

HUBUNGAN ANTARA SENSE OF HUMOR DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN KETIGA TEKNIK ELEKTRO UNIVERSITAS DIPONEGORO

Salma Dienhaq, Unika Prihatsanti

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: dienhaqsalma@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan stres akademik pada mahasiswa tahun ketiga Teknik Elektro Universitas Diponegoro. Mahasiswa tahun ketiga merupakan mahasiswa yang sedang menghadapi beban belajar yang tinggi sehingga memunculkan tekanan serta tuntutan akademik tertentu yang dapat disebut sebagai stres akademik. Salah satu aspek dari *sense of humor* adalah penggunaan humor untuk *coping* yang membantu individu dalam mengatasi stres. Subjek pada penelitian ini berjumlah 70 mahasiswa yang dipilih menggunakan *incidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua skala psikologi yaitu skala *sense of humor* (14 aitem valid, $\alpha = 0.808$) dan skala stres akademik (42 aitem valid, $\alpha = 0.927$). Uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi sederhana dan menghasilkan adanya hubungan positif tidak signifikan antara *sense of humor* dengan stres akademik ($F = 2.354$, $r = 0.183$, $p = 0.130$, $R^2 = 0.033$). Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat sangat lemah. Hasil penelitian menggambarkan bahwa semakin tinggi *sense of humor* akan menentukan stres akademik yang tinggi pula semakin rendah *sense of humor* akan menentukan stres akademik yang rendah pula secara tidak signifikan dan sangat lemah.

Kata kunci: *sense of humor*; stres akademik; mahasiswa

RELATIONSHIP BETWEEN SENSE OF HUMOR AND ACADEMIC STRESS IN THIRD-YEAR STUDENTS OF ELECTRICAL ENGINEERING AT UNIVERSITAS DIPONEGORO

Salma Dienhaq, Unika Prihatsanti

Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: dienhaqsalma@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between a sense of humor and academic stress in third-year students of Electrical Engineering at Universitas Diponegoro. Third-year students are students who are facing a high study load, causing certain academic pressures and demands which can be referred to as academic stress. One aspect which develops a sense of humor is uses humor for coping which helps an individual to deal with stress. The subject in this study amounted to 70 students who were selected using incidental sampling. Data is collected by using two psychological scales, namely the sense of humor scale (14 valid items, $\alpha = 0.808$) and the academic stress scale (42 valid items, $\alpha = 0.927$). The hypothesis test used a simple regression analysis method and resulted in a positive insignificant relationship between a sense of humor and academic stress ($F = 2.354$, $r = 0.183$, $p = 0.130$, $r^2 = 0.033$). This study found that the relationship between a sense of humor and academic stress is very weak. The finding of the study explains that a higher sense of humor can define high academic stress and a lower sense of humor can define low academic stress insignificantly and in a very weak way.

Keywords: sense of humor; academic stress; students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan istilah yang ditujukan untuk individu pelajar pada tingkat perguruan tinggi. Pendidikan pada perguruan tinggi tentu memiliki sejumlah perbedaan dari jenjang-jenjang sebelumnya dimana mahasiswa akan dihadapi dengan tuntutan dan tugas akademik yang beragam. Individu yang tergolong sebagai mahasiswa adalah individu pada tahap perkembangan dewasa awal, yaitu masa transisi dari tahap remaja ke dewasa pada kisaran usia 18-25 tahun (Santrock, 2012). Tahapan perkembangan dewasa awal ini ditandai dengan fase eksplorasi, penemuan, pemantapan, reproduktif, dan dipenuhi dengan permasalahan maupun ketegangan secara emosional, isolasi secara sosial, komitmen atau ketergantungan, berubahnya nilai, dan penyesuaian diri terhadap pola hidup yang baru (Putri, 2018). Mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk melaksanakan tuntutan dan tugas akademik dengan baik, jika sebaliknya mahasiswa akan menghadapi stres akademik (Risana & Kustanti, 2020).

Sebelum terjadinya pandemi Covid-19, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada pelajar berada pada tingkat sedang hingga tinggi (Phavichitr dkk., 2012; Tamimi dkk., 2020; Wulandari, 2009). Hasil *literature review* yang dilakukan pada tujuh literatur oleh Sonartra (2021) menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19 berlangsung, tingkat depresi, kecemasan, serta gejala pos-trauma pada anak dan remaja tergolong tinggi. Sonartra (2021) juga menjelaskan bahwa anak dan remaja dengan tingkat depresi,

kecemasan, dan gejala trauma yang tinggi tersebut diartikan memiliki respon yang buruk terhadap stres. Hasil *literature review* lain yang dilakukan terhadap 10 literatur oleh Fauziyyah dkk. (2021) juga menjelaskan bahwa mahasiswa di Indonesia memiliki angka stres tinggi dengan rata-rata sebesar 55,1% selama berlangsungnya perkuliahan jarak jauh sehingga peningkatan stres dapat menyebabkan turunnya prestasi akademik serta memengaruhi kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Data studi tersebut menunjukkan adanya tingkat stres akademik yang tinggi pada mahasiswa di Indonesia.

Penurunan tingkat kasus Covid-19 selanjutnya mengiringi kebijakan pemerintah pada sektor pendidikan. Metode pembelajaran jarak jauh mengalami adaptasi kembali ke pembelajaran tatap muka penuh. Perbedaan yang dialami mahasiswa adalah peristiwa yang dialami selama pembelajaran jarak jauh beserta tantangan yang dihadapinya hingga saat ini dalam pembelajaran tatap muka secara penuh. Penelitian tentang tingkat stres mahasiswa pada pembelajaran tatap muka setelah pandemi Covid-19 oleh Simbolon & Limbong (2022) menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa tergolong rendah, namun tingkatan tersebut dipengaruhi juga dengan adanya program ekstrakurikuler dan asrama kampus. Penelitian lain tentang tingkat stres mahasiswa yang menjalani pembelajaran tatap muka setelah menurunnya pandemi Covid-19 juga menyebutkan tingkat stres akademik siswa tergolong sedang (Prayogi dkk., 2022). Penelitian tentang stres akademik pada mahasiswa di Indonesia setelah penurunan tingkat kasus Covid-19 belum banyak ditemukan serta pergeseran kondisi dan situasi saat ini menuju pembelajaran tatap muka penuh menjadi fokus penelitian ini yang mana dalam hal

ini peneliti akan mendalami tingkat stres akademik mahasiswa pada pembelajaran tatap muka.

Peneliti melakukan diskusi bersama beberapa mahasiswa di Universitas Diponegoro tentang perkuliahan luring yang saat ini sudah mulai dijalani. Mahasiswa di Universitas Diponegoro menceritakan bahwa perkuliahan dengan metode luring memiliki kesulitan yang lebih tinggi dibanding metode daring sebelumnya, seperti bertambahnya tugas yang perlu turun lapangan, perlunya belajar ekstra hingga munculnya perasaan gugup ketika akan menghadapi ujian, serta kurangnya fleksibilitas jadwal dikarenakan adanya kegiatan-kegiatan akademik maupun nonakademik lain yang dilakukan secara luring. Mahasiswa juga menyampaikan bahwa selain kurangnya pembelajaran tatap muka, metode ini dianggap lebih mudah dipahami sebab mahasiswa dapat lebih fokus pada materi yang disampaikan dan memudahkan adanya interaksi antara mahasiswa dan dosen. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa beban tugas dan tuntutan akademik pada mahasiswa di ranah sosial dan humaniora (SOSHUM) lebih santai atau ringan dibandingkan pada mahasiswa di ranah sains dan teknologi (SAINTEK), terlebih di Fakultas Teknik. Pembelajaran atau secara lebih khusus perkuliahan bagi mahasiswa memiliki metode belajar yang beragam, seperti diskusi, ceramah, praktikum, presentasi, praktik kerja lapangan, hingga variasi metode lainnya. Hal yang sama juga dilakukan oleh Fakultas Teknik di Universitas Diponegoro. Fakultas Teknik Universitas Diponegoro telah menggelar perkuliahan tatap muka secara luring secara penuh sejak pertengahan tahun 2022 lalu. Fakultas Teknik merupakan salah satu fakultas dengan rangkaian pembelajaran yang beragam,

meliputi praktikum, tugas terstruktur, kuis, hingga penelitian yang diharapkan dapat lebih efektif dilakukan secara tatap muka atau luar jaringan (luring). Fakultas Teknik Universitas Diponegoro memiliki 12 departemen, salah satunya ialah departemen Teknik Elektro. Proses pembelajaran yang dilalui pada Teknik Elektro S1 Universitas Diponegoro di antaranya adalah perkuliahan, praktikum, kuliah kerja lapangan (KKL), kuliah kerja nyata (KKN), kerja praktek, tugas akhir, forum dosen mahasiswa, dan unit kegiatan mahasiswa.

Rangkaian proses pembelajaran di Fakultas Teknik cukup berbeda dengan fakultas lain di Universitas Diponegoro sehingga seringkali mahasiswa di Fakultas Teknik dianggap memiliki tuntutan belajar dan beban tugas yang lebih besar. Hal ini dilandasi dengan fenomena banyak dan rumitnya tugas maupun agenda yang dimiliki mahasiswa Fakultas Teknik, mulai dari laporan praktikum, kuis, pembuatan alat, hingga rangkaian kaderisasi. Kaderisasi pada mulanya adalah sebuah proses menyiapkan seseorang untuk menjadi seorang pemimpin di masa depan serta mampu memikul tanggung jawab penting dalam lingkungan negara, bangsa, maupun masyarakat (Syahputra & Darmansyah, 2020). Hasil diskusi bersama mahasiswa Fakultas Teknik dan non-Fakultas Teknik menyimpulkan bahwa proses kaderisasi di Fakultas Teknik lebih dianggap berat, berdurasi panjang, dan diterapkan dengan perlakuan yang keras. Beberapa mahasiswa Fakultas Teknik yang dijumpai oleh peneliti pada Januari 2023 menyatakan bahwa proses kaderisasi justru lebih dirasakan sebagai beban tambahan dalam menempuh proses akademik sehingga banyak ditemukan mahasiswa yang mengalami penurunan performa akademik, seperti turunnya angka indeks prestasi (IP).

Gambaran beban akademik dan non-akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik di Universitas Diponegoro ditelaah lebih khusus melalui diskusi lanjut bersama mahasiswa di Fakultas Teknik, yang terdiri dari departemen Teknik Elektro, Teknik Perkapalan, Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota (PWK), Teknik Geodesi, dan Teknik Kimia pada Januari sampai Februari 2023. Hasil diskusi menyatakan bahwa mahasiswa pada departemen Teknik Elektro memiliki fokus lebih pada bidang riset dibandingkan dengan departemen-departemen lain dalam tingkat fakultas. Departemen Teknik Elektro di Universitas Diponegoro dikenal memiliki budaya riset yang dibentuk oleh pihak departemen, himpunan, maupun mahasiswa. Hal tersebut ditunjukkan dengan prestasi-prestasi yang secara konsisten terus diraih oleh mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro dalam ranah nasional hingga internasional dalam lima tahun terakhir. Fenomena yang menggambarkan bahwa Teknik Elektro Universitas Diponegoro terus meraih prestasi yang konsisten pada ranah nasional hingga internasional selama lima tahun terakhir kemudian menguatkan budaya riset yang kental sehingga dapat memunculkan tekanan berprestasi pada mahasiswa di lingkup Teknik Elektro Universitas Diponegoro. Hasil diskusi di sisi lain mengakui adanya pula keterbukaan lingkungan dan kesempatan berkembang di Teknik Elektro Universitas Diponegoro sehingga mahasiswa dapat memiliki fleksibilitas lebih dalam memilih kegiatan nonakademik, seperti penelitian, organisasi, dan bidang nonakademik lainnya. Budaya riset di Teknik Elektro Universitas Diponegoro yang lebih unggul dibandingkan dengan program studi lain di Fakultas Teknik

Universitas Diponegoro ini beriringan juga dengan proses kaderisasi rumit yang terus berlangsung hingga tahun ketiga mahasiswa.

Mahasiswa tahun ketiga di Teknik Elektro diakui memiliki beban akademik yang paling besar berdasarkan pernyataan dari mahasiswa-mahasiswa tahun pertama, kedua, dan akhir di Teknik Elektro Universitas Diponegoro. Hal ini disebabkan oleh mahasiswa tahun ketiga di Teknik Elektro atau mahasiswa angkatan 2020 merupakan mahasiswa angkatan pertama yang mengalami perubahan kurikulum menjadi Kampus Merdeka, serta memiliki 20 satuan kredit semester (SKS) dengan beban mata kuliah yang cukup rumit dan dibarengi dengan magang. Kesimpulan dari uraian mengenai permasalahan pada mahasiswa tahun ketiga Teknik Elektro Universitas Diponegoro yaitu merupakan mahasiswa dengan beban belajar 20 SKS, kerja praktik atau magang, masih menjalani proses kaderisasi, berada di program studi yang unggul dan berprestasi, serta merupakan angkatan mahasiswa pertama yang menghadapi perubahan pada dua hal, yakni perubahan metode belajar dari pembelajaran jarak jauh menjadi pembelajaran tatap muka dan perubahan kurikulum dari Kurikulum 2017 menjadi Kurikulum Merdeka. Perubahan merupakan salah satu faktor eksternal yang memengaruhi stres akademik sehingga hal yang dihadapi subjek berpotensi menimbulkan stres akademik pada mahasiswa tahun ketiga Teknik Elektro Universitas Diponegoro. Tuntutan akademik beserta non-akademik yang dianggap berat, hasil ujian yang tidak memuaskan, dan tumpukan tugas kemudian menjadi faktor yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa (Barseli dkk., 2017), dalam hal ini ialah mahasiswa tahun ketiga Universitas Diponegoro.

Stres adalah respon yang muncul akibat peristiwa atau kejadian yang mengundang stres (*stressor*) sebagai ancaman dan hal yang mengganggu bagi kapabilitas seorang individu untuk mengatasinya (Santrock, 2003). Stres akademik merupakan turunan dari stres yang secara lebih rinci dijelaskan sebagai stres yang dialami pada lingkungan pendidikan atau sekolah (Hikmah, 2014; Rahmadani, 2014; Sinaga, 2015). Stres akademik secara lebih rinci dijelaskan oleh Gadzella dkk. (2005) sebagai *stressor* dari tuntutan pada bidang akademis dan reaksi individu dalam menghadapi *stressor* tersebut. Aspek dari stres akademik (Gadzella dkk., 2005) mencakupi *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik. Aspek *stressor* akademik terbangun dari lima *stressor*, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Aspek reaksi terhadap *stressor* akademik terbangun dari empat reaksi, yaitu reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif. Aspek-aspek ini sejalan dengan *stressor* yang dialami beserta reaksi yang muncul pada mahasiswa tahun ketiga Teknik Elektro Universitas Diponegoro.

Dampak dari mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi cenderung menunjukkan perilaku menghindar dari pelajaran, membolos, tidak mengerjakan tugas, mengabaikan tugas, meninggalkan kelas ketika jam pelajaran (Karneli dkk., 2019). Mahasiswa kemudian cenderung melakukan aktivitas yang baginya menyenangkan, seperti menunda pengerjaan tugas, tidak acuh terhadap tugas serta beban belajar, menyendiri, takut bertemu guru, memiliki sikap sinis terhadap guru tertentu, munculnya perilaku malas hadir ke sekolah, bahkan penyalahgunaan narkoba dan alkohol, serta aktivitas menyenangkan yang berlebihan dan berisiko tinggi (Jordaan dkk., 2007; Kariv dkk., 2005; Katz & Rice,

2002). Depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan perilaku juga menjadi masalah yang muncul pada mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi (Deb dkk., 2015; Verma dkk., 2002). Penelitian ini memerhatikan tuntutan dan tekanan akademik maupun non-akademik pada mahasiswa tahun ketiga Teknik Elektro Universitas Diponegoro agar tidak menimbulkan dampak-dampak negatif yang parah sehingga penelitian ini juga menelusuri variabel yang dapat membantu mahasiswa tersebut dalam mengatasi maupun mengelola stres akademik yang mungkin dialami.

Stres akademik dapat dikelola dengan terlebih dahulu mengenali tentang faktor-faktor pengaruhnya, meliputi faktor eksternal dan faktor internal suatu individu (Barseli dkk., 2017). Faktor eksternal stres akademik adalah beban pelajaran atau akademik, tekanan berprestasi, dorongan sosial, dan orang tua. Sementara, faktor internal stres akademik adalah pola pikir, kepribadian, keyakinan atau efikasi diri, dan strategi *coping stress*. *Coping stress* biasa disebut juga teknik mengatasi stres. Istilah *coping* digunakan sebagai upaya untuk mengatasi stres pada individu secara tepat sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari stres dan mekanisme *coping* yang dapat dilakukan seorang individu pun beragam, salah satunya ialah menggunakan humor (Wiratama & Romadhani, 2021). *Coping* adalah salah satu aspek penggunaan humor pada *sense of humor* (Thorson & Powell, 1993).

Humor sebagai salah satu strategi *coping* stres (Sucamele, 2021) dalam penelitian ini diduga mampu juga memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Humor seringkali disikapi sebagai ketidakseriusan seseorang dalam menghadapi

sesuatu, misalnya dalam hal ini adalah ketika menghadapi proses pembelajaran di sekolah. Humor nyatanya menggambarkan sifat pada individu yang secara besar berkaitan dengan terjadinya komunikasi yang lucu sehingga mampu menghasilkan emosi positif pada diri individu, kelompok di sekitarnya, hingga ke organisasi (Romero & Kevin, 2006). Fritz dkk., (2017) juga menjelaskan bahwa seseorang yang menggunakan humor sebagai strategi *coping* akan mengubah pandangannya pada situasi menekan dengan memandang tantangan yang muncul sebagai hal positif. Humor yang digunakan dengan baik akan memiliki manfaat, khususnya bagi siswa dalam menjalani proses dan tantangan akademik yang dimilikinya. Morreall (1991) secara lebih lanjut juga menjelaskan bahwa manfaat dari humor adalah kesehatan yang terjaga, mental yang fleksibel, dan hubungan sosial yang baik. Humor mampu menjadi perantara pada hubungan sosial sehingga dapat menciptakan efek peningkatan kesehatan (*health-enhancing effects*), memiliki efek secara tidak langsung pada tingkatan stres sehingga seorang individu yang memiliki tingkat *sense of humor* tergolong baik mampu meminimalkan pengalaman yang menekan dalam kehidupannya, dan mampu memengaruhi proses fisiologis seperti tertawa dapat mengurangi ketegangan saraf (Ditinjau dkk., 2009). Penggunaan humor pada kehidupan sehari-hari untuk mendatangkan tawa mampu menjadi metode terapi yang efektif dalam menurunkan tingkat stres dan rasa cemas (Bennet, 1997). Manfaat dari humor ini kemudian dapat membantu siswa ketika mengatasi situasi menekan akibat kondisi akademik yang dialaminya. Humor selanjutnya disorot sebagai salah satu elemen penting pada penelitian ini, dimana dapat digunakan untuk mengatasi stres dengan berpusat pada emosi atau (*emotion-*

focused coping strategy) dan ditemukan dapat membuat individu melakukan restrukturisasi kognitif terhadap kualitas afektif dari situasi stres yang dialami (Brcic dkk., 2018).

Sense of humor adalah bagaimana seseorang mampu mengenali, mengamati, merasakan, mengungkapkan, dan menciptakan humor. *Sense of humor* pada konteks pendidikan dapat memberikan suasana belajar lebih menyenangkan dan kondusif pada siswa, namun dengan tetap tidak berlebihan dan sesuai pada ranah pembelajaran. *Sense of humor* sendiri didefinisikan sebagai potensi pada dalam diri individu yang berlangsung melalui proses berpikir dan muncul berupa emosi riang dan gembira disertai senyum dan tertawa (Sungkar, 2016). *Sense of humor* membantu seseorang untuk melihat sisi-sisi kehidupan secara lebih ringan dan lebih lucu (Irwin dkk., 2010). *Sense of humor* dibangun oleh beberapa aspek (Thorson & Powell, 1993), yaitu bagaimana individu mampu melakukan sesuatu yang dinilai lucu atau menjadikan apa saja yang berada di sekitarnya terlihat lucu, perasaan pada individu yang membuatnya memiliki sikap menghargai ketika menemukan humor dan/atau kelucuan di sekitarnya, bagaimana seseorang dapat mengelola suasana kaku yang ditemui atau masalah yang dihadapi dan dianggap menekan dengan cara menggunakan humor untuk meredakannya, dan bagaimana individu memiliki sikap tertentu dalam menyikapi humor yang ada di sekitarnya. Handayani (2018) menjelaskan secara lebih rinci bahwa *sense of humor* sebagai proses individu dalam mengenal dan merasakan humor dapat memunculkan emosi positif, membangun atmosfer lingkungan yang lebih santai, mendorong untuk menangani situasi yang kaku dan formal. Individu yang lebih mudah stres

cenderung memiliki cara berpikir yang negatif, pesimis, dan irasional (Hadjana dalam Handayani, 2018). *Sense of humor* menghadirkan emosi positif dan suasana yang lebih rileks pada seorang individu dalam menghadapi dan mengatasi stres.

Beberapa penelitian telah melakukan hubungan antara keduanya bahwa ditemukan adanya hubungan dengan efek menguntungkan (*beneficial effect*) dari *sense of humor* yang terbukti pada individu dengan situasi penuh tekanan (*stressful situations*), *sense of humor* mampu meminimalisir dampak buruk dari stres, serta penggunaan humor untuk mengatasi stres dapat dikategorikan sebagai *emotion-focused coping strategy* (Brcic dkk., 2018; Sucamele, 2021). Beberapa penelitian lain juga mengungkap ditemukannya hubungan negatif antara *sense of humor* dengan stres (Handayani, 2018; Ritonga, 2021; Sukoco, 2014; Thorson & Powell, 1993). Thorson & Powell (1993) menyebutkan bahwa ditemukannya hubungan negatif antara *sense of humor* dengan stres yang merupakan hasil dari pengaruh fungsi psikologis individu. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lei & Purnamaningsih (2014) mengamati pula tentang hubungan antara *sense of humor* dengan stres pada fase remaja dan penelitian ini menemukan hasil yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *sense of humor* dengan stres pada remaja. Hasil-hasil penelitian ini menjelaskan bahwa *sense of humor* yang semakin tinggi akan membuat seseorang mengalami stres yang semakin rendah. Penelitian Lam & Othman (dalam Handayani, 2018) menyebutkan bahwa individu dengan tingkat *sense of humor* yang baik cenderung lebih minim mengalami depresi daripada individu dengan tingkat *sense of humor* yang kecil. Lam & Othman (2005, dalam Handayani, 2018) menjelaskan hal tersebut dapat

terjadi karena individu dengan tingkat *sense of humor* yang rendah memiliki kecenderungan lebih rentan mengalami stres. Hasil penelitian terdahulu terakhir mengenai hubungan antara *sense of humor* dengan stres akademik dilakukan pada tahun 2021, artinya penelitian terdahulu tersebut memberikan hasil hubungan antara kedua variabel di tengah masa pandemi Covid-19 sehingga penelitian ini selanjutnya akan memberi penjelasan hasil penelitian hubungan antara kedua variabel pada masa pasca pandemi Covid-19 beserta beberapa perubahan yang baru dialami pada mahasiswa. Hal-hal tersebut menjadi dasar dilakukannya penelitian ini dalam meninjau dan meneliti hubungan antara *sense of humor* dengan stres akademik yang dihadapi mahasiswa tahun ketiga Teknik Elektro Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Penjelasan latar belakang yang telah tercantum kemudian menjadi dasar untuk peneliti dalam menentukan rumusan masalah, yaitu “*Apakah ada hubungan antara sense of humor dengan stres akademik pada mahasiswa tahun ketiga Teknik Elektro Universitas Diponegoro?*”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang hubungan antara *sense of humor* dengan stres akademik pada mahasiswa tahun ketiga Teknik Elektro Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi ilmiah tentang relasi di antara *sense of humor* dengan stres akademik bagi mahasiswa dengan harapan bisa membawa manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, terutama pada disiplin ilmu psikologi pada bidang psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pihak universitas, tenaga pendidik, dan akademisi

Hasil riset bisa dipakai sebagai bahan rujukan untuk pihak universitas, tenaga pendidik, dan akademisi untuk memahami *sense of humor* dan stres akademik pada mahasiswa dengan harapan bisa menjadi salah satu dasar pengembangan yang dapat dilaksanakan pada mahasiswa dalam menghadapi stres akademik di sekolah.

b. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan membaca untuk mahasiswa dalam memahami hubungan

antara *sense of humor* dengan stres akademik yang mungkin dialami.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil riset bisa dipergunakan sebagai pedoman referensi bagi periset selanjutnya untuk menyusun penelitian yang menyangkut terkait *sense of humor* maupun stres akademik.