

# KONTRIBUSI *SENSE OF HUMOR* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA YANG MERANTAU

Hafizah Izati, Prima Aulia  
Universitas Negeri Padang  
e-mail: hafizah.izati12@gmail.com

**Abstract:** *Contribution of sense of humor to adaptation to first-year students who migrate. The purpose of this study was to see the contribution between the sense of humor and the adjustment to the first-known students who migrated. The research design used is quantitative descriptive. The population in this study were first year UNP students who migrated, with a sample of 40 people. The sampling technique used is sampling saturation. Data collection is done by using an adjustment scale and a sense of humor scale. Data analysis using Simple linear regression techniques. The results of this study get a correlation coefficient ( $r$ ) of 0.342 then the value of  $F = 3.164$  with  $p = 0.083$ . Proving that there is no significant contribution to the sense of humor towards adjustment to first-year students who migrate with the determination correlation coefficient  $R^2 = 0.077$  which indicates that a sense of humor contributes very little, namely 7.7% in self-adjustment.*

**Keywords:** *Self-adjustment, sense of humor, wander*

**Abstrak:** *Kontribusi sense of humor terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama yang merantau. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kontribusi antara sense of humor dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahu pertama yang merantau. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UNP tahun pertama yang merantau, dengan jumlah sampel 40 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu sampling jenuh. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala penyesuaian diri dan skala sense of humor. Analisis data menggunakan teknik Simple linier regression. Hasil penelitian ini mendapatkan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,342 kemudian nilai  $F = 3,164$  dengan  $p = 0,083$ . Membuktikan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan pada sense of humor terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama yang merantau dengan nilai koefisien korelasi determinasi  $R^2 = 0,077$  yang menunjukkan bahwa sense of humor memberikan sumbangan yang sangat sedikit yaitu 7,7% pada penyesuaian diri.*

**Kata kunci:** *Penyesuaian diri, sense of humor, merantau*

## PENDAHULUAN

Setiap individu mempunyai keinginan untuk mengubah diri menjadi lebih baik, salah satunya dalam hal pendidikan. Perwujudan pendidikan yang lebih baik diinginkan oleh setiap individu yang baru saja menyelesaikan pendidikan di bangku SMA, dengan melanjutkan pendidikan pada jenjang perkuliahan dan menjadi seorang mahasiswa.

Berkuliah atau memutuskan untuk melanjutkan pendidikan setelah SMA ini menuntut remaja untuk keluar dari kampung halaman dan menjadi perantau demi menuntut ilmu, dan pandangan tentang pendidikan yang semakin baik. Hal ini juga dijelaskan Mortimer dan Larson (dalam Santrock, 2007) yang menyebutkan di berbagai belahan dunia, kian lama remaja kian diharapkan menunda memasuki dunia dewasa, sebagian besar hal ini disebabkan karena masyarakat yang kaya informasi di masa sekarang ini menuntut pendidikan yang lebih banyak dibandingkan dengan generasi terdahulu. Fenomena ini juga dianggap sebagai usaha pembuktian kualitas diri sebagai orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab dalam membuat keputusan secara mandiri.

Seorang yang memutuskan untuk menuntut ilmu pada jenjang pendidikan tinggi diluar daerah asalnya dalam waktu tertentu dan atas kemauannya sendiri disebut dengan mahasiswa perantau (Naim, 2013).

Mahasiswa perantau menurut Marshellena, (2015) yaitu seorang mahasiswa yang berasal dari lingkungan yang secara budaya berbeda dengan daerah tempat rantauan. Mereka datang dengan tujuan berkuliah, menetap dalam kurun waktu tertentu atau untuk jangka waktu lama atau tidak yang biasanya dengan maksud kembali pulang dan dengan satu hal yang menjadi motivasi utama yaitu untuk menyelesaikan studinya di perguruan tinggi yang terdapat di lingkungan barunya tersebut.

Penelitian yang berkaitan dengan merantau dilakukan oleh Marshellena, (2015), yang meneliti mengenai fenomena *culture shock* (gegar budaya) pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta. Hasil yang didapatkan dari penelitian kuantitatif deskriptif ini *culture shock* yang terjadi pada setiap individu memiliki gejala dan reaksi dalam bentuk stress mental maupun fisik yang berbeda-beda mengenai sejauhmana *culture shock* mempengaruhi kehidupannya. Pengalaman *culture shock* bersifat normal terjadi pada mahasiswa perantauan yang memulai kehidupannya di daerah baru dengan situasi dan kondisi budaya yang berbeda dengan daerah asalnya. Hal ini menuntut mahasiswa untuk mampu menyesuaikan dirinya. Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu, yaitu individu berusaha keras agar mampu

mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara diri sendiri dengan lingkungannya (Shneiders, 1960). Kemampuan penyesuaian diri merupakan suatu persyaratan yang penting bagi terciptanya kebahagiaan dalam hidup individu, termasuk penyesuaian pada kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan, maupun masyarakat pada umumnya. Penyesuaian diri adalah suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya atau proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya (Fatimah, 2006).

Penyesuaian diri yang sulit, terlebih pada mahasiswa baru yang merantau seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, hendaknya diimbangi dengan adanya emosi positif, salah satu emosi positif tersebut adalah humor. Kelly (dalam Wardani, 2012) menyatakan bahwa seorang yang humoris mampu mengubah sudut pandangnya sehingga bisa merasakan adanya jarak antara dirinya dengan situasi ancaman yang menyerangnya, berlanjut akan melihat permasalahannya dari sudut pandang yang berbeda, dan otomatis akan menurunkan perasaan yang melumpuhkan (rasa cemas dan tidak berdaya). Seperti yang dijelaskan

oleh Kelly, jiwa humor seseorang sangat membantu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, terkhusus dalam menghadapi stres dan mengatasi rasa cemas.

Thorson dan Powel (dalam Wardani, 2012) menyatakan *sense of humor* adalah sebuah cara memandang dunia, sebuah gaya tertentu sebagai bentuk perlindungan diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Penggunaan humor telah lama digunakan sebagai *coping mechanism* dalam menghadapi situasi sulit di dalam kehidupan. Orang-orang humoris dinyatakan sebagai orang yang cenderung mampu tetap bertahan berjuang “melawan hidup”. Menurut peneliti, hal ini pun terjadi pada remaja akhir, selain diperlukan penyesuaian diri dalam memecahkan berbagai problematika, juga dibutuhkan adanya *sense of humor* yang cukup tinggi, karena humor pada dasarnya akan memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental manusia.

Berdasarkan data diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kontribusi *sense of humor* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru jurusan psikologi yang ada di Padang dan Bukittinggi yang merantau.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif deskriptif, yaitu penelitian yang

melakukan analisis hanya sebatas deskripsi, yaitu menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis (Azwar, 2014). Penelitian ini mengkaji sejauh mana kontribusi variabel X yaitu *sense of humor* terhadap variabel Y yaitu penyesuaian diri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama yang merantau, dengan teknik pengambilan sampel yang menggunakan sampling jenuh. Sehingga sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama jurusan Psikologi UNP yang berjumlah 40 orang.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berbentuk skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *sense of humor* sebanyak 24 item yang diadaptasi dari *Multidimensional Sense of Humor Scale*. Skala tersebut dirumuskan dari teori yang digagas dari Thorson, Powell, Sarmany-Schuller, dan Hampses (1997) dengan skor setelah dilakukan TO ulang, validitas *item* bergerak dari 0,278-0,685 dengan koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,901. Skala penyesuaian diri sebanyak 38 *item* yang diturunkan berdasarkan aspek dari Shneiders dengan model jawaban *Likert*. Skor validitas *item* bergerak dari 0,265-0,502 dengan koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,864

. Kemudian teknik analisis data yang digunakan adalah *simple linier regression*. Karena pada *simple linier regression* ini tingkat perubahan suatu variabel terhadap

variabel lainnya dapat ditentukan. Jadi, dengan analisis regresi, peramalan atau perkiraan nilai variabel terikat pada nilai variabel bebas lebih akurat pula (Hasan, 2009).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil uji normalitas sebaran variabel *sense of humor* dan penyesuaian diri yaitu diperoleh skor  $p=0,584$  untuk *sense of humor*, dan  $p=0,657$  untuk penyesuaian diri. dimana  $p > 0,05$  yang memperlihatkan bahwa sebaran data normal. Jadi, dapat dikatakan sebaran data pada kedua model (variabel) penelitian terdistribusi normal.

Sedangkan untuk uji linearitas memperlihatkan bahwa nilai linearitas pada *sense of humor* dengan penyesuaian diri adalah sebesar  $F=1,043$  yang memiliki nilai  $p=0,0486$  ( $p>0,05$ ) yang memperlihatkan bahwa kedua variabel terbukti linear. Berdasarkan hasil analisis uji korelasi yang dilakukan, didapatkan hasil kontribusi nilai  $p=0,083$  ( $p>0,05$ ) yang mengindikasikan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak.

Deskripsi hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki *sense of humor* berada dalam kategori sedang dan memiliki penyesuaian diri dalam kategori baik

**Tabel 1. Kategorisasi Skor Subjek Berdasarkan Aspek *Sense Of Humor***

Aspek	Skor	Kategori	Subjek	
			F	(%)
Elemen kreatifitas humor dan penggunaan humor dilingkungan sosial	$32 \leq x$	Baik	16	40%
	$16 \leq x < 32$	Sedang	22	55%
	$x < 16$	Buruk	2	5%
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>
Berhubungan dengan konsep diri, penyelesaian masalah dan penggunaan <i> coping humor</i>	$10,67 \leq x$	Baik	11	27,50%
	$5,33 \leq x < 10,67$	Sedang	27	67,50%
	$x < 5,33$	Buruk	2	5%
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>
Sikap terhadap orang humoris	$13,33 \leq x$	Baik	35	87,50%
	$6,67 \leq x < 13,33$	Sedang	5	12,50%
	$x < 6,67$	Buruk	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>
Sikap terhadap humor	$8 \leq x$	Baik	33	82,50%
	$4 \leq x < 8$	Sedang	6	16%
	$x < 4$	Buruk	1	2,50%
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa Pada aspek-aspek *sense of humor*, 2 dari 4 aspek mayoritas subjek berada pada kategori sedang, dan 2 yang lain dalam mayoritas tinggi. dengan aspek Elemen kreatifitas humor dan penggunaan humor dilingkungan sosial 22 orang (55%) dan pada aspek Berhubungan dengan konsep

diri, penyelesaian masalah dan penggunaan  *coping humor* yaitu sebanyak 27 orang (67,50%) dalam kategori sedang dan dua aspek yaitu Sikap terhadap orang humoris mayoritas subjek berada pada kategori baik yaitu sebanyak 35 orang (87,50%), dan aspek Sikap terhadap humor 33 orang (82,50%) dalam kategori baik.

**Tabel 2. Kategorisasi Skor Subjek Berdasarkan Aspek Penyesuaian Diri**

Aspek	Skor	Kategori	Subjek	
			F	(%)
<i>Mengontrol emosi yang berlebihan</i>	$25,67 \leq x$	Baik	21	52,50%
	$16,33 \leq x < 25,67$	Sedang	19	47,50%
	$x < 16,33$	Buruk	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>
<i>Meminimalkan mekanisme pertahanan diri</i>	$14,67 \leq x$	Baik	38	95%
	$9,33 \leq x < 14,67$	Sedang	2	5%
	$x < 9,33$	Buruk	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>
<i>Mengurangi rasa frustrasi</i>	$22 \leq x$	Baik	27	67,50%
	$14 \leq x < 22$	Sedang	13	32,50%
	$x < 14$	Buruk	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>
<i>Berfikir rasional dan mampu mengarahkan diri</i>	$14,67 \leq x$	Baik	29	72,50%
	$9,33 \leq x < 14,67$	Sedang	11	27,50%
	$x < 9,33$	Buruk	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>
<i>Kemampuan untuk belajar</i>	$25,67 \leq x$	Baik	24	60%
	$16,33 \leq x < 25,67$	Sedang	16	40%
	$x < 16,33$	Buruk	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>
<i>Memfaatkan pengalaman masa lalu</i>	$7,33 \leq x$	Baik	39	97,50%
	$4,67 \leq x < 7,33$	Sedang	1	2,50%
	$x < 4,67$	Buruk	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>
<i>Sikap realistis dan objektif</i>	$29,33 \leq x$	Baik	35	87,50%
	$18,67 \leq x < 29,33$	Sedang	5	12,50%
	$x < 18,67$	Buruk	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pada tabel di bawah (67,5%), aspek keempat 29 orang (72,5%), pada aspek-aspek penyesuaian diri, dari 7 aspek penyesuaian diri mayoritas subjek berada dalam kategori baik. Aspek pertama sebanyak 21 orang (52,50%), aspek kedua 38 orang (95%), aspek ketiga 27 orang (67,5%), aspek kelima 24 orang (60%), aspek keenam 39 orang (97,5%), dan aspek ketujuh sebanyak 35 orang (87,5%) semuanya berada dalam kategori baik, dan tidak ada satupun subjek dalam kategori buruk.

Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang tidak signifikan antara *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama yang merantau. Artinya semakin baik *sense of humor* maka akan baik pula penyesuaian dirinya. Namun dalam penelitian ini *sense of humor* tidak berkontribusi dalam penyesuaian diri.

### **Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana kontribusi *sense of humor* terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama yang merantau. Penelitian ini dilakukan pada 40 orang mahasiswa Psikologi tahun pertama yang merantau, baik berkuliah di kampus UNP pusat di Padang, ataupun kampus V UNP yang berada di Bukittinggi. Katagori merantau dalam penelitian ini adalah yang bertempat tinggal di luar Sumatera Barat sebelum berkuliah di Psikologi UNP dan tidak tinggal bersama orang tua saat kuliah.

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan mendapatkan hasil bahwa terdapat kontribusi positif yang tidak signifikan dari *sense of humor* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi tahun pertama yang merantau. Hal ini berarti semakin positif atau semakin baik *sense of humor* mahasiswa baru yang merantau, maka semakin baik pula penyesuaian

dirinya. Namun dalam penelitian ini tidak terdapat kontribusi yang signifikan antara *sense of humor* terhadap penyesuaian diri. Artinya dalam penelitian ini, pada subjek mahasiswa tahun pertama psikologi yang merantau tidak ada kontribusi yang nyata dari *sense of humor* terhadap penyesuaian diri.

Kontribusi antara *sense of humor* dan penyesuaian diri berada pada kategori lemah atau sangat sedikit *persentase* kontribusinya. Ini dikarenakan banyaknya faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri. Baik faktor eksternal maupun internal. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seperti keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, tingkat religiusitas dan kebudayaan (Shneiders, 1960). Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dan Pratitis (2012) mengenai efikasi diri akademik, dukungan sosial orangtua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. Hasil analisis data ini menunjukkan efikasi diri akademik dan dukungan sosial orangtua secara bersama-sama berhubungan dengan penyesuaian diri mahasiswa pada perkuliahan. Hasil analisis data ini menunjukkan efikasi diri akademik dan dukungan sosial orangtua secara bersama-sama berhubungan dengan penyesuaian diri mahasiswa pada perkuliahan menunjukkan ada korelasi positif antara efikasi diri

akademik dengan penyesuaian diri mahasiswa pada perkuliahan. Hasil analisis korelasi dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian diri mahasiswa pada perkuliahan menunjukkan Variabel dukungan sosial orangtua secara tersendiri tidak berhubungan dengan penyesuaian diri mahasiswa pada perkuliahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Andriyani (2016) yang berjudul korelasi peran keluarga terhadap penyesuaian diri remaja. Mendapatkan hasil bahwa lingkungan keluarga sangat penting dan signifikan terhadap penyesuaian diri remaja. Hal ini menjelaskan bahwa semakin baik hubungan lingkungan keluarga, maka semakin baik penyesuaian diri remaja, begitu juga sebaliknya, semakin tidak baik hubungan lingkungan keluarga yang diterima oleh individu, maka semakin tidak baik pula penyesuaian diri remaja tersebut.

Bidjuni (2016) melakukan penelitian yang berjudul hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado, yang menunjukkan ada faktor lain yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri, yaitu kepercayaan diri, hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang bermakna antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Artinya semakin tinggi kepercayaan diri individu maka akan

semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh Sakdiah, Adawiah, dan Abbas (2018) mengenai pengaruh *religious commitment* terhadap penyesuaian diri mahasiswa yang mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh komitmen religius positif yang signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa di IAIN Antasari. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi komitmen religius mahasiswa, semakin baik penyesuaian diri mahasiswa. Oleh karena itu komitmen agama mahasiswa sangat penting untuk ditingkatkan sehingga penyesuaian diri akan lebih baik. Dari beberapa penelitian diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa banyak hal lain yang ternyata memberikan sumbangan nyata terhadap penyesuaian diri. diantaranya adalah efikasi diri, keluarga, kepercayaan diri dan komitmen religius yang dimiliki individu, hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Shneiders, 1960).

Dalam penelitian ini diperoleh bahwa penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama yang merantau pada kategori baik, kategori baik ini menjelaskan bahwa penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama yang merantau sebagian besar dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru yaitu lingkungan kuliah, walaupun jauh dari kampung atau berada didaerah yang baru. Dapat dilihat pada perentase kategorisasi jenjang pada



aspek penyesuaian diri mendapat hasil yang tinggi. Aspek penyesuaian diri yang berada dalam kategori baik dan persentase subjek terbanyak mendapatkan skor baik, adalah aspek memanfaatkan pengalaman masa lalu. Artinya kemampuan penyesuaian diri yang baik yang ditemukasn dalam penelitian pada mahasiswa baru tahun pertama yang merantau ini, dimulai dari kemampuan memanfaatkan pengalaman masa lalu dalam prosas penyesuaian dirinya.

Karakteristik penyesuain diri yang baik dijelaskan oleh Shneiders (1960), diantaranya mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri, Objektif dalam menerima keadaan diri, mengontrol perkembangan yang terjadi dalam diri, memiliki tujuan yang jelas dalam bertindak, memiliki rasa humor yang tinggi, memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi, mudah beradaptasi dengan kondisi yang baru, mampu bekerjasama dengan individu lain, memiliki rasa optimisme yang tinggi untuk selalu beraktivitas.

Penyesuaian diri yang positif juga dijelaskan oleh Fatimah, (2006) salah satunya adalah kemampuan menerima dan memahami diri sebagaimana adanya, atau bersikap realistik dan objekif. Karakteristik ini mengadung pengertian bahwa orang yang mempunyai penyesuaian diri yang positif adalah orang yang sanggup menerima kelemahan-kelemahan, kekurangan-kekurangan, disamping kelebihan yang

dimiliki. Individu yang mampu melakukan penyesuaian diri yang baik akan mampu mematuhi dan melaksanakan norma yang berlaku tanpa adanya paksaan dalam setiap tingkah lakunya. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa baru yang merantau ini memperlihatkan bahwa sebagian besar sampel penelitian sudah berada pada kategori penyesuaian diri yang baik, dan seperti yang dijelaskan oleh Fatimah (2006) dan Schneider (1960), bahwa mahasiwa tahun pertama Psikologi UNP sudah memiliki penyesuaian diri yang positif.

Sebagian yang lain dari sampel penelitian terdapat pada kategori sedang mendapat hasil yang lebih sedikit dan tidak ada subjek yang berada pada kategori yang rendah dalam penyesuaian dirinya. Aspek yang skor ketegori sedang nya mendekati setengah dari kategori baik adalah aspek mengontrol emosi yang berlebihan. Jadi penyesuaian pada mahasiswa tahun pertama yang merantau, sedikit kesulitan menyesuaikan diri pada bagian mengontrol emosi yang berlebihan. Dapat disimpulkan hal-hal itu lah yang membuat penyesuain diri mahasiswa mendapatkan hasil yang baik atau berada dalam kategori yang baik.

Dalam penelitian ini dapat dilihat pada kategorisasi penjenjangan *sense of humor*, didapatkan hasil *sense of humor* secara umum berada pada kategori sedang. Pengkategorian per-aspek yang paling

menonjol pada *sense of humor* adalah pada aspek sikap terhadap orang humoris, yang mendapatkan skor paling tinggi. Dan yang mendapatkan skor paling rendah, atau paling banyak subjek berada pada kategori sedang adalah aspek elemen kreatifitas humor dan penggunaan humor dilingkungan sosial. Hal ini yang akhirnya menyebabkan hasil keseluruhan dari *sense of humor* mahasiswa baru tahun pertama yang merantau berada pada kategori sedang.

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Sukoco (2014) mengenai *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa baru, mendapatkan hasil bahwa *sense of humor* dan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya memiliki hubungan yang negatif dengan tingkat korelasi yang cukup kuat. Maksudnya ketika mahasiswa baru yang merantau memiliki humor yang baik, maka akan berdampak negatif pada stres, yaitu jika humor baik, maka tingkat stres akan rendah dan sebaliknya jika humor rendah, maka kecenderungan untuk stres akan lebih besar. Ini ada dalam taraf kontribusi yang cukup kuat. Sejalan dengan hasil yang peneliti dapatkan bahwa kemampuan mengontrol emosi akan lebih sulit dilakukan saat berusaha menyesuaikan diri dengan tempat baru.

Kontribusi *sense of humor* yang tidak secara nyata berpengaruh terhadap penyesuaian diri, diperkuat lagi oleh

penelitian yang menunjukkan hasil bahwa *sense of humor* berpengaruh pada kebermaknaan hidup. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Wardani (2012), yang berjudul hubungan citra rasa humor (*sense of humor*) dengan kebermaknaan hidup pada remaja akhir (mahasiswa), ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *sense of humor* dengan kebermaknaan hidup pada remaja akhir (mahasiswa). Semakin tinggi *sense of humor* maka akan diikuti pula oleh semakin tingginya kebermaknaan hidup, demikian pula sebaliknya.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, tidak terdapat kontribusi *sense of humor* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama yang merantau. Karena didapatkan ada hal-hal lain yang ternyata berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Namun demikian, humor pada mahasiswa khususnya tetap harus ada dan dikembangkan karena humor adalah perilaku yang positif. Suyasa dalam Puspitacandri menjelaskan *sense of humor* adalah kecenderungan individu untuk bersikap positif pada lingkungan atau individu lain dengan menampilkan perilaku tersenyum atau tertawa.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai kontribusi

*sense of humor* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama yang merantau, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum *sense of humor* mahasiswa baru yang merantau berada pada kategori buruk, yaitu sebanyak 60 %
2. Secara umum penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 67,5 %
3. Terdapat hubungan positif yang tidak signifikan antara kecanduan *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau, temuan ini berarti ketika *sense of humor* baik atau buruk tidak begitu banyak memberikan kontribusi pada penyesuaian diri. Kontribusi *sense of humor* terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau, sebesar 7,7 %. Kontribusi positif berarti semakin tinggi *sense of humor* seseorang maka akan semakin baik penyesuaian dirinya, hal ini berkontribusi pada 7,7 %.

### **Saran**

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi individu yang sudah taman SMA agar tidak perlu cemas dan

khawatir pergi melanjutkan sekolah atau kuliah walaupun perguruan tinggi jauh dari daerah asal atau jauh dari orang tua, dan agar belajar hidup lebih mandiri dan mengembangkan kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki.

2. Bagi orangtua, untuk dapat mulai membebaskan atau membiasakan anak untuk mandiri, segingga saat harus jauh dari orang tua anak tidak lagi merasa gamang, dan lebih mudah menyesuaikan diri. Karena pada masa ini pendidikan sudah sangat menjadi hal penting dipandangan masyarakat luas.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema yang sama, untuk dapat dijadikan sebagai bahan informasi, kemudian peneliti menyarankan agar dapat menggunakan atau menambah alat pengumpulan data seperti wawancara atau observasi sehingga dapat mengungkap hal-hal yang belum terungkap dalam penelitian ini maupun untuk menggali data lebih dalam mengenai bagaimana kontribusi antara *sense of humor* terhadap penyesuaian diri dengan juga mempertimbangkan sebab-sebab lain yang mempengaruhi penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama yang merantau.

## DAFTAR RUJUKAN

- Andriyani, J. (2016). Penyesuaian diri remaja, 22(34), 39–52.
- Azwar, S. (2009). *Dasar-dasar psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bidjuni, H. (2016). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *E- Journal Keperawatan*, 4.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hasan, I. (2009). *Pokok-pokok materi statistic 1 (statistic deskriptif)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Marshellena, D. (2015). Fenomena culture shock (gegar budaya) pada masiswa perantauan di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 1–15.
- Naim, M. (2013). *Merantau pola migrasi suku minangkabau*. Depok: Rajawali Pers.
- Sakdiah, H., Adawiah, R., & Abbas, M. H. (2018). Pengaruh religious commitment terhadap penyesuaian diri mahasiswa, 6(1), 49–68. <https://doi.org/10.18592/jsi.v6i1.1558>
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Shneiders, A. A. (1960). *Personal adjustment and mental health*. <https://doi.org/10.1038/nature11321>
- Sukoco, A. S. P. (2014). Hubungan sense of humor dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–10.
- Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany-Schuller, I., & Hampes, W. P. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53(6), 605–619. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199710\)53:6<605::AID-JCLP9>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199710)53:6<605::AID-JCLP9>3.0.CO;2-I)
- Wardani, I. R. K. (2012). Hubungan cita rasa humor (sense of humor) dengan kebermaknaan hidup pada remaja akhir (mahasiswa). *PhD Proposal*, 1(3). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Wijaya, I. P., & Pratitis, N. T. (2012). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orang Tua dan Penyesuaian Diri Mahasiswa dalam Perkuliahan. *JurnalWijaya*, I. P., & Pratitis, N. T. (2012). *Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orang Tua Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Perkuliahan*. *Jurnal Persona*, 1(1), 40–52. *Persona*, 1(1), 40–52.