

**PENGARUH HUMOR TERHADAP PENURUNAN
STRES MENERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
ANGKATAN 2014 UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi Tugas dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora



Disusun oleh:

ADAM ALISAID

124411007

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2019

DEKLARASI KEASLIAN

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain. Demikian juga skripsi ini tidak berisi satupun pemikiran orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi sebagai bahan rujukan penulis.

Semarang, 10 Juli 2019

Deklarator



Adam Alisaid
NIM: 124411007

PENGARUH HUMOR TERHADAP PENURUNAN STRES
MENERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA JURUSAN
TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ANGKATAN 2014 UIN
WALISONGO SEMARANG



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata S.1
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

ADAM ALISAID

NIM: 124411007

Semarang, 9 Juli 2019

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing I

Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, M.A.
NIP. 19500103 197703 1 002

Sri R. Jekki, S. Sos. I, M. Si.
NIP. 19790304 200604 2 001

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 3 (Tiga) Eksempler
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Adam Alisaid
NIM : 124411007
Fak / Jurusan : Ushuluddin dan Humaniora / Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : "Pengaruh Humor Terhadap Penurunan Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang."

Dengan ini telah setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, M.A.
NIP. 19500103 197703 1 002

Semarang, 9 Juli 2019

Pembimbing II




Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si.
NIP. 19790304 200604 2 001

PENGESAHAN

Skripsi saudara **Adam Alisaid** dengan NIM **124411007** telah dimunaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongó Semarang, pada tanggal : 19 Juli 2019 dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang


R. Ulfa, M. Ag
197005041999031010

Penguji I

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, MA
195001031977031002



Wisnu Buntaran, S.Psi., M.Psi
197208142007011022

Pembimbing II



Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si
197903042006041001

Penguji II



Fitriyati, S.Psi., M.Si
196907252005012002

Sekretaris



Ulin Ni am Masruri, MA
197705022009011020

MOTTO

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾

وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

“Hai jiwa yang tenang.(27) Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.(28) Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku,(29) dan masuklah ke dalam surga-Ku.(30)” (Q.S Al-Fajr: 27-30)

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman Transliterasi Arab Latin yang merupakan hasil keputusan bersama (SKB) antara Menteri Agama dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

1. Konsonan

Daftar huruf Arab yang ditransliterasikan dalam bahasa latin dapat dilihat pada tabel berikut:

Huruf Arab	Nama Huruf	Huruf latin
ا	Alif	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B
ت	Ta	T
ث	Sa	S
ج	Jim	J
ح	H{a	H{
خ	Kha	Kh
د	Dal	D

ذ	Z al	Z
ر	Ra	R
ز	Zai	Z
س	Sin	S
ش	Syin	Sy
ص	S{ad	S{
ض	D{ad	D{
ط	T{a	T{
ظ	Z{a	Z{
ع	‘Ain	‘ _
غ	Gain	G
ف	Fa	F
ق	Qof	Q
ك	Kaf	K

ل	Lam	L
م	Mim	M
ن	Nun	N
و	Wau	W
ه	Ha	H
ء	Hamzah	ـ'
ي	Ya	Y

2. Vokal

Huruf vokal pada huruf Arab, seperti vokal bahasa Indonesia terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal huruf Arab yang lambangnya berupa tanda atau *harakat* dengan transliterasi sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin
أ	<i>Fath{ah</i>	A
إ	<i>Kasrah</i>	I

اُ	<i>D{ammah</i>	U
----	----------------	---

Vokal rangkap pada huruf Arab yang lambangnya berupa gabungan antara *h{arakat* dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf dengan transliterasi sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin
اِيّ	Fath{ah dan Ya	Ai
اُوّ	Fath{ah dan Wau	Au

3. *Maddah*

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda dengan transliterasi sebagai berikut:

Harakat dan huruf	Nama	Huruf dan tanda
اِيّ	Fath{ah dan Alif Layyina	a<
اِيّ	Fath{ah dan Alif	a>
اِيّ	Fath{ah dan Ya	i>
اُوّ	Fath{ah dan Wau	u>

UCAPAN TERIMAKASIH

Assalamu 'alaikum wa rahmatullahi wa barakaatuh

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi berjudul **“PENGARUH HUMOR TERHADAP PENURUNAN STRES MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ANGKATAN 2014 UIN WALISONGO SEMARANG”**, disusun untuk memenuhi salah syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Muhibbin Nor, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang.

3. Fitriyati, S.Psi, M.Si., selaku Ketua Jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.
4. Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, M.A selaku Pembimbing I yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing penulis selama penulisan skripsi. Terimakasih penulis sampaikan atas motivasi, kritik, dan saran yang beliau berikan kepada penulis.
5. Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si., selaku Pembimbing II yang selalu menyempatkan waktu untuk penulis, guna mendapatkan arahan, bimbingan, dan motivasi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala Perpustakaan FUHUM dan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan izin layanan perpustakaan yang peneliti perlukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen FUHUM yang telah membekali dan mengajarkan ilmu serta berbagai pengetahuan, sehingga peneliti mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Kedua orang tua dan segenap keluarga di rumah yang sangat peneliti cintai dan sayangi, yang selalu memberikan dukungan moril maupun materil kepada penulis, yang selalu sabar mendidik dan membimbing peneliti dan yang tak henti-hntinya memanjatkan do'a-do'a terbaik untuk penulis.

9. Teman-teman yang tergabung dalam kelas Tasawuf Psikoterapi yang selalu memberikan senyum dan do'a serta dorongan untuk penulis segera menyelesaikan skripsi ini.

Billahi at-taufiq waal-hidayah

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wa barakaatuh

Semarang, 10 Juli 2019

Peneliti

PERSEMBAHAN

Hari itu dimana aku duduk melihat terbenamnya matahari dengan hembusan angin sejuk yang menghampiriku, langit indah yang menampilkan diri di sore hari berdampingan dengan suara ombak di pesisir bibir pantai indah ciptaan-Mu. Dalam benakku berpikir esok hari aku akan melangkahakan kaki ini menuju tantangan dan pengalaman baru tanpa aku mengenal tempat yang nantinya aku singgahi untuk beberapa waktu.

Perjalanan ini baru saja di mulai.

Hembusan kencang tiupan angin malam terasa sejuk di dalam hati ini, meninggalkan malam yang terasa berat untuk ditinggalkan, seakan-akan bumi terdiam menyaksikan rintihan kepedihan yang tersimpan dalam gubuk kecil yang nanti akan aku rindukan. Terpejam dan merenung meratapi gelisah menghadapi keasingan tempat dan suasana baru yang aku sendiri tidak tahu apa yang akan aku hadapi. Suara tangisan di dalam hati ini mengingatkan aku bagaimana kisah-kisah yang pernah aku lalui di dalam gubuk kecil kenangan ini. Terbungkam dan terjebak dalam keraguan antara sebuah kata-kata yang ada dalam pikiran dan dalam hati ini untuk merangkai makna yang terungkap.

Hari itu telah sampai saat ini, setelah aku lewatkan tujuh tahun lamanya jauh dari gubuk kecil kisahku. Waktu yang lama untuk menyuarakan kebungkamanku. Meski terasa berat jalan yang aku tempuh, namun itu melanjutkan perjuangan selanjutnya. Semua terasa begitu cepat tanpa aku menyadari menghabiskan waktu begitu lama, namun dengan waktu itu aku merasakan saat itulah yang tepat untuk aku beranjak dari tempat nyamananku.

Di penghujung waktu ini aku mempersembahkan karya sederhana yang nantinya akan melanjutkan perjalanan hidupku. Semua berkat doa dan perjuangan ibu yang selama ini memberikanku banyak motivasi dengan cara didik yang terbilang unik. Pahit manis aku lewati dengan semangat menggapai tujuan yang tak tahu kapan ada akhir.

Ribuan tujuan, jutaan tujuan, miliaran tujuan dan tak terhingganya sebuah tujuan yang menjadikan momen ini dorongan untuk menggapai raihan yang penuh dengan rahasia di balik sebuah tujuan. Agar supaya tujuan itu tidak hanya menjadi sebuah bayang semu semata.

“Dan seandainya semua pohon yang ada di bumi dijadikan pena, dan lautan dijadikan tinta, ditambah lagi tujuh lautan sesudah itu, maka belum habislah kalimat-kalimat Allah yang akan di tuliskan, sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana”. (QS. Lukman: 27)

Alhamdulillah satu langkah terlewati, semoga dengan langkah yang terlewati nanti akan memberikan semangat menjalankan tujuan-tujuan yang akan aku singgahi.

Tak ada kata-kata yang indah selain ucapan terimakasih kepada ibu, kakak dan adik yang selalu menjadi orang terdepan untuk memberikan semangat. Dengan kerendahan hati yang tulus, serta bersama keridhoan-Mu Ya Allah, kupersembahkan karya tulis ini untuk orang yang aku cintai dan sayangi My Mom My Superhero.

“Every plan I made so far is not necessarily God’s plan”.

TERIMAKASIH

1. Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, M.A
2. Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si
3. Fitriyati, S.Psi, M.Si
4. Maemunah, S.Pd
5. Inggit Istiharah, S.ST
6. Sarah Sakinah Jannati, S.Pd
7. Fifi Alifiah H. M, M. Ph
8. Sukarni
9. Hj. Suyatni, S.Pd
10. Nanang Rio Irawan, S.I.Kom
11. Ns. Ferdiansyah Sirotunjani, M. Kep
12. M. Thontowi Jauhari, M. Gz
13. M. Syarifuddin, S. Ag, M. Ph
14. M. Saiful Bahri, S. Ag, M. Ph
15. Mamluatur Rahmah, S. Psi. I., M. Ag
16. Akhmad Khumaedi, S. Pd. I
17. Fatimatul Mu'alifah
18. Husni Dzulfakor Rosyik

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	ii
LAMAN DEKLARASI KEASLIAN	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN TRANSLITERASI	vii
HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH	xii
HALAMAN PERSEMBAHAN	xv
DAFTAR ISI	xviii
HALAMAN ABSTRAK	xx

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Tinjauan Pustaka	11
F. Sistematika Penulisan	17

BAB II LANDASAN TEORI

A. Humor	19
1. Definisi Humor	19
2. Fungsi Humor.....	20
3. Jenis-Jenis Humor	22
4. <i>Stand Up Comedy</i>	23
B. Stres	26
1. Definisi Stres	26
2. Penggolongan Stres	27
3. Tingkatan Stres	29
4. Pengukuran Tingkat Stres	30
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres	34
6. Aspek-Aspek Stres	36
C. Skripsi	38
1. Pengertian Skripsi	38
2. Hambatan Dalam Mengerjakan Skripsi	39
D. Hubungan Humor Terhadap Penurunan Stres	41
E. Hipotesis	45

ABSTRAK

Skripsi disusun sebagai syarat wajib kelulusan bagi seorang mahasiswa. Pada saat proses penyusunan skripsi tak jarang menimbulkan *stressor* bagi mahasiswa. Hal itu dikarenakan berbagai faktor yang dihadapi oleh mahasiswa. Penanganan terhadap stres dapat diberikan dalam bentuk penanganan psikologis salah satu caranya adalah dengan humor atau tawa. Tertawa 5-10 menit dapat merangsang pengeluaran *endorphin* dan *serotonin*, yaitu sejenis *morfine* alami tubuh dan juga *metanin*. Ketiga zat ini zat-zat ini bagi manusia akan menimbulkan perasaan tenang. Atas dasar itu peneliti ingin meneliti secara empiris bahwa ada atau tidaknya “Pengaruh Humor Terhadap Penurunan Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang.”

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode penelitian kuantitatif-eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Variabel bebasnya adalah humor (X) dan variabel terikatnya adalah stres (Y). Populasi penelitian ini ialah mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 dengan menunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, menggunakan kriteria yang telah dipilih oleh peneliti sehingga peneliti mendapatkan 17 mahasiswa. Pengambilan data peneliti menggunakan metode skoring dengan skala DASS 42. Sedangkan untuk metode analisis data penulis menggunakan metode Uji-T dengan bantuan program *SPSS 18.0 for Windows*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tingkat stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014 dengan nilai presentase *pretest* 35,3 % (stres sedang) dan *pretest* 64,7 % (stres tinggi) dengan presentase *posttest* menjadi 58,8 % (stres sedang) dan 41,2 % (stres tinggi). Selanjutnya untuk hasil uji hipotesis *Paired*

Samples Test, nilai t sebesar 4,811 dengan Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perubahan penurunan tingkat stres sesudah diberikan humor.

Kata Kunci: Humor, Stres Mengerjakan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Skripsi merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan analitis dalam mengkaji, menganalisis, memecahkan, dan menyimpulkan sebuah masalah yang ditelitinya.¹ Skripsi disusun sebagai syarat wajib kelulusan bagi seorang mahasiswa. Pada saat proses penyusunan skripsi tak jarang menimbulkan *stressor* tersendiri bagi mahasiswa. Hal itu dikarenakan berbagai faktor yang dihadapi oleh mahasiswa dari proses penelitian yang panjang; kesulitan dalam mencari literasi; atau subjek penelitian yang sulit ditemui; dan masih banyak lagi kendala yang lainnya.

Bagi mahasiswa ujian merupakan hal yang penting. Ujian merupakan proses untuk mengevaluasi kinerja akademik mahasiswa setelah

¹ Amalia Erita Rina Fadillah, "Stres Dan Motivasi belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Psikologi Fisip Unmul*, Vol. 1. 2013, h. 254

mereka melalui proses pembelajaran tertentu.² Setiap mahasiswa yang menginginkan kelulusan harus membuat sebuah penelitian dalam bentuk karya ilmiah sebagai salah satu persyaratan wajib yang harus dipenuhi. Tuntutan untuk segera menyelesaikan pendidikan dari pihak keluarga, pasangan, atau hal lainnya, seperti kondisi keuangan membuat perasaan menjadi was-was; takut khawatir; cemas; gelisah; dan berbagai perasaan tak menentu lainnya.

Perasaan itu semakin laten dan intens apabila dalam proses penggarapan skripsi mahasiswa dihadapkan dengan proses penelitian yang memakan waktu panjang. Sedangkan mereka dituntut untuk segera menyelesaikan pendidikannya. Sebagaimana Pinel mencantumkan bahwa stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai sesuatu yang mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya.³ Secara khusus

²M. Erfan Soebahar, dkk., *Buku Panduan Program Sarjana Akademik*, (Semarang: IAIN Walisongo, 2004,) h. 94.

³ Sheni Desinta dan Neila Ramdhani, "Terapi Tawa Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi", *Jurnal Psikologi*, Universitas Gajah Mada, Vol. 40 No. 1, 2013, h. 16.

stres adalah suasana tertekan dalam organisme berkaitan dengan pemikiran atau situasi pembangkit kecemasan.⁴

Penelitian dari Januarti⁵ (2006) mengatakan, tingkat stres dalam menulis skripsi adalah kendala internal yang meliputi malas sebesar (40%); motivasi rendah (26,7%); takut bertemu dosen pembimbing sebesar (6,7%). Sedangkan kendala eksternal yang berasal dari dosen pembimbing meliputi sulit ditemuinya dosen pembimbing sebesar (36,7%); minimnya waktu bimbingan sebesar (23,3%); kurang jelas memberikan arahan bimbingan sebesar (26,7%); dosen terlalu sibuk (13,3%); kendala rujukan literasi guna mendukung penelitian sebesar (53,3%); kendala fasilitas penunjang seperti terbatasnya dana dan materi skripsi sebesar (13,3%); dan bingung dalam mengembangkan teori sebesar (3,3%).

⁴Andi Mappiare A.T., *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, (Jakarta: PT. Raja Graiindo Persada, 2006), h. 318.

⁵ Januarti, "Hubungan antara Persepsi terhadap Dosen Pembimbing dengan Tingkat Stress dalam Menulis Skripsi", *Skripsi*, (Solo: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2009).

Banyaknya *stressor* dan tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa menyebabkan mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi rentan mengalami stres. Kendala-kendala tersebut yang akhirnya membuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsinya dalam jangka waktu yang tepat. Hal tersebut menimbulkan skripsi menjadi terbengkalai dan tidak segera terselesaikan. 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 sangat rentan mengalami stres. Gejala stres bila tidak segera teratasi akan menimbulkan gejala pada badaniah, jiwa dan gejala sosial. Stres tidak langsung memberikan akibat saat itu juga, walaupun ada juga beberapa kasus langsung termanifestasi. Ada yang termanifestasikan beberapa hari, bulan, sampai bertahun-tahun.⁶

Sebab hal tersebut, stres harus segera ditangani agar tidak menimbulkan dampak yang

⁶ Pandji Anoraga, h. 109.

tidak diinginkan. Pandangan stres sebagai transaksional dalam interaksi dengan lingkungan dapat diukur dengan situasi yang potensial mengandung stres dengan mengukur dari persepsi individu terhadap masalah, mengkaji kemampuan seseorang atau sumber-sumber yang tersedia yang diarahkan untuk mengatasi masalah, hal ini sangat dianjurkan dalam syariat Islam. Seperti yang disebutkan oleh firman Allah SWT:

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً

مَرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّاتِي

﴿٣٠﴾

“*Hai jiwa yang tenang.(27) Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.(28) Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku,(29) dan masuklah ke dalam surga-Ku.(30)*” (Q.S Al-Fajr: 27-30).

Penanganan terhadap stres dapat diberikan dalam bentuk penanganan psikologis maupun dalam bentuk *farmakologis*. Penanganan *farmakologis*

memiliki tiga kategori obat-obatan yang efektif untuk mengatasi gangguan stres, yaitu, *benzodiazepin*, *agonis-agonis serotonin*, dan *antidepresian*.⁷ Dalam jangka pendek, penanganan psikologis tampaknya menunjukkan manfaat yang sama dengan obat-obatan, tetapi dalam jangka panjang mungkin penanganan psikologis lebih baik dibandingkan obat-obatan.⁸ Beberapa penanganan psikologis yang dapat dilakukan untuk menangani masalah stres, salah satu caranya adalah dengan humor atau tawa.

Humor juga dapat diartikan suatu kemampuan untuk menerima, menikmati dan menampilkan sesuatu yang lucu, ganjil atau aneh yang bersifat menghibur. Humor menurut Sheinowist kualitas yang bersifat lucu dari seseorang yang menggelikan dan menghibur.⁹ Seseorang yang berbahagia

⁷ John P. J. Pinel, *Biopsikologi "Edisi Ketujuh"*, Terj.Helly Prajitno Soetijipto dan Sri Mulyantini Soetijipto, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2009), h. 588.

⁸ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal edisi Keempat*, Ter.Helly Prajitno Soetijipto dan Sri Mulyantini Soetijipto, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), h. 172.

⁹ Darmansyah, *Strategi Pembelajaran Menyenangkan Dengan Humor*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h. 66.

menunjukkan bahwa dirinya memiliki emosi yang lebih positif, hidup yang lebih lama, dan kesejahteraan dalam hidupnya. Jauregui menegaskan bahwa tertawa adalah sebuah emosi positif, yang dilukiskan oleh perasaan subjektif dari kebahagiaan dan dapat dengan mudah diketahui dari ekspresi wajah. Emosi positif ini akan melawan emosi negatif yang dialami saat seseorang mengalami stres seperti kecemasan, kesedihan, dan kemarahan. Hal inilah yang menyebabkan seseorang yang memiliki emosi positif ini akan memandang sebuah masalah tanpa menjadikannya sebagai suatu beban atau stresor yang berarti. Terapi tawa adalah salah satu cara untuk mencapai kondisi *rileks*. Humor yaitu seni tertawa untuk mengobati penyakit.¹⁰

Tertawa merupakan paduan dari peningkatan sistem saraf simpatetik dan juga penurunan kerja sistem saraf simpatetik. Peningkatannya berfungsi untuk memberikan tenaga bagi gerakan pada tubuh, namun hal ini kemudian juga diikuti oleh penurunan

¹⁰ Beni Kurniawan, *Ketawa Itu Obat Ketawa Itu Racun*, (Bandung : Pusataka Hidayah, 2009), h. 158.

sistem saraf simpatetik yang salah satunya disebabkan oleh adanya perubahan kondisi otot yang menjadi lebih rileks, dan pengurangan pemecahan terhadap *nitric oxide* (senyawa yang berfungsi sebagai molekul sinyal intraselular pada mamalia termasuk manusia dengan modulasi berupa aliran darah, trombosis dan aktifitas neural) yang membawa pada pelebaran pembuluh darah, sehingga rata-rata tertawa menyebabkan aliran darah sebesar 20%, sementara stres menyebabkan penurunan aliran darah sekitar 30%.¹¹

Tertawa 5-10 menit dapat merangsang pengeluaran *endorphin* dan *serotonin*, yaitu sejenis *morfine* alami tubuh dan juga *metanin*. Ketiga zat ini merupakan zat yang baik buat otak. Kalau tubuh dirangsang untuk mengeluarkan zat-zat ini manusia akan merasa tenang.¹² Peneliti melakukan wawancara terhadap salah satu mahasiswa yang pernah mengikuti terapi humor, dia mengatakan saat mengikuti terapi ia merasakan kegembiraan, perasaan senang serta dapat melupakan segala beban

¹¹Sheni Desinta dan Neila Ramdhani, *Op.Cit*,h. 17.

¹² Beni Kurniawan, *Op.Cit*, h. 30.

pikiran yang sedang dihadapinya. Setelah ia melakukan humor, pikirannya seperti lebih segar dan seperti ada dorongan semangat untuk melakukan aktivitas-aktivitas kesehariannya.¹³

Wawancara terhadap Mardiyah, mahasiswa Universitas Sudirman, Fakultas Pertanian ia juga mengatakan, setelah menjalani terapi humor perasaannya menjadi lebih senang. Ia merasa lebih rileks dibanding sebelum melakukan humor.¹⁴ Berdasarkan pemaparan di atas, dari beberapa penelitian terdahulu dan hasil wawancara yang dilakukan peneliti. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kembali dengan mengajukan sebuah judul penelitian **“Pengaruh Humor Terhadap Penurunan Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang.”**

B. Rumusan Masalah

¹³ Wawancara dengan mahasiswa STIKES Ngudi Waluyo Ungaran, 5 Januari 2019.

¹⁴ Wawancara dengan Mardiyah mahasiswa Universitas Sudirman, 5 Januari 2019.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka dalam penelitian ini akan diajukan rumusan masalah:

“Adakah pengaruh humor terhadap penurunan stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang?”

C. Tujuan penelitian

Untuk mengetahui pengaruh humor terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pihak Jurusan

Dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk mengadakan evaluasi dalam melihat perkembangan mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

b. Bagi Pihak Lembaga Terkait

Sebagai bahan pertimbangan untuk terapi-terapi yang dapat digunakan untuk menghadapi klien.

3. Peneliti yang Bersangkutan

Menambah ilmu pengetahuan yang telah dimiliki peneliti dan merupakan sarana untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang telah di peroleh di bangku kuliah.

E. Tinjauan Pustaka

Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu peneliti telah melakukan beberapa kajian pustaka yang mendasarkan humor atau terapi tertawa sebagai objek penelitian. Langkah ini untuk memastikan keaslian penelitian yang akan dilakukan. Dari penelusuran yang telah dilakukan,

beberapa hasil penelitian yang terkait dengan pemanfaatan humor atau terapi tertawa, diantaranya adalah sebagai berikut :

Pertama, penelitian oleh Rani Fahruliana (2011),“Pengaruh Pemberian Terapi Humor Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Narapidana Menjelang Masa Pembebasan Di Lembaga Pemasarakatan Wanita Kelas IIA Malang”. Hasil penelitian tersebut adalah pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan terapi humor menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada 5 subjek dari 7 subjek yang terdapat pada kelompok eksperimen (71,4%). Sedangkan pada kelompok kontrol, yang tidak diberikan perlakuan apapun, menunjukkan bahwa terdapat 4 subjek (57,1%) yang mengalami kenaikan skor kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi humor dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada narapidana menjelang masa pembebasan, namun tidak signifikan. Karena tidak semua subjek dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan

kecemasan.¹⁵

Perbedaan yang terdapat pada skripsi yang dilakukan oleh Rani Fahruliana dengan penelitian yang peneliti lakukan diantara terletak pada subjek penelitian dan metode penelitian. Subjek penelitian terdahulu adalah narapidana yang menjelang pembebasan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Malang, sedangkan subjek peneliti adalah mahasiswa angkatan 2014 jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian terdahulu menggunakan jenis penelitian kuasi eksperimen, sedangkan peneliti menggunakan pre-eksperimen. Kuasi eksperimen menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sedangkan untuk pre-eksperimen hanya menggunakan kelompok eksperimen. Penelitian terdahulu menggunakan variabel kecemasan sedangkan peneliti menggunakan variabel stres.

Kedua, penelitian oleh Friens Khana Pasaribu

¹⁵ Rani Fahruliana, "Pengaruh Pemberian Terapi Humor Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Narapidana Menjelang Masa Pembebasan Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Malang", *Skripsi*, (Malang: UIN Malik Ibrahim Malang, 2011).

dan Erna Kasra (2012), “Efektifitas Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Gejala Depresi Ada Lansia di Panti Wredha Hisosu Binjai”, hasil dari penelitian menunjukkan rata-rata gejala depresi sebelum terapi tertawa adalah 28.27 dengan standar deviasi 3.863. Rata-rata gejala depresi sesudah terapi tertawa 24.50 dengan standar deviasi 3.901. Dari data itu maka, terapi tertawa efektif menurunkan gejala depresi pada lansia di Panti Wredha Hisosu Binjai. Perbedaan dengan peneliti, penelitian terdahulu menggunakan teknik senam tawa yang dimana dilakukan menggunakan gerakan-gerakan teknik tawa, sedangkan peneliti menggunakan alat peraga seperti video yang akan di tampilkan sebagai penghantar atau terapi tawa. Selain itu, penelitian terdahulu menggunakan desain penelitian *quasi experiment pre test-post test* kelompok kontrol dengan subjek penelitiannya lansia yang berada di Panti Wredha Hisosu Binjai. Sedangkan desain penelitian dari peneliti menggunakan *One-group pretest-posttest design*, dengan variabel stres.¹⁶

¹⁶ Friens Khana Pasaribu dan Erna Kasra, *Efektifitas*

Ketiga, jurnal Esterina Fitri Lestari (2011), “Pengaruh Pelatihan Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia (Lansia) yang Tinggal di Panti Wredaha Hargo Dedali,” hasil dari penelitian terdapat 14 responden yang terdiri dari 7 orang sebagai kelompok kontrol dan 7 orang sebagai kelompok eksperimen. Diperoleh data atau nilai yang signifikan sebesar 0,04 menggunakan analisis data *Statistic Man-Whitney U-Test* yang artinya ada pengaruh antara pelatihan tertawa untuk menurunkan stres pada lansia di Panti Asuhan Hargo Dedali.¹⁷

Penelitian terdahulu menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, sedangkan peneliti hanya menggunakan kelompok eksperimen. Disamping itu peneliti tidak menggunakan analisis data *Statistic Man-Whitney*

Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Gejala Depresi Ada Lansia di Panti Wredha Hisosu Binjai, diakses pada 13 Maret 2019, dari <http://health.nytimes.com/health/guides/disease/depression-elderly/risk-factor.htm>.

¹⁷ Esterina Fitri, “Pengaruh Pelatihan Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia (Lansia) yang Tinggal di Panti Wredaha Hargo Dedali”, *Jurnal Psikologi*, Universitas Airlangga Surabaya, Vol. 6 No. 1, 2011.

U-Test, melainkan peneliti menggunakan analisis data Uji-T.

Keempat, jurnal Christina Samodara, dkk, “Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis pada Lanjut Usia di Panti Werdha Kota Manado.” Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimental dengan *One Group Pre-Test-Post-Test Design*. Hasil penelitian menggunakan *Uji -T-Test Paired Samples Test* didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi tertawa terhadap stres psikologis lansia di Panti Werdha Manado.¹⁸ Perbedaan dengan peneliti adalah terletak pada subjek penelitian dimana peneliti mengambil dari Mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang.

Penelitian di atas sekilas memang ada kaitannya dengan penelitian yang peneliti lakukan.

¹⁸ Christina Samodara, dkk, “Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis pada Lanjut Usia di Panti Werdha Kota Manado”, *Jurnal Keperawatan*, Universitas Sam Ratulangi, Vol. 3 No. 2, 2015.

Namun dalam skripsi yang peneliti buat, memfokuskan pada pengaruh humor terhadap penurunan stres mengerjakan skripsi mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Dari keempat penelitian di atas tidak ada yang secara kusus mengkaitkan antara humor dengan stres mengerjakan skripsi. Sehingga permasalahan dari penelitian-penelitian diatas jelas berbeda dengan permasalahan penelitian yang akan peneliti lakukan. Sehingga penelitian ini layak untuk di teliti.

F. Sistematika Penulisan

Agar memudahkan pembahasan dan pengertian tentang isi penelitian ini, maka penulisan skripsi ini disusun dalam rangkain bab per bab yang menjadi kesatuan yang terpisahkan dari masing-masing bab ini, yang di bagi lagi menjadi sub bab.

BAB I :PENDAHULUAN yang berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka dan sistematika penulisan penelitian.

BAB II : LANDASAN TEORI, pada bab ini dibagi menjadi beberapa sub bagian. Bagian sub bab

pertama, mengkaji atau menjelaskan tentang definisi atau pengertian humor, fungsi humor, jenis-jenis humor, dan stand up comedy. Di bagian sub bab kedua, menjelaskan dan memfokuskan tentang definisi stres, penggolongan stress, tingkatan stres, pengukuran tingkat stres, faktor-faktor yang mempengaruhi stress, dan aspek-aspek stres. Sub bagian yang ketiga, menjelaskan pengertian skripsi dan hambatan dalam mengerjakan skripsi. Sub bagian keempat menjelaskan hubungan humor terhadap penurunan stres.

BAB III :METODELOGI

PENELITIAN, pada bab ini menjelaskan dan membahas yang mencakup tentang jenis penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional variabel, tempat dan waktu penelitian, populasi dan sampel, metode pengambilan data, teknik analisis data, serta prosedur pelaksanaan penelitian.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN, dalam bab ini berisikan tentang gambaran umum Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, deskripsi

data penelitian, uji prasyarat, serta pembahasan hasil penelitian.

BAB V : **PENUTUP**, dalam bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Humor

1. Definisi Humor

Humor berasal dari umor yaitu “*You-moors*” (cairan-mengalir). Menurut Driver, humor merupakan sifat dari sesuatu atau suatu situasi yang kompleks yang menimbulkan keinginan untuk tertawa. Secara sederhana humor didefinisikan sebagai sesuatu yang lucu. Sesuatu yang bersifat humor adalah sesuatu yang dapat membuat tertawa.¹ Damansyah mengutip dari James Dananjaya yang mengatakan humor adalah sesuatu yang bersifat dapat menimbulkan atau menyebabkan pendengarannya merasa tergelitik perasaan lucunya, sehingga terdorong untuk tertawa.²

¹Ayu Fitriani dan Nurul Hidayah, “Kepekaan Humor Dengan Depresi Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin,” *Jurnal Psikologi*, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Vol. IX, 2012, h. 80.

²Darmansyah, *Strategi Pembelajaran Menyenangkan Dengan Humor*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h. 66-68.

Tawa mempunyai sebuah mekanisme bawaan yang mendorong dua langkah stimulasi dan relaksasi karena pelepasan zat-zat adrenalin (reaksi tubuh pada tekanan) dan nonadrenalin. Hal tersebut menciptakan perasaan sejahtera dengan menghilangkan dan ketegangan kecil dalam sehari-hari. Dimana tertawa merupakan sebuah komponen biologik yang penting, karena memiliki komponen utama yang berhubungan dengan pernafasan dan aktifitas otot. Tertawa adalah suatu bentuk ekspresi wajah yang positif dalam psikologik.³ Dari definisi di atas, maka dapat disimpulkan humor adalah sesuatu atau situasi yang membuat keinginan untuk tertawa karena lucu.

2. Fungsi Humor

Menurut Nilsen fungsi humor dibagi menjadi empat fungsi, yaitu:⁴

a. Fungsi Fisiologik Tertawa

³Johana E Prawitasari dkk, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), h. 231.

⁴Beni Kurniawan, *Ketawa Itu Obat Ketawa Itu Racun*, (Bandung : Pusataka Hidayah, 2009), h. 75-80.

Meningkatkan sejumlah sel yang memproduksi antibodi dan meningkatkan efektifitas T-Cells (sel yang masuk ke dalam grup sel darah putih yang diketahui sebagai limfosit dan memainkan peran utama pada sistem kekebalan dalam tubuh. Hal ini memperkuat sistem kekebalan tubuh dan juga membantu mengurangi gejala tekanan fisik. Menurut W. M. Roan, tertawa meningkatkan sistem kekebalan, karena tertawa pada dasarnya membawa keseimbangan pada semua komponen dalam sistem kekebalan. Tertawa meningkatkan aliran darah dan oksigen dalam darah dan dapat membantu pernafasan.

b. Fungsi Psikologik

Humor merupakan metode efektif untuk mengatur stres dan meningkatkan karakter kepribadian yang menarik. Humor juga mampu mengembalikan mood atau rasa bosan berlebihan pada seseorang.

c. Fungsi Pendidikan

Humor membantu momen belajar menjadi “nyata” dan ini merupakan sebuah kualitas yang mampu membalik pengalaman sekolah buatan (artifisial). Dengan humor kita dapat menikmati proses kerja yang memerlukan pemikiran serius seperti menilai, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan ketika berinteraksi di kelas.

d. Fungsi Sosial

Shapiro menyatakan bahwa Humor merupakan bagian dari kecerdasan emosional (EQ) yang paling penting, humor termasuk salah satu keterampilan sosial berkomunikasi yang dapat menghubungkan dengan teman atau lawan interaksi.

3. Jenis-Jenis Humor

Menurut Rahmanadji, humor memiliki banyak jenisnya. Jenis humor dibedakan menjadi tiga yaitu :⁵

⁵ Didik Rahmanadji, “Sejarah, Teori, Jenis, dan Fungsi Humor”, *Jurnal Sastra*, Vol 1. No 2, 2007, h. 217.

- a. Humor personal, yaitu kecenderungan tertawa pada diri sendiri, apabila melihat sesuatu yang dianggap lucu;
- b. Humor pergaulan, yaitu bercanda gurau di antara teman atau lelucon yang diselipkan dalam pidato atau ceramah di depan umum;
- c. Humor dalam kesenian, atau seni humor. Humor jenis ini dibagi menjadi tiga, seperti berikut : humor lakuan, misalnya: lawak seperti tari humor, dan pantonim lucu. Humor grafis, misalnya: kartun, karikatur, foto jenaka, dan patung lucu. Dan humor literatur, misalnya: cerpen lucu, esei satiris, sajak jenaka, dan semacamnya.

4. *Stand Up Comedy*

Stand up comedy merupakan bentuk dari senikomedi 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.⁶

Pelaku komedian di *stand up comedy* biasa disebut dengan “*stand up comic*” atau secara singkat disebut dengan “*comic*”. *Comic* ini (sebutan para pelaku *stand up comedy*) 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. Mereka membuat *script* dan catatan kecil dalam rangka untuk mempermudah mereka dalam berkomedis. Seiring berjalannya waktu komunitas-komunitas dan

⁶ Panji Nugroho, *Potret Stand Up Comedy “Strategi Menjadi Comedian Handal”*, (Yogyakarta: Pustaka baru Press, 2010), h.1.

pertunjukan *stand up comedy* menyebar keseluruh dunia termasuk Indonesia.⁷

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 ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Bicara adalah cara berkomunikasi yang mempunyai tujuan dasar, tersampainya pesan. *Stand up comedy* lebih mendasar dari sekedar lawakan, tapi juga mengenai menyampaikan materi yang menarik. Hal tersebut yang disebut seni berbicara.⁸

⁷*Ibid.*, h. 3.

⁸*Ibid.*, h. 33.

B. Stres

1. Definisi Stres

Secara etimologi, stres berasal dari pengertian istilah Yunani yaitu “*merimnao*” yang merupakan paduan dua kata yaitu “*meriza*” (membelah, bercabang) dan “*nous*” (pikiran). Dari kedua istilah tersebut pengertian stres yaitu membagi pikiran antara minat-minat yang baik dengan pikiran-pikiran yang merusak.⁹ Menurut Hans Selye, stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, dan setiap orang mengalaminya.¹⁰

Menurut Charles D. Spielboger menyebutkan stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal mengenai seseorang, misalnya objek-objek dalam lingkungan atau suatu stimulus

⁹Kholil Nur Rochman, *Kesehatan Mental*, (Purwokerto: STAIN Press, 2010), h. 107.

¹⁰ Rasmun, *Stres, Koping, dan Adaptasi*, (Jakarta: CV Sagung Seto, 2004), h. 9.

yang secara objektif adalah berbahaya. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar seseorang.¹¹ Stres juga dapat diartikan sebagai suatu hubungan antara seseorang dengan lingkungan yang dihadapinya, yang membebani atau melebihi kemampuan sumber-sumber yang ada padanya dan mengancam kesejahteraannya.¹² Dari beberapa pengertian mengenai stres di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa stres adalah suatu pola reaksi fisiologis maupun psikologis yang terganggu terhadap kondisi yang mengancam kemampuan seseorang untuk mengatasinya.

2. Penggolongan Stres

¹¹ Veitzal Rivai dan Deddy Mulyadi, *Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*, (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2012), h. 307.

¹²Fitri Fausiah, dkk., *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI Press, 2006), h. 9-10.

Hans Selye menggolongkan stres menjadi dua golongan yang didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya yaitu:¹³

a. *Distres* (stres negatif)

Distres merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres ini dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan dan timbul keinginan untuk *menghindarinya*.

b. *Eustres* (stres positif)

Eustres bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan, *frase joy of stres* untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. *Eustres* dapat meningkatkan sebuah kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi dan performansi

¹³*Ibid.*, h. 308.

kehidupan. *Eustres* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni.

Dalam hal ini stres tidak selalu dipandang dengan sesuatu yang negatif, tetapi juga dapat memberikan hasil yang positif. *Eustress* merupakan hasil dari respon terhadap stres yang bersifat membangun. Sedangkan *Distress* merupakan hasil dari respon terhadap stres yang bersifat merusak, seperti penyakit, penurunan kinerja, dan sering tidak hadir (*absenteeism*).

3. Tingkatan Stres

Tingkatan stres berdasarkan skala pengukuran menggunakan DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) menurut Psychology Foundation of Australia (2014) yaitu:¹⁴

a. Normal

¹⁴American Psychological Association, *Stress Different Kinds of Stress*, <http://www.apa.org/helpcenter/stress-kinds.aspx>, 2014, diakses tanggal 15 Februari 2019.

Dikatakan normal apabila gejala stres yang tercantum dalam DASS tidak pernah dialami atau jarang dialami.

b. Stres ringan

Dikatakan stres ringan apabila gejala stres yang tercantum dalam DASS jarang dialami hingga dialami tetapi hanya kadang-kadang.

c. Stres sedang

Dikatakan stres sedang apabila gejala stres yang tercantum dalam DASS terkadang dialami hingga sering dialami, namun lebih dominan terjadi kadang-kadang saja.

d. Stres berat

Dikatakan stres berat apabila gejala stres yang tercantum dalam DASS terkadang dialami hingga sering dialami, namun lebih dominan sering

e. Stres sangat berat

Dikatakan stres sangat berat apabila gejala stres yang tercantum dalam DASS sering dialami.

4. Pengukuran Tingkat Stres

Lovibond, *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) adalah seperangkat dari tiga skala laporan diri yang dirancang untuk mengukur emosi negatif yang terdiri dari depresi, kecemasan dan stres. DASS telah memenuhi persyaratan dari para peneliti dan dokter-dokter yang menjadi ilmuwan profesional.

DASS berisi 14 item untuk setiap skala yang dibagi menjadi beberapa subskala, dan terdapat 2-5 item dengan isi yang serupa. Skala depresi menilai disforia, keputusasaan, devaluasi kehidupan, penolakan diri, kurangnya minat, anhedonia, dan kelemahan. Skala kecemasan menilai gairah pribadi, efek otot rangka, kecemasan situasional dan pengalaman subjektif yang mempengaruhi kecemasan. Skala stres menilai kesulitan santai, kegugupan dan mudah marah atau gelisah, kepekaan atau ekspresi yang berlebihan dan ketidaksabaran.

Skala dalam DASS telah terbukti memiliki konsistensi internal yang tinggi untuk mengukur keadaan saat ini atau perubahan pada suatu bagian dari waktu ke waktu, sehingga instrumen ini tidak memerlukan uji validitas maupun reliabilitas. DASS mempunyai tingkatan *discriminant validity* dan mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian *cronbach's alpha*.

Damanik telah melakukan uji validitas dan reliabilitas pada masyarakat Bantul, Yogyakarta. Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas dengan menggunakan formula *cronbach's alpha* ditemukan bahwa tes ini reliabel ($a = .9483$). Selanjutnya berdasarkan pengujian validitas dengan menggunakan teknik validitas internal ditemukan telah valid. Hal ini berarti item yang mengukur konstruk general *psychological distress* dan dapat membedakan antara subyek yang

memiliki tingkat *general psychological distress* tinggi dan rendah.¹⁵

Karakteristik dari skor skala DASS menurut Lovibond dalam Psychology Foundation of Australia yaitu:¹⁶

a. Skala depresi

- 1) Meremehkan diri;
- 2) Bersemangat, suram, biru;
- 3) Yakin bahwa kehidupan tidak memiliki makna atau nilai;
- 4) Pesimis tentang masa depan;
- 5) Mampu mengalami kenikmatan atau kepuasan;
- 6) Mampu menjadi tertarik atau terlibat;
- 7) Lambat, kurang dalam inisiatif.

b. Skala kecemasan

¹⁵D.E Damanik, *Pengujian Reabilitas, Validitas, Analisis, Item, dan Pembuatan Norma Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS)*, <http://lib.ui.ac.id/file?file=pdf/abstrak-94859.pdf>, diakses tanggal 15 Februari 2019.

¹⁶ Lovibond S. H dan Lovibond P. F, "The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with The Beck Depression and Anxiety Inventories", *Journal Psychology*, University of New South Wales, Vol. 33 No. 3, (Sydney: 1995), h. 338-339.

- 1) Khawatir, panik;
- 2) Menggigil, gemetar;
- 3) Menyadari kekeringan mulut;
- 4) Kesulitan bernapas;
- 5) Jantung berdebar, telapak tangan berkeringat;
- 6) Khawatir tentang kinerja dan kemungkinan kehilangan kendali;
- 7) Ketakutan tanpa sebab.

c. Skala stres

- 1) Berlebihan dalam merangsang hal, tegang;
- 2) Tidak mampu untuk bersantai;
- 3) Sensitif, mudah marah;
- 4) Mudah terkejut;
- 5) Gelisah;
- 6) Sangat peka;
- 7) Tidak toleran terhadap gangguan atau keterlambatan.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Setiap individu akan mendapat efek stres yang berbeda-beda. Hal ini bergantung pada beberapa faktor, yaitu:¹⁷

a. Kemampuan individu mempersepsikan *stressor*

Jika *stressor* dipersepsikan akan berakibat buruk bagi individu tersebut, maka tingkat stres yang dirasakan akan semakin berat. Sebaliknya, jika stresor dipersepsikan tidak mengancam dan individu tersebut mampu mengatasinya, maka tingkat stres yang dirasakan akan lebih ringan.

b. Intensitas terhadap stimulus

Jika intensitas stres terhadap individu tinggi, maka kemungkinan kekuatan fisik dan mental individu tersebut mungkin tidak akan mampu mengadaptasinya.

c. Jumlah *stressor* yang harus dihadapi dalam waktu yang sama

Jika pada waktu yang bersamaan bertumpuk sejumlah *stressor* yang harus dihadapi, stresor yang kecil dapat menjadi

¹⁷ Rasmun, *Op.Cit.*, h. 13-16.

pemicu yang mengakibatkan reaksi yang berlebihan.

d. Lamanya pemaparan *stressor*

Lamanya pemaparan *stressor* dapat menyebabkan menurunnya kemampuan individu dalam mengatasi stres.

e. Pengalaman masa lalu

Pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi stresor yang sama.

f. Tingkat perkembangan

Pada tingkat perkembangan tertentu terdapat jumlah dan intensitas *stressor* yang berbeda sehingga risiko terjadinya stres pada tingkat perkembangan akan berbeda.

6. Aspek-Aspek Stres

Gibson, dkk, mengutip pendapat dari Cox, ada empat aspek-aspek stres menurut Cox, yaitu sebagai berikut:¹⁸

a. Aspek Psikologis

Aspek psikologis berkaitan dengan reaksi emosi. Stres erat kaitannya dengan emosi, karena seseorang sering menggunakan emosi mereka untuk menilai kondisi stres yang dialami. Dampak dari stres juga dapat menimbulkan perasaan sedih serta depresi. Bila gangguan psikologis ini berlangsung lama, maka dampaknya seseorang akan memiliki suasana hati yang menyedihkan setiap hari, tampak lesu, kehilangan energi, kesenangan, dan konsentrasi, insomnia, menurunnya nafsu makan, putus asa, bahkan sampai ingin bunuh diri.

b. Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis berkaitan dengan reaksi fisik dalam menghadapi tuntutan dan tekanan akademik. Stres yang muncul karena dihadapkan

¹⁸ James Gibson dkk, *Organisasi: Perilaku, Struktur, Proses*, (Jakarta: Binarupa Aksara, 1996), h. 118.

pada kondisi atau situasi yang mengancam atau berbahaya, maka akan ada reaksi fisiologis dari tubuh terhadap stres yang ditimbulkan, seperti detak jantung yang meningkat atau kaki yang gemetar, sakit kepala.

c. Aspek Kognitif

Aspek kognitif berkaitan dengan proses berpikir. Stres dapat merusak fungsi kognitif, seringkali mengalihkan perhatian individu. Level stres yang tinggi dapat mempengaruhi ingatan dan juga perhatian. Pada akhirnya berdampak sulit berkonsentrasi, mudah lupa, selalu berpikiran negatif.

d. Aspek Perilaku

Dalam situasi penuh tekanan stres dapat mengubah perilaku seseorang. Contohnya saat situasi stres terjadi bencana alam atau kecelakaan, banyak orang saling bergotong-royong membantu satu sama lainnya. Namun

pada situasi stres yang lain, bisa menyebabkan individu kurang sosial atau kurang peduli bahkan cenderung bermusuhan dengan orang lain dan tidak sensitif. Saat stres dan kemarahan bergabung, perilaku sosial negatif sering meningkat.

C. Skripsi

1. Pengertian Skripsi

Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia, mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah. Skripsi adalah proses penelitian ilmiah, melibatkan pengumpulan data, bertujuan, dan sistematis.¹⁹ Sedangkan menurut Hidayat skripsi adalah proses pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan analitiknya dalam hal mengkaji, menganalisis, memecahkan, dan menyimpulkan masalah yang ditelitinya.²⁰ Berdasarkan pemaparan di atas maka, skripsi adalah proses penelitian ilmiah atau tugas akhir

¹⁹ Rizky S. Febriyanto, “Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi”, *Skripsi*, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015), h. 6.

²⁰ Hidayat, *Menyusun Skripsi & Tesis*, (Bandung: Informatika, 2008), h.1.

mahasiswa untuk mengasah kemampuan analisisnya.

2. Hambatan dalam Mengerjakan Skripsi

Skripsi disusun sebagai syarat kelulusan bagi mahasiswa dan untuk mendapatkan gelar sarjana sesuai dengan bidang yang ditekuni. Pada saat proses penyusunan skripsi tak jarang menimbulkan *stressor* tersendiri bagi mahasiswa. Hal itu dikarenakan berbagai faktor yang dihadapi oleh mahasiswa dari proses penelitian yang panjang; kesulitan dalam mencari literasi; atau subjek penelitian yang sulit ditemui; dan masih banyak lagi kendala yang lainnya. Mengutip dari Triwibowo, dkk, yang mengutip pernyataan Danim mengatakan, salah satu kendala yang dapat disebut sebagai kendala utama penyelesaian akhir program adalah kesukaran penulisan skripsi akhir

program, hal ini sering kali dijadikan salah satu faktor penghambat.²¹

Tuntutan untuk segera menyelesaikan pendidikan dari pihak keluarga, pasangan, atau hal lainnya, seperti kondisi keuangan membuat perasaan menjadi was-was; takut khawatir; cemas; gelisah; dan berbagai perasaan tak menentu lainnya. Perasaan itu semakin laten dan intens apabila dalam proses penggarapan skripsi mahasiswa dihadapkan dengan proses penelitian yang memakan waktu panjang. Sedangkan mereka dituntut untuk segera lulus tahun ini. Akibatnya, terkadang mahasiswa mengalami gejala kesulitan tidur; migren dan nafsu makan tidak seperti biasanya (lebih banyak/nafsu makan berkurang). Semua itu menunjukkan adanya gejala stres. Gejala itu antara individu satu dengan individu yang lain berbeda-beda, mulai dari tingkat paling ringan sampai tingkat serius.

²¹ Triwibowo, dkk, "Motivasi Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan dalam Mengerjakan Skripsi di Stikes Bina Sehat PPNI Mojekerto". *Jurnal Keperawatan Sehat*, Vol 8. No 1, 2013, h. 31-35.

D. Hubungan Humor Terhadap Penurunan Stres

Kelucuan atau humor berlaku bagi manusia normal untuk menghibur karena hiburan merupakan kebutuhan mutlak bagi manusia untuk ketahanan diri dalam proses pertahanan hidupnya. Dengan demikian, keberadaan humor sebagai sarana hiburan sangat penting. Humor dapat tampil mantap sebagai penyegar pikiran dan sekaligus sebagai penyejuk batin, dan penyalur *uneg-uneg*.

Didik Rahmanadji, mengutip dari Hasan mengatakan, humor dapat juga memberikan suatu wawasan yang arif sambil tampil menghibur. Humor dapat pula menyampaikan siratan menyindir atau suatu kritikan yang bernuansa tawa, sebagai sarana persuasi untuk mempermudah masuknya informasi atau pesanyang ingin disampaikan sebagai sesuatu yang serius dan formal. Dengan mengerti dan menyadari hal-hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa humor memiliki suatu potensi penting. Humor dapat dijadikan suatu bahan untuk dikaji sebagai semacam ilmu. Semakin kritis suatu masyarakat, semakin tinggi pula permintaan mereka akan humor. Dimensi

keseriusan humor tampak pada penekanan syarat intelektual bagi pelaku atau penikmatnya.²²

Kemampuan individu dalam menciptakan humor atau lelucon pada kehidupannya sangat berpengaruh terhadap kondisi emosional, kesehatan dan hubungan sosialnya. Humor membantu meringankan beban akibat stres dan pengendalian emosi menjadi lebih baik. Humor sangat diperlukan dalam suasana yang penuh tekanan. Humor tidak hanya mengobati stres, tetapi juga dapat mengatasi rasa sakit dan pemulihan kesehatan. Bahkan untuk mewujudkan cita-cita, individu harus memiliki rasa senang, dan rasa senang tersebut dapat diperoleh melalui humor. Melalui humor tubuh bisa menghasilkan hormon *endorphin* sebagai zat penenang alami yang diproduksi otak dan akan melahirkan rasa nyaman. Humor membantu melepaskan tekanan karena ketegangan dan momen tragis dalam kehidupan nyata.²³

²² Didik Rahmanadji, *Op.Cit*, h. 213-214.

²³ Titin Qomariyah, Naskah Publikasi: *Hubungan Antara Rasa Humor dan Stres pada Santri Pondok Pesantren Imam Bukhori*

Sama halnya dengan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, mereka berhadapan dengan *stressor* (tekanan). 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. Supaya stres yang sedang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tidak mengarah pada *distres* atau stres negatif maka dibutuhkan penanganan agar stres yang dialami mahasiswa skripsi berkurang atau hilang, sehingga dampak negatif dari stres pada proses penyelesaian skripsi dapat teratasi dan dapat mengembalikan kondisi ke keadaan *rileks*. Penanganan terhadap stres menggunakan humor adalah salah satu cara untuk mencapai kondisi *rileks*. Humor yaitu seni tertawa untuk mengobati penyakit.²⁴

Stand up comedy merupakan bentuk dari senikomedi atau melawak yang disampaikan secara

Karanganyar, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015, h. 2-3.

²⁴ Beni Kurniawan, *Op.Cit*, h. 158.

monolog kepada penonton. *Stand up comedy* lebih mendasar dari sekedar lawakan, tapi juga mengenai menyampaikan materi yang menarik. Jenis seni komedi yang menitik beratkan pada olah logika, sehingga mengajak penonton untuk berpikir dan mengasah otak setiap kali penonton melihat dan mendengar *stand up comedy* dimainkan. Penonton akan disuguhkan dengan kemampuan olah kata para *comic* yang dapat membuat penonton tertawa, serta analogi-analogi yang disampaikan oleh *comic* mengenai lingkungan sekitar yang terkadang dianggap sebagai hal yang wajar, namun di tangan mereka dijadikan bahan lelucon sehingga hal yang wajar menjadi tidak wajar pun sebaliknya karena kemampuan olah kata mereka yang cerdas. Hal tersebut yang menjadikan nilai plus *stand up comedy* dibandingkan dengan seni lawakan lainnya.

Seseorang yang berbahagia menunjukkan bahwa dirinya memiliki emosi yang lebih positif, hidup yang lebih lama, dan kesejahteraan hidup. Bahkan Jauregui menegaskan bahwa tertawa adalah sebuah emosi positif, yang dilukiskan oleh perasaan

subjektif dari kebahagiaan dan dapat dengan mudah diketahui dari ekspresi wajah. Emosi positif ini akan melawan emosi negatif yang dialami saat seseorang mengalami stres seperti kecemasan, kesedihan, dan kemarahan.

E. Hipotesis

Hipotesis didefinisikan sebagai jawaban sementara yang kebenarannya masih harus diuji, atau rangkuman kesimpulan teoritis yang diperoleh dari tinjauan pustaka.²⁵ Atau prosisi yang akan di uji keberlakuannya atau merupakan suatu jawaban sementara atas pertanyaan penelitian.²⁶

Mengacu pada pemaparan yang ringkas tersebut dapat penulis kemukakan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha: Ada penurunan stres mengerjakan skripsi sebelum dan sesudah humor pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang.

²⁵ Nanang Martono, *Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), h. 63.

²⁶ Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012), h. 76.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel yang diambil secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sedangkan yang dimaksud penelitian eksperimen adalah penelitian yang subjeknya diberi perlakuan (*treatment*), lalu diukur akibat perlakuan pada diri subjek.¹ Peneliti ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design* yang bertujuan agar hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.² Desain ini dapat digambarkan seperti berikut :

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2011), h.75.

² *Ibid.*, h. 110.

Tabel 1
Desain Penelitian

O1	X	O2
----	---	----

Keterangan :

O1 = Skor stres sebelum adanya perlakuan (*pretest*)

O2 = Skor stres sesudah perlakuan (*posttest*)

X = Perlakuan berupa video lucu, gambar lucu, dan cerita lucu

Dalam desain ini dilakukan skala sebanyak 2 kali yaitu sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberi perlakuan (*posttest*). Dilakukan *pretest* (O1) pada kelompok eksperimen, kemudian diikuti *treatment* atau perlakuan pada kelompok eksperimen.³Setelah 7 hari barulah dilakukan *posttest* (O2) pada kelompok eksperimen.

Dalam penerapan desain ini tentunya ada kelebihan dan kekurangan *One Group Pre Test-Post Test Design*, yaitu:

³ Soekidjo Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2005), h. 165.

Kelebihan: ada *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan adanya *posttest* sesudah diberikan perlakuan, maka dapat dibuat perbandingan terhadap variabel terikat dari kelompok percobaan yang sama.

Kelemahan: validasi internal dirasakan kurang, hal ini dikarenakan tidak ada jaminan yang menyatakan bahwa perbedaan antara O1 dan O2 selalu disebabkan oleh perlakuan X (humor berupa *videostand up comedy*). Serta adanya pengaruh maturasi, yaitu perubahan yang terjadi atas subjek karena gerakan waktu, seperti lebih dewasa, menjadi lebih berminat dan lain-lain. Atau perubahan kondisi biologis dan psikologis yang dialami subjek dengan berjalannya waktu.

Dalam rancangan eksperimen ini, peneliti juga menggunakan replikasi pengukuran terhadap kelompok eksperimen atau sampel yang akan diteliti, peneliti menggunakan desain A-B-A *withdrawal*. *Withdrawal design* adalah meniadakan perlakuan untuk melihat apakah perlakuan tersebut efektif. Desain A-B-A

withdrawal pada dasarnya melibatkan fase *baseline* (A) dan fase perlakuan atau intervensi (B). Pada desain *withdrawal* ini peneliti menggunakan tipe variasi A-B, dikarenakan peneliti hanya ingin melihat seberapa besar pengaruh humor pada penurunan tingkat stres mahasiswa mengerjakan skripsi.

Pada desain A-B ini tidak ada replikasi (pengulangan) pengukuran, dimana fase *baseline* (A) dan intervensi (B) masing-masing dilakukan hanya sekali untuk subyek yang sama. Desain ini tidak dapat disimpulkan atau tidak ada jaminan bahwa perubahan pada target behavior disebabkan semata-mata oleh variabel bebas (intervensi). Dengan kata lain, karena tidak ada pengukuran ulang pada fase *baseline* maupun fase intervensi sehingga tidak bisa membandingkan masing-masing kondisi tersebut. Oleh karenanya tidak dapat dipastikan adanya pengaruh intervensi terhadap variabel terikat (target behavior), sehingga dimungkinkan perubahan pada target

behavior juga dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak terkontrol.⁴

Faktor-faktor tersebut bisaterjadi karena faktor alamiah misalnya faktor kematangan. Bentuk desain dari peneliti ini adalah *One Group Pretes Postes Desaign* dan *A-B-A withdrawal design*.

A-B-A DESAIGN

Keterangan :

A : *Baseline Measurement*

B : *Aplication of Treatment*

A : *Return to Baseline Conditions*

Adapun perilaku yang diukur dalam penelitian ini ialah penurunan tingkat stres subjek dalam mengerjakan skripsi. Jadi penelitian ini hanya mengukur satu perilaku saja.

⁴ Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: UMM Perss, 2011), h. 139

B. Identitas Variabel

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.⁵ Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau subjek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu subjek dengan subjek lain.⁶

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel *independent* (bebas) dan variabel *dependent* (terikat). *Variable Independent* dalam Bahasa Indonesia sering disebut variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependent*. Sedangkan *variable dependent* dalam Bahasa Indonesia sering disebut variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena

⁵Sugiyono, *Op.Cit*, h. 38.

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2013), Cet. IV, h. 63

adanya variabel bebas.⁷ Variabel dalam penelitian ini meliputi:

1. Variabel *Independent* (variabel X) yaitu Humor;
2. Variabel *Dependent* (variabel Y) yaitu Stres.

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional digunakan untuk menghindari berbagai macam penafsiran dari judul penelitian. Dirumuskan berdasarkan karakteristik – karakteristik variabel tersebut yang diamati.⁸

1. Humor

Menurut James Dananjaya, humor adalah stimulus yang dapat memancing tawa pada seseorang, seperti lelucon, cerita lucu, kartun lucu, situasi memalukan, lelucon praktis, dan sebagainya. Humor digambarkan sebagai salah satu stimulus yang dapat membantu seseorang untuk tertawa dan merasa bahagia.⁹ Humor

⁷ Asmadi Alsa, *Pemdekatan Kuantitatif Dan Kualitatif serta Kombinasinya Dalam Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), h. 64.

⁸ Mohammad Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003), h. 126.

⁹Darmansyah, *Strategi Pembelajaran Menyenangkan Dengan Humor*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h. 66-68.

dalam penelitian ini mengkombinasikan stimulus humor dalam bentuk media video (*stand up comedy*).

Stand up comedy merupakan bentuk dari senikomedie atau melawak yang disampaikan secara monolog kepada penonton. *Stand up comedy* lebih mendasar dari sekedar lawakan, tapi juga mengenai menyampaikan materi yang menarik. Jenis seni komedi yang menitik beratkan pada olah logika, sehingga mengajak penonton untuk berpikir dan mengasah otak setiap kali penonton melihat dan mendengar *stand up comedy* dimainkan. Penonton akan disuguhkan dengan kemampuan olah kata para *comic* yang dapat membuat penonton tertawa, serta analogi-analogi yang disampaikan oleh *comic* mengenai lingkungan sekitar yang terkadang dianggap sebagai hal yang wajar, namun di tangan mereka dijadikan bahan lelucon sehingga hal yang wajar menjadi tidak wajar pun sebaliknya karena kemampuan olah kata mereka yang cerdas. Hal tersebut yang menjadikan nilai

plus *stand up comedy* dibandingkan dengan seni lawakan lainnya.

1. Stres

Untuk pengukuran variabel stres, peneliti menggunakan karakteristik dari skor skala DASS menurut Lovibond dalam Psychology Foundation of Australia yaitu:¹⁰

a. Skala stres

- 1) Berlebihan dalam merangsang hal, tegang;
- 2) Tidak mampu untuk bersantai;
- 3) Sensitif, mudah marah;
- 4) Mudah terkejut;
- 5) Gelisah;
- 6) Sangat peka;
- 7) Tidak toleran terhadap gangguan atau keterlambatan.
- 8)

¹⁰Lovibond S. H dan Lovibond P. F, "The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with The Beck Depression and Anxiety Inventories", *Journal Psychology*, University of New South Wales, Vol. 33 No. 3, (Sydney: 1995), h. 338-339.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di PKM (Pusat Kegiatan Mahasiswa) Lantai 2 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus II, Ngaliyan, Kota Semarang Provinsi Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini terbagi menjadi tiga fase yakni *fase baseline*, *fase treatment*, *fase baseline* kedua (dilaksanakan setelah seminggu dari *fase treatment*). Penelitian dilakukan selama 10 hari yakni pada tanggal 5-14 April 2019.

Adapun pelaksanaan humor sebagaimana pada tabel berikut:

Tabel 2
Jadwal Pelaksanaan Eksperimen

No	Waktu	Tempat	Hari/tanggal	Kegiatan
1	08.00 - 08.45 WIB	PKM Lantai 2 FUHU M	05/04/2019	Pengarahan pada subjek. Menjelaskan maksud-tujuan penelitian
2	10.00 - 11.30 WIB	PKM Lantai 2 FUHU M	06/04/2019	<i>Baseline</i> (tanpa perlakuan)
3	09.00 - 10.00 WIB	PKM Lantai 2 FUHU	7/04/2019	<i>Treatment</i> (pemutaran video <i>stand up</i>)

		M		<i>comedy)</i>
4	08.00 - 10.10 WIB	PKM Lantai 2 FUHU M	14/04/201 9	<i>Posttest</i> (pemberia n kembali DASS 42) dan wawancar a

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.¹¹

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang. Jumlah keseluruhan mahasiswa Tasawuf dan

¹¹Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rinike Cipta, 1998), h. 55.

Psikoterapi yang masuk dalam kategori penelitian sejumlah 17 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel merupakan bagian dari populasi yang memenuhi kriteria penelitian. Sampel ditentukan oleh peneliti berdasarkan pertimbangan masalah, tujuan, hipotesis, metode, disamping pertimbangan waktu, tenaga, dan pembiayaan.¹²

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan peneliti adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, menggunakan kriteria yang telah dipilih oleh peneliti dalam memilih sampel.¹³ Sampel yang diambil untuk penelitian ini sebanyak 17 responden sebagai kelompok eksperimen.

¹²Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), h. 138.

¹³Lawrence Neuman, *Metodologi Penelitian Sosial ; Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, (Jakarta: indeks, 2011), h.271.

Menghindari terjadinya kesalahan dalam pengambilan data maka penelitian ini diberlakukan kriteria inklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria yang harus dipenuhi setiap masing-masing anggota populasi yang akan dijadikan sampel. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014;
- b. Minimal sudah mengajukan proposal skripsi;

F. Metode Pengambilan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan.¹⁴ Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa metode, yaitu :

1. Skala

¹⁴Mohammad Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988), h. 211.

Metode skala merupakan metode utama yang digunakan dalam penelitian ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres subjek. Skala mempunyai karakteristik sebagai alat ukur psikologi, yaitu stimulus berupa pernyataan yang mengungkapkan indikator perilaku atribut yang akan diukur. Skala berisikan banyak item dan jawaban dalam skala dapat diterima sejauh diberikan secara jujur dan bersungguh-sungguh. Item-item instrumen diberikan kepada responden, kemudian responden diminta memberikan jawaban atau respon dalam lembar yang telah disediakan. Pilihan jawaban atas masing-masing item terdiri dari 4 kategori dengan skornya masing-masing dalam tabel berikut:

Tabel 3

**Penilaian Pernyataan dengan Memberikan
Skor**

Pernyataan	Skor
Tidak pernah dialami	0
Jarang dialami	1
Sering dialami	2
Setiap hari dialami	3

Tabel 4
Blue Print Skala DASS 42

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
3	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
4	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
5	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				

6	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
9	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
11	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
12	Saya sedang merasa gelisah.				
13	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
14	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				

G. Teknik Analisis Data

Dalam menjawab rumusan masalah dan uji hipotesis dalam penelitian maka diperlukan metode analisa data yang bertujuan untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian. Analisis data dalam penelitian ini adalah Analisa Kuantitatif. Analisa kuantitatif yaitu analisa yang bentuk datanya berupa angka atau tabel dan dinyatakan dalam satuan-satuan tertentu yang mudah diklarifikasikan dalam kategori tertentu. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik, melalui analisis statistik diharapkan dapat menyediakan data-data yang dapat dipertanggungjawabkan untuk menarik kesimpulan yang benar dan untuk mengambil keputusan yang baik terhadap hasil penelitian.¹⁵

Teknik analisis statistik dalam penelitian ini memanfaatkan *software SPSS (Statistical Package for Sosial Science) for Windows 18.00*, karena statistik bersifat objektif dan universal sehingga

¹⁵Sugiyono, *Op.Cit*, h. 50.

dapat digunakan hampir dalam semua bidang penelitian. Penelitian ini dalam teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah *analisis Uji-T*. *Uji-T* digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata nilai antara kelompok data yang *dependent*.¹⁶ Variabel yang akan dianalisis adalah selisih skor *pretest* dengan skor *postest* sebelum dan sesudah diberi perlakuan humor.

H. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

1. Tahapan Persiapan

- a. Pemilihan masalah yang diungkap;
- b. Menentukan rumusan masalah, variabel, metode penelitian dan sumber data;
- c. Melakukan sesi wawancara pra-penelitian;
- d. Merancang modul panduan pelaksanaan terapi humor;
- e. Menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya penelitian;
- f. Izin persetujuan penelitian dari para responden (*informed consent*).

¹⁶ Nurul Zuriah, *Metodologi Penelitian Social dan Pendidikan Teori-Aplikasi*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2006). hlm 207-208

2. Pelaksanaan Penelitian

- a. Peneliti menjelaskan terlebih dahulu tata cara pengisian kuisioner, kemudian kuisioner dibagikan kepada responden, responden diberikan waktu untuk mengisi kuisioner. Setelah responden selesai mengisi maka kuisioner dikumpulkan, selanjutnya dilakukan *screening* data.
- b. Setelah 1 hari responden diberikan *treatment* humor selama 30 menit yang dipandu oleh instruktur. Instruktur dipilih dari alumni Tasawuf dan Psikoterapi yang mengenal para responden, hal tersebut atas pertimbangan agar tidak terjadi kecanggungan pada saat proses terapi. Selain itu untuk menjaga keobjektifitasan penelitian, oleh sebabnya peneliti dalam penelitian ini hanya sebagai observator. Setelah pemberian *treatment* responden di wawancara oleh peneliti, tujuannya untuk mengumpulkan data atau informasi tentang keadaan atau

keteranganyang dirasakan responden setelah diberikannya *treatment*.

- c. Setelah 7 hari dari pemberian *treatment* responden dikumpulkan kembali dan diberikan kuisisioner ulang (*follow up*). Hal ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan sesudah dan sebelum diberikan *treatment*. Setelah responden selesai mengisi kuisisioner, maka kuisisioner dikumpulkan untuk selanjutnya dilakukan *screening data*.

3. Pengolahan dan Analisis Data

Tahap ini, data yang diperoleh dalam penelitian diolah sesuai susunan kebutuhan peneliti dari informasi yang telah dikumpulkan. Setelah itu dilakukan analisis data untuk mencari kebenaran dalam menjawab fokus masalah. Pengolahan data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Membuat lembaran kode (*Coding Sheet*)

Lembaran atau kartu kode adalah *instrument* berupa kolom-kolom untuk merekam data secara manual. Lembaran atau kartu kode berisi nama responden, dan nomor-nomor pertanyaan.

b. Memasukan data (*data entry*)

Memasukan data yaitu mengisi kolom-kolom atau kotak-kotak lembar kode atau kartu kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan. Peneliti menginput data yang sudah ada dengan menyesuaikan jawaban dan kodenya kemudian disatukan menjadi sebuah laporan lengkap yang siap untuk ditabulasikan dengan jawaban responden lainnya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang

1. Sejarah Berdirinya Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang

Salah satu orang yang berperan dalam berdirinya UIN Walisongo adalah Bupati Kudus Drs. Soenarto Notowidagdo. Beliau berkeinginan mendirikan sebuah Perguruan Tinggi Islam yang berpusat di pantai Utara Jawa Tengah. Gagasan ini berangkat dari kenyataan bahwa mayoritas masyarakat pantura adalah muslim, akan tetapi menjadi basis PKI. Salah satu prodi yang dibangun adalah Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, semula didirikan di Tegal atas prakarsa dari Drs. M. Chozien Mahmud dkk. Pada awal berdirinya fakultas tersebut berada di bawah naungan yayasan swasta yang bekerjasama dengan IAIN

Sunan Kalijaga Yogyakarta. Beberapa orang yang ikut terlibat secara aktif membidani dan merintis (*the founding fathers*) antara lain adalah Drs. M. Chozien Mahmud (anggota BPH Seksi D Kab. Tegal), Moh. Cholid Oesodo (anggota DPRD Kab. Tegal) dan KH. Qosim Tafsir (pengusaha dan tokoh masyarakat).

Kronologi berdirinya Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo yaitu sekitar awal September 1968, tiga tokoh di atas membicarakan proses pendirian fakultas Ushuluddin dengan Bupati Kab. Tegal (Letkol Soepardi Yoedodarmo). Upaya tersebut mendapat sambutan yang luar biasa, tidak hanya dukungan moral, namun juga finansial. Pada saat itu, Bupati memberikan bantuan satu juta rupiah guna pengurusan administrasi ke Jakarta. Berawal dari kronologis tersebut, proses pendiriannya terus berlanjut dan tidak mengalami banyak kendala. Terlebih yayasan telah memiliki sebidang tanah dan gedung kuliah beserta perlengkapannya di Procot-Slawi.

Fakultas Ushuluddin sebelumnya tidak berdiri sendiri, saat itu masih menginduk pada IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan memilih Fakultas Tarbiyah sesuai hasil rapat pada tanggal 6 September 1968. Namun dalam perkembangannya dialihkan menjadi IAIN Walisongo. Hal itu terjadi setelah statusnya berubah menjadi “Negeri” yaitu pada tanggal 6 April 1970.

Berdasarkan musyawarah para pendiri, yaitu : Menteri Agama RI (KH. Moh. Dahlan, Rektor IAIN Sunan Kalijaga (Prof. RHA. Soenarjo, SH), Wakil Rektor I IAIN Walisongo (Drs. Soenarto Notowidagdo) dan Direktur Perguruan Tinggi Agama (HA. Timur Jaelani, MA) disepakati pemindahan Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga ini menginduk ke IAIN Walisongo Semarang. Pasca kesepakatan tersebut, permasalahan baru kemudian muncul, karena IAIN Walisongo telah memiliki Fakultas Tarbiyah di Salatiga dan Kudus maka beralihlah

Fakultas Tarbiyah menjadi Fakultas Ushuluddin atas beberapa pertimbangan :

- a. Jika tetap memilih Fakultas Tarbiyah diperlukan izin khusus Menteri Agama (konsekuensinya memakan waktu lama);
- b. Sejak semula para pendiri tidak memutuskan jenis fakultas tertentu;
- c. Pertimbangan KH. Saefuddin (Ketua DPRGR) dalam kunjungannya ke Tegal tahun 1970.

Maka berdasarkan SK Menteri Agama RI no 254/70 tanggal 30 September 1970 Fakultas Ushuluddin IAIN al-Jami'ah Walisongo cabang Tegal resmi berdiri dan peresmian status "Negeri" nya pada tanggal 14 April 1971. Berdasarkan Keputusan Menteri Agama RI nomor 17/ 1974 tanggal 25 Pebruari 1974 Fakultas Ushuluddin ini pindah ke Semarang dan terhitung sejak tahun 1975, semua proses belajar-mengajar (perkuliahan) nya diadakan di Semarang.

IAIN Walisongo terlibat dalam pergulatan meneruskan tradisi dan cita-cita Islam inklusif ala walisongo, sembari melakukan inovasi agar kehadirannya dapat secara signifikan berdaya guna bagi upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan secara nyata berkhidmah untuk membangun peradaban umat manusia. IAIN Walisongo bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo sejak 19 Desember 2014 bersamaan dengan dua UIN yang lain, yaitu UIN Palembang dan UIN Sumut.¹

Peresmian dari IAIN Walisongo menjadi UIN Walisongo dilakukan Menteri Agama Lukman Hakim Syaiffudin di kampus UIN Semarang pada tanggal 6 April 2015, bersamaan dengan itu Fakultas Ushuluddin berganti nama menjadi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dan dengan nama baru di setiap jurusannya, yaitu program studi yang mulanya Akidah Filsafat

¹*walisongo.ac.id* (diakses pada tanggal 3 Mei 2019).

menjadi Akidah dan Filsafat Islam (AFI), Tafsir Hadis menjadi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), Perbandingan Agama menjadi Studi Agama-Agama (SAA), dan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi (TP) tetap pada namanya. Kemudian pada 3 Mei 2018 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang mengadakan Seminar Nasional dalam rangka *launching* Program Studi baru yaitu ISAI (Ilmu Seni dan Arsitektur Islam).²

2. Sejarah Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

Sejarah berdirinya Prodi Tasawuf dan Psikoterapi bermula dari rapat senat pada tahun 2000 yang dipimpin oleh Dekan Fakultas Ushuluddin Dr. Amin Syukur. Ide pendirian diawali dengan diskusi tentang keinginan untuk mencetak sarjana Ushuluddin dengan ketrampilan yang kongkrit, selain ilmuwan fisiologis yang sudah ada selama ini. Peserta diskusi yang berlangsung pada tahun 2000

² *fuhum.walisongo.ac.id* (diakses pada tanggal 3 Mei 2019).

tersebut adalah Zainal Abidin M.Si (Depag Jateng), Dra. Retno Anggraini (Psikolog RS Rumani), dr. Ismet Yusuf (Dosen UNDIP/Psikiatry), Dr. Amin Syukur (Dekan Fak. Ushuluddin), Solihin M.Ag (Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Bandung), Drs. Nasuha, Dr. Abdul Muhaya, Hasyim Muhammad M.Ag (Dosen Fak. Ushuluddin), Wisnu Buntaran S.Psi, Didit, S.Psi (Asisten Lemkota). Diskusi dilanjutkan dengan rapat kerja yang menghasilkan dua alternatif nama jurusan yang disepakati yaitu; Prodi Psikologi Sufisme dan Prodi Tasawuf dan Psikoterapi yang dimaksudkan akan menggabungkan tiga disiplin ilmu, yaitu: Tasawuf, Psikoterapi dan kedokteran.

Berdirinya Prodi Tasawuf dan Psikoterapi tercatat dalam nomor SK pendirian PS 13 tahun 2001 dengan tanggal SK pendirian PS 02 dan pejabat. Penandatanganan SK pendirian PS adalah Rektor IAIN Walisongo. Penyelenggaraan PS dimulai tanggal 20 September 2001 dengan

nomor SK Izin Operasional SK Dirjen Bagais no E/249/2001. Tanggal SK Izin Operasional 20 september 2001. Akreditasi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi adalah B, SK BAN-PT No. 020/BAN-PT/Ak-XIII/S1/X/2010.³

3. Letak Geografis Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang (Kampus 2)

Letak dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora berada di kampus II UIN Walisongo Semarang Jalan Prof. Hamka Km 01, Ngaliyan, Kota Semarang 50185 Jawa Tengah, Indonesia. Telepon 024-7601294, Fax 024-7601294, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora berada di belakang Fakultas Sains dan Teknologi dan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Sebelah timur Perumahan BPI, sebelah utara kompleks Segaran, sebelah barat persawahan, sebelah selatan Perumahan Villa Ngaliyan Permai.

³ Profil Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, Kampus II. JL. Prof. Dr. Hamka. Km. 1 Ngaliyan Semarang.

4. Visi, Misi dan Tujuan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Visi, Misi dan Tujuan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang sebagai berikut :⁴

Visi:

“Unggul dalam riset ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterpi berbasis pada kesatuan ilmu untuk kemanusiaan dan peradaban di indonesia (2023)”.

Misi:

- a. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterapi dengan pendekatan multidisipliner;
- b. Menyelenggarakan riset ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterapi untuk kemanusiaan dan peradaban;

⁴*fuhum.walisongo.ac.id* (diakses pada tanggal 3 Mei 2019).

- c. Menyelenggarakan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berbasis pada riset ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterapi;
- d. Menggali dan mengembangkan nilai-nilai kearifan lokal;
- e. Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala lokal, nasional dan internasional.

Tujuan:

- a. Menghasilkan sarjana tasawuf dan psikoterapi yang profesional dan berakhlak mulia;
- b. Menghasilkan riset tasawuf dan psikoterapi yang kontributif bagi penyelesaian masalah kemanusiaan dan kebangsaan;
- c. Mewujudkan masyarakat yang harmonis, religius, sehat jasmani dan ruhani;
- d. Terwujudnya kerjasama lokal, nasional dan internasional.

B. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang terhitung sejak tanggal 5-14 April 2019 dan data dikumpulkan melalui 17 sampel. Berdasarkan atas analisis deskripsi terhadap data-data penelitian dengan menggunakan paket program *SPSS 18.0 for windows*, didapatkan deskripsi data yang memberikan gambaran mengenai rerata data, simpangan baku, nilai minimum dan nilai maksimum. Tabulasi deskripsi data penelitian, berikut hasil SPSS deskriptif statistik.

Tabel 5
Deskripsi Statistik

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Posttest	17	6,00	18,00	24,00	352,00	20,7059	1,72354

Pretest	17	7,00	19,00	26,00	380,00	22,3529	1,69341
Valid N (listwise)	17						

1. Analisis Data Deskripsi Penelitian Variabel Stres

Analisis deskripsi bertujuan untuk memberikan deskripsi subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Analisis data ini dilakukan sebelum dan sesudah mendapat perlakuan pada kelas eksperimen. Analisis ini digunakan untuk mengetahui kemampuan subjek sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau *treatment*. Data yang digunakan dalam diperoleh dari nilai *pretest* dan *posttest*. Ada cara lain menganalisis data berdasarkan analisis deskriptif terhadap data-data penelitian yaitu

dengan menggunakan cara manual yang diharapkan mampu membaca lebih jelas untuk menentukan :

- a. Nilai batas minimum, mengandaikan seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada butir jawaban 14 item. Sehingga batas nilai minimum adalah jumlah responden X bobot pertanyaan X bobot jawaban. $1 \times 14 \times 0 = 0$
- b. Nilai batas maksimum, mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada item yang mempunyai skor tinggi atau 4 dengan jumlah item 14. Sehingga nilai batas maksimum adalah jumlah responden X bobot pertanyaan X bobot jawaban. $1 \times 14 \times 3 = 42$
- c. Jarak antar batas maksimum dan minimum yaitu $42 - 0 = 42$
- d. Jarak interval jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori yaitu $42 : 4 = 10,5$

Dengan perhitungan seperti itu akan diperoleh realitas sebagai berikut :

$$\underline{0 \quad 10,5 \quad 21 \quad 31,5 \quad 42}$$

Data tersebut dibaca :

Tabel 6
Klasifikasi Hasil Analisis Deskripsi Data

Interval	Keterangan	Jumlah Subjek		Prosentase	
		Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
0 – 10,5	Rendah	-	-	-	-
11 – 21	Sedang	6	10	35,3 %	58,8 %
21,5 – 31,5	Tinggi	11	7	64,7 %	41,2 %
32 – 42	Sangat Tinggi	-	-	-	-
Jumlah		17	17	100%	100%

Hasil olahan data *pretest* dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu 6 mahasiswa (dengan interval 11 – 21) dalam kondisi nilai stres sedang dan 11 mahasiswa (dengan interval skor nilai berikisar antara 21,5 – 31,5) dalam kondisi mempunyai nilai stres tinggi.

Hasil olahan data *posttest* dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu 10 mahasiswa (dengan interval 11 – 21) dalam kondisi nilai stres sedang dan 7 mahasiswa (dengan interval skor nilai berikisar antara 21,5 – 31,5) dalam kondisi mempunyai nilai stres tinggi.

C. Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Pada uji normalitas data yang digunakan adalah hasil dari *pretest* dan *posttest* yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel berdistribusi normal atau tidak. Pengujian menggunakan program

SPSS 18.0 *for Windows* yaitu menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		17
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	1,29666115
Most Extreme Differences	Absolute	,146
	Positive	,104
	Negative	-,146
Kolmogorov-Smirnov Z		,604

Asymp. Sig. (2-tailed)	,859
------------------------	------

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Kaidah yang digunakan dalam penentuan sebaran normal atau tidaknya adalah jika ($p > 0,05$) maka sebarannya adalah normal. Sedangkan jika ($p < 0,05$) maka sebarannya tidak normal. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas adalah:

- a. Angka signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov Sig. > 0.05 menunjukkan data berdistribusi normal.
- b. Angka signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov Sig. < 0.05 menunjukkan data tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan uji normalitas terhadap data skala stres diperoleh nilai KZ-S = 0,604 dengan nilai signifikan 0,859 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data berdistribusi normal itu artinya dapat dilanjutkan ke tahap penelitian selanjutnya.

D. Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis penelitian bertujuan untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah adanya penurunan tingkat stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang sesudah diberikan Humor.

Untuk melakukan uji hipotesis peneliti menggunakan Uji *T Dependent* dengan menggunakan *program SPSS 18.0 for Windows*. Uji *Dependent Simple T Test* digunakan untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah dilakukannya *treatment* atau perlakuan. Data yang digunakan adalah nilai skor stres kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan humor. Hasil uji *T* dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 8

Hasil Uji T Dependent

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pa Pretest	22,35	17	1,69341	,41071
1 Posttest	20,70	17	1,62354	,41802

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest dan posttest	17	,659	,004

Paired Samples Test

	Paired Differences	T	Df	Sig.
--	--------------------	---	----	------

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				(2-tailed)
				Lower	Upper			
				Pa pretest – 1 posttest	1,64706			

Interpretasi Output :

1. Output Bagian Pertama (*Group Statistics*)

Pada bagian pertama menyajikan deskripsi dari pasangan variabel yang dianalisis, yang meliputi rata-rata (mean) sebelum diberikan humor yaitu 22,35 dengan Standar Deviasi 1,693. Sedangkan sesudah diberikan humor, mean sebesar 20,70 dengan Standar Deviasi 1,6423.

2. Output Bagian Kedua (*Correlations*)

Bagian ini diperoleh hasil korelasi antara kedua variabel yang menghasilkan angka 0,659 dengan nilai probabilitas (sig) 0,004. Karena nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,004 < \text{probabilitas } 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara sebelum dan sesudah diberikan humor.

3. Output Bagian Ketiga (*Paired Sampel Test*)

Berdasarkan tabel output “Paired Samples Test” di atas, diketahui nilai t sebesar 4,811 dengan Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perubahan penurunan tingkat stres sesudah diberikan humor.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Tingkatan Stres Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwasanya terdapat perubahan penurunan tingkat stres pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang setelah diberikan Humor. Hal ini dapat dilihat dari hasil olahan data *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan olahan data *pretest*, 6 mahasiswa (dengan nilai interval 11 – 21) dalam kondisi nilai stres sedang. 11 mahasiswa (dengan interval skor nilai berikisar antara 21,5 – 31,5) dalam kondisi mempunyai nilai stres tinggi. Prosentase data *pretest* menunjukkan tingkat stres yang dimiliki mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014 sebelum diberi humor.

Setelah diberikan terapi humor data menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014 dalam mengerjakan skripsi mengalami penurunan. Melalui hasil olahan data diketahui 10 mahasiswa (dengan interval 11 – 21) dalam kondisi nilai stres sedang. Sedangkan 7

mahasiswa (dengan interval 11 – 21) dalam kondisi nilai stres tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi humor efektif dalam membantu mahasiswa untuk menurunkan stres mengerjakan skripsi.

2. Pengaruh Humor dalam Menurunkan Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014.

Hasil analisis dengan menggunakan uji *Paired Simple Statistik* diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan humor dalam menurunkan stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang. Hasil ini dapat dibuktikan dengan hasil *mean pretest* yang mempunyai nilai sebesar 22,35 sedangkan *mean posttest* sebesar 20,70. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014 UIN

Walisongo Semarang. Nilai *Paired Sample T Test* dengan nilai *t* sebesar 4,811 dengan sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang positif bahwa terapi humor dapat menurunkan stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang.

Adanya pengaruh Humor untuk mengurangi stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Walisongo juga dapat dilihat dengan analisis data deskripsi penelitian (lihat tabel 6). Dalam analisis data deskripsi diperoleh data *pretest* 35,3 % responden atau 6 dari 17 responden memiliki tingkat stres yang sedang dan 58,8 % atau 11 dari 17 responden memiliki tingkat stres yang tinggi. Sedangkan berdasarkan data *posttest* 64,7 % atau 10 dari 17 responden memiliki tingkat stres sedang dan 41,2 % atau 7 dari 17 responden memiliki tingkat stres tinggi. Berdasarkan hasil

analisis data deskripsi tersebut dapat disimpulkan terdapat pengaruh humor dalam menurunkan stres mengerjakan skripsi.

Menurut Charles D. Spielboger menyebutkan stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal mengenai seseorang, misalnya objek-objek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara objektif adalah berbahaya. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar seseorang.⁵

Faktor-faktor eksternal sangat mempengaruhi proses pengerjaan skripsi selain dari faktor internal. Hal tersebut senada dengan apa yang dikatakan Charles D. Spielboger yang menyebutkan, stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal mengenai seseorang, misalnya objek-objek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang

⁵ Veitzal Rivai dan Deddy Mulyadi, *Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*, (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2012), h. 307.

secara objektif adalah berbahaya. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar seseorang.⁶

Sebab hal tersebut, stres harus segera ditangani agar tidak menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Mengkaji kemampuan seseorang atau sumber-sumber yang tersedia yang diarahkan untuk mengatasi masalah, hal ini sangat dianjurkan dalam syariat Islam. Beberapa penanganan psikologis yang dapat dilakukan untuk menangani masalah stres. Diantaranya adalah dengan humor atau tawa. Tertawa adalah suatu bentuk ekspresi wajah yang positif dalam psikologik. Hal tersebut juga diamini oleh Nilsen⁷ yang menurutnya humor memiliki fungsi psikologik yaitu metode yang efektif untuk mengatur stres dan meningkatkan karakter

⁶Veitzal Rivai dan Deddy Mulyadi, *Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*, (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2012), h. 307.

⁷Beni Kurniawan, *Ketawa Itu Obat Ketawa Itu Racun*, (Bandung : Pusataka Hidayah, 2009), h.75.

kepribadian yang menarik. Humor juga mampu mengembalikan *mood* atau rasa bosan berlebihan pada seseorang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian analisis deskripsi menunjukkan nilai *pretest* sebelum diberikan humor sebesar 22,35 sedangkan nilai *posttest* setelah diberikan humor sebesar 20,70. Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan penurunan tingkat stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014. Nilai *t* pada *Paired Samples Test* sebesar 4,811 dengan Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

1. Bagi responden

Bagi responden yang mengalami stres untuk segera mengatasinya dengan salah satu cara dengan menonton video humor atau menerapkan humor. Jika stres negatif tidak

segera ditangani maka dampak yang akan ditimbulkan akan semakin berbahaya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih dasar dan terdapat keterbatasan, baik dari segi kemampuan peneliti sendiri, keterbatasan dalam pengambilan subjek penelitian, sehingga hasil yang diperoleh kurang maksimal. Maka dari itu melakukan penelitian yang lebih dalam lagi sehingga didapatkan hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Buku-Buku

- Alsa, Asmadi. *Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif Serta Kombinasi dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007.
- Arikunto, Suharsini. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rinike Cipta, 1998.
- Darmansyah. *Strategi Pembelajaran Menyenangkan Dengan Humor*. Jakarta: Bumi Aksara, 2012.
- Darmawan, Deni. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013.
- Durand, V. Mark. dan David H. Barlow. *Intisari Psikologi Abnormal edisi Keempat*, Ter. Helly Prajitno Soetijipto dan Sri Mulyantini Soetijipto, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- Fausiah, Fitri. dkk., *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press, 2006.
- Gibson, James. Dkk. *Organisasi: Perilaku, Struktur, Proses*. Jakarta: Binarupa Aksara, 1996.
- Hadi, Sutrisno. *Metodologi Research*. Jilid 2. Yogyakarta: Andi Offset, 1989.
- Hidayat. *Menyusun Skripsi & Tesis*. Bandung: Informatika, 2008.
- Kataria, Madan. *Laugh For No Reason (Terapi Tawa)*. Terj. A. Wiratmo, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2004.

- Kurniawan, Beni. *Ketawa Itu Obat Ketawa Itu Racun*. Bandung: Pusataka Hidayah, 2009.
- Latipun. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Perss, 2011.
- Mappiare, Andi. A.T., *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: PT. Raja Graiindo Persada, 2006.
- Martono, Nanang. *Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012.
- Nazir, Mohammad. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988.
- Nazir, Mohammad. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003.
- Neuman, Lawrence. *Metodologi Penelitian Sosial; Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. Jakarta: indeks, 2011.
- Notoatmodjo, Soekidjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2005.
- Nugroho, Panji. *Potret Stand Up Comedy "Strategi Menjadi Comedian Handal"*, Yogyakarta: Pustaka baru Press, 2010.
- Pinel, John P. J. *Biopsikologi "Edisi Ketujuh"*, Terj. Helly Prajitno Soetijpto dan Sri Mulyantini Soetijpto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Prasetyo, Bambang. dan Lina Miftahul Jannah. *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012.

- Prawitasari, Johana E.Dkk.*Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Rasmun.*Stres, Koping, dan Adaptasi*. Jakarta: CV Sagung Seto, 2004.
- Rivai, Veitzal dan Deddy Mulyadi.*Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2012.
- Rochman, Kholil Nur.*Kesehatan Mental*. Purwokerto: STAIN Press, 2010.
- Soebahar, M. Erfan.dkk.*Buku Panduan Program Sarjana Akademik*. Semarang: IAIN Walisongo, 2004.
- Subiyantoro, Arif. dan FX. Suwanto.*Metode dan Teknik Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Andi Offsite, 2007.
- Sugiyono.*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Cet. IV. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sugiyono.*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Zuriah, Nurul. *Metodologi Penelitian Social dan Pendidikan Teori-Aplikasi*. Jakarta: Bumi Aksara, 2006.

Jurnal

- Desinta, Sheni dan Neila Ramdhani. "Terapi Tawa Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi," *Jurnal Psikologi*, Universitas Gajah Mada, Vol. 40 No. 1, 2013.

- Fadillah, Amalia Erita Rina. "Stres Dan Motivasi belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Psikologi Fisip Unmul*, Vol. 1. 2013.
- Fitri, Esterina. "Pengaruh Pelatihan Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia (Lansia) yang Tinggal di Panti Wredaha Hargo Dedali", *Jurnal Psikologi*, Universitas Airlangga Surabaya, Vol. 6 No. 1, 2011.
- Fitriani, Ayu. dan Nurul Hidayah, "Kepekaan Humor Dengan Depresi Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin," *Jurnal Psikologi*, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Vol. IX, 2012.
- Lovibond S. H dan Lovibond P. F. "The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with The Beck Depression and Anxiety Inventories" *.Journal Psychology*. University of New South Wales. Vol. 33 No. 3. Sydney: 1995.
- Rahmanadji, Didiek. *Sejarah, Teori, Jenis, dan Fungsi Humor*. Jurnal Sastra, Vol 1. No 2, 2007.
- Samodara, Christina. dkk, "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis pada Lanjut Usia di Panti Werdha Kota Manado", *Jurnal Keperawatan*, Universitas Sam Ratulangi, Vol. 3 No. 2, 2015.
- Triwibowo. dkk, "Motivasi Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan dalam Mengerjakan Skripsi di Stikes Bina Sehat PPNI Mojekerto". *Jurnal Keperawatan Sehat*. Vol 8. No 1, 2013.

Naskah Publikasi

Qomariyah, Titin. Naskah Publikasi: *Hubungan Antara Rasa Humor dan Stres pada Santri Pondok Pesantren Imam Bukhori Karanganyar*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015.

Skripsi

Januarti. “Hubungan antara Persepsi terhadap Dosen Pembimbing dengan Tingkat Stress dalam Menulis Skripsi”. *Skripsi*. Solo: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2009.

Febriyanto, Rizky S. “Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi”. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015.

Fahruliana, Rani. “Pengaruh Pemberian Terapi Humor Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Narapidana Menjelang Masa Pembebasan Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Malang”. *Skripsi*. Malang: UIN Malik Ibrahim Malang, 2011.

Wawancara

Wawancara dengan mahasiswa STIKES Ngudi Waluyo Ungaran, 5 Januari 2019.

Wawancara dengan Mardiyah mahasiswa Universitas Sudirman, 5 Januari 2019.

Wawancara dengan DN, 21 Febuari 2019.

Wawancara dengan IFF, 19 Febuari 2019.

Lain-Lain

Association, American Psychological. *Stress Different Kinds of Stress*, <http://www.apa.org/helpcenter/stress-kinds.aspx>, 2014, diakses tanggal 15 Febuari 2019.

Damanik,D.E. *Pengujian Reabilitas, Validitas, Analisis, Item, dan Pembuatan Norma Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS)*, <http://lib.ui.ac.id/file?file=pdf/abstrak-94859.pdf>, diakses tanggal 15 Febuari 2019.

fuhum.walisongo.ac.id (diakses pada tanggal 3 Mei 2019).

Pasaribu, Friens Khana. dan Erna Kasra, *Efektifitas Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Gejala Depresi Ada Lansia di Panti Wredha Hisosu Binjai*, diakses pada 13 Maret 2019, dari <http://health.nytimes.com/health/guides/disease/depression-elderly/risk-factor.htm>.

Profil Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, Kampus II. JL. Prof. Dr. Hamka. Km. 1 Ngaliyan Semarang.

walisongo.ac.id (diakses pada tanggal 3 Mei 2019).

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

DAFTAR HADIR PESERTA

NO	NAMA PASERTA	TANDA TANGAN
1		1.
2		2.
3		3.
4		4.
5		5.
6		6.
7		7.
8		8.
9		9.
10		10.
11		11.
12		11.
13		13.
14		12.
15		15.
16		13.

17		17.
----	--	-----

Lampiran 2

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN ***(INFORMED CONSENT)***

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (Inisial) :

Umur :

Alamat :

Menyatakan telah membaca lembar penjelasan kepada subjek penelitian dan sudah mengerti serta bersedia untuk turut serta sebagai subjek penelitian, dalam penelitian atas nama Adam Ali Said dan menyatakan tidak keberatan maupun melakukan tuntutan di kemudian hari.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Semarang,...../.....2019

Responden

(.....)

Lampiran 3

KUISIONER SKALA STRES

Nama (Inisial) :

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali (Tidak Pernah)
- 1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu (Kadang-Kadang)
- 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan (Lumayan Sering)
- 3 : Sangat sesuai dengan saya (Selalu)

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda centang** (√) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara selama **satu minggu belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu/Saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Bapak/Ibu/Saudara.

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
3	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
4	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
5	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
6	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
9	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
11	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
12	Saya sedang merasa gelisah.				

13	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
14	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				

Lampiran 4

MODUL TERAPI HUMOR

**MODUL TERAPI HUMOR GUNA MENURUNKAN
STRES**



Disusun oleh:

Adam Alisaid

124411007

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2019

A. Konsep Terapi Humor

1. Definisi Humor

Humor berasal dari kata umor yaitu “*You-moors*” (cairan-mengalir). Menurut Driver, humor merupakan sifat dari sesuatu atau suatu situasi yang kompleks yang menimbulkan keinginan untuk tertawa. Secara sederhana humor didefinisikan sebagai sesuatu yang lucu. Sesuatu yang bersifat humor adalah sesuatu yang dapat membuat tertawa.¹Dari definisi di atas maka dapat disimpulkan humor adalah sesuatu atau situasi yang membuat keinginan untuk tertawa karena lucu.

2. Fungsi Humor

a. Fungsi Fisiologi

Tertawa meningkatkan sejumlah sel yang memproduksi antibodi dan meningkatkan

¹Ayu Fitriani dan Nurul Hidayah,” *Kepekaan Humor Dengan Depresi Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin*,” Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Jurnal Psikologi, Vol. IX No.1 , 2012, h. 80.

efektifitas *T-Cells* (sel yang masuk ke dalam grup sel darah putih yang diketahui sebagai *limfosit* dan memainkan peran utama pada sistem kekebalan dalam tubuh. Hal ini memperkuat sistem kekebalan tubuh dan juga membantu mengurangi gejala tekanan fisik.²

b. Fungsi Psikologik

Humor merupakan metode efektif untuk mengatur stres dan meningkatkan karakter kepribadian yang menarik. Dan juga humor mampu mengembalikan mood atau rasa bosan berlebihan seseorang.³

c. Fungsi Pendidikan

Humor membantu momen belajar menjadi “nyata” dan ini merupakan sebuah kualitas yang mampu membalik pengalaman sekolah buatan (artifisial). Dengan humor kita dapat menikmati proses kerja yang

² Beni Kurniawan, *Ketawa itu Obat Ketawa itu Racun*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2009), h. 26

³ Darmansyah, *Strategi Pembelajaran Menyenangkan Dengan Humor*, Jakarta: Bumi Aksara, 2012, h. 76.

memerlukan pemikiran serius seperti menilai, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan ketika berinteraksi di kelas.⁴

d. Fungsi Sosial

Shapiro menyatakan bahwa Humor merupakan bagian dari kecerdasan emosional (EQ) yang paling penting, sebab humor termasuk salah satu keterampilan sosial berkomunikasi yang dapat menghubungkan dengan teman atau lawan interaksi.⁵

3. Tujuan Terapi Humor

Tujuan dilakukannya terapi humor adalah untuk menurunkan tingkat stres yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan diterapkannya terapi humor diharapkan subjek mampu

⁴*Ibid.*, h. 79-80.

⁵*Ibid.*, h. 75.

menghadapi stresor yang dapat menghambat produktifitasnya dalam mengerjakan skripsi, membuat rencana perubahan perilaku dalam rangka mencapai tujuan yang telah subjek tentukan.

B. Teknik Pelaksanaan Terapi Humor untuk Mengurangi Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Terapi dilaksanakan dalam empat kali pertemuan. Pelaksana dalam terapi ini adalah alumni Tasawuf & Psikoterapi (TP) UIN Walisongo Semarang. Peran peneliti hanya sebagai observer. Berikut adalah teknis pelaksanaan terapi humor:

1. Pertemuan Pertama, terdiri dari kegiatan:
 - a. Tahap Awal

Pada tahap ini, diantara terapis dan subjek saling memperkenalkan diri masing-masing. Terapis memperkenalkan diri

sebagai seseorang yang kompetensi dalam bidang psikologi dan akan membantu subjek selama proses terapi berlangsung. Terapis akan menawarkan keterbukaan secara penuh dalam keterlibatan selama proses terapi kepada subjek dan menciptakan kepercayaan bahwa segala bentuk kegiatan yang dilakukan merupakan upaya bersama untuk mencapai tujuan.

- 1) Tujuan :
Membangun hubungan yang hangat dan akrab antar terapis dan kelompok
- 2) Metode : Ceramah dan diskusi
- 3) Alokasi Waktu : 15 menit
- 4) Prosedur :
 - Terapis membuka sesi perkenalan secara formal dengan memperkenalkan diri kepada seluruh anggota

- Terapis menjelaskan maksud dan tujuan dilaksanakan terapi.

b. Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan, terapis menjelaskan secara singkat mengenai bentuk kegiatan apa saja yang akan dilakukan selama proses terapi dari hari pertama hingga terakhir. Terapis menanyakan kesiapan dan kesediaan masing-masing responden untuk mengikuti setiap kegiatan yang berlangsung.

- 1) Tujuan : Untuk mengetahui kesiapan responden, serta mengkondisikan agar responden bersedia dan siap menjalani berbagai kegiatan yang ada selama proses terapi berlangsung sehingga tujuan terapi tercapai
- 2) Metode : Ceramah dan diskusi
- 3) Alokasi Waktu : 15 menit

4) Prosedur : Terapis memotivasi responden untuk siap dan bersedia mengikuti setiap kegiatan selama proses terapi. Terapis mengarahkan responden untuk dapat membuka diri dan menerima materi terapi secara sadar. Terapis kembali menegaskan kesediaan masing-masing responden dengan memberikan *informed consent*.

c. Tahap Penutup Pertemuan Pertama

- 1) Tujuan : Menyimpulkan seluruh kegiatan di pertemuan pertama
- 2) Metode : Ceramah
- 3) Alokasi waktu : 15 menit
- 4) Prosedur : Terapis menyimpulkan seluruh kegiatan di pertemuan pertama dan menjelaskan secara singkat apa yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya.

2. Pertemuan Kedua, terdiri dari kegiatan :

a. Tahap Awal

Pada tahap ini terapis kembali memulai dengan menyapa masing- masing anggota kelompok, terapis menciptakan suasana hangat untuk membuka kegiatan. Terapis mengingatkan kembali mengenai kesimpulan yang didapat dari pertemuan pertama serta menjelaskan kaitannya dengan kegiatan di pertemuan kedua.

1) Tujuan : Menciptakan suasana yang hangat dan kondusif untuk memulai proses pada pertemuan kedua

2) Metode : Ceramah

3) Alokasi Waktu : 15 menit

4) Prosedur :

- Terapis membuka pertemuan dengan mengajukan beberapa pertanyaan ringan seputar

kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan

- Terapis mengingatkan kembali mengenai apa yang telah dicapai pada pertemuan pertama
- Terapis menjelaskan apa saja yang akan dilakukan pada pertemuan kedua beserta tujuannya.

b. Tahap Kegiatan :IdentifikasiMasalah

1) Tujuan :Untuk membantu responden dalam mengeksplorasi permasalahan yang dialami sekarang

2) Metode :Ceramah dan diskusi

3) Alokasi Waktu : 60 menit

4) Prosedur : Diskusi

- Seluruh responden akan diberikan angket “DASS 42”

dan alat tulis yang telah disediakan

- Responden mengisi biodata dan mengisi angket “DASS 42”
- Terapis membantu responden jika timbul pertanyaan mengenai angket “DASS 42”.

d. Tahap Penutup Pertemuan Kedua

- 1) Tujuan :Menyimpulkan seluruh kegiatan di pertemuan kedua
- 2) Metode : Ceramah
- 3) Alokasi Waktu : 15 menit
- 4) Prosedur :Terapis menyimpulkan seluruh kegiatan dipertemuan kedua dan menjelaskan secara singkat apa yang akan dilakukan pada

pertemuan
selanjutnya.

3. Pertemuan Ketiga, terdiri dari kegiatan :

a. Tahap Awal

Terapis menyapa dengan hangat dan menanyakan keadaan masing-masing responden sebelum memulai terapi pada pertemuan ketiga. Terapis juga memberikan pujian atas kekonsistenan kehadiran dari responden.

- 1) Tujuan : Mempersiapkan para responden untuk memasuki proses terapi
- 2) Metode : Ceramah
- 3) Alokasi Waktu : 10 menit
- 4) Prosedur :
 - Terapis membuka pertemuan dengan mengajukan beberapa pertanyaan ringan seputar kegiatan-kegiatan yang dilakukan responden

- Terapis mengingatkan kembali mengenai apa yang telah dicapai pada pertemuan kedua
- Terapis menjelaskan apa saja yang akan dilakukan pada pertemuan ketiga beserta tujuannya.

b. Tahap Peralihan

1) Tujuan :

Mengarahkan anggota kelompok untuk memulai menonton video bergenre humor dan *notes* humor yaitu berupa cerita lucu.

1) Metode :ceramah
dan diskusi

2) Alokasi Waktu : 15 menit

3) Prosedur :

- Terapis mengkondisikan responden agar tetap kondusif
- Terapis memutar video *stand up comedy*

c. Tahap Penutup Pertemuan Ketiga

- 1) Tujuan : Menyimpulkan seluruh kegiatan di pertemuan kedua
- 2) Metode : Ceramah
- 3) Alokasi waktu : 15 menit
- 4) Prosedur : Terapis
menyimpulkan seluruh kegiatan dipertemuan ketiga, menanyakan kepada responden apa yang mereka rasakan setelah menonton video *stand up comedy* dan terapis menjelaskan secara singkat apa yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya.

4. Pertemuan Keempat, terdiri dari:

a. Tahap Awal

Terapis menyapa dengan hangat dan penuh semangat. Terapis menyampaikan rasa terimakasih atas ketersediaan responden dalam keikutsertaannya mengikuti terapi humor. Terapis menyampaikan permintaan maaf apabila

selama proses terapi banyak kekurangan. Terapis memuji subjek atas kekonsistensian subjek selama ini.

- 1) Tujuan : Subjek mengisi kuisioner tentang *treatment* guna untuk mengetahui sejauh mana efek terapi humor yang diberikan
- 2) Metode : Diskusi
- 3) Alokasi Waktu : 60 menit
- 4) Prosedur :
 - Terapis menjelaskan bahwa pengisian skala pada pertemuan kali ini, sama seperti pengisian skala di awal pertemuan.
 - Terapis mengumpulkan hasil pengisian skala dari setiap subjek
 - Terminasi.

Lampiran 5

Skor Posttest

RESPONDEN	NOMER DAN JAWABAN														SCORE
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Wulan	0	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	0	0	0	21
Dian	2	2	1	0	0	2	2	2	2	3	1	2	2	1	22
Bahrul	1	2	1	3	0	1	1	1	2	2	1	3	3	3	24
Umi	2	3	2	3	0	3	2	2	2	2	2	2	1	0	26
Syamsuri	0	0	1	0	0	3	2	3	2	2	2	2	2	0	19
Hasan	1	2	1	1	0	3	1	3	3	3	3	2	1	0	24
Muti	2	2	1	2	0	3	2	2	3	2	3	1	0	0	23
Ida	1	2	2	2	0	3	2	3	2	1	2	1	0	0	21
Mifty	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	0	23
Devi	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	22
Maretho	2	2	1	2	0	2	2	2	2	2	1	2	0	0	20
Anisaul	2	0	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	0	0	23
Umam	3	2	1	1	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	21
Handri	1	2	3	2	1	3	2	2	2	1	1	3	1	0	24
Esa	1	1	1	2	0	3	2	3	2	2	3	2	0	0	22
Faisal	1	0	1	1	0	3	3	2	2	2	3	2	0	2	22
Husni	2	0	1	1	0	3	3	2	2	2	3	2	2	0	23

Skor Pretest

RESPONDEN	NOMER DAN JAWABAN														SCORE
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Wulan	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	20
Dian	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	22
Bahrul	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	0	22
Umi	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	0	1	24
Syamsuri	0	0	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	0	1	18
Hasan	0	0	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	23
Muti	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	0	20
Ida	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	0	1	0	0	18
Mifty	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	0	0	20
Dewi	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	0	0	21
Maretho	0	2	3	2	2	2	2	2	2	2	0	2	1	0	22
Anisaul	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	0	1	22
Umam	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	20
Handri	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	1	22
Esa	1	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	20
Faisal	0	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	19
Husni	0	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	19

Lampiran 6

Notes		
Output Created		29-Jun-2019 15:27:43
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working	21
	Data File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST PAIRS=pre WITH post (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,000
	Elapsed Time	00:00:00,045

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	22,3529	17	1,69341	,41071
Posttest	20,7059	17	1,62354	,41802

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	17	,659	,004

Paired Samples Test

	Paired Differences	T	Df	Sig.
--	--------------------	---	----	------

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				(2-tailed)
				Lower	Upper			
Pretest – posttest	1,64706	1,41161	,34237	,92128	2,37284	4,811	16	,000

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		17
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	1,29666115
Most Extreme Differences	Absolute	,146
	Positive	,104
	Negative	-,146
Kolmogorov-Smirnov Z		,604
Asymp. Sig. (2-tailed)		,859

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 8

DOKUMENTASI PENELITIAN



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Adam Alisaid
Tempat, Tanggal Lahir : Praya, 30 April 1993
Jenis Kelamin : Laki-laki
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Status : Belum Menikah
Alamat : Perumnas Tampar-ampar Jl.
Sonokeling II No. 11,
Kec/Jontlak, Kel/Praya
Tengah, Kab/Lombok
Tengah, NTB.
Kode Pos : 83511
No. Hp : 0857 9327 3029
Email : adam.alisaid30@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. TK Bhayankari Praya : Tahun 1998-1999
2. SD Negeri 4 Praya : Tahun 1999-2005
3. SMP Negeri 1 Praya : Tahun 2005-2008
4. SMA Negeri 1 Praya : Tahun 2008-2011
5. Mahasiswa Tasawuf & Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora : Tahun 2012-2019.

Pengalaman Organisasi

1. Anggota Osis Di Bidang Sie. Prestasi Akademik, Seni dan Olah Raga SMA Negeri 1 Praya
2. Anggota Majelis Sabuk Hitam Karate-Do Inkanas, Lombok Tengah dan NTB
3. Unit Kegiatan Mahasiswa Walisongo Sport Club (WSC) UIN Walisongo Semarang
4. Anggota Keluarga Besar Perkumpulan Bekam Indonesia (PBI)
5. Pengurus Wasit Futsal Indonesia Cabang Wilayah Lombok Tengah

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya, dan yang berkepentingan maklum adanya.

Semarang, 8 Juni 2016

Adam Alisaid

NIM. 124411007