

HUBUNGAN ANTARA GAYA HUMOR DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MELAKSANAKAN METODE PEMBELAJARAN JARAK JAUH

Robertus Aldo Briananda¹ & Erik Wijaya²

¹Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: robertus.705180196@stu.untar.ac.id

²Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: erikw@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 08-06-2022, revisi: 16-07-2022, diterima untuk diterbitkan : 23-07-2023

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between humor style and academic stress among students undergoing distance learning during the COVID-19 pandemic, which has forced universities to provide online teaching to prevent virus's further spread. The online teaching methods implemented by universities have begun to create new challenges, such as the emergence of academic stress among students due to difficulties in communication resulting from the lack of face-to-face interaction, which has impacted the limited understanding of the material that is usually being taught face-to-face, and reduced focus on learning. This study used a quantitative approach with 368 student participants. The humor style variable was measured using four dimensions: Affiliative, Aggressive, Self-enhancing, and Self-defeating. Meanwhile, the academic stress variable was measured using two dimensions: stressors dimension and reaction to stress dimension. Quantitative data analyzed and hypotheses were tested using the Pearson correlation formula. Results showed that from the correlation test between dimensions of humor style and academic stress, it is known that affiliative humor style is negatively and significantly correlated with the academic stress of students who participate in distance learning, while other dimensions of humor style, such as Aggressive, Self-enhancing, and Self-defeating, do not show a negative correlation with academic stress. This means that affiliative humor style is considered capable of reducing academic stress levels in students because students who utter these gentle teasing words are not taking them too seriously and are merely joking, thus not hurting the feelings of those being teased and maintaining positive social interactions.

Keywords: *humor style, academic stress, university students, distance learning*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya humor dengan stres akademik pada mahasiswa yang melaksanakan metode pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19, yang mengharuskan perguruan tinggi untuk memberikan pengajaran secara daring guna menghindari penyebaran virus yang lebih besar lagi. Pengajaran daring yang selama ini diterapkan perguruan tinggi ini mulai menimbulkan masalah baru, seperti munculnya stres akademik pada mahasiswa dikarenakan komunikasi yang lebih sulit terjadi akibat dari tidak adanya tatap muka sehingga berdampak pada keterbatasan pemahaman materi yang diajarkan yang biasanya diajarkan secara tatap muka langsung, dan fokus belajar menjadi berkurang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 368 mahasiswa. Pada variabel gaya humor diukur dengan empat dimensi yang meliputi *Affiliative, Aggressive, Self-enhancing, Self-defeating*. Kemudian, pada variabel stres akademik diukur dengan dua dimensi yakni dimensi stressor dan dimensi reaksi terhadap stres. Analisis data penelitian secara kuantitatif dan pengujian hipotesis menggunakan rumus *pearson correlation*. Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa dari uji korelasi antardimensi gaya humor dengan stres akademik diketahui bahwa gaya humor *affiliative* berkorelasi negatif dan signifikan dengan stres akademik mahasiswa yang mengikuti pembelajaran jarak jauh, sedangkan dimensi lainnya dari gaya humor seperti *Aggressive, Self-enhancing, Self-defeating* tidak menunjukkan korelasi yang negatif terhadap stres akademik. Artinya bahwa gaya humor *affiliative* dinilai mampu menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa dikarenakan mahasiswa yang mengucapkan kata-kata olok-an lembut ini sepenuhnya tidak terlalu serius dan hanya bersifat canda semata sehingga tidak melukai perasaan yang diejeknya dan justru membuatnya tertawa senang.

Kata Kunci: gaya humor, stres akademik, mahasiswa, pembelajaran jarak jauh

1. PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, dunia diguncang oleh pandemik hebat yaitu wabah pneumonia atau disebut juga *Covid-19* (Corona Virus Disease). *World Health Organization* (WHO) telah mengemukakan bahwa wabah pneumonia pertama kali dilaporkan berada di Wuhan, provinsi Hubei, China. Wabah tersebut diidentifikasi sebagai virus corona yang terkait dengan SARS-CoV (Ciotti et al., 2020). Pandemi *Covid-19* di Indonesia masih belum dapat terkendali dengan baik dan menjadi wabah yang sangat meresahkan bagi masyarakat selama lebih dari 1 tahun terakhir yang menyebabkan berbagai kondisi yang membuat masyarakat harus beradaptasi kembali, seperti berjaga jarak, memakai masker, dan juga melakukan isolasi. Gloria (2020) menuliskan bahwa pandemi *Covid-19* memaksa banyak orang untuk membatasi pergerakan dan lebih banyak melakukan aktivitas di rumah. Pemerintah juga telah menetapkan aturan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) yang bertujuan untuk mengurangi laju angka positif *Covid-19*.

Pandemi ini menyebabkan masyarakat untuk mengubah gaya hidup mereka. Berbagai macam kegiatan seperti sekolah, kuliah ataupun bekerja yang biasanya dilakukan dengan bertemu atau berinteraksi dengan orang lain secara langsung, saat ini semua kegiatan dilakukan melalui internet atau disebut juga Daring. Dalam hal ini sebagian besar sekolah harus dihentikan untuk pembelajaran tatap muka dan diharuskan untuk melakukan pembelajaran jarak jauh. Menurut Mustofa (2015), pembelajaran jarak jauh atau disebut juga daring adalah sebuah kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet atau rangkaian elektronik lainnya sebagai metode penyampaian isi pembelajaran, interaksi, dan fasilitasi serta didukung oleh berbagai bentuk layanan belajar lainnya. Banyaknya perubahan selama pandemi menimbulkan sebuah tekanan yang mengakibatkan stres khususnya bagi mahasiswa.

Perubahan metode pembelajaran dari tatap muka ke metode pembelajaran jarak jauh memberikan dampak perubahan yang sangat signifikan pada mahasiswa. Dalam hal ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai stressor yang menyebabkan risiko stres yang lebih tinggi, seperti harus menyelesaikan banyak tugas dengan jadwal yang ketat atau tekanan untuk mendapatkan hasil dengan nilai yang memuaskan, hal ini menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik (Barseli et al., 2017). Pada dasarnya stres dapat dipandang sebagai sesuatu yang positif dan negatif. Stres yang dipersepsikan sebagai hal yang negatif memiliki hubungan dengan penurunan kepuasan hidup, namun jika dipandang positif akan meningkatkan kepuasan hidup.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Kartika (2020), penyebab munculnya stres akademik pada mahasiswa yang diakibatkan dari pembelajaran jarak jauh di masa pandemi pada mahasiswa tingkat akhir adalah keterbatasan pemahaman terkait materi yang didapat, tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi termasuk teman perkuliahan, jaringan internet yang terkendala, sulitnya pengerjaan tugas kelompok dan permasalahan internal lain. Berbagai tuntutan akademik tersebut harus diselesaikan oleh mahasiswa yang menyebabkan mereka mengalami stres akademik dari ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut (Harahap et al., 2020). Dalam salah satu penelitian terbaru yang telah dilakukan oleh Markman (2017) mengenai humor, diperoleh hasil bahwa humor memberikan dampak signifikan terhadap stres yang dialami oleh individu.

Permana & Rachmawati (2010) mengatakan bahwa seseorang dengan rasa humor diharapkan untuk berkembang lebih realistis. Pada dasarnya setiap orang memiliki selera humor yang melekat pada diri mereka. Humor sendiri berperan penting dalam menjaga keseimbangan hidup manusia dalam menghadapi tekanan yang menimbulkan kesedihan hingga munculnya

kegembiraan. Dari perspektif ini, humor memainkan peran penting dalam mengelola stres. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (2012) mendefinisikan humor sebagai sesuatu yang lucu atau keadaan yang menggelikan hati, kelucuan, dan kejadian baik dalam bentuk cerita, perbincangan, atau sebagainya. Mengekspresikan sesuatu untuk menghargai individu lain dapat membina hubungan antara individu menjadi lebih baik atau bahkan dapat membuat hubungan menjadi tidak baik dikarenakan penggunaan gaya humor yang positif maupun negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Sukoco (2014), tentang hubungan *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya sebesar 7.1%. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara stres dan *sense of humor* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2013. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah stresnya. Berdasarkan wawancara komunikasi interpersonal kepada 7 partisipan yang sedang melakukan metode pembelajaran jarak jauh, hasilnya adalah lima dari tujuh partisipan merasa bahwa metode ini lebih mengakibatkan stres akademik karena faktor seperti sulit komunikasi, beban tugas yang berlebih, tidak adanya batasan waktu yang jelas.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya humor dengan stres akademik pada mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan bentuk non eksperimental. Adapun penelitian ini adalah penelitian korelasional, yaitu menggambarkan hubungan antara gaya humor dengan stres akademik pada mahasiswa yang melaksanakan metode pembelajaran jarak jauh. Penentuan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan cara mengambil sampel berdasarkan ciri atau kriteria khusus yang telah ditentukan sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria yang digunakan yaitu mahasiswa yang sedang menempuh Pendidikan di Universitas pada semester 2 sampai semester akhir dengan rentang usia 18-32 tahun yang sedang melakukan metode pembelajaran jarak jauh selama pandemi *Covid-19*. Jenis kelamin, suku, ras, agama, dan budaya partisipan tidak dibatasi oleh peneliti. Berdasarkan kriteria tersebut, hasil pemilihan partisipan berdasarkan usia dapat dilihat dalam Tabel 1.

Tabel 1

Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Usia

Rentang Usia	Frekuensi	Persentase
18 – 22 tahun	340	92,4
23 – 27 tahun	26	7,1
28 – 32 tahun	2	0,5
Total	368	100,0

Sedangkan kriteria pemilihan partisipan berdasarkan jenis kelamin ditampilkan dalam Tabel 2.

Tabel 2

Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	111	30,2
Perempuan	257	69,8
Total	368	100,0

Penelitian ini dilakukan secara daring dengan memanfaatkan jaringan internet karena keterbatasan akses peneliti pada saat ini untuk melakukan penyebaran kuesioner secara langsung. Penyebaran instrumen penelitian seperti kuesioner, lembar *informed consent*, dan data diri partisipan akan disebarluaskan melalui aplikasi administrasi survei *Google Form*. Adapun peralatan atau instrumen lain yang digunakan dalam penelitian ini adalah jaringan internet, perangkat laptop, smartphone, dan juga program *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 26 sebagai pengolahan data kuantitatif.

Pengukuran variabel gaya humor menggunakan alat ukur *Humor Style Questionnaire* (HSQ) memiliki 4 dimensi yaitu *affiliative humor*, *self-enhancing humor*, *aggressive humor*, *self-defeating humor*. Martin et al. (2003) mengembangkan alat ukur *Humor Styles Questionnaire* (HSQ) dan sudah diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Fauziah (2015). Alat ukur ini memiliki 4 dimensi yaitu: *Affiliative*, *Aggressive*, *Self-enhancing*, *Self-defeating* terdiri dari 32 butir, masing-masing terdiri 8 item mengukur *Affiliative humor*, 8 item mengukur *Self-enhancing humor*, 8 item mengukur *Aggressive humor* dan 8 item mengukur *Self-defeating humor*. Daftar pertanyaan kuesioner telah melalui uji kekonsistenan butir pertanyaan sehingga didapatkan 21 butir pertanyaan yang layak untuk mengukur variabel gaya humor.

Stres akademik diukur dengan menggunakan alat ukur *Gadzella's Student-Life Stress Inventory* yang berbentuk kuesioner yang digunakan pada penelitian ini. Alat ukur ini digunakan untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa (Azahra, 2017) yang berisikan 51 item dengan lima kategori mengenai dimensi stressor (frustasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri) dan empat kategori dalam dimensi reaksi terhadap stres (fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif) (Gadzella, 1994). Alat ukur ini menilai setiap item menggunakan skala 5 poin dalam format likert dengan 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, dan 5 = sangat sering (Gadzella, 1994). *Student-life Stress Inventory* memberikan ukuran stres pada sembilan kategori dan memberikan ukuran stres siswa yang cukup reliabel dan kekonsistenan butir pada sembilan kategori yang dipelajari (Gadzella, 1994). Daftar pertanyaan kuesioner telah melalui uji kekonsistenan butir pertanyaan sehingga didapatkan 47 butir pertanyaan yang layak untuk mengukur variabel stres akademik.

Penelitian dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner kepada seluruh partisipan, secara *online* melalui *google forms*. Kuesioner dibagikan kepada mahasiswa dan meminta bantuan kepada mahasiswa untuk menyebarkannya, selain itu juga dilakukan penyebaran kuesioner ke berbagai media sosial. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi pearson jika data terdistribusi normal dan korelasi spearman jika data tidak terdistribusi normal menggunakan aplikasi SPSS versi 26.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji korelasi antara dimensi gaya humor dengan variabel stres akademik menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dimensi *affiliative humor* dengan stres akademik, dengan kategori hubungannya lemah karena nilai -0.219 sesuai pedoman interpretasi

pearson correlation milik Hair et al. (2017) berada pada 0.21 – 0.40 yang ditampilkan dalam Tabel 3.

Tabel 3

Hasil Uji Korelasi Variabel Stres Akademik dengan Dimensi Gaya Humor

Dimensi Gaya Humor		Stres Akademik
Affiliative humor	r	-.219**
	p	.000
Self-enhancing humor	r	.486**
	p	.000
Aggressive humor	r	.538**
	p	.000
Self-defeating humor	r	.458**
	p	.000

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus *pearson correlations product moment*, dapat diketahui dengan jelas hasil korelasi antardimensi pada variabel gaya humor dengan stres akademik yang ditunjukkan Gambar 1.

Gambar 1

Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi Variabel Gaya Humor dan Dimensi Stres Akademik

Dimensi Gaya Humor		Dimensi Stres Akademik								
		Keyakinan								
		Frustrasi	Konflik	Tekanan	Perubahan	Diri	Fisiologis	Emosional	Behavioral	Kognitif
Affiliative humor	r	-.199**	-.174**	-.149**	-.192**	-.260**	-.157**	-.110*	-.109*	-.122*
	p	0,000	0,001	0,004	0,000	0,000	0,003	0,036	0,036	0,019
Self-enhancing humor	r	.413**	.358**	.281**	.407**	.390**	.421**	.342**	.298**	.347**
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Aggressive humor	r	.449**	.271**	.299**	.448**	.344**	.501**	.440**	.479**	.399**
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Self-defeating humor	r	.483**	.328**	.249**	.412**	.240**	.329**	.359**	.399**	.319**
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

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

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil temuan penelitian pada uji korelasi antardimensi pada gaya humor terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran jarak jauh menunjukkan bahwa gaya humor *affiliative* menunjukkan korelasi yang negatif dan signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa gaya humor *affiliative* berkorelasi secara negatif dan signifikan dengan tingkat stres (Martin et al., 2003). Hal senada juga ditemukan dalam penelitian Richards dan Kruger (2017) ditemukan bahwa gaya humor *affiliative* berkorelasi secara negatif dan signifikan dengan kesehatan fisik, namun tidak berkorelasi signifikan dengan tingkat stres. Artinya, gaya humor *affiliative* ini dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengikuti pembelajaran jarak jauh. Hal ini dikarenakan gaya humor *affiliative* yang diterapkan mahasiswa sifatnya hanya candaan semata dan dirinya tidak terlalu serius ketika mengucapkan guyonan berupa mengolok-olok yang sifat hinaan atau ejekan lembut kepada teman dekatnya atau setiap individu dalam kelompok pertemanan. Gaya humor *affiliative* ini sifatnya lebih lembut dan tidak bermaksud untuk melukai perasaan orang lain.

Gaya humor *affiliative* memang lebih mengarah pada mengatakan hal-hal yang bersifat lucu, membuat lelucon, dan untuk terlibat dalam candaan cerdas yang spontan dengan tujuan menghibur orang lain. Mahasiswa merasa candaan yang disampaikan rekannya tersebut dinilai kurang lucu dan kurang menghibur, justru sebaliknya ucapan kata-katanya kurang menyenangkan sehingga membuat rekannya kurang suka dan malah kurang dapat menurunkan tingkat stres selama pembelajaran *online* dengan metode jarak jauh. Memang tidaklah mudah membuat orang lain terhibur dengan candaan yang disampaikan secara *online* ini dikarenakan memang tidak ada kedekatan secara fisik dan tatap muka langsung. Mungkin akan terasa berbeda, apabila ucapan candaannya disampaikan pada saat bertemu tatap muka langsung tentunya akan terlihat lucu dan tertawa karena yang dilihat tidak hanya ucapannya saja akan tetapi gerak tubuhnya yang mendukung ceritanya akan membuat orang tertawa. Selera humor yang baik sering diajukan sebagai kualitas pribadi yang mampu memfasilitasi pencapaian kesejahteraan psikologis (Cann & Collete, 2014).

Selanjutnya, dari hasil uji per dimensi pada gaya humor menunjukkan bahwa gaya humor *self-enhancing* berkorelasi positif dan signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran jarak jauh. Ini berarti bahwa gaya humor *self-enhancing* tidak menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Temuan penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian terdahulu oleh Richards dan Kruger (2017) yang melaporkan bahwa gaya humor *self-enhancing* berkorelasi negatif dan signifikan dengan tingkat stres.

Hal senada juga ditemukan dalam penelitian Cann dan Collete (2014) yang menemukan bahwa gaya humor *self-enhancing* berkorelasi negatif dan signifikan dengan tingkat stres seseorang, namun berkorelasi positif dan signifikan dengan tingkat kesenangan dan kegembiraan dalam dirinya. Berikut dua contoh butir gaya humor *self-enhancing* yakni “Jika saya merasa sedih dan murung, saya selalu mencoba memikirkan sesuatu yang lucu tentang situasi yang membuat diri ini merasa lebih baik” (butir positif), dan “Jika saya merasa sedih dan murung, saya biasanya kehilangan rasa humor” (butir negatif). Dari kedua contoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketika mahasiswa sedang merasa sedih maka ia mencoba untuk merasa lebih baik dengan memikirkan sesuatu yang lucu tentang dirinya sendiri. Hal ini sejalan dengan gaya humor *self-enhancing* yang lebih berpengaruh positif dan signifikan pada kesenangan dan kegembiraan karena mahasiswa ingin selalu hidupnya *happy* meskipun merasakan stres akademik.

Gaya humor *self-enhancing* melibatkan pandangan hidup yang umumnya lucu, kecenderungan untuk sering terhibur oleh ketidaksesuaian hidup, dan untuk mempertahankan perspektif humor bahkan dalam menghadapi stres atau kesulitan (Martin et al., 2003). Mahasiswa menggunakan gaya humor *self-enhancing* untuk memecahkan masalah yang dihadapinya dengan pandangan yang lucu diharapkan dapat mengurangi berbagai tekanan yang dirasakannya. Hal ini memungkinkan seseorang untuk mempertahankan pandangan positif dan realistis dalam situasi yang merugikan.

Melalui analisis data tambahan berupa uji korelasi antar dimensi gaya humor dengan dimensi-dimensi stres akademik didapatkan hasil yang lebih spesifik bahwa gaya humor *self-enhancing* berkorelasi positif dan signifikan dengan dimensi stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran jarak jauh, yang meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, keyakinan diri, fisiologis, emosional, behavioral, dan kognitif. Artinya bahwa gaya humor *self-enhancing* kurang dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa, namun secara positif dapat meningkatkan rasa kegembiraan dan senang dalam dirinya. Temuan penelitian ini sejalan dengan yang disampaikan Martin et al. (2003), yakni penggunaan humor sebagai regulasi

emosi atau mekanisme koping. Hal ini paling konsisten dengan definisi humor Freudian, dalam arti sempit, sebagai mekanisme pertahanan yang sehat yang memungkinkan seseorang untuk menghindari emosi negatif sambil mempertahankan perspektif realistis pada situasi yang berpotensi permusuhan. Dibandingkan dengan humor *affiliative*, penggunaan humor ini memiliki fokus yang lebih intrapsikis daripada interpersonal, dan karena itu diharapkan tidak terkait kuat dengan ekstrasversi.

Kemudian, dari hasil uji korelasi antardimensi gaya humor dengan stres akademik yang dialami mahasiswa pada pembelajaran jarak jauh, menunjukkan bahwa gaya humor *aggressive* berkorelasi positif dan signifikan dengan stres akademik mahasiswa yang mengikuti metode pembelajaran jarak jauh. Dalam penelitian sebelumnya oleh Richards dan Kruger (2017), ditemukan bahwa gaya humor *aggressive* tidak berkorelasi secara signifikan dengan tingkat stres yang dirasakan.

Dalam penelitian ini, gaya humor *aggressive* tidak dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa yang mengikuti pembelajaran jarak jauh. Hal ini dikarenakan gaya humor ini lebih mengarah pada bentuk gaya yang meremehkan orang lain sehingga membuat teman mahasiswanya emosi. Seperti yang dikemukakan Richards dan Kruger (2017) gaya humor *aggressive* mengacu pada humor yang impulsif dan mengejek atau meremehkan orang lain, seperti sarkasme dan ejekan yang menyakitkan hati. Gaya humor *aggressive* ini berkaitan dengan penggunaan humor sarkasme, ejekan yang sangat menghina, cemoohan, atau penghinaan (Martin et al., 2003).

Seseorang menggunakan gaya humor *aggressive* untuk memanipulasi orang lain dengan ancaman ejekan yang tersirat. Secara umum, ini berkaitan dengan kecenderungan untuk mengekspresikan humor tanpa memperhatikan dampak potensialnya pada orang lain (misalnya, humor seksis atau rasis), dan termasuk ekspresi humor kompulsif di mana seseorang merasa sulit untuk menolaknya, dorongan untuk mengatakan hal-hal lucu yang mungkin menyakiti atau mengasingkan orang lain. Gaya humor *aggressive* ditemukan memainkan peran adaptif ketika tingkat intensitas stres tinggi (Freeman & Ventis, 2010).

Gaya humor *aggressive* adalah penggunaan humor untuk meningkatkan diri dengan mengorbankan orang lain, sedangkan gaya humor yang merugikan diri sendiri (*self-defeating*) adalah penggunaan humor untuk meningkatkan hubungan dengan mengorbankan diri sendiri (Freeman & Ventis, 2010).

Terakhir, dari hasil uji korelasi antardimensi gaya humor dengan stres akademik mahasiswa yang mengikuti metode pembelajaran jarak jauh, ditemukan bahwa gaya humor *self-defeating* berkorelasi positif dan signifikan dengan stres akademik. Pada temuan penelitian terdahulu oleh Cann dan Collete (2014), diketahui bahwa gaya humor *self-defeating* tidak berkorelasi signifikan dengan tingkat stres. Sedangkan, dalam penelitian Cann dan Etzel (2008), ditemukan bahwa gaya humor *self-defeating* berkorelasi negatif dengan kualitas pribadi yang positif seperti optimisme, harapan, dan kebahagiaan baik.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pada gaya humor terhadap stres akademik, menunjukkan bahwa ternyata dimensi *affiliative humor* berkorelasi secara negatif dan signifikan dengan stres akademik. Artinya bahwa semakin ditingkatkan gaya humor *affiliative* maka akan semakin menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran jarak jauh

secara *online*. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai gaya humor *affiliative* rendah maka nilai stres akademik pada mahasiswa akan tinggi.

Sedangkan, dari hasil uji korelasi menunjukkan bahwa gaya humor lainnya yang tidak menunjukkan korelasi yang signifikan dengan stres akademik seperti *self-enhancing humor*, *aggressive humor*, dan *self-defeating humor*. Artinya bahwa ketiga gaya humor ini tidak menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran jarak jauh.

Saran untuk penelitian selanjutnya yakni dapat melibatkan faktor kepribadian sebagai variabel penghubung antara pengaruh gaya humor dengan stres akademik.

REFERENSI

- Azahra, J. S. (2017). *Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi* [Bachelor's thesis, Universitas Negeri Jakarta]. Repository Universitas Negeri Jakarta. <http://repository.unj.ac.id/95/1/FIX%20SKRIPSI.pdf>
- Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Cann, A., & Collete, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 464-479. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.746>
- Cann, A., & Etzel, K. C. (2008). Remembering and anticipating stressors: Positive personality mediates the relationship with sense of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 21(2), 157-178. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2008.008>
- Ciotti, M., Ciccozzi, M., Terrinoni, A., Jiang, W. C., Wang, C. B., & Bernardini, S. (2020). The COVID-19 pandemic. *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences*, 57(6), 365-388. <https://doi.org/10.1080/10408363.2020.1783198>
- Fauziah, A. A. (2015). *Pengaruh humor style, self-esteem, dan religiusitas terhadap happiness penderita gagal ginjal kronis* [Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/38349/2/ANA%20ARINI%20FAUZIAH-FPSI.pdf>
- Freeman, G. P., & Ventis, W. L. (2010). Does humor benefit health in retirement? Exploring humor as a moderator. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 122-148. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i3.211>
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395-402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Gloria. (2020, July 1). *Isolasi selama pandemi dapat sebabkan cabin fever*. Universitas Gajah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/19639-isolasi-selama-pandemi-dapat-sebabkan-cabin-fever/>
- Hair, J. F., Celsi, M., Ortinau, D. J., & Bush, R. P. (2017). *Essentials of marketing research* (4th ed.). McGraw-Hill Education.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Kartika, R. (2020). Analisis faktor munculnya gejala stres pada mahasiswa akibat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19. *PsyArXiv Preprints*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/nqesb>
- Markman, A. (2017, June 21). *Humor sometimes makes stressful situations better*. Psychology Today.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/ulterior-motives/201706/humor-sometimes-makes-stressful-situations-better>

- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Mustofa, B. (2015). *Psikologi pendidikan*. Parama Ilmu.
- Permana, L. A., & Rachmawati, M. A. (2010). *Hubungan antara sense of humor dengan stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa FTI UII* [Unpublished bachelor's thesis]. Universitas Islam Indonesia.
- Richards, K., & Kruger, G. (2017). Humor styles as moderators in the relationship between perceived stress and physical health. *SAGE Open*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/2158244017711485>
- Sukoco, A. S. P. (2014). Hubungan sense of humor dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi. *CALYPTRA: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1-10.
- Tim Penyusun KBBI. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.