

Terapi Humor Film Komedi Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Ria Antika Putri, Aulia Nabila, Nadia Suci Audia
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
Corresponding email: riaatikaputri@gmail.com

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 2025-01-08
Revised : 2025-01-18
Accepted : 2025-01-20

Keywords

Humor Therapy
Stress
Final Student

Kata kunci

Terapi Humor
Stres
Mahasiswa Akhir

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of comedy film humor therapy on reducing stress in final year students in Palembang. The sample of this study was 30 final year students in Palembang. Data collection was carried out using an academic stress questionnaire. The data obtained were then analyzed using the SPSS 26 for Windows program. The results of the paired simple t-test showed a value of 5.886. In addition, the N-gain test obtained a result of 0.24. So it can be said that there is a significant difference in comedy film humor therapy on reducing stress in final year students in Palembang.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi humor film komedi terhadap penurunan stres mahasiswa akhir di Palembang. Sampel penelitian ini adalah 30 mahasiswa akhir yang ada di Palembang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner stres akademik. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan program SPSS 26 for windows. Hasil uji paired simple t-test menunjukkan nilai sebesar 5,886. Di samping itu, Uji N-gain memperoleh hasil 0,24. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terapi humor film komedi terhadap penurunan stres pada mahasiswa akhir di Palembang.

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh ilmu pengetahuan di Perguruan Tinggi, dalam angka partisipasi kasar (APK) rentang usia mahasiswa dari 19 hingga 23 tahun (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020). Mahasiswa menghabiskan waktu minimal tiga hingga empat tahun di sebuah universitas untuk menyelesaikan studi mereka dengan menyusun skripsi sebagai persyaratan kelulusan. Namun, banyak dari mahasiswa yang kerap mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi, yang seringkali menyebabkan tingkat stres yang tinggi.

Mahasiswa tingkat akhir berada pada ruang lingkup perkembangan pada masa dewasa awal yang dimulai dari rentang usia 18 hingga 40 tahun (Hurlock, 1980) yang merupakan masa dimana individu dituntut untuk menjadi individu yang mandiri. Banyaknya tugas yang menantang menjadikan masa dewasa awal sebagai masa hidup penuh tekanan (Berk, 2012). Kesulitan yang sering dirasakan mahasiswa akhir dalam membuat skripsi adalah terjadinya proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan dalam mendapatkan referensi, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit untuk ditemui, keterbatasan waktu penelitian dan kesulitan lainnya.

Penelitian oleh American College Health Association menemukan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres yang berhubungan dengan proses akademik atau sering disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan stres yang bersumber dari adanya tekanan dan tuntutan dalam kegiatan akademik. Studi Andiarna & Kusumawati (2020) melibatkan 285 mahasiswa dari perguruan tinggi yang tersebar di pulau Jawa menemukan bahwa lebih dari 90% responden atau sekitar 272 responden memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Beberapa bentuk stresor yang dilaporkan adalah beban tugas yang berlebih, peer pressure, keterampilan sosial yang buruk, waktu pembelajaran yang terlalu lama, kecemasan dalam menghadapi ujian, dan materi pembelajaran yang sulit. Selain itu, situasi seperti lingkungan belajar yang terlalu berisik, sumber daya dan fasilitas yang kurang memadai, terlalu luasnya materi pembelajaran, dan sistem penilaian semester juga dilaporkan telah menjadi stresor bagi mahasiswa.

Gagalnya mahasiswa dalam memenuhi tuntutan akademik dapat menyebabkan timbulnya gejala Stres yang dapat menyebabkan depresi. penelitian oleh Thomas (2020) juga menemukan bahwa 82% mahasiswa mengalami penurunan kesehatan mental karena pembelajaran daring, kurangnya interaksi sosial, dan kehilangan rutinitas. Gejala depresi dapat tercermin dalam berbagai perilaku, seperti menghindari interaksi sosial, kurangnya minat dalam aktivitas akademik, menangis secara berlebihan, serta reaksi yang sangat sensitif dan mudah tersinggung. Perilaku depresi pada mahasiswa dapat mengganggu produktivitas dan kinerja akademik mereka, sehingga berpotensi merugikan.

Sehubungan dengan hal ini, stres merupakan reaksi fisik, mental, dan kimiawi dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan, dan merisaukan seseorang (Wijayaningsih, 2014). Adapun pengertian dari stres itu sendiri yang dikemukakan menurut Terry Looker dan Olga Gregson (2005) bahwa stres merupakan sebuah keadaan yang sedang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Sedangkan menurut Andrew Goliszek (2005) menyatakan bahwa stres ialah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan

atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku. Dapat ditarik kesimpulan bahwa stres dapat muncul karena adanya tuntutan dari luar diri ataupun stimulus yang datang dalam kurun waktu yang lama, sehingga individu tidak bisa menghadapinya.

Gangguan stres sering terjadi akibat adanya ketidaksesuaian antara apa yang diinginkan dan diharapkan, dimana ada kesenjangan antara tuntutan dari lingkungan sekitar dan kemampuan yang dimiliki individu tersebut, sedangkan pada mahasiswa yang mengalami gangguan stres kerap terjadi akibat ketidakmampuannya dalam meyakinkan dirinya untuk menyelesaikan tugas akhir. Ketidakmampuan inilah yang memberikan dampak pada mahasiswa sehingga mereka menunjukkan gejala seperti perilaku berlebihan, kegelisahan, kejengkelan yang tidak terkendali, kelelahan, kurang kesabaran saat terganggu, sensitifitas yang meningkat, serta kesulitan dalam memusatkan perhatian. Adapun yang diungkapkan oleh Fawzy (2017) yang menyatakan bahwa stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, penggunaan alkohol dan penyalahgunaan zat, mengurangi kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri dan resiko gangguan kejiwaan atau bahkan memiliki pikiran untuk bunuh diri. Mahasiswa yang memiliki keyakinan rendah dalam menggunakan kemampuannya, maka dapat dengan mudah menyerah dalam menyelesaikan suatu tugas (Feist & Feist, 2017). Hal ini didukung dalam sebuah survei yang menyatakan bahwa lebih dari 15.000 mahasiswa sarjana, yang telah melaporkan sekitar 18% pernah mempertimbangkan secara serius untuk mencoba bunuh diri dan 8% melaporkan mencoba bunuh diri setidaknya sekali (Drum et al., 2009 dalam Becker, 2018). Terdapatnya survei tersebut mendukung fenomena mahasiswa mengalami stres yang terjadi di Indonesia, salah satunya dampak dalam menyusun skripsi. Menurut berita yang ditulis oleh Khalika (2019) dalam media berita online tirta.id bahwa terdapat kasus dua mahasiswa perguruan tinggi di Jawa Barat berinisial MB dan RWB yang berusia 23 tahun bunuh diri pada Desember 2018 akibat depresi saat mengerjakan skripsi.

Menanggapi fenomena di atas, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang diungkapkan menurut Mufadha, dkk (dalam Sri ramadhani, dkk., 2021) yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi: (a) Pola Pikir, ketika individu tidak dapat mengendalikan situasi cenderung mengalami stres lebih besar, sebaliknyaapun begitu semakin besar kendali individu dapat melakukan sesuatu, maka semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami (b) Kepribadian, seorang dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres mahasiswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan mahasiswa yang sifatnya pesimis (c) Keyakinan terhadap

diri, seperti memainkan peranan penting dalam menafsirkan situasi-situasi disekitar individu, penilaian yang dipercaya mahasiswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis. Kemudian faktor eksternal yaitu: (a) Adanya tuntutan pekerjaan/ tugas akademik (skripsi) yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres, (b) Adanya hubungan antara mahasiswa dengan lingkungan sosialnya, yang meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya. Sebagaimana dengan hal ini, stres dapat dikurangi dengan menggunakan salah satu terapi yaitu terapi humor, hal ini relevan dengan hasil penelitian Atika Dian Arina (2005) bahwa terapi humor efektif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa baru fakultas psikologi universitas Airlangga. Dengan adanya penelitian sebelumnya, membuat peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai pengaruh terapi humor terhadap mahasiswa tingkat akhir, dalam hal ini peneliti memiliki tujuan untuk melihat seberapa efektifnya terapi humor (humor Therapy) dalam mengurangi tingkat kestressan pada mahasiswa akhir menggunakan media film komedi dikota Palembang.

Humor identik dengan hal-hal yang lucu, yang dapat membuat seseorang tertawa. Humor sebenarnya bukanlah sesuatu yang baru dalam kajian ilmiah, namun penggunaannya sebagai terapi belum banyak diketahui oleh individu. Salah satu penelitian yang telah mempublikasi secara internasional mengenai manfaat humor yaitu penelitian Mary Bennet di Universitas Indiana State, yang dimana peneliti disini mengambil sampel 33 wanita sehat. Setengah dari mereka menonton film komedi dan setengahnya lagi menonton film wisata dan ditemukan bahwa wanita yang terpingkal-pingkal oleh adegan film komedi ternyata memiliki sistem kekebalan yang lebih kuat dari pada mereka yang menonton film wisata.

Sesuai dengan penelitiannya, Mary Bennet menegaskan bahwa penemuannya merupakan fakta penting secara klinis, oleh karena itu para ahli yang terlibat dalam penelitian nya berkeyakinan bahwa saat ini para profesional kesehatan sebaiknya memandang serius humor sebagai sebuah terapi. Terapi humor pada dasarnya mengandung muatan emosi positif. Muatan emosi positif tersebut dapat dihubungkan sebagai sesuatu yang dapat menyebabkan turunnya tegangan (tension) serta berkurangnya perasaan cemas (anxiety).

Hubungan kedua ini yang dapat menyebabkan keluwesan pada individu dalam berpikir, yang dimana hal ini dibutuhkan untuk melihat kemungkinan pemecahan masalah yang sedang dihadapi. Kemampuan ini dapat dikatakan sebagai tanda bahwa individu mengalami healing dalam menjalani proses terapi (Martin, 2010). Sehubungan dengan humor dikatakan hal lucu yang dapat membuat

seorang tertawa, maka humor dapat dilakukan dengan berbagai macam cara seperti mendengarkan kelompok lawak, melihat kartun, komik, karikatur yang lucu, membaca kumpulan cerita lucu dan menonton film komedi. Banyak nya terapi humor yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stres individu, maka peneliti memilih salah satu dari pilihan diatas yaitu dengan menggunakan film komedi.

Film komedi merupakan Genre film komedi melibatkan alur cerita yang mengandung unsur jenaka dan bertujuan untuk mengundang respon seperti tersenyum, cekikikan, atau tertawa dari penonton. Meskipun respon tersebut merupakan ciri khas utama dari film komedi, alasan di balik reaksi tersebut tidak selalu jelas. Ada argumen yang menyatakan bahwa evolusi mempengaruhi perilaku tertawa dan tersenyum untuk memperkuat ikatan sosial manusia. Namun, banyak peneliti berpendapat bahwa respons tersebut lebih terkait dengan interaksi sosial daripada struktur lelucon atau respons fisiologis pribadi. Meskipun demikian, menjelaskan mengapa kita tertawa atau tersenyum bisa menjadi tantangan, karena dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti interaksi sosial atau respon dari penonton lainnya. Film komedi menawarkan pengalaman visual dan audio yang menyenangkan serta dapat memicu tawa dan kegembiraan. Dengan menonton film komedi, mahasiswa dapat melupakan sejenak beban pikiran mereka dan menikmati momen yang menghibur. Film komedi juga sering kali mengandung pesan moral atau pembelajaran yang dapat memberikan wawasan baru tentang cara menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih ringan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas terapi humor (humor Therapy) terhadap pengurangan tingkat stres pada mahasiswa akhir menggunakan media film Komedi.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Eksperimen. Menurut Sugiyono (2013) bahwa metode penelitian Eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk Mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Bentuk penelitian yang digunakan adalah pre-experimental design. Dengan menggunakan desain penelitian one group pretestposstest design. Dalam desain ini terdapat pretest yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan dan Posstest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian, hasil dari perlakuan yang diberikan akan lebih akurat, sehingga mendapat sebuah perbandingan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Desain ini bertujuan untuk mengetahui "Pengaruh Terapi Humor Film Komedi untuk Mengurangi Tingkat Stress Pada Mahasiswa di Kota Palembang". Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut.

Tabel 1.
Desain Penelitian *One-Group Pretest-Posstest Design*

Pretest	Perlakuan	Posstest
O ₁	X	O ₂

Keterangan

O₁ : Hasil Pretest

X : Perlakuan yang diterapkan

O₂ : Hasil Posstest

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa akhir yang berada dikota Palembang sebanyak 60 orang. Arikunto (2010) Menjelaskan bahwa populasi merupakan keseluruhan Subjek penelitian. Sedangkan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Menurut (Sugiyono, 2019) sampel adalah bagian dari jumlah dan Karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Meskipun sampel hanya merupakan bagian dari populasi, kenyataan-kenyataan yang diperoleh dari Sampel itu harus menggambarkan populasi. Adapun cara dalam penentuan sampel, Peneliti menggunakan cara random sampling. Menurut (Sugiyono, 2019) random sampling adalah "pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu".

Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi humor film komedi, sedangkan variabel dependen adalah tingkat stres pada mahasiswa. Pengumpulan data Pretest dan Posstest dilakukan untuk mengetahui tingkat stres menggunakan skala stres akademik dari Rika Dwi Ratnasari (2019). Pada skala ini, responden menilai masing-masing item yang menggunakan Skala Likert yakni sangat tidak setuju (skor = 1), tidak setuju (skor = 2), setuju (skor = 3) dan Sangat setuju (skor = 4). Skala tersebut disusun berdasarkan gejala-gejala stres akademik yaitu perilaku/tindakan, emosi/perasaan, fisik/fisiologi.. Perlakuan yang diberikan adalah terapi humor film komedi yang dilaksanakan selama 2 minggu. Sampel akan akan ditayangkan film komedi yang berdurasi 30-60 menit. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan bantuan teknik statistik. Teknik analisis data adalah suatu cara yang digunakan untuk mengolah data yang diperoleh dari hasil penelitian. Analisis data dalam penelitian kuantitatif merupakan kegiatan setelah seluruh data terkumpul. Kegiatan Dalam analisis data adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dari Seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis (Sugiyono, 2018). Dalam analisis data Secara statistik yaitu dengan Uji-t dan N-gain menggunakan SPSS 26 for windows.

Hasil dan Diskusi

Hasil penelitian dibawah ini menjelaskan tentang gambaran umum lokasi penelitian, karakteristik responden (usia dan jenis kelamin), pelaksanaan terapi humor, dan penurunan tingkat stres akademik. Bab ini juga menjelaskan hasil dari penelitian secara rinci yang disajikan dalam tabel berdasarkan dari tujuan penelitian yang telah ada.

Tabel 2
Distribusi karakteristik mahasiswa akhir (n=30)

Variable	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	30%
Perempuan	21	70%
Jumlah	30	100%
Usia (tahun)		
21	8	26,7%
22	15	40%
23	5	16,7%
24	2	6,7%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 30 responden dengan umur rata rata 21-24 tahun. Pada tabel ini ditemukan bahwa responden terbanyak di pegang oleh mahasiswa akhir yang berusia 22 tahun dengan jumlah 15 orang dan presentasinya yaitu 40%. Adapun usia mahasiswa akhir lainnya yaitu diperoleh hasil 8 orang yang berusia 21 tahun dengan presentase 26,7%, 5 orang yang berusia 23 tahun dengan presentase 16,7%, dan 2 orang yang berusia 24 tahun dengan presentase 6,7%. Sehubungan dengan hal ini mahasiswa tingkat akhir diartikan sebagai individu yang

Sehubungan dengan hal ini mahasiswa tingkat akhir diartikan sebagai individu yang berada pada rentang usia 21-24 tahun dimana mereka berada pada fase peralihan dari remaja menuju dewasa awal (Anita Anggraeni, 2023). Pada fase ini individu mulai dibebankan dengan tanggung jawab baru dan tuntutan yang harus mereka penuhi, individu pada fase tersebut diharapkan dapat mengeksplorasi hal-hal terkait dengan karir, relasi, pendidikan dan lain-lain.

Hal ini didukung oleh penelitian Maftukhah (2014) yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori usia dewasa awal. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Maftukhah (2014) yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori usia dewasa awal. Hal ini dikarenakan usia mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada masa dewasa awal 20-35 tahun, tugas dewasa awal memiliki perkembangan psikososial dan lebih berperan dalam masyarakat dan kehidupan sosial, usia ini juga berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang (suwaryo& yuwono,2017). Pada penelitian ini mayoritas memiliki jenis kelamin perempuan, disimpulkan bahwa perempuan memiliki tingkat stres akademik tinggi dibandingkan laki-laki.

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa usia 22 tahun terdapat stres yang lagi memuncak karna penyusunan skripsi baik itu tekanan dosen pembimbing maupun dengan rasa malas, keluarga dan lingkungan yang membuat seorang menjadi stres. Hasil analisis data akhir diperoleh dari nilai pretest dan

posttest kuesioner stres Akademik yang telah dilakukan pemberian perlakuan dengan terapi Humor untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa akhir di Palembang menggunakan uji Kolmogorov -Smirnov dengan signifikansi (0,05) dengan bantuan program SPSS 26 for windows. Berikut hasil uji normalitas dalam penelitian ini.

Tabel 3.
 Uji Normalitas

Data yang di uji	Uji Normalitas		Kesimpulan
	Lmaks	Nilai Sig	
Pretest Stres Akademik	0,132	0,190	Normal
Posttest Stres Akademik	0,115	0,200	Normal

Pedoman yang digunakan untuk menentukan apakah distribusi data normal atau tidak adalah sebagai berikut:

- a) Nilai signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov Sig. > 0,05 menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal.
- b) Nilai signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov Sig. < 0,05 menunjukkan bahwa data tidak memiliki distribusi normal.

Berdasarkan uji normalitas terhadap data skala stres, diperoleh nilai data yang diuji baik pretest maupun posttest dikatakan normal sehingga dapat melanjutkan ke tahap penelitian selanjutnya.

Tabel 4
 Uji Paired Sample T-test

N	Rerata Skor stress		t	p
	Pre-test	Post-test		
30	79,2000	66,467	5,886	<.0,01

Uji hipotesis dilakukan apabila uji normalitas terpenuhi. Uji hipotesis digunakan untuk data yang berdistribusi normal menggunakan statistik parametrik. Uji hipotesis menggunakan paired sample t-test (uji-t) dengan bantuan program SPSS 26 for windows untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh terapi humor film komedi untuk mengurangi tingkat stress pada mahasiswa akhir di Palembang. Kriteria dalam uji t-test yaitu:

H_0 diterima apabila $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$ atau $\text{sig.} > 0,05$

H_0 ditolak apabila $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ atau $\text{sig.} < 0,05$

Uji-t dipergunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan signifikan diantara nilai pretest dan posttest terapi humor film komedi untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa akhir di Palembang. Hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

H_0 = ada perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest terapi humor film komedi untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa akhir Palembang.

H_a = tidak ada perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest terapi humor film komedi

untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa akhir di Palembang. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil dari analisis uji t berpasangan (paired samples t-test) yang digunakan untuk membandingkan dua kondisi atau waktu yang berbeda pada satu kelompok subjek yang sama. Dalam hal ini, data yang dibandingkan adalah skor stres sebelum (pretest) dan setelah (post-test) pada eksperimen yang dilakukan pada 30 subjek yang sama. Berdasarkan analisis uji t dua berpasangan (paired sample t-test) diperoleh nilai sebesar 5,886. Karena nilai $\text{sig} > 0,05$ maka H_0 dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest terapi humor film komedi untuk mengurangi tingkata stres pada mahasiswa akhir di Palembang.

Tabel 5
Hasil uji N-gain

	N	Min	Max	Mean	Std.Deviation
N-gain	30	-0,24	0,67	0,269	0,2488
Valid N	30				

Menurut Hake "Uji N- Gain adalah sebuah uji yang bisa memberikan gambaran umum peningkatan skor hasil pembelajaran antara sebelum dan sesudah diterapkannya suatu perlakuan" (Sundayana, 2014). Adapun rumus uji N-Gain adalah:

$$N \text{ Gain} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

Kategori perolehan nilai N-Gain score dapat ditentukan berdasarkan nilai N-gain maupun nilai N-gain dalam bentuk persen (%). Adapun pembagian kategori perolehan nilai N-gain dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6
Pembagian Skor N-Gain

Nilai N-Gain	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Berdasarkan kriteria uji N-Gain score pada tabel diatas dan dari hasil uji perhitungan N-Gain diperoleh hasil bahwa nilai minimum -0,24 dan nilai maximum 0,67 sedangkan mean 0,269 dan standar deviasi 0,2488. Nilai uji N-Gain dalam penelitian ini dapat dikategorikan rendah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan terdapat perubahan penurunan tingkat stres pada mahasiswa akhir setelah diberikan terapi humor film komedi . Hal ini dapat dilihat pada hasil olahan data pretest dan posttest. Hasil analisis dengan menggunakan uji paired simple t-test diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi humor film komedi terhadap penurunan stres mahasiswa akhir di Palembang. Hasil ini dapat dibuktikan dengan mean pretest

yang mempunyai nilai sebesar 79,20 sedangkan posttest 66,47. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat stress pada mahasiswa akhir. Nilai paired simple t-test dengan nilai t sebesar 5,886 dengan nilai $P < 0,01$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang berarti terdapat pengaruh positif bahwa terapi humor dapat menurunkan stres terhadap penurunan stres pada mahasiswa akhir di Palembang. Adanya pengaruh terapi humor untuk mengurangi stres pada mahasiswa akhir di Palembang juga bisa dilihat pada analisis uji N-Gain score pada tabel diatas dan dari hasil uji perhitungan N-Gain diperoleh hasil bahwa nilai minimum -0,24 dan nilai maximum 0,67 sedangkan mean 0,269 dan standar deviasi 0,2488.

Menurut Charles D. Spielboger (dalam Rivai & Mulyadi, 2012) menyebutkan stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal mengenai seseorang, misalnya objekobjek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara objektif adalah berbahaya. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar seseorang. Stres perlu ditangani secara cepat agar tidak menimbulkan dampak negatif yang tidak diinginkan. Menelaah kemampuan individu atau sumber daya yang tersedia untuk mengatasi masalah sangat dianjurkan dalam ajaran Islam. Ada beberapa pendekatan psikologis yang dapat digunakan untuk mengatasi stres, salah satunya adalah dengan humor atau tertawa. Tertawa dianggap sebagai ekspresi wajah yang positif dalam konteks psikologis. Hal tersebut juga diamini oleh Nilsen (dalam Kurniawan, 2009) yang menurutnya humor memiliki fungsi psikologik yaitu metode yang efektif untuk mengatur stres dan meningkatkan karakter kepribadian yang menarik. Humor juga mampu mengembalikan mood atau rasa bosan berlebihan pada seseorang.

Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres pada mahasiswa akhir setelah mengikuti suatu intervensi tertentu. Nilai rerata pretest adalah 79,20, sedangkan posttest adalah 66,47, menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat stres. Hasil uji paired simple t-test menunjukkan nilai t sebesar 5,886 dengan nilai p kurang dari 0,01, mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Selain itu, hasil uji perhitungan N-Gain menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang cukup signifikan antara pretest dan posttest, dengan nilai minimum -0,24 dan nilai maksimum 0,67. Rerata N-Gain adalah 0,269 dengan standar deviasi sebesar 0,2488. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi atau program yang diberikan efektif dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa akhir.

Referensi

- Albert, Kurniawan. (2009). Belajar Mudah SPSS Untuk Pemula. Yogyakarta: Mediakom.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–149.
- American College Health Association. (2014). Reference Group Data Report - Spring 2014 American College Health Association. Di akses di https://www.acha.org/documents/ncha/ACHANCHAII_ReferenceGroup_Data_ReportSpring2014.pdf.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Averio, Thomas. (2020). The Analysis of Influencing Factors On The Going Concern Audit Opinion-A Study In Manufacturing Firms In Indonesia. *Asian Journal of Accounting Research*. Vol. 6. No. 2. pp. 152-164.
- Becker S. (2015). International Journal of Gynecology and Obstetrics Reproductive Healtha historic and scientificreview of breast cancer: The next global healthcare challenge. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*. 131:36-39.
- Becker, S.P, et al. (2018). Suicidal Behaviors In College Students: Frequency, Sex Differences, And Mental Health Correlates Including Sluggish Cognitive Tempo. *Journal of Adolescent Health* 63
- Berk, L.E. (2012). *Development Through The Lifespan*. Edisi Kelima. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. (19 Maret 2020). Profil Institusi Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Diakses di <http://dikti.go.id/profilinstitusi-direktorat-jenderal-pendidikan-tinggi/>
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of Psychological Stress, Depression and Anxiety Among Medical Students in Egypt. *Psychiatry Research*. 255. 186-194.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T,A. (2017). *Teori kepribadian (8th ed.)*. Salemba: Humanika.
- Goliszek, Andrew. (2005). *Manajemen stress; Cara Tercepat Untuk Menghilangkan Rasa Cemas*. Jakarta: Bhuna Ilmu Populer.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.

- Khalika, N.N. (2019). Depresi Karena Skripsi, Kampus & Dosen Wajib Menolong Mahasiswa. Diakses pada tanggal 4 April 2024 dari <https://tirto.id/depresi-karenaskripsi-kampus-amp-dosen-wajib-menolong-mahasiswa-ddqy>.
- Looker, Terry & Olga, Gregson. (2005). *Managing Stress*. Yogyakarta: Baca
- Maftukhah, M. (2014). "Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa Ilmu Keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi". Skripsi: Universitas Indonesia.
- Martin (2010). *Attitude, Personality, and Behavior*. Open University Press, USA.
- Ratnasari, Rika Dwi .(2019). Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Konsumtif Berbelanja Online Pada Mahasiswi. Semarang: Unika.
- Rivai, Veitzhal & Deddy, Mulyadi. (2012). *Kepemimpinan Dan Perilaku Organisasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sri Ramadhani. (2021). Pagaruh Sense Of Humor Terhadap Stres Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psychomutiara*. No 4 (2), hal 40- 60
- Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kuallitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sundayana, W. (2014). *Pembelajaran Berbasis Tema (Panduan Guru dalam Mengembangkan Pembelajaran terpadu)*. Jakarta: Erlangga
- Suwaryo,Putra A & Yuwono P. (2017). Factor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat dalam Mitigasi Bencna Alam Tanah Longsor. Jawa Tengah. *Stikkes Muhammadiyah Magelang* ISSN 2407-9189.
- Wijayaningsih, Kartika Sari. (2014). *Asuhan Keperawatan Anak*. Jakarta: TIM.