

Peranan Humor terhadap Stres pada Remaja, dengan Kecerdasan Emosi sebagai Mediator

Erik Wijaya

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstract

This study wanted to test the role of humor towards stress, with emotional intelligence as a mediator variable in adolescent. Research on humor in Indonesia has been done by involving the subject of a student who is writing a thesis, a student in the first year, a graduate student, as well as in middle adulthood. Based on this, researchers want to do further research to emphasize the role of humor with emotional intelligence as a mediator in adolescent. Research is done early in adolescent because the stressful sources of school and the peer group as part of the developmental tasks. Based on the results of this study found emotional intelligence has a role as a variable mediator of superiority humor and cognitive humor to stress.

Keywords: Humor, emotional intelligence, stress, adolescent.

Pendahuluan

Masa remaja ditandai oleh perubahan yang besar diantaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, termasuk dalam menyelesaikan tugas perkembangannya

yakni pencarian identitas diri. Masa remaja merupakan masa ketika remaja dihadapkan pada berbagai hal dan tantangan diantaranya adalah tuntutan dalam menyelesaikan tugas akademik, tuntutan dalam hubungan pertemanan dan dalam relasi dengan orangtua (Papalia, Feldman, & Martorell, 2012).

Erik Wijaya adalah Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Korespondensi artikel dialamatkan ke: erikw@fpsi.untar.ac.id

Kajian Pustaka

Stres

Tuntutan-tuntutan bisa dianggap sebuah *stressor* bagi remaja yang dapat memicu munculnya *stres* ketika remaja tidak berhasil untuk memenuhi tuntutan yang diberikan kepadanya (Papalia et al., 2012). Lazarus (dikutip dalam Lahey, 2007) mengatakan bahwa stres dapat diartikan sebagai kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk menangani tuntutan lingkungan atau situasi tersebut.

Lazarus dan Folkman (dalam Davison, Neale, & Kring, 2006), mengidentifikasi *coping* dalam dua dimensi, yang pertama *coping* yang berfokus pada masalah (*problem - focused coping*) mencakup bertindak secara langsung untuk mengatasi masalah. Kedua adalah *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion - focused coping*) merujuk pada berbagai upaya

untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres. Diketahui kebanyakan individu cenderung menggunakan *emotion focused coping* terlebih dahulu ketika berhadapan dengan stres. Salah satunya adalah dengan berhumor.

Humor

Menurut Driver (dalam Hartanti, 2002), humor merupakan sifat dari sesuatu atau suatu situasi yang kompleks yang menimbulkan keinginan untuk tertawa. Secara sederhana humor didefinisikan sebagai sesuatu yang lucu. Eysenck (dikutip dalam Utomo, 2009) menyebutkan humor adalah sesuatu yang dapat membuat tertawa. Hasanat dan Subandi (1998) mengatakan humor dinilai dapat menimbulkan emosi positif, sebab humor menjadikan seseorang dapat tersenyum ataupun tertawa dan memunculkan emosi positif. Humor dapat membuat seseorang

menjadi lebih rileks, tidak tegang, sehingga pikiran pun dapat lebih berkonsentrasi untuk menyelesaikan masalah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Berk dan Tan, humor dapat mereduksi hormon yang menyebabkan stres seperti *cortisol*, *epinephrine*, dan *dopac* (dikutip dalam Borchard, 2015). Selanjutnya Lefcourt memberikan pernyataan bahwa rasa humor sudah sejak lama menjadi kualitas pribadi yang dapat melunakkan stres dalam kehidupan seseorang (dikutip dalam Cann, Stilwell, & Taku, 2010).

Berdasarkan hal tersebut, humor merupakan variabel psikologis yang dapat mereduksi stres. Ditinjau dari perkembangan remaja, faktor kecerdasan emosi juga memiliki peranan mereduksi stres dan berhubungan juga dengan humor.

Muawanah, Suroso, dan Pratikno (2012) menyatakan pada masa remaja, individu belum mampu mengontrol emosinya dengan baik dan belum mampu untuk mengeskpresikan emosinya dengan cara yang dapat diterima masyarakat. Kemampuan mengkontrol emosi yang rendah menyebabkan gangguan perilaku pada remaja. Rini, Hardjajani, dan Nugroho (2012) menambahkan bahwa remaja yang memiliki kecerdasan emosi tinggi akan dapat mengendalikan dan mengelola emosinya sendiri. Oleh karena itu, kecerdasan emosi merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki oleh remaja.

***Emotional Intelligence* (kecerdasan emosi)**

Goleman (2000) mengemukakan kecerdasan emosi adalah kemampuan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati

dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir; dan berempati. Sedangkan, Salovey dan Mayer (1997), menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk memahami secara akurat, menilai, dan mengekspresikan emosi; kemampuan untuk mengakses dan menghasilkan perasaan ketika mereka memfasilitasi pengalaman; kemampuan untuk memahami emosi dan memiliki pengetahuan emosi; kemampuan untuk secara reflektif mengatur emosi dengan cara yang mendukung pertumbuhan emosi dan intelektual.

Menurut Goleman (2000) terdapat 5 aspek dalam kecerdasan emosi, yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Secara umum, orang yang

memiliki kecerdasan emosi memiliki kemampuan bergaul yang baik, harapan yang tinggi, sehingga tidak akan terjebak dalam kecemasan, bersikap pasrah, atau depresi/frustasi dalam menghadapi masalah. Individu dengan kecerdasan emosi mampu memanfaatkan kecemasan antisipasi, misalnya ketika akan menghadapi ujian, mereka mampu memotivasi diri untuk mempersiapkan diri dengan baik sehingga dapat melakukan dengan sempurna.

Menurut Lantieri (dalam Goleman, 2000) keterampilan atau kecerdasan emosi merupakan aspek penting dalam pencegahan dan penyelesaian konflik pada remaja di sekolah. Sedangkan, Mukarromah (2008) juga menyatakan bahwa individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi dapat melakukan *problem solving* dan *decision making* yang lebih baik terhadap berbagai

masalah yang menekan kehidupannya. Berdasarkan hal tersebut maka keterkaitan antara kecerdasan emosi yang dimiliki oleh remaja akan membuat stres dalam hidupnya sehari-hari menjadi lebih berkurang karena di dalam komponen kecerdasan emosi terdapat kemampuan-kemampuan menyelesaikan stres secara emosi seperti memotivasi diri sendiri. Selain itu, penggunaan humor untuk mereduksi stres sekaligus terkait dengan kecerdasan emosi juga faktor penting untuk dilihat. Hal ini dikarenakan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dari Wijaya dan Basaria (2017) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara humor dengan kecerdasan emosi. Dengan demikian penelitian ini dilakukan untuk melihat peranan humor terhadap stres dengan kecerdasan emosi sebagai mediator pada remaja.

Metode

Desain dan Subjek Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Selanjutnya penelitian ini pada dasarnya bertujuan untuk melihat adanya peranan humor terhadap stres dengan kecerdasan emosi sebagai mediator pada remaja. Subjek penelitian yang bertindak sebagai partisipan dipilih dengan metode *convenience sampling* yaitu subjek yang dipilih berdasarkan kemudahan (pada lingkungan yang dapat dijangkau oleh peneliti). Subjek sebagai partisipan adalah individu berusia 11-20 tahun, jenis kelamin, tingkat pendidikan, agama dan status sosial ekonomi tidak dibatasi. Jumlah responden direncanakan sebanyak 400 orang yang akan diambil dari sekolah serta universitas di Jakarta.

Identifikasi Variabel

Sesuai dengan judul “peranan humor terhadap stres dengan kecerdasan emosi sebagai mediator pada remaja.” maka variabel yang ada dalam penelitian ini adalah, (a) variabel bebas yaitu humor, (b) variabel terikat yaitu stres, dan (c) variabel mediator yaitu kecerdasan emosi.

Instrumen

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Ada tiga kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu (a) kuesioner humor, (b) kuesioner kecerdasan emosi dan (c) kuesioner stres. Ketiga alat ukur dari variabel penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur yang sudah dipinjam dari Bagian Riset dan Pengukuran Psikologi Universitas Tarumanagara.

Prosedur Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan sejak menyusun proposal penelitian, dimulai dengan mencari literatur yang sesuai dengan topik penelitian. Literatur yang dicari tersebut adalah untuk menjadikan dasar pemikiran untuk diadakannya penelitian. Setelah sumber literatur diperoleh, maka peneliti mempersiapkan alat ukur serta target subyek untuk melakukan penyebaran data penelitian.

Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner pada salah satu universitas di Jakarta. Setelah data terkumpul, kemudian data tersebut diolah dengan menggunakan SPSS. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan regresi. Isian kuesioner dari partisipan penelitian juga telah selesai dimasukkan di dalam *master*

table SPSS. Tahapan selanjutnya adalah melakukan pengolahan data dengan bantuan program LISREL 8.8 untuk pengujian hipotesis karena pengujian terdapat variabel mediator.

Pengukuran Variabel Penelitian

Pengukuran validitas dari penelitian ini menggunakan pengujian *confirmatory factor analysis (CFA)* dengan bantuan program LISREL 8.8. Dengan menggunakan CFA maka akan dapat diketahui secara keseluruhan apakah butir-butir dari alat ukur merupakan butir yang memiliki kemampuan untuk mengukur aspek yang ingin diukur atau tidak. Hal tersebut dapat tercermin dari nilai *loading factor* yang baik (>0.2).

Alat ukur pertama pada penelitian ini adalah *sense of humor* yang merupakan alat ukur pengembangan dari alat ukur Bagian Riset dan Pengukuran Psikologi Universitas Tarumanagara. Dimensi

pertama yaitu *humor cognitive* memiliki jumlah 13 butir berupa gambar-gambar, seluruhnya terdiri dari butir positif. *Humor cognitive* merupakan jenis humor yang mengindikasikan individu menyukai humor yang menggunakan pola penalaran (berpikir). Semakin tinggi skor pada jenis humor ini, maka individu dominan pada tipe humor ini, demikian sebaliknya.

Dimensi kedua yaitu *humor netral* memiliki jumlah 11 butir berupa gambar-gambar, seluruhnya adalah butir positif. *Humor netral* merupakan jenis humor yang mengindikasikan individu menyukai humor yang melihat respon gambar yang terkesan *cute*. Semakin tinggi skor pada jenis humor ini, maka individu dominan pada tipe humor ini, demikian sebaliknya.

Dimensi ketiga *humor superiority* memiliki jumlah 10 butir berupa gambar-gambar, seluruhnya merupakan

butir positif. Humor *superiority* merupakan jenis humor yang mengindikasikan individu menyukai humor yang senang/tertawa ketika melihat orang lain mengalami kesukaran, penderitaan, wajah yang buruk rupa, dan sebagainya. Semakin tinggi skor pada jenis humor ini, maka individu dominan pada tipe humor ini, demikian sebaliknya.

Alat ukur kedua yaitu kecerdasan emosi dikembangkan oleh Badan Riset dan Pengukuran Universitas Tarumanagara berdasarkan teori dari Goleman (2000) yang terdiri dari 5 dimensi. Dimensi pertama dari kecerdasan emosi adalah mengenali emosi diri atau *self-awareness*, yaitu kemampuan untuk mengenali perasaan atau emosi ketika perasaan tersebut terjadi. Contoh butir yang termasuk dalam dimensi ini adalah sebagai berikut, pernyataan positif: *ketika saya*

marah, saya tahu penyebab kemarahan saya.

Dimensi kedua dari kecerdasan emosi adalah mengelola emosi atau *managing emotions*, yaitu kemampuan untuk mengatur perasaan agar perasaan tersebut dapat diungkapkan secara tepat.

Contoh butir yang termasuk dalam dimensi ini adalah sebagai berikut, pernyataan positif: *saat saya sedih, saya tetap melakukan tanggung jawab saya.*

Contoh pernyataan negatif: *ketika saya marah, saya membanting barang yang ada disekitar saya.*

Dimensi ketiga dari kecerdasan emosi adalah memotivasi diri sendiri atau *motivating oneself*, yaitu kemampuan untuk memotivasi diri, menguasai diri, dan ketahanan dalam menghadapi kegagalan atau perasaan frustrasi. Contoh butir yang termasuk dalam dimensi ini adalah sebagai berikut, pernyataan positif: *ketika saya*

gagal dalam ujian, saya tetap berpikir positif. Contoh butir negatif: Saya merasa putus asa ketika kesulitan menghampiri saya.

Dimensi keempat dari kecerdasan emosi adalah mengenali emosi orang lain atau *emphaty skill*, yaitu kemampuan untuk berempati, peduli terhadap orang lain, dan mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi. Contoh butir yang termasuk dalam dimensi ini adalah sebagai berikut, pernyataan positif: *Saya dapat dengan mudah merasakan apa yang orang lain rasakan.* Contoh pernyataan negatif: *Saya mengetahui perasaan teman saya setelah teman saya mengutarakannya.*

Dimensi kelima dari kecerdasan emosi adalah membina hubungan atau *handling relationship*, yaitu kemampuan mengelola emosi orang lain dan keterampilan ini merupakan

keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi. Contoh butir yang termasuk dalam dimensi ini adalah sebagai berikut, pernyataan positif: *saya sering menjadi pemimpin dalam suatu kelompok.* Contoh pernyataan negatif: *saya sulit bergaul dalam lingkungan saya.*

Pengukuran variabel ketiga yaitu variabel stres. Dalam penelitian ini teori stres yang digunakan merujuk dari Christian (2005) yang telah diadaptasi oleh Bagian Riset dan Pengukuran Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara pada tahun 2014. Dalam pengukuran yang menggunakan alat ukur stres, terdiri dari tiga gejala yaitu gejala fisik, gejala mental, dan gejala perilaku. Definisi operasional yang pertama dari stres yaitu gejala fisik. Stres dalam wujud gejala fisik digambarkan dalam bentuk

menegangnya otot-otot sekitar tulang meliputi sakit kepala, wajah berkerut, gigi bergemerutuk, nyeri rahang, gagap, bibir dan tangan bergetar, otot tegang dan nyeri, nyeri leher, nyeri punggung, bahasa tubuh agresif. Semakin tinggi skor gejala fisik yang diperoleh subyek, maka semakin tinggi pula stres secara fisik yang dialami subyek. Begitu pula hal ini berlaku sebaliknya.

Definisi operasional yang kedua dari stres adalah gejala mental. Stres dalam wujud gejala mental digambarkan dalam bentuk gelisah, khawatir, rasa bersalah dan tegang, peningkatan rasa marah dan frustrasi, perasaan berubah-ubah, depresi, nafsu makan meningkat atau malah menurun, pikiran terburu-buru, mimpi buruk, kesulitan belajar sesuatu yang baru, kesulitan konsentrasi, mudah lupa, disorganisasi atau kebingungan, kesulitan membuat keputusan, lebih sering menangis, pikiran bunuh diri,

takut dekat dengan orang lain, dan kesepian. Semakin tinggi skor gejala mental yang diperoleh subyek, maka semakin tinggi pula stres secara mental yang dialami subyek. Begitu pula hal ini berlaku sebaliknya.

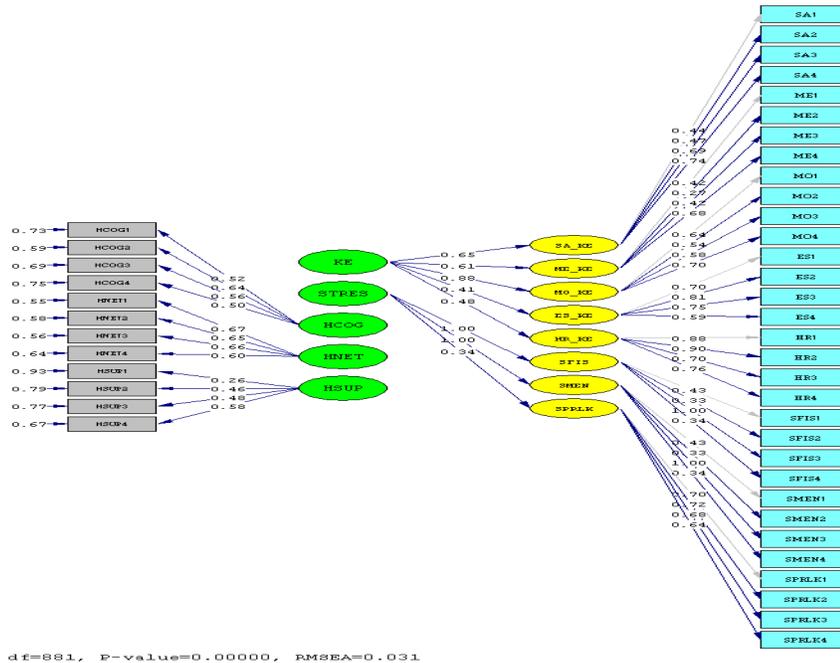
Definisi operasional yang ketiga dari stres yaitu gejala perilaku. Stres dalam wujud gejala perilaku digambarkan dalam bentuk tidak memperhatikan cara berpakaian dan penampilan, keterlambatan yang meningkat, perilaku yang tidak biasa, jalan bolak-balik, mudah beraksi pada hal-hal kecil, perfeksionis, meningkatkan kecelakaan kecil, berbohong, berbicara terlalu cepat dan tidak jelas, sikap defensif dan penuh curiga, komunikasi yang tegang dengan orang lain, menarik diri secara sosial, mengalami kesulitan tidur, sering menggunakan obat-obat, tubuh makin gemuk atau makin kurus, makin banyak merokok, meningkatnya penggunaan

Peranan Humor terhadap Stres pada Remaja, dengan Kecerdasan Emosi sebagai Mediator

alkohol. Semakin tinggi skor gejala perilaku yang diperoleh subyek, maka semakin tinggi pula stres perilaku yang tampak telah dialami subyek. Begitu pula hal ini berlaku sebaliknya.

Berdasarkan hasil pengukuran dengan teknik CFA yang dilakukan pada ketiga variabel penelitian, diketahui bahwa alat ukur yang digunakan sudah mencerminkan aspek yang diukur. Hal ini dikarenakan

berdasarkan *loading factor* yang terkandung dalam berbagai butir alat ukur pada berbagai dimensi variabel penelitian telah menunjukkan angka > 0.2. Pada pengukuran ini, peneliti memilih masing-masing empat butir dari dimensi yang memiliki *loading factor* tertinggi. Dari hasil pengujian CFA dengan LISREL 8.8 diperoleh hasil yang dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 1. Tampilan Output Standardized

Berdasarkan hasil pengujian CFA tersebut dapat dilihat bahwa alat ukur yang digunakan telah sesuai untuk mengukur aspek yang akan diukur. Pengujian selanjutnya dapat ditinjau dari kecocokan model CFA secara keseluruhan. Berdasarkan hasil pengujian ini juga diketahui bahwa berbagai nilai yang menjadi indikator model fit (*Goodness of Fit*) sudah terpenuhi. Secara ringkas indikator model fit yang sudah terpenuhi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Pengukuran Goodness of Fit

Ukuran <i>GOF</i>	Target Kecocokan	Keterangan
Normal Theory Weighted Least Squares Chi-Square = 1224.93 (P = 0.00)	p value > 0.05	No Fit
RMSEA = 0.031	$0.05 \leq \text{RMSEA} < 0.08$	Good Fit
NFI = 0.89	≥ 0.90	No Fit
NNFI = 0.96	≥ 0.90	Good Fit
CFI = 0.97	≥ 0.90	Good Fit
IFI = 0.97	≥ 0.90	Good Fit
RFI = 0.88	≥ 0.90	No Fit
RMR = 0.067	≤ 0.10	Good Fit
Standardized RMR = 0.063	≤ 0.10	Good Fit
GFI = 0.88	≥ 0.90	No Fit
AGFI = 0.86	$0.80 \leq \text{AGFI} < 0.90$	Medium Fit

Berdasarkan kriteria *Goodness of Fit (GOF) Model* di atas maka model penelitian telah memiliki model yang baik. Hal ini dikarenakan dari 11 kriteria yang ada, terdapat 8 dari kriteria tersebut sudah terpenuhi. Dengan demikian melalui pengujian CFA dapat dikatakan bahwa pengukuran yang dilakukan telah sesuai untuk mengukur variabel yang ingin diukur dikarenakan nilai kecocokan model sudah baik disertai juga dengan *loading factor* yang tinggi.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Subyek Penelitian

Pada bagian ini diberikan gambaran dari subyek penelitian. Gambaran subyek penelitian ini pertama adalah berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan data yang diperoleh mengenai jenis kelamin subyek penelitian, jumlah laki-laki sejumlah 189 orang subyek (47.3%) dan subyek perempuan sebanyak 211 orang subyek (52.8%). Gambaran subyek penelitian berikutnya adalah berdasarkan pendidikan terakhir. Berdasarkan data yang diperoleh mengenai pendidikan akhir subyek penelitian, jumlah terbanyak adalah memiliki pendidikan terakhir SMP sejumlah 28 orang subyek (7%) dan subyek berpendidikan SMA sebanyak 372 orang subyek (93%).

Gambaran Data dan Penggolongan

Variabel Penelitian

Pada bagian ini akan dibahas mengenai gambaran variabel penelitian. Gambaran data untuk variabel stres menggunakan skala 1-5 memiliki *mean hipotetik* alat ukur yaitu 3, sedangkan *mean empirik* adalah 2.4989. Skor *mean empirik* lebih kecil dibandingkan dengan skor *mean hipotetik* dengan demikian maka stres subjek dapat dikatakan rendah. Gambaran selanjutnya yaitu variabel kecerdasan emosi menggunakan skala 1-5 memiliki *mean hipotetik* alat ukur yaitu 3, sedangkan *mean empirik* adalah 3.6331. Skor *mean empirik* lebih besar dibandingkan dengan skor *mean hipotetik* dengan demikian maka kecerdasan emosi subjek dapat dikatakan tinggi. Gambaran selanjutnya yaitu variabel humor menggunakan skala 1-5 memiliki *mean*

hipotetik alat ukur yaitu 3, sedangkan *mean empirik* pada humor netral adalah 3.6665, humor *cognitive* adalah 3.0765 dan humor *superiority* adalah 3.1827. Skor *mean empirik* lebih besar dibandingkan dengan skor *mean hipotetik* dengan demikian maka humor subjek dapat dikatakan tinggi dan yang paling tinggi/dominan pada rata-rata subyek penelitian adalah humor netral. Sebagai rangkuman mengenai gambaran umum dari masing-masing variabel penelitian dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Variabel Penelitian

	N	Minimum	Maximum	Mean	SD
Humor_superiority	400	1.57	5.00	3.1827	0.65218
Humor_netral	400	1.27	5.00	3.6665	0.62375
Humor_cognitive	400	1.42	4.85	3.0765	0.61393
Kecerdasan emosi	400	2.49	4.92	3.6331	0.39220
Stres	400	1.17	4.01	2.4989	0.51280

Uji Normalitas Variabel Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh, uji normalitas data dilakukan terhadap variabel penelitian. Uji normalitas data menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Pada variabel stres, nilai $Z = 0.506$ dan $p = 0.960 > 0.05$ sehingga penyebaran data untuk stres terdistribusi normal. Pada variabel kecerdasan emosi, nilai $Z = 0.500$ dan $p = 0.964 > 0.05$ sehingga penyebaran data untuk variabel Kecerdasan Emosi terdistribusi

normal. Kemudian pada humor netral, nilai $Z = 1.327$ dan $p = 0.059 > 0.05$ sehingga penyebaran data untuk variabel humor netral terdistribusi normal. Sedangkan pada humor *cognitive*, nilai $Z = 0.721$ dan $p = 0.677 > 0.05$ sehingga penyebaran data untuk variabel humor *cognitive* terdistribusi normal. Terakhir pada humor *superiority*, nilai $Z = 0.994$ dan $p = 0.277 > 0.05$ sehingga penyebaran data untuk variabel humor *superiority*

terdistribusi normal. Berdasarkan uji normalitas pada berbagai variabel penelitian, maka pengujian hipotesis penelitian untuk menguji mediasi dari variabel menggunakan regresi linear dapat dilakukan. Hasil uji normalitas dapat dilihat secara detail pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian

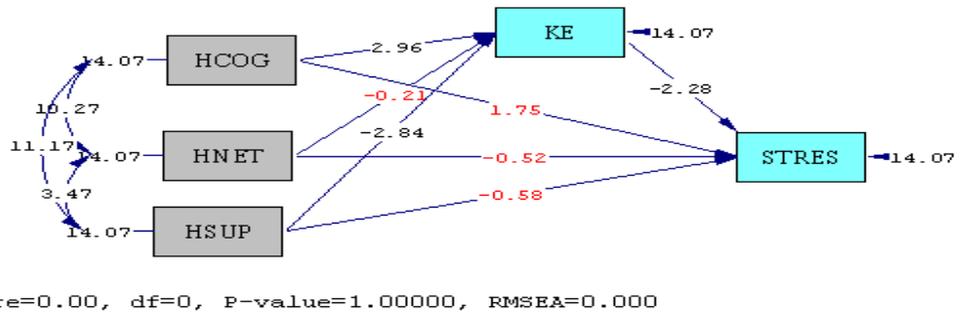
Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	p
Stres	0.506	0.960
Kecerdasan Emosi	0.500	0.964
Humor Netral	1.327	0.059
Humor <i>Cognitive</i>	0.721	0.677
Humor <i>Superiority</i>	0.994	0.277

Pengujian Hipotesis

Peran Humor terhadap Stres dengan Mediator Kecerdasan Emosi

Pengujian hipotesis penelitian menggunakan Lisrel 8.8. Program ini menghasilkan 3 path yaitu *estimates*, *standardized* dan *t values*. Bagian *estimates* merupakan nilai untuk persamaan regresi, *standardized* merupakan nilai koefisien *beta* dan *t values* merupakan nilai uji t hitung. Kemudian berdasarkan tampilan *t*

values dapat dilihat besar peranan dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Berdasarkan hasil pengolahan data, hasil yang diperoleh dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Tampilan T Values Model Penelitian

Berdasarkan gambar di atas, pengujian model dari penelitian menunjukkan bahwa nilai kecocokan model sudah fit (model memiliki kecocokan yang sangat baik) karena nilai Chi-Square = 0.00, p value = 1.00 dan RMSEA = 0.00. Berdasarkan hasil uji pada tampilan nilai t, maka diperoleh hasil variabel kecerdasan emosi merupakan variabel mediator untuk peranan humor *cognitive* terhadap stres dan juga untuk peranan humor *superiority* terhadap stres. Hal ini dapat dilihat dari variabel humor *cognitive* memberikan peran signifikan kepada variabel kecerdasan emosi dengan nilai $t = 2.96 > 1.96$, jadi dengan

demikian memiliki peran positif dan signifikan. Kemudian peran kecerdasan emosi terhadap stres ditunjukkan dengan nilai $t = -2.28 > 1.96$, jadi dengan demikian terdapat peran yang negatif dan signifikan. Kemudian peranan langsung dari humor *cognitive* terhadap stres ditunjukkan dengan nilai $t = 1.75 < 1.96$, jadi tidak terdapat peran signifikan. Dengan demikian maka hasil tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosi merupakan mediator dari peranan humor *cognitive* terhadap stres.

Hasil berikutnya adalah humor *superiority* memberikan peran

signifikan kepada variabel kecerdasan emosi dengan nilai $t = -2.84 > 1.96$, jadi dengan demikian memiliki peran negatif dan signifikan. Kemudian peran kecerdasan emosi terhadap stres ditunjukkan dengan nilai $t = -2.28 > 1.96$, jadi dengan demikian terdapat peran yang negatif dan signifikan. Kemudian peranan langsung dari humor *cognitive* terhadap stres ditunjukkan dengan nilai $t = -0.58 < 1.96$, jadi tidak terdapat peran signifikan. Dengan demikian maka hasil tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosi merupakan mediator dari peranan humor *superiority* terhadap stres.

Hasil berikutnya adalah humor *netral* tidak berperan signifikan kepada variabel kecerdasan emosi dengan nilai $t = -0.21 > 1.96$, jadi dengan demikian tidak terdapat peran signifikan. Kemudian peran kecerdasan emosi terhadap stres ditunjukkan dengan nilai t

$= -2.28 > 1.96$, jadi dengan demikian terdapat peran yang negatif dan signifikan. Kemudian peranan langsung dari humor *netral* terhadap stres ditunjukkan dengan nilai $t = -0.52 < 1.96$, jadi tidak terdapat peran signifikan. Dengan demikian maka hasil tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosi bukan merupakan mediator dari peranan humor *netral* terhadap stres.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh hasil bahwa ternyata ditemukan adanya peranan negatif dan signifikan *humor superiority* terhadap kecerdasan emosi. Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa apabila kecerdasan emosi tinggi maka *humor superiority* menjadi rendah, begitu juga sebaliknya apabila kecerdasan emosi

rendah maka *humor superiority* menjadi tinggi.

Selanjutnya berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh hasil bahwa ternyata ditemukan adanya peranan negatif dan signifikan kecerdasan emosi terhadap stres. Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa apabila kecerdasan emosi tinggi maka stres menjadi rendah, begitu juga sebaliknya apabila kecerdasan emosi rendah maka stres menjadi tinggi. Sedangkan untuk peranan *humor superiority* terhadap stres tidak signifikan. Dengan demikian maka terbentuk mediasi pada peranan *humor superiority* melalui kecerdasan emosi.

Hasil selanjutnya berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh hasil bahwa ternyata ditemukan adanya peranan positif dan signifikan *humor cognitive* terhadap kecerdasan emosi. Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa

apabila kecerdasan emosi tinggi maka *humor cognitive* menjadi tinggi, begitu juga sebaliknya apabila kecerdasan emosi rendah maka *humor cognitive* menjadi rendah.

Selanjutnya berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh hasil bahwa ternyata ditemukan adanya peranan negatif dan signifikan kecerdasan emosi terhadap stres. Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa apabila kecerdasan emosi tinggi maka stres menjadi rendah, begitu juga sebaliknya apabila kecerdasan emosi rendah maka stres menjadi tinggi. Sedangkan untuk peranan *humor cognitive* terhadap stres tidak signifikan. Dengan demikian maka terbentuk mediasi pada peranan *humor cognitive* melalui kecerdasan emosi.

Diskusi

Berdasarkan hasil ditemukan kecerdasan emosi memediasi peranan *humor superiority* serta *humor cognitive*

terhadap stres pada remaja. Dengan demikian dapat dilihat bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi lebih banyak tidak mengembangkan humor yang dengan tipe humor yang suka menyakiti pihak lain. Tipe humor ini jika dilihat dari konstruk butirnya maka dapat dilihat humor ini hanya melihat sesuatu yang lucu dengan stimulus kesulitan pada kehidupan pihak lain (pengelolaan humor terdapat sifat menjelekkkan serta merendahkan pihak lain dalam hidup dengan menertawakannya). Dengan demikian pola hubungan yang terbentuk adalah ketika individu menggunakan humor *superiority* maka kecerdasan emosi yang diperoleh akan rendah sehingga menimbulkan stres yang tinggi. Sebaliknya jika seorang individu tidak menggunakan humor *superiority* misalnya dengan menggunakan humor *cognitive* maka kecerdasan emosi yang

diperoleh akan tinggi sehingga menimbulkan stres yang rendah.

Hasil ini sejalan dengan Martin (2007) yang mengungkapkan bahwa menggunakan humor untuk menjatuhkan diri sendiri (*self-defeating humor*) cenderung memiliki perilaku stres yang tinggi. Demikian juga dengan Diener, Lucas, Oishi, dan Shu (2002) yang menemukan bahwa orang bahagia cenderung melihat pada pengalaman positif yang dialami dalam hidupnya, sementara orang yang tidak bahagia cenderung memfokuskan pada domain hidup yang paling menyulitkan. Selain itu juga temuan hasil penelitian tersebut juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Rumondor (2007) dan Nataatmaja (2012) dengan hasil yang sama bahwa humor yang bersifat *affiliative* memiliki korelasi negatif dengan stres dan humor yang bersifat *self-defeating* memiliki korelasi positif

dengan stres. Dengan demikian dapat dilihat bahwa humor *superiority* akan mencerminkan orang yang merasakan perasaan negatif, sehingga penggunaan humor jenis ini sekaligus menunjukkan adanya dominasi perasaan tidak bahagia.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya teknik sampling yang digunakan adalah *convenience*. Dengan demikian sampel di dalam penelitian ini merupakan sampel yang diambil dengan kemudahan sehingga tidak proporsional menggambarkan remaja yang ada di Jabodetabek. Selain itu dalam penelitian ini, tidak dikontrol variabel lain yang memiliki kemungkinan untuk diprediksi hubungannya variabel psikologi positif lain seperti *quality of life, psychological well being* (PWB). Dengan demikian penelitian ini perlu dilakukan penyempurnaan dengan meneliti

hubungan dengan variabel psikologi positif lainnya.

Saran Teoretis

Secara teoretis penelitian ini memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi terutama ilmu psikologi perkembangan remaja serta psikologi sosial. Dengan adanya penelitian ini maka secara teoretis bidang ilmu tersebut memperoleh manfaat dengan adanya fakta hasil penelitian sehingga secara empiris teori-teori menjadi ada buktinya. Penelitian ini memberikan pembuktian secara teoretis bahwa peranan humor *superiority* terhadap stres dapat dimediasi oleh kecerdasan emosi. Selain itu temuan dalam penelitian ini membuktikan bahwa humor *superiority* akan menimbulkan rendahnya kecerdasan emosi, oleh karena itu tidak disarankan untuk menggunakan jenis humor ini dengan tujuan meredakan

stres pada kondisi sehari-hari melainkan menggunakan humor yang bersifat *cognitive*.

Saran secara teoretis terutama untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti peranan humor dengan variabel psikologi positif lain yang memungkinkan untuk diuji sebagai prediktif variabel berikutnya. Variabel lainnya tersebut misalnya *quality of life*, *psychological well being* (PWB).

Saran Praktis

Saran secara praktis peneliti berikan kepada para remaja dapat terus mengembangkan kecerdasan emosi serta komponen yang terkandung di dalamnya (meningkatkan perasaan positif dan melepaskan perasaan negatif) salah satunya dengan cara mengembangkan humor yang positif. Oleh karena itu, remaja senantiasa dapat mengembangkan kecerdasan emosi

yang baik dengan mengurangi humor yang bersifat menyakiti pihak lain. Humor yang dikembangkan oleh individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi merupakan humor yang positif. Dengan demikian perasaan positif akan memberikan dampak kepada suasana hati yang baik dan akan memunculkan humor yang cerdas tanpa menyakiti pihak lain sehingga dapat memperoleh kebahagiaan sehingga dapat meredakan stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Borchard, T. (2015, 22 November). Understanding humor can lead to new psychiatric treatments. Diunduh dari <http://psychcentral.com/blog/archives/2014/02/07/understanding-humor-can-lead-to-new-psychiatric-treatments/>.
- Christian, M. (2005). *Jinakkan stres: Kiat hidup bebas tanpa tekanan*. Bandung: Nexx Media.
- Cann, A., Stilwell, K., & Taku, K. (2010). Humor styles, positive personality, and health. *Europe's*

- Journal of Psychology*, 6(3). 213-235.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S., & Suh, E. M. (2002). Looking up and down: Weighting good and bad information in life satisfaction judgements. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 437-445.
- Davison, C. G., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Abnormal psychology* (11th edition). NY: Jhon Willey and Sons, Inc.
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ?* (T.Hermaya, Penerj.) Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hasanat, N.U. & Subandi. (1998) Pengembangan alat kepekaan terhadap humor. *Jurnal Psikologi Tahun XXV No. 1*, hlm 45-52.
- Hartanti. (2002). Peran *sense of humor* dan dukungan sosial pada tingkat depresi penderita dewasa pascastroke. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 17, 2: 107-119.
- Lahey, B. B. (2007). *Psychology an introduction* (9th ed). Mc.Graw Hill: New York.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Oxford: Elsevier.
- Muawanah, L. B., Suroso., & Pratikto, H. (2012). Kematangan emosi, konsep diri, dan kenakalan remaja. *Jurnal Persona*, 1(1), 6-14. Diunduh dari: <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/viewFile/9/25>.
- Nataatmaja, F. (2012). Hubungan antara humor styles dengan stres pada mahasiswa tahun pertama fakultas y universitas x di bandung. *Skripsi*. Bandung. Universitas Kristen Maranatha.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2012). *Experience human development* (12thed.). New York, NY: McGraw Hill.
- Rumondor, P. C. B. (2007). Hubungan dimensi humor styles dengan stres pada mahasiswa tahun pertama. *Skripsi*. Universitas Indonesia. Depok.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1997). *What is emotional intelligence?*. Diunduh dari http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2014/02/pub219_Mayer_Salovey_1997.pdf.
- Utomo, U. H. N. (2009). *Sense of humor: Studi psikometris tentang skala kepekaan terhadap humor versi a dan b. Laporan Penelitian*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Wijaya, E., & Basaria, D. (2017) *Hubungan humor dengan kecerdasan emosi pada remaja*. *Jurnal Provitae*, 1(1). 13-25.