

PENGARUH HUMOR DALAM MENGURANGI STRESS SEBAGAI STRATEGI KOPING PADA MAHASISWA

Muhammad Aris Dharmawan ¹, Dea Ayu Nuriyah ², Puput Fadilah ³, Khairulsyah SL ⁴, Cindy Ayu Febrianti ⁵, Triya Nur Hidayanti ⁶, Nashwa Saffiya Azzahra ⁷, Gita Meidina Ixouraa ⁸, Nur Aqilah binti Saipulbahri ⁹

¹⁻⁶Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, ⁷Universitas Jambi, ⁸Universitas Sriwijaya, ⁹University Polytech Malaysia

Corresponding email: arisdhar22@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 29-11-2023

Review: 17-12-2023 - 25-12-2023

Revised: 31-12-2023

Accepted: 31-12-2023

Published: 31-12-2023

Keywords

Humor

Stress

Coping

Students

Kata Kunci

Humor

Stress

Koping

Mahasiswa

ABSTRACT

Stress can be defined as a process involving stimulation, events, and interpretive responses that generate pressure beyond one's capacity. College students often face high levels of academic and non-academic pressure, and if they are unable to cope, it can lead to negative consequences. It is important to find coping strategies to enhance the overall well-being of students. This research aims to analyze the relationship between humor and stress levels among students, as well as the influence of humor usage based on gender and age. The study adopts a quantitative correlational research design. Data was collected through a Google Form questionnaire. The research findings indicate a weak correlation between humor and stress, with a rho value of 0.430. The study also reveals that males tend to utilize humor more effectively, while students aged 18-19 experience higher levels of stress.

Stres dapat diartikan sebagai proses yang melibatkan stimulasi, kejadian, dan respon interpretasi yang menimbulkan tekanan jika melebihi kemampuan. Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik maupun non-akademik yang tinggi, tetapi jika tidak mampu mengatasinya akan menyebabkan konsekuensi yang negatif. Penting untuk menemukan strategi koping guna meningkatkan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara humor dan tingkat stres pada mahasiswa, serta pengaruh penggunaan humor berdasarkan gender dan usia. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Data dikumpulkan melalui kuesioner *google form*. Hasil penelitian menunjukkan nilai rho = 0,430 yang berarti adanya korelasi yang lemah antara humor dan stres. Penelitian juga menunjukkan penggunaan humor yang lebih baik pada laki-laki dan tingkat stress yang tinggi pada mahasiswa berusia 18-19.

Pendahuluan

Stres dapat diartikan sebagai keseluruhan proses yang meliputi stimulasi, kejadian, peristiwa, dan respon interpretasi seseorang yang menimbulkan ketegangan di luar kemampuan seseorang untuk mengatasinya (Safatia dan Rahardi dalam Hasanah, 2017). Lazarus dan Folkman dalam Manita, Mawarpury, Khairani, & Sari (2019) memperjelas definisi stres sebagai suatu hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang mengancam atau membahayakan.

Dalam perjalanannya, mahasiswa seringkali dihadapkan pada tekanan dan tuntutan yang tinggi, baik dari segi akademik maupun non-akademik. Adapun tekanan yang ditemui mahasiswa adalah materi pembelajaran yang cukup banyak dan rumit, tekanan dalam menghadapi ujian, nilai IPK yang rendah, terancam *drop out* dan masalah akademik lainnya. Sedangkan tekanan di luar akademik berupa masalah keuangan, masalah keluarga, masalah akomodasi, masalah interpersonal mapupun intrapersonal, dan masalah sosial lainnya (Waghachavare *et al* dalam Agustiningih, 2019).

Ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatasi tekanan yang dialami dengan baik dapat menyebabkan berbagai konsekuensi negatif. Stres dapat menyebabkan penurunan akademik, hubungan yang buruk dengan teman sebaya, dan anggota keluarga, serta ketidakpuasan secara keseluruhan terhadap kehidupan (Rizzolo, Zipp, Stiskal, & Simpkins, 2009). Dampak dari stres bisa sangat merusak dan seseorang mulai menderita konsekuensi buruknya, termasuk perasaan depresi, cemas, hingga munculnya pemikiran untuk membahayakan diri (*Mental Health Foundation* dalam Manita, Mawarpury, Khairani, & Sari, 2019).

Salah satu upaya untuk mengatasi stres adalah dengan meningkatkan kemampuan koping dari individu. Kemampuan koping akan meningkat jika strategi koping yang digunakan adekuat (Putu *et al* dalam Nofalia, 2020). Siswanto dalam Rodameria & Ediaty (2018) menjelaskan strategi koping terhadap stres merupakan beberapa reaksi individu dalam menganggulangi tekanan atau stres. Strategi koping terhadap stres juga merupakan usaha inidividu melalui tindakan serta intrapsikis dalam mengendalikan, mengurangi, menguasai, dan meringankan pengaruh sekitar, tuntutan dari dalam diri, dan beberapa konflik yang telah melebihi kemampuan individu tersebut (Aldwin dalam Rodameria & Ediaty, 2018).

Dalam upaya mengembangkan strategi koping, salah pendekatan yang terbukti dapat mengurangi tingkat stres adalah dengan menggunakan humor. Penelitian McCrae (dalam Wijaya, 2017) menemukan bahwa 40% partisipan penelitiannya dapat menggunakan humor untuk mengatasi stres yang dialaminya dalam hidup. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Alfiani (dalam Wijaya, 2017) menunjukkan bahwa humor terbukti dapat menurunkan stres dan menimbulkan efek positif bagi kesehatan fisik dan psikis seseorang. Bahkan humor, khususnya terapi tawa merupakan salah satu dari

intervensi non-farmakologis yang digunakan sebagai pendekatan universal untuk mengurangi stres dan kecemasan (Akimbekov & Razzaque, 2021).

Humor dapat dianggap sebagai stimulus yang memicu tawa pada seseorang (Eysenk dalam Wijaya, 2018). Termasuk dalam kategori humor adalah permainan, lelucon, cerita lucu, kartun, situasi memalukan, ketidakkonsistenan, lelucon praktis, dan sebagainya (Colom, Alcover, Sánchez-Curto, & Zárata-Osuna, 2011). Definisi yang paling diterima secara luas saat ini adalah dari Martin dalam Menéndez-Aller, Postigo, Montes-Álvarez, González-Primo, & García-Cueto (2020) yang menggambarkan humor sebagai konstruk multidimensional yang menggabungkan kebiasaan perilaku (komentar humor), kemampuan (memahami lelucon), dan strategi penanganan (dalam situasi stres).

Teori koping humor yang dikembangkan oleh Rod A. Martin (dalam Kruczek & Basińska, 2018) menjelaskan bahwa teori humornya dipengaruhi oleh teori stres kognitif-transaksional, konsep energi psikis Sigmund Freud, dan teori kontradiksi dalam rangsangan humor oleh Jerry M. Suls.

Dalam konteks teori stres kognitif-transaksional, humor dapat dianggap sebagai cara kita menilai dan memahami situasi secara kognitif. Artinya, humor memungkinkan kita melihat situasi yang berpotensi menekan atau stres dari sisi atau aspek lucu, menggelikan, atau kekonyolannya (León-Pérez, Cantero-Sánchez, Fernández-Canseco, & León-Rubio, 2021).

Mengacu pada konsep Sigmund Freud, humor tidak hanya terbatas pada deskripsi ketegangan yang belum terselesaikan yang disebabkan oleh situasi stres. Freud dalam Kruczek & Basińska (2018) menekankan bahwa setiap individu mengalami akumulasi energi psikis setiap hari, bahkan dalam menghadapi situasi stres yang dapat ditemukan dalam situasi stres yang kecil sekalipun. Walaupun banyak individu yang mampu mengatasi paparan stres kecil (Rizzolo, Zipp, Stiskal, & Simpkins, 2009), terus terakumulasinya stres tersebut dapat menjadi masalah yang serius (Hutagalung, 2019). Dalam konteks ini, humor menjadi mekanisme yang membantu individu untuk menghadapi ketegangan dan melepaskan energi psikis yang terakumulasi.

Dalam teori superioritas, humor dijelaskan sebagai bentuk agresi lucu yang memiliki peran penting dalam mekanisme koping. Dengan tertawa pada orang lain atau situasi yang dianggap berbahaya atau menegangkan, individu dapat melupakan aspek negatif tersebut dan pada saat yang sama merasakan emosi positif dan kesejahteraan (Martin dalam Kruczek & Basińska, 2018).

Martin dalam Kruczek & Basińska (2018) juga merujuk pada Teori Inkongruensi yang disajikan oleh Suls. Menurut teori ini, humor terdiri dari mengaitkan dua ide, konsep, atau situasi yang berbeda secara mengejutkan dan tak terduga. Hal inilah yang membuat humor penting untuk efektivitasnya dalam mengurangi efek negatif stres. Sebagai hasilnya, humor, berkat kemampuannya untuk meredakan ketegangan, membuat sesuatu yang sebenarnya menakutkan menjadi kelucuan - realitas yang suram berubah menjadi lawakan dan lebih mudah dihadapi.

Adapun objektif dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara humor dengan stres serta perbedaan pengaruhnya sebagai strategi koping untuk mengurangi stres berdasarkan gender dan usia.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Penelitian ini melibatkan dua variabel yakni variabel humor sebagai variabel independen dan variabel stres sebagai variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini mengambil subjek dari mahasiswa aktif UIN Raden Fatah Palembang sebanyak 89 orang yang berusia 18 hingga 23 tahun. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner *google form* yang berisi total 31 item pertanyaan. Penelitian ini menggunakan alat ukur yang diadopsi dari kuesioner *The Waterloo University of Humor Inventory* (WUHI) terdiri 21 item pertanyaan dan *Perceived Stress Scale* (PSS) terdiri dari 10 item pertanyaan. Analisis data yang digunakan adalah korelasi *Rank Spearman* untuk mengetahui hubungan antara penggunaan humor dan tingkat stres pada mahasiswa berdasarkan gender dan usia.

Hasil dan Diskusi

Table 1. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Humor	.096	89	.042	.965	89	.017
Stress	.132	89	.001	.923	89	.000

Berdasarkan hasil pada Tabel 1. dapat diperoleh bahwa nilai signifikan baik pada *Kolmogorov-Smirnov* maupun *Shapiro-Wilk* adalah kurang dari 0.05 pada variabel humor maupun stres. Yang berarti penyebaran data untuk kedua variabel tersebut terdistribusi tidak normal karena syarat agar sebuah distribusi data dikatakan normal jika nilai signifikannya lebih dari 0.05. Sehingga, pengujian hipotesis penelitian ini akan menggunakan analisis data korelasi *Rank Spearman*.

Table 2. Hasil Uji Hipotesis

	Humor	Stress
Spearman's rho	1.000	.430**
Humor Correlation Coefficient		
Sig. (2-tailed)	.	.000
N	89	89

Stress	Correlation Coefficient	.430**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	89	89

Berdasarkan hasil pada Tabel 2. diperoleh nilai signifikannya adalah 0 yang dapat disimpulkan adanya korelasi antara variabel humor dan stres karena syarat agar hubungan variabel berkorelasi adalah jika nilai signifikannya lebih dari 0,05. Kemudian berdasarkan tabel yang sama, dapat diperoleh bahwa nilai rho sama dengan 0,430. Dalam nilai korelasi *Rank Spearman*, nilai rho tersebut berada diantara $0,3 \leq \rho < 0,5$ sehingga dapat diartikan bahwa korelasi antara humor dan stres dikategorikan sebagai korelasi yang lemah.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Simione & Gnagnarella (2023) pada sebuah artikel berjudul “*Humor Coping Reduces the Positive Relationship between Avoidance Coping Strategies and Perceived Stress: A Moderation Analysis*”, juga menemukan hasil yang serupa yakni humor dan stres memiliki korelasi yang lemah. Hal ini dapat dijelaskan karena bentuk humor yang maladaptif dapat dieksploitasi sebagai strategi koping (Dozois dalam Simione & Gnagnarella, 2023). Maladaptif koping yakni seperti lari dari masalah, menjaga jarak, menghindari masalah, penyangkalan, penggunaan zat, serta pengasingan mental dan perilaku (Kuiper dalam Kruczek & Basińska, 2018).

Peneliti menyimpulkan terdapat kemungkinan lemahnya korelasi tersebut karena ada bentuk humor yang maladaptif atau tidak sehat yang digunakan sebagai strategi koping. Seseorang mungkin menggunakan humor yang tidak sehat sebagai mekanisme pelampiasan atau bahkan suatu bentuk penghindaran dalam menghadapi stres. Ini dapat berarti bahwa seseorang mungkin menggunakan humor yang tidak pantas atau menyakiti orang lain sebagai cara untuk menghindari stres yang mereka alami. Hal ini dikonfirmasi oleh Martin (dalam Yavuz & Aka, 2021) menjelaskan tentang humor agresif, yang merujuk pada penggunaan humor dengan cara yang tidak sehat dalam situasi sosial. Individu menggunakan humor ini untuk meningkatkan rasa superioritas, mereka sering menindas, mengkritik, merendahkan, dan menghina orang lain.

Table 3. Hasil Uji Perbandingan Gender

Gender		Humor	Stress
Lak-Laki	Mean	60.55	29.03
	N	29	29
	Std.	16.698	7.697
	Deviation		

Perempuan	Mean	60.42	33.08
	N	60	60
	Std. Deviation	12.431	5.169
Total	Mean	60.46	31.76
	N	89	89
	Std. Deviation	13.868	6.357

Berdasarkan hasil pada Tabel 3. diperoleh nilai mean pada laki-laki dalam penggunaan humor sebagai coping adalah 60,55 sedangkan pada perempuan bernilai 60,42. Hal ini dapat diartikan bahwa laki-laki cenderung lebih sering menggunakan humor sebagai coping dibandingkan dengan perempuan. Kemudian pada tabel yang sama tingkat stres pada perempuan yang memiliki nilai mean 33,08 lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat stress pada laki-laki yang bernilai mean 29,03. Hal ini membuktikan humor lebih berpengaruh terhadap pengurangan stres pada mahasiswa laki-laki dibandingkan dengan perempuan.

Beberapa penelitian sebelumnya juga mendapatkan hasil yang serupa. Dalam penelitian Kruczek & Basińska (2018) menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik dalam intensitas penggunaan humor sebagai coping antara perempuan dan laki-laki. Pada penelitian tersebut didapatkan perempuan secara signifikan kurang cenderung menggunakan humor untuk mengatasi stres dibandingkan dengan laki-laki. Kemudian masing-masing penelitian yang dilakukan oleh Aragonés dan penelitian dari Livingston (dalam Simone & Gnagnarella, 2023) juga menemukan bahwa partisipan pria menghasilkan skor yang lebih tinggi untuk strategi coping humor dibandingkan dengan partisipan perempuan. Dalam konteks kelompok sosial, penelitian yang dilakukan Gozuhara (2016) menunjukkan hubungan antara humor yang meredakan stres dan *group cohesiveness* atau kesatuan/kekompakan dalam sebuah kelompok di antara laki-laki lebih kuat dibandingkan dengan kelompok perempuan. Fenomena ini dapat terjadi karena laki-laki dan perempuan menunjukkan asosiasi yang berbeda antara beberapa strategi coping. Perempuan lebih sensitif terhadap berbagai macam peristiwa kehidupan yang menimbulkan stres dibandingkan laki-laki, dan sebagai respons terhadap hal tersebut, perempuan memiliki tiga kali lebih besar kemungkinan mengalami dibandingkan laki-laki (Brambila-Tapia, et al., 2023).

Strategi coping terdiri dari *problem based coping* dan *emotion based coping* (Nofalia, 2020). Graves, Hall, Dias-Karch, Haischer, & Apter (2021) menyimpulkan dari berbagai literatur yang menjelaskan hal ini. Dalam menghadapi stres, perempuan

cenderung menggunakan pendekatan koping yang berfokus pada emosi sebagai mekanisme dukungan positif dan berkaitan dengan kesejahteraan subjektif. Misalnya dengan mendengarkan keluh kesah yang memungkinkan individu untuk mengungkapkan kemarahannya. Strategi koping pengungkapan emosi ini dipandang tidak efektif dalam mengelola stres, bahkan justru meningkatkan tingkat stres. Hollon dan Yi (dalam Graves, Hall, Dias-Karch, Haischer, & Apter ,2021) menyatakan bahwa ketergantungan pada ungkapan emosi sebagai koping meningkatkan jumlah stres antarpribadi karena seringnya mengingat dan menceritakan kembali peristiwa stres selama ledakan kemarahan terjadi. Hal ini berkebalikan pada laki-laki yang cenderung menggunakan jenis koping *problem based*. dan cenderung untuk menyimpan secara pribadi mengenai hal-hal emosional. Terkadang juga laki-laki diharapkan untuk menjadi humoris dan mampu mencairkan situasi yang membuat stres sehingga peran sosial juga ikut berpengaruh.

Tidak semua temuan memiliki hasil yang sama dengan penelitian ini. Oleh karena itu, perlu dicatat bahwa perbedaan ini tidak dapat dijadikan generalisasi mutlak untuk semua laki-laki dan perempuan.

Table 4. Hasil Uji Perbandingan Usia Terhadap Humor sebagai Koping

Age	N	Subset for alpha = 0.05 1
20-21	23	60.13
18-19	61	60.16
22-23	5	65.60
Sig.		.616

Table 5. Hasil Uji Perbandingan Usia Terhadap Tingkat Stres

Age	N	Subset for alpha = 0.05 1
22-23	5	29.40
20-21	23	30.83
18-19	61	32.31
Sig.		.518

Berdasarkan hasil pada Tabel 4 dan 5, diperoleh bahwa penggunaan humor sebagai koping lebih cenderung tinggi di rentang usia 22-23 tahun dan tingkat stres lebih cenderung tinggi di rentang usia 18-19. Dengan kata lain, mahasiswa tahun pertama (18-19) lebih memiliki kecenderungan untuk mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa tahun ketiga (22-23). Hal tersebut disebabkan oleh penggunaan humor sebagai koping pada mahasiswa tahun ketiga yang lebih efektif digunakan.

Koping humor dianggap sebagai strategi yang efektif untuk menghadapi situasi stres bagi orang yang lebih tua (Simon dalam Kruczek & Basińska, 2018). Humor berhubungan dengan tingkat kematangan/kedewasaan individu. Maslow dan Allport (dalam Wijaya, 2017) berpendapat salah satu ciri orang yang dewasa yaitu dapat menggunakan humor dengan tujuan bukan untuk mengejek atau menghina kekurangan atau penderitaan orang lain melainkan untuk membantu individu tersebut dalam menerima diri sendiri. Walaupun usia tidak selalu berbanding lurus dengan tingkat kematangan, tetapi secara umum semakin bertambahnya usia maka semakin banyak pengalaman dalam mengatasi situasi sulit dan stres. Dan semakin seringnya individu mampu mengatasi stres maka akan semakin melihat ketegangan sebagai tantangan dalam melaluinya. Penelitian yang dilakukan oleh Kruczek & Basińska (2018) menunjukkan bahwa orang yang lebih muda cenderung kurang menggunakan humor sebagai strategi koping dalam menghadapi stres dibandingkan dengan orang yang lebih tua.

Dalam beberapa penelitian ditemukan bahwa mahasiswa tahun pertama lebih cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan tahun di atasnya. Penelitian yang dilakukan oleh Maulana, Soleha, Saftarina, dan Siagian dalam Ramadhanti, Hidayati, & Rafiyah (2019) menemukan bahwa tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama lebih berat dibandingkan dengan mahasiswa tahun kedua. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Augesti, Lisiswanti, Saputra, dan Nisa (Ramadhanti, Hidayati, & Rafiyah, 2019) juga menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun terakhir. Ramadhanti, Hidayati, & Rafiyah (2019) yang melakukan wawancara terhadap mahasiswa tahun pertama mendapatkan jawaban dari tingkat stres yang tinggi ini. Di antaranya adalah tertekan karena sistem belajar di perguruan tinggi yang sangat berbeda dengan SMA, jadwal kuliah yang padat, jadwal ujian yang mendadak, tugas kuliah yang banyak, kelas yang selalu penuh, kurang bisa bersosialisasi dengan teman baru, pola mengajar dosen yang berbeda dengan guru di SMA, masalah keuangan, sering ingin pulang ke rumah (*homesickness*), serta belum bisa menyesuaikan diri dengan tempat tinggal yang baru.

Mahasiswa tahun pertama harus menghadapi masalah-masalah yang sebegitu banyaknya dan belum lagi berada pada usia yang belum sematang mahasiswa tahun di atasnya, sehingga belum efektif dalam menggunakan strategi koping (Nofalia, 2020). Hal-hal inilah yang menyebabkan mahasiswa mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat stres pada tahun kedua dan ketiga. Dapat diasumsikan bahwa

pengalaman hidup orang yang lebih tua memungkinkan mereka untuk menjaga jarak yang lebih jauh dan mengambil perspektif yang lebih humoris dalam menghadapi situasi stres. Cara menggunakan humor ini memungkinkan mereka melihat rangsangan stres lebih sebagai tantangan daripada ancaman.

Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh hasil bahwa ternyata ditemukannya korelasi yang lemah antara humor dan stres. Selain itu, diperoleh bahwa humor lebih berpengaruh terhadap pengurangan stres pada mahasiswa laki-laki dibandingkan dengan perempuan. Selanjutnya, mahasiswa tahun pertama (18-19) lebih memiliki kecenderungan untuk mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa tahun ketiga (22-23).

Referensi

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 6(2), 241-250.
- Akimbekov, N. S., & Razzaque, M. S. (2021). Laughter therapy: A humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety. *Current Research in Physiology* 4, 135-138.
- Bennett, M. P., & Lengacher, C. (2007). Humor and Laughter May Influence Health: III. Laughter and Health Outcomes. *eCAM*, 5(1), 37-40.
- Brambila-Tapia, A. J., Macías-Espinoza, F., González-Cantero, J. O., Martínez-Arriaga, R. J., Reyes-Domínguez, Y. A., & Ramírez-García, M. L. (2023). Sex Differences in Mental Status and Coping Strategies among Adult Mexican Population: A Cross-Sectional Study. *Healthcare*, 1-10.
- Canestrari, C., Bongelli, R., Fermani, A., Riccioni, I., Bertolazzi, A., Muzi, M., & Burro, R. (2021). Coronavirus Disease Stress Among Italian Healthcare Workers: The Role of Coping Humor. *Frontiers in Psychology*, 1-10.
- Changa, C., Tsaia, G., & Hsieh, C.-J. (2013). Psychological, immunological and physiological effects of a Laughing Qigong Program (LQP) on adolescents. *Complementary Therapies in Medicine*, 21, 660-668.
- Colom, G. G., Alcover, C. T., Sánchez-Curto, C., & Zárata-Osuna, J. (2011). Study of the Effect of Positive Humour As a Variable That Reduces Stress. Relationship of Humour with Personality and Performance Variable. *Psychology in Spain*, 15(1), 9-21.
- Edwardsa, K. R., & Martin, R. A. (2014). The Conceptualization, Measurement, and Role of Humor as a Character Strength in Positive Psychology. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 505-519.

- Gozukara, E. (2016). Moderating Role of Gender in the Relationship between Humor Styles and Group Cohesiveness . *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 123-135.
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender Differences in Perceived Stress and Coping Among College Students. *PLoS ONE*, 16(8), 1-12.
- Hasanah, U. (2017). Hubungan Antara Stress dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan. *Wacana Kesehatan*, 1(1), 138-145.
- Hutagalung, R. (2019). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat I Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu Samarinda. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, 1(2), 17-25.
- Kruczek, A., & Basińska, M. A. (2018). Humour, Stress and Coping in Adults. *Adv Psychiatry Neurol*, 27(3), 181-195.
- León-Pérez, J. M., Cantero-Sánchez, F. J., Fernández-Canseco, Á., & León-Rubio, J. M. (2021). Effectiveness of a Humor-Based Training for Reducing Employees' Distress. *Int. J. Environ. Res. Public*, 1-13.
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran . *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 178-186.
- Menéndez-Aller, Á., Postigo, Á., Montes-Álvarez, P., González-Primo, F. J., & García-Cueto, E. (2020). Humor as a protective factor against anxiety and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 38-45.
- Nofalia, I. (2020). Pengaruh Strategi Koping Terhadap Stress pada Masyarakat di Era Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 18(2), 93-102.
- Ramadhanti, I. F., Hidayati, N. O., & Rafiyah, I. (2019). Gambaran Stressor dan Strategi Koping pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(2), 124-135.
- Rizzolo, D., Zipp, G. P., Stiskal, D., & Simpkins, S. (2009). Stress Management Strategies For Students: The Immediate Effects Of Yoga, Humor, And Reading On Stress. *Journal of College Teaching & Learning*, 6(8), 79-88.
- Rodameria, A. A., & Ediati, A. (2018). Strategi Koping Terhadap Stres Dengan Regulasi Diri dalam Belajar Pada Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Empati*, 7(3), 52-57.
- Sargazi, N. M., Pudineh, A., Rad, R. M., & Ordoni, M. (2021). The Relationship Between Stress Coping Styles and Sense of Humor Styles Among Teenagers. *American Journal of Health Research*, 9(1), 9-15.
- Simione, L., & Gnagnarella, C. (2023). Humor Coping Reduces the Positive Relationship between Avoidance Coping Strategies and Perceived Stress: A Moderation Analysis. *behavioral sciences*, 1-11.

- Wijaya, E. (2017). Peranan Humor terhadap Stres dengan Subjective Well Being (SWB) sebagai Mediator pada Dewasa Awal. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 353-360.
- Wijaya, E. (2018). Peranan Humor terhadap Stres pada Remaja, dengan Kecerdasan Emosi sebagai Mediator. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, (11), 41-62.
- Yavuz, B. B., & Aka, B. T. (2021). The Mediating Effect of Humour in Relation to Early Maladaptive Schema Domains and Psychological Wellbeing. *Turkish J Clinical Psychiatry*, 288-297.