

## HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN STRES MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI PROGRAM STUDI FIP UNIVERSITAS NEGERI MANADO

**NATASJJA A. LAWALATA**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
natasjjaadelawalata@gmail.com

**MELKIAN NAHARIA**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
melkiannaharia@unima.ac.id

**TELLMA MONA TIWA**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
tellmatywa@unima.ac.id

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis bahwa terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi di Program Studi Psikologi FIP Universitas Negeri Manado. Subjek penelitian ini adalah 40 mahasiswa semester VII di Program Studi Psikologi yang sedang menyusun skripsi yang telah mengikuti seminar proposal penelitian. Metode pengumpulan data menggunakan skala Likert, yaitu variabel *sense of humor* yang terdiri dari 24 item pernyataan, dan variabel stres yang terdiri dari 24 item pernyataan .. Teknik analisis menggunakan *SPSS ver. 23.00 for windows*, menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara *sense of humor* dengan stres mahasiswa memperoleh hasil  $r_{hitung} = -0,396 > r_{tabel} = 0,312$  dengan taraf signifikan 0,01 ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *sense of humor* dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi tingkat *sense of humor* maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi di Program Studi Psikologi FIP Universitas Negeri Manado.

**Kata Kunci:** Menyusun Skripsi, *sense of humor*, Stres

**Abstract:** This study aims to test the hypothesis that there is a relationship between a sense of humor and student stress in writing a thesis at the Psychology Study Program of the State University of Manado. The subjects of this study were 40 semester VIII students in the Psychology Study Program who were preparing a thesis who had attended a research proposal seminar. The data collection method used a Likert scale, namely the sense of humor variable consisting of 24 statement items, and the stress variable consisting of 24 statement items. The analysis technique used *SPSS ver. 23.00 for windows*, shows that the correlation coefficient between sense of humor and student stress results in  $r_{count} = -0.396 > r_{table} = 0.312$  with a significant level of 0.01 ( $p < 0.05$ ). The results showed that there was a significant negative relationship between sense of humor and student stress in writing thesis. The higher the level of sense of humor, the lower the stress level of students in writing a thesis at the Psychology Study Program of the State University of Manado.

**Keyword:** Writing Thesis, *sense of humor*, Stress

## PENDAHULUAN

Kata humor berasal dari bahasa Latin, yaitu "umor" yang berarti cairan dalam tubuh menurut (Dagun, 2006: 365). Konsep mengenai cairan ini berasal dari bahasa Yunani Kuno, dimana terdapat ajaran mengenai bagaimana pengaruh cairan tubuh terhadap suasana hati seseorang. Cairan tersebut adalah darah atau sanguis, dahak atau phlegmatis, empedu kuning atau choleric dan empedu hitam atau melancholic. Kelebihan salah satu cairan tersebut akan membawa suasana hati tertentu.

Sense of humor adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan humor sebagai cara menyelesaikan masalah, keterampilan menciptakan humor, kemampuan menghargai atau menanggapi humor, pendapat (Hartanti, 2002:110). Baughman (dalam Komaryatun dan Hannah, 2008:47) mengemukakan bahwa sense of humor merupakan kualitas manusia yang sangat berharga untuk membantu dalam memahami ketidaksesuaian.

Sense of humor berbeda pada setiap orang dan dipengaruhi oleh beberapa hal seperti pengetahuan, latar belakang sosial budaya, sehingga tidak tergantung pada stimulus luar saja. Sense of humor juga merupakan faktor internal untuk menciptakan ataupun menghargai suatu humor tanpa stimulasi dari luar.

Akan tetapi faktor internal ini lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal (Hartanti, 2002:113). Setiawan (dalam Cahyono 2002:60) menyatakan bahwa rasa humor adalah suatu rasa atau kesadaran dalam individu yang merangsang untuk tertawa atau cenderung tertawa.

Rasa humor merupakan suatu potensi yang ada dalam diri individu yang reaksinya dimunculkan dengan emosi riang dan gembira yang disertai senyum dan tawa yang sebelumnya berlangsung adanya proses berpikir. Alport menurut (Karimah, 2011:22) beranggapan bahwa

rasa humor merupakan kemampuan individu untuk menertawakan diri sendiri.

Sejumlah instrumen yang berfungsi mengukur rasa humor telah berkembang sejak dahulu. Svebak's Sense of Humor Questionnaire adalah alat pengukur rasa humor yang pertama kali dibuat. Alat ukur ini memiliki 2 sub skala yakni:

- 1) Mengukur kemampuan responden dalam mempersepsikan humor,
- 2) Merating kesukaan subyek pada humor.

Menurut Thorson dan Powell (dalam Sukoco, 2014), sense of humor memiliki empat dimensi yang terkandung didalamnya, yaitu sebagai berikut:

- 1) *Humor Production* (Kemampuan menghasilkan humor)

Berkaitan dengan kemampuan individu dalam menentukan ide atau gagasan maupun dalam menciptakan materi-materi humor atau hal-hal yang bersifat jenaka atau lucu.

- 2) *Coping with Humor* (Kemampuan coping dengan humor)

Humor afektif untuk menolong individu menghadapi kesulitan. Kemampuan untuk melihat kemampuan humor merupakan salah satu yang dapat digunakan untuk mengatasi krisis hidup, sebagai perlindungan terhadap perubahan dan ketidakpastian selain itu. Humor berfungsi sebagai pemeliharaan dalam diri yaitu suatu cara sehat yang dilakukan individu untuk merasakan 'jarak' antara dirinya dengan masalah. Suatu cara menghindarkan diri dari masalah dan memandang masalah dari sudut pandang yang berbeda.

- 1) *Humor Appreciation* (Apresiasi terhadap humor)

Pengetahuan atau penghargaan individu terhadap humor atau segala sesuatu yang berkaitan dengan hal-hal yang sifatnya jenaka atau lucu.

- 2) *Attitude Toward Humor* (Sikap terhadap humor)

Suatu tingkah laku atau perasaan, baik itu positif maupun negatif terhadap sesuatu

lelucon atau humor yang tercermin dalam perasaan senang, menerima atau setuju.

Humor memiliki banyak fungsi, baik yang bersifat pelepasan maupun pemuasan kebutuhan seseorang. Humor membuat seseorang sadar bahwa dirinya tidak selalu benar dan mengajarkan pada dirinya untuk melihat persoalan dari berbagai sudut. Humor bersifat menghibur, dapat melancarkan pikiran dan dapat membuat seseorang mentolerir sesuatu.

Stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan (Rathus & Nevid, 2002:142). Pernyataan tersebut berarti bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika seseorang tersebut mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan sehingga menyebabkan adanya suatu tekanan dan mempengaruhi aspek fisik, perilaku, kognitif, dan emosional.

Pengertian ini menekankan adanya tuntutan pada diri seseorang yang melebihi kemampuannya, dan adanya proses persepsi yang dilakukan oleh individu terhadap kejadian atau hal di lingkungan yang menjadi sumber stres, dalam hal ini sumber stres adalah skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi menurut (Poerwadarminta, 1983:957). Pengertian tersebut mengadung arti bahwa semua individu yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi wajib menyusun skripsi.

Menurut (Sarafino, 1994:79) terdapat dua aspek stres, yaitu:

#### 1) Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.

#### 2) Aspek Psikologis

Aspek psikologis dari stres berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

- Gejala kognisi. Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.
- Gejala emosi. Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.
- Perilaku sosial. Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Berdasarkan uraian faktor-faktor yang mempengaruhi stres di atas, maka faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi antara lain:

#### 1) Faktor Internal

- Jenis kelamin  
Penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30 % lebih tinggi dari pada pria.
- Status sosial ekonomi  
Orang yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Rendahnya pendapatan menyebabkan adanya kesulitan ekonomi sehingga sering menyebabkan tekanan dalam hidup.
- Karakteristik kepribadian mahasiswa  
Adanya perbedaan karakteristik kepribadian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menyebabkan adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama. Mahasiswa yang memiliki kepribadian ketabahan memiliki daya tahan terhadap sumber stres yang lebih tinggi dari pada

- mahasiswa yang tidak memiliki kepribadian ketabahan.
- Strategi koping mahasiswa  
Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi stres, berpengaruh pada tingkat stresnya.
  - Intelligensi  
Mahasiswa yang mempunyai tingkat intelligensi yang lebih tinggi akan lebih tahan terhadap sumber stres dari pada mahasiswa yang memiliki intelligensi rendah, karena tingkat intelligensi berkaitan dengan penyesuaian diri. Mahasiswa yang memiliki intelligensi yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri.
- 2) Faktor Eksternal
- Tuntutan pekerjaan/ tugas akademik (skripsi)  
Tugas akademik (skripsi) yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres.
  - Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya  
Hubungan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya.  
Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi. Semua mahasiswa wajib melaksanakan tugas tersebut, karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana. Mahasiswa yang menyusun

skripsi dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan yang berhubungan dengan penulisan skripsi tersebut. Proses belajar sehubungan dengan penyusunan skripsi berlangsung secara individual, sehingga individu dituntut secara mandiri dalam melaksanakan tugas ini, walaupun dalam penulisan didampingi oleh dosen sebagai pembimbing.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional, yakni bertujuan untuk melihat ada tidaknya hubungan sense of humor dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Psikologi FIP UNIMA di atas semester VIII yang berjumlah 160 orang. Sampel penelitian ini adalah sebagian dari mahasiswa Program Studi Psikologi FIP UNIMA di atas semester VIII. Ukuran sampel menggunakan pendapat (Arikunto Suharsimi, 2006), jika populasi lebih dari 100 dapat diambil 10-15%, 20-25% atau lebih. Untuk itu peneliti menetapkan ukuran sampel sebesar 25% dari 160 mahasiswa, yaitu 40 mahasiswa. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *random sampling*.

Instrumen yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Skala psikologi merupakan sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk mengungkap suatu konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu

Instrumen penelitian ini menggunakan modifikasi skala Likert, dimana masing-masing skala memiliki empat alternatif jawaban yang terbagi dua menjadi pernyataan favourable dan pernyataan unfavourable dengan empat pilihan respons, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju

(S) , Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 1. Skoring Skala Likert

Kategori Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Skala psikologi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala Sense Of Humor oleh (Thorson dan Powell, 1997) dan skala Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi yang disusun oleh peneliti terdahulu (Laduni, 2016) berdasarkan teori (Sarafino, 1994:79) yaitu aspek-aspek stres.

#### 1. Skala Sense of Humor

Skala sense of humor diukur menggunakan 4 (empat) dimensi sense of humor dari (Thorson dan Powell, 1997) dengan kriteria 18 item favourable dan 6 item unfavourable, sehingga jumlah pernyataan adalah 24 item.

#### 2. Skala Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

Skala Stres mahasiswa dalam menyusun skripsi diukur menggunakan 2 (dua) aspek Stres dengan kriteria 12 item favourable dan 12 item unfavourable, sehingga jumlah pernyataan adalah 24 item pernyataan yang disusun oleh peneliti terdahulu (Laduni, 2016) berdasarkan teori (Sarafino, 1994:79) tentang aspek-aspek stres.

Untuk menguji validitas item tes atau validitas per-butir soal dilakukan uji coba instrumen dengan mengkorelasikan skor item dengan skor total dengan menggunakan teknik analisis korelasi

product moment dengan bantuan software SPSS 23.

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) 30 responden sebesar  $r_{tabel}$  0,361. Jika harga  $r_{hitung}$  lebih besar dari harga  $r_{tabel}$  product moment ( $r_{hitung} > r_{tabel}$ ), maka item tersebut dinyatakan valid. Sebaliknya  $r_{hitung}$  lebih kecil dari harga  $r_{tabel}$  *product moment* dinyatakan tidak valid.

Teknik analisis data yang akan digunakan untuk menguji hipotesis ini adalah teknik analisis korelasi product moment. Untuk menganalisa data digunakan alat bantu komputer, yaitu program komputer SPSS 23.0 for Windows. Penelitian ini dilaksanakan pada Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado dengan waktu kurang lebih tiga bulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### 1. Gambaran Instansi

Program Studi Psikologi pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Manado merupakan perguruan tinggi yang terletak di jalan Kaaten Matani, Kota Tomohon. Dibentuk pada tahun 2005 berdasarkan persetujuan dan izin Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi dengan visi, misi dan kurikulum sebagai berikut.

Program studi psikologi pada Fakultas Ilmu Pendidikan menetapkan visi: dalam sepuluh tahun ke depan menjadi fakultas yang terbaik dalam mutu, maju, kuat, dan diakui.

Program Studi Psikologi pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Manado mempunyai misi sebagai berikut.

- 1) Menyelenggarakan dan mengembangkan pendidikan psikologi secara akademik dan atau professional yang memiliki kompetensi dalam bidang pendidikan, industri, sosial,

- pengembangan sumber daya manusia dan klinis,
- 2) Menyelenggarakan pendidikan akademik dan professional di bidang psikologi bagi tenaga pendidik dalam berbagai jenjang pendidikan ataupun tenaga pendidik lainnya di bidang pendidikan dan pengembangan sumber daya manusia,
  - 3) Menghasilkan sarjana psikologi dan psikolog yang kompeten, profesional dan memiliki integritas dengan berpegang teguh pada kode etik profesi,
  - 4) Mengembangkan penelitian dan pengembangan serta publikasi ilmiah di bidang ilmu psikologi,
  - 5) Mengembangkan jaringan kemitraan dengan berbagai Perguruan Tinggi baik dalam maupun luar negeri untuk meningkatkan mutu pembelajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.
  - 6) Mengembangkan manajemen akademik yang efisien, transparan, dan akuntabel dengan dukungan sistem Teknologi Informasi yang memadai.

Lulusan Program Studi (S-1) Psikologi pada dasarnya memiliki lapangan usaha dan pekerjaan yang terbentang luas baik dari sisi okupasi yang tersedia maupun okupasi baru yang dapat diupayakan dikreasikan sendiri. Adapun bidang - bidang kegiatannya antara lain:

- 1) Bidang Pendidikan: Konselor Pendidikan, Konsultan Pendidikan, Trainer. Pengajar, Peneliti, dan sejenisnya,
- 2) Bidang Sosial: Peneliti Psikososial, Pengamat Psikososial, Konsultan Intervensi Sosial / Community Development, dan sejenisnya,
- 3) Bidang Klinis: Terapis, Konselor, Community Health, Konsultan, Peneliti, dan sejenisnya
- 4) Bidang Perkembangan: Konselor, Konsultan, Peneliti, dan sejenisnya,

- 5) Bidang Industri & Organisasi: Konselor, Trainer, Konsultan, Peneliti, dan sejenisnya,
- 6) Bidang Psikometri: Konsultan, Peneliti, Pengembangan Konsultan, dan sejenisnya.
- 7) Sampel penilitan mengukur tingkat *sense of humor* dan stress mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu sebanyak 40 mahasiswa di atas semester VIII di Program Studi Psikologi FIP UNIMA. Berikut ini merupakan gambaran umum responden berdasarkan:

Tabel 2. Identitas Responden Berdasarkan Semester

N o.	Semester	Jumlah	Presentase
1	VIII (Delapan)	37	92,5%
2	X (Sepuluh)	2	5%
3	XII (Dua Belas)	1	2,5%
Jumlah		40	100%

Sumber: Kuesioner

Tabel 3. Identitas Responden Berdasarkan Umur

N o.	Semester	Jumlah	Presentase
1	20	1	2,5%
2	21	7	17,5%
3	22	24	60%
4	23	2	5%
5	24	6	15%
Jumlah		40	100%

Sumber: Kuesioner

Tabel 4. Identitas Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

N o.	Semester	Jumlah	Presentase
1	Laki-laki	11	27,5%
2	Perempuan	29	72,5%
Jumlah		40	100%

Sumber: Kuesioner

## PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi FIP UNIMA yang rata-rata memiliki tingkat *sense of humor* yang cukup tinggi dan tingkat stress yang rendah dalam menyusun skripsi. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Dari penelitian ini ditemukan bahwa *sense of humor* memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap stress mengerjakan skripsi pada mahasiswa di Program Studi Psikologi FIP UNIMA.

*Sense of humor* sangat penting dalam kehidupan setiap orang karena dengan humor seseorang dapat menyelesaikan masalah, keterampilan untuk menciptakan humor, kemampuan menghargai dan menanggapi humor, serta menanggapi orang-orang yang humoris. Seseorang yang condong berpikir negatif dan pesimis, dan berkeyakinan irasional lebih mudah stres berat dari pada orang yang berpikiran positif, optimis dan berkeyakinan rasional, dengan adanya *sense of humor* maka seseorang akan bisa lebih rileks dalam menyelesaikan masalah sehingga bisa berpikir dengan rasional.

Seseorang yang memiliki rasa humor dapat berinteraksi dengan baik dengan orang lain dari pada orang yang kurang rasa humornya. Mereka cenderung lebih imajinatif dan lebih fleksibel, lebih terbuka untuk menerima saran orang lain dan lebih mudah untuk didekati.

Seseorang dapat dikatakan mengalami stress, ketika tuntutan-tuntutan seseorang tersebut yang mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri menyebabkan akibat adanya suatu berasal dari dalam diri dan lingkungan. Hasil penelitian sesuai dengan teori menurut (Hartanti, 2002) bahwa fungsi humor yang paling penting dan paling fundamental adalah kekuatannya untuk membebaskan diri dari banyak rintangan dan pembatasan dalam kehidupan sehari-hari. Humor dapat melepas individu dari berbagai tuntutan yang dapat dialami dan

dapat membebaskannya dari perasaan inferioritas. Bila digunakan secara cermat, humor dapat menciptakan suasana yang lebih rileks, memacu komunikasi pada persoalan-persoalan sensitif, menjadi sumber wawasan suatu konflik membantu mengatasi pola sosial yang kaku dan formal, serta mempermudah pengungkapan perasaan atau impuls dengan cara aman dan tidak mengancam.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Laduni, 2016) berjudul "Hubungan Antara *Sense Of Humor* Dan Stres Pada Mahasiswa Universitas Gunadarma yang Sedang Mengerjakan Skripsi" yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *sense of humor* dengan stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Gunadarma Depok.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka didapatkan  $r_{hitung} = -0,396 > r_{tabel} = 0,312$  dengan taraf signifikan 0,01 ( $p < 0,05$ ), dengan kata lain berarti bahwa mahasiswa psikologi di FIP UNIMA memiliki tingkat *sense of humor* yang cukup tinggi dan tingkat stress yang rendah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *sense of humor* dengan stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi *sense of humor* maka semakin rendah tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi di Prodi Psikologi FIP Universitas Negeri Manado. Dengan kata lain mahasiswa yang mempunyai *sense of humor* tinggi tidak akan mudah stress dalam menyusun skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi VI). Jakarta: Rineka Cipta.

- Dagun, M ., Save. 2006. Kamus Besar Ilmu Pengetahuan. Jakarta: Lembaga Pengkajian Kebudayaan Nusantara.
- Gunawati, R ., Hartanti, S ., Listiara, A. 2006. Hubungan Antara Efektifitas
- Hartanti, 2002. Peran Sense Of Humor Pada Dampak Negatif Stres Kerja. Anima. Indonesian Psychological Journal. Vol. 17, No. 12.
- Karimah, A. 2011. Hubungan Antara Kemandirian, Kepercayaan Diri, Kreativitas Verbal Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Malang. Skripsi
- Laduni. 2016. Hubungan Antara Sense Of Humor Dan Stres Pada Mahasiswa Universitas Gunadarma Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. Vol. 1 ..
- Nevid, J. S., & Carmony, T. M. (2002). Traditional versus modular format in presenting textual material in introductory psychology. *Teaching of Psychology*.
- Poerwadarminta, W. J. S. 1983. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta: PT. Balai Pustaka.
- Sarafino, E. P. 1994. Health Psychology. New York: John Wiley And Sons.
- Sugiyono. 2006. Statistika Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Thorson, J. A ., Powell, F. Reports. C. 1993. Relationship Of Death Anxiety And Sense Of Humor. Psychology Vol. 72,