

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN  
PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA BARU  
PRODI PSIKOLOGI ISLAM ANGKATAN 2020  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Oleh :  
**PUTRI RAHMADINI**  
NPM. 1731080122

**PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM**

**Pembimbing I : M. Nursalim Malay, M.Si.**  
**Pembimbing II : Faisal Adnan Reza, S.Psi., M.Psi., Psikolog.**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTANLAMPUNG  
1443 H / 2021**

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN  
PENYESUAIAN DIRIPADA MAHASISWA BARU  
PRODI PSIKOLOGI ISLAM ANGKATAN 2020  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung



Oleh :  
**PUTRI RAHMADINI**  
NPM. 1731080122

**PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM**

**Pembimbing I : M. Nursalim Malay, M.Si.**

**Pembimbing II : Faisal Adnan Reza, S.Psi., M.Psi., Psikolog.**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1443 H / 2021**

## ABSTRAK

### **Hubungan *Sense Of Humor* dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi Islam Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung**

Oleh :

**Putri Rahmadini**

Transisi dari pelajar SMA ke mahasiswa baru di universitas cukup berbeda, yang sebelumnya masih bergantung dengan orang lain kini dituntut untuk dapat menyesuaikan dirinya menjadi pribadi yang mandiri di berbagai hal, namun kenyataannya tidak semua mahasiswa dapat melalui hal tersebut dengan mudah, sehingga terjadinya kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang ada. Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi penyesuaian diri adalah *sense of humor* di mana orang yang memiliki *sense of humor* yang tinggi akan membentuk kepribadian yang unik dan menarik yang dianggap mudah dalam melakukan proses penyesuaian dirinya.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Psikologi Islam angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung sebanyak 234. metode penelitian yang digunakan penelitian ini adalah kuantitatif, teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Sehingga didapatkan sampel penelitian sebanyak 74 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan dua skala, yakni skala *sense of humor* 32 aitem ( $\alpha = 0,870$ ) dan penyesuaian diri 41 aitem ( $\alpha = 0,889$ ). Analisis data yang digunakan adalah *product moment* yang dibantu dengan *SPSS 22.0 for windows*.

Hasil yang diperoleh koefisien korelasi dengan nilai  $r = 0,316$  nilai  $p = 0,006$  ( $p < 0,01$ ) hal ini membuktikan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *sense of humor* dengan penyesuaian diri mahasiswa Baru Prodi Psikologi Islam Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung sehingga hipotesis diterima, dan besar sumbangan efektif sebesar 10 % artinya memberikan sumbangan namun relatif kecil kepada penyesuaian diri. Untuk itu dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *sense of humor* mahasiswa semakin tinggi pula penyesuaian diri yang dilakukannya.

**Kata kunci : Penyesuaian diri, *sense of humor*, mahasiswa baru.**

## **ABSTRACT**

### ***Correlation between Sense of Humor and Self Adjustment in New Students of Islamic Psychology Study Program Class of 2020, Raden Intan State Islamic University of Lampung***

**By :  
Putri Rahmadini**

*The transition from high school student to new student in university is quite different, previously they were still dependent on others, now they are required to be able to adjust themselves to become independent individuals in various ways, but in reality not all students can go through this easily, so that there is a gap between expectations and reality. . One of the factors thought to influence self-adjustment is a sense of humor where people who have a high sense of humor will form a unique and interesting personality which is considered easy in making the adjustment process.*

*The population used in this study were 234 students of the Islamic Psychology Study Program class of 2020, Raden Intan State Islamic University, Lampung. The research method used in this study was quantitative, the sampling technique used Cluster Random Sampling. So that the research sample obtained was 74 students. The data collection technique used two scales, namely the sense of humor scale of 32 items ( $\alpha = 0.870$ ) and 41 items of self-adjustment ( $\alpha = 0.889$ ). Analysis of the data used is product moment assisted by SPSS 22.0 for windows.*

*The results obtained by the correlation coefficient with a value of  $r = 0.316$   $p$  value = 0.006 ( $p < 0.01$ ) this proves that there is a significant positive relationship between sense of humor and adjustment of New Students of Islamic Psychology Study Program Class of 2020 State Islamic University Raden Intan Lampung so that the hypothesis is accepted, and the effective contribution of 10% means that it contributes but is relatively small to self-adjustment. Can say that the higher the student's sense of humor, the higher the adjustment they makes.*

***Keywords: Self adjustment, sense of humor, new students.***



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UIN RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**  
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat : Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp : (071)703531, 780421

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : Hubungan antara *Sense of Humor* dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi Islam Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung  
Nama : Putri Rahmadini  
NPM : 1731080122  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

**MENYETUJUI**

Untuk di munaqsyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqsyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. M. Nursalim Malay, M.Si  
NIP. 196301011999031001

Faisal Adnan Reza, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 199209162019031019

Mengetahui

Ketua Program Studi Psikologi Islam

Abdul Oohar, M.Si

NIP. 19710312200501100



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UIN RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**  
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat : Lelak H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. : (0721)703531,780421

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul : **“Hubungan Sense Of Humor Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi Islam Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung”** disusun oleh **Putri Rahmadini**, NPM : 1731080122, Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama. Telah di munaqosyahkan pada hari: Rabu, tanggal : 05 Januari 2022

**DEWAN PENGUJI**

Ketua Sidang : Abd Qohar, M.Si.

Sekretaris : Angga Natalia, M.I.P.

Penguji Utama : Supriyati, S.Psi., M.Si.

Penguji Pendamping I : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si.

Penguji Pendamping II : Faisal Adnan Reza, S.Psi., M.Psi., Psikolog.



**DEKAN**

**Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**



**Dr. H. Afif Anshori, M.Ag.**  
**NIP. 196003131980031004**

## PEDOMAN TRANSLITERASI

*Transliterasi Arab-Latin* digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut:

### 1. Konsonan

Ara	Lati	Ara	Lati	Ara	Latin	Ara	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R		(koma terbali k di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z	ع		و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	س	Sy	ف	F	ء (Apostrof, tetapi tidak dilambangka n apabila terletak di awal kata)	
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ص	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

### 2. Vokal

Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Conto h	Vokal Rangkap	
----	A	جدل	ا	Â	سار	ي...	Ai
----	I	سنل	ي	Î		و...	Au
و---	U	ذكر	و	Û	يجور		

### 3. Ta Marbutah

*Ta marbutah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasroh* dan *dhammah*, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan *ta marbutah* yang mati atau mendapat harakat *sukun*,

transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : *Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Naim*.

#### 4. **Syaddah dan Kata Sandang**

Transliterasi tanpa *syaddah* dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu. Seperti kata : *Nazzala, Rabbana*. Sedangkan kata sandang “*al*”, baik pada kata yang dimulai dengan huruf *qamariyyah* maupun *syamsiyyah*. Contohnya : *al-Markaz, al-Syamsu*





## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

*Assalamu'alaikum Wr Wb*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Rahmadini

NPM : 1731080122

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Hubungan *Sense of Humor* dengan Penyesuaian diri pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi Islam Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya pada penyusun.

*Wassalamu'alaikum Wr Wb*

Bandar Lampung, 05 Januari 2022

Yang menyatakan

Putri Rahmadini

NPM. 1731080122

## MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا . ٥

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا . ٦

5. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan
6. sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan



## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ, الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Saya hantarkan kepada Allah Swt, yang senantiasa memberikan segala nikmat iman dan Islam. Memberikan kesehatan, kemudahan, serta kekuatan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dengan ini aku persembahkan dengan bangga karya yang penuh pengorbanan kepada orang-orang yang juga rela mengorbankan waktu, tenaga, serta kasih dan sayangnya

1. Untuk kedua orang tuaku tercinta, Ayahanda Taswin, dan Ibunda Osna Mailis yang tak pernah berhenti mendoakan, memberikan semangat dan petuah untuk terus bersemangat dalam mengerjakan skripsi ini. Rasa sayang serta cintaku, aku persembahkan ini sebagai hadiah kecil yang mungkin kalian nanti-nantikan, terima kasih atas semua ilmu yang diberikan tidak akan pernah terbalaskan oleh apapun yang aku lakukan.
2. Untuk kakakku Adam Othasha Guciano, S.E, yang selalu memberikan semangat agar bisa menyelesaikan skripsi ini dengan semaksimal mungkin.
3. Untuk kakakku Faisal Vanqurray, yang selalu memberikan keceriaan di setiap hari.

Bandar Lampung, 05 Januari 2022  
Yang menyatakan

Putri Rahmadini  
NPM. 1731080122

## RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap peneliti Putri Rahmadini, lahir di Bandar Lampung, 26 Februari 2000. Peneliti merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Taswin Dan Ibu Osna Mailis. Alamat tempat tinggal peneliti di Jalan At-Taqwa II No. 44, Kelurahan Way Dadi, Kecamatan Sukarame Kota Bandar Lampung. Berikut adalah riwayat pendidikan peneliti :

1. TK Sriwijaya, Lulus tahun 2005
2. SD Negeri 1 Sukarame, Lulus tahun 2011
3. MTs Negeri 2 Bandar Lampung, Lulus tahun 2014
4. SMK Negeri 7 Bandar Lampung, Lulus tahun 2017

Setelah lulus dari Sekolah Menengah Kejuruan tepatnya tahun 2017, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa pada program Sarjana 1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Bandar Lampung, 05 Januari 2022  
Yang menyatakan

Putri Rahmadini  
NPM. 1731080122

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ, أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Puji syukur peneliti hantarkan atas kehadiran Allah Swt, yang telah memberikan nikmat yang tiada hentinya, baik dari kenikmatan ilmu, nikmat kesehatan, kemudahan, serta kelancaran yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana 1 Psikologi. Penulis sekaligus peneliti menyadari, bahwa selama proses dilaksanakannya penelitian ini jauh dari kata sempurna dikarenakan keterbatasan satu dan lain. Namun hal itu pun juga membuat peneliti tetap semangat dan memaksimalkan penelitian ini, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat penulis butuh kan demi meningkatkan kualitas penelitian yang akan datang.

Terselesainya skripsi ini pun tidak terlepas dari berbagai pihak yang senantiasa membantu secara moril dan materi, untuk itu dengan penuh rasa hormat serta bangga, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada ;

1. Bapak Dr. H. M. Afif Anshori, M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
2. Bapak Abdul Qohar, M.Si. Selaku Ketua Prodi Psikologi Islam
3. Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., MA, Selaku pembimbing akademik yang selalu memberikan waktu terbaiknya untuk memberikan arahan dalam hal perkuliahan dari semester awal hingga saat ini, sekaligus Sekretaris Prodi Psikologi Islam yang penuh kesabaran memenuhi keperluan administrasi terbaiknya kepada mahasiswa/i Prodi Psikologi Islam
4. Bapak M.Irfan Muzni, M.Psi., Psikolog. Selaku penguji utama Proposal saya yang memberikan kritikan serta saran untuk kekurangan skripsi saya
5. Bapak M. Nursalim Malay, M.Si. Selaku Pembimbing I yang senantiasa memberikan solusi di setiap permasalahan skripsi, rutin memotivasi dan mengevaluasi proses skripsi.
6. Bapak Faisal Adnan Reza, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku Pembimbing II yang secara kritis dalam mengevaluasi skripsi peneliti.

7. Bapak & Ibu Dosen Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmunya dengan mendidik selama perkuliahan.
8. Adik-adik mahasiswa Psikologi angkatan 2020 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berkontribusi dalam penelitian ini.
9. Sari Fitria Utami, S.Psi, Reska Monika, S.Psi, Dinda Putri Mahendra, S.Psi, Muhrisa, Friska Aulia Rahma, Bunga Luthfia Firdani, Putri Dian Lestari, S.Psi, Afdhalia, S.Psi. Galuh Widya Ningtias, serta keluarga Psikologi C, dan teman-teman yang tidak lelah aku ucapkan terima kasih karena selalu memberikan waktunya untuk membagikan sedikit atau sebanyak apapun informasi, motivasi, mengenai skripsi dan lain hal, memberikan canda tawa, dan semua pihak yang membantu dan tidak bisa disebutkan satu per satu.

Peneliti berharap agar Allah Swt, memberikan ladang pahala yang besar, serta di per mudahkan segala urusannya di dunia hingga di akhirat, *Aamiin*.

Bandar Lampung, 05 Januari 2022  
Yang menyatakan

Putri Rahmadini  
NPM. 1731080122

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTACT .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	viii
MOTTO.....	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	x
RIWAYAT HIDUP .....	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis .....	7
E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	7

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri.....	10
1. Pengertian Penyesuaian diri .....	10
2. Aspek-aspek Penyesuaian diri .....	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian diri.....	12
4. Penyesuaian diri dalam Perspektif Islam .....	13
B. <i>Sense of Humor</i> .....	14
1. Pengertian <i>Sense of Humor</i> .....	14
2. Aspek-aspek <i>Sense of Humor</i> .....	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Sense Of Humor</i> .....	16
C. Hubungan <i>Sense of Humor</i> dengan Penyesuaian Diri .....	17
D. Hipotesis .....	19

## **BAB III METODE PENELITIAN**

<b>A. Identifikasi Variabel Penelitian.....</b>	<b>21</b>
<b>B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....</b>	<b>21</b>
1. Penyesuaian diri .....	21
2. <i>Sense of Humor</i> .....	21
<b>C. Subjek Penelitian .....</b>	<b>22</b>
1. Populasi.....	22
2. Teknik Sampling.....	22
3. Sampel .....	22
<b>D. Metode Pengumpulan Data .....</b>	<b>23</b>
1. Skala Penyesuaian diri .....	24
2. Skala <i>Sense of Humor</i> .....	24
<b>E. Validitas dan Reliabilitas .....</b>	<b>25</b>
1. Validitas .....	25
2. Reliabilitas .....	25
<b>F. Teknik Analisis Data.....</b>	<b>26</b>

## **BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

<b>A. Orientasi Kancah dan Persiapan .....</b>	<b>27</b>
1. Orientasi Kancah.....	27
2. Persiapan <i>Try Out</i> .....	27
3. Persiapan penelitian .....	28
4. Uji Validitas dan reliabilitas .....	29
5. Penyusunan Skala .....	31
<b>B. Pelaksanaan Penelitian.....</b>	<b>31</b>
1. Penentuan Subjek Penelitian.....	31
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data .....	31
3. Skoring.....	31
<b>C. Analisis Data Penelitian .....</b>	<b>32</b>
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian .....	32
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian .....	32
3. Uji Asumsi .....	34
4. Uji Hipotesis .....	36
5. Pengujian Sumbangan Efektif.....	36
<b>D. Pembahasan .....</b>	<b>36</b>

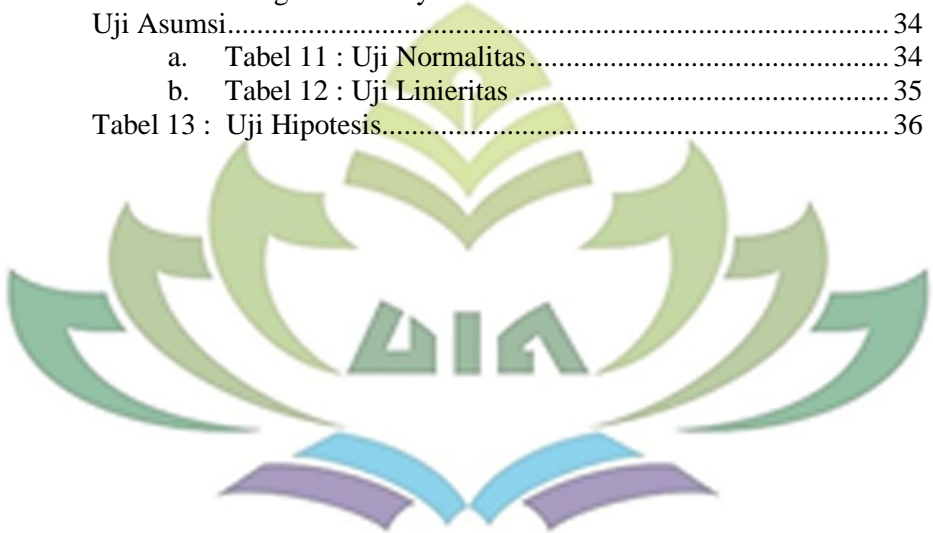
## **BAB V PENUTUP**

<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>41</b>
<b>B. Rekomendasi .....</b>	<b>41</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel.1	: Populasi Penelitian .....	22
Tabel 2	: Sampel Penelitian .....	23
Tabel 3	: <i>Blueprint</i> Penyesuaian Diri .....	24
Tabel 4	: <i>Blueprint Sense of Humor</i> Sebelum Uji Coba.....	24
Tabel 5	: Aitem Valid Skala Adaptasi Penyesuaian Diri .....	29
Tabel 6	: Distribusi Aitem Gugur dan Valid Skala <i>Sense of Humor</i>	30
Tabel 7	: <i>Blueprint Sense of Humor</i> (Nomor Aitem Baru .....	30
Tabel 8	: Deskripsi Statistik Variabel Penelitian.....	32
Tabel 9	: Kategorisasi <i>Sense of Humor</i> .....	33
Tabel 10	: Kategorisasi Penyesuaian Diri .....	33
Uji Asumsi.....		34
a.	Tabel 11 : Uji Normalitas.....	34
b.	Tabel 12 : Uji Linieritas .....	35
Tabel 13	: Uji Hipotesis.....	36



## DAFTAR BAGAN

Bagan 1 : Kerangka Berpikir.....	19
----------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala Penelitian .....	46
Lampiran 2 : Distribusi Skala <i>Try Out Sense of Humor</i> .....	54
Lampiran 3 : Distribusi Data Penelitian .....	56
Lampiran 4 : Validitas dan Reliabilitas Skala .....	59
Lampiran 5 : Tabulasi Data Penelitian .....	63
Lampiran 6 : Hasil Kategorisasi Skala Aitem .....	65
Lampiran 7 : Hasil Uji Asumsi.....	67
Lampiran 8 : Hasil Uji Hipotesis.....	69
Lampiran 9 : Sumbangan Efektif .....	71
Lampiran 10 : Surat Izin Penelitian.....	73
Lampiran 11 : Bukti Penelitian .....	75
Lampiran 12 : Surat Tanda Lulus Plagiasi .....	78



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menuntun ilmu di suatu perguruan tinggi, baik itu di institut maupun universitas. Santrock (2002) menjelaskan bahwa berdasarkan tahap perkembangan, fase remaja akhir (18-35 tahun) di mana mahasiswa baru masuk ke dalam fase transisi, baik itu secara intelektual, fisik, serta peran sosialnya. Menurut Yuke (2012) transisi mahasiswa baru berada pada tahap pengenalan yang biasanya terjadi di semester awal hingga semester kedua, di mana mahasiswa mengalami transisi kehidupannya yang sebelumnya masih bergantung dengan orang lain memasuki kehidupan yang lebih mandiri, yang diharapkan mampu menyesuaikan dirinya secara akademis, sosial maupun emosi.

Penyesuaian diri adalah sebuah proses yang meliputi proses mental serta tingkah laku, di mana individu berupaya agar mampu berhasil mengatasi kebutuhan yang ada dalam dirinya, ketegangan, konflik, frustrasi hingga depresi yang di alaminya. Sehingga terciptanya keseimbangan antara tuntutan dan harapan (Desmita 2009).

Crede & Niehorster (2012) mengatakan bahwa penyesuaian diri yang baik di universitas oleh mahasiswa baru berpengaruh pada pencapaian akademik yang baik pula serta mempertahankan mahasiswa untuk berkuliah.

Penyesuaian diri meliputi empat aspek menurut Crede & Niehorster (2012), yakni penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian emosi, dan kelekatan pada kampus, namun pada kenyataannya, penyesuaian diri tidak seluruhnya mampu dilewati mahasiswa dengan mudah, perlu kerja keras yang lebih yang menuntut mahasiswa tumbuh menjadi seseorang yang percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya agar mampu menunjukkan kepribadian yang mandiri dalam menjalankan proses kehidupan mahasiswa.

Dengan demikian langsung maupun tidak penyesuaian diri sangat dibutuhkan seseorang dalam kehidupannya terlebih untuk mahasiswa baru yang sedang melewati fase transisinya. Mutadin (2002). Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian

diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan mental individu.

Hasil penelitian yang dilakukan Kumalasari & Ahyani (2012) menunjukkan bahwa ada 13 dari 55 orang yang tingkat penyesuaian dirinya rendah dan kurang mendapatkan dukungan sosial. Pentingnya penyesuaian diri pada remaja yang mana bila terjadinya kegagalan dalam penyesuaian diri di lingkungannya akan menimbulkan kebingungan, kecemasan, dan ketakutan. Sehingga mampu mengakibatkan munculnya pergolakan emosi, ketegangan dan juga frustrasi yang akhirnya membuat remaja menjadi menarik dirinya dari pergaulan, merasa dirinya terasing dan tersisihkan, serta merasa bahwa dirinya tidak dibutuhkan (Ulfida, 2009).

Tribun Jateng, (13 April 2016). Ketua panitia pada kegiatan catur windu, Fakultas Psikologi Unika Dr. Kristiana menjelaskan bahwa kenakalan pada remaja dimulai pada proses penyesuaian diri yang tidak berjalan lancar. Ia juga menganggap jika suatu individu tidak mampu menyesuaikan dengan kebiasaan temannya yang baru, maka besar kemungkinan akan terjadinya konflik. Remaja akhir dengan perubahan-perubahan hormonnya dapat memicu emosi, ditambah konflik dianggap Dr Kristiana dapat memicu kenakalan seperti tawuran dan perkelahian.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada seorang mahasiswa baru Prodi psikologi Islam angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung berumur 18 tahun dengan inisial nama DIA mengatakan bahwa baru pertama kali menjadi anak kos saat menjadi mahasiswi baru seperti saat ini, beberapa kesulitan dirasakan dalam hal pembelajaran maupun bersosialisasi, subjek merasa kesulitan mencari materi pembelajaran contohnya, dia mulanya cukup terkejut dengan metode pembelajaran yang mewajibkan dirinya mencari materi secara mandiri, memang subjek mengakui bahwa mencari materi memang mudah didapatkan melalui media pencarian seperti *Google*, namun ada kesulitan lain yakni materi tidak boleh sama dengan teman sekelasnya yang membuat subjek mencari media lain seperti menjadi sering ke perpustakaan untuk mendapatkan buku yang sesuai, jurnal di website yang sebelumnya subjek belum pernah lakukan, selain itu saat menjadi mahasiswa subjek pun merasa lebih sering melakukan kontak dengan teman kuliahnya. Sehingga membuat subjek mulai melakukan penyesuaian diri sosialnya dengan

mengajak temannya melakukan hobi yang sama terlebih dahulu untuk melihat seperti apa karakter temannya ini untuk bisa menyesuaikan dirinya dalam pendidikan maupun pertemanan, hal yang paling sering dilakukan subjek adalah dengan mengajak temannya memulai percakapan yang ringan dan lucu sehingga penyesuaian diri di bidang lainnya jauh lebih mudah dilakukan ujarnya. Secara langsung maupun tidak wawancara yang dilakukan kepada subjek menunjukkan adanya beberapa aspek dalam penyesuaian diri adalah penyesuaian akademis dan sosial.

Selain DIA, peneliti juga mewawancarai seorang mahasiswa baru Prodi Psikologi Islam angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung berumur 17 tahun dengan inisial nama TA yang mengatakan bahwa menjadi seorang mahasiswa menurutnya adalah tahapan di mana seseorang mulai bisa menempatkan emosi negatif atau emosi positifnya sesuai dengan keadaan dan situasi yang dialami, subjek mengakui bahwa menjadi seorang mahasiswa tidaklah mudah, beberapa hal dituntut untuk mandiri diwajibkan bertanggung jawab dengan apa yang dirinya lakukan, tak jarang subjek juga pernah melakukan hal yang di luar kemampuannya yang membuat dirinya cukup ketar ketir melaksanakan tugasnya sebagai mahasiswa contohnya mengerjakan tugas, subjek pernah terlambat bahkan pernah tidak mengerjakan tugasnya yang membuat dirinya kecewa, sedih dan marah atas dirinya. Namun karena subjek segera menyadari batas dan kemampuan yang dimilikinya, serta kesempatan yang telah diberikan kepada subjek untuk bisa berkuliah di kampus ini, subjek memberikan dirinya waktu untuk rehat sejenak agar bisa memaksimalkan kembali hal-hal yang sebelumnya kurang maksimal, dan segera meningkatkan dirinya dengan memaksimalkan fasilitas yang ada di kampus seperti perpustakaan, dan lain sebagainya yang subjek sadari bahwa secara langsung maupun tidak kampus mendukung untuk perkembangan subjek saat berada di kampus atau sebagai penunjang pemaksimalan diri yang subjek lakukan, secara langsung maupun tidak wawancara yang dilakukan kepada subjek memunculkan aspek penyesuaian emosi dan kekekatannya terhadap kampus

Penyesuaian diri adalah sebuah proses dalam pemenuhan kebutuhan internal dan kebutuhan eksternal individu yang di dalamnya

melibatkan beberapa respons mental dan juga tingkah laku yang mendorong individu untuk menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan.

Patil, (2014). Penyesuaian diri adalah salah satu faktor yang penting pada kehidupan manusia. Dalam Psikologi Klinis menyatakan bahwa individu yang mengalami kelainan kepribadian masuk ke dalam kelainan penyesuaian diri atau yang sering disebut dengan *mal-adjustment* yang artinya seseorang tidak memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri, suatu contoh menyebut bahwa anak yang mengalami hambatan emosional yang dampaknya menjadi anak yang nakal sering disebut *mal-adjusted child*. *Mal-adjustment* berawal dari kebutuhan atau keinginan anak akan cinta dan kesenangan, dan berawal pula dari sikap anak terhadap orang-orang yang menghambatnya dalam pencapaian kebutuhan atau keinginan anak (Sobur, 2003).

Menurut Fatimah (2006), bahwa proses penyesuaian diri terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi, yakni: faktor fisiologis (faktor keturunan, kesehatan, bentuk tubuh, dan hal-hal yang berkaitan dengan fisik), faktor psikologis (pengalaman individu, frustrasi, dan konflik yang dialami, serta kondisi-kondisi psikologis seseorang dalam penyesuaian diri), faktor lingkungan (kondisi keluarga, kondisi rumah, hubungan antara orang tua dan anak, dan hubungan dengan masyarakat), faktor budaya (adat istiadat dan agama), dan faktor kematangan (kematangan intelektual, sosial, moral, dan kematangan emosional).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Pralina (2004), bahwa *sense of humor* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri. Hubungan *sense of humor* dengan perasaan individu menentukan bagaimana perspektif individu dalam menghadapi masalah dalam kehidupan yang mengancam. Individu dengan *sense of humor* yang tinggi mempunyai lebih banyak kesempatan untuk lebih santai dan senang sehingga memiliki keseimbangan emosional yang membantu penyesuaian diri.

Menurut Permana (2009) *sense of humor* didefinisikan sebagai sebuah kebiasaan milik seorang individu yang berbeda-beda, seperti pengalaman, perilaku, perasaan, sikap, kesenangan, atau bias juga didefinisikan sebagai suatu kemampuan individu untuk menyangkut pautkan sesuatu hal terhadap situasi kesenangan, bercanda, tertawa, dan lain-lain.

Martin, (2001) *Sense of humor* adalah suatu kemampuan seseorang dalam menggunakan humor sebagai mekanisme penyelesaian masalah, keterampilan untuk menciptakan humor, kemampuan menghargai dan menanggapi humor, dan menanggapi orang-orang yang humoris. Sedangkan *sense of humor* menurut (Fitriani & Hidayah, 2012) adalah suatu kemampuan untuk menertawakan segala hal termasuk dirinya sendiri dan tetap mencintai dan menyukainya. Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* merupakan suatu kemampuan untuk melihat sisi yang unik dan lucu terhadap suatu kehidupan.

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

Thorson & Powell (1993) mengungkapkan bahwa humor telah lama digunakan untuk *coping mechanism* dalam menghadapi situasi dan kondisi yang sulit pada kehidupan seseorang. Orang yang humoris dinyatakan sebagai orang yang dianggap mampu bertahan berjuang melawan hidup yang terkadang cukup pelik dilalui.

Miller (2003) mengatakan, bahwa individu yang memiliki *sense of humor* yang tinggi memungkinkan untuk mempertahankan emosi positif lebih besar dalam situasi yang biasanya memungkinkan individu untuk memunculkan emosi negatif. Humor dapat membantu individu untuk lebih berani mengungkapkan tekanan yang dirasakan melalui candaan sehingga membuat kondisi lingkungan lebih rileks.

Wijana (2003) juga mengungkapkan bahwa *sense of humor* begitu membantu dalam mengubah situasi yang mungkin sensitif menjadi menyenangkan dengan kata lain penciptaan humor diharapkan dapat membawa pembaca atau pendengarnya dari keadaan tidak menyenangkan (telis) ke keadaan menyenangkan (para telis).

Thorson & Powell, (2003) *sense of humor* adalah multidimensi yang di dalamnya meliputi kemampuan memproduksi atau membuat humor, mengenali humor, serta menggunakan humor sebagai mekanisme *coping* dalam mencapai tujuan sosial.



Menurut Thorson & Powel (2003), *sense of humor* memiliki 4 aspek, yakni : kemampuan memproduksi humor, apresiasi terhadap humor, penggunaan humor sebagai mekanisme *coping*, sikap terhadap humor.

Pada kategori *sense of humor* tinggi akan memunculkan perilaku mampu bersosialisasi dengan lingkungan baru, mampu beradaptasi dengan lingkungan dan situasi yang berbeda menggunakan humor, mampu menggunakan humor pada situasi yang sesuai, mampu menciptakan humor dan membuat penerima humor tertawa serta adanya penghargaan pada humor yang dilakukannya. Di mana hal tersebut berdampak dengan adanya humor, mampu bersosialisasi dan mudah bergaul. mampu bergaul di mana saja, mudah diterima dalam pergaulan, bisa menggunakan humor pada situasi dan kondisi tertentu dan menghibur suatu atau sekelompok individu dan mencapai tujuan sosial yang baik. Kemudian hal tersebut yang dapat membuat mahasiswa baru mampu berperilaku positif. Sehingga penyesuaian diri pada mahasiswa baru tinggi.

Namun sebaliknya pada kategori *sense of humor* rendah akan memunculkan perilaku Tidak mampu bersosialisasi dengan lingkungan baru. Tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan dan situasi yang berbeda. Tidak mampu menggunakan humor pada situasi yang sesuai. Tidak mampu menciptakan humor dan membuat penerima humor tertawa serta minimnya penghargaan pada humor yang dilakukannya. Hal-hal ini menimbulkan dampak di mana mahasiswa tidak mampu bersosialisasi dan susah bergaul, tidak mampu bergaul dengan lingkungan, dan merasa minder dalam pergaulan, tidak bisa menggunakan humor pada situasi dan kondisi tertentu dan minimnya kemampuan menghibur suatu atau sekelompok individu. Hal tersebut yang dapat membuat mahasiswa berperilaku negatif sehingga penyesuaian diri rendah.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada Mahasiswa Baru?

### C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru

### D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang diharapkan dari peneliti ini, maka manfaat yang diharapkan dari peneliti yaitu :

#### 1. Manfaat Teoritis

Secara akademis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu yang dapat memperluas kajian-kajian, maupun riset penelitian dalam ilmu Psikologi, khususnya ilmu psikologi pendidikan, psikologi positif, dan psikologi sosial mengenai korelasi *sense of humor* dengan penyesuaian diri.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mampu membuat mahasiswa lebih bisa menyesuaikan dirinya dengan lebih mudah dengan emosi positif yang dimiliki, seperti *sense of humor*.

##### b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah, dan memperluas pengetahuan, mengenai masalah mengenai penyesuaian diri sebagai mahasiswa baru, penyebab, serta kiat mahasiswa dalam menjalani proses penyesuaian diri mereka

##### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan maupun referensi dalam bidang keilmuan psikologi positif mengenai humor sebagai sarana penyesuaian diri pada mahasiswa baru.

### E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Untuk mendukung penjelasan dan pembahasan di atas, maka peneliti menyajikan beberapa literatur dari penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan yang relevan dengan penelitian ini. Dalam memenuhi kode etik pada penulisan, maka dibutuhkan eksplorasi terhadap penelitian terdahulu dengan tujuan untuk memberikan penegasan pada

penelitian serta sebagai pendukung teori dalam menetapkan pola berpikir dalam penyusunan penelitian ini, berikut adalah beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini :

1. Hasil Penelitian Pralina (2004).

Penelitian yang dilakukan Pralina (2004) dengan judul “Hubungan *sense of humor* dengan penyesuaian diri di SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan” penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *sense of humor* dengan penyesuaian diri di asrama pada kelas 1 SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 1 SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan sebanyak 90 orang yang berusia 15-16 tahun.

Perbedaan penelitian yang dilakukan Pralina (2004) dengan penelitian ini adalah terletak pada subjek, jumlah subjek penelitian, dan lokasi penelitian, jika penelitian yang dilakukan Pralina menggunakan subjek siswa, dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 90 orang, dan lokasi penelitian dilakukan di asrama pada kelas 1 SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel penelitian mahasiswa baru dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 74 orang dan dilakukan di Prodi Psikologi Angkatan 2020 Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri raden Intan Lampung.

2. Hasil Penelitian Chandra (2016).

Penelitian kedua yang dilakukan Chandra (2016) dengan judul “Hubungan antara *sense of humor* dengan *Romantic Relationship* pada mahasiswa” penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *sense of humor* dengan *Romantic Relationship* pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Surabaya.

Perbedaan penelitian yang dilakukan Chandra (2016) dengan penelitian ini adalah terletak pada variabel terikat, subjek, jumlah subjek penelitian, teknik uji hipotesis, lokasi penelitian, dan, jika penelitian yang dilakukan Chandra menggunakan variabel terikat *Romantic Relationship*, menggunakan mahasiswa, dengan jumlah sampel sebanyak 115 orang, dengan teknik uji hipotesis menggunakan *Spearman Correlation*, dan

lokasi penelitian dilakukan di Universitas Surabaya, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan variabel terikat penyesuaian diri, menggunakan sampel mahasiswa baru dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 74 orang, dengan teknik uji hipotesis menggunakan *Product Moment Pearson* dan dilakukan di Prodi Psikologi Angkatan 2020 Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri raden Intan Lampung.

3. Hasil Penelitian Wulandari (2016).

Penelitian kedua yang dilakukan Wulandari (2016) dengan judul “Hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Santa Maria Jakarta ” penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri Siswa Kelas X SMA Santa Maria Jakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas X SMA Santa Maria Jakarta.

Perbedaan penelitian yang dilakukan Wulandari (2016) dengan penelitian ini adalah terletak pada variabel bebas, subjek, jumlah subjek penelitian, lokasi penelitian, jika penelitian yang dilakukan Wulandari menggunakan variabel bebas kesejahteraan psikologis, menggunakan subjek siswa kelas X Santa Maria Jakarta tahun ajaran 2015/2016, dengan jumlah sampel sebanyak 137 orang, dan lokasi penelitian dilakukan di Universitas Surabaya, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan variabel bebas *sense of humor*, menggunakan sampel mahasiswa baru dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 74 orang, dengan teknik uji hipotesis menggunakan *Product Moment Pearson* dan dilakukan di Prodi Psikologi Angkatan 2020 Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri raden Intan Lampung

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Penyesuaian Diri**

##### **1. Pengertian Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri adalah sebuah proses yang meliputi respons tingkah laku dan mental, yang merupakan upaya individu agar berhasil memenuhi kebutuhan, konflik, ketegangan, dan frustrasi yang dialami individu (Scheneiders, 1960).

Hurlock, (1978) menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah sebagai salah satu keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan dirinya terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya, dan individu memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan, berarti individu diterima oleh kelompok atau lingkungannya.

Kaur, (2012) penyesuaian diri adalah sebuah proses menemukan dan menyelaraskan motif perilaku yang sesuai, kemajuan dunia menjadikan penyesuaian diri menjadi penting sebagai kemampuan kita berhubungan dengan orang lain, maupun dengan lingkungan

Crede & Niehorster (2012) mengatakan bahwa penyesuaian diri yang baik di universitas dapat memprediksi dua hasil penting dalam konteks pendidikan, yaitu performa akademik seperti indeks prestasi dan keberterimaan mahasiswa untuk melanjutkan perkuliahan.

Beberapa pendapat yang telah dijelaskan di atas mengenai pengertian penyesuaian diri, peneliti menarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri adalah tingkah laku yang dilakukan seseorang untuk belajar menyesuaikan antara kebutuhan yang ia miliki, hingga ketegangan yang seseorang tersebut hadapi

##### **2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri**

Menurut Desmita (2009), beberapa aspek penyesuaian diri di antaranya adalah sebagai berikut :

- a. Kematangan emosional, yang mencakup pengelolaan emosi negatif maupun positif, percaya diri, berani, mampu menerima diri sendiri maupun orang lain, memiliki

kemampuan untuk santai, gembira saat melakukan pekerjaan maupun tugas.

- b. Kematangan sosial, yang mencakup mampu mengenali diri sendiri, dan orang lain dengan keberagamannya, mampu mengambil keputusan, dan terbuka terhadap lingkungan sekolah.
- c. Kematangan sosial, yang mencakup kemampuan terlibat dalam bersosialisasi, bersedia untuk bekerja sama, memiliki jiwa kepemimpinan, toleransi, dan akrab dalam pergaulannya.
- d. Tanggung jawab, yang mencakup aktif mengembangkan diri, memiliki rencana sebagai pelajar, memiliki sifat altruisme, empati, bersahabat, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik, memiliki etika, jujur, menyadari akan adanya sanksi, dan independen

Menurut (Crede & Niehorster, 2012) penyesuaian diri meliputi empat aspek, yakni :

- a. Penyesuaian Akademik

Penyesuaian akademik adalah kemampuan seseorang untuk mencapai penyesuaian dalam kehidupan kampus, mata kuliah serta merasa puas karena prestasi dan usaha akademiknya.

- b. Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial menggambarkan kemampuan seseorang terhadap hubungannya, dalam ruang lingkup sosial seperti struktur kampus, mengikuti kegiatan di kampus, bertemu dengan orang baru dan berteman dengan mereka.

- c. Penyesuaian Emosi

Penyesuaian Emosi adalah seberapa jauh seseorang mengalami stres, cemas dan atau respons fisik (misalnya susah tidur) karena tuntutan kampus.

- d. Kelekatan terhadap Kampus

Kelekatan terhadap Kampus adalah seberapa jauh seseorang memiliki rasa kelekatan emosi terhadap kampus.

Berdasarkan pernyataan yang telah dipaparkan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *sense of humor* terdiri dari 4 aspek, yakni penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian emosi, dan kelekatan pada kampus

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Fatimah (2006) penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

- a. Kondisi fisik, yang meliputi faktor keturunan, kesehatan, bentuk tubuh, dan hal-hal yang berkaitan dengan fisik.
- b. Perkembangan dan kematangan meliputi kematangan intelektual, sosial, moral dan kematangan emosional.
- c. Psikologis meliputi pengalaman individu, frustrasi dan konflik yang dialami, serta kondisi-kondisi psikologis seseorang dalam penyesuaian diri.
- d. Lingkungan yaitu kondisi lingkungan, seperti kondisi keluarga, kondisi rumah, hubungan antara orang tua dan anak, hubungan dengan masyarakat.
- e. Budaya, termasuk adat istiadat dan agama yang turut mempengaruhi penyesuaian diri.

Menurut Schneiders (1986) faktor penyesuaian diri sebagai berikut :

- a. Kondisi fisik, meliputi *hereditas* (keturunan), sistem utama tubuh meliputi sistem saraf, otot dan kelenjar dan kesehatan fisik.
- b. Proses Belajar, meliputi belajar, pengalaman, latihan, dan determinasi diri.
- c. Lingkungan, meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.
- d. Agama dan budaya, serta
- e. Kepribadian, meliputi kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri, dan intelegensi.

Darmansyah (2010) menjelaskan bahwa kemauan serta kemampuan untuk berubah adalah karakteristik kepribadian yang unik dan menarik serta menonjol memiliki pengaruh besar terjadinya penyesuaian diri, individu yang

memiliki *sense of humor* yang tinggi diperlukan dalam pembentukan sebuah kepribadian yang unik dan menarik, beberapa orang lebih merasa mudah bergaul dan merasa nyaman bila berada di lingkungan orang yang humoris dan membuat seseorang tersebut terkesan tidak kaku. Hal itu disebabkan karena seseorang tersebut memiliki selera humor atau *sense of humor* yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yakni karena Kondisi fisik, Proses Belajar, Lingkungan, Agama dan budaya, serta kepribadian. Pada penelitian ini peneliti akan memfokuskan penelitian dari faktor kepribadian yang di dalamnya ada *sense of humor* karena seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa dasar terbentuknya suatu pola penyesuaian diri adalah kepribadian. Perkembangan kepribadian pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor yang mendorong seseorang dapat menyesuaikan dirinya salah satunya adaalah *Sense of humor*, individu yang memiliki *sense of humor* yang tinggi diperlukan dalam pembentukan sebuah kepribadian yang unik dan menarik, beberapa orang lebih merasa mudah dalam menyesuaikan dirinya karena individu tersebut mudah bergaul dan merasa nyaman bila berada di lingkungan orang yang humoris dan membuat seseorang tersebut terkesan tidak kaku.

#### 4. Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam

Penyesuaian diri adalah sebuah proses dinamis, yang terus menerus meliputi respons mental serta tingkah laku dalam mengatasi segala kebutuhan dalam diri seseorang, sehingga tercapainya tingkat kesesuaian yang ada di dalam diri dengan yang di harapkan oleh lingkungan di mana seseorang tersebut tinggal.

Sebagaimana dijelaskan dalam agama Islam, manusia dianjurkan menjalin hubungan baik yaitu dalam Al-Qur'an surat An-Nisa' ayat 45, Allah Swt berfirman, yang berbunyi :

وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِأَعْدَابِكُمْ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَلِيًّا وَكَفَىٰ بِاللَّهِ نَصِيرًا . ٥٥



Artinya : “Dan Allah lebih mengetahui (dari pada kamu) tentang musuh-musuhmu. Dan cukuplah Allah menjadi Pelindung (bagimu). Dan cukuplah Allah menjadi Penolong (bagimu)”, (QS. An-Nisa’ [4] : 45).

Di dalam tafsir Al-Mishbah (Shihab, 2012) pada surat An-Nisa’ ayat 45 menyebutkan bahwa Allah lebih mengetahui musuh-musuh kalian yang sebenarnya daripada kalian sendiri. Dia pun lebih mengetahui apa yang ada di dalam diri mereka. Allah lah yang melindungi kalian, dan cukuplah Dia sebagai penjaga kalian. Maka hendaknya kalian jangan mencari pertolongan selain pertolongan-Nya.

Ayat dan tafsir di atas dapat bermakna bahwa di mana pun kita berada janganlah pernah ada musuh di antara sesama, karena kita semua adalah saudara. Sesungguhnya hanya Allah yang mengetahui siapa musuh kita sebenarnya, Allah pun lebih tahu apa yang ada di dalam diri setiap umatnya, dan Allah-Lah tempat kita berlindung dan tempat mencari pertolongan.

## B. *Sense of Humor*

### 1. *Pengertian Sense of Humor*

*Sense of humor* adalah kemampuan seseorang untuk tertawa atau merasa tergelitik, saat memandang dari sudut pandang kejenaakaan dalam kehidupan, dan kemampuan merespons situasi sesungguhnya dengan menggunakan humor. *Sense of humor* adalah kecenderungan seseorang bersikap positif pada lingkungan atau orang lain, dengan menampilkan perilaku ceria, tersenyum, dan tertawa.

Miller, (2003) *sense of humor* adalah suatu perbedaan kebiasaan seseorang dalam berbagai bentuk tingkah laku, sikap, pengalaman, kemampuan dan perasaan yang dikaitkan dengan hiburan, kebahagiaan, candaan, tertawa dan sebagainya.

Harianti, (2002). *Sense of humor* adalah kemampuan seseorang menggunakan humor dalam menyelesaikan masalah, keterampilan menciptakan humor, kemampuan menganggapi dan menghargai humor.

Komaryatun & Hannah, (2008) mengemukakan bahwa *sense of humor* merupakan kualitas manusia yang sangat berharga dalam membantu memahami ketidaksesuaian, lebih lanjut menurut (Thorson & Powell, 2003) *sense of humor* adalah multidimensi yang di dalamnya meliputi kemampuan memproduksi atau membuat humor, mengenali humor, serta menggunakan humor sebagai mekanisme *coping* dalam mencapai tujuan sosial.

Pengertian mengenai *sense of humor* dari beberapa ahli di atas peneliti simpulkan bahwa *sense of humor* adalah kemampuan seseorang yang berupaya bersikap positif pada lingkungannya dengan merespons situasi pengalaman, sikap ataupun perasaan yang dikaitkan dengan candaan yang membuat orang lain atau dirinya tertawa bahagia sehingga dirinya mampu mempertahankan diri dan dapat membangun interaksi yang baik dengan orang lain.

## 2. Aspek-aspek *Sense of Humor*

Menurut Eysenck (dalam Martin & Lefcourt) ada tiga aspek, yakni :

- a. *The Conformist Sense*, bahwa tingkat kesetaraan satu individu dengan individu lain dalam mengapresiasi humor yang menunjukkan kemampuan seseorang dalam merespons atau memberikan penghargaan atau apresiasi terhadap humor.
- b. *The Quantitative Sense*, bahwa semakin sering individu tersenyum bahkan tertawa, serta seberapa mudahnya individu merasa gembira. Ini menunjukkan hal di mana kemampuan dalam menggunakan humornya sebagai mekanisme penyelesaian masalah dikarenakan efek dari senyum bahkan tertawa dapat mengurangi ketegangan, ataupun kekakuan individu tersebut dalam menghadapi suatu hal.
- c. *The Productive Sense*, bahwa seberapa banyakkah individu tersebut menceritakan cerita yang lucu dan membuat orang lain menjadi bahagia menunjukkan individu tersebut memiliki kemampuan dalam menciptakan suatu humor.

Menurut Thorson & Powell (2003) *Sense of humor* meliputi 4 aspek, yakni :

- a. Kemampuan Memproduksi Humor  
Kemampuan kreatif di mana seseorang menjadi humoris, membuat sebuah lelucon, dan mengidentifikasi sesuatu hal yang lucu pada suatu situasi dan mengkreasikan situasi itu dengan cara yang mampu membuat orang lain senang.
- b. Apresiasi Terhadap Humor  
Kemampuan dalam mengapresiasi humor atau segala hal yang berkenaan dengan hal-hal yang lucu.
- c. Penggunaan Humor Sebagai Mekanisme *Coping*.  
Penggunaan humor dalam menghadapi suatu masalah atau mengatasi situasi yang sulit dengan menggunakan humor di dalamnya.
- d. Sikap Terhadap Humor  
Seberapa jauh sikap seseorang terhadap humor kepada orang-orang yang humoris.

Berdasarkan pernyataan yang telah dipaparkan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *sense of humor* terdiri dari 4 aspek, yakni kemampuan memproduksi humor, apresiasi terhadap humor, penggunaan humor sebagai mekanisme *coping*, sikap terhadap humor.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Sense of Humor*

Mendatu (2008) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *sense of Humor*, di antaranya

- a. Kepribadian  
Seseorang mempengaruhi reaksi otak terhadap humor, di mana humor akan lebih menyenangkan bagi individu
- b. Kebudayaan  
Kebudayaan akan mempengaruhi cara seseorang memproses sebuah humor. Oleh karena itu jenis humor bisa berbeda bagi tiap kebudayaan

c. Jenis Kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi proses sebuah humor, pada perempuan membutuhkan waktu sedikit lebih lama daripada pria untuk memproduksi atau menangkap sebuah humor namun tidak mempengaruhi dalam menikmati humor

Berdasarkan pernyataan yang telah dipaparkan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi *sense of humor* terdiri ada tiga, yakni kepribadian, kebudayaan, dan jenis kelamin

**C. Hubungan antara *Sense of Humor* dengan Penyesuaian Diri**

Transisi mahasiswa baru berada pada tahap pengenalan yang biasanya terjadi di semester awal hingga semester kedua, di mana mahasiswa mengalami transisi kehidupannya yang sebelumnya masih bergantung dengan orang lain memasuki kehidupan yang lebih mandiri.

Transisi yang di hadapi mahasiswa baru menuntut mereka untuk melakukan penyesuaian dirinya kembali. Penyesuaian diri merupakan sebuah tahapan menemukan dan menyesuaikan perilaku yang sesuai dengan lingkungan atau sebaliknya. Penyesuaian diri yang baik yang dilakukan oleh mahasiswa baru berkontribusi pada pencapaian akademik yang baik pula, serta mempertahankan mahasiswa untuk berkuliah.

Namun, masih banyak mahasiswa yang tidak lancar melakukan penyesuaian dirinya yang disebabkan tekanan-tekanan yang dihadapi, adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Beberapa dampak yang ditimbulkan saat seseorang mengalami kegagalan dalam penyesuaian dirinya adalah terjadinya konflik antar mahasiswa, kecemasan, stres, depresi hingga bunuh diri, menjadi hal yang perlu diberi perhatian oleh mahasiswa sendiri, maupun lingkungan sekitarnya, hal ini menjadi perhatian khusus dikarenakan dampak yang di timbulkan saat seseorang mengalami kegagalan cukup memprihatinkan (Hafina, 2018).

Emosi negatif bisa saja timbul dikarenakan adanya hal-hal yang mengancam pada diri seseorang, oleh karena itu, untuk meningkatkan dan mempertahankan emosi positif ketika seseorang menghadapi suatu masalah dalam kehidupan yang mengancam pada dirinya, seseorang

dengan *sense of humor* yang tinggi akan memiliki lebih banyak kesempatan untuk lebih santai dan senang sehingga memiliki keseimbangan emosional yang membantunya dalam proses penyesuaian diri.

Dasar terbentuknya suatu pola penyesuaian diri adalah kepribadian. Perkembangan kepribadian pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor yang mendorong seseorang dapat menyesuaikan dirinya salah satunya adalah *sense of humor*, individu yang memiliki *sense of humor* yang tinggi diperlukan dalam pembentukan sebuah kepribadian yang unik dan menarik, beberapa orang lebih merasa mudah dalam menyesuaikan dirinya karena individu tersebut mudah bergaul dan merasa nyaman bila berada di lingkungan orang yang humoris dan membuat seseorang tersebut terkesan tidak kaku dan dapat memandang permasalahan kehidupan lebih santai.

Pada aspek *sense of humor* salah satunya adalah menggunakan humor sebagai mekanisme *coping* berhubungan dengan salah satu aspek pada penyesuaian diri yakni penyesuaian emosi yang dilakukan oleh mahasiswa baru. Penyesuaian emosi diperlukan saat melakukan penyesuaian diri untuk meminimalkan terjadinya konflik karena adanya kesenjangan antara tuntutan dan harapan yang di emban mahasiswa bisa dianggap sebagai *stressor*, yang berakibat terjadinya stres dalam proses penyesuaian diri, hal ini juga berdampak pada munculnya emosi negatif yang juga akan berakibat terjadinya konflik terhadap teman ataupun lingkungan akademik (Papalia & Feldman, 2012). Untuk memunculkan emosi positif selama melakukan penyesuaian diri maka mahasiswa perlu suatu mekanisme untuk memunculkan emosi positif yakni salah satunya yakni menggunakan humor sebagai mekanisme *coping* agar ketegangan yang mungkin saja terjadi bisa dihadapi dengan lebih santai.

Penelitian yang dilakukan oleh (Pralina 2004), dengan judul “Hubungan *Sense of humor* dengan penyesuaian diri di SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan”, hasil dari penelitian dengan metode kuantitatif ini menunjukkan uji hipotesis sebesar 0,472 yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *Sense of humor* dengan penyesuaian diri di SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan. Semakin tinggi *sense of humor* siswa maka semakin tinggi pula penyesuaian diri yang dilakukan begitu pun sebaliknya Semakin rendah *sense of humor* siswa maka semakin rendah pula penyesuaian diri yang dilakukan.

Koefisien determinasi *sense of humor* dengan penyesuaian diri sebesar 0,223 atau yang artinya *sense of humor* memberikan sumbangan efektif sebesar 22,3 % kepada penyesuaian diri di SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan


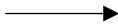

Setelah dilakukannya analisis data diketahui bahwa *mean* empiris dari skala *sense of humor* adalah 100,50 dengan S-D sebesar 9,21, dengan *mean* teoritik 75 yang artinya *mean* empirik lebih besar dari *mean* teoritik mengartikan bahwa subjek secara keseluruhan memiliki *sense of humor* yang tinggi. Sedangkan untuk skala penyesuaian diri diperoleh *mean* empiris dari penyesuaian diri adalah 135,39 dengan S-D sebesar 10,52, dengan *mean* teoritik 107,5 yang artinya *mean* empirik lebih besar dari *mean* teoritik mengartikan bahwa subjek secara keseluruhan memiliki penyesuaian diri yang tinggi.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan Safawi (2017) bahwa hasil penelitian membuktikan adanya hubungan positif signifikan antara *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru ( $r = 0,346$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ ). Jadi, semakin tinggi *sense of humor* semakin tinggi pula penyesuaian dirinya.

Hubungan antara *sense of humor* dengan perasaan individu menentukan bagaimana perspektif seseorang dalam menghadapi suatu masalah. Ketika menghadapi suatu masalah dalam kehidupan yang mengancam pada dirinya, seseorang dengan *sense of humor* yang tinggi akan memiliki lebih banyak kesempatan untuk lebih santai dan tenang sehingga memiliki keseimbangan diri yang membantunya dalam proses penyesuaian diri.



Keterangan

-  : Variabel Bebas
-  : Mempengaruhi
-  : Variabel Terikat

**Bagan 1 : Kerangka Berpikir**

#### D. Hipotesis

Terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Artinya semakin tinggi *sense of humor* pada

mahasiswa baru prodi psikologi Islam angkatan 2020 di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri yang dimilikinya



## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2004). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2004). *Dasar-dasar Psikometri, Pustaka Belajar*, Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian. Pustaka Pelajar*, Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Burgoyne, J., Cole, J., & Hickman, G. P. (2003). The Relation between Humorous Coping Skills and The Initial Personal-emotional Adjustment of College Freshman Enrolled in Small Shoutwestern Evangelical Cristian. *Journal of Psychology and Behavioral Sciences*.
- Chandra, J. Y. (2016). Hubungan Antara Sense of Humor dan Romantic Relationship pada Mahasiswa. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1), 1–12.
- Crede, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as measured by the student adaptation to college questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, 24.
- Darmansyah. (2012). *Strategi Pembelajaran Menyenangkan dengan Humor*. (F. Yustianti, Ed.) (3rd ed.). Jakarta: Bumi Aksara.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Dowling, J. S., Hockenberry, M., & Gregory, R. L. (2003). Sense of humor, childhood cancer stressors, and outcomes of psychosocial adjustment, immune function, and infection. *Journal of Pediatric Oncology*
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung : Pustaka Setia.
- Fitriani, A., & Hidayah, N. (2012). Kepekaan Humor Dengan Depresi Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *HUMANITAS:*



*Indonesian Psychological Journal*, 9(1), 76.  
<https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i1.351>

- Hafina, A., Hartanto, D., Wahidin, Rifa'i, M. S., & Mujiyanti. (2018). Mengokohkan Peran Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi dalam Rangka Menyongsong Generasi Emas Tahun 2045. *Proceedings*, 978-602 51771-0-1.
- Hartanti. (2002). Peran Sense of Humor dan Dukungan Sosial pada Tingkat Depresi Penderita Dewasa Pascastroke. *Indonesian Psychological Journal*, 17 (2), 107-119.
- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan anak jilid 1*. Meitasari Tjandrasa & Muslihah Zarkasih (terj). Jakarta: Erlangga.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504-519. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.504>
- Miller, B. M. (2003). The correlation between sense of humor and mental health. *The Social Journal*. Vol 6. No. 36.
- Mutadin, Z. (2002). *Penyesuaian Diri Remaja*. Jakarta : PT. Elek Media Komputindo.
- Kaur, S. (2012). A Study of Adjustment of High School students in Relation to Their Achievement , Sex and Locality, 1(2), 18-21.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1).
- Komaryatun & Hannah, D. B. (2008). Gifted Review. Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas. Hubungan antara Rasa Humor dengan Kreatifitas Verbal pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UI Angkatan 2003.
- Patil, S. K. (2017). Adjustment During Problems Adolescence. *The International Journal of Humanities & Social Studies*, 5(11), 210-229. [www.theijhss.com](http://www.theijhss.com)
- Permana, L. A., & Rachmawati, M. A. (1967). Hubungan antara Sense of Humor dengan Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa FTI UII. In *Naskah Publikasi*, 6(11), 951-952. Universitas Islam Indonesia.

- Pralina, A. (2004). *Hubungan antara Sense of Humor dengan Penyesuaian Diri di Asrama pada Remaja Kelas 1 SMA Pangudi Luhur Van Lith Mutilan*. Universitas Sanata Dharma.
- Satria, D. G. (2019). Hubungan antara Sense of Humor dengan kemampuan Interpersonal Karyawan PT. Unicam Indonesia. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Safawi, R. (2017). Hubungan *Sense Of Humor* Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang
- Schneiders, A. A. (1986). Personal adjustment and mental health. In *Child development and adjustment: Study of child psychology*. (4th ed.). <https://doi.org/10.1037/14399-018>
- Sobur, A. (2003). *Psikologi dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Shihab, M. Q. (2012). *Tafsir Al-Mishbah*, Jakarta : Lentera Hati.
- Sudaryono. (2017). *Metode Penelitian*. Jakarta : Rajawali Press.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : PT. Alfabet.
- Thorson, J. A., & Powell, F. A. (1993). Sense of Humor and Dimensions of Personality. *Clinical Psychology Journal*, 49(6), 1–12.
- Utama, A. B. S. (2017). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Thun Pertama*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma.
- Wijana, I. D. P. (2003). *Kartun : studi tentang permainan bahasa*. Jogjakarta : Omba.
- Wulandari, S. (2016). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Smk Santa Maria Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 14(2), 1412–9310. Retrieved from [www.novaPDF.com](http://www.novaPDF.com)