudian bertanya tentang alasan mengapa mahasiswa mengalami stres dalam mengerjakan skripsi. Berikut penuturan mahasiswa tersebut:

“Bagaimana saya dapat mengerjakan skripsi dengan semangat, kalau dosennya saja susah untuk ditemui. Giliran bisa ditemui kadang respon dosen tidak memberikan masukan yang diharapkan. Maka dari itu saya malas mengerjakan skripsi.”

(komunikasi personal; Kamis 28 Mei 2015)

Peneliti juga bertanya kepada individu yang berbeda mengenai mengapa mahasiswa mengalami stres dalam mengerjakan skripsi. Berikut penuturan siswa tersebut:

“Hambatan-hambatan yang datang banyak sekali, antara lain menyambungkan teori dengan fenomena yang ada, menyusun kata-kata secara ilmiah itu yang membuat saya pusing, susah tidur, dan saya merasa mudah marah. Tuntutan yang sangat berat menghampiri saya sedangkan kemampuan saya tidak bisa menyeimbangkannya.”

(komunikasi personal, Jumat 29 Mei 2015)

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada beberapa mahasiswa tersebut didukung oleh data kuantitatif bahwa tingkat stres pada 128 mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi diperoleh hasil 28,125% dalam kategori tinggi, 16,406% dalam kategori sedang, 27,344% dalam kategori rendah dan 28,125% dalam kategori sangat rendah. Dari hasil yang telah dipaparkan tersebut dapat

dikatakan bahwa mahasiswa psikologi mengalami kondisi stres. Kondisi stres yang di alami saat mengerjakan skripsi dikarenakan banyaknya tuntutan yang berat sedangkan mahasiswa tidak bisa menyeimbangkan antara tuntutan yang ada dengan kemampuan yang dimiliki. Dengan masalah-masalah yang telah ditemui harus adanya solusi yang membuat gangguan-gangguan perasaan negatif itu menjadi hilang.

Ketika seseorang mengalami gangguan perasaan maka perasaan didominasi emosi negatif sehingga mengalami kesedihan. Emosi negatif dapat diatasi dengan mengelola emosi positif yang dimiliki seseorang (Durand & Barlow 2006: 159). Supaya stres yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi tidak mengarah pada distress atau stres negatif maka dibutuhkan *coping* stres agar stres yang dialami mahasiswa skripsi berkurang atau hilang, sehingga dampak negatif dari stres pada proses penyelesaian skripsi dapat teratasi (Fitriani, dkk. 2012: 82).

Menurut penelitian salah satu cara untuk menghilangkan stres adalah dengan humor. Hasanat, dkk. 1998 (dalam Fitriani, dkk 2012: 80) mengatakan bahwa humor dinilai dapat menimbulkan emosi positif, sebab humor menjadikan seseorang dapat tersenyum ataupun tertawa dan memunculkan ekspresi wajah positif. Menurut Kuiper (2012: 456) humor adalah stimulus yang dapat memancing tawa pada seseorang. Colom (2011: 19) menjelaskan bahwa humor dapat dijadikan sebagai strategi yang efektif dalam proses *coping problems* karena humor dapat menstimulasi seseorang untuk tertawa sehingga seseorang akan merasa bahagia dan akan menimbulkan emosi positif. Seseorang yang tertawa dan berbahagia menunjukkan bahwa dirinya memiliki emosi yang lebih positif, hidup

yang lebih lama, dan kesejahteraan hidup (Desinta, 2013: 25). Emosi positif ini dapat melawan emosi negatif yang dialami saat seseorang mengalami stres. Sehingga pada akhirnya tertawa akan menyebabkan seseorang yang sudah memiliki emosi positif akan memandang semua masalah yang datang bukan menjadi sesuatu beban atau stressor yang berarti lagi (Grimett, 2011: 52).

Humor digambarkan sebagai salah satu stimulus yang dapat membantu seseorang untuk tertawa dan merasa bahagia (Ripoll, 2010: 29). Seseorang yang berbahagia menunjukkan bahwa dirinya memiliki emosi yang lebih positif, hidup yang lebih lama, dan kesejahteraan hidup (Desinta, 2011: 25). Menurut Rahmanadji (2007: 213) keberadaan humor sebagai sarana hiburan sangat penting. Humor dapat tampil mantap sebagai penyegar pikiran dan sekaligus sebagai penyejuk batin, dan penyalur uneg-uneg. Humor dapat juga memberikan suatu wawasan yang arif sambil tampil menghibur. Humor dan tertawa merupakan hal yang sangat berkaitan, karena tertawa merupakan respon fisik dari stimulasi humor (Grimett, 2011: 5). Penelitian terhadap tertawa menunjukkan bahwa efek tertawa baik secara biologis, psikologis maupun fisiologis. Secara biologis tertawa dapat merenggangkan otot-otot yang kencang, secara psikologis tertawa dapat menurunkan tingkat stress, dan secara fisiologis tertawa dapat memproduksi hormon endorpin, dimana hormon endorpin adalah hormon yang menimbulkan rasa bahagia kepada seseorang (Walia. 2008 dalam Hayati, dkk. 2013: 63). Dari uraian diatas kesimpulan jurnal-jurnal penelitian sebelumnya mengenai humor dan tertawa yang menunjukkan bahwa humor digunakan sebagai *coping* terhadap stress.



Menurut Kleverlaan, dkk. 1987 (dalam Fitriani, dkk. 2012: 80) seni humor bertujuan untuk meringankan masyarakat dalam menjalani hidupnya. Menurut *Rahmanadji* (2007: 219) fungsi pembijaksanaan orang dan penyegaran, yang membuat orang mampu memusatkan perhatian untuk waktu yang lama. Dan menurut Hartanti (2002: 115) berpendapat bahwa fungsi humor yang paling penting adalah kekuatannya untuk membebaskan diri dari banyak rintangan dan pembatasan dalam kehidupan sehari-hari. Humor dapat melepas individu dari berbagai tuntutan yang dialami dan dapat membebaskannya dari perasaan inferioritas (Fitriani, dkk. 2012: 81). Pemberian humor juga berfungsi untuk penyaluran ketegangan seseorang dan berdampak sangat positif karena membawa kesejahteraan jiwa. Jika semua perasaan tidakpuas dan ketegangan yang dialami tidak disalurkan, akan membawa bencana, tidak hanya bagi yang memendam, tetapi juga untuk orang lain atau masyarakat sekitarnya (Rahmanadji, 2007: 219). Efek tertawa itu sendiri dapat membantu untuk mengontrol tekanan darah dengan mendatangkan hormon endoprin sehingga stres menurun bahkan hilang serta memunculkan kondisi rileks dan stressor negative yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut menjadi sesuatu tantangan atau masalah yang tidak begitu berarti dan tidak menjadi suatu beban.

Beberapa penelitian tentang pengaruh humor terhadap kondisi biologis maupun psikologis khususnya pada penurunan tingkat stres, maka peneliti mencoba untuk melakukan eksperimen dan meneliti pengaruh humor terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Semarang dengan mengambil mahasiswa psikologi dalam

kategori stres sedang-tinggi. Perlakuan yang akan diberikan dalam penelitian ini yaitu humor berupa *stand up comedy*, *stand up comedy* adalah bentuk dari seni komedi atau melawak yang disampaikan secara monolog kepada penonton (Nugroho, 2010: 1). Dipilihnya *stand up comedy* sebagai manipulasi dalam eksperimen pada penelitian ini dikarenakan penulis menemukan suatu fenomena yaitu saat Gubernur DKI Jakarta yaitu Basuki Cahaya Purnama yang sering disapa Ahok sedang berkonflik dengan Abraham Lunggana yang sering disapa Haji Lulung. Pada beberapa pertemuan, Ahok sering diwawancarai seputar Haji Lulung dan ekspresi yang ditunjukkan oleh Ahok adalah dengan raut wajah yang marah dan volume suara lebih tinggi, tetapi pada situasi yang berbeda Ahok diundang diacara *Stand Up Comedy* yang ada di MetroTV disitu Ahok duduk dan Ahok menyaksikan *comic berstand up comedy* dan didalam *stand up comedy*, *comic* menceritakan seputar Haji Lulung dengan penyampaian yang jenaka dengan teknik *stand up comedy* dan hasilnya Ahok dapat tertawa. Oleh karena itu peneliti menganggap bahwa *stand up comedy* adalah jenis humor yang dapat mengundang tawa meskipun materi yang diceritakan merupakan masalah yang sedang dihadapi tetapi karena materi yang disampaikan dengan cara yang jenaka. Alasan selanjutnya, yaitu peneliti menganggap bahwa *stand up comedy* ini merupakan jenis komedi yang dekat dengan mahasiswa, jenis komedi yang sedang *hits* ditahun ini, jenis komedi yang ringan tetapi tetap dapat mengundang tawa, dan materi yang disampaikan merupakan keresahan yang dialami secara nyata dan diceritakan kembali didepan mahasiswa dengan penyampaian yang jenaka.

Berdasarkan penjelasan dan fakta yang ditemukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan humor berupa *stand up comedy* kepada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi yang mempunyai skor sedang-tinggi dengan menjadikan humor sebagai salah satu *strategi coping* yang bisa menurunkan tingkat stress mahasiswa psikologi di Universitas Negeri Semarang. Dan judul penelitian yang diajukan oleh peneliti yaitu **“Pengaruh Humor terhadap Penurunan Tingkat Stress Mahasiswa Psikologi yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Semarang”**.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pemberian humor berupa *stand up comedy* dapat mengurangi tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi ?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah menguji apakah ada perbedaan tingkat stres mengerjakan skripsi antara kelompok yang diberikan humor *stand up comedy* dengan kelompok yang tidak diberikan humor *stand up comedy* sebelum dan sesudah perlakuan.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis diantaranya:

#### **1.4.1 Manfaat Praktis**

Untuk mengetahui kondisi sebenarnya tentang tingkat stress pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga dapat membantu

mahasiswa psikologi mengatasi stressor negatif dengan cara memberikan humor untuk menurunkan tingkat stres.

#### **1.4.2 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah kajian ilmu pengetahuan tentang pengaruh humor terhadap penurunan stress pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi dalam bidang psikologi khususnya dalam psikologi klinis. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan hasil secara empiris tentang upaya mengatasi permasalahan stres karena mengerjakan skripsi sehingga dapat dijadikan sebagai acuan dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

## BAB 2

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 Konsep Stres

##### 2.1.1 Pengertian Stres

Kamus Psikologi, stres diartikan sebagai ketegangan, tekanan, tekanan batin, tegangan dan konflik (Chaplin, 2006: 488). Istilah stres sesungguhnya berasal dari istilah latin yaitu berasal dari kata *stringere* yang mempunyai arti ketegangan, dan tekanan. Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Dimana harmoni atau ketidakseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu (Wangsa, 2010: 14). Rasmun (2004: 9) stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kebutuhan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis.

Stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban tersebut (Slamet & Markam, 2008: 35). Menurut Wirawan (2012: 15) stres merupakan reaksi tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang sehingga terjadi gangguan keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki. Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis manusia yang

mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (Pinel, 2009: 556). King (2012: 138) mendefinisikan stres sebagai respon individu terhadap stressor, yaitu lingkungan atau peristiwa yang mengancam mereka dan membebani kemampuan *coping* mereka. Menurut Selye (dalam King 2012: 138) mendefinisikan stres sebagai kerusakan pada tubuh dikarenakan tuntutan yang diberikan padanya.

Menurut Jamil (2009: 13) stres adalah pola adaptasi umum dan pola reaksi menghadapi stressor, yang dapat berasal dari dalam individu maupun dari lingkungannya. Bila proses adaptasi berhasil dan stressor yang dihadapi dapat diatasi secara memadai, maka tidak akan timbul stres, namun jika gagal dan terjadi ketidakmampuan, maka terjadilah stres. Menurut Gregson (2007: 29) menjelaskan bahwa stres dapat diartikan sebagai status yang individu alami ketika muncul ketidakcocokan antara tuntutan-tuntutan yang individu hadapi dengan kemampuan yang dimiliki. Sedangkan Efrita (2014: 13) berpendapat bahwa stres adalah suatu kondisi yang dinamis saat seseorang dihadapkan pada peluang dan tuntutan, stres adalah beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani itu sendiri. Council (2004: 2) yang menjelaskan bahwa stres sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.

Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau diluar batasan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut (Brehm & Kassin, 1996: 527).

Tuntutan merupakan tekanan-tekanan yang tidak dapat diabaikan karena jika tidak dipenuhi mengakibatkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Stres juga didefinisikan oleh Sarafino & Smith (2012: 29) sebagai kondisi yang disebabkan adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.

Menurut Hawari (1997: 44) istilah stres tidak dapat dipisahkan dari distress dan depresi, karena satu sama lain saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialami. Sedangkan menurut Sopiah (2008: 85) stres merupakan suatu respons adaptif terhadap suatu situasi yang dirasakan menantang atau mengancam kesehatan seseorang. Stres menurut Siagian (2003: 300) mengemukakan bahwa stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Patel (1996: 3) stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bisa disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan (challenge) yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman (threat), atau ketika harus berusaha mengatasi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungannya.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu kondisi dimana individu merasa tidak dapat mengatasi suatu ancaman atau tuntutan yang dihadapi sehingga menimbulkan perasaan tertekan.

### **2.1.2 Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres**

Stres dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor dan secara umum menurut Mustamir (2009: 30) membagi faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres menjadi tiga yaitu yang pertama stressor ruhani (spiritual) stressor jenis ini berhubungan dengan ke-dirian manusia. Stressor ini timbul karena kecintaan manusia yang mendalam terhadap dirinya sendiri. Hal yang paling membuat manusia stres adalah ketakutan akan kematian dan rasa cinta terhadap kedudukan, harta dan sesama manusia. Faktor yang kedua yaitu stressor mental (psikologi) stressor jenis ini berhubungan dengan adanya tekanan yang timbul akibat perlakuan orang lain. tekanan itu akan membuat batin kita timbul rasa benci, marah atau sedih. Dan faktor yang ketiga yaitu stressor jasmani (fisikal) stressor jenis ini berhubungan dengan faktor nutrisi dan lingkungan. Pola makan yang tidak baik juga menyebabkan stres. Misalnya stres dapat meningkat akibat terlalu banyak mengonsumsi gula, kafein, alkohol, garam, dan lemak serta sedikit mengonsumsi zat-zat gizi. Sedangkan faktor lingkungan misalnya adanya mikroorganisme, populasi udara, asap rokok, temperatur dan gerakan fisik.

Menurut Rasmun (2004: 10) faktor stres dapat berasal dari dalam tubuh ataupun dari luar tubuh, yaitu dapat berupa biologik seperti: mikroba, bakteri, virus, dan makhluk hidup lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan lainnya semisal demam, tumbuhnya jerawat yang dipersepsikan mengancam konsep diri



individu. Faktor yang kedua ada stressor fisik dapat berupa: perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, nutrisi, kebisingan dll. Faktor yang ketiga yaitu stressor kimia, dari dalam tubuh dapat berupa serum darah dan glukosa sedangkan dari luar tubuh dapat berupa obat, pengobatan, pemakaian alkohol, nikotin, cafein, polusi udara dll. Faktor yang keempat stressor sosial psikologik yaitu labeling dan prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kekejaman, emosi yang negatif yang ditimbulkan oleh seseorang. Dan faktor yang terakhir stressor spiritual yaitu adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ke-Tuhanan.

Menurut Patel (1996: 15) stresor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, dirumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Secara garis besar, stresor bisa dikelompokkan menjadi dua yaitu : stresor mayor yang berupa major life events yang meliputi peristiwa kemayian orang yang disayangi, masuk sekolah untuk pertama kali, dan perpisahan: dan stresor minor yang biasanya berawal dari stimulus tentang masalah hidup sehari-hari, misalnya ketidaknyamanan emosional terhadap hal-hal tertentu sehingga menyebabkan munculnya stres (Brantley,dkk., 1988, dalam Isnawarti, 1996: 18).

Berdasarkan faktor-faktor dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa faktor stres disebabkan karena adanya faktor internal seperti stressor biologik, stressor spiritual, emosi negatif dll. Selain faktor internal ada juga faktor eksternal seperti perubahan iklim, nutrisi, adanya tekanan yang timbul akibat perlakuan orang lain dll.

### 2.1.3 Efek Negatif Stres

Stres memiliki efek negatif pada individu. efek negatif stres tersebut dibagi menjadi dua menurut Council (2004: 3) yaitu yang pertama efek stres secara emosional. Efek stres ini dimulai dengan suatu persepsi terhadap beberapa informasi yang ditangkap oleh satu atau kelima indra kita. Setelah otak kita menerima informasi tersebut, secara bersamaan akan muncul respon emosional yang biasanya diekspresikan dalam bentuk rasa marah atau takut. Apabila dibiarkan, emosi tersebut dapat menimbulkan keletihan, sikap menutup diri, depresi, dan harga diri rendah. Selanjutnya, yang kedua ada efek stres secara fisik. Efek stres ini juga dapat mempengaruhi kesehatan seseorang karena emosi dapat membantu atau menurunkan sistem imun sehingga dapat mempengaruhi kesehatan. Berikut ini adalah beberapa gangguan umum yang berkaitan dengan stres : sakit dan nyeri, seperti : sakit kepala karena tegang, sakit kepala migraine, masalah lambung, seperti : maag, cemas saraf seperti : insomnia, asma bronkial, alergi dan artitis rematoid, penyakit, seperti : pilek dan influenza

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stres memiliki dampak negatif pada individu, dampak negatif tersebut dapat berupa dampak emosional seperti keletihan, menutup diri, depresi dan harga dirirendah dan dampak terhadap fisik yaitu munculnya berbagai masalah kesehatan seperti sering mengalami sakit dan nyeri, masalah lambung, cemas saraf dan munculnya penyakit-penyakit lain.

### 2.1.4 Jenis-Jenis Stres

Kondisi stres dapat dianggap sebagai sesuatu yang menguntungkan atau malah merugikan. Dianggap menguntungkan apabila melebihi poin optimal yang

menguntungkan ini, tetapi stres ternyata lebih membawa keburukan daripada kebaikan. Menurut Council (2004: 6) stres dibagi dalam dua jenis yaitu yang pertama Stres baik (positif). Stres positif merupakan segala situasi dan kondisi apapun yang menurut seseorang dapat memotivasi atau memberikan inspirasi. Selanjutnya, yang kedua stres buruk (distress) merupakan stres yang membuat seseorang menjadi marah, tegang, bingung, cemas, merasa bersalah, atau kewalahan. Stres buruk (distress) dibagi menjadi dua bentuk yaitu stres akut dan stres kronik.

### 2.1.5 Tahapan Stres

Kondisi stres menurut Lazarus & Launier, 1978 (dalam Amiruddin 2014: 75) mengemukakan ada empat tahapan yang dilewati oleh seseorang sebelum kearah stres. Tahapan-tahapan stres antara lain yang pertama *stage of alarm* dimana individu mengidentifikasi suatu stimulus yang membahayakan. Hal ini akan meningkatkan kesiagaan dan orientasinya pun terarah kepada stimulus tersebut. Selanjutnya, yang kedua *stage of appraisal* dimana individu mulai melakukan penilaian terhadap stimulus yang mengenai nya. Penilaian ini dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman individu tersebut. Tahapan penilaian ini dibagi menjadi 2, yaitu: *primary cognitive appraisal* adalah proses mental yang berfungsi mengevaluasi suatu situasi atau stimulus dari sudut implikasinya terhadap individu, yaitu apakah menguntungkan atau merugikan atau membahayakan individu tersebut. Dan *secondary cognitive appraisal* adalah evaluasi terhadap sumber daya yang dimiliki individu dan berbagai alternatif cara untuk mengatasi situasi tersebut. Proses ini dipengaruhi oleh pengalaman individu

pada situasi serupa, persepsi individu terhadap kemampuan dirinya dan lingkungannya sangat bergantung pada berbagai sumber daya pribadi dan lingkungan.

Ketiga *stage of searing for coping strategi* dimana tahapan ini merupakan konsep *coping* yang dapat diartikan sebagai usaha-usaha untuk mengelola tuntutan-tuntutan lingkungan dan tuntutan internal serta mengelola konflik antar berbagai tuntutan tersebut. Tingkat kekacauan yang dibangkitkan oleh suatu stressor (sumber stres) akan menurun jika individu memiliki antisipasi tentang cara mengelola dan menghadapi stressor tersebut yaitu dengan menerapkan strategi yang akan digunakan, ini dipengaruhi oleh pengalaman atau informasi yang dimiliki individu serta konteks situasi dimana stres tersebut berlangsung. Dan yang keempat ada *stage of the stress response*, pada tahap ini individu mengalami kekacauan emosional yang akut, seperti sedih, cemas, marah dan panik. Mekanisme pertahanan diri yang digunakan menjadi tidak adekuat, fungsi-fungsi kognisi menjadi kurang terorganisasikan dengan baik, dan pola-pola neuro endokrin serta system syaraf otonom bekerja terlalu aktif. Reaksi-reaksi seperti ini timbul akibat adanya pengaktifan yang tidak adekuat dan reaksi-reaksi untuk menghadapi stres yang berkepanjangan.

#### **2.1.6 Tingkat Stres**

Menurut Rasmun (2004: 25) stress dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Stres ringan adalah stress yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stress ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik dan menunggu untuk bimbingan. Stres ringan biasanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam. Situasi ini tidak

akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus. Stres sedang dapat memicu terjadinya penyakit. Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Contoh dari stressor yang dapat menimbulkan stress sedang adalah revisi yang tak kunjung selesai, tuntutan dari dosen pembimbing yang dianggap terlalu membebani, mengharapkan memenuhi keinginan dosen pembimbing. Stres berat adalah stress kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun.

Ditemukan tingkatan stress menjadi lima tingkatan berdasarkan study literature. Pertama stres tingkat I tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan seperti semangat yang cenderung besar, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, energi dan gugup yang berlebihan, dan kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya. Gejala yang ada pada tahapan stress I ini biasanya menyenangkan dan nyaris selalu dianggap positif. Padahal sebenarnya tanpa disadari bahwa cadangan energi sedang menipis. Selanjutnya, tingkat yang kedua stress tingkat II. Gejala dalam tahapan ini mulai berbeda dengan tahapan stress I. Gejala yang dominan adalah keluhan-keluhan yang dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang dirasakan antara lain merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa lelah sesudah makan siang, merasa lelah menjelang soare hari, kadang gangguan dalam system pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar, perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher), perasaan tidak bisa santai. Yang ketiga stress tingkat III. Tahapan ini disertai dengan gejala seperti gangguan usus lebih

terasa (sakit perut, mulas, sering ingin ke belakang), otot-otot terasa lebih tegang, perasaan tegang yang semakin meningkat, gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali, ataubangun terlalu pagi), badan susah untuk tegak, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan).

Stress tingkat IV. Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri antara lain untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit, kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit, kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan social dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa bera, tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari, perasaan negativistik, kemampuan berkonsentrasi menurun tajam, perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa. Stress tingkat V. Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV diatas, yaitu kelelahan yang mendalam (*physical and psychological exhaustion*), untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu, gangguan system pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang airbesar atau sebaliknya feses cair dan sering ke belakang, perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panic.

#### **2.1.7 Aspek-Aspek Stres**

Stres mempunyai aspek-aspek yang dapat tergambar pada dua aspek menurut Sarafino & Smith (2012: 33) yaitu yang pertama aspek biologis. Aspek biologis dari stress yaitu berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu

gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya. Aspek yang kedua yaitu aspek psikologis. Aspek psikologis stress yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain: gejala kognisi (pikiran) kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping itu gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil. Gejala emosi, kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi. Gejala emosi lainnya juga ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu mengatasi masalah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa tertekan dan mudah marah (Wilkinson, 2002). Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari stres adalah aspek biologis dan aspek psikologis. Aspek fisik ditandai dengan gejala-gejala fisik antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, produksi keringat yang berlebihan, otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan

nafsu makan, maag, dan lain sebagainya. Sedangkan aspek psikologis ditandai dengan gejala-gejala kognisi, emosi dan tingkah laku.

### 2.1.8 Dimensi Stres

Selain ada aspek stres yang mencirikan seseorang berada dalam kondisi stres ada juga yang dinamakan dimensi stres. Menurut Cohen (1983: 386) dimensi stress dibagi menjadi tiga yang disebut sebagai "*the perceived stress scale*", yaitu yang pertama perasaan yang tidak terprediksi (*feeling of unpredictability*), dimana individu yang tidak mampu memprediksi peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara tiba-tiba, maka individu tersebut akan menjadi tidak berdaya dan merasa putus asa. Selanjutnya, yang kedua perasaan yang tidak terkontrol (*feeling of uncontrollability*), dimana individu merasa mempunyai perasaan yang tidak terkontrol terjadi ketika individu tidak mampu mengendalikan diri atas berbagai tuntutan eksternal termasuk lingkungan sehingga memberikan efek pada perilaku individu yang dijadikan sebagai pengalaman individu. Dan yang ketiga yaitu perasaan tertekan (*feeling of overloaded*), dimana seseorang merasakan perasaan tertekan ditandai dengan berbagai gejala termasuk perasaan benci, harga diri rendah, perasaan sedih, cemas, gejala psikosomatis dan lain sebagainya. Cohen menjelaskan bahwa individu dengan perasaan tertekan lebih mungkin untuk mengalami stres dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami perasaan tertekan.

### 2.1.9 Respon Stres

Stres akan menghasilkan reaksi fisiologis, reaksi psikologis dan perubahan perilaku. Seperti juga yang dijelaskan oleh Coleman (1991, dalam Iswinarti, 1996:



20) bahwa contoh reaksi fisiologis sebagai tanda peringatan awal yang penting adalah nyeri dada, diare, sakit perut, sakit kepala atau pusing-pusing, mual, insomnia, kelelahan, dan jantung berdebar-debar. Selanjutnya, reaksi psikologis dari stres bisa dilihat dari tanda-tanda seperti tidak mau santai pada saat yang tepat, merasa tegang, tidak tahan terhadap suara atau gangguan lain, cepat marah atau mudah tersinggung, ingatan melemah, tidak mampu konsentrasi, daya kemauan berkurang, emosi tidak terkendali, tidak sanggup melaksanakan tugas yang sudah dimulai, impulsive, dan reaksi berlebihan terhadap hal-hal sepele.

Menurut Atkinson (1990, dalam Iswinarti, 1996: 22) mengistilahkan reaksi stres sebagai gaya stres yang sebetulnya merupakan reaksi psikologis stres. Ada beberapa gaya stress yang ditunjukkan pada individu yang mengalami stres, misalnya ingin mengerjakan segalanya dengan cepat sehingga menjadi bingung dan frustrasi, kecemasan, ketidak berdayaan atau keputusasaan, depresi dan kehilangan semangat. Individu diharapkan mampu beradaptasi ketika menghadapi stress sehingga individu kembali berada pada titik keseimbangan diri dan memiliki energy untuk menghadapi stressor selanjutnya.

## **2.2 Konsep Humor**

### **2.2.1 Pengertian Humor**

Humor berasal dari bahasa Latin, yaitu 'umor' yang berarti cairan dalam tubuh (Dagun, 2006: 365). Konsep mengenai cairan ini berasal dari bahasa Yunani Kuno, dimana terdapat ajaran mengenai bagaimana pengaruh cairan tubuh terhadap suasana hati seseorang. Cairan tersebut adalah darah atau *sanguis*, dahak atau *phlegmatic*, empedu kuning atau *choleric* dan empedu hitam atau

*melancholis*. Kelebihan salah satu cairan tersebut akan membawa suasana hati tertentu. Humor bermakna lembab, basah atau cairan berubah maknanya dalam bidang kedokteran. Dalam bidang kedokteran abad pertengahan humor berkaitan dengan watak manusia. Sejak saat itu pengertian humor berpindah dari kata benda menjadi kata sifat dan humor senantiasa dikaitkan dengan suasana menyenangkan. Kata umor yaitu *you-moors* = cairan-mengalir (Hartanti, 2008: 40). Istilah humor sendiri merupakan kata-kata yang memiliki banyak makna. Akar kata “umor” mengandung arti cairan (*liquidor fluid*). Pada Abad Pertengahan, humor menunjuk kepada suatu energi yang berpikir untuk berhubungan dengan suatu cairan tubuh dan keadaan emosional. Rahmanadji (2007: 215) humor adalah sesuatu yang lucu yang dapat menimbulkan kegelian atau tawa. Humor adalah cara alami untuk menghadapi sakit mental dan perasaan tertekan (Prasetyo & Nurtjahjanti, 2012: 65).

Humor merupakan bentuk komunikasi yang dapat menyampaikan banyak hal. Dalam proses komunikasi, humor membawa kita pada situasi komunikasi yang nyaman, menarik, serta penyampaian yang efektif dan dapat berpengaruh baik, humor mampu membangun *relationship*, mengurangi ketegangan sosial, serta menyuguhkan sisi lain dari pemaknaan pesan (Prasetyo, 2007: 31). Humor menurut (Kuiper, 2012: 475) adalah stimulus yang dapat memancing tawa pada seseorang, seperti lelucon, cerita lucu, kartun lucu, situasi memalukan, lelucon praktis, dan sebagiannya. Humor digambarkan sebagai salah satu stimulus yang dapat membantu seseorang untuk tertawa dan merasa bahagia (Ripoll, 2010: 28). Persepsi humor melibatkan keseluruhan otak dan mengintegrasikan serta

menyeimbangkan aktivitas kita di dalam belahan kedua-duanya (otak kiri dan otak kanan). Derks telah menunjukkan bahwa ada suatu pola yang unik dari otak yang beraktivitas memancarkan gelombang persepsi humor. Menurut (Eysenck, 1972 dalam Hasanat 1998: 17), humor adalah sesuatu yang dapat membuat tertawa.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa humor adalah suatu rangsangan atau stimulus yang dapat mengundang tawa sehingga seseorang merasa bahagia.

### **2.2.2 Jenis-Jenis Humor**

Humor mempunyai banyak jenis-jenisnya diantaranya menurut Rahmanadji, (2007: 217) humor dibedakan menjadi tiga jenis yakni yang pertama humor personal, yaitu kecenderungan tertawa pada diri sendiri, apabila melihat sesuatu yang dianggap lucu. Yang kedua humor pergaulan, yaitu bercanda gurau di antara teman atau lelucon yang diselipkan dalam pidato atau ceramah di depan umum. Selanjutnya, yang ketiga humor dalam kesenian, atau seni humor. Humor jenis ini dibagi menjadi tiga, seperti berikut : humor lakuan, misalnya: lawak seperti tari humor, dan pantomim lucu. Humor grafis, misalnya: kartun, karikatur, foto jenaka, dan patung lucu. Dan humor literatur, misalnya: cerpen lucu, esei satiris, sajak jenaka, dan sebagainya.

### **2.2.3 Teknik Penciptaan Humor**

Humor tidak begitu saja dapat diciptakan oleh seseorang, humor mempunyai teknik-teknik yang harus dikuasai oleh seseorang seperti menurut Pradopo (1987: 4) teknik penciptaan humor dibagi menjadi empat kategori, yaitu yang pertama ada *language (the humor is verbal)*, teknik penciptaan humor ini

adalah teknik yang memanfaatkan aspek bahasa seperti makna dan bunyi untuk melahirkan suatu suasana lucu. Misalnya menirukan suara seperti hewan atau menirukan logat percakapan suku tertentu. Selanjutnya, yang ketiga ada *logic (the humor is ideation)*, teknik ini dimana seseorang menciptakan ide humor melalui permainan logika. Dalam ide ini, khalayak pada awalnya tidak menduga itu humor dan dikenal dengan belokan mendadak. Yang keempat ada *identity (the humor is existential)*, teknik ini merupakan ide suatu peristiwa, kejadian, gagasan dilebih-lebihkan dengan cara yang tidak proporsional sehingga menimbulkan keganjilan dan terkadang berlawanan dengan keadaan sebenarnya. Dan yang terakhir atau yang kelima ada *action (the humor is physical)*, teknik ini merupakan humor yang diciptakan dengan anggota badan untuk menimbulkan kelucuan.

#### **2.2.4 Manfaat Humor**

Humor adalah stimulus yang dapat mengundang tawa sehingga akan memunculkan energy positif pada seseorang. Sehingga manfaat humor yang dapat dirasakan menurut Darmansyah (2010: 102) adalah sebagai berikut humor sebagai pemikat perhatian seseorang, humor membantu mengurangi kebosanan dalam belajar, humor membantu mencairkan ketegangan, humor membantu mengatasi kelelahan fisik dan mental dalam belajar, humor untuk memudahkan komunikasi dan interaksi. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Gomes dalam Zulkarnain dan Ferry Novlladi (2009 :49), dengan humor dapat menimbulkan reflek tertawa, dan tertawa merupakan obat terbaik dalam melawan stres. Menurut Kleverlaan, dkk. 1987 (dalam Fitriani, dkk. 2012: 80) seni humor bertujuan untuk

meringankan masyarakat dalam menjalani hidupnya. Menurut *Rahmanadji* (2007: 219) fungsi pembijaksanaan orang dan penyegaran, yang membuat orang mampu memusatkan perhatian untuk waktu yang lama. Dan menurut Hartanti (2002: 115) berpendapat bahwa fungsi humor yang paling penting adalah kekuatannya untuk membebaskan diri dari banyak rintangan dan pembatasan dalam kehidupan sehari-hari. Humor dapat melepas individu dari berbagai tuntutan yang dialami dan dapat membebaskannya dari perasaan inferioritas (Fitriani, dkk. 2012: 81).

### 2.2.5 Pengertian *Stand Up Comedy*

*Stand up comedy* merupakan bentuk dari seni komedi atau melawak yang disampaikan secara monolog kepada penonton. Biasanya ini dilakukan secara live dan komedian akan melakukan *one man show*. Meskipun disebut dengan *Stand up comedy*, komedian tidaklah selalu berdiri dalam menyampaikan komedinya. Ada beberapa komedian yang melakukannya dengan duduk dikursi persis seperti orang yang sedang bercerita (Nugroho, 2013: 1). Dalam masalah penampilan, pertunjukan ini bisa dikatakan tidaklah terlalu susah mengaturnya. Begitu sederhananya bentuk pertunjukan ini, seorang komedian bisa tampil meski dengan hanya memakai *t-shirt* dan celana pendek. Meski demikian, tetaplah tidak mudah untuk menjadi pelaku *stand up comedy*. Selain faktor harus bisa melucu, tekanan mental juga pasti akan hadir selama penampilan. Jika lelucon yang diberikan tidak dimengerti atau bahkan tidak dianggap lucu, para audiens tentu tidak akan tertawa dan yang lebih parah mereka malah mencibir komedian yang tampil. Sejarah *stand up comedy* sendiri telah ada di abad ke delapan belas di Eropa dan Amerika.

Disana pelaku komedian ini biasa disebut dengan “*stand up comic*” atau secara singkat disebut dengan “*comic*”.

Para *comic* ini biasanya memberikan beragam cerita humor, lelucon pendek atau kritik-kritik berupa sindiran terhadap sesuatu hal yang sifatnya cenderung umum dengan berbagai macam sajian gerakan dan gaya. Beberapa *comic* bahkan menggunakan alat peraga untuk meningkatkan performa mereka di atas panggung. *Stand up comedy* biasanya dilakukan di cafe, bar, Universitas, dan Teater. Dalam *Stand up comedy*, seorang *comic* seharusnya memiliki konsep atau materi sebagai bahan lelucon. Dan tak mustahil jika terdapat lelucon yang berbau cabul, rasis, dan vulgar di *stand up comedy*. Mereka membuat *script* dan catatan kecil dalam rangka untuk mempermudah mereka dalam berkomed. Seiring berjalannya waktu komunitas-komunitas dan pertunjukan *stand up comedy* menyebar keseluruh dunia termasuk Indonesia (Nurgroho, 2010: 3).

#### **2.2.6 Sejarah Singkat *Stand Up Comedy***

*Stand up comedy* adalah salah satu jenis humor olah logika yang populer di Eropa dan Amerika pada abad ke delapan belas atau sembilan belas. Awalnya pertunjukan ini dipertunjukkan di aula pertunjukan musik. Pada tahun 1979 di Inggris terbentuk sebuah kelompok *stand up comedy* gaya Amerika pertama yang didirikan oleh Peter Rosengard. Seiring dengan dibentuknya kelompok ini kemudian mulai bermunculan kelompok-kelompok *stand up comedy* sejenis di berbagai penjuru dunia yang kemudian semakin menancapkan eksistensinya. Seiring berjalannya waktu komunitas-komunitas dan pertunjukan *stand up comedy* menyebar ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Di kawasan asia banyak

*comic-comic* terkenal yang muncul dari seni *stand up comedy* ini, contohnya Akmal Saleh dari Malaysia, Paul Ogata dari Singapura, Johny Lever dari India, Dany Cho dari Korea Selatan. Ada beberapa nama, yang tidak bisa lepas dari budaya *stand up comedy* di Indonesia. Menurut (Pragiwaksono, 2012: 33) dalam Bukunya Merdeka Dalam Bercanda ada tujuh nama yang tidak terlepas dari *stand up comedy* di Indonesia. Berikut adalah tujuh nama tersebut.

Warkop, memang warkop ini bukan *stand up comedy*, tapi evolusi menuju *stand up comedy* di Indonesia berawal dari 3 orang (awalnya 4 tapi kemudian meninggal) Dono, Kasino, Indro yang memperkenalkan kepada Indonesia komedi yang mengandalkan ucapan. Bukan gesture dan slapstick. Untuk generasi muda, yang hanya tau warkop dari film dan acaranya di TV, tentu akan bingung. Sesungguhnya, format mereka yang merupakan idealisme mereka bisa ditemui di radio dan di panggung. Mas Indro pernah bilang “Panggung, adalah “sakral” bagi kami”, Disitulah *idealisme* keluar. Ketika masuk ke film dan TV, mereka menyuguhkan kebutuhan untuk pasar yang lebih luas. Susah untuk mengklaim warkop adalah yang pertama di Indonesia untuk mengenalkan komedi cerdas yang mengandalkan omongan, tapi pantas untuk diakui, merekalah yang berhasil mempenetrasi kultur.

Taufik Savalas, alasannya serupa dengan mengapa warkop masuk daftar ini, walau almarhum masuknya ke Joke Telling, tapi evolusinya berawal juga dari sini. Kalau Warkop adalah yang mengenalkan konsep komedi lewat ucapan, almarhum mengenalkan konsep komedi lewat ucapan dan, sendirian di panggung. Joke telling beda dengan *stand up*. Joke telling itu menceritakan anekdot, lelucon

umum, tebak-tebakan. Seperti “Ada orang Amerika, Jepang dan orang Indonesia masuk ke bar”, Atau “Sapi, sapi apa yang bisa nempel di tembooooook? Sapi-dermaaaan”. Sementara *stand up comedy* itu monolog lucu yang menceritakan ulang fenomena sosial yang ada di masyarakat. Mengambil sample dari kehidupan dan diceritakan kembali kepada penonton. Makanya, Indro di peluncuran Kompas TV pernah berkata “*stand up comedy* itu komedi yang serius, seperti Skripsi. Ada analisa, ada pemikiran”. Nah, almarhum Taufik Savalas waktu itu di TV dan di *Comedy Cafe* melakukan Joke Telling, dan walau itu bukan *stand up*, tapi beliau pertama kali melucu sendiri di atas panggung.

Ramon Papana, Bang Ramon adalah pendiri dan pemilik *Comedy Cafe* yang sejak 1997 sudah menyediakan cafe tersebut sebagai tempat *open mic*. Bisa dibayangkan konsistensi dan keteguhan beliau. Bertahan walaupun *stand up comedy* sendiri belum membudaya. Beliau sendiri suka mengisi *open mic* dan juga bisa jadi merupakan salah satu orang paling tepat untuk berguru soal *stand up comedy* tanpa kehadiran beliau, *stand up comedy* tidak akan pernah punya rumah.

Iwel Wel, Welnaldi atau lebih dikenal dengan nama Iwel Wel adalah pelawak Indonesia. Menekuni sejak 1998, Iwel akhirnya punya kesempatan untuk *stand up* di TV nasional tahun 2005 untuk acara Bincang Bintang di RCTI. Awalnya, 6 Maret 2004 Iwel, pentas *stand up* di GKJ. Bulan Mei dia diminta TV7 (Sekarang: Trans7) untuk mengisi *stand up* di acara Jayus Plis Dong Ah, pertama tayang 21 Mei 2004. Di situ, Iwel menampilkan *stand up comedy* sebagai opsi pilihan komedi yang ditawarkan. Berbekal dengan rekaman untuk program tersebut, Iwel datang ke RCTI mencari Indra Yudhistira untuk menawarkan



dirinya sebagai *comic*. Iwel adalah orang pertama yang benar-benar membawa *stand up comedy* dan penetratif kepada kultur pop Indonesia.

Indra Yudistira, sewaktu di RCTI, Indra yang saat itu adalah kepala divisi produksi RCTI menelurkan program TV “Bincang Bintang” dengan produser Dicky Setiawan, yang untuk pertama kalinya mendesain acara tersebut dengan *stand up comedy* dan Iwel sebagai *Comic*-nya. Kini, beliau meninggalkan jabatan di RCTI sebagai Kepala Divisi Produksi dan bergabung ke Kompas TV sebagai Direktur Produksi dan Programming Kompas TV. Beliau mendorong ide agar ada acara TV yang benar-benar tentang *stand up comedy*. Meneruskan cita-citanya ketika di Bincang-Bintang dulu. Acara TV inilah yang akhirnya membuat terkenal *stand up comedy* di Indonesia.

Agus Mulyadi, kontribusi Agus Mulyadi terhadap *stand up comedy* akan terasa ketika acara TV *Stand Up Show* tayang di Metro TV setiap Kamis jam 22.30. Kalau Kompas TV sifatnya pencarian bakat, yang di Metro TV bentuknya benar-benar show. Seperti misalnya “*Def Comedy Jam*” di mana beberapa *comic* tampil selama beberapa menit, bergantian dengan yang lain. Agus Mulyadi, yang merupakan Manajer Produksi dan Kreatif Metro TV sudah sejak lama ingin membuat acara TV *stand up comedy* tahun 2010, dia pernah datang ke *Twivate Concert* saya dan menonton saya *stand up*. Tahun ini akhirnya terealisasi karena akhirnya para *comic* punya tempat untuk menunjukkan kemampuannya dan kelihatannya, *stand up comedy* akan jelas segera jadi sebuah profesi.

Raditya Dika, Dika Angkasaputra Moerwani atau yang biasa dikenal dengan nama Raditya Dika adalah seorang penulis asal Indonesia. Di Indonesia

Raditya Dika dikenal sebagai penulis buku-buku jenaka. Tulisan-tulisan itu berasal dari blog pribadinya kemudian dibukukan. Buku pertamanya berjudul Kambing Jantan yang masuk dalam best seller. Buku tersebut menampilkan kehidupan Raditya Dika saat kuliah di Australia. Raditya Dika sukses menjadi penulis dengan keluar dari arus utama. Dia tampil dengan *genre* baru yang segar. Yang membuat beda dari penulis lainnya adalah ide nama “binatang” yang selalu ia pakai dalam setiap bukunya. Dari buku pertama hingga terbaru, semua judulnya mengandung nama binatang, bagi Radit ini adalah selling pointnya. Menurutnya yang perlu dilakukan adalah terus berkreasi dan bertindak kreatif. Baginya adalah kompetisi yang ada adalah kunci berinovasi.

Tekanan kompetitor bisa menjadi motivasi untuk terus memberikan ide-ide baru dan menggali kemampuan. Sehingga saat ini, Raditya Dika adalah nama dengan pengaruh terbesar dalam *stand up comedy* di Indonesia. Ada yang bilang sangking banyaknya *comic* yang gayanya mirip Radit, jadi ada *genre* sendiri namanya *Raditisme*. Radit dan pengaruhnya di Internet yang dengan cepat menyebarkan *stand up comedy* secara luas lewat bukan hanya video *youtube* milik dia, tapi juga video *youtube* lainnya. Untuk saat ini, Radit adalah orang yang pernah benar-benar belajar tentang *stand up comedy*. Waktu dia kuliah di Australia, dia pernah mengikuti seperti *short course* tentang *stand up comedy*. Bahan tersebut membuat dia jadi sumber ilmu yang tepat untuk siapapun yang ingin belajar. Sekarang, dia nama terbesar yang dimiliki *stand up comedy* Indonesia.

Tujuh nama yang tidak terlepas dari *stand up comedy* di Indonesia. Dulu *stand up comedy* kurang mendapat respon dari masyarakat, mungkin pada saat itu masyarakat cenderung lebih suka akan slapstick atau "*physical comedy*" ketimbang *stand up comedy*. Namun sekarang *stand up comedy* hadir kembali untuk memberi alternatif hiburan di tengah semaraknya hiburan komedi yang kelihatannya hanya begitu-begitu saja sejak kemunculan *stand up comedy* di Indonesia pecinta *stand up comedy* mengambil bagian dengan membentuk komunitas pecinta *stand up comedy*.

### **2.2.7 Stand Up Comic**

Menurut (Nugroho, 2010: 50) pelaku *stand up comedy* ini biasa disebut dengan "*Stand Up Comic*" atau secara singkat disebut dengan "*Comic*". Para *Comic* ini memberikan beragam cerita humor, lelucon pendek atau kritik-kritik berupa sindiran terhadap sesuatu hal yang sifatnya cenderung umum dengan berbagai macam sajian gerakan dan gaya. Beberapa *Comic* pun bahkan menggunakan alat peraga untuk meningkatkan performa mereka di atas panggung. Dan tak mustahil jika terdapat lelucon yang berbau cabul, rasis dan vulgar di *stand up comedy*. Mereka biasanya membuat *script* dan catatan-catatan kecil dalam rangka untuk mempermudah mereka dalam berkomed.

### **2.2.8 Teknik Stand Up Comedy**

Bicara adalah berkomunikasi yang punya tujuan dasar, tersampainya pesan. Jadi, *stand up comedy* lebih mendasar dari sekedar lawakan, tapi juga mengenai menyampaikan materi yang menarik. Inilah yang disebut seni berbicara. Seperti salah satu prinsip seni, *balance*, tak harus isi materi dan cara penyampaian

sama-sama kuat. Namun demikian, jika keduanya hebat, pasti jadi *stand up comedy* yang dahsyat. Maka berkenaan dengan materi yang dibawakan, ada beberapa teknik dan tips dalam ber-*Stand Up* menurut Nugroho (2010: 86), diantaranya adalah pilih satu ide yang tidak biasa dari satu fenomena yang familiar. Sebuah kejadian mungkin sederhana, tapi menarik buat kita. Tonjolkan bagian yang menarik dari ide sehari-hari yang kita dijadikan cerita. Meski materi diangkat dari fenomena biasa, tetap cari satu bagian yang menarik untuk ditonjolkan. Berdayakan ekspresi secara maksimal. Amati hadirin dan buat sudut pandang yang proporsional ke semua arah. Perhatikan semua penonton, terutama di awal. Amati reaksi mereka sebagai tanda penerimaan terhadap kita. Selanjutnya jaga perhatian secara proporsional, termasuk memperhatikan ke bagian yang kosong. Bedakan ekspresi pada bagian yang biasa dengan bagian yang menjadi kejutan. Ini adalah bagian pengelolaan ekspresi yang lebih spesifik. Dengan menggunakan teknik yang benar maka seorang *comic* tidak diragukan lagi dalam penampilannya. Karena teknik merupakan suatu bagian yang mutlak dan harus dikuasai oleh seorang *comic* untuk menuju dunia profesional.

## **2.3 Konsep Skripsi**

### **2.3.1 Pengertian Skripsi**

Skripsi adalah proses penelitian ilmiah atau eksperimen ilmiah yang melibatkan pengumpulan data yang sangat banyak, bertujuan, dan sistematis (Febriyanto, 2015: 6). Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu

tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku (Wikipedia). Menurut Hidayat (2008: 1) skripsi merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan analisisnya dalam mengkaji, menganalisis, memecahkan, dan menyimpulkan masalah yang ditelitinya. Sedangkan menurut Hardjono, dkk (2012: 95) skripsi adalah tugas atau proyek akhir yang harus dikerjakan oleh mahasiswa pada jenjang S1 sebagai syarat kelulusan dan pemerolehan gelar sarjana.

### **2.3.2 Tujuan Skripsi**

Skripsi merupakan salah satu persyaratan akhir yang harus dikerjakan oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Skripsi mempunyai beberapa tujuan menurut (Budi, 2011) dari penulisan skripsi bertujuan untuk memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk belajar dan memanfaatkan apa yang telah dipelajarinya. Agar mahasiswa tingkat akhir telah dipersiapkan dengan berbagai kemampuan analisis dalam bidang ilmu yang diambilnya. Skripsi melibatkan proses penemuan jawaban untuk suatu pertanyaan atau solusi suatu masalah, menemukan dan menginterpretasikan fakta baru, menguji teori guna merevisi teori atau hukum yang sudah diterima berdasarkan fakta baru tersebut, dan merumuskan teori yang baru. Akhirnya, tujuan akhir skripsi adalah mengembangkan rangka pengetahuan ilmiah yang sistematis dan dapat digunakan untuk menjelaskan, memprediksi, dan mengendalikan fenomena.

### **2.3.3 Persyaratan Penyusunan Skripsi**

Proses perkuliahan jika tanpa adanya karya tulis ilmiah berupa skripsi, pengetahuan tidak akan bertambah maju. Padahal pengetahuan adalah dasar

semua tindakan dan usaha. Jadi penelitian sebagai dasar untuk meningkatkan pengetahuan, harus diadakan agar meningkat pula pencapaian usaha-usaha manusia. Menurut Purwanto (2013: 27) ada langkah-langkah penelitian yang harus dilalui oleh mahasiswa jika akan menyusun skripsi yaitu yang pertama mengidentifikasi dan merumuskan masalah penelitian, dan menentukan tujuan penelitian. Selanjutnya, yang kedua melakukan peninjauan kepustakaan guna menyusun landasan teori. Tahap pemilihan variabel dan merumuskan hipotesis didasarkan pada hasil kajian pustaka. Selanjutnya, yang ketiga merumuskan hipotesis. Keempat, mengidentifikasi dan memberi label terhadap variabel-variabel penelitian. Kelima, merumuskan definisi operasional. Karena penelitian merupakan serangkaian tindakan maka setiap variabel perlu dikonversikan dari rumusan yang abstrak atau konseptual kedalam bentuk atau rumusan yang operasional. Kenam, Mengidentifikasi dan menyusun alat untuk observasi dan pengukuran. Setelah mengidentifikasikan variabel operasional, tugas peneliti selanjutnya memilih alat ukur atau pengumpulan data yang valid dan reliable untuk mengukur variabel-variabel penelitiannya. Ketujuh, menentukan subjek penelitian atau sampel penelitian. Subjek penelitian adalah sumber dari mana data dapat diperoleh, yaitu pihak-pihak yang memiliki data mengenai variabel yang diteliti. Kedelapan, pengumpulan data lapangan. Data penelitian dapat diperoleh dari sumber pertama dengan menggunakan instrument yang telah disiapkan peneliti (pengumpulan data primer). Kesembilan, analisis data. Sesuai dengan rancangan yang disusun sebelumnya, data yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis. Dan yang terakhir atau kesepuluh, menulis laporan hasil penelitian.

Penyusunan laporan penelitian harus memperhatikan sejumlah ketentuan yang diberlakukan (biasanya buku pedoman) oleh lembaga penyanggah dana atau perguruan tinggi tempat mahasiswa menyusun skripsi, tesis, atau disertasi.

#### **2.3.4 Prosedur Skripsi**

Menurut Hardjono, dkk (2012: 95) secara akademik, skripsi disusun aras dasar kajian kepustakaan, penelitian lapangan, dan/atau uji laboratorium sebagai pelatihan penulisan ilmiah pada program studi jenjang S1 berbobot 6 SKS. Skripsi dapat mulai ditulis oleh mahasiswa S1 setelah yang bersangkutan menyelesaikan 90 SKS tanpa nilai E. Penulisan skripsi dapat ditulis sebagai hasil penelitian dasar, penelitian pendidikan, penyusunan perencanaan/desain, rekayasa, pendidikan tindakan, atau jenis penelitian lain sesuai dengan bidang studi. Pendekatan metodologis yang dapat digunakan adalah kuantitatif dan/atau kualitatif, di samping menyesuaikan dengan substansi bidang ilmu dan topik yang menjadi fokus kajian.

#### **2.3.5 Hambatan dalam Penyusunan Skripsi**

Hambatan saat proses penyusunan skripsi banyak penyebabnya. Menurut Utomo (2009: 1) beberapa diantaranya yaitu rasa malas dalam diri mahasiswa, sulitnya mencari literature, mahasiswa yang sudah bekerja, menikah, ekonomi, permasalahan dengan dosen pembimbing, dan kelambatan menyelesaikan skripsi. Sedangkan menurut (Danim, 2003 dalam Triwibowo, dkk 2013: 32) salah satu kendala yang dapat disebut sebagai sebagai kendala utama penyelesaian akhir program adalah kesukaran penulisan skripsi akhir program dan hal ini sering kali dijadikan salah satu faktor penghambat. Beberapa hambatan dalam kesalahan

umum yang sering terjadi dikalangan mahasiswa dalam proses perkuliahan karya tulis akhir (skripsi), terutama pada program S1 adalah sebagai berikut : kesalahan dalam perumusan studi penelitian, kesalahan dalam penelusuran pustaka, kesalahan dalam proses pengumpulan data, kesalahan dalam penggunaan instrument pengukuran standar, kesalahan dalam penerapan alat-alat statistik, kesalahan dalam menyusun rancangan penelitian dan metodologinya, kesalahan dalam teknik pengumpulan data, kesalahan dalam aplikasi metode penelitian. Potensi dasar mahasiswa kurang memadai, intensitas bimbingan oleh membimbing masih lemah, birokrasi penelitian, kebijakan lembaga, keterbatasan fasilitas dapat menimbulkan makin besar faktor penghambat tersebut, administrasi penelitian yang sangat birokratis juga sudah bukan rahasia lagi dikalangan mahasiswa (Pranata, 2005 dalam Triwibowo, dkk 2013: 34).

### **2.3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres dalam Menyusun Skripsi**

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stressor. Stressor merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stressor menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural (Potter & Perry, 2002: 157). Berdasarkan uraian faktor-faktor yang mempengaruhi stres di atas, maka faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi menurut (Gunawati & Hartati, 2006: 99) antara lain:

Faktor internal, faktor internal ini seperti jenis kelamin, penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30 % lebih



tinggi dari pada pria. Selanjutnya ada status sosial ekonomi, orang yang memiliki status ekonomi yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Rendahnya pendapatan menyebabkan adanya kesulitan ekonomi sehingga menyebabkan tekanan dalam hidup. Selanjutnya ada karakteristik kepribadian mahasiswa, adanya perbedaan karakteristik kepribadian mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menyebabkan adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama. Mahasiswa yang memiliki ketabahan atau kepribadian tipe B memiliki daya tahan terhadap sumber stres lebih tinggi dari pada mahasiswa yang tidak memiliki kepribadian ketabahan. Selanjutnya ada strategi coping mahasiswa, strategi coping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi stres, berpengaruh pada tingkat stresnya. Dan yang terakhir ada inteligensi, mahasiswa yang mempunyai tingkat inteligensi yang lebih tinggi akan lebih tahan terhadap sumber stres dari pada mahasiswa yang memiliki inteligensi rendah, karena tingkat inteligensi berkaitan dengan penyesuaian diri. Mahasiswa yang memiliki inteligensi yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri.

Faktor eksternal, faktor eksternal ini seperti tuntutan pekerjaan atau tugas akademik (skripsi), tugas akademik (skripsi) yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres. Selanjutnya ada hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosial, hubungan mahasiswa yang

sedang mengerjakan skripsi dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya (Gunawati & Hartati, 2006: 99). Stres diakibatkan oleh adanya perubahan-perubahan nilai budaya, perubahan system kemasyarakatan, tugas atau pekerjaan serta akibat ketegangan antara idealisme dengan realita.

## 2.4 Hubungan Humor terhadap Penurunan Tingkat Stres

Mahasiswa semester akhir dituntut mengerjakan dan menyelesaikan skripsi jika ingin lulus. Skripsi bertujuan agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah, sesuai dengan bidang ilmunya. Dalam proses mengerjakan skripsi banyak sekali hambatan yang harus dihadapi oleh mahasiswa seperti sulit mencari tema, menghubungkan teori dengan fenomena, mencari referensi, dosen yang terlalu sibuk, tidak bisa memenuhi keinginan dosen, kemampuan untuk menyusun kata-kata ilmiah yang kurang dan lain sebagainya. Banyaknya *stressor* dan tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa membuat *coping* mereka terbebani sehingga mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi rentan sekali mengalami stress. Pendapat tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Gunawati & Hartanti (2006: 94) bahwa masalah yang dihadapi saat proses mengerjakan skripsi menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa yang dapat menyebabkan adanya stress dalam menyusun skripsi. Menurut Lazarus dan Launier, 1978 (dalam Amiruddin 2014: 75) sebelum kearah stres ada empat tahapan yang dilewati oleh seseorang yaitu: (1). *stage of alarm* dimulai dari seseorang akan mengidentifikasi terlebih dahulu stimulus yang membahayakan sehingga seseorang akan lebih bersiaga terhadap stimulus tersebut. (2). *stage of*

*appraisal* dimana seseorang akan memberikan penilaian terhadap stimulus sesuai dengan pengalamannya, tahapan ini dibagi menjadi dua yaitu yang pertama *primary cognitive appraisal* tahapan ini merupakan proses mental yang berfungsi untuk mengevaluasi suatu situasi atau stimulus dari sudut implikasinya terhadap individu, yaitu apakah menguntungkan atau merugikan atau membahayakan individu tersebut. Kedua yaitu *secondary cognitive appraisal* merupakan evaluasi terhadap sumber daya yang dimiliki individu dan berbagai alternatif cara untuk mengatasi situasi tersebut. Proses ini dipengaruhi oleh pengalaman individu pada situasi serupa, persepsi individu terhadap kemampuan dirinya dan lingkungannya serta berbagai sumber daya pribadi dan lingkungan. (3). *stage of searing for coping strategi* dimana seharusnya mahasiswa mempunyai konsep *coping* yang diartikan sebagai usaha-usaha untuk mengelola tuntutan-tuntutan lingkungan dan tuntutan internal serta mengelola konflik antar berbagai tuntutan tersebut. Dan yang terakhir yaitu (4). *stage of the stress response* pada tahap ini individu mengalami kekacauan emosional yang akut, seperti sedih, cemas, marah dan panik. Mekanisme pertahanan diri yang digunakan menjadi tidak akurat, fungsi-fungsi kognisi menjadi kurang terorganisasikan dengan baik, dan pola-pola neuro endokrin serta system syaraf otonom bekerja terlalu aktif.

Menurut Selye (dalam Pinel, 2009: 557) respon stres sepenuhnya menghasilkan kerja sama harmonis antara kelenjar *endokrin* (melepas hormon) dan sistem saraf (melepas *neurontransmitter*). Dalam jangka pendek, stres menghasilkan perubahan adaptif yang membantu untuk merespons stresornya (misalnya, mobilisasi sumber energi), tetapi dalam jangka panjang ia

menghasilkan perubahan-perubahan yang maladaptif (misalnya, kelenjar *adrenal* yang membesar). Selye mengatribusikan respons stres pada aktivasi *system korteks-adrenal pituitaria-anterior*. Ia menyimpulkan bahwa *stressor* yang mempengaruhi sirkuit-sirkuit neural menstimulasi pelepasan *adrenocortico-tropic hormone (ACTH)* dari *pituitary anterior*, sehingga *ACTH* pada gilirannya akan memicu pelepasan *glukokortikoid* dari *korteks adrenal*, sehingga *glukokortikoid* menghasilkan banyak diantara efek-efek respon stres.

Ada tiga hormon yang diproduksi saat terjadinya stres yaitu (1). *Adrenalin* atau *efinefrin*, *adrenalin* adalah hormon yang dihasilkan oleh *kelenjar adrenal* setelah mendapatkan sinyal dari otak ketika situasi yang cukup membuat stres muncul, misalnya menyebabkan detak jantung meningkat dan otot menegang. (2). *Norepinephrine*, *norepinephrine* adalah hormon yang dikeluarkan juga oleh *kelenjar adrenal* dan berasal dari otak. Fungsi hormon *norepinephrine* untuk membuat seseorang tetap fokus dan terjaga selama mengalami stres. Maka seseorang akan lebih waspada, tak bisa tidur, dan fokus pada masalah. (3). *Kortisol*, *kortisol* adalah hormon yang dihasilkan juga oleh *kelenjar adrenal* dan disebut juga sebagai hormon stres. Hormon ini yang menentukan respon anda terhadap situasi yang menegangkan dan yang bisa membuat stres.

Menurut Selye ada tiga tahap spesifik, yaitu reaksi peringatan, pertahanan, dan penghabisan. Tahap peringatan tubuh dihadapkan pada penyebab stress. Individu menjadi bingung dan kehilangan arah. Tubuh mempersiapkan dirinya melawan stress dengan mengirimkan hormon-hormon berguna ke dalam aliran darah. Akibatnya, detak jantung dan pernapasan meningkat, ditambah dengan

semakin menegangnya otot-otot pada saat tubuh bersiap-siap melakukan aksi. Gerakan pertahanan ini membantu kita agar dapat betahan terhadap faktor penyebab stress yang kita hadapi.

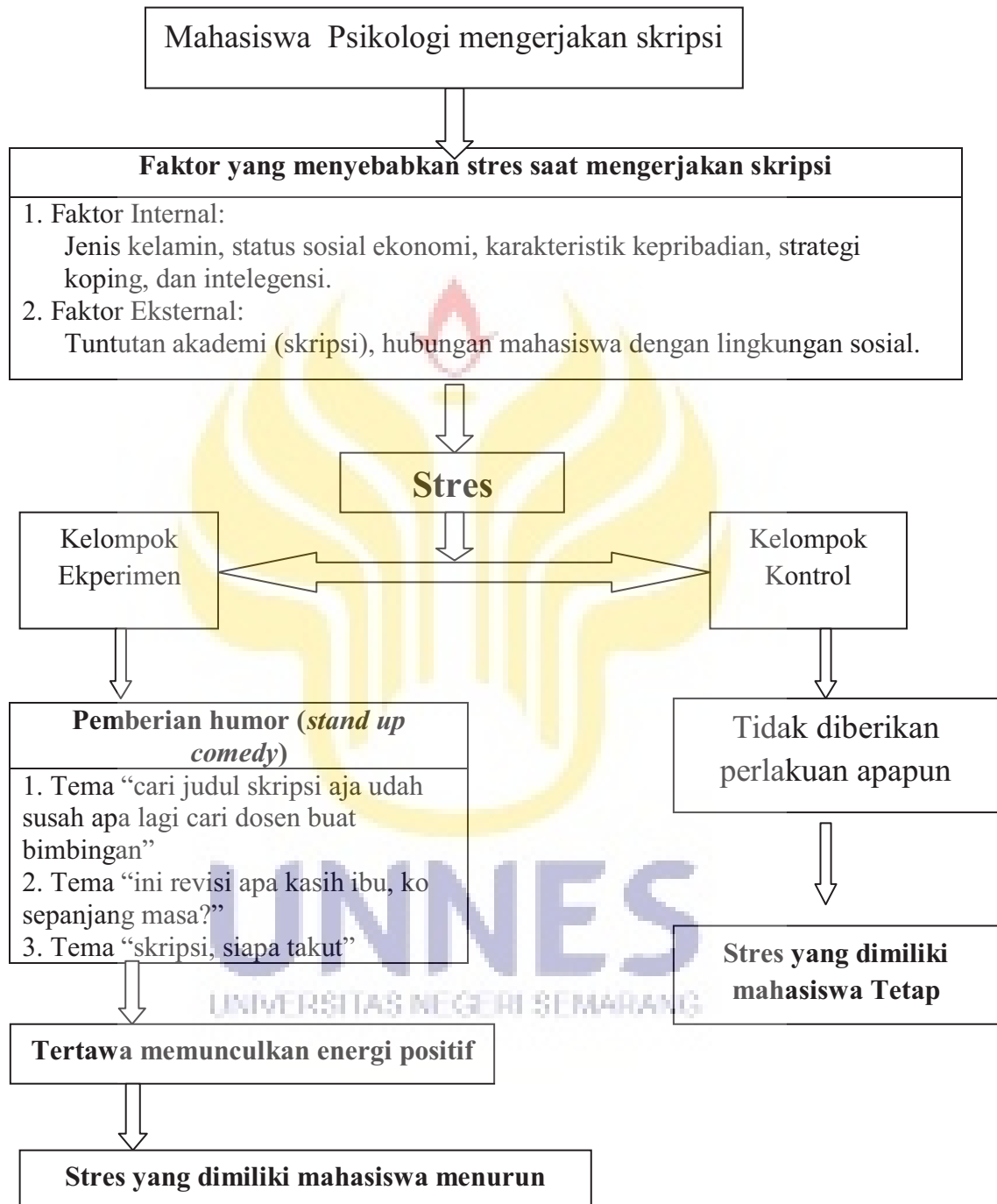
Tahap kedua merupakan tahap pertahanan. Hormon-hormon di dalam darah tetap berada pada tingkat tinggi. Tubuh menyesuaikan diri untuk melawan stress. Penyesuain ini bisa saja hanya terjadi didalam sebuah organ tubuh tersendiri maupun system organ secara menyeluruh. Jika tingkat stress tinggi terus berlangsung, keadaan ini sering kali berakibat pada timbulnya penyakit dalam sebuah organ atau system tubuh. Tingginya tingkat stress ini juga dapat menyebabkan seseorang menjadi gugup, lelah, dan sering kali marah-marah. Tahap terakhir adalah tahap penghabisan, tahap dimana jika stress tetap berlangsung, jaringan dan system organ tubuh bisa rusak. Dalam jangka waktu yang panjang, keadaan ini bisa menimbulkan penyakit atau kematian. King (2012: 138) mendefinisikan stres sebagai respon individu terhadap stressor, yaitu lingkungan atau peristiwa yang mengancam mereka dan membebani kemampuan *coping* mereka. Masalah-masalah tersebut menjadikan seseorang memiliki energi negatif jika tidak diatasi.

Beberapa penelitian mengemukakan bahwa humor dapat dijadikan sebagai salah satu strategi *coping* stres. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Abel (2002: 365) menjelaskan bahwa humor dapat dijadikan sebagai *coping strategi* dalam kondisi stres seseorang. Penelitian selanjutnya dikemukakan oleh Martin (dalam Colom, 2011: 19) menjelaskan bahwa humor dapat dijadikan sebagai *strategi* yang *efektif* dalam proses *coping problems* karena humor dapat menstimulasi

seseorang untuk tertawa sehingga seseorang akan merasa bahagia dan akan menimbulkan emosi positif. Seseorang yang tertawa dan berbahagia menunjukkan bahwa dirinya memiliki emosi yang lebih positif, hidup yang lebih lama, dan kesejahteraan hidup (Desinta, 2013: 25). Emosi positif ini dapat melawan emosi negatif yang dialami saat seseorang mengalami stres. Sehingga pada akhirnya tertawa akan menyebabkan seseorang yang sudah memiliki emosi positif akan memandang semua masalah yang datang bukan menjadi sesuatu beban atau stressor yang berarti lagi (Grimett, 2011: 52).

Aspek-aspek emosi, termasuk tertawa, diatur oleh pusat emosi di dalam struktur otak yang dinamakan sistem limbik (*limbic system*). Limbik dibentuk oleh beberapa komponen otak, antara lain thalamus, *hipotalamus*, *girus singulata*, *amigdala*, *hippocampus*, dan *ganglia basal*. Sistem limbik ini memainkan peranan dalam mengatur emosi manusia baik itu emosi positif ataupun negatif (Aswin, 2005 dalam Prasetyo, dkk 2012: 64). Ketika seseorang tertawa maka seseorang tersebut akan memproduksi hormon *endorfin*. Hormon *endorfin* adalah senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang. *Endorfin* diproduksi oleh *kelenjar pituitary* yang terletak di bagian bawah otak. Hormon ini bertindak seperti *morphine*. *Endorfin* mampu menimbulkan perasaan senang dan nyaman hingga membuat seseorang berenergi. Sehingga ketika seseorang sudah merasa berenergi maka hambatan-hambatan yang sebelumnya muncul dalam proses mengerjakan skripsi tidak menjadi suatu beban karena stres yang dialami seseorang menurun.

## 2.5 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

## 2.6 Hipotesis

Menurut Arikunto (2002: 64) Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian. Dalam penelitian ini dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Ada perbedaan tingkat stres mengerjakan skripsi antara kelompok yang diberikan perlakuan humor *stand up comedy* dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan humor *stand up comedy* sebelum dan sesudah perlakuan.





## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Perlakuan humor *stand up comedy* efektif dalam upaya menurunkan tingkat stres mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang.
2. Adanya perbedaan tingkat stres mengerjakan skripsi secara signifikan antara kelompok yang diberikan perlakuan humor *stand up comedy* dengan kelompok yang tidak diberikan humor *stand up comedy* sebelum dan sesudah perlakuan.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Bagi Mahasiswa Psikologi**

Bagi mahasiswa, supaya menjadikan bahan pertimbangan untuk menjadikan humor *stand up comedy* sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat stres dalam proses menyusun skripsi.

##### **5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya, mengingat masih adanya keterbatasan dari penelitian yang telah dilakukan, maka diharapkan untuk penelitian lebih lanjut dapat melakukan pengawasan yang lebih intensif terhadap faktor yang dapat menentukan hasil penelitian dimana membantu pengendalian tingkat stres dalam menyusun skripsi. Sehingga sebaiknya jika akan melakukan penelitian yang sama dilakukan diasrama atau dikumpulkan disuatu tempat tertentu selama proses

penelitian agar kegiatan yang dilakukan oleh partisipan dan makanan yang dikonsumsi dapat lebih terkontrol dan tidak ada variabel lain yang mempengaruhi penurunan atau kenaikan tingkat stres mengerjakan skripsi. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan melampirkan dokumentasi penelitian lebih lengkap.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abel, Millicent H. 2002. Humor, stress, and coping strategies. *Journal of Humor*. Hal 365-381. Vol 15. No. 1.
- Amiruddin, Jemmi H. 2014. Pengaruh Hardiness dan Coping Stress Terhadap Tingkat Stres pada Kadet Akademi TNI-AL. *Jurnal Psikologi Industri dan Industri*. Hal 72-78. Vol 3. No 2.
- Anggraeni, Reni. 2012. Stres dan *Coping* dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Stikes Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2003. *Prosedur Penelitian, Suatu Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pratik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. 2003. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya* Edisi Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bertens, K. 2005. *Metode Belajar untuk Mahasiswa: Beberapa Petunjuk bagi mahasiswa baru* /K. Bertens. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Bhat, R.M., Sameer M.K., Ganaraja, B. 2011. Eustress in education: Analysis of the perceived stress score (pss) and blood pressure (bp) during examinations in medical students. *Journal Clinical and Diagnostic Research*. Hal 331-335. Vol 5. No 1.
- Chaplin, J. P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi* (terjemahan Kartono, K). Jakarta: PT Raja GrafindoPersada.
- Cohen, S, Kamarck, & Mermelstein, R. 1983. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. Hal 385-396. Vol 24. No. 1.

- Colom, Gloria G. 2011. Study of the effect of positive humour as a variable that reduces stress. Relationship Of Humour With Personality And Performance Variables. *Journal Psychology in Spain*. Hal 9-21. Vol. 15. No 1.
- Council, National Safety. 2004. *Manajemen Stres Alih Bahasa Widyastutik*. Jakarta: EGC.
- Desinta, Sheni. 2013. Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada*. Hal 15-27. Vol 40. No 1.
- Dempsey, Patricia Ann & Dempsey, Arthur D. 2002. *Riset Keperawatan*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Durand, V. Mark & David, H. Barlow. 2006. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fadillah, Amalia E. 2013. Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi. *E-Journal Psikologi*. Hal 254-267. Vol 1. No 3.
- Febriyanto, Rizky S. 2015. Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fitriani, Ayu & Hidayah, Nurul. 2012. Kepekaan Humor dengan Depresi pada Remaja ditinjau dari Jenis Kelamin. *Journal Humanitas*. Hal 77-89. Vol 9. No. 1.
- Gunawati, Rindang & Hartati, Sri & Listiara, Anita. 2006. Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Hal 93-115. Vol 3 No 2.
- Grimett, Maxine. 2011. The Value of Humour Theraphy in Dealing with Anxiety in Hiv Positive Hiv/Aids Lay Counsellors. *Disertasi*. Department of Psychology Faculty of Arts.
- Harmilah & Nurachmah, Elly & Gayatri, Dewi. 2011. Penurunan Stres Fisik dan Psikososial melalui Meditasi pada Lansia dengan Hipertensi Primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. Hal 57-64. Vol 14. No 1.
- Hartanti. 2008. Apakah Selera Humor Menurunkan Stres?. *Sebuah Meta-analisis, Anima Indonesian Psychological Journal*. Hal 38-55. Vol 24. No. 1.

- Hasanat, Nida, UI & Subandi. 1998. Pengembangan Alat Kepekaan terhadap Humor. *Jurnal Psikologi*. Hal 17-25. Vol 2. No 1.
- Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stres , Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hayati, Risna & Widyana, Rahma & Sholichah, Mutingatu. 2013. Terapi Tawa untuk Menurunkan Kecenderungan *Burnout* pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Humanitas*. Hal 60-72. Vol 12. No 1.
- Hidayat. 2008. *Menyusun Skripsi & Tesis*. Bandung: Informatika.
- Ismiati. 2015. Problematika dan Coping Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan*. Hal 15-27. Vol 21. No 32.
- Jamil, Abdul. 2009. Pengaruh Ridha akan Takdir dan Tipe Kepribadian terhadap Stres Pasca Trauma Korban Bencana Gempa Yogyakarta Tahun 2006. *Tesis*. Universitas Indonesia.
- Januarti, R. 2009. Hubungan antara Persepsi terhadap Dosen Pembimbing dengan Tingkat Stress dalam Menulis Skripsi. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- King, Laura A. 2012. *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kuiper, Nicholas A. 2012. Humor and resiliency: Toward a process model of coping and growth. *Europe's Journal of Psychology*. Hal 475-491. Vol 8. No 3.
- Latipun. 2010. *Psikologi Eksperimen*. Malang : UMM Press.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., & Logis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*. Hal 571-579. Vol 50. No. 3.
- Lubis & Nurlaila. 2010. Mengapa tingkat stres pelajar makin tinggi. *Style Sheet* [www.vivanews.com/news/read/120642\\_mengapa\\_tingkat\\_stres\\_pelajar\\_makin\\_tinggi](http://www.vivanews.com/news/read/120642_mengapa_tingkat_stres_pelajar_makin_tinggi). Diunduh tanggal 3 Oktober 2011.
- Marks, D.F., Murray M., Evens B., dan Wiling C. 2002. *Health psychology*. London: Sage Publication.
- Miller, Barbara N. 2008. The Uses and Effect of Humor in the School Workplace. *Disertasi*. University of Oregon.

- Mustamir, Pedak. 2009. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah Publishing House.
- Nugroho, Panji. 2010. *Potret Stand Up Comedy "Strategi Menjadi Comedian Handal"*. Yogyakarta: Pustaka baru Press.
- Pin, Tan Lee. 2011. Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara.
- Pinel, John. P. J. 2009. *Biopsikologi* Ed 7. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Potter, P.A. & Perry, A.G. 2005. *Fundamental Nursing: Concepts, Process, and Practice* Ed 6. St. Louis: Mosby Year Book.
- Pradopo, Sri W. 1986. *Humor dalam Sastra Jawa Modern Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa*. Jakarta : Departemen Pendidikn dan Kebudayaan.
- Pragiwaksono, Pandji. 2012. *Merdeka dalam Bercanda*. Yogyakarta : Bentang.
- Prasetyo, Anggun R. & Nurtjahjanti, Herlina. 2012. Pengeruh Penerapan Terapi Tawa terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja pada Pegawai Kereta Api. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Hal 59-72. Vol 11. No 1.
- Purwanto, Edy. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Semarang: Swadaya Manunggal.
- Purwati, Susi. 2012. Tingkat stres akademik pada mahasiswa regular angkatan 2010 fakultas ilmu keperawatan Universitas Indonesia. *Skripsi*. Universitas Indonesia.
- Rasmun. 2004. *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Ripoll, Ramon Mora and Casado, Isabel Q. 2010. Laughter and Positive Therapies: Modern Approach and Practical use in Medicine. *Journal of Psiquiatria y Salud Mental*. Hal 27-34. Vol 3. No 1.
- Rahmanadji, Didiek. 2007. *Sejarah, Teori, Jenis, dan Fungsi Humor*. *Jurnal Sastra*. Hal 213-221. Vol 1. No 2.
- Santrock, John, W. 2002. *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup edisi 5)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, John, W. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja edisi keenam)* Jakarta: Erlangga

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. 2012. *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions Ed. 7th*. Canada: Jhon Wiley & Sons.
- Seniati, Liche., Yulianto, Aries, dan Setiadi, Bernadette N. 2011. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Indeks Kelompok Gramedia.
- Setiawan, Arwah. 1880. *Teori Humor*. Jakarta: Majalah Astaga. No.3 Th 3, hal. 34-35.
- Soedjatmiko, W. 1988. Linguistic and Cultural Analysis of American Written Verbal Humor and Its Pedagogical Implications. *Disertasi*. PPS IKIP Malang.
- Sudarwan, Danim dan Darwis. 2003. *Metode Penelitian Kebidanan Prosedur, Kebijakan, dan Etik*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sundari, Jemirda. 2012. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Manusia Reguler 2008 Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Indonesia. *Skripsi*. Universitas Indonesia.
- Sunaryo. 2002. *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. <http://books.google.co.id/> Diakses pada tanggal 15 April 2014.
- Triwibowo, Heri & Frilasari, Heni & Sihabuddin, M. 2013. Motivasi Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan dalam Mengerjakan Skripsi di Stikes Bina Sehat PPNI Mojekerto. *Jurnal Keperawatan Sehat*. Hal 31-35. Vol 8. No 1.
- Wangsa, Teguh. G.H.W. 2010. *Menghadapi Stres dan Depresi*. Yogyakarta: Oryza.
- Wibawa, Nyoman A.K. & Widiasavitri, Putu. N. 2013. Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres. *Jurnal Psikologi Universitas Udayana*. Hal 138-150. Vol 1. No. 1.
- Wirawan. 2012. *Menghadapi Stres dan Depresi (seni menikmati hidup agar bahagia)*. Jakarta: Platinum.
- Wulandari, Resti P. 2012. Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi di salah satu Fakultas Rumpun *Science-Technology* UI. *Skripsi*. Universitas Indonesia.

Yesamine, O. 2000. Hubungan antara kecenderungan problem focused coping dengan depresi pada mahasiswa tingkat akhir. *Skripsi*. Universitas Gajah Mada.

