

SKRIPSI

PENGARUH *SENSE OF HUMOR* TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* DENGAN *EMOTION -FOCUSED COPING* SEBAGAI VARIABEL MODERATOR PADA MAHASISWA AKHIR INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE



OLEH:

DUPRIANI

NIM: 2120203870232010

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2025

PENGARUH *SENSE OF HUMOR* TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* DENGAN *EMOTION -FOCUSED COPING* SEBAGAI VARIABEL MODERATOR PADA MAHASISWA AKHIR INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE



OLEH:

DUPRIANI

NIM: 2120203870232010

Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Lulus Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosia (S. Sos) Pada Program Studi Bimbingan Konselin Islam
Fakultas Ushuuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2025

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh *Sense of Humor* terhadap *Subjective Well-Being* dengan *Emotion Focused Coping* sebagai variabel moderator pada Mahasiswa penyelesaian studi Akhir Institut Agama Islam Negeri Parepare

Nama Mahasiswa : Dupriani

Nomor Induk Mahasiswa : 2120203870232010

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Dasar Penetapan : SK.Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Pembimbing Nomor: B-3317/In.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2024

Disetujui Oleh:

Pembimbing : Emilia Mustary, M.Psi.

NIP 19900711 201801 2 001

Mengetahui,

Dekan,

Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah



Dr. A. Nurhidam, M.Hum.

NIP: 196412311992031045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh *Sense of Humor* terhadap *Subjective Well-Being* dengan *Emotion Focused Coping* sebagai variabel moderator pada Mahasiswa penyelesaian studi Akhir Institut Agama Islam Negeri Parepare

Nama Mahasiswa : Dupriani

Nomor Induk Mahasiswa : 2120203870232010

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Dasar Penetapan : SK.Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Pembimbing Nomor:B-3317/In.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2024

Tanggal Kelulusan : 23 Juni 20215

Disetujui Oleh:

Emilia Mustary, M.Psi.

(Ketua)

(.....)

Muhammad Haramain, M.Sos.I

(Anggota)

(.....)

Astinah, M.Psi.

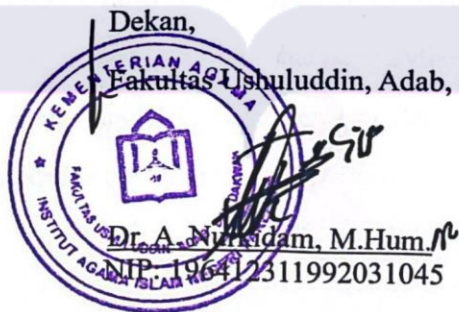
(Anggota)

(.....)

Mengetahui,

Dekan,

Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ
وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt. Yang telah memberikan hidayah dan kekuatan serta kesabaran, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Saw yang telah mengantarkan umat manusia kepada jalan yang benar dan lurus menuju keselamatan di dunia dan akhirat.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan kesalahan. Namun berkat bimbingan, motivasi dan doa dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, saya ucapkan terimakasih sebesar-besarnya dan apresiasi setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini. Selanjutnya penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof.Dr.Hannani,M.Ag.,sebagai Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare.
2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M. Hum. selaku dekan , dan Dr. Iskandar, S. Ag., M. Sos.I. selaku wakil dekan I serta Dr. Nurhikmah, M. Sos.I. selaku wakil dekan II Fakultas Ushuluddin, Adab dan dakwah, atas pengabdianannya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa dan dukungan dalam bidang akademik dan administrasi selama proses penyelesaian skripsi.

3. Ketua Program Studi BKI Ibu Emilia Mustary, M.Psi. sekaligus dosen pembimbing yang senantiasa memberikan motivasi, arahan dan kesempatan kepada penulis dalam berbagai hal selama studi di IAIN Parepare, sampai penulis menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah meluangkan waktu dalam mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.
5. Seluruh Staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah bekerja keras dalam mengurus segala hal administrasi selama penulis studi di IAIN Parepare
6. Kepala perpustakaan IAIN Parepare beserta seluruh jajarannya.
7. Bapak Ibu dan Staf LP2M yang memberikan ilmu dan pengalaman begitu berharga kepada penulis.
8. Kepada Ayahanda penulis, Bahar. Terima kasih atas didikannya, meski hanya mengingatkan sebagai gadis manja berusia 20 Tahun, tapi karena dorongan dan inginnyalah penulis tumbuh menjadi gadis kuat dan hebat, Terima kasih sudah menjadi motivasi kuat penulis bisa sampai di titik ini. *“Bapak anakmu sarjana”*.
9. Kepada Ibunda penulis, Halimah. Terima Kasih sudah menjadi ibu yang kuat dan selalu mengiring doa baik untuk kemudahan jalan penulis sampai titik ini. Hiduplah lebih lama dan terus kebersamai penulis meraih mimpinya satu-persatu. *“Malampe sungeki mak upitakki deceng”*
10. Kepada saudara-saudara penulis Dedi, Umi Kalsum, dan Ummul Mukminin yang senantiasa memberikan dorongan dan semangat kepada penulis dalam menempuh studi di IAIN Parepare.
11. Segenap guruku tercinta yang telah mendidikku dari TK, SD, SMP, dan SMA.

12. Pengurus FORKIM, FORGEN, HMPS BKI ,serta teman-teman dari organisasi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
13. Teman Seperjuangan saya Ahmad Fuad Alwy, Nasriani, Fakhriyah Nur, Arfian, Awal, Khairul yang selalu ada dan menjadi penghibur bagi penulis dikala penulis merasa tidak punya semangat, selain itu menjadi teman penulis dalam bertukar pikiran dan menjelajah hal-hal baru di bumi, jadi next trip kemana lagi?.
14. Untuk Sri Wahyuni, Nabila Muthia Zahra, terima kasih sudah selalu menemani penulis dari maba sampai akhir studi, selalu menjadi garda terdepan penulis ketika seseorang melakukan hal buruk pada penulis, dan selalu menjadi tempat cerita suka dan duka penulis selama masa perkuliahan.
15. Untuk sobat DTA Nur Inayah yang sedang sibuk kuliah di Makassar, Amalia Ramadhani yang sibuk dengan job mc dan pematari, Muhammad Lutfi yang sedang berlayar di negeri orang, Muh Fiqri Alif Utama yang super sibuk dengan job dan lombanya, Terima kasih sudah selalu menjadi tempat penulis pulang ketika penulis memiliki masalah, selalu memberikan waktunya untuk mendengarkan keluh penulis. Dan selalu menemani penulis baik susah dan senang, dimanapun kalian penulis ucapkan banyak terima kasih.
16. Kampus tercinta IAIN Parepare telah menjadi tempat penulis belajar, dan berproses juga membentuk nilai-nilai karakter, moral, dan spiritual.
17. Teman-teman seangkatan, seperjuangan dan senior di BKI yang senantiasa membantu penulis dalam perkuliahan, terima kasih penulis ucapkan.
18. Semua pihak yang telah membantu penulis dari awal perkuliahan hingga akhir, baik dari segi materi, moril, dan doa-doa terbaik, penulis ucapkan *jazakumullah khairan katsiran*. Penulis tidak bisa membalas dengan apa-apa, kecuali dengan doa

terbaik pada Allah untuk semuanya. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberi manfaat dan kiranya pembaca dapat memberikan saran demi perbaikan skripsi ini.

Parepare, 15 Mei 2025

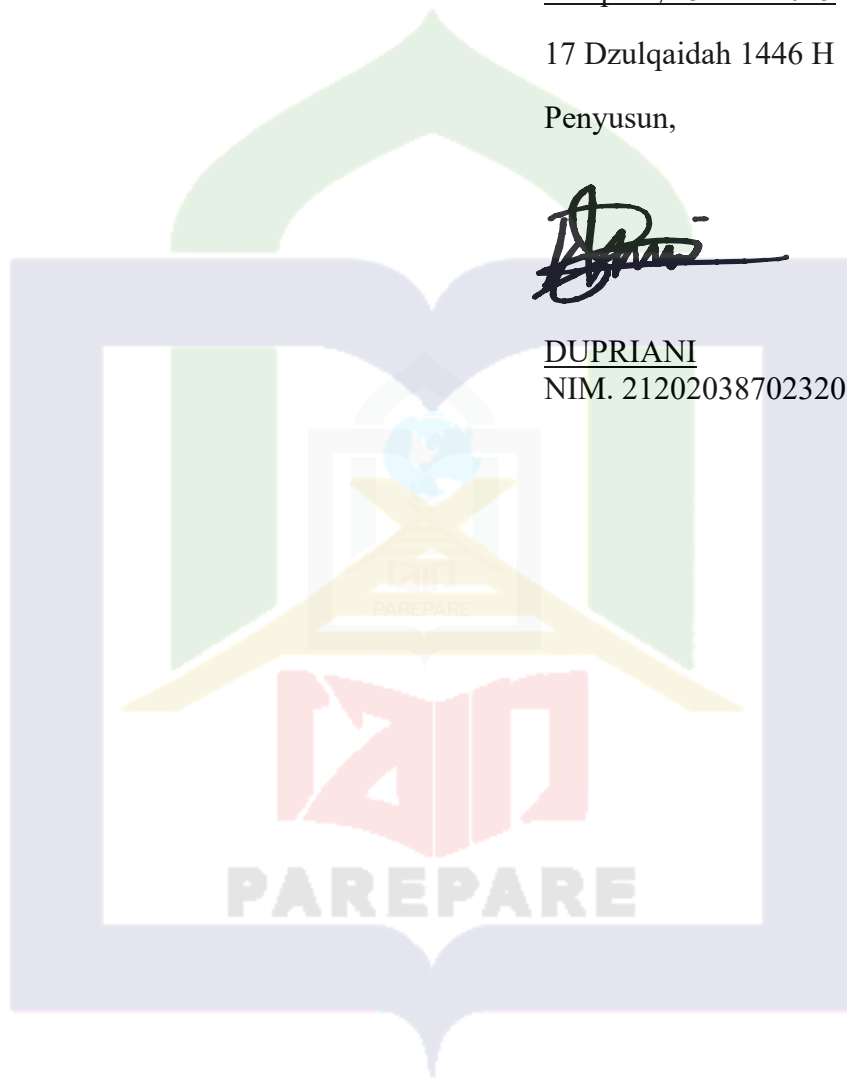
17 Dzulqaidah 1446 H

Penyusun,



DUPRIANI

NIM. 2120203870232010



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Dupriani
NIM : 2120203870232010
Tempat/Tgl. Lahir : Burancie, 04 Agustus 2003
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : Pengaruh *Sense of humor* terhadap *Subjective Well-Being*
dengan *Emotion Focused Coping* sebagai variabel
moderator pada Mahasiswa penyelesaian studi Akhir
Institut Agama Islam Negeri Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 14 November 2024

Penyusun,



DUPRIANI
NIM. 2120203870232010

ABSTRAK

Dupriani. *Pengaruh Sense of humor terhadap Subjective Well-Being dengan Emotion Focused Coping sebagai variabel moderator pada Mahasiswa penyelesaian studi Akhir Institut Agama Islam Negeri Parepare* (dibimbing oleh Ibu Emilia Mustary, M.Psi. selaku pembimbing)

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *sense of humor* terhadap *Subjective Well-Being* dengan *emotion-focused coping* sebagai variabel moderator pada mahasiswa tingkat akhir di IAIN Parepare. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang dalam tahap penyelesaian studi. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *simple random sampling* dan diperoleh 119 responden. Data dianalisis menggunakan analisis regresi moderasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sense of humor* berpengaruh signifikan terhadap *Subjective Well-Being*. Namun, *emotion-focused coping* tidak berperan secara signifikan sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa penting untuk memperkuat *sense of humor* sebagai sumber daya psikologis dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa, terutama dalam menghadapi tekanan akademik, sementara strategi coping berbasis emosi belum tentu efektif sebagai faktor penguat dalam hubungan ini. Penelitian ini merupakan studi pertama yang menguji peran moderasi *emotion-focused coping* dalam hubungan antara *sense of humor* dan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa tingkat akhir di lingkungan perguruan tinggi berbasis keagamaan di Indonesia.

Kata kunci : *Subjective Well-Being; Sense Of Humor; Emotion Focused Coping; Regresi Moderasi; Mahasiswa Penyelesaian Studi*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
KATA PENGANTAR.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
PEDOMAN TRANSLITERASI	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II KERANGKA TEORITIS	12
A. Tinjauan Penelitian Relevan.....	12
B. Tinjauan Teori	16
C. Kerangka Pikir.....	33
D. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Teknik Pengumpulan Data	37
E. Definisi Operasional Variabel	38
F. Instrumen Penelitian.....	40
G. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	47

A. HASIL PENELITIAN	47
B. PEMBAHASAN PENELITIAN	59
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	69



DAFTAR TABEL

No.Tabel	Judul Tabel	Halaman
3.1	Skala Penilaian	29
3.2	Rumus pembagian kategori	30
3.3	Blue Print Emocion Focused Coping	32
3.4	Blue Print Sense Of Humor	33
3.5	Blue Print <i>Subjective Well-Being</i>	33

DAFTAR GAMBAR

No.Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.1	Bagan Kerangka Pikir	35
2.2	Gambran Variabel X,Y, dan Moderator	37
2.3	Diagram Jenis Kelamin	40
2.4	Diagram Fakultas	41
4.1	Uji Descriptive Statistics	42
4.2	Uji Test of Normality	44
4.3	Uji Reabilitas instrument <i>Sense of Humor</i>	45
4.4	Uji Reabilitas statistik <i>sense of humor</i>	46
4.5	Uji Reabilitas instrument SWB	46
4.6	Uji Reabilitas statistik SWB	47
4.7	Uji Reabilitas instrument EFC	47
4.8	Uji Reabilitas statistik EFC	48
4.9	Uji Multikolinearitas	48
4.10	Uji Glejser	49
4.11	Uji Scatterplot	50
4.12	Uji ANOVA	52
4.13	Uji MRA regresi 1	53
4.14	Uji MRA regresi 1 Model Summary	54
4.15	Uji MRA regresi 2	55
4.16	Uji MRA regresi 2 Model Summary	54

DAFTAR LAMPIRAN

No.Lampiran	Judul Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Instrument EMC	74
Lampiran 2	Instrumen <i>Sense of Humor</i>	76
Lampiran 3	instrument SWB	78
Lampiran 4	Surat izin penelitian dari Kampus	91
Lampiran 5	Surat izin penelitian dari Kantor Dinas Penanaman Modal Satu Pintu Kota Parepare	92
Lampiran 8	Surat Keterangan Selesai Meneliti	93
Lampiran 9	Biografi Penulis	97

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Transliterasi

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tha	Th	te dan ha
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	h	ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De

ذ	Dhal	Dh	de dan ha
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Shad	ṣ	es (dengan titik dibawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik keatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka

ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	,	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

2. Vokal

- a. Vokal tunggal (*monofong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I
أ	Dammah	U	U

- b. Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ	fathah dan ya	Ai	a dan i
وُ	fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : kaifa

حَوْلَ : haula

3. Maddah

Maddah atau vocal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ/يَ	fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis diatas
يِ	kasrah dan ya	Ī	i dan garis diatas
وُ	dammah dan wau	Ū	u dan garis diatas

Contoh:

مَاتَ : māta

رَمَى : ramā

قِيلَ : qīla

يَمُوتُ : yamūtu

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua:

- a. marbutah yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah [t]
- b. Ta marbutah yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al- serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ	: Rauḍah al-jannah atau Rauḍatul jannah
الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ	: Al-madīnah al-fāḍilah atau Al-madīnatul fāḍilah
الْحِكْمَةُ	: Al-hikmah

Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (-), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah.

Contoh:

رَبَّنَا	: Rabbanā
نَجَّيْنَا	: Najjainā
الْحَقُّ	: Al-Haqq
الْحَجُّ	: Al-Hajj
نُعِمُّ	: Nu'ima
عُدُّوْ	: 'Aduwwun

Jika huruf bertasydid diakhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (يَ), maka ia ditransliterasi seperti huruf maddah (i).

Jika huruf ع bertasydid diakhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (يَ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (i).

Contoh:

عَرَبِيٌّ : ‘Arabi (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

عَلِيٌّ : “Ali (bukan ‘Alyy atau ‘Aly)

5. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ا (*alif lam ma’rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasikan seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalzalah* (bukan *az-zalzalah*)

الْفَلَسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilād*

6. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (‘) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta’murūna*

النَّوْءُ : *al-nau’*

شَيْءٌ : *syai 'un*

أَمْرٌ : *umirtu*

7. Kata Arab yang lazim digunakan dalam bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dar *Qur'an*), *Sunnah*.

Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab maka mereka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Fī ṣilāl al-qur'an

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibārat bi 'umum al-lafẓ lā bi khusus al-sabab

8. *Lafẓ al-Jalalah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilahi* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *Dīnullah*

بِاللَّهِ : *billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *Hum fī rahmmatillāh*

9. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan kepada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*).

Contoh:

Wa mā Muhammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wudi'a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramadan al-ladhī unzila fih al-Qur'an

Nasir al-Din al-Tusī

Abū Nasr al-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abū* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: *Ibnu Rusyd*, *Abū al-Walid Muhammad* (bukan: *Rusyd*, *Abū al-Walid Muhammad Ibnu*)

Naṣr Hamīd Abū Zaid, ditulis menjadi *Abū Zaid*, *Naṣr Hamīd* (bukan: *Zaid*, *Naṣr Hamīd Abū*)

B. Singkatan

Beberapa singkatan yang di bakukan adalah:

swt.	=	<i>subhānāhu wa ta'āla</i>
saw.	=	<i>ṣallallāhu 'alaihi wa sallam</i>
a.s.	=	<i>'alaihi al-sallām</i>
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	Sebelum Masehi
l.	=	Lahir Tahun
w.	=	Wafat Tahun
QS .../ ...: 4	=	QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahim/..., ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab

ص	=	صفحة
دم	=	بدون مكا
= صلعم	=	صلی اللہ علیہ وسلم
ط	=	طبعة
دن	=	بدون ناشر
الخ	=	إلى آخرها/إلى آخره
ج	=	جزء

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu di jelaskan kepanjagannya, diantaranya sebagai berikut:

- Ed : Editor (atau, eds. [dari kata editors] jika lebih dari satu orang editor). Karena dalam bahasa Indonesia kata “editor berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s)
- et al. : “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkat dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.
- Cet. : Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenis.
- Terj. : Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga digunakan untuk penulisan karya terjemahan yang tidak menyebutkan nama penerjemahnya.
- Vol. : Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedi dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.
- No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah, dan sebagainya.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa akhir berada dalam fase transisi yang penuh tantangan, dimana harus menghadapi tekanan akademis yang tinggi, tuntutan untuk menyelesaikan studi, serta kecemasan mengenai masa depan, termasuk mencari pekerjaan dan merencanakan karier. Mahasiswa mengalami berbagai perubahan dalam perkembangan kognitif mereka, yang memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan di kampus yang disebabkan oleh tuntutan akademik. Fase akhir penyelesaian studi mahasiswa diharuskan untuk memahami masalah dan menemukan cara terbaik untuk menyelesaikannya.¹

Masa penyelesaian studi, tantangan yang dihadapi mahasiswa seringkali memiliki efek yang merugikan, seperti stres, rendah diri, putus asa, frustrasi, dan kehilangan motivasi.² Stres adalah salah satu kondisi psikologis yang paling umum bagi Mahasiswa. Stres yang dialami pada tahap ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik, yang berpotensi mengganggu kinerja akademis dan kualitas hidup secara keseluruhan. Banyaknya tantangan, kesulitan, dan hambatan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir, terkadang memicu meningkatnya stress akademik saat menyelesaikan studi.³

Stress adalah peristiwa yang menekan seseorang dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif, stress disebut juga keadaan seseorang apabila berada

¹ Rahmayana Audita Suherman, Muh. Fitrah Ramadhan Umar, and A. Nur Aulia Saudi, "Sense of Humor Sebagai Prediktor Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar," *Jurnal Psikologi Karakter* 4, no. 1 (2024): 85–92, <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3452>.

² Suherman, Umar, and Saudi.

³ Nofi Susanti et al., "Identifikasi Tingkat Stress, Kecemasan Dan Depresi Mahasiswa/I Fkm Uinsu Menghadapi Ujian Akhir Semester," *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4, no. 3 (2023): 3895–3900.

dalam situasi emosional yang dihasilkan dari harapan orang lain atau diri sendiri. Lazarus dan Folkman menggambarkan stres psikologis sebagai sesuatu yang memberatkan atau menyusahkan serta melebihi kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraan seseorang dalam hubungan antara individu dengan lingkungannya⁴.

Berdasarkan data hasil survei yang dilakukan oleh Health Minds dari American Psychiatric Association didapati lebih dari 2.200 orang dewasa di Amerika Serikat mengalami stress, angka ini meningkat jika dibandingkan dengan hasil survei pada tahun 2021⁵. Di Indonesia sendiri sudah banyak kasus bunuh diri yang marak terjadi, Dilihat dari siaran Pers Komnas Perempuan didapati bahwa pada tahun 2023 tercatat 663 kasus bunuh diri yang terjadi, angka ini meningkat sebesar 36,4% dibandingkan kasus bunuh diri pada Tahun 2021 yakni 486 kasus.⁶ Dari data tersebut terlihat peningkatan yang signifikan terjadi. Ada banyak alasan mengapa seseorang melakukan bunuh diri salah satunya stres.

Stres akademik merupakan salah satu faktor gejala stres dominan yang mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mental mahasiswa. Menurut Lubis dalam penelitiannya, secara kognitif mahasiswa tidak fokus pada pembelajaran, tidak tertarik pada topik, dan memiliki pikiran negatif tentang diri mereka dan lingkungan mereka,⁷ sejatinya stres akademik adalah stres yang terjadi

⁴ j beno, a.p silen, and m yanti, "no strategi coping stress dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling islam angkatan 2018 uin prof. K.h. saifuddin zuhri purwokerto," *braz dent j.* 33, no. 1 (2022): 1–12.

⁵ Aqila ananda purwanti, "No Title," *Studi Sebut Orang Dewasa Di Tahun 2023 Semakin Stress*.

⁶ Elsa, "No Title<https://Komnasperempuan.Go.Id/Siaran-Pers-Detail/Siaran-Pers-Komnas-Perempuan-Tentang-Hari-Kesehatan-Jiwa-Sedunia-2023>," n.d., <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-tentang-hari-kesehatan-jiwa-sedunia-2023>.

⁷ Suherman, Umar, and Saudi, "Sense of humor Sebagai Prediktor Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar."

karena ketidakmampuan seseorang untuk menyeimbangkan tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan mereka sendiri dalam dunia Pendidikan.

Diana Setyawati, peneliti dari Center for Public Mental Health Universitas Gadjah Mada menyebutkan bahwa perlu upaya perhatian terhadap masalah kesehatan mental belakangan ini. Mental health attention merupakan sesuatu yang penting untuk diperhatikan, terutama di masa Pandemi. Diana Setyawati menyebutkan bahwa “Sebenarnya prediksi 15 sampai 25% yang akan membutuhkan mental health attention. Jika ada 10.000 mahasiswa kira-kira sekitar 2.000 mahasiswa yang membutuhkannya”.⁸ Temuan diatas mengindikasikan bahwa dimensi psikologis dari Quality of Life mahasiswa yang membutuhkan mental health attention berada pada tingkat yang rendah.

Padahal kesehatan mental juga berkaitan dengan *Subjective Well-Being* individu. *Subjective Well-Being* sendiri menurut Diener adalah penilaian keseluruhan individu dengan macam-macam kriteria, Individu dikatakan memiliki *Subjective Well-Being* yang baik adalah ketika perasaan senang lebih besar dibandingkan perasaan tidak senang. Sementara individu yang dapat dikatakan memiliki tingkat *Subjective Well-Being* yang rendah adalah ketika individu tersebut tidak puas dengan hidupnya, sering merasakan emosi negatif seperti amarah atau kecemasan, dan mengalami sedikit kegembiraan dalam hidupnya.⁹

Sejalan dengan itu Abdulghani menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang tidak mampu melakukan coping dapat mengalami stres yang lebih tinggi, sehingga

⁸ Runi Rulangi, Jihan Fahera, and Nanda Novira, “Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Subjective Well-Being Pada Mahasiswa,” *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* 1, no. 1 (2021): 2.

⁹ Rulangi, Fahera, and Novira.

menurunkan minat dan motivasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi¹⁰. Seorang individu yang secara terus-menerus berusaha mengatasi sendiri segala tuntutan yang memberatkan dirinya (*Stressfull*) disebut dengan coping.

Coping stres merujuk pada cara-cara yang digunakan individu untuk menghadapi atau mengelola tekanan dan kesulitan yang timbul dalam hidup mereka. Menurut Lazarus dan Folkman, coping adalah proses kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dianggap berlebihan atau mengancam¹¹. Pada proses coping Lazarus dan Folkman mereka membedakan dua jenis strategi coping, yaitu *problem-focused coping* yang berfokus pada permasalahan yang bertujuan untuk mengatasi masalah secara langsung, dan *emotion-focused coping* yang lebih berfokus pada pengelolaan emosi yang timbul akibat stres tersebut.

Individu yang menggunakan *problem focused coping* berusaha mencari solusi atau mengambil tindakan konkret untuk mengurangi stres, sedangkan mereka yang menggunakan *emotion-focused coping* lebih fokus pada usaha untuk mengatur perasaan dan meredakan kecemasan, meskipun masalah tersebut tidak langsung diselesaikan. Individu yang menggunakan strategi *problem-focused coping* cenderung menggunakan strategi tertentu untuk menyelesaikan masalah yang menimbulkan stress tersebut, Pada surah Al- Insyirah ayat 8 yang berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya “*Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.*”

¹⁰ Suherman, Umar, and Saudi, “Sense of humor Sebagai Prediktor Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar.”

¹¹ Beno, Silen, And Yanti, “Strategi Coping Stress Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2018 Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.”

Dari ayat ini Allah memberi solusi dalam mengatasi sebuah permasalahan yaitu berusaha keras. Usaha keras ini anjuran nyata dari Allah agar tidak menyerah ketika menghadapi sebuah permasalahan apapun itu dengan usaha ikhtiar ketika mengalami permasalahan.¹² Ayat ini menggambarkan tentang strategi coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) .

Kemudian strategi coping yang kedua yaitu coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Disebutkan tadi bahwa coping ini lebih berfokus pada emosi sebagai usaha untuk meredakan stress emosional yang muncul tanpa berusaha mengubah situasi yang menjadi sumber stress secara langsung. Dalam Qur'an surah Al-Insyirah ayat 10 yang berbunyi:

وَالْإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

Artinya “Dan hanya pada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap).

Makna pada ayat tersebut merupakan ketika manusia telah berlapang dada dengan permasalahan yang menyimpannya. Kemudian manusia itu mau dan mampu untuk berusaha menyelesaikan masalahnya dan usaha yang juga tidak boleh ditinggalkan yaitu berdoa dan bertawakal kepada Allah mengenai hasil dari semua usahanya itu. Allah SWT menghendaki manusia sebagai makhluk-Nya yang ketika terdapat permasalahan mengharap kepada-Nya sebagai bukti tunduk dan taat manusia terhadap tuhan-Nya yang maha pengasih maha mendengar dan mengabulkan permintaan makhluknya.¹³

Dengan memiliki keterampilan coping yang baik, seseorang tidak hanya dapat bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga bisa berkembang dan menjadi lebih kuat setelah

¹² Beno, Silen, and Yanti.

¹³ Beno, Silen, and Yanti.

menghadapinya. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk belajar mengenali sumber stres mereka, mengembangkan strategi coping yang sesuai, dan menghadapinya dengan cara yang konstruktif agar bisa menjalani hidup dengan lebih sehat dan seimbang.

Menurut Parego terdapat tiga bentuk *emotion-focused coping* yang dapat dilakukan individu ketika menghadapi kesulitan dalam hidupnya seperti, penggunaan dukungan emosional, penanganan religious, penerimaan atau penggunaan selera humor¹⁴.

Menurut Thorson dan Powell humor telah lama digunakan sebagai cara coping untuk bertahan hidup dalam situasi sulit¹⁵. Dalam penelitiannya didapati bahwa orang-orang yang humoris cenderung mampu untuk melawan situasi sulit dan bertahan pada situasi tersebut, adanya *sense of humor* yang cukup tinggi menjadi bagian dari kualitas hidup insani yang tentu memiliki dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental individu.

Dalam hal ini, Kelly menyatakan bahwa seorang humoris dapat mengubah perspektifnya sehingga mereka dapat merasakan bahwa ada jarak antara mereka dan situasi ancaman yang menyerangnya. Kemudian, mereka akan melihat masalahnya dari sudut pandang yang berbeda dan secara otomatis akan mengurangi perasaan yang melumpuhkan (rasa cemas dan tidak berdaya)¹⁶. Humor dalam kehidupan sehari-hari didefinisikan sebagai "riang dalam sikap/tanggapan hidup". individu yang memiliki

¹⁴ Ika Nopa, L Meily Kurniawidjaja, and Dadan Erwandi, "Religious Coping Strategies For Nurses' Work Related Stress: A Scoping Review," *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health* 5, no. 2 (2023): 435, <https://doi.org/10.30829/contagion.v5i2.15197>.

¹⁵ Indra Ratna Kusuma Wardani, "Hubungan Cita Rasa Humor (Sense of humor) Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Akhir (Mahasiswa)," *Jurnal Sosiohumaniora* 3, no. 3 (2012): 78–88.

¹⁶ Wardani.

rasa humor tidak mencela keadaan dan tidak merasa tersinggung saat ditertawakan atas kekhilafannya.

Ancok menyatakan bahwa penelitian telah menunjukkan bahwa komedi dapat memicu semangat baru, disisi lain juga berfungsi sebagai alat kontrol sosial dan menghilangkan kecemasan¹⁷. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa tertawa dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh sampai 40%. Tertawa meningkatkan peredaran darah, menstabilkan tekanan darah, meningkatkan pasokan oksigen ke darah, memperlancar pencernaan, dan memijat organ penting tubuh. Bahkan telah terbukti bahwa tertawa membantu tubuh mengatasi rasa sakit yang kronis. Selain itu, tertawa adalah obat rohani yang bagus.

Tertawa dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang, mengurangi stres dan kecemasan, dan meningkatkan hubungan interpersonal. Oleh karena itu, humor bisa dianggap serius sebagai terapi¹⁸. Situasi-situasi yang lucu dalam situasi yang menegangkan memperluas perspektif seseorang untuk memecahkan masalah secara lebih efektif dan menjadi lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan dan tekanan.¹⁹

Tertawa dan humor pada dasarnya merupakan salah satu cara untuk berkomunikasi dengan orang lain dan memiliki efek ajaib pada hubungan dan peningkatan kinerja. Selama bertahun-tahun kita telah mendengar bahwa humor dan tawa bermanfaat bagi kesehatan. Telah banyak penelitian tentang humor. Temuan sebagian besar penelitian

¹⁷ Ferry Zulkarnain & Novliadi, "Humor Dan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Kalangan Mahasiswa," *Majalah Kedokteran Nusantara* 42, no. 1 (2009): 48.

¹⁸ Zulkarnain & Novliadi.

¹⁹ Narges Mirani Sargazi et al., "The Relationship Between Stress Coping Styles and Sense of Humor Styles Among Teenagers," *American Journal of Health Research* 9, no. 1 (2021): 9, <https://doi.org/10.11648/j.ajhr.20210901.12>.

menunjukkan bahwa lelucon yang sehat adalah salah satu cara terbaik untuk mengatasi stres kehidupan.²⁰

Sense of humor dalam berbagai literatur didefinisikan sebagai kemampuan kognitif untuk mengingat, membuat, dan memahami lelucon, apresiasi humor, kecenderungan untuk tertawa, keceriaan yang biasa, dan strategi mengatasi masalah.²¹

Zulkarnain pada penelitiannya dengan judul, “*Sense of humor* dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa” didapati hubungan negatif antara *sense of humor* dengan kecemasan menghadapi ujian. Jadi, semakin tinggi *sense of humor* seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghadapi ujian.²² Pada penelitian Sri Ramadhani dkk dengan judul “Pengaruh *Sense of humor* terhadap stress diri pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara” juga didapati pengaruh signifikan *sense of humor* terhadap stress diri. Dimana *sense of humor* memberikan sumbangan efektif sebesar 10,2% terhadap stress diri yang dialami mahasiswa.²³

Sejalan dengan hal tersebut, berdasarkan data awal yang peneliti temui di lapangan, yang dalam hal ini mahasiswa akhir Institut Agama Islam Negeri Parepare Angkatan 2021, dari empat orang subjek yang peneliti wawancarai dari perwakilan empat fakultas yang ada, rata-rata mengemukakan pendapatnya bahwa penggunaan humor atau lelucon kerap menjadi strategi mahasiswa dalam menghadapi tekanan, namun

²⁰ Mirani Sargazi et al.

²¹ Yadollah A. Momtaz, Mobarake Ansari, and Mahshid Foroughan, “Humor Training Program on Sense of Humor among Older Adults: A Randomized Controlled Trial,” *The Open Psychology Journal* 13, no. 1 (2020): 333–40,

²² Zulkarnain & Novliadi, “Humor Dan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Kalangan Mahasiswa.”

²³ Ramadhani et al., “Pengaruh Sense of Humor Terhadap Stres Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.”

terkadang juga dalam kondisi yang tidak mampu mahasiswa kendalikan, mahasiswa kurang mampu mengekspresikan diri dan cenderung senseitif.

Dari berbagai pendapat menurut para ahli, humor diyakini mampu sebagai strategi coping yang efektif, namun pada kenyataanya banyak mahasiswa akhir yang mengalami tekanan tinggi, yang mengurangi kemampuan mereka untuk mengekspresikan humor, sehingga mengakibatkan mahasiswa akhir berada di fase stress dan tertekan. Dari titik tumpu ini peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh terkait “Pengaruh *Sense of humor* Terhadap Subjective Well- Being dengan Emotion-Focused Coping sebagai Variabel Moderator pada Mahasiswa Akhir Institut Agama Islam Negeri Parepare”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara *Sense of humor* terhadap Subjective Well- Being dengan Emotion- Focused Coping sebagai Variabel Moderator pada Mahasiswa Akhir Institut Agama Islam Negeri Parepare?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui pengaruh *Sense of humor* terhadap Subjective Well- Being dengan Emotion- Focused Coping sebagai Variabel Moderator pada Mahasiswa Akhir Institut Agama Islam Negeri Parepare.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun Kegunaannn penelitian diharapkan dapat bermanfaat, bagi:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan pemahaman mengenai hubungan antara *sense of humor* dan coping stress, khususnya dalam konteks mahasiswa yang berada di tahap akhir pendidikan tinggi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memperluas cakupan pemahaman teoritis tentang humor dan coping stress, serta memberikan pandangan baru terhadap *Subjective Well-Being* dalam konteks kehidupan akademik mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan pemahaman mengenai hubungan antara *sense of humor* dan coping stress, khususnya dalam konteks mahasiswa yang berada di tahap akhir pendidikan tinggi.

b) Bagi Penuliss

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam mengimplementasikan ilmu terkait *sense of humor* sebagai coping stress.

c) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai rujukan referensi terkait *sense of humor* dan coping stress bagi mahasiswa.

d) Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat mendorong pihak kampus untuk merancang program-program yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa,

seperti workshop atau seminar mengenai stres dan coping strategies, yang mencakup penggunaan humor. Ini juga dapat membantu mengurangi angka kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa.



BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Tinjauan penelitian terdahulu dimaksudkan untuk menjadi bahan acuan dalam penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian terkait yang telah dilakukan sebelumnya guna memperoleh pembaharuan ilmu. Adapun penelusuran referensi, penuliss menemukan beberapa penelitian yang relevan, di antaranya:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Zulkarnain dengan judul, “*Sense of humor* dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa”. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif Inferensial Korelasional. Tujuannya, yaitu untuk menguji hubungan *sense of humor* terhadap kecemasan menghadapi ujian di kalangan mahasiswa. Adapun, hasil penelitian yang didapatkan, yaitu terdapat hubungan negatif antara *sense of humor* dengan kecemasan menghadapi ujian. Jadi, semakin tinggi *sense of humor* seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghadapi ujian²⁴.

Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penuliss, yaitu pada metode yang digunakan, yakni kuantitatif Inferensial Korelasional. Selain itu, persamaannya juga ada pada variabel bebasnya, yakni *Sense of humor*. Adapun, perbedaannya ada pada variabel terikat yakni kecemasan, sedangkan peneliti memiliki variabel terikat yakni coping stress. Perbedaannya juga terletak pada Subjek penelitian Zulkarnain merupakan mahasiswa yang menghadapi ujian, sedangkan subjek dari penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah Mahasiswa akhir atau penyelesaian studi.

²⁴ Zulkarnain & Novliadi, “Humor Dan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Kalangan Mahasiswa.”

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Sri Ramadhani dkk dengan judul “Pengaruh *Sense of humor* terhadap stress diri pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara” Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Tujuannya yaitu memaparkan secara objektif mengenai pengaruh Pengaruh *Sense of humor* terhadap stress diri pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Adapun, hasil penelitian yang didapatkan, yaitu terdapat pengaruh signifikan *sense of humor* terhadap stress diri. Dimana *sense of humor* memberikan pengaruh yang efektif sebesar 10,2% terhadap penurunan stress yang dialami mahasiswa²⁵.

Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penuliss, yaitu pada metode yang digunakan, yakni kuantitatif. Selain itu, persamaannya juga ada pada variabel bebasnya, yakni *Sense of humor*. Persamaannya juga terletak pada Subjek penelitian Sri Ramdhani dkk, merupakan Mahasiswa akhir atau penyelesaian studi. Adapun, perbedaannya ada pada variabel terikat yakni stress diri, sedangkan peneliti memiliki variabel terikat yakni coping stress.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Indra Ratna Kusuma Wardani, dengan judul “Hubungan cita rasa humor (*sense of humor*) dengan kebermaknaan hidup pada remaja akhir” Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan cita rasa humor (*sense of humor*) dengan kebermaknaan hidup pada remaja akhir, Adapun, hasil penelitian yang didapatkan, yaitu terdapat hubungan *sense of humor* terhadap kebermaknaan hidup remaja akhir, hal ini dikarenakan *sense of humor* sebagai salah satu elemen kualitas insani yang

²⁵ Ramadhani et al., “Pengaruh Sense of Humor Terhadap Stres Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.”

dimiliki setiap individu, yang memiliki otoritas dalam menentukan kebermaknaan hidup.

Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penuliss, yaitu pada metode yang digunakan, yakni kuantitatif. Selain itu, persamaannya juga ada pada variabel bebasnya, yakni *Sense of humor*. Persamaannya juga terletak pada Subjek penelitian Indra Ratna Kusuma Wardani, merupakan Mahasiswa akhir atau penyelesaian studi. Adapun, perbedaannya ada pada variabel terikat yakni Kebermaknaan hidup sedangkan peneliti memiliki variabel terikat yakni coping stress.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Restha Karmita Lani, dengan judul “Hubungan antara *sense of humor* dengan resiliensi pada individu yang mengalami QLC” Metode penelitian yang digunakan adalah Kuantitatif korelasional, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Hubungan antara *sense of humor* dengan resiliensi pada individu yang mengalami QLC. Adapun, hasil penelitian yang didapatkan, yaitu terdapat hubungan signifikan antara *sense of humor* terhadap individu yang mengalami quarter life crisis (QLC). yang berarti tingkat yang lebih tinggi *sense of humor* dikaitkan dengan tingkat ketahanannya terhadap krisis quarter life, sementara tingkat *sense of humor* yang lebih rendah dikaitkan dengan tingkat ketahanannya resiliensinya juga rendah²⁶.

Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penuliss, yaitu pada metode yang digunakan, yakni kuantitatif. Selain itu, persamaannya juga ada pada variabel bebasnya, yakni *Sense of humor*. Adapun,

²⁶ Restha Karmita Lani and Wahyuni Kristinawati, “Hubungan Antara Sense of Humor Dengan Resiliensi Pada Individu Yang Mengalami Qlc,” *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2, no. 8 (2023): 3349–60, <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i8.5543>.

perbedaannya ada pada variabel terikat yakni Resiliensi sedangkan peneliti memiliki variabel terikat yakni coping stress. Perbedaannya juga terletak pada Subjek penelitian Indra Restha Karmita Lani, merupakan Individu yang mengalami QLC sedangkan peneliti memiliki subjek mahasiswa akhir.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Rahmayana Audita Suherman,dkk dengan judul “ *Sense of humor* sebagai prediktor terhadap stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar” Metode penelitian yang digunakan adalah Kuantitatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan bahwa *Sense of humor* sebagai prediktor terhadap stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar. Adapun, hasil penelitian yang didapatkan, yaitu *sense of humor* dapat menjadi prediktor atau berperan penting dalam mengurangi tingkat stress akademik mahasiswa akhir²⁷.

Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penuliss, yaitu pada metode yang digunakan, yakni kuantitatif. Selain itu, persamaannya juga ada pada variabel bebasnya, yakni *Sense of humor*. Persamaannya juga terletak pada Subjek penelitian Rahmayana Audita Suherman,dkk merupakan Mahasiswa akhir atau penyelesaian studi. Adapun, perbedaannya ada pada variabel terikat yakni Prediktor terhadap stress akademik sedangkan peneliti memiliki variabel terikat yakni coping stress.

keenam, penelitian yang dilakukan oleh Muh Taufiq dengan judul “ Hubungan antara *Sense of humor* dan Gratitude Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Universitas Surabaya” Metode penelitian yang digunakan adalah Kuantitatif Survei. Tujuan penelitian ini adalah memperoleh informasi mengenai ada atau tidaknya

²⁷ Suherman, Umar, and Saudi, “Sense of Humor Sebagai Prediktor Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar.”

hubungan/korelasi antara *sense of humor* dan gratitude dengan psychological-well being pada mahasiswa Universitas Surabaya. Adapun, hasil penelitian yang didapatkan, yaitu *sense of humor* berkorelasi dengan psychological well-being. Untuk variabel gratitude, terhadap korelasi positif terhadap keseluruhan aspek pada variabel psychological well being. Ini artinya, ketika mahasiswa memiliki *sense of humor* yang rendah, terdapat hubungan pada peningkatan nilai psychological well-being. Ditinjau dari dimensinya, mahasiswa yang memiliki sikap yang baik atau bertindak baik dalam mengapresiasi humor orang lain, dapat meningkatkan psychological well-being mahasiswa tersebut²⁸.

Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penuliss, yaitu pada metode yang digunakan, yakni kuantitatif. Selain itu, persamaannya juga ada pada variabel bebasnya, yakni *Sense of humor*. Persamaannya juga terletak pada Subjek penelitian Taufiq M yaitu merupakan Mahasiswa akhir atau penyelesaian studi. Adapun, perbedaannya ada pada variabel terikat yakni Prediktor terhadap stress akademik sedangkan peneliti memiliki variabel terikat yakni *Emotion Focused Coping*.

B. Tinjauan Teori

1. 1. Coping Stres

1). Pengertian Coping Stres

Coping Stres menurut Sarafino kata *coping* berasal dari kata “*cope*” yang berarti melawan, mengatasi, dan mencegah. Sehingga coping disebut sebagai proses yang dilakukan individu dalam menghadapi stres.²⁹ Dalam menghadapi suatu keadaan,

²⁸ M Taufiq, “Hubungan Antara Sense of humor Dan Gratiude Terhadap Psychological Well Being Mahasiswa Universitas Surabaya,” 2022, 1–16, <http://repository.ubaya.ac.id/41590/>.

²⁹ Melia Putri, “Hubungan Sense of humor Dengan Coping Stress Pada Guru Skripsi,” 2020, 1–72.

individu tidak hanya berfokus pada usaha pemecahan masalah, namun juga bagaimana usaha mengurangi tekanan yang disebabkan dari masalah yang dihadapi. Coping Stres mengarah pada usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh dengan tekanan atau yang dapat melahirkan emosi. Coping merupakan strategi manajemen tingkah laku terhadap pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis.³⁰

Menurut Cohen dan Lazaurus coping dilakukan untuk mengurangi hal-hal yang membahayakan dari situasi dan keadaan lingkungan, meningkatkan kemungkinan untuk pulih, menyesuaikan diri terhadap kejadian-kejadian negatif yang dijumpai dalam kehidupan nyata, mempertahankan keseimbangan emosional, meneruskan hubungan yang memuaskan dengan orang lain, serta mempertahankan citra diri positif.³¹

Lazaurus & Folkman, mendefinisikan coping stress sebagai bentuk perilaku yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi tuntutan yang bersifat menekan atau mengancam. Coping Stres ini dianggap sebagai bentuk upaya kognitif dan perilaku individu dalam mengatasi stres yang dialami.³² Sarafino & Smith dalam menelitiannya mendefinisikan proses coping stres bukanlah suatu peristiwa tunggal, karena coping stress melibatkan interaksi terus menerus dengan lingkungan, proses ini dirangkaikan dengan penilaian ulang yang menyesuaikan dengan pergeseran dalam hubungan individu dan lingkungannya.³³

³⁰ Katrim Alifa Putrikita, Dwi Ratna Asih, and Kondang Budiyan, "Optimisme Dan Coping Stress Pada Generasi Milenial," *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi UMBY 2000*, no. 2015 (2021): 243–51,

³¹ Putrikita, Asih, and Budiyan.

³² Putrikita, Asih, and Budiyan.

³³ Melia Putri, "Hubungan Sense of humor Dengan Coping Stress Pada Guru Skripsi."

2). Aspek- aspek Coping Stres

Ada beberapa cara yang digunakan untuk coping stress, Menurut Lazaurus dan Folkman, sebagai berikut :

1. Planful Problem Solving (Pemecahan Masalah Yang Terencana), yaitu menganalisis situasi untuk sampai pada penyelesaian masalah yang kemudian diambil tindakan langsung untuk memperbaiki MRUA suatu permasalahan tersebut.
2. Confrontive Coping (Konfrontatif), yaitu melakukan suatu langkah yang tegas, dan melibatkan perasaan tidak senang atau mengambil suatu konsekuensi untuk dapat mengubah kondisi.
3. Seeking Social Support (Mencari Dukungan Sosial), yaitu berusaha untuk mendapatkan dukungan berupa pesan yang disampaikan dalam bentuk lisan maupun tulisan atau emosional.
4. Accepting Responsibility (Menerima Tanggung Jawab), yaitu menerima peran diri sendiri dalam menghadapi masalah diiringi dengan usaha untuk memperbaiki keadaan.
5. Distancing (Menjauhkan), yaitu upaya yang mencakup kegiatan mental untuk dapat membebaskan diri dari suatu kondisi atau mampu untuk berpikir yang positif.
6. Escape-Avoidance (Melarikan Diri-Menghindar), yaitu memikirkan angan-angan tentang menghadapi suatu kondisi atau melakukan tindakan agar dapat melarikan diri dari suatu permasalahan atau menghindarnya.
7. Self-Control (Kontrol Diri), yaitu mengontrol perasaan atau tindakan seseorang dalam kaitannya dengan persoalan yang sedang dihadapi.

8. Positive Reappraisal (Penilaian Positif), yaitu menciptakan makna yang positif dari situasi yang dihadapi dalam hal pertumbuhan pribadi, kadang-kadang mengembangkan diri dengan nada religious

3). Jenis-jenis Coping stres

Menurut King,³⁴ Coping dapat dibagi menjadi dua macam yaitu:

1. Coping Yang Berfokus Pada Masalah (Problem Focused Coping)

Problem focused coping merupakan upaya individu dalam menanggulangi suatu permasalahan, tekanan dan tantangan yang dilakukan dengan cara mengganti kesulitan hubungan dengan lingkungan, dan membutuhkan penyesuaian penyesuaian atau dapat disebut perubahan eksternal. Yang termasuk strategi coping berfokus pada masalah adalah:

- a) Planful problem solving yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah. Contohnya, seseorang yang melakukan planful problem solving akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik serta mau merubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara berlahan-lahan dapat terselesaikan.
- b) Confrontative coping yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. Contohnya, seseorang yang melakukan confrontative coping akan menyelesaikan masalah. dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan

³⁴ Mirani Sargazi et al., "The Relationship Between Stress Coping Styles and Sense of humor Styles Among Teenagers."

yang berlaku walaupun kadang kala mengalami resiko yang cukup besar.

- c) Seeking social support yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Contohnya, seseorang yang melakukan seeking social support akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, bantuan tersebut bisa berbentuk fisik dan non fisik.

2. Coping Yang Berfokus Pada Emosi (*Emotion Focused Coping*)

Emotion Focused Coping merupakan upaya individu untuk dapat menemukan dan menghasilkan rasa nyaman serta meminimalkan tekanan yang dirasakan, serta ditujukan untuk mengubah faktor dalam diri sendiri dengan cara melihat atau menafsirkan keadaan dari suatu lingkungan, dan membutuhkan penyesuaian yang disebut perubahan internal. Yang termasuk strategi coping berfokus pada emosi adalah:

- a) Positive reappraisal (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius. Contohnya, seseorang yang melakukan positive reappraisal akan selalu berfikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya.

- b) Accepting responsibility (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Contohnya, seseorang yang melakukan accepting responsibility akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagai nama mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.
- c) Self controlling (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa.
- d) Distancing (menjaga jarak) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolaholah tidak pernah terjadi apa-apa.
- e) Escape avoidance (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.

4). Metode Coping

Dalam mengatasi masalah psikologis yang dikemukakan oleh Bell,³⁵ didapati dua metode coping yang dapat digunakan oleh individu, yakni:

1. Metode coping jangka Panjang

Metode ini merupakan cara yang efektif yang dapat membangun dan bersifat nyata untuk mengatasi permasalahan dalam waktu yang panjang.

Contoh: Mencoba mencari lebih banyak informasi tentang situasi yang dihadapi, melakukan latihan fisik untuk menurunkan ketegangan atau masalah dan membuat alternatif tindakan untuk menurunkan tekanan.

2. Metode coping jangka pendek

Metode ini dipakai untuk menurunkan tekanan yang disebabkan stres atau ketegangan psikologis dan cukup tepat untuk waktu sementara, namun tidak tepat apabila dipakai dalam jangka waktu yang lama.

Contoh: Menangis, berpindah pada aktivitas lain guna mengabaikan permasalahan yang dialami, banyak tidur, dan yakin bahwa permasalahan yang dihadapi semua akan kembali menjadi stabil.

2. Sense of humor

1) Pengertian *Sense of humor*

Berasal dari kata “umor” yang berarti cairan mengalir dari sesuatu sifat akibat situasi yang kompleks yang menimbulkan rangsangan untuk tertawa³⁶ Humor juga merupakan alat yang dibutuhkan orang untuk berkomunikasi, membantu mereka menyampaikan perasaan mereka yang terpendam, membalaskan

³⁵ Putrikita, Asih, and Budiyan, “Optimisme Dan Coping Stress Pada Generasi Milenial.”

³⁶ Ramadhani et al., “Pengaruh Sense of humor Terhadap Stres Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.”

kesedihan mereka karena tekanan yang sulit, dan memberikan nasihat sambil menghibur³⁷. *Sense of humor* pertama kali dicetuskan oleh Svebak pada Tahun 1974. Thorson & Powell menjelaskan penggunaan humor telah lama digunakan sebagai coping dalam menghadapi situasi sulit di dalam kehidupan³⁸.

Pagaribuan menyatakan bahwa humor adalah kemampuan individu dalam merasa dan memberi respon yang bersifat lelucon dalam lingkungan sekitarnya dan dirinya sendiri. Sedangkan menurut Safira & Saputra dalam penelitiannya mengemukakan bahwa *sense of humor* adalah keterampilan individu dalam menggunakan humor sebagai metode mengatasi masalah, serta keterampilan individu dalam menyimpulkan hal-hal yang lucu dan memproduksi humor itu sendiri³⁹. Secara tidak langsung humor merupakan alat komunikasi bagaimana individu dapat mengekspresikan diri terhadap sesuatu secara langsung.

Menurut Hidayah dan Fitriani, humor tidak hanya mencakup aspek kognitif dan penghargaan terhadap sumber komedi, tetapi juga bagaimana seseorang dapat menciptakan sendiri sumber komedi. Menurut Freud dan beberapa psikolog lainnya, seperti Martin, Lefcourt, Kuiper, dan Dance, humor adalah kecenderungan seseorang untuk menunjukkan reaksi, seperti tersenyum, tertawa, dan perilaku lain, dalam berbagai situasi sebagai bentuk hiburan⁴⁰.

Ada banyak definisi humor, jika ditinjau lebih dalam, dapat disimpulkan bahwa humor adalah sesuatu yang lucu atau menggelikan, menurut Bergson, ia mengklasifikasikan humor menjadi humor situasional dan humor linguistik,

³⁷ Melia Putri, "Hubungan Sense of humor Dengan Coping Stress Pada Guru Skripsi."

³⁸ Suherman, Umar, and Saudi, "Sense of humor Sebagai Prediktor Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar."

³⁹ Melia Putri, "Hubungan Sense of humor Dengan Coping Stress Pada Guru Skripsi."

⁴⁰ Ramadhani et al., "Pengaruh Sense of humor Terhadap Stres Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara."

Humor situasional juga disebut humor yang bergantung pada situasi yang terjadi dalam kondisi tertentu dan mencakup perilaku yang menggelikan. Bentuk representatifnya adalah pantomim atau kartun. Humor linguistik terutama diungkapkan dengan penggunaan kata-kata, misalnya lelucon atau beberapa cerita lucu.⁴¹

Humor juga dapat dikatakan sebagai alat komunikasi, dimana individu dapat mengekspresikan diri mengenai sesuatu secara tidak langsung, ini juga menyangkut keterampilan individu untuk dapat merasakan, merangsang, menerangkan dan menikmati humor.⁴² Rasa humor bisa kita katakan sebagai suatu perilaku kebiasaan, seperti sering tertawa untuk lelucon, menghibur orang lain dengan spontan dan menertawakan individu berdasarkan humor yang diproduksi, kemampuan menghasilkan, menghibur, memperoleh, dan mempertahankan lelucon.⁴³

Dalam al-Qur'an humor semp

Sanse of Humor memiliki tiga makna, seseorang dikatakan humoris jika:

1. Orang menertawakan apa yang dilakukannya
2. Banyak tertawa dan mudah terhibur;
3. Menceritakan kisah lucu dan menghibur orang lain
4. Humor mengacu pada kemauan untuk mengalami atau mengungkapkan apa yang lucu dan menggelikan⁴⁴.

⁴¹ Sha Zhu, "A Contrastive Analysis of Chinese Humor and English Humor in Intercultural Communication," *Theory and Practice in Language Studies* 9, no. 12 (2019): 1595–99, <https://doi.org/10.17507/tpls.0912.17>.

⁴² Melia Putri, "Hubungan Sense of humor Dengan Coping Stress Pada Guru Skripsi."

⁴³ Melia Putri.

⁴⁴ Momtaz, Ansari, and Foroughan, "Humor Training Program on Sense of humor among Older Adults: A Randomized Controlled Trial."

Berdasarkan berbagai definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *sense of humor* adalah kemampuan tiap individu dalam memberi respon pada peristiwa yang dialami dengan sesuatu yang bersifat menghibur, sehingga humor tersebut diharapkan mampu menjadi alternatif individu ketika dalam kondisi stress atau sedang dalam kondisi dibawah tekanan.

Setiap individu tentu memiliki *sense of humor* dalam dirinya, humor memerankan peran penting dalam menjaga keseimbangan hidup manusia dalam menghadapi keadaan yang terguncang, kesedihan , untuk bangkit ke keadaan yang menggembirakan. Perspektif inilah yang memegang peran humor dalam mengelola stress.⁴⁵

2). Manfaat Humor

Menurut Sujoko humor dapat bermanfaat sebagai media yang dapat menyadarkan individu untuk memandang suatu masalah dari berbagai sudut, dan juga sebagai media hiburan bagi hati yang susah.⁴⁶ Menurut Setiawan sendiri humor juga bermanfaat dalam menghilangkan rasa bosan terhadap kehidupan sehari-hari, serta humor dapat menghilangkan stress yang disebabkan oleh tekanan jiwa atau tekanan batin.⁴⁷

Dari perspektif kognitif, selera humor didapati mampu mengurangi dampak negatif dari stress, menurut Kuiper & Martin terdapat dua cara dalam mengurangi stress menggunakan humor, *pertama*, individu yang secara umum merespon situasi dengan humor, akan kurang dalam menilai suatu keadaan mereka sebagai ancaman. *kedu*, dalam situasi stress, individu dengan selera humor tinggi dapat mengatasinya

⁴⁵ Ramadhani et al., “Pengaruh Sense of humor Terhadap Stres Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.”

⁴⁶ Melia Putri, “Hubungan Sense of humor Dengan Coping Stress Pada Guru Skripsi.”

⁴⁷ Melia Putri.

dengan membuat penilaian ulang yang lebih baik dari stressor⁴⁸. Artinya, individu dengan selera humor tinggi mempunyai adaptasi psikologis yang lebih baik.

Individu yang memiliki rasa humor memiliki mekanisme pertahanan diri dalam mengatasi situasi sulit dalam hidup mereka. Selain itu juga rasa humor juga terbukti berhubungan dengan kecerdasan emosional sehingga berkontribusi terhadap kualitas hubungan.⁴⁹

Caprio juga menyatakan bahwa humor bisa melepaskan orang dari rasa tertekan, sehingga membuat otot-otot wajah terasa rileks, dan membuat jiwa individu menjadi lebih hidup.⁵⁰ Para peneliti menemukan bahwa tertawa dapat meningkatkan sistem kekebalan sampai 40 %. Tertawa juga dapat merangsang peredaran darah, serta menstabilkan tekanan darah, meningkatkan pemberian oksigen pada darah, memperlancar perencanan, dan memijat organ-organ tubuh yang penting.⁵¹

3). Aspek-aspek *Sense of humor*

Menurut Thorson dan Powel terdapat empat aspek dalam penggunaan humor, yaitu:

1. *Humor Production* (Keterampilan dalam memproduksi Humor)

Keterampilan dan kemampuan Individu dalam menetapkan suatu pesan tentang humor atau sesuatu yang bersifat jenaka atau lucu.

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

Cara Individu memanfaatkan humor sebagai media untuk mengatasi perasaan tidak senang dan mengurangi perasaan tertekan pada individu.

⁴⁸ Melia Putri.

⁴⁹ Tri Na'imah, Arum Liyan Suwandi, and Fatin Rohmah Nur Wahidah, "Sense of humor as a Prediktor of Teacher's Social Competence" 477, no. Iced (2020): 746–50, <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201017.164>.

⁵⁰ Zulkarnain & Novliadi, "Humor Dan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Kalangan Mahasiswa."

⁵¹ Zulkarnain & Novliadi.

3. *Humor Appreciation* (Apresiasi terhadap humor)

Kemampuan Individu menghargai humor yang dikaitkan dengan kepercayaan yang ada dalam diri seseorang terhadap kendali nasib dan peristiwa yang dialami, dengan kata lain bagaimana individu menafsirkan setiap kejadian lucu sebagai bagian dari yang dilakukan orang lain.

4. *Attitude toward humor* (Sikap terhadap Humor)

Suatu sikap atau perasaan individu terhadap humor, baik berbentuk hal baik maupun hal yang buruk. Individu cenderung untuk tetap tersenyum dan tertawa terhadap setiap kondisi yang lucu.

4). Faktor- Faktor *Sense of humor*

Menurut Mendatu, *sense of humor* pada Individu dipengaruhi oleh beberapa Faktor, antara lain :

1. Kepribadian

Humor akan lebih menyenangkan bagi individu apabila memiliki kepribadian ekstrovert. Karena kepribadian seseorang dapat mempengaruhi kognitif terhadap humor.

2. Kebudayaan

Cara memproses humor individu tidak sama dengan individu yang memiliki latar budaya yang berbeda.

3. Jenis Kelamin

Perempuan lebih banyak membutuhkan waktu dalam memproses suatu humor dibandingkan dengan laki-laki, namun hal demikian tidak menghalangi penikmatan mereka terhadap humor.

3. *Subjective Well-Being*

1). Pengertian *Subjective Well-Being*

Subjective Well-Being merupakan bagian dari kebahagiaan (happines), yang merupakan evaluasi diri individu secara subjektif yang aspek-aspek kehidupan seperti kepuasan hidup, emosi yang membuat hati merasa senang dan bahagia, fulfilment dan hal-hal yang dapat membahagiakan individu. Dinner menjelaskan bahwa *Subjective Well-Being* juga diartikan sebagai cara individu menilai kualitas hidupnya sebagai sesuatu yang diharapkan dan diinginkan serta dapat merasakan emosi-emosi yang menyenangkan.⁵²

Veenhoven juga mengatakan bahwa Kebahagiaan sebagai bagian dari kesejahteraan subjektif dapat memfasilitasi kontak sosial, individu yang kebahagiaannya tinggi memiliki stres yang lebih sedikit, Selain itu efek positif dapat menimbulkan perasaan aktif dan energik, sehingga membuat lebih produktif. Dengan ini Kesejahteraan subjektif tentu juga memiliki efek positif pada mahasiswa, misalnya ada korelasi positif antara kebutuhan kognitif dengan kepuasan hidup pada Mahasiswa.⁵³

Subjective Well-Being menurut Compton terdiri dari dua variabel utama yaitu happiness dan life satisfaction. Happiness berkaitan dengan emosi individu dan bagaimana ia merasakan dirinya dan lingkungannya. Sedangkan life satisfaction merupakan penilaian keseluruhan tentang penerimaan hidup individu itu sendiri.⁵⁴

Berdasarkan pendapat dari beberapa para ahli maka dapat disimpulkan bahwa *Subjective Well-Being* merupakan sebuah tingkat hidup seorang individu mampu

⁵² asmanaw alemayehu shelemo, “kontribusi sense of humor terhadap subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir di universitas hasanuddin makassar,” *nucl. Phys.* 13, no. 1 (2023): 104–16.

⁵³ Evany Victoriana et al., “Makna Hidup Dan Subjective Well-Being Mahasiswa,” *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 7, no. 2 (2023): 225–44, <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i2.6544>.

⁵⁴ Rulangi, Fahera, and Novira, “Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Subjective Well-Being Pada Mahasiswa.”

mengevaluasi dirinya dengan baik serta dapat menilai kualitas diri dalam hidupnya seperti: rasa kepuasan, efek positif serta rendahnya efek negatif dalam dirinya sehingga menimbulkan rasa kebahagiaan (happines) dan kepuasan diri menuju hidup yang sejahtera.

2). Aspek-aspek *Subjective Well-Being*

Secara garis besar, Diener, Scollon, & Lucas (2009) memaparkan komponen dari SWB sebagai berikut:⁵⁵

a) Afek Menyenangkan dan Afek Tidak Menyenangkan

Afek (affect) merupakan istilah yang digunakan dalam psikologi untuk membicarakan mengenai perasaan. Afek menyenangkan dan tidak menyenangkan mencerminkan pengalaman mendasar terhadap kejadian yang dialami individu. Hal tersebut yang menyebabkan evaluasi afektif dijadikan dasar dalam melihat SWB. Evaluasi afektif bisa dilakukan dengan melihat emosi dan suasana hati (mood) individu. mengemukakan bahwa emosi secara umum merupakan reaksi yang berdurasi pendek terhadap suatu kejadian atau stimulus eksternal. Sedangkan suasana hati merupakan perasaan yang sifatnya menyebar, tidak terkait dengan kejadian tertentu. afek positif mengacu pada kombinasi dari ketergugahan (arousal) dan rasa menyenangkan (pleasantness), sedangkan afek negatif mengacu pada kombinasi dari ketergugahan (arousal) dan rasa tidak menyenangkan (unpleasantness). Contoh dari afek positif seperti aktif, siaga, semangat; contoh dari afek negatif seperti cemas, marah, takut.

⁵⁵ Ramadhani et al., “Pengaruh Sense of Humor Terhadap Stres Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.”

b) Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup merupakan evaluasi umum secara kognitif yang dilakukan individu terhadap kualitas hidupnya. Asumsi yang mendasarinya adalah bahwa individu dapat menelaah kondisi kehidupannya, menilai derajat kepentingan dari kondisi tersebut, dan mengevaluasi kehidupan mereka antara skala yang bergerak dari tidak puas hingga puas, dan evaluasi ini membutuhkan proses kognitif.

c) Kepuasan pada area tertentu (Domain Satisfaction)

Kepuasan pada aspek tertentu menggambarkan evaluasi seseorang terhadap aspek tertentu dalam kehidupannya. Asumsinya adalah, bila peneliti bisa menilai seluruh aspek penting dalam diri individu, peneliti bisa melakukan rekonstruksi kepuasan hidup menyeluruh (global) menggunakan pendekatan bottom-up.

4. Hubungan *Sense of humor* dengan Coping Stress pada Mahasiswa Akhir

Abdulghani mengemukakan bahwa stress yang dialami mahasiswa akhir yang tidak mampu melakukan coping dapat mengalami stress yang lebih tinggi dan mampu mempengaruhi rendah nya minat dan motivasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, sulit mengikuti proses bimbingan, mengabaikan skripsi, menghindari dosen pembimbing, sehingga dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami keterlambatan kelulusan atau lulus tidak tepat waktu.⁵⁶

Agar stress yang dialami mahasiswa akhir tidak mengarah pada keadaan distress atau stress negatif, maka dibutuhkan coping stress sebagai Langkah awal mengurangi stress yang dialami. Jordan mengemukakan bahwa individu akan merespon stress

⁵⁶ Suherman, Umar, and Saudi, "Sense of humor Sebagai Prediktor Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar."

dengan melawan stressor atau dengan menghindarinya, apabila memilih untuk melihat stressor sebagai suatu kesempatan untuk berkembang, maka pikiran individu akan melawan stressor. Namun jika individu memutuskan stressor, dikarenakan stressor terlalu berat untuk dihadapi, sehingga pikiran akan melarikan diri dari stressor.⁵⁷

Salah satu bentuk coping yaitu dengan humor. *Sense of humor* adalah segala bentuk perilaku, pengalaman, perasaan, sikap dan kemampuan yang mampu memberikan kesenangan dan perasaan bahagia. Penelitian menunjukkan bahwa humor memiliki efek yang signifikan dan preventif pada hasil negatif dari situasi yang menekan. Penggunaan humor sebagai mekanisme coping telah menjadi pendekatan yang umum digunakan oleh banyak orang untuk mengatasi stres, situasi sulit, dan tantangan dalam kehidupan.

Banyak penelitian telah mengidentifikasi manfaat psikologis dari menggunakan humor sebagai alat coping. *Sense of humor* merupakan kemampuan individu untuk dapat menjadikan humor sebagai salah satu cara untuk mengatasi masalah yang disebabkan oleh tekanan atau stress, keterampilan dalam menciptakan humor, serta kemampuan untuk dapat memahami dan menghargai humor sebagai sesuatu yang dianggap lucu yang dapat membuat orang lain tertawa.

Thorson & Powell menjelaskan bahwa individu yang dapat menggunakan dan menciptakan humor dari suatu masalah dapat melihat kembali masalah dengan sudut pandang yang membuatnya lebih nyaman sehingga kemungkinan mendapatkan jalan keluar dengan tepat lebih besar.⁵⁸ Pada penelitian lainnya, Robbins meninjau efek rasa humor dan menyatakan bahwa dukungan tingkat tinggi dan nilai rasa humor sebagai

⁵⁷ Suherman, Umar, and Saudi.

⁵⁸ Suherman, Umar, and Saudi.

bentuk emosional telah menjadi perilaku adaptif dan coping untuk meredakan ketegangan, pertahanan melawan depresi dan juga kelangsungan hidup.⁵⁹

Individu yang memiliki selera humor yang rendah rentan mengalami depresi. Olson dalam penelitiannya bahwa individu dengan *sense of humor* yang rendah hanya menggunakan humor sekedar untuk menjaga semangat mereka tetap tinggi atau menggunakan humor afiliatif yaitu untuk menjalin ikatan dengan teman-teman. Sebaliknya, individu yang memiliki *sense of humor* tinggi menggunakan humor untuk mengingatkan diri mereka sendiri tentang hal-hal baik dalam hidup, atau untuk berhubungan dengan teman-teman dan tidak membiarkan perenungan berubah menjadi depresi.⁶⁰

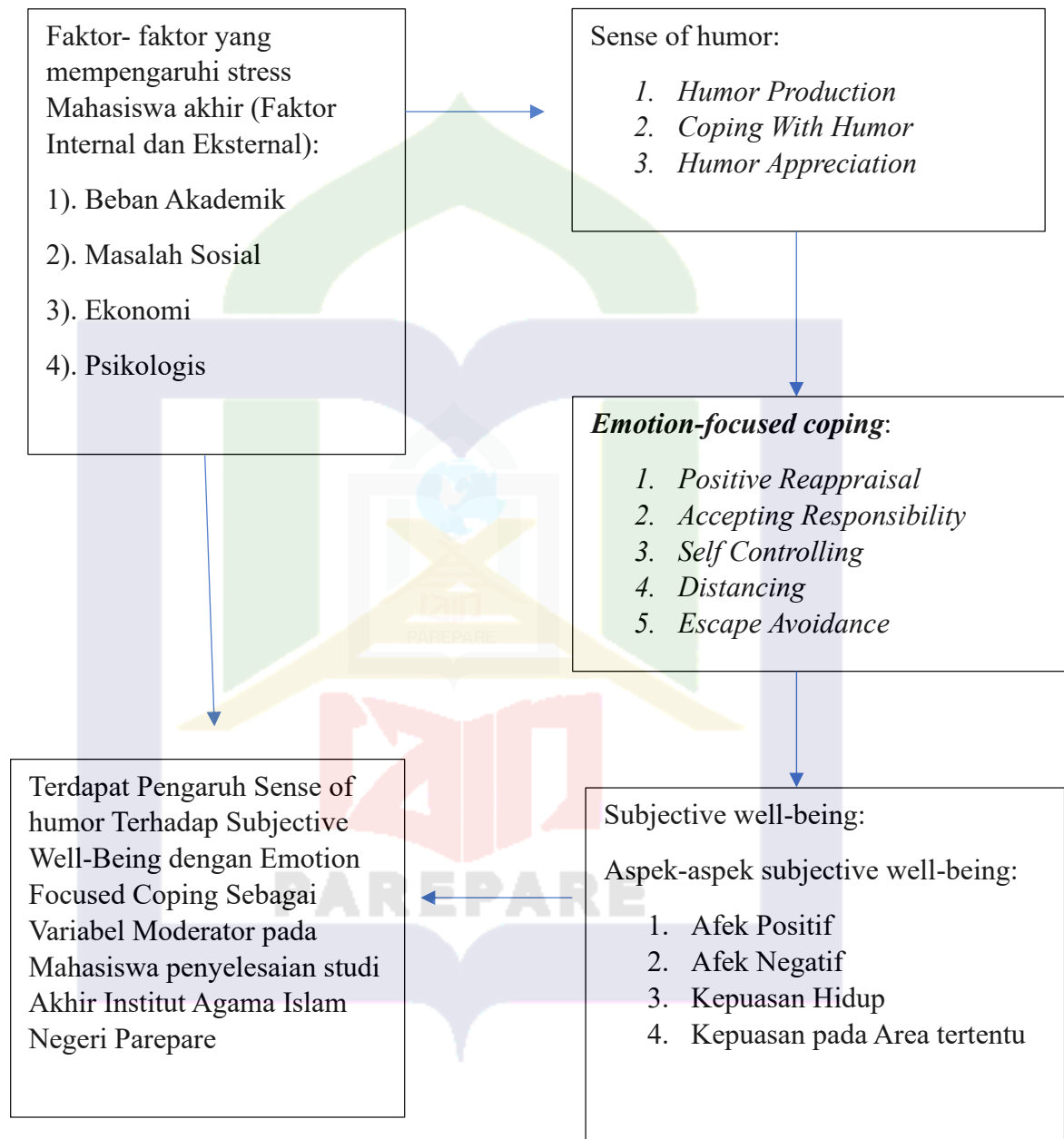
Dengan ini secara teoritis jika *Emotion Focused Coping* memiliki nilai yang tinggi, maka semakin memperbesar pengaruh *sense of humor* terhadap *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa penyelesaian studi akhir Institut agama Islam Negeri Parepare

⁵⁹ Ramadhani et al., "Pengaruh Sense of humor Terhadap Stres Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara."

⁶⁰ Suherman, Umar, and Saudi, "Sense of humor Sebagai Prediktor Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar."

C. Kerangka Pikir

Berikut bagan kerangka pikir yang akan menjadi alur penelitian penuliss:



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka pikir yang telah diuraikan pada pembahasan sebelumnya, maka penuliss mengajukan hipotesis sebagai berikut:

- H1 : Terdapat kontribusi sense of humor terhadap Subjective Well-Being dengan Emotion Focused Coping Sebagai Variabel Moderator pada Mahasiswa Penyelesaian Studi Akhir Institut Agama Islam Negeri Parepare.



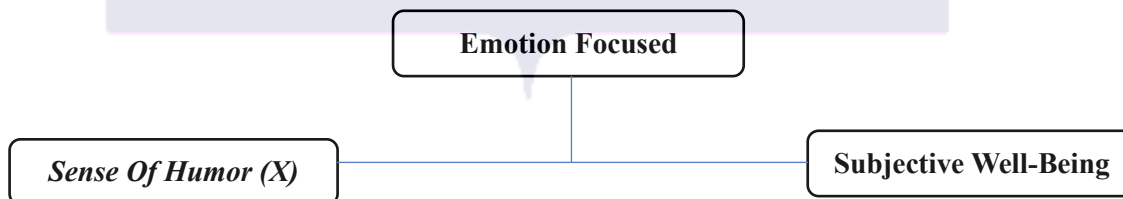
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan oleh penuliss pada penelitian ini, yaitu kuantitatif, Pendekatan kuantitatif merupakan metode yang berlandaskan filsafat positivisme yang pengumpulan datanya menggunakan instrumen penelitian guna meneliti populasi atau sampel secara khusus. Tujuannya, yaitu untuk menguji hipotesis yang telah diajukan sebelumnya dengan analisis data bersifat kuantitatif atau statistik.⁶¹

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan non eksperimen. Desain penelitian kuantitatif merupakan salah satu pendekatan penelitian yang cocok digunakan untuk sampel penelitian yang besar menurut Cozby & Bates. Model regresi digunakan untuk menjelaskan pengaruh *sense of humor* (X) terhadap *Subjective Well-Being* (Y), dengan variabel *Emotion Focused Copings* (Z) sebagai mediator. Uji mediasi dilakukan atas dasar asumsi dari Baron & Kenny yang menjelaskan bahwa dalam penelitian mengenai hubungan, dimungkinkan terdapat suatu faktor eksternal dalam penelitian yang akan memengaruhi hubungan antara variabel independen dan dependen. Uji mediasi kali ini dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan yang terjadi antara *sense of humor* dan *Subjective Well-Being* bersifat utuh, atau bersifat parsial karena adanya perantara dari *Emotion Focused Coping*.



Gambar 2.2 Variabel X, Y dan Moderator

⁶¹ sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D,” ed. Alfabeta (Bandung, 2022).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian yang akan penuliss lakukan berlokasi di Institut Agama Islam Negeri Parepare, tepatnya Jl. Amal Bakti, Kel. Bukit Indah, Kec. Soreang, Kota Parepare, Sulawesi Selatan. Lokasi tersebut dipilih oleh penuliss sebagai tempat meneliti.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian yang diperlukan penulis dalam menjalankan penelitian ini, yaitu kurang lebih satu bulan

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono dalam bukunya mendefinisikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang memuat subjek/objek, yang mempunyai ciri tertentu berdasarkan yang ditentukan oleh peneliti guna untuk dipelajari, sehingga menghasilkan suatu kesimpulan⁶². Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa penyelesaian studi akhir Institut Agama Islam Negeri Parepare Angkatan 2021.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang telah ditentukan jumlah dan karakteristiknya. Adapun, c teknik sampel ini berarti setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi bagian dari sampel. Metode ini bertujuan untuk menghasilkan sampel yang representatif dari populasi

⁶²sugiyono.

sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi ke seluruh populasi dengan lebih akurat.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Kuesioner (angket)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang cukup efisien dengan membagikan pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada subjek untuk dijawab. Pertanyaan atau pernyataan yang dimaksudkan disini dapat berupa pertanyaan atau pernyataan terbuka dan tertutup.⁶³ Adapun, pengukuran skala coping stres dan skala *sense of humor* yang digunakan penuliss dalam penelitian ini, yaitu skala *likert* dengan 4 opsi jawaban, yang terdiri dari SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Melalui skala *likert* tersebut diberikan skor 4 – 1 untuk pernyataan atau pertanyaan *favorable*, sedangkan *unfavorable* skornya 1 – 4. Untuk lebih jelasnya, berikut tabel skala penilaian.

Tabel 3.1 Skala Penilaian

Permayataan	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Adapun, alasan menggunakan skala *likert* dengan 4 alternatif respon dan tidak menggunakan ragu-ragu didasarkan pada alasan yang dikemukakan oleh *De Vellis*, yaitu:

⁶³sugiyono.

- a. jawaban ragu-ragu/netral memiliki arti ganda dan subjek akan cenderung memilih jawaban tersebut;
- b. jawaban ragu-ragu/netral memiliki arti ganda karena jawaban tersebut tidak mewakili setuju atau tidak setuju disebabkan jawaban ragu-ragu/netral tersebut mempunyai cakupan sama besar;
- c. maksud dari setuju, sangat setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju adalah untuk mengetahui kecenderungan subjek pada satu arah.

Untuk mengkategorikan tinggi dan rendahnya setiap variabel berikut disajikan rumus pengkategorian:

Tabel 3.2 Rumus Pembagian Kategori⁶⁴

Kategori	Rumus
Rendah	$X < \text{Mean} - 1\text{SD}$
Sedang	$\text{Mean} - 1\text{SD} < X < \text{Mean} + 1\text{SD}$
Tinggi	$X \geq \text{Mean} + 1\text{SD}$

E. Definisi Operasional Variabel

1. Variabel bebas (*independen*)

Sense of humor adalah kemampuan individu untuk menghubungkan kreativitas dan segala sesuatu yang berhubungan dengan kesenangan, seperti tertawa, bercanda serta hal-hal yang lucu termasuk kemampuan untuk melihat, menginterpretasikan, menikmati, menciptakan dan menyampaikan hal yang tidak biasa, humor dapat digunakan untuk mengatasi situasi yang menekan yang

⁶⁴ S L Pangestu, D S Sukiati, and ..., "Prososial Pada Remaja: Menguji Peranan Kematangan Emosi," *INNER: Journal of ...* 2, no. 3 (2022): 354–64.

diukur dengan skala *sense of humor*. Aspek yang digunakan adalah aspek dari Thorzon dan Powel yaitu

- 1) Humor Production
- 2) Coping With Humor
- 3) Humor Appreciation
- 4) Attitude towerd humor

2. Variabel terikat (*dependent*)

Subjective Well-Being (SWB) atau Kesejahteraan Subjektif adalah konsep psikologis yang menggambarkan sejauh mana individu merasakan kebahagiaan, kepuasan, dan kesejahteraan dalam hidup mereka berdasarkan evaluasi subjektif mereka sendiri. Ini lebih berkaitan dengan bagaimana seseorang merasakan dan menilai kehidupannya daripada faktor objektif atau eksternal seperti status sosial, pendapatan, atau kesehatan fisik. Adapun aspek yang digunakan dari Dinner,yaitu :

- 1) Afek Positif
- 2) Afek Negatif
- 3) Kepuasan Hidup
- 4) Kepuasan pada Area tertentu

3. Variabel Moderator

Emotion-focused coping adalah coping ini lebih berfokus pada emosi sebagai usaha untuk meredakan stress emosional yang muncul tanpa berusaha mengubah situasi yang menjadi sumber stress secara langsung. Aspek yang digunakan adalah aspek dari Lazaurus, yaitu:

- 1) *Positive Reappraisal*

- 2) *Accepting Responsibility*
- 3) *Self Controlling*
- 4) *Distancing*
- 5) *Escape Avoidance*

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data yang lengkap, akurat, cermat, dan mudah diolah. Adapun, instrumen yang digunakan penuliss dalam penelitian yang akan dilakukan adalah angket (*kuesioner*) tentang kebermaknaan hidup. Permayataan dalam angket mengacu pada aspek-aspek kebermaknaan hidup menurut Bastaman. Untuk memudahkan penuliss dalam menyusun instrumen penelitian, maka berikut dalam tabel 3.3 disertakan kisi-kisi instrumen.

Tabel 3.3 Blue Print Emotion-focused coping

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
<i>Positive reappraisal</i> (memberi penilaian positif)	Menciptakan makna positif	1,3,5	2,
	Mengembangkan diri	4,6	7
	Melibatkan diri dalam hal religius	8,9	10
<i>Accepting responsibility</i> (penekanan pada tanggung jawab)	Menumbuhkan kesadaran peran diri	11,13	12
	Bersikap Objektif dan bijak	14	15
<i>Self controlling</i> (pengendalian diri)	Bereaksi dengan melakukan regulasi perasaan	16,18,19	17
	Bereaksi dengan melakukan regulasi tindakan	20	21
<i>Distancing</i> (menjaga jarak)	Mampu Mengambil Jarak Emosional	22	23
	Mengalihkan perhatian dengan aktivitas lain	24,26	25,27
<i>Escape avoidance</i> (menghindarkan diri)	Menghindar dari masalah	28,30	29,31
	Mengisolasi diri	32,33	34
Total	34	21	13

Tabel 3.4 Blue Print Sense of humor

Aspek	Indikator	Favoriable	Unfavoriable
<i>Humor production</i> (Keterampilan dalam)	Keterampilan menetapkan pesan humor	1,2, 4,6	3, 5
	Kemampuan menciptakan humor		
<i>Coping with humor</i> (Kemampuan coping dengan humor).	Kemampuan memanfaatkan humor mengatasi perasaan tidak senang	7,9	8
	Memanfaatkan humor menurunkan keadaan yang tertekan	11,12	10
	Menggunakan humor untuk mengatasi masalah	13,15	14
<i>Humor appreciation</i> (Apresiasi terhadap humor).	Kemampuan menghargai humor	16,18	17
	Menafsirkan humor dalam interaksi sosial tanpa merasa tersinggung secara personal.	19,21	20
<i>Attitude toward humor</i> (Sikap terhadap humor) kondisi yang lucu.	Persaan individu terhadap humor	23,30	22
	Perilaku individu terhadap humor	25,27	24
	Kemampuan untuk tertawa pada kondisi yang lucu	26,28	29
Total	30	20	10

Tabel 3.5 Blue Print Subjective Well-Being

Aspek	Indikator	Favoriable	Unfavoriable
Afek Positif	Gembira	1,2	3
	Puas	4	5
	Senang	6,7	8
	Cinta	9	10
Afek Negatif	Kesedihan	11,12	13
	Marah	14	15
	Khawatir	16,17	18
	Tegang	19	20
Kepuasan Hidup (Life Satisfaction)	Kepuasan Hidup	21,22	23
	Fullfillment	24	25
	Makna	26	27
	Keberhasilan	28	29

Kepuasan pada area Tertentu (Domain Satisfaction)	Perkuliahan	30	31
	Pertemanan	32	33
	Waktu luang	34	35
Total	35	20	15

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan berdasarkan hipotesis dan tujuan penelitian, yaitu meliputi uji validitas, reliabilitas, normalitas, uji Linieritas dan uji hipotesis. Analisis data tersebut dilakukan dengan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 26. Berikut teknik analisis data pada penelitian yang akan dilakukan oleh penulis.

1. Uji Validitas

Uji validitas tersebut dilakukan untuk menguji item apakah valid atau tidak valid. Jenis validitas yang digunakan, yaitu uji validitas konstruk, dimana uji tersebut menyangkut terkait kesanggupan alat ukur yang digunakan dalam mengukur pengertian konsep yang akan diukur. Untuk mengetahui valid atau tidaknya item, maka dilihat dari hasil nilai koefisien korelasi *product moment* apakah lebih besar dari R tabel, jika lebih besar maka item tersebut dinyatakan valid.⁶⁵ Adapun, dalam uji validitas tersebut digunakan aplikasi Microsoft Excel untuk tabulasi data, kemudian diuji melalui aplikasi SPSS.

Instrument variabel *sense of humor* dengan jumlah responden 55 orang mahasiswa, sehingga r table yaitu 0,265 dengan nilai taras signifikan 5%. Item dikatakan valid apabila nilai r hitung > nilai r table. Dari uji validitas, menunjukkan

⁶⁵ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS* (Jakarta: Kencana Prenamedia Group, 2013).

diantara 30 item yang di uji, semuanya valid. Hasil uji validitas dapat di lihat pada lampiran.

Untuk Instrument *Subjective Well-Being* dengan jumlah responden 55 orang mahasiswa, sehingga r table yaitu 0,265 dengan nilai taras signifikan 5%. Item dikatakan valid apabila nilai r hitung > nilai r table. Dari uji validitas, menunjukkan diantara 35 item yang di uji, semuanya valid. Hasil uji validitas dapat di lihat pada lampiran.

Untuk Instrument *Emotion Focused Coping* dengan jumlah responden 55 orang mahasiswa, sehingga r table yaitu 0,265 dengan nilai taras signifikan 5%. Item dikatakan valid apabila nilai r hitung > nilai r table. Dari uji validitas, menunjukkan diantara 34 item yang di uji, semuanya valid. Hasil uji validitas dapat di lihat pada lampiran.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat kekonsistenan alat ukur yang digunakan. Metode uji reliabilitas yang digunakan, yaitu *internal consistency*, dimana metode tersebut merupakan pengujian alat ukur yang dilakukan hanya sekali, kemudian data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik tertentu. Dari hal tersebut menunjukkan tujuan penggunaan Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur yang dirancang dalam bentuk kuesioner dapat diandalkan, suatu alat ukur dapat diandalkan jika alat ukur tersebut digunakan berulang kali akan memberikan hasil yang relatif sama (tidak berbeda jauh).

Adapun, teknik yang digunakan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah teknik *alpha cronbach*, dimana kriteria alat ukur dikatakan *reliabel*

apabila koefisien reliabilitas $> 0,6$.⁶⁶ Hasil Uji reliabilitas alpha Cronbach sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Reliabilitas Instrumen *Sense of Humor*

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.933	30

Sumber: Data Ilah SPSS

Berdasarkan tabel 4.3 tersebut, menunjukkan bahwa nilai N of items yaitu 30 item dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,933, dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,6, sehingga berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas ditarik kesimpulan bahwa 30 item yang terdapat dalam angket/kuesioner untuk *sense of humor* dikatakan reliabel atau konsisten.

Tabel 4.4 Hasil Reliabilitas *Subjective Well-Being*

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.936	35

Sumber: Data Ilah SPSS

Berdasarkan tabel 4.4 tersebut, menunjukkan bahwa nilai N of items yaitu 35 item dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,936, dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,6, sehingga berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas ditarik kesimpulan bahwa 35 item yang terdapat dalam angket/kuesioner untuk *Subjective Well-Being* dikatakan reliabel atau konsisten.

Tabel 4.5 Hasil Reliabilitas *Emotion Focused Coping*

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.909	34

Sumber: Data Ilah SPSS

⁶⁶Siregar.

Berdasarkan tabel 4.5 tersebut, menunjukkan bahwa nilai N of items yaitu 34 item dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,909, dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,6, sehingga berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas ditarik kesimpulan bahwa 34 item yang terdapat dalam angket/kuesioner untuk *Subjective Well-Being* dikatakan reliabel atau konsisten.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji kenormalan distribusi data. Untuk pengujian data normalitas terdapat dua cara yang biasa digunakan pada penelitian, yaitu *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro Wilk*. Adapun, uji normalitas yang akan digunakan oleh penuliss, yaitu *Shapiro Wilk*. Alasannya karena *Shapiro Wilk* lebih efektif digunakan untuk pengujian dengan jumlah sampel yang lebih sedikit dibandingkan dengan uji normalitas menggunakan jenis *Kolmogorov-Smirnov*. Kriteria pengujian normalitas tersebut dilihat dari apabila nilai signifikan $> 0,05$ maka data tersebut dianggap berdistribusi normal.

4. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan salah satu syarat untuk pengujian hipotesis. Uji linearitas tersebut dilakukan guna mengetahui apakah data yang diperoleh merupakan data linear atau tidak. Untuk mengetahuinya dapat dilihat apabila nilai signifikan $< 0,05$ maka data tersebut tidak linear, tapi jika sebaliknya nilai signifikan $> 0,05$ maka data dikatakan linear.

5. Uji Hipotesis

Uji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat digunakan jenis uji regresi linear sederhana, dimana uji regresi linear sederhana tersebut bertujuan untuk

mengetahui apakah terdapat pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat.

Cara mengetahuinya yaitu:

- 1) Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka Hipotesis diterima atau terdapat pengaruh.
- 2) Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka Hipotesis ditolak atau tidak terdapat pengaruh.



BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

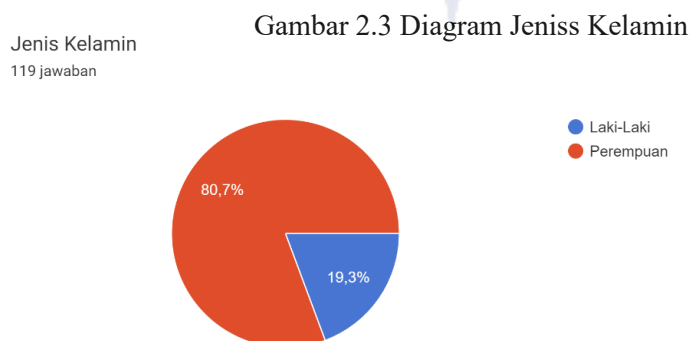
A. HASIL PENELITIAN

Pada bagian ini akan membahas mengenai hasil penelitian serta analisis data dari skripsi yang berjudul “Pengaruh *sense of humor* terhadap *Subjective Well-Being* dengan *Emotion Focused Coping* sebagai variabel moderator pada mahasiswa akhir IAIN parepare “.

1. Analisis Deskriptif Data Responden

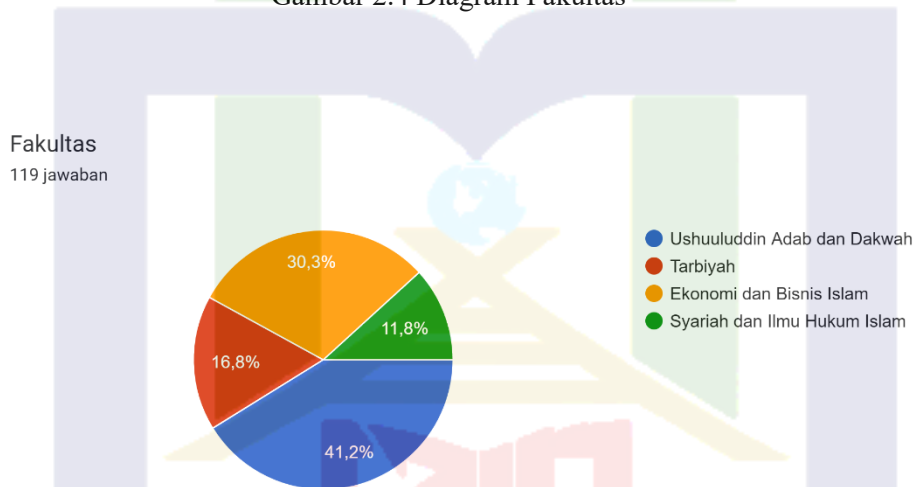
Data responden memiliki peran penting karena data tersebut dapat menunjukkan karakteristik tertentu dalam responden. Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden dalam penelitian ini. Penelitian ini melibatkan mahasiswa akhir dari Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare sebagai subjek penelitian, dengan total responden sebanyak 119 Mahasiswa. Karakteristik responden dianalisis berdasarkan beberapa indikator seperti jenis kelamin, usia, program studi, serta status akademik saat ini. Informasi ini penting untuk mengetahui latar belakang responden yang dapat memengaruhi persepsi mereka terhadap *sense of humor*, *Subjective Well-Being*, dan strategi coping yang digunakan.

Berdasarkan data yang diperoleh, distribusi jenis kelamin responden menunjukkan bahwa:



Berdasarkan data jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan, yaitu sebanyak 96 orang atau sekitar 80,7% dari total responden. Sementara itu, laki-laki berjumlah 23 orang atau sekitar 19,3%. Ketimpangan proporsi ini mencerminkan realitas demografis di beberapa program studi. Dominasi perempuan dalam studi ini juga dapat memberikan gambaran yang khas mengenai persepsi dan mekanisme psikologis yang digunakan oleh mayoritas mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik. Sedangkan untuk distribusi data fakultas menunjukkan bahwa:

Gambar 2.4 Diagram Fakultas



Jika dilihat berdasarkan asal fakultas, jumlah responden terbanyak berasal dari Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, yakni sebanyak 49 orang, yang mencerminkan sekitar 41,2% dari total responden. Fakultas lainnya yang memiliki proporsi besar adalah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (Ekonomi Syariah) sebanyak 36 orang atau sekitar 30,3%. Kemudian, dari Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan terdapat 20 responden (16,8%), dan Fakultas Syariah dan Hukum Islam menyumbang 14 responden (11,8%).

2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Pengukuran statistic deskriptif variabel ini perlu dilakukan untuk melihat gambaran data secara umum seperti nilai rata-rata (Mean), terendah (Min), dan standar deviasi dari masing variabel yaitu *Sense Of Humor* (X), Subjectiv Well-Being (y), dan *Emotion Focused Coping* (M). Mengenai hasil Uji Statistik Deskriptif penelitian dapat dilihat pada table berikut :

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Sense Of Humor</i>	119	64.00	120.00	92.4202	14.13044
Subjectiv Well-Being	119	62.00	140.00	110.3277	17.28334
<i>Emotion Focused Coping</i>	119	58.00	137.00	107.8824	14.98823
Valid N (listwise)	119				

Gambar 4.1 Uji Descriptive Statistics

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel *Sense of Humor* memiliki nilai rata-rata sebesar 92,42 dengan standar deviasi 14,13. Nilai minimum dan maksimum masing-masing adalah 64,00 dan 120,00. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat rasa humor mahasiswa berada pada rentang yang cukup luas, dengan kecenderungan berada pada level sedang hingga tinggi. Berikut table pengkategorian setia variabel :

Tabel Kategori *Sense Of Humor*

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	18	15,13%
Sedang	75	63,03%
Tinggi	26	21,85%
Total	119	100%

Pada variabel *Subjective Well-Being*, diperoleh nilai rata-rata sebesar 110,33 dengan standar deviasi 17,28. Nilai minimum sebesar 62,00 dan maksimum 140,00 menunjukkan adanya variasi cukup besar dalam tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa. Hal ini menggambarkan bahwa ada sebagian mahasiswa yang memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup tinggi, namun sebagian lainnya masih berada pada tingkat rendah atau sedang. Berikut table pengkategorian setia variabel :

Tabel Kategori Subjective Well-Being

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	20	16,81%
Sedang	70	58,82%
Tinggi	41	24,37%
Total	119	100%

Sedangkan untuk variabel *Emotion-Focused Coping*, diperoleh nilai rata-rata 107,88 dengan standar deviasi 14,99, serta nilai minimum dan maksimum masing-masing 58,00 dan 137,00. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi dalam menghadapi stres akademik, termasuk dalam menyelesaikan studi akhir. Berikut table pengkategorian setia variabel :

Tabel Kategori Emotion Focused Coping

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	22	18,49%
Sedang	67	56,30%
Tinggi	30	25,21%
Total	119	100%

Secara keseluruhan, statistik deskriptif ini menunjukkan bahwa mahasiswa penyelesaian studi akhir di IAIN Parepare memiliki tingkat *sense of humor* dan *Subjective Well-Being* yang cukup tinggi, serta cenderung menggunakan pendekatan

emotion-focused coping dalam merespons tekanan akademik. Temuan ini menjadi dasar penting dalam analisis selanjutnya terkait hubungan dan pengaruh antarvariabel.

3. Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data residual dari model regresi berdistribusi normal. Pengujian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (K-S) dan Shapiro-Wilk, yang dilakukan terhadap nilai residual.

Kriteria keputusan:

- Jika nilai Sig. $> 0,05$, maka data residual dianggap berdistribusi normal.
- Jika nilai Sig. $\leq 0,05$, maka data residual tidak berdistribusi normal.

Berikut ini hasil uji normalitas:

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.074	119	.155	.978	119	.047

Gambar 4.2 Uji Tests of Normality

Penjelasan :

- Pada uji Kolmogorov-Smirnov, nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, artinya data valid, yaitu residual berdistribusi normal.
- Pada uji Shapiro-Wilk, nilai signifikansi kurang dari 0,05, artinya data tidak valid, yaitu residual tidak berdistribusi normal.

Namun, karena jumlah responden cukup banyak (119 orang). Meskipun uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi di bawah 0,05, penyimpangan tersebut tergolong kecil. Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi sebesar

0,155 ($> 0,05$), yang berarti residual berdistribusi normal. Namun, pada uji Shapiro-Wilk, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,047 ($< 0,05$), yang secara statistik menunjukkan adanya penyimpangan terhadap distribusi normal.

Meskipun demikian, perlu dicatat bahwa uji Shapiro-Wilk sangat sensitif terhadap penyimpangan kecil, terutama ketika jumlah sampel cukup besar (dalam hal ini sebanyak 119 responden). Oleh karena itu, penyimpangan kecil yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi tersebut belum cukup kuat untuk menyatakan adanya pelanggaran serius terhadap asumsi normalitas. Selain itu, pada penelitian sosial, pelanggaran kecil terhadap asumsi normalitas biasanya tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap hasil analisis, selama asumsi lain seperti linearitas dan homoskedastisitas terpenuhi. Oleh karena itu, dengan mempertimbangkan jumlah sampel dan dukungan dari uji Kolmogorov-Smirnov (Sig. = 0,155 $> 0,05$), maka residual masih dapat dianggap berdistribusi normal secara praktis, dan asumsi normalitas dianggap terpenuhi dalam konteks analisis regresi ini.

2. Uji Multikolinearitas

Collinearity Statistics			
Model		Tolerance	VIF
1	<i>Sense Of Humor</i>	.507	1.973
	<i>Emotion Focused Coping</i>	.507	1.973

a. Dependent Variable: Subjectiv Well-Being

Gambar 4.8 Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk memastikan bahwa antar variabel bebas tidak saling tumpang tindih atau terlalu mirip satu sama lain. Jika terjadi

multikolinearitas, maka hasil analisis regresi bisa menjadi tidak akurat. Dari table diatas di temukan semua nilai Tolerance di atas 0,10 dan semua nilai VIF di bawah 10, Artinya tidak ada masalah multikolinearitas. Kedua variabel bebas yang digunakan (*Sense of Humor* dan *Emotion-Focused Coping*) tidak saling mengganggu satu sama lain.

3. UJI Heteroskedastisitas

a. Uji Glejser

Uji Glejser dilakukan untuk mendeteksi apakah dalam model regresi terdapat masalah heteroskedastisitas, yaitu kondisi ketika varians residual tidak konstan di seluruh rentang nilai prediktor. Jika terjadi heteroskedastisitas, maka akan berdampak pada tidak validnya nilai standar error, sehingga hasil uji t dan F menjadi bias.

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	7.470	4.511		.100
	<i>Sense Of Humor</i>	-.111	.059	-.240	.064
	<i>Emotion Focused Coping</i>	.092	.056	.212	.102

a. Dependent Variable: abs_RES

Gambar 4.9 Uji Glejser

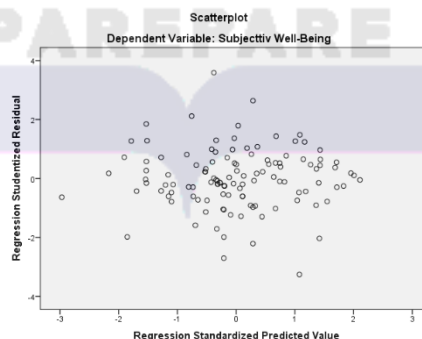
Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa:

- Nilai signifikansi untuk variabel *Sense of Humor* sebesar 0,064 (lebih besar dari 0,05)
- Nilai signifikansi untuk variabel Emotion-Focused Coping sebesar 0,102 (lebih besar dari 0,05)

Kedua nilai tersebut menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan dari variabel-variabel independen terhadap nilai absolut residual. Dengan demikian, hasil ini tidak menunjukkan adanya heteroskedastisitas dalam model regresi yang digunakan.

b. Uji Scatterplot

Salah satu metode yang umum digunakan untuk mendeteksi adanya heteroskedastisitas adalah dengan melihat pola pada scatterplot antara nilai *Standardized Predicted Value* (nilai prediksi standar) dan *Studentized Residual* (residual yang telah distandarkan). Dalam uji ini, scatterplot akan menunjukkan apakah terdapat pola tertentu pada penyebaran titik residual. Jika terdapat pola tertentu, maka mengindikasikan adanya heteroskedastisitas. Sebaliknya, jika titik-titik tersebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu, maka heteroskedastisitas tidak terjadi



Gambar 4.10 Uji Scatterplo

Berdasarkan gambar scatterplot yang dihasilkan dari analisis regresi, terlihat bahwa titik-titik residual tersebar secara acak dan merata di sekitar garis horizontal nol. Titik-titik tersebut tidak membentuk pola tertentu seperti pola kipas (fan-shaped), garis lurus, atau kurva tertentu. Penyebaran titik yang acak ini menandakan bahwa varian residual cenderung konstan pada seluruh nilai prediksi. Dengan kata lain, tidak ada kecenderungan peningkatan atau penurunan varian residual seiring meningkatnya nilai prediktor, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengandung gejala heteroskedastisitas.

4. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel independen dan variabel dependen dalam suatu model regresi. Dalam konteks penelitian ini, uji linearitas dilakukan untuk melihat hubungan antara *Sense of Humor* sebagai variabel independen dan *Subjective Well-Being* sebagai variabel dependen. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji Test for Linearity pada SPSS melalui metode ANOVA. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi pada baris *Linearity* $< 0,05$, maka terdapat hubungan linear antara kedua variabel.
- Jika nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* $> 0,05$, maka tidak terdapat penyimpangan dari bentuk linear (hubungan linear valid)

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Subjective Well-Being * Sense of Humor	Between Groups	(Combined)	26761.853	43	622.369	5.500	.000
		Linearity	19730.072	1	19730.072	174.369	.000
		Deviation from Linearity	7031.782	42	167.423	1.480	.070
	Within Groups		8486.365	75	113.152		
	Total		35248.218	118			

Gambar 4.11 Uji ANOVA

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil sebagai berikut:

- Nilai signifikansi pada baris *Linearity* adalah 0,000, yang berarti $< 0,05$, menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara *Sense of Humor* dan *Subjective Well-Being*.
- Nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* adalah 0,070, yang berarti $> 0,05$, menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan signifikan dari hubungan linear

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut memenuhi asumsi linearitas, sehingga layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan regresi linear.

5. Uji Hipotesis

1) Uji MRA (Moderated regression analysis)

Analisis regresi moderasi bertujuan untuk mengetahui apakah Emotion-Focused Coping dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh *Sense of Humor* terhadap *Subjective Well-Being*. Analisis ini menguji interaksi antara variabel independen dan moderator, sehingga melibatkan variabel interaksi ($X*M$).

Persamaan Regresi

$$1. Y = a + B_1X_1 \dots \dots \dots (1)$$

$$2. Y = a + B_1X_1 + B_2M + B_3X_1 * M \dots \dots \dots (2)$$

Hasil Uji Regresi 1

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	25.754	7.014		3.672	.000
<i>Sense Of Humor</i>	.915	.075	.748	12.197	.000

Gambar 4.12 Uji Regresi 1

a. Dependent Variable: Subjectiv Well-Being

- Diketahui nilai signifikasi variabel *Sense Of Humor* sebesar 0.000 (< 0.05), maka berkesimpulan bahwa variabel *sense of humor* berpengaruh signifikan terhadap variabel *Subjective Well-Being*

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.748 ^a	.560	.556	11.51667

Gambar 4.13 Uji Regresi 1 Model Summary

a. Predictors: (Constant), *Sense Of Humor*

- Diketahui Nilai R Square sebesar 0,560, maka memiliki arti bahwa sumbangan pengaruh *sense of humor* terhadap *Subjective Well-Being* sebesar 56 %.

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa *Sense of Humor* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *Subjective Well-Being*. Nilai koefisien regresi (B) sebesar **0.915** dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ (< 0.05) menunjukkan bahwa peningkatan *sense of humor* secara nyata dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa penyelesaian studi akhir. Nilai Beta standarized sebesar 0.748 juga memperlihatkan bahwa variabel ini memiliki pengaruh yang kuat secara statistik.

Hasil Uji Regresi 2

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted Square	R	Std. Error of the Estimate
1	.827 ^a	.685	.676		9.83374

Gambar 4.14 Uji Regresi 2 Model Summary

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-.351	39.095		-.009	.993
	<i>Sense Of Humor</i>	.533	.461	.436	1.158	.249
	<i>Emotion Focused Coping</i>	.605	.351	.525	1.726	.087
	SOH *EFC	.000	.004	-.060	-.098	.922

Gambar 4.15 Uji Regresi 2

Nilai signifikansi interaksi (SOH * EFC) = 0.922, jauh di atas 0.05. Ini berarti tidak terdapat interaksi yang signifikan antara *Sense of Humor* dan Emotion-Focused Coping dalam mempengaruhi *Subjective Well-Being*. Dengan kata lain, Emotion-Focused Coping tidak berperan sebagai moderator dalam hubungan antara *Sense of Humor* dan *Subjective Well-Being* dalam model ini.

Pada hasil analisis regresi moderasi menggunakan pendekatan interaksi antara *Sense of Humor* dan Emotion-Focused Coping, ditemukan bahwa variabel interaksi (SOH × EFC) tidak signifikan ($p = 0.922$). Penambahan variabel moderator ini juga tidak meningkatkan nilai R-squared secara berarti, yang hanya naik sebesar 0.001. Hal ini menunjukkan bahwa Emotion-Focused Coping tidak mampu memperkuat atau

memperlemah pengaruh *Sense of Humor* terhadap *Subjective Well-Being* dalam konteks penelitian ini.

Berdasarkan perbandingan dua model tersebut, *Sense of Humor* secara langsung memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Subjective Well-Being*, namun pengaruh ini tidak dimoderasi oleh Emotion-Focused Coping. Dengan demikian, model regresi sederhana memberikan hasil yang lebih kuat dan lebih signifikan dibandingkan model regresi moderasi dalam penelitian ini.

B. PEMBAHASAN PENELITIAN

Hasil penelitian akan dijabarkan secara rinci setelah terlebih dahulu mendeskripsikan variabel penelitian yakni *sense of humor* (variabel bebas), *Subjective Well-Being* (variabel terikat), dan *emotion-focused coping* (variabel moderator). *Subjective Well-Being (SWB)* adalah kesejahteraan subjektif, yaitu evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya. Adapun *Sense of Humor*: kemampuan individu untuk merespons situasi dengan cara yang menyenangkan, lucu, atau ringan, sedangkan *Emotion-Focused Coping* adalah strategi coping yang berfokus pada pengelolaan emosi akibat stres, seperti mencari dukungan emosional, berdoa, atau menggunakan humor

Penelitian ini dilaksanakan di IAIN Parepare dengan Populasi mahasiswa yang sedang dalam tahap penyelesaian studi. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode simple random sampling dan diperoleh 119 responden. Data dianalisis menggunakan analisis regresi moderasi.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *sense of humor* terhadap *Subjective Well-Being* dengan emotion-focused coping sebagai variabel moderator pada mahasiswa tingkat akhir di IAIN Parepare.

Dari analisis regresi sederhana yang telah dilakukan, hasil yang didapati menunjukkan bahwa *Sense of Humor* (SOH) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Subjective Well-Being* (SWB) pada mahasiswa penyelesaian studi akhir di IAIN Parepare. Hal ini terlihat dari nilai koefisien sebesar $b = 0.915$ dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Artinya, semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *Subjective Well-Being* mereka. Temuan ini sejalan dengan teori-teori sebelumnya yang menyatakan bahwa humor dapat menjadi salah satu strategi koping positif yang mampu meningkatkan kesejahteraan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiana⁶⁷ bahwa *sense of humor* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *Subjective Well-Being*. Semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki oleh individu, maka semakin tinggi pula tingkat *Subjective Well-Being*-nya, dan semakin rendah tingkat *sense of humornya* maka semakin rendah pula tingkat *Subjective Well-Being* yang dimiliki oleh individu.

Hal ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menggunakan *sense of humor*, menurut Thorson dan powel menyimpulkan bahwa individu yang memiliki *sense of humor* dapat menutupi kesedihannya dengan menunjukkan kebahagiaan dan dapat mengurai emosi negative yang di rasakan⁶⁸. Hal ini juga di perkuat dengan Hasil analisis interaksi menunjukkan bahwa *sense of humor* mempengaruhi *Subjective Well-Being* mahasiswa akhir penyelesaian studi di IAIN Parepare.

Menurut Ruocco *Sense of humor* merupakan karakter individu yang paling penting, yang dirancang untuk membuat individu mampu dalam menjalani

⁶⁷ Fira Ayu Yustia, Hairani Lubis, and Elda Trialisa Putri, "Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi Sense of Humor Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Dengan Orangtua Yang Bercerai" 9, no. 3 (2021): 566–74, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>.

⁶⁸ Yustia, Lubis, and Putri.

kehidupannya sehingga dapat meraih keutuhan hidup, karena *sense of humor* yang dimiliki individu merupakan dorongan sehingga individu mampu untuk menikmati tantangan-tantangan yang diberikan oleh kehidupan.

Melalui *sense of humor* pula individu dapat mengambil makna positif atas pengalaman pahit dan negatif yang dihadapinya⁶⁹. Sejalan dengan itu Ruocco menyatakan bahwa *sense of humor* merupakan kotributor yang dimiliki individu dalam mencapai kebahagiaan hidup dan istilah yang cocok untuk menggambarkan kebahagiaan manusia secara adalah *Subjective Well-Being*.

Menurut Diener, kesejahteraan subjektif tercapai apabila individu mengalami dominasi afek positif, yang berkontribusi pada munculnya perasaan tenang dan kebahagiaan.⁷⁰ Keadaan puas yang dikemukakan oleh diener seolah memiliki keterkaitan dengan karakter dari *sense of humor*. Kartono menjelaskan mengenai pentingnya seseorang untuk memiliki kesadaran akan humor, keasadaran akan humor merupakan kemampuan untuk mengerti sifat-sifat yang bertentangan dan menerima keterbatasan dari diri sendiri dan manusia lain, disertai oleh perasaan-perasaan lembut. Apabila individu dapat menerima dirinya sendiri dan lingkungannya beserta kekurangan-kekurangannya dengan tangan terbuka, kepuasan hidup atau bahkan *Subjective Well-Being* pun sangat mungkin untuk dicapai.⁷¹

Selain itu berdasarkan fenomena yang ada dan tumbuh pada persepsi sosial Masyarakat menjelaskan bahwa individu yang memiliki Tingkat humor yang tinggi adalah orang-orang yang berbahagiaa dan Sejahtera dalam hidupnyaa, sehingga individu yang bahagia dianggap telah menvapai kesejahteraan atau *Subjective Well-*

⁶⁹ Orissa Septiana, "Hubungan Antara Sense of Humor Dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa," 2017, 24.

⁷⁰ Septiana.

⁷¹ Septiana.

Being, karena subjective well-being merupakan bagian dari happiness.⁷² Berdasarkan uraian diatas terlihat pentingnya karakter *sense of humor* yang dimiliki individu untuk memanfaatkan dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan hidup, tetap dalam suasana yang menyenangkan. Selain itu *sense of humor* merupakan kemampuan yang sangat berguna, yang dimiliki oleh individu, untuk dapat menyadarkan dan menerima dengan lapang dada mengenai kekurangan-kekurangan yang ada dalam diri individu sendiri atau lingkungannya. Hal tersebut penting untuk mengembangkan kepuasan hidup akan hidupnya dan menaikkan level afek positif melalui kegembiraan yang dihasilkan, sehingga individu dapat meraih keadaan *Subjective Well-Being* nya.

Thorson & Powell mengemukakan salah satu aspek *Sense of humor* yaitu kemampuan coping dengan humor. Kemampuan coping dengan humor yang efektif dapat membantu individu menekan emosi dan mengalihkan masalah dengan sudut pandang yang berbeda. Dalam hal ini, berlaku juga untuk membantu individu dalam mencapai kesejahteraan hidupnya melalui *Sense of humor* yang dimiliki.

Selain itu *sense of humor* merupakan kemampuan yang sangat berguna yang dimiliki oleh individu, untuk dapat menyadarkan dan menerima kekurangan-kekurangan yang ada dalam diri individu sendiri atau lingkungannya⁷³. Hal tersebut penting untuk mengembangkan kepuasan akan hidupnya dan menaikkan level afek positif melalui kegembiraan yang dihasilkan sehingga individu dapat meraih keadaan *Subjective Well-Being*nya.

Pengaruh positif antara *sense of humor* dengan *Subjective Well-Being* ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar 0.915 dengan nilai signifikansi $p = 0.000$

⁷² SHELEMO, "Kontribusi Sense of Humor Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Hasanuddin Makassar."

⁷³ Asma Zahratun Nabila, *Hubungan Antara Sense of Humor Dan Tipe Kepribadian Ekstrovert Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan Dewasa Madya Di PT Telkom Distel Jogjakarta*, 2011.

(< 0.05) menunjukkan bahwa peningkatan *sense of humor* secara nyata dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa penyelesaian studi akhir. Nilai Beta standarized sebesar 0.748 juga memperlihatkan bahwa variabel ini memiliki pengaruh yang kuat secara statistik.

Selanjutnya, hasil Uji MRA (Moderated Regression Analysis) menunjukkan bahwa meskipun *Sense of Humor* (X) dan Emotion-Focused Coping (EFC) masing-masing memiliki hubungan positif terhadap SWB, interaksi antara SOH dan EFC (SOH $\times$ EFC) tidak menunjukkan hasil yang signifikan. Hal ini tercermin dari nilai koefisien interaksi sebesar $b = -0.0004$ dengan $p = 0.922$ ($p > 0.05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Emotion-Focused Coping tidak berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara *Sense of Humor* dan *Subjective Well-Being*.

Perbandingan antara model regresi sederhana dan model regresi moderasi juga menunjukkan bahwa meskipun R^2 pada model moderasi (0.684) sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan model regresi sederhana (0.560), nilai signifikansi koefisien interaksi yang tidak signifikan menunjukkan bahwa penambahan variabel moderasi tidak memperkuat hubungan antara SOH dan SWB secara substansial. Dengan kata lain, model regresi sederhana lebih kuat, lebih sederhana, dan lebih relevan untuk menjelaskan hubungan antara *sense of humor* dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, diketahui bahwa Emotion-Focused Coping (EFC) tidak berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara *Sense of Humor* dan *Subjective Well-Being* (SWB). Hasil uji interaksi menunjukkan nilai signifikansi yang jauh di atas 0.05, yang berarti bahwa kehadiran EFC tidak memperkuat maupun memperlemah pengaruh *sense of humor* terhadap

kesejahteraan subjektif. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Quarta dan Nugraha (2022)⁷⁴, yang menyatakan bahwa perilaku coping tidak memberikan efek moderasi dalam hubungan antara stres akademik dan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa selama pandemi COVID-19.

Meskipun secara teoritis *Emotion Focused Coping* diharapkan berperan sebagai moderator yang memperkuat dan memperlemah antara *sense of humor* dengan subjective well-being namun hasil empiris didapati sebaliknya, artinya pengaruh humor terhadap well-being tetap ada, dan tidak bergantung oleh tinggi rendahnya strategi coping individu. Ini menunjukkan bahwa dalam konteks mahasiswa akhir *sense of humor* mampu berdiri sendiri sebagai predictor kesejahteraan tanpa bergantung pada jenis coping yang digunakan.

Salah satu alasan utama mengapa EFC gagal menjadi moderator adalah karena strategi coping ini cenderung berfokus pada pengelolaan emosi daripada pemecahan masalah secara langsung sebagaimana menurut Lazaurus dan Folkman bahwa EMC adalah suatu cara untuk mengatasi emosional individu yang timbul akibat pengaruh dari kondisi yang dialami, seperti mencari dukungan emosi dari sahabat atau teman⁷⁵.

Sejalan dengan itu emc ini dipandang tidak efektif dalam mengelola stres, bahkan justru meningkatkan tingkat stres. Hollon dan Yi menyatakan bahwa ketergantungan pada ungkapan emosi sebagai coping meningkatkan jumlah stress

⁷⁴ Dicky Listin Quarta and Sumedi P Nugraha, "The Moderating Effect of Coping Behavior on Academic Stress and Subjective Well-Being in Students during the Covid-19 Pandemic," *Jurnal Psikologi Integratif* 10, no. 2 (2022): 250–61, <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2476>.

⁷⁵ W. O. Husniah and M. I. Fauzi, "Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)* 5 (2023): 438–42.

antarpribadi karena seringnya mengingat dan menceritakan kembali peristiwa stres selama ledakan kemarahan terjadi ⁷⁶.

Selain itu, menurut Quarta dan Nugraha (2022), coping behavior juga bisa berfungsi lebih sebagai variabel prediktor langsung daripada sebagai moderator. Artinya, EFC mungkin memiliki pengaruh terhadap SWB secara independen, tetapi tidak memengaruhi kekuatan hubungan antara variabel lain seperti humor dan kesejahteraan. Hal ini menunjukkan bahwa peran coping dalam memengaruhi kesejahteraan lebih bersifat langsung daripada bersifat interaktif atau memperkuat hubungan dua variabel lain.

Penelitian juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan coping tidak selalu berbanding lurus dengan hasil yang positif. Rzeszutek et al. menemukan bahwa penggunaan coping yang terlalu sering justru dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih rendah. Hal ini bisa terjadi karena coping yang terlalu dominan digunakan menandakan bahwa individu merasa kewalahan, sehingga strategi tersebut tidak lagi efektif. Dalam konteks ini, mahasiswa mungkin terlalu banyak mengandalkan coping emosional tanpa diimbangi oleh penyelesaian masalah, sehingga efek humor terhadap kesejahteraan tetap tidak berubah.

Selain itu, pengelompokan coping menjadi adaptif dan maladaptif tidak selalu konsisten. Seperti dijelaskan oleh Palmer dan Rodger strategi coping yang dianggap adaptif tidak selalu membawa hasil positif, tergantung pada konteks penggunaannya. Misalnya, EFC mungkin bermanfaat dalam situasi kehilangan atau trauma, tetapi kurang efektif dalam menghadapi stres akademik yang membutuhkan aksi nyata.

⁷⁶ Muhammad Aris Dharmawan et al., "Pengaruh Humor Dalam Mengurangi Stress Sebagai Strategi Koping Pada Mahasiswa," *Journal of Communication and Social Sciences* 1, no. 2 (2023): 79–89, <http://jurnal.dokicti.org/index.php/JCSS/index>.

Karena itu, dalam konteks ini, penggunaan EFC tidak cukup kuat untuk menjadi penentu apakah *sense of humor* akan semakin berdampak positif terhadap SWB.

Terakhir, penggunaan strategi coping juga sangat bergantung pada sumber daya pribadi seperti tingkat stres, pengalaman hidup, kepribadian, dan kemampuan regulasi diri⁷⁷. Jika mahasiswa tidak memiliki sumber daya tersebut secara memadai, maka strategi coping yang mereka gunakan mungkin tidak berjalan efektif atau bahkan justru menjadi beban tambahan. Dalam kondisi seperti ini, kehadiran EFC dalam model hubungan antara humor dan kesejahteraan menjadi kurang bermakna secara statistik.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketidakefektifan Emotion-Focused Coping sebagai variabel moderator bukan disebabkan oleh kelemahan teoritis semata, tetapi lebih kepada kecocokan konteks, tujuan strategi coping, dan kondisi psikologis mahasiswa itu sendiri. Dalam konteks akademik yang menekan, seperti penyelesaian studi akhir, mahasiswa cenderung membutuhkan pendekatan aktif dan solutif dibanding sekadar meredam emosi. Oleh karena itu, variabel EFC tidak memberikan kontribusi moderasi yang signifikan dalam penelitian ini.

⁷⁷ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *sense of humor* berpengaruh signifikan terhadap *Subjective Well-Being*, namun emotion-focused coping tidak terbukti berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara keduanya pada mahasiswa tingkat akhir di IAIN Parepare. Artinya, meskipun mahasiswa dengan selera humor yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih baik, kemampuan mereka dalam menerapkan strategi coping berbasis emosi tidak secara signifikan memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut.

Penelitian ini tetap penting karena menyoroti peran kunci *sense of humor* sebagai kekuatan psikologis yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik pada masa penyelesaian studi. Temuan ini memberikan kontribusi bagi pengembangan pendekatan psikologis dalam meningkatkan *Subjective Well-Being*, terutama melalui intervensi yang mendorong pemanfaatan humor secara sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks penelitian sebelumnya, hasil ini memperkuat bukti bahwa humor memiliki manfaat langsung terhadap kesejahteraan psikologis. Meskipun emotion-focused coping tidak berfungsi sebagai moderator dalam studi ini, hal tersebut membuka peluang untuk penelitian lanjutan guna mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin berperan dalam memediasi atau memoderasi hubungan antara humor dan kesejahteraan subjektif, termasuk faktor budaya, spiritualitas, atau dukungan sosial.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Emotion-Focused Coping* tidak memoderasi hubungan antara *Sense of Humor* dan *Subjective Well-Being*. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel moderator lain yang mungkin lebih relevan, seperti *resilience*, *coping flexibility*, atau *social support*, yang dapat memberikan hasil yang lebih signifikan.

2. Bagi Praktisi dan Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *sense of humor* berpengaruh terhadap *Subjective Well-Being*. Oleh karena itu, lembaga pendidikan atau konselor kampus disarankan untuk mengembangkan program intervensi atau pelatihan yang mendorong pengembangan humor positif sebagai strategi meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

3. Bagi Mahasiswa

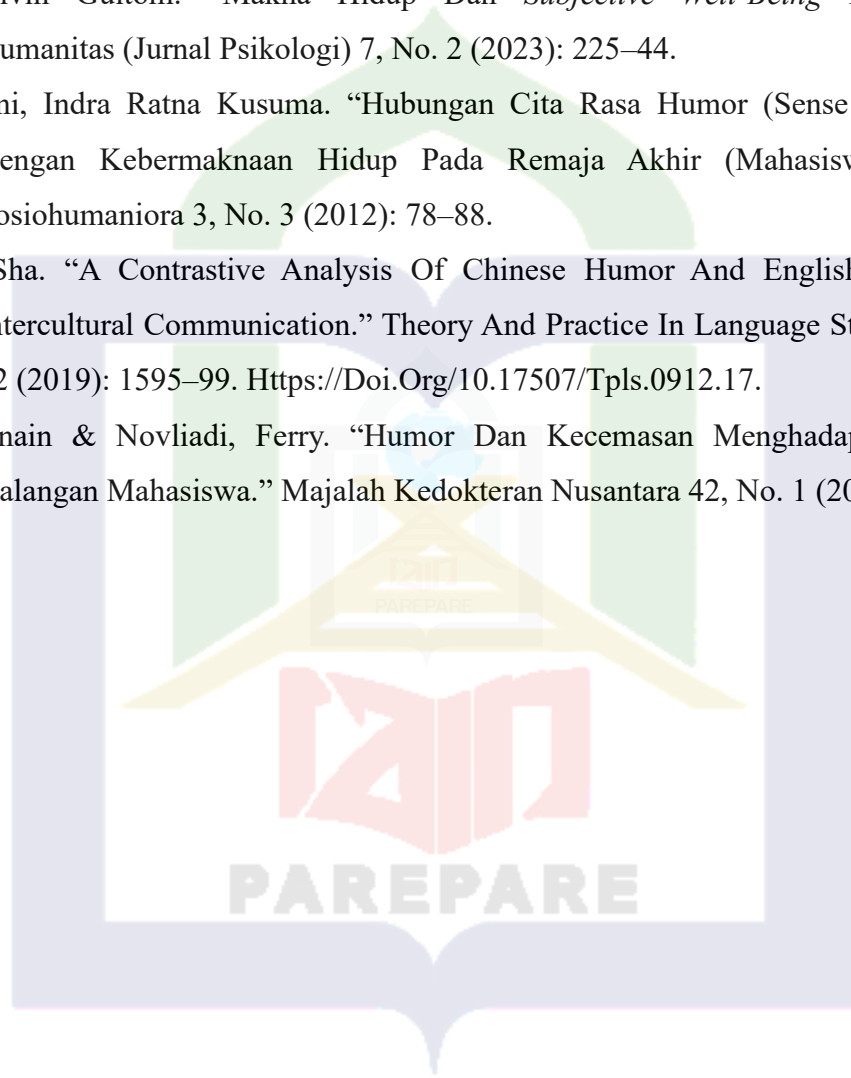
Mahasiswa yang sedang berada pada tahap penyelesaian studi akhir diharapkan mampu mengenali dan mengembangkan cara-cara pengelolaan emosi yang adaptif, termasuk dengan menggunakan humor, guna menjaga kestabilan emosi dan meningkatkan kesejahteraan subjectif mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqila Ananda Purwanti. "No Title." Studi Sebut Orang Dewasa Di Tahun 2023 Semakin Stress. 2023.
- Beno, J, A.P Silen, And M Yanti. " Strategi Coping Stress Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2018 Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto." Braz Dent J. 33, No. 1 (2022): 1–12.
- Elsa. "No Title<https://Komnasperempuan.Go.Id/Siaran-Pers-Detail/Siaran-Pers-Komnas-Perempuan-Tentang-Hari-Kesehatan-Jiwa-Sedunia-2023>," N.D. <https://Komnasperempuan.Go.Id/Siaran-Pers-Detail/Siaran-Pers-Komnas-Perempuan-Tentang-Hari-Kesehatan-Jiwa-Sedunia-2023>.
- Melia Putri. "Hubungan *Sense Of Humor* Dengan Coping Stress Pada Guru Skripsi," 2020, 1–72.
- Mirani Sargazi, Narges, Afsaneh Pudineh, Reza Mirzaei Rad, And Mohadeseh Ordoni. "The Relationship Between Stress Coping Styles And Sense Of Humor Styles Among Teenagers." American Journal Of Health Research 9, No. 1 (2021): 9. <https://doi.org/10.11648/J.Ajhr.20210901.12>.
- Momtaz, Yadollah A., Mobarake Ansari, And Mahshid Foroughan. "Humor Training Program On Sense Of Humor Among Older Adults: A Randomized Controlled Trial." The Open Psychology Journal 13, No. 1 (2020): 333–40.
- Na'imah, Tri, Arum Liyan Suwandi, And Fatin Rohmah Nur Wahidah. "Sense Of Humor As A Predictor Of Teacher's Social Competence" 477, No. Iccd (2020): 746–50. <https://doi.org/10.2991/Assehr.K.201017.164>.
- Nopa, Ika, L Meily Kurniawidjaja, And Dadan Erwandi. "Religious Coping Strategies For Nurses' Work Related Stress: A Scoping Review." Contagion: Scientific Periodical Journal Of Public Health And Coastal Health 5, No. 2 (2023): 435. <https://doi.org/10.30829/Contagion.V5i2.15197>.
- Pangestu, S L, D S Sukiati, And ... "Prososial Pada Remaja: Menguji Peranan

- Kematangan Emosi.” *Inner: Journal Of ...* 2, No. 3 (2022): 354–64.
- Putrikita, Katrim Alifa, Dwi Ratna Asih, And Kondang Budiyan. “Optimisme Dan Coping Stress Pada Generasi Milenial.” *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi Umby 2000*, No. 2015 (2021): 243–51. Yogya.Ac.Id/Index.Php/Prosidingsemnaspsikologi/Article/View/2018.
- Ramadhani, Sri, Siska Dwi Ningsih, Dwi Nursiti, And Agnes Linda Hutabarat. “Pengaruh Sense Of Humor Terhadap Stres Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.” *Jurnal Psychomutiara* 4, No. 2 (2021): 40–60.
- Restha Karmita Lani, And Wahyuni Kristinawati. “Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Resiliensi Pada Individu Yang Mengalami Qlc.” *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2, No. 8 (2023): 3349–60.
- Rulanggi, Runi, Jihan Fahera, And Nanda Novira. “Faktor-Faktor Yang Memengaruhi *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa.” *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (Senapih)* 1, No. 1 (2021): 2.
- Shelemo, Asmamaw Alemayehu. “Kontribusi Sense Of Humor Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Hasanuddin Makassar.” *Nucl. Phys.* 13, No. 1 (2023): 104–16.
- Siregar, Syofian. *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & Spss*. Jakarta: Kencana Prenamedia Group, 2013.
- Sugiyono. “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.” Edited By Alfabeta. Bandung, 2022.
- Suherman, Rahmayana Audita, Muh. Fitrah Ramadhan Umar, And A. Nur Aulia Saudi. “Sense Of Humor Sebagai Prediktor Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar.” *Jurnal Psikologi Karakter* 4, No. 1 (2024): 85–92. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3452>.
- Susanti, Nofi, Aprilia Putri Batubara, Desi Amanda Sari, Nadila Chairani, Rahmadani Sagala, And Tasya Salsabila. “Identifikasi Tingkat Stress, Kecemasan Dan Depresi Mahasiswa/I Fkm Uinsu Menghadapi Ujian Akhir Semester.” *Jurnal*

- Kesehatan Tambusai 4, No. 3 (2023): 3895–3900.
- Taufiq, M. “Hubungan Antara Sense Of Humor Dan Gratiude Terhadap Psychological Well Being Mahasiswa Universitas Surabaya,” 2022, 1–16.
- Victoriana, Evany, Rosida Tiurma Manurung, Endeh Azizah, Mia Teresa, And Zuster Alvin Gultom. “Makna Hidup Dan *Subjective Well-Being* Mahasiswa.” Humanitas (Jurnal Psikologi) 7, No. 2 (2023): 225–44.
- Wardani, Indra Ratna Kusuma. “Hubungan Cita Rasa Humor (Sense Of Humor) Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Akhir (Mahasiswa).” Jurnal Sosiohumaniora 3, No. 3 (2012): 78–88.
- Zhu, Sha. “A Contrastive Analysis Of Chinese Humor And English Humor In Intercultural Communication.” Theory And Practice In Language Studies 9, No. 12 (2019): 1595–99. <https://doi.org/10.17507/Tpls.0912.17>.
- Zulkarnain & Novliadi, Ferry. “Humor Dan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Kalangan Mahasiswa.” Majalah Kedokteran Nusantara 42, No. 1 (2009): 48.





Instrument *Emotion Focused Coping*

No	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya percaya bahwa tantangan dalam menyelesaikan studi akhir dapat membuat saya menjadi pribadi yang lebih kuat.				
2.	Saya tidak melihat adanya hal positif dari pengalaman saya menyelesaikan tugas akhir.				
3.	Saya mencoba melihat pengalaman sulit dalam menyelesaikan tugas akhir sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang.				
4.	Saya belajar mengatur emosi dengan lebih baik selama menyusun tugas akhir				
5.	Saya merasa proses menyelesaikan studi akhir ini mengajarkan saya untuk lebih menghargai usaha dan waktu.				
6.	Saya memahami kelemahan diri saya agar bisa lebih berkembang selama proses menyelesaikan studi akhir.				
7.	Saya tidak melihat ada hal baru yang bisa saya pelajari dari pengalaman menyusun tugas akhir ini.				
8.	Saya lebih sering berdoa atau berzikir untuk menenangkan diri saat merasa stres karena tugas akhir.				
9.	Saya lebih tenang setelah mendekatkan diri kepada Tuhan selama proses menyelesaikan studi akhir.				
10.	Saya merasa ibadah atau kegiatan keagamaan tidak membantu saya menghadapi stres dalam menyelesaikan studi akhir.				
11.	Saya menyadari bahwa menyelesaikan tugas akhir adalah tanggung jawab saya sebagai mahasiswa.				
12.	Saat menghadapi stres karena tugas akhir, saya cenderung mengabaikan peran dan tanggung jawab saya sebagai mahasiswa akhir				
13.	Dalam menghadapi tekanan studi akhir, saya berusaha mengingat tujuan awal saya kuliah agar tetap semangat menyelesaikannya				
14.	Saat mengalami hambatan dalam tugas akhir, saya lebih memilih untuk menganalisis penyebabnya secara rasional daripada menyalahkan keadaan.				
15.	Saya merasa sulit untuk berpikir jernih dan mudah terpengaruh emosi saat menghadapi tekanan dalam proses penyelesaian studi akhir.				
16.	saya mengambil waktu sejenak untuk menenangkan diri sebelum melanjutkan revisi dari dosen				
17.	Saya cenderung melampiaskan perasaan negatif saya saat mengerjakan tugas akhir,tanpa mencoba menenangkan diri terlebih dahulu				
18.	saya menonton film kesukaan sejenak untuk menenangkan diri sebelum melanjutkan revisi dari dosen				
19.	Saya menarik napas panjang atau berbicara dengan orang terdekat untuk meredakan emosi saya saat merasa tertekan				
20.	Saya menetapkan batas waktu istirahat agar tidak terus-menerus menunda penyelesaian tugas akhir saat sedang tidak bersemangat				
21.	Saya sering membiarkan rasa malas mengendalikan tindakan saya				

22.	saya mencoba mengambil jeda sejenak agar bisa melihat situasi secara lebih tenang dan objektif.				
23.	saya cenderung tenggelam dalam perasaan tanpa bisa melihat solusinya, Ketika menghadapi kesulitan dalam tugas akhir				
24.	Saya menyempatkan diri melakukan aktivitas hobi secara terbatas agar emosi saya tetap stabil selama menyusun tugas akhir.				
25.	Saya sering menghabiskan waktu dengan bermain media sosial atau game untuk menghindari stres karena tugas akhir.				
26.	Saat merasa tertekan, saya lebih memilih tenggelam dalam hiburan daripada menghadapi tugas akhir saya.				
27.	Saat merasa tertekan, saya lebih memilih tenggelam dalam hiburan daripada menghadapi tugas akhir saya				
28.	Alih-alih menyelesaikan tugas akhir, saya sibuk mencari aktivitas lain walaupun tenggat waktu semakin dekat.				
29.	saat tugas akhir terasa membebani, saya sering memilih mengabaikannya untuk waktu yang lama.				
30.	Saya menyadari bahwa menjeda pekerjaan sementara bisa membantu saya kembali lebih siap mengerjakan tugas akhir				
31.	Saya sengaja menjauh dari hal-hal yang berhubungan dengan tugas akhir karena merasa tidak sanggup.				
32.	saya memilih untuk menghabiskan waktu sendiri agar bisa lebih tenang dalam menyelesaikan masalah akademik saya.				
33.	Saya mengisolasi diri sejenak untuk mengembalikan fokus pada penyelesaian tugas akhir				
34.	saya memilih untuk menyendiri dan menghindari teman atau keluarga ketika tertekan dengan pertanyaan tentang tugas akhir saya.				

Instrument Sense of Humor

No	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering menggunakan candaan ringan untuk mencairkan suasana bersama teman ketika keluar dari ruangan bimbingan.				
2.	Ketika teman saya terlihat stres karena tugas akhir, saya biasanya membuat lelucon yang berkaitan dengan situasi kami agar bisa tertawa bersama.				
3.	Dalam proses menyusun tugas akhir, saya jarang atau tidak pernah menggunakan humor dalam komunikasi, karena takut dinilai tidak serius.				
4.	Saya sering membuat candaan dari pengalaman lucu atau ironis saat mengerjakan skripsi, seperti revisi yang tidak ada habisnya				
5.	Dalam situasi stres karena skripsi, saya tidak bisa berpikir lucu atau membuat candaan				
6.	Saya suka membuat meme atau status lucu seputar tugas akhir dan membagikannya untuk menghibur teman seperjuangan.				
7.	Di tengah rasa lelah menyusun tugas akhir, saya suka membuat atau menonton konten lucu agar suasana hati saya membaik.				
8.	Saat mengalami tekanan selama menyusun skripsi, saya cenderung menyendiri dan tidak berminat melakukan hal-hal lucu.				
9.	Ketika merasa tertekan karena revisi yang berulang kali, saya sering menertawakan situasi itu untuk mengurangi rasa frustrasi.				
10	Saya lebih memilih mengurung diri di kamar dari pada mencoba mencari hiburan di luar rumah ketika sedang stress				
11.	Saat merasa tertekan karena revisi, saya mencoba menertawakan hal-hal kecil seperti typo atau tulisan dosen pembimbing yang terlalu rumit untuk meredakan ketegangan.				
12.	saya dan teman sering saling melempar pertanyaan lucu untuk membuat satu sama lain tetap semangat.				
13.	Ketika merasa tertekan karena sulit memahami teori dalam skripsi, saya sering membuat candaan tentang kerumitan teori tersebut agar tidak merasa terlalu terbebani.				
14.	Saya lebih memilih menghadapi masalah skripsi dengan serius tanpa mencari hal lucu atau hiburan karena takut dianggap tidak fokus				
15.	Saat saya bingung karena hasil revisi dosen tidak jelas, saya biasanya menertawakan kebingungan itu bersama teman sebelum mencari solusi				
16.	Ketika teman saya membuat candaan tentang kesulitan mengerjakan skripsi, saya ikut tertawa dan merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah.				
17.	Saya merasa terganggu ketika ada orang yang mencoba membuat lelucon tentang skripsi di saat saya sedang punya masalah dengan tugas akhir.				
18.	Saya sering merasa lebih lega dan termotivasi setelah membaca postingan lucu tentang perjuangan mahasiswa akhir di media sosial				

19.	Ketika teman saya bercanda tentang lamanya saya menyelesaikan skripsi, saya bisa ikut tertawa karena saya tahu itu hanya gurauan.				
20.	Saya sering merasa tersinggung jika ada teman yang melontarkan candaan tentang status saya yang lama mengerjakan skripsi.				
21.	Saat bercanda dengan keluarga tentang penyelesaian studi akhir, saya tidak mudah tersinggung meskipun humor yang disampaikan menyentil kondisi saya sebagai mahasiswa akhir				
22.	Saat saya sedang kesal karena skripsi saya ditolak, saya merasa malas menanggapi candaan teman karena itu justru membuat saya semakin kesal.				
23.	Saya merasa lebih kuat menjalani proses akhir studi karena humor dari teman atau media sosial sering membuat saya tersadar bahwa saya tidak sendirian.				
24.	Saya lebih suka menghindari percakapan yang penuh humor tentang mahasiswa akhir karena saya merasa itu hanya mengalihkan perhatian dari masalah serius yang saya hadapi.				
25.	Saya merasa lebih termotivasi untuk menyelesaikan skripsi setelah mendengarkan teman yang bercanda tentang perjuangan mahasiswa akhir, karena saya merasa lebih memahami bahwa ini adalah hal yang umum.				
26.	Di tengah bimbingan yang menegangkan, saya masih bisa tertawa jika ada momen lucu yang terjadi, seperti dosen salah sebut nama atau teman membuat lelucon spontan.				
27.	Saya suka mengikuti obrolan atau grup di media sosial yang berbagi humor tentang kehidupan mahasiswa akhir, karena itu membantu saya merasa lebih terhibur dan tidak merasa sendiri				
28.	Ketika saya merevisi skripsi lama dan menemukan kalimat yang aneh atau lucu karena typo, saya tertawa dan menjadikannya hiburan sejenak.				
29.	Saya merasa tidak nyaman ikut tertawa walaupun suasana sedang lucu, karena saya merasa belum pantas bersenang-senang sebelum skripsi selesai.				
30.	Ketika melihat orang lain bercanda tentang skripsi, saya merasa ikut terhibur.				

Instrument Subjectiv well-being

No	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa gembira ketika berhasil menyelesaikan revisi setelah sebelumnya mengalami penolakan dari dosen pembimbing.				
2.	saya merasa bahagia saat istirahat sebentar sambil ngobrol santai dengan teman seperjuangan				
3.	Saya merasa terlalu lelah untuk merasakan gembira, bahkan setelah mendapatkan kabar bimbingan saya disetujui.				
4.	Saya merasa puas dengan kemajuan skripsi saya meskipun masih banyak revisi yang harus dikerjakan.				
5.	Meskipun sudah mengerjakan banyak hal, saya tetap merasa belum puas karena merasa belum cukup dibanding teman-teman lain				
6.	Saya merasa senang ketika mendapat dukungan atau semangat dari teman atau keluarga saat sedang jenuh mengerjakan skripsi.				
7.	Saya merasa senang ketika dosen pembimbing memberikan apresiasi atau komentar positif atas hasil kerja saya.				
8.	Saya merasa bersalah jika merasa senang karena merasa belum pantas sebelum skripsi saya selesai.				
9.	Saya merasa sangat dihargai dan dicintai ketika orang tua atau keluarga menanyakan kabar kemajuan skripsi saya dengan penuh perhatian.				
10	Akhir-akhir ini saya merasa mengerjakan tugas akhir sendirian, tanpa ada yang benar-benar peduli dengan apa yang saya hadapi.				
11.	Saya merasa lebih baik setelah membagikan rasa sedih saya kepada teman yang juga sedang menyelesaikan tugas akhir.				
12.	Saat merasa sedih karena revisi saya ditolak, saya memberi waktu istirahat sejenak untuk diri sendiri sebelum kembali mengerjakan revisi				
13	Kesedihan karena revisi terus menerus sering kali membuat saya menunda mengerjakan skripsi				
14.	Saya mencoba memahami alasan di balik kritik dosen pembimbing agar tidak terbawa emosi saat mendapatkan revisi.				
15	Rasa marah terhadap proses yang tidak berjalan sesuai harapan sering kali membuat saya enggan menyentuh skripsi selama sehari-hari.				
16.	Ketika saya merasa khawatir tentang apa yang saya tuliskan dalam skripsi, saya memilih bertanya langsung pada dosen pembimbing agar tidak menebak-nebak sendiri.				
17.	Saya menulis hal-hal yang saya khawatirkan terkait tugas akhir di catatan hp atau buku agar bisa fokus mencari solusinya satu per satu.				
18.	Karena merasa khawatir dosen tidak puas dengan pekerjaan saya, saya sering ragu untuk mengirim hasil revisi				
19	Ketika menghadapi tenggat revisi yang membuat saya tegang, saya mencoba menyelesaikan bagian yang paling mudah lebih dulu agar tidak merasa kewalahan				
20	Ketegangan karena skripsi sering membuat saya mudah emosi dan sulit fokus ketika diajak berbicara, bahkan oleh orang terdekat				
21	Saya merasa puas dengan perkembangan diri saya selama menjalani proses tugas akhir, meskipun ada banyak tantangan.				

22	Saya masih dapat menikmati waktu bersama teman atau keluarga meskipun sibuk dengan penyelesaian studi.				
23.	Saya sering membandingkan diri saya dengan teman-teman yang sudah lulus dan merasa tertinggal.				
24.	Saya merasa cara saya mengatasi tantangan-tantangan dalam menyelesaikan tugas akhir ini memberi saya rasa pencapaian yang mendalam				
25	Saya sering merasa kehilangan arah hidup, terutama ketika saya memikirkan masa depan setelah lulus dan pencapaian yang saya miliki sekarang.				
26	Saya merasa bahwa hidup saya memiliki tujuan yang jelas, dan saya tahu bagaimana cara mencapai tujuan tersebut, baik dalam studi maupun kehidupan pribadi saya.				
27	Saya merasa tidak ada yang benar-benar bermakna dalam hidup saya, dan saya tidak tahu apa yang ingin saya capai setelah lulus.				
28	Selama kuliah, saya merasa berhasil dalam mengembangkan diri, baik dalam keterampilan sosial maupun dalam meningkatkan kualitas pribadi saya.				
29.	Saya merasa bahwa pencapaian akademik saya tidak memenuhi harapan saya sendiri				
30.	Saya merasa puas dengan hasil akademik yang saya capai selama masa perkuliahan.				
31	Saya merasa tidak puas dengan proses perkuliahan saya karena banyak kesempatan akademik yang saya lewatkan.				
32	Saya merasa hubungan saya dengan teman-teman kuliah membuat masa studi saya terasa lebih ringan dan menyenangkan.				
33	Saya merasa kesulitan menjaga hubungan pertemanan karena terlalu fokus pada penyelesaian studi				
34	Saya menyempatkan waktu untuk melakukan kegiatan yang saya sukai (seperti menonton, bermain musik, atau berolahraga) di tengah kesibukan tugas akhir.				
35	Saya kesulitan menikmati waktu luang karena pikiran saya terus dibebani oleh tugas akhir.				

- Menimbang
- Bahwa untuk menjamin kualitas skripsi/tugas akhir mahasiswa FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH IAIN Parepare, maka dipandang perlu penetapan pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa tahun 2024
 - Bahwa yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan mampu untuk disertai tugas sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa.
- Mengingat
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
 - Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Pemerintah RI Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan
 - Peraturan Pemerintah RI Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Pemerintah RI Nomor: 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan;
 - Peraturan Presiden RI Nomor 29 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Parepare;
 - Keputusan Menteri Agama Nomor: 394 Tahun 2003 tentang Pembukaan Program Studi;
 - Keputusan Menteri Agama Nomor 387 Tahun 2004 tentang Petunjuk Pelaksanaan Pembukaan Program Studi pada Perguruan Tinggi Agama Islam;
 - Peraturan Menteri Agama Nomor 35 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Parepare
 - Peraturan Menteri Agama Nomor 16 Tahun 2019 tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Parepare.
- Memperhatikan :
- Surat Pengesahan Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran Nomor: SP DIPA-025.04.2.307381/2024, tanggal 24 September 2024 tentang DIPA IAIN Parepare Tahun Anggaran 2024
 - Surat Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare Nomor: 3317 Tahun 2024, tanggal 20 September 2024 tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah;

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
- Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare Tahun 2024
 - Menunjuk saudara: **Emilia Mustary, M.Psi.**, sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir bagi mahasiswa :
 Nama Mahasiswa : DUPRIANI
 NIM : 2120203870232010
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
 Judul Penelitian : PENGARUH SENSE OF HUMOR TERHADAP COPING STRES PADA MAHASISWA AKHIR IAIN PAREPARE
 - Tugas pembimbing adalah membimbing dan mengarahkan mahasiswa mulai pada penyusunan sinopsis sampai selesai sebuah karya ilmiah yang berkualitas dalam bentuk skripsi/tugas akhir;
 - Segala biaya akibat diterbitkannya surat keputusan ini dibebankan kepada Anggaran belanja IAIN Parepare;
 - Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan Parepare
 Pada tanggal 24 September 2024
 Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
 NIP 195412311992031045





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : JL. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B-1024/In.39/FUAD.03/PP.00.9/05/2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

14 Mei 2025

Yth. Walikota Parepare
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare
di
KOTA PAREPARE

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama : DUPRIANI
Tempat/Tgl. Lahir : BARRU, 04 Agustus 2003
NIM : 2120203870232010
Fakultas / Program Studi : Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester : VIII (Delapan)
Alamat : JL.JEND.MUH.YUSUF WEKKE'E KEC. BACUKIK KOTA PAREPARE

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

PENGARUH SENSE OF HUMOR TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING DENGAN EMOTION-FOCUSED COPING SEBAGAI VARIABEL MODERATOR PADA MAHASISWA PENYELESAIAN STUDI AKHIR INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 14 Mei 2025 sampai dengan tanggal 14 Juni 2025.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare



SRN IP0000419



PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmptsp@pareparekota.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 419/IP/DPM-PTSP/5/2025

Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

MENGIZINKAN

KEPADA
NAMA : **DUPRIANI**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**
Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

ALAMAT : **JL. JEND. MUH. YUSUF WEKKE' E KOTA PAREPARE**

UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **PENGARUH SENSE OF HUMOR TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING DENGAN EMOTION-FOCUSED COPING SEBAGAI VARIABEL MODERATOR PADA MAHASISWA AKHIR INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **15 Mei 2025 s.d 14 Juni 2025**

a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**
Pada Tanggal : **16 Mei 2025**

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA PAREPARE**



Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM
Pembina Tk. 1 (IV/b)
NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0.00



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE**

Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100, website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN TELAH MENELITI

Nomor : B.63/In.39/TL.00/06/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd.
NIP : 197212161999031001
Jabatan : Wakil Rektor Bidang APK

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Dupriani
Tempat/Tgl Lahir : Barru, 04 Agustus 2003
Nim : 2120203870232010
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Semester : VIII (Delapan)
Alamat : JL. Jend. Muh. Yusuf Wakke'e Kec.Bacukiki kota Parepare
Waktu Penelitian : 15 Mei s/d 14 Juni 2025

Telah Melaksanakan penelitian di wilayah IAIN Parepare dalam rangka penyusunan Skripsi yang berjudul "Pengaruh Sense of Humor terhadap *Subjective Well-Being* dengan *emotion Focused Coping* sebagai Variabel moderator pada Mahasiswa akhir Institut Agama Islam Negeri IAIN Parepare".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 17 Juni 2025
Wakil Rektor Bidang APK



Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd.
NIP 197212161999031001

SKRIPSI DUPRIANI edit 15 juni.docx

ORIGINALITY REPORT

23%
SIMILARITY INDEX23%
INTERNET SOURCES7%
PUBLICATIONS6%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	e-journal.sari-mutiara.ac.id	2%
	Internet Source	
2	journal.unibos.ac.id	2%
	Internet Source	
3	repository.unibos.ac.id	2%
	Internet Source	
4	repository.unhas.ac.id	2%
	Internet Source	
5	repository.uinsaizu.ac.id	2%
	Internet Source	
6	fpsi.um.ac.id	1%
	Internet Source	
7	digilib.uinkhas.ac.id	1%
	Internet Source	
8	repository.paramadina.ac.id	1%
	Internet Source	
9	repository.upi.edu	1%
	Internet Source	
10	Submitted to Universitas Islam Riau	1%
	Student Paper	
11	docobook.com	1%
	Internet Source	
12	id.123dok.com	
	Internet Source	1%
13	e-journals.unmul.ac.id	1%
	Internet Source	
14	adoc.pub	1%
	Internet Source	
15	repository.ub.ac.id	1%
	Internet Source	
16	repository.ubaya.ac.id	1%
	Internet Source	

BIODATA PENULIS



Nama lengkap Dupriani , dilahirkan di Burancie pada hari Senin, tanggal 04 Agustus 2003. Anak Kedua dari Empat bersaudara dari pasangan Bapak Bahar dan Ibu Halimah yang telah mengasihi, menyanyangi, mendidik, dan mencurahkan cinta kasih sepenuh hati sejak kecil hingga dewasa. Penulis menempuh pendidikan formal pertama kali di Sekolah Dasar SD Negeri 37 Kota Parepare Tahun (2009-2015),Selanjutnya melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 8 Parepare Tahun (2015-2017),Penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Awal (SMA) di SMA Negeri 2 Parepare. Setelah lulus menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Atas Tahun (2018-2021),Penulis melanjutkan studi Perguruan Tinggi di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dengan mengambil Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuuluddin adab,dan dakwah IAIN Parepare. Penulis menyelesaikan pendidikan sarjana (S1) di IAIN Parepare dengan mengajukan skripsi dengan judul Pengaruh sense of humor terhadap *Subjective Well-Being* dengan *Emotion Focused Coping* sebagai variable moderator pada mahasiswa penyelesaian studi akhir di IAIN Parepare.