

## **PENGARUH SENSE OF HUMOR TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MANADO**

**Engelbert A. Ch. Mamahit**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : 19101040@unima.ac.id

**Deitje A. Katuuk**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : deitjekatuuk@unima.ac.id

**Dewo A. N. Narosaputra**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : dewo.agung@unima.ac.id

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh sense of humor terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado angkatan 2023. Metode kuantitatif dengan desain korelasional digunakan dalam penelitian ini. Sampel terdiri dari 60 mahasiswa yang dipilih secara acak menggunakan teknik random sampling. Data dikumpulkan melalui angket skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil penelitian menunjukkan sense of humor berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri. Nilai R Square sebesar 0,300 menunjukkan bahwa 30% variasi penyesuaian diri dijelaskan oleh sense of humor. Mahasiswa dengan sense of humor tinggi cenderung lebih mudah beradaptasi di lingkungan baru dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki sense of humor rendah. Kesimpulan penelitian ini adalah sense of humor berperan penting dalam meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa baru. Oleh karena itu, pengembangan sense of humor dapat menjadi strategi untuk membantu mahasiswa beradaptasi di lingkungan perkuliahan.

**Kata Kunci:** Sense of Humor, Penyesuaian Diri, Mahasiswa Baru

***Abstract:** This study aims to examine the influence of sense of humor on self-adjustment among first-year students in the Psychology Study Program at Manado State University, class of 2023. A quantitative method with a correlational design was used in this research. The sample consisted of 60 students selected randomly using a random sampling technique. Data were collected through a Likert scale questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using simple linear regression to test the research hypothesis. The results showed that sense of humor has a positive and significant influence on self-adjustment. The R Square value of 0.300 indicates that 30% of the variation in self-adjustment is explained by sense of humor. Students with a high sense of humor tend to adapt more easily to new environments compared to those with a low sense of humor. The conclusion of this study is that sense of humor plays an important role in improving self-adjustment among new students. Therefore, developing a sense of humor can be a strategy to help students adapt to the college environment.*

**Keywords:** Sense of Humor, Self-Adjustment, New Students

## PENDAHULUAN

Semua individu memerlukan penyesuaian diri dalam menjalani kehidupannya terlebih ketika menghadapi lingkungan yang baru, sama halnya dengan yang dialami oleh anak-anak lokal maupun rantau yang dulunya sebagai siswa dan yang sekarang menjadi mahasiswa baru di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado.

Mahasiswa baru yang mengalami transisi dari bangku sekolah ke dunia perkuliahan merupakan suatu proses yang baru dari dunia pendidikan yang tidak didapatkan di bangku sekolah dan hanya didapatkan di bangku universitas. Hal ini tentu berbeda dengan masa SMA, oleh karena itu seorang individu perlu adanya penyesuaian diri dengan lingkungannya. Sehingga menimbulkan suasana barunya di dalam lingkungan yang baru di dapatkan di dunia perkuliahan, hal itulah yang memberikan seseorang untuk mempunyai rasa percaya diri dengan adanya penyesuaian diri.

Santrock (2002) menjelaskan bahwa berdasarkan tahap perkembangan, fase remaja akhir (18-35 tahun) di mana mahasiswa baru masuk ke dalam fase transisi, baik itu secara intelektual, fisik, serta peran sosialnya. Menurut Yuke, transisi mahasiswa baru berada pada tahap pengenalan yang biasanya terjadi di semester awal hingga semester kedua, di mana mahasiswa mengalami transisi kehidupannya yang sebelumnya masih bergantung dengan orang lain memasuki kehidupan yang lebih mandiri, yang diharapkan mampu menyesuaikan dirinya secara akademis, sosial maupun emosi (Rahmadini, 2020).

Adler, Raju, Beveridge, Wang, Zhu dan Zimmerman (2008) menyatakan bahwa penyesuaian di perguruan tinggi merupakan aspek

penting untuk kesuksesan akademis. Penyesuaian diri di perguruan tinggi yang buruk berkorelasi pada buruknya kinerja akademis. Banyak remaja yang tidak dapat mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena tidak mampu dalam menyesuaikan diri, baik dengan lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan dan masyarakat pada umumnya. Sehingga nantinya cenderung menjadi remaja yang rendah diri, tertutup, suka menyendiri, kurang adanya percaya diri serta merasa malu jika berada di antara orang lain atau situasi yang terasa asing baginya (Kumalasari & Ahyani, 2012). Dengan demikian langsung maupun tidak penyesuaian diri sangat dibutuhkan seseorang dalam kehidupannya terlebih untuk mahasiswa baru yang sedang melewati fase transisinya (Mutadin, 2002). Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan mental individu.

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi penyesuaian diri diantaranya yakni sense of humor (Yabaniah, 2014). Kelly menyatakan bahwa individu dengan sense of humor yang lebih tinggi akan lebih termotivasi, gembira, dapat dipercaya, dan memiliki harga diri yang lebih tinggi sehingga lebih mungkin untuk mengembangkan kedekatan dalam hubungan sosial (Miller, 2003). Hal ini disebabkan sense of humor yang dimilikinya memudahkan mereka untuk diterima di lingkungan pergaulan.

Saat seseorang merasa tertekan akan sesuatu hal yang terjadi di kehidupannya, emosi negatif yang muncul mungkin saja menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, individu perlu mempertahankan bahkan memaksimalkan emosi positif untuk menghadapi tekanan-tekanan

yang ada dengan lebih rileks dalam proses penyesuaian diri.

Sense of humor adalah multidimensi yang di dalamnya meliputi kemampuan memproduksi atau membuat humor, mengenali humor, serta menggunakan humor sebagai mekanisme coping dalam mencapai tujuan social (Thorson & Powell, 1993).

Pada kategori sense of humor tinggi akan memunculkan perilaku mampu bersosialisasi dengan lingkungan baru, mampu beradaptasi dengan lingkungan dan situasi yang berbeda menggunakan humor, mampu menggunakan humor pada situasi yang sesuai, mampu menciptakan humor dan membuat penerima humor tertawa serta adanya penghargaan pada humor yang dilakukannya. Namun sebaliknya pada kategori sense of humor rendah akan memunculkan perilaku Tidak mampu bersosialisasi dengan lingkungan baru.

Penelitian sebelumnya berjudul Hubungan Sense Of Humor Dengan Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Program Studi Fip Universitas Negeri Manado, menguji hubungan antara sense of humor dan stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Program Studi Psikologi FIP Universitas Negeri Manado. Sampel penelitian melibatkan 40 mahasiswa semester VII yang telah mengikuti seminar proposal. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert dengan 24 item untuk sense of humor dan 24 item untuk stres. Analisis data menggunakan SPSS ver. 23.00 menunjukkan koefisien korelasi  $r = -0,396 > r_{tabel} = 0,312$  pada taraf signifikan  $p < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan, di mana semakin tinggi sense of humor, semakin rendah tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi (Lawalata et al, 2021)

40

Berdasarkan paparan di atas peneliti meneliti mengenai Pengaruh Sense of humor Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Program Studi Psikologi Angkatan 2023 Universitas Negeri Manado. Informan penelitian ini adalah semua mahasiswa baru Program Studi Psikologi Angkatan 2023 Universitas Negeri Manado.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Bentuk penelitian ini dipilih peneliti untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *sense of humor* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru Program Studi Psikologi angkatan 2023 Universitas Negeri Manado.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru Program Studi Psikologi angkatan 2023 Universitas Negeri Manado yang masih menjalani perkuliahan hingga saat ini. Adapun jumlah mahasiswa baru Program Studi Psikologi angkatan 2023 Universitas Negeri Manado sebanyak 260 orang.

Teknik *Sampling* dalam penelitian ini adalah Sampel acak atau *Random Sampling/Probability Sampling*. Dimana teknik dan sampel yang peneliti gunakan secara acak, tanpa memandang sampel atas dasar strata atau status sosial dari segi apapun. Sampel yang akan dijadikan obyek penelitian dalam proposal ini yaitu sebagian mahasiswa baru Program Studi Psikologi angkatan 2023 Universitas Negeri Manado yang telah dipilih untuk dijadikan sampel yang jumlahnya telah ditentukan berdasarkan perhitungan suatu rumus. Dalam penelitian ini, peneliti menentukan sampel penelitian berdasarkan rumus pendapat Slovin :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Gambar 1. Rumus Slovin

Dimana:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = presentase kelonggaran ketidak telitian karena kesalahan sampel yang masih dapat ditoleransi

Penelitian dilakukan di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado dan dengan waktu penelitian selama 3 bulan.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan angket. angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2013).

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan alat ukur, yang mana untuk mengukur data digunakan dua skala psikologi, yaitu Skala *Sense Of Humour* hasil pengembangan skala *Multidimensional sense of humour scale* (MSHS) yang dibuat oleh Thorson dan Powell (1993) dan Skala Penyesuaian Diri ini adalah skala yang dibuat oleh Schneiders (1964).

Penelitian ini juga menggunakan skala likert. Skala likert digunakan oleh para peneliti guna mengukur persepsi atau sikap seseorang. Skala ini menilai sikap atau tingkah laku yang diinginkan oleh para peneliti dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan kepada responden. Kemudian responden diminta memberikan pilihan jawaban atau respon terhadap skala ukur yang disediakan. Skor yang diberikan untuk masing-masing respon dengan 4 opsi pilihan yaitu: Sangat Setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Pernyataan skala ini

terdiri dari dua aitem yaitu aitem favorable dan aitem unfavorable. Aitem favorable merupakan aitem yang mendukung suatu pernyataan secara positif, sedangkan aitem unfavorable merupakan aitem yang tidak mendukung suatu pernyataan secara positif.

Uji validitas dilakukan untuk melihat sah atau tidak sah dari suatu alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Uji validitas ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS 23 (Statistic Package For Service Solution). Setiap butir item dianalisis dengan cara membandingkan harga r hitung dengan harga r tabel product moment pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 0.05.

Dengan jumlah sampel uji coba (N) 60 responden, maka r tabel yang digunakan adalah 0,254 (Sugiyono, 2013). Jika harga r hitung lebih besar dari harga r tabel, maka item tersebut dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung lebih kecil dari harga r tabel, maka item dinyatakan tidak valid.

Berikut tabel hasil uji validitas item yang digunakan dalam penelitian ini :

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Item Sense of Humor

	Nomor Item Yang Valid	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	28
	Nomor Item Yang Tidak Valid	Jumlah
Tidak Valid	18	1

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Item Penyesuaian Diri

	Nomor Item Yang Valid	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	28
	Nomor Item Yang Tidak Valid	Jumlah
Tidak Valid	4, 20	2

Reliabilitas adalah ketepatan atau tingkat presisi suatu ukuran atau alat pengukur. Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Sugiyono, 2013) Fungsi Uji Reliabilitas ini, yaitu untuk melihat apakah Kuesioner memiliki konsistensi jika diuji berkali-kali. Adapun cara yang digunakan untuk menguji reliabilitas kuesioner dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus koefisien Alpha Cronback. Apabila koefisien Alpha lebih besar dari taraf signifikan 60% atau 0.6, maka kuesioner tersebut reliabel. Sebaliknya, apabila koefisien Alpha lebih kecil dari taraf 60% atau 0.6, maka kuesioner tersebut tidak reliabel. Dalam pengujian reliabilitas dibantu dengan menggunakan komputer program SPSS 23 (*Statistical Package For Service Solution*).

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Sense of Humor

Cronbach's Alpha	N if item
0.922	28

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa hasil *Cronbach's Alpha* untuk variabel *Sense Of Humor* sebesar 0,922. Angka ini lebih besar dari nilai koefisien Alpha 0,6, sehingga dapat dilihat bahwa variabel *sense of humor* dalam penelitian ini adalah reliabel atau konsisten.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penyesuaian Diri

Cronbach's Alpha	N if item
0.909	28

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa hasil *Cronbach's Alpha* untuk variabel Penyesuaian Diri sebesar 0,909. Angka ini lebih besar dari nilai koefisien Alpha 0,6, sehingga dapat dilihat bahwa variabel Penyesuaian Diri

dalam penelitian ini adalah reliabel atau konsisten.

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2013). Teknik analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Teknik analisis regresi sederhana merupakan alat statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Program yang digunakan untuk pengujian analisis korelasi dalam pengolahan data penelitian SPSS versi 23 for windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini diambil pada tanggal 11 Januari 2024 dengan menyebarkan angket penelitian kepada 60 mahasiswa di Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Manado yang masih menjalani masa perkuliahan hingga saat ini.

Berikut ini uraian dekripsi mengenai hasil perhitungan statistik skor subjek yang dibantu dengan penyajian dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Statistik Deskriptif Skor Sense of Humor Dan Penyesuaian Diri

	N	Mini mum	Maxim um	Me an	Std. Deviat ion
Sense of Humor	60	70	111	85.48	10.167
Penyesuaian Diri	60	74	112	88.28	8.716

Dari tabel 5 dapat diambil keputusan bahwa jumlah subjek penelitian adalah 60 Mahasiswa Di Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Manado dengan skor *Sense of Humor* terendah adalah 70 dan yang tertinggi adalah 111,

sedangkan untuk Penyesuaian Diri untuk nilai terendah adalah 74 dan untuk nilai tertinggi 112. Adapun *mean* (rata-rata) untuk *Sense of Humor* adalah 85.48 sedangkan untuk Penyesuaian Diri adalah 88.28. Dan untuk *Std. Deviation Sense of Humor* adalah 10.167 sedangkan Penyesuaian Diri adalah 8.716.

Untuk mengetahui skor *Sense of Humor* yang diperoleh dari responden itu tergolong tinggi, sedang, atau rendah. Kuesioner yang dibagikan terdiri dari 29 pernyataan dan disebarikan kepada 60 orang Mahasiswa Di Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Manado, dengan nilai pernyataan 1 – 4 dengan keterangan 1= sangat rendah, 2 = rendah, 3 = tinggi, 4 = sangat tinggi, berikut ada cara menentukan jarak interval setiap kategori pada variable *Sense of Humor* (X): Nilai maksimum = Skor tertinggi x Jumlah pertanyaan ( $4 \times 29 = 116$ ). Nilai minimum = Skor terendah x Jumlah pertanyaan ( $1 \times 29 = 29$ ). Interval = Nilai maksimum – Nilai minimum ( $116 - 29 = 87$ ). Jarak interval = Hasil interval : Jumlah kategori ( $87 : 3 = 29$ ).

Dari data diatas diperolehnya data interval skor untuk menentukan masing-masing kateregori, sebagai berikut:

Tabel 6. Kategori interpretasi skor variabel Sense of Humor

Rentang Nilai	Kategori
29-58	Rendah
59-88	Sedang
89-118	Tinggi

Tabel 7. Tanggapan Responden mengenai Variabel (X)

No	Kategori	f	%
1	Rendah	-	0%
2	Sedang	44	73%
3	Tinggi	16	27%
Total		60	100%

Dari data diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 73% atau 44 orang responden memilih kategori sedang, sedangkan ada 27% atau 16 orang responden memilih kategori tinggi. Kesimpulannya adalah sebagian besar dari Mahasiswa Di Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Manado berada di kategori sedang.

Untuk mengetahui skor Penyesuaian Diri yang diperoleh dari responden itu tergolong tinggi, sedang, atau rendah. Kuesioner yang dibagikan terdiri dari 30 pernyataan dan disebarikan kepada 60 orang Mahasiswa Di Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Manado, dengan nilai pernyataan 1 – 4 dengan keterangan 1= sangat rendah, 2 = rendah, 3 = tinggi, 4 = sangat tinggi, berikut ada cara menentukan jarak interval setiap kategori pada variable Penyesuaian Diri (Y): Nilai maksimum = Skor tertinggi x Jumlah pertanyaan ( $4 \times 30 = 120$ ).

Nilai minimum = Skor terendah x Jumlah pertanyaan ( $1 \times 30 = 30$ ).

Interval = Nilai maksimum – Nilai minimum ( $120 - 30 = 90$ ).

Jarak interval = Hasil interval : Jumlah kategori ( $90 : 3 = 30$ ).

Dari data diatas diperolehnya data interval skor untuk menentukan masing-masing kateregori, sebagai berikut:

Tabel 8. Kategori interpretasi skor variabel Penyesuaian Diri

Rentang Nilai	Kategori
30-60	Rendah
61-91	Sedang
92-122	Tinggi

Tabel 9. Tanggapan Responden mengenai Variabel (Y)

No	Kategori	f	%
1	Rendah	-	0%
2	Sedang	42	70%
3	Tinggi	18	30%
	Total	60	100%

Dari data diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 70% atau 42 orang responden memilih kategori sedang, sedangkan ada 30% atau 18 orang responden memilih kategori tinggi. Kesimpulannya adalah sebagian besar dari Mahasiswa Di Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Manado berada di kategori sedang.

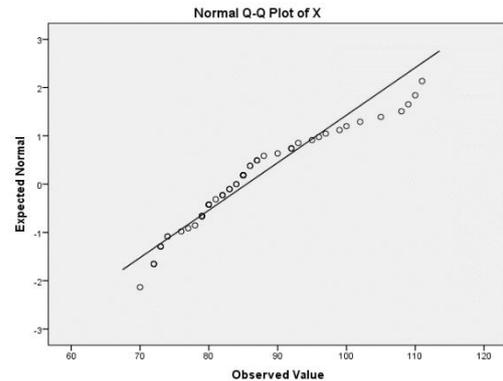
Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi secara normal atau tidak. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas dengan pengujian *Kolmogrov-Smirnov*. Dengan pengambilan keputusan, apabila signifikan (*sig*) lebih besar atau sama dengan 0,05 maka data dinyatakan normal, dan jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 maka datanya tidak terdistribusi dengan normal.

Berikut hasil dari pengujian normalitas penelitian ini pada tabel berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

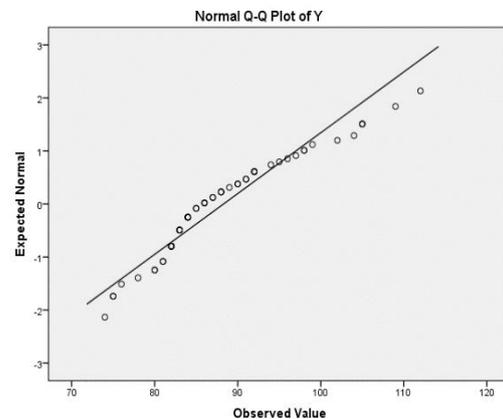
<i>one sample kolmogrov-smirnov test</i>	
Sig.	0.200

Tabel diatas diketahui bahwa nilai *Kolmogrof-Smirnof* test adalah sebesar 0,200, yang artinya lebih besar dari 0,05. sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data penelitian terdistribusi secara normal.



Gambar 2. Hasil Uji Normalitas Spiritual Well-Being QQ Plot

Berdasarkan hasil pengujian *quartil plot*, menunjukkan bahwa persebaran dan berada disekitar garis, yang artinya data tersebut bersifat normal.



Gambar 3. Hasil Uji Normalitas Stress-Related Growth QQ Plot

Berdasarkan hasil pengujian *quartil plot*, menunjukkan bahwa persebaran dan berada disekitar garis, yang artinya data tersebut bersifat normal.

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variable X dan Y mempunyai hubungan yang linear atau tidak linear. Linear ditentukan jika nilai signifikan linearity kurang dari 0,05 dan jika nilai signifikan deviation from linearty lebih dari Sig. 0,05 maka data berstatus linear. Adapun hasil dari uji linearitas dengan menggunakan aplikasi SPSS 26 didapatkan hasil berikut :

Tabel 11. Hasil Uji Linearitas

deviation from linearity	
Sig	0.274

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat diperoleh nilai *Deviation From Linearity* Sig. adalah 0,270 lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linear antara variabel *Sense of Humor* (X) dengan Penyesuaian Diri (Y).

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh homogen atau tidak. Uji homogenitas ini menggunakan statistik uji *Levene* dengan mengambil taraf signifikansi 5%. Dasar pengambilan keputusan dalam pengujian uji homogenitas adalah Jika nilai signifikansi (*sig*) < 0,05, data berasal dari populasi yang mempunyai varians tidak homogen. Jika nilai signifikansi (*sig*) ≥ 0,05, data berasal dari populasi yang mempunyai varians homogen.

Tabel 12. Test of Homogeneity of Variances

Test of homogeneity of variances	
Signifikan ( <i>sig</i> )	0.108

Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas dapat dilihat dari nilai signifikansi. Dari output di atas, diperoleh nilai signifikansi = 0,108 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel *Sense of Humor* dan Penyesuaian Diri terdapat varians yang homogen. Hasil uji Homogenitas tersebut dapat disimpulkan bahwa asumsi Homogenitas data penelitian ini telah memenuhi syarat untuk di analisis lebih lanjut atau data hasil penelitian memenuhi syarat untuk digunakan dalam pengujian hipotesis.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik analisis regresi linear sederhana dengan menggunakan bantuan jasa komputer program SPSS

(*Statistical package for service solution*) 23 for Windows untuk mengetahui apakah *Sense of Humor* dipengaruhi oleh Penyesuaian Diri atau tidak.

Tabel 13. Koefisien Determinasi

Model Summary	
R	R Square
0.548	0.300

Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis Regresi Sederhana

Uji Hipotesis Regresi Sederhana	
F <sub>hitung</sub>	Sig
24.908	0.00

Tabel 15. Coefficients

Model	Unstandardized coefficients		Standardized coefficients	t	Sig
	B	Sts. error	Beta		
Constant	48.117	8.104		5.937	.000
<i>Sense of humor</i>	0.470	0.094	0.548	4.991	.000

Berdasarkan hasil uji regresi sederhana di peroleh persamaan regresi  $Y = 48.117 + 0.470 X$ . Hasil ini memberi arti apabila terjadi peningkatan pada variabel *Sense of Humor* maka dengan sendirinya Penyesuaian Diri akan meningkat. Artinya setiap kenaikan satu skor *Sense of Humor* akan menyebabkan peningkatan Penyesuaian Diri sebesar 0.470 pada konstanta 48.117.

Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa pengaruh *Sense of Humor* terhadap Penyesuaian Diri berarah positif, artinya semakin tinggi tingkat *Sense of Humor* maka semakin tinggi pula Penyesuaian Diri.

Persamaan regresi  $Y = 48.117 + 0.470 X$ , ini signifikan atau tidak, akan

di uji dengan menggunakan Fhitung pada taraf signifikansi 0,00. Dilihat dari F hitung di peroleh sebesar 24.908 lebih besar dari nilai (Propabilitas kesalahan), 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0.05. Seberapa besar pengaruh dapat diambil dari R Square 0,300 yang artinya pengaruh *Sense of Humor* terhadap Penyesuaian Diri sebesar 30% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang belum diteliti oleh peneliti. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *Sense of Humor* berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan/penambahan pada variable Penyesuaian Diri. Dari hasil yang didapatkan maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Dengan ini dapat dikatakan bahwa *Sense of Humor* berpengaruh terhadap Penyesuaian Diri dalam taraf kuat, dimana semakin tinggi *Sense of Humor* (X) maka semakin tinggi pula pengaruhnya terhadap Penyesuaian Diri (Y) dan sebaliknya jika semakin rendah *Sense of Humor* (X) maka semakin rendah pula pengaruhnya terhadap Penyesuaian Diri (Y).

## PEMBAHASAN

Peneliti telah mendapati bahwa penelitian ini, yaitu variabel *Sense of Humor* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap Penyesuaian Diri. Pengaruh yang dihasilkan dari variable X terhadap variable Y adalah positif yang artinya hipotesis pertama pada penelitian ini diterima.

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri Rahmadini (2022) “Hubungan *Sense of Humor* Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi Islam Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung” hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *Sense of Humor* dengan

penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Artinya semakin tinggi *Sense of Humor* pada mahasiswa baru prodi psikologi Islam Angkatan 2020 di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri yang dimilikinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Handini Hardianti (2013) “Pengaruh *Sense of Humor* Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia Pensiunan Di Kota Malang” yang hasilnya menunjukkan bahwa variabel *Sense of Humor* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kualitas hidup, artinya bahwa semakin tinggi *Sense of Humor* seseorang akan meningkatkan kualitas hidupnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Galih Ageng Pradityo “Hubungan *Sense of humor* Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Ambarawa” yang hasilnya menunjukkan hipotesis bahwa terdapat hubungan antara *Sense of Humor* dengan penyesuaian diri pada siswa kelas VII semester 1 di SMP Negeri 2 Ambarawa dapat diterima (Pradityo, 2015).

Mc. Ghee, Bippus, Wade dan Tavis (dalam Hartanti, 2008) mendefinisikan *Sense of Humor* sebagai kemampuan seseorang untuk tertawa atau tergelitik, melihat segi kejenakan dalam kehidupan, dan kemampuan merespon situasi sebenarnya dengan humor. *Sense of Humor* merupakan kecenderungan individu untuk bersikap positif pada lingkungan atau individu lain, dengan menampilkan perilaku tersenyum, ceria, dan tertawa.

Dimensi-dimensi *Sense of Humor* menurut Thorson et al., (1997) *Sense of Humor* merupakan sebuah konstruk yang multidimensional yang terdiri dari, *humor production, uses of humor for coping, sosial uses of humor, attitudes toward humor*. Thorson et al., (1997) menyatakan bahwa apabila individu

memiliki empat hal tersebut maka dapat dipastikan bahwa ia memiliki rasa humor yang cukup baik dan cenderung lebih mudah beradaptasi dengan situasi sulit di lingkungan sehari-hari.

Penyesuaian diri adalah suatu proses dan bukan keadaan yang statis sehingga efektivitas dari penyesuaian diri itu sendiri ditandai dengan seberapa baik individu mampu menghadapi situasi serta kondisi yang selalu berubah, dimana seseorang merasa sesuai dengan lingkungan dan merasa mendapatkan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya (Haber & Runyon, 1984). Sejalan dengan Harber dan Runyon, Scheneiders (1960) juga menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil memenuhi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami dalam dirinya.

Kaur (2012) juga menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses menemukan dan menyesuaikan pola perilaku yang sesuai dengan lingkungan atau pun merubah perilaku tersebut agar sesuai dengan lingkungan.

Baker dan Siryk (dalam Crede & Niehorster, 2012) menyatakan bahwa penyesuaian diri ke college terdiri dari empat karakteristik yaitu :

Penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian emosi, Kelekatan terhadap intitusi. Dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik dapat mengarahkan dirinya, menilai dirinya secara obyektif yakni dapat menerima kekurangan ataupun kelebihan yang ia miliki, ia juga mampu mengatasi stress dan kecemasan sehingga tidak ada frustrasi dalam dirinya, mampu mengendalikan dan mengekspresikan emosinya sehingga ia mampu memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *Sense of Humor* berhubungan dengan penyesuaian diri. Hal tersebut karena humor sangat erat hubungannya dengan perasaan senang yang dirasakan individu. Hubungan *Sense of Humor* dengan perasaan individu menentukan bagaimana perspektif individu dalam menghadapi masalah. Ketika menghadapi masalah dalam kehidupan yang mengancam, individu dengan *Sense of Humor* yang tinggi mempunyai lebih banyak kesempatan untuk lebih santai dan senang sehingga memiliki keseimbangan emosional yang membantu penyesuaian diri. Untuk itu dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *Sense of Humor* mahasiswa semakin tinggi pula penyesuaian diri yang dilakukannya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai hasil dan pembahasan yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh *Sense of Humor* terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Program Studi Psikologi Angkatan 2023 Universitas Negeri Manado berada pada kategori kuat. Dari hasil uji hipotesis didapatkan dimana semakin tinggi *Sense of Humor* maka semakin tinggi pula pengaruhnya terhadap Penyesuaian Diri dan sebaliknya jika semakin rendah *Sense of Humor* maka semakin rendah pula pengaruhnya terhadap Penyesuaian Diri. Maka dari itu H1 diterima, yaitu adanya pengaruh ketika semakin baik atau kuat *Sense of Humor* yang dimiliki maka akan berpengaruh terhadap Penyesuaian Diri. Sedangkan H0 ditolak.

Bagi peneliti selanjutnya, yang hendak melakukan penelitian serupa atau melanjutkan penelitian ini, disarankan untuk dapat lebih mengembangkan tentang kelemahan

dalam penelitian ini, seperti mengembangkan skala kuesioner penelitian dalam sampel penelitian yang lebih luas. Peneliti juga berharap peneliti selanjutnya bisa juga meneliti mengenai variable lain untuk mempengaruhi penyesuaian diri.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adler, J., Raju, S., Beveridge, A. S., Wang, S., Zhu, J., & Zimmermann, E. M. (2008). College adjustment in University of Michigan students with Crohn's and colitis. *Inflammatory bowel diseases*, *14*(9), 1281-1286.
- Credé, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as measured by the student adaptation to college questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, *24*, 133-165.
- Hardianti, H. (2011). Pengaruh sense of humor terhadap kualitas hidup pada lansia pensiunan di kota Malang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, *1*(1), 1-15.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). Psychology of adjustment. (*No Title*).
- Hartanti, H. (2008). Apakah Selera Humor Menurunkan Stres? Sebuah Meta-Analisis. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, *24*(1), 38-55.
- Kaur, S. (2012). A Study of Adjustment of High School students in Relation to Their Achievement, Sex and Locality, *1*(2), 18-21
- Kumalasari, Fani., & Ahyani, Latifah. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, *1*(1), 19-28.
- Lawalata, N., Naharia, M., & Tiwa, T. (2021). HUBUNGAN SENSE OF HUMOR DENGAN STRES MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI PROGRAM STUDI FIP UNIVERSITAS NEGERI MANADO. *PSIKOPEDIA*, *2*(4), 335-342. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i4.7338>
- Miller, G. A. (2003). The cognitive revolution: A historical perspective. *Trends in Cognitive Sciences*, *7*(3), 141-144. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(03\)00029-9](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(03)00029-9)
- Mutadin, Z. (2002). Kesulitan menulis skripsi. *Dari: http://www.epsikologi.Com*
- Pradityo, G. A. (2015). *Hubungan Sense of Humor dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Ambarawa* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Rahmadini, Putri. (2022). *Hubungan Sense Of Humor Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi Islam Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Santrock, J. (2002). *Edition A Topical Approach to Life-Span Development*.
- Schneider, D. (1964). Insect antennae. *Annual review of entomology*, *9*(1), 103-122.
- Schneiders, A. A. (1960). Personality development and adjustment in adolescence. (*No Title*).

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of clinical psychology, 49*(1), 13-23.
- Thorson, J. A., Brdar, I., & Powell, F. C. (1997). Factor-analytic study of sense of humor in Croatia and the USA. *Psychological Reports, 81*(3), 971-977.
- Yabaniah, S. R. (2014). *Pengaruh sense of humor dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri santri baru* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi, 2014).