

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN PENYESUAIAN DIRI
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI DAN
KESEHATAN TAHUN PERTAMA YANG MERANTAU**



SKRIPSI

**Yunidar Kamelia
19011210**

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN PENYESUAIAN DIRI
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI DAN
KESEHATAN TAHUN PERTAMA YANG MERANTAU**



SKRIPSI

**Yunidar Kamelia
19011210**

**Dosen Pembimbing
Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si
NIP.197703242006041001**

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Yunidar Kamelia

NIM : 19011210

Tanda Tangan

:



Tanggal

:

20 Mei 2026

PERSETUJUAN SKRIPSI

Hubungan *Sense of Humor* Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa
Fakultas Psikologi dan Kesehatan Tahun Pertama Yang Merantau

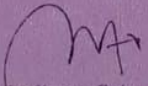
Nama : Yunidar Kamelia

NIM / BP : 19011210 / 2019

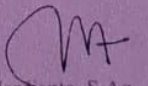
Departemen : Psikologi

Fakultas : Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Mengetahui,
Kepala Departemen


Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si
NIP. 197703242006041001

Padang, 20 Mei 2026
Dosen Pembimbing


Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si
NIP. 197703242006041001

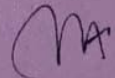
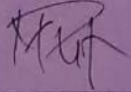
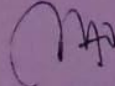
PENGESAHAN TIM VALIDATOR

Dinyatakan Lulus Setelah Menerbitkan Naskah Artikel Ilmiah pada Jurnal Ilmiah Terakreditasi/Bereputasi dan Divalidasi sesuai Ketentuan Peraturan Rektor Nomor 05 Tahun 2024 tentang Pelaksanaan Tugas Akhir Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan *Sense of Humor* Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan Tahun Pertama Yang Merantau
Judul Artikel : Hubungan *Sense of Humor* Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan Tahun Pertama Yang Merantau
Judul Ilmiah : Hubungan *Sense of Humor* Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan Tahun Pertama Yang Merantau
Nama : Yunidar Kamelia
NIM : 19011210
Departemen/Prodi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Padang, 20 Mei 2026

Tim Validator

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si NIP. 197703242006041001	Kepala Departemen	
2.	Mario Pratama, S.Psi., M.A NIP. 198802242018031001	Kepala Laboratorium	
3.	Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si NIP. 197703242006041001	Pembimbing	

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT, yang relah memberikan rahmat, karunia, dan hidayah-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan *Sense of Humor* dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan Tahun Pertama yang Merantau”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi, Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Suryanef, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si selaku Kepala Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si selaku dosen pembimbing akademik sekaligus pembimbing skripsi yang telah mendidik, membimbing, memberikan ilmu, arahan, masukan, serta motivasi yang berharga kepada peneliti selama proses pelaksanaan penelitian sampai saat penyusunan skripsi ini selesai. Semoga Allah SWT

senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan perlindungan kepada bapak dan keluarga.

5. Ibu Maya Yasmin, M.Psi., Psikolog dan Ibu Rahmah Rezki Elvika, S.Pd.I., M.Si selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan arahan, masukan dan bimbingan kepada peneliti dalam proses penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen psikologi beserta staf administrasi Departemen Psikologi yang telah memberikan bantuan dalam segi layanan, pengajaran, perkuliahan, dan ilmu pengetahuan bagi peneliti selama proses perkuliahan.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua saya, bapak Agus Kamal Nur dan Ibu Idarmi. Terimakasih banyak untuk mama dan papa atas kepercayaan yang telah diberikan kepada peneliti untuk melanjutkan pendidikan, serta cinta, kasih sayang, do'a, motivasi, semangat, dan nasehat yang tiada hentinya diberikan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi hingga skripsi ini dapat diselesaikan dan mampu menyelesaikan studi hingga memperoleh gelar sarjana psikologi. Semoga mama dan papa senantiasa diberikan kesehatan, umur yang panjang, kebahagiaan, dan kesempatan untuk dapat menyaksikan setiap proses peneliti menuju masa depan.
8. Kepada kedua saudari kandung peneliti, Febriani Kamelia dan Maudi Lestari Kamelia. Terimakasih atas segala do'a, *support*, dan nasehat yang tiada henti diberikan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini. Senantiasa bersedia untuk menjadi pendengar yang baik disaat peneliti mengalami kesulitan,

serta memberikan dorongan, motivasi, dan keyakinan sehingga peneliti dapat terus melangkah hingga tahap akhir skripsi.

9. Kepada teman terdekat peneliti, Adilla Kurnia, Anantasya Maila dan Bambang Iswanto yang sudah menjadi teman dari awal perkuliahan hingga peneliti menyelesaikan skripsi. Yang senantiasa menjadi tempat bercerita, bertukar pikiran, dan menambah wawasan bersama. Terimakasih telah menjadi ruang pelepas penat melalui banyak hal yang sudah dilewati bersama dan selalu memberikan dorongan semangat hingga skripsi ini diselesaikan.
10. Kepada Manda, Sita, Yanti, Gio, Putri, Vio, dan teman-teman seperjuangan lainnya yang tidak dapat peneliti sebutkan satu pesatu yang telah kebersamai peneliti selama proses penyusunan skripsi. Terimakasih telah menjadi teman yang selalu bisa diandalkan, kehadiran kalian menjadi pengingat bahwa peneliti tidak pernah sendiri dalam perjuangan ini.
11. Terakhir, peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri. Kepada Yunidar Kamelia yang akrab dengan sapaan mbak yun, terimakasih telah bertanggung jawab menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Mari terus berjuang untuk cita-cita lainnya yang ingin digapai.

Padang, 20 Mei 2026

Peneliti
Yunidar Kamelia

Hubungan *Sense of Humor* dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan Tahun Pertama yang Merantau

Yunidar Kamelia¹, Mardianto²

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Email:

ynkamelia18@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau, dengan jumlah sampel sebanyak 106 orang yang dipilih dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Pengambilan data melalui dua instrumen penelitian, yaitu skala *Multidimensional sense of humor Scale* (MSHS) dan skala *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ). Hasil uji hipotesis menunjukkan koefisien korelasi 0,453 Dengan taraf signifikansi $p=0,253$ yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak. Diketahui terdapat hubungan yang positif antara *sense of humor* dan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau, yang berarti semakin tinggi *sense of humor* maka semakin tinggi penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau.

Kata Kunci : *sense of humor*, penyesuaian diri, mahasiswa

The Relationship Between Sense of Humor and Adjustment Among First-Year Psychology and Health Students Living Away from Home

Yunidar Kamelia¹, Mardianto²

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Email:

ynkamelia18@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the relationship between sense of humor and adjustment among first-year psychology and health students who had moved away from home. This was a quantitative study. The population in this study consisted of first-year psychology and health students who had moved away from home, with a sample size of 106 people selected using purposive sampling. Data collection was conducted using two research instruments, namely the Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) and the Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ). The hypothesis test results showed a correlation coefficient of 0.453 with a significance level of $p=0.253$, which means that H_a is accepted and H_0 is rejected. It is known that there is a positive relationship between sense of humor and self-adjustment among first-year psychology and health students who have moved away from home, which means that the higher the sense of humor, the higher the self-adjustment among first-year psychology and health students who have moved away from home.

Kata Kunci : sense of humor, self adjustment, student

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	3
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis.....	10
F. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	11
BAB II KAJIAN TEORI	13
A. Penyesuaian Diri	13
1. Pengertian Penyesuaian Diri	13
2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri.....	14
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	15
B. Sense of Humor.....	17
1. Pengertian Sense of Humor	17
2. Aspek-Aspek Sense of Humor	18
C. Dinamika Hubungan Antar Variabel	20
D. Kerangka Konseptual	22
E. Hipotesis.....	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Identifikasi Variabel Penelitian	24
C. Definisi Operasional.....	25
1. Penyesuaian Diri.....	25
2. Sense Of Humor	25
D. Populasi dan Sampel Penelitian	26
1. Populasi	26
2. Sampel	26
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	28
1. Skala Sense of Humor	29
2. Skala Penyesuaian Diri.....	30
F. Validitas, Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Item	32
1. Uji Validitas	32
2. Uji Realibilitas.....	35
3. Daya Diskriminasi Item.....	36
G. Prosedur Penelitian.....	36
1. Persiapan dan Perencanaa Penelitian.....	36
2. Tahap uji coba.....	37
3. Tahap penelitian.....	38
H. Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Subjek Penelitian	40
B. Pelaksanaan Penelitian	41
C. Hasil Penelitian	42
1. Deskripsi data penelitian	42
2. Kategorisasi data penelitian.....	43
D. Analisis Data	49
1. Uji Normalitas	49
2. Uji Linearitas	50

3. Uji Hipotesis.....	51
E. Pembahasan.....	52
BAB V PENUTUP.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Alternatif jawaban Skala dan Skor item	29
Tabel 3. 2 Blueprint Skala <i>Sense of Humor</i>	30
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi.....	31
Tabel 3. 4 Blueprint Skala <i>Sense of Humor</i> Setelah Uji Coba.....	33
Tabel 3. 5 Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba	34
Tabel 4. 1 Deskripsi Subjek Penelitian	40
Tabel 4. 2 Rerata Hipotetik Empirik <i>Sense of Humor</i> dan Penyesuaian Diri	42
Tabel 4. 3 Kategorisasi Data Variabel <i>Sense of Humor</i>	44
Tabel 4. 4 Kategorisasi Data Berdasarkan Aspek Variabel <i>Sense of Humor</i>	45
Tabel 4. 5 Kategorisasi Data Variabel Penyesuaian Diri.....	47
Tabel 4. 6 Kategorisasi Data Berdasarkan Aspek Variabel Penyesuaian Diri.....	48
Tabel 4. 7 Uji Normalitas	50
Tabel 4. 8 Uji Linearitas	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	23
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara Data Awal	68
Lampiran 2. <i>Try Out</i> Skala	68
Lampiran 3. <i>Try Out</i> Skala <i>Sense of Humor</i>	69
Lampiran 4. <i>Try Out</i> Skala Penyesuaian Diri.....	73
Lampiran 5. Validitas dan Reliabilitas <i>Sense of Humor</i>	81
Lampiran 6. Validitas dan Reliabilitas Penyesuaian Diri.....	83
Lampiran 7. Penelitian dan Pengambilan Data	86
Lampiran 8. Data Penelitian <i>Sense of Humor</i>	94
Lampiran 9. Data Penelitian Penyesuaian Diri	97
Lampiran 10. Uji Normalitas	101
Lampiran 11. Uji Linearitas	101
Lampiran 12. Uji Hipotesis	102
Lampiran 13. Uji Deskriptif <i>Sense of Humor</i> dan Penyesuaian Diri	102
Lampiran 14. Kategorisasi Variabel <i>Sense of Humor</i>	102
Lampiran 15. Kategorisasi Variabel Penyesuaian Diri	104
Lampiran 16. Izin penggunaan Alat Ukur.....	106
Lampiran 17. Penyebaran Kuesioner Penelitian	106

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena mahasiswa perantau merupakan salah satu fenomena yang cukup umum ditemukan dalam universitas. Mahasiswa perantau umumnya memiliki tujuan untuk meraih kesuksesan melalui pendidikan dengan kualitas yang lebih baik sesuai bidang yang di inginkan. Fenomena ini juga dianggap sebagai bentuk usaha pembuktian kualitas diri sebagai seorang dewasa yang mandiri dan mampu untuk bertanggung jawab dalam membuat keputusan (Santrock, 2002).

Dalam proses pendewasaan dan mencapai kesuksesan, mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai bentuk perubahan dan perbedaan di berbagai aspek kehidupan yang membutuhkan banyak penyesuaian (Chandra, 2004). Perubahan tersebut meliputi pola hidup, interaksi sosial, perilaku, dan tuntutan untuk hidup mandiri serta memiliki rasa tanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan (Fitri & Kustanti, 2020). Sehingga dalam menjalani proses perubahan ini diperlukan adanya penyesuaian diri pada individu.

Tahun pertama perkuliahan telah disepakati oleh para ahli sebagai masa yang sulit untuk mahasiswa baru (Lee, Ang, & Dipolog-Ubanan, 2019). Meskipun begitu masalah kesulitan penyesuaian diri merupakan masalah umum yang dapat ditemui dan dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama

(Wider et al., 2017). Namun pada mahasiswa tahun pertama yang merantau masa ini juga menjadi periode yang cukup membuat stres dikarenakan ada banyak perubahan transisi yang harus dihadapi. Pengalaman awal yang dialami oleh mahasiswa inilah yang akan mempengaruhi sikap dan kepercayaan diri mahasiswa secara signifikan terhadap kemampuan mahasiswa untuk melanjutkan pendidikan di tahun selanjutnya (Dawborn-Gundlach & Margetts, 2018).

Laporan statistik pendidikan tinggi 2020 yang dirilis oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi (Ditjen Dikti) menunjukkan sebanyak 601.333 mahasiswa yang putus kuliah. Menurut data Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi putus kuliah ini mengacu pada definisi dikeluarkan oleh kampus, putus sekolah, dan mengundurkan diri. Fenomena di atas menggarisbawahi sangat penting mahasiswa untuk memiliki kemampuan beradaptasi dengan semua tuntutan yang ada diperkuliahan.

Schneiders mengartikan penyesuaian diri sebagai suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu agar berhasil untuk memenuhi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami dalam dirinya sehingga terwujud tingkat keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan harapan (Desmita, 2014). Mahasiswa yang merantau akan membutuhkan begitu banyak penyesuaian diri, tidak hanya proses penyesuaian diri dalam bidang akademik namun juga

penyesuaian dalam bidang non akademik. Hal inilah yang membuat periode tahun pertama perkuliahan menjadi masa yang dianggap paling menantang bagi mahasiswa (Feldt et al., 2011).

Penyesuaian diri khususnya adaptasi perkuliahan (college adjustment) merujuk pada interaksi antara mahasiswa dan lingkungan, meliputi student achievement dan personal growth (Stoklosa, 2015). Mahasiswa selayaknya harus mampu menguasai sebuah permasalahan sesulit apapun, memiliki cara berfikir positif terhadap dirinya dan orang lain, serta mampu untuk menghadapi hambatan maupun tantangan yang sedang dihadapi dan tidak mudah menyerah pada keadaan (Kholidah & Alsa, 2012).

Fenomena diatas menggarisbawahi bahwa pentingnya mahasiswa untuk memiliki kemampuan dalam beradaptasi dengan segala macam tuntutan yang muncul. Ketidakmampuan mahasiswa dalam melakukan penyesuaian didalam perkuliahan berdampak pada berbagai aspek, seperti perasaan kesepian, terisolasi, hingga permasalahan akademik seperti rendahnya prestasi, panjangnya masa studi, hingga kegagalan dalam menyelesaikan kuliah atau drop out (Olivas et al., 2017; Soledad et al., 2012).

Sebelumnya, peneliti melakukan pengambilan data awal pada tanggal 22 dan 23 Mei 2024 berupa wawancara kepada beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang angkatan 2023 yang berasal dari luar Sumatra Barat untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama. Sebanyak 15 orang mahasiswa

bersedia untuk di wawancarai oleh peneliti, mahasiswa tersebut berasal dari beberapa daerah yaitu Jambi, Pekanbaru, Medan, Kepulauan Riau, Bengkulu dan Jakarta.

Didapati bahwa seluruh mahasiswa yang di wawancarai mengalami penyesuaian diri selama memulai perkuliahan, sebagai mahasiswa yang berasal dari luar Sumatera Barat seluruh mahasiswa yang di wawancarai harus memulai kehidupan mandiri dengan tinggal jauh dari orang tua, mereka tinggal dengan mengekost baik itu sendiri maupun dengan teman sesama perantau. Perubahan ini membuat mahasiswa mengalami penyesuaian emosi, Sebagian besar mahasiswa mengalami homesick atau kerinduan terhadap kampung halaman. Dampak dari homesick ini sendiri dirasakan sebagian mahasiswa dimana mereka merasa mudah sedih, tidak nafsu makan, tidak semangat hingga jatuh sakit.

Selama menjalani perkuliahan pada semester awal penyesuaian yang dilakukan yaitu pada bagaimana proses perkuliahan berlangsung, mulai dari cara belajar, tugas yang harus dikerjakan serta bagaimana cara memahami pembelajaran di kelas. Sebagian mahasiswa cukup merasa memerlukan penyesuaian dikarenakan perkuliahan cukup berbeda dengan proses belajar ketika di SMA.

Selain penyesuaian terhadap bagaimana proses belajar di kampus, seluruh mahasiswa yang diwawancarai juga harus melakukan penyesuaian sosial dengan masyarakat yang ada di kampus, baik itu teman-teman

perkuliahan dan struktur kampus lainnya. Karena penyesuaian ini memberikan peran cukup penting dalam membentuk rasa nyaman dan percaya diri selama menjadi mahasiswa. Menurut mereka penyesuaian sosial yang baik memberikan dampak positif untuk mereka dalam menjalani hari-hari sebagai seorang mahasiswa yang harus berkuat dengan tugas dan kegiatan kampus lainnya.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa mahasiswa perantau mengalami permasalahan penyesuaian diri yaitu penyesuaian akademik, penyesuaian social, dan penyesuain emosi. Rata-rata mahasiswa perantau baru pertama kali merasakan tinggal jauh dari orang tua dalam waktu yang cukup lama, sehingga dituntutx mampu untuk mandiri dan bertanggung jawab kepada diri sendiri terutama dalam bidang akademik yang saat ini sedang di jalani.

Temuan ini diperkuat dengan pandangan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yang menunjukan bahwa meskipun sebagian mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan perkuliahan, terdapat sebagian mahasiswa lainnya yang merasa kesulitan dengan proses transisi ini (Mutambara & Bhebe, 2012).

Dalam penelitian Gunandar & Utami (2017) didapati bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami masa transisi dalam berbagai bidang kehidupannya baik akademik, sosial, dan emosi serta kehidupan pribadinya. Masa transisi tersebut cukup rentan memunculkan gejala-gejala psikologis dan pencapaian

akademik yang rendah. Oleh sebab itu individu perlu belajar mengembangkan kemampuan dan tanggung jawab serta kemandirian yang lebih besar dari sebelumnya terutama bagi mahasiswa tahun pertama yang merantau.

Faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri di kelompokan menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi; motif, konsep diri atau *self-concept*, sikap, persepsi, intelegensi dan minat, serta kepribadian. Sedangkan faktor eksternal meliputi; keluarga, keadaan sekolah, teman sebaya, prasangka social, hukum dan norma (Garnis & Widyastuti, 2021). Salah satu faktor internal yang mempengaruhi proses penyesuaian diri adalah *Sense of Humor*.

Apte (2002) The American Heritage Dictionary mendefinisikan *sense of humor* sebagai sebuah kemampuan individu untuk menciptakan, mengekspresikan dan mengapresiasi sesuatu yang lucu (dalam Budijanto & Fayola, 2017). Kelly (2002), menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kepekaan tinggi terhadap humor (*sense of humor*) akan mendapatkan banyak keuntungan. Seseorang dengan *sense of humor* akan lebih termotivasi, lebih ceria, dapat dipercaya oleh lingkungan social, dan memiliki *self-esteem* yang tinggi (dalam Adyarini et al., 2013). Hal ini dikarenakan *sense of humor* yang dimiliki akan membantu memudahkan individu tersebut untuk diterima oleh lingkungan pertemanan.

Thorson & Powell menyatakan bahwa penggunaan humor telah lama digunakan sebagai salah satu coping mechanism ketika berada dalam situasi

sulit dalam kehidupan (Wardani, 2012). Menurut peneliti, hal ini juga terjadi pada mahasiswa tahun pertama yang merantau, selain membutuhkan penyesuaian diri pada lingkungan baru baik secara akademik dan non akademik dibutuhkan juga *sense of humor*.

Seperti yang diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Shobah (2021), berjudul Hubungan *Sense of Humor* Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Dari Luar Jawa, hasil dari penelitian ini yaitu menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *sense of humor* dan penyesuaian diri. Dapat diartikan bahwa mahasiswa baru yang merantau ketika akan menyesuaikan diri di lingkungan baru akan membutuhkan *sense of humor*, karena akan ada banyak kendala salah satunya adalah komunikasi dan bersosialisasi. Sehingga peranan *sense of humor* cukup besar dalam proses adaptasi dan penyesuaian diri.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Dasmayanti & Saputra (2024), juga menunjukkan adanya hubungan antara *sense of humor* dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Dimana *sense of humor* memiliki peranan penting untuk proses penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Hubungan *sense of humor* dengan perasaan individu dapat menentukan perspektif individu dalam menghadapi masalah. Ketika individu menghadapi masalah *sense of humor* mampu mengatasi kebutuhan didalam diri secara emosional maupun psikologis sehingga apabila telah terpenuhi maka individu mampu untuk melakukan penyesuaian diri pada lingkungan sosialnya.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas dan beberapa penelitian sebelumnya, peneliti melihat adanya indikasi bahwa *sense of humor* memiliki peranan yang cukup penting dalam proses penyesuaian diri pada mahasiswa terutama pada mahasiswa yang merantau dan dapat berhubungan dengan tinggi dan rendahnya penyesuaian diri pada mahasiswa. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat masalah-masalah yang berkaitan dengan penelitian ini. Masalah tersebut di indentifikasi sebagai berikut:

1. Mahasiswa tahun pertama mengalami proses penyesuaian diri berupa penyesuaian akademik, sosial, emosi, dan kelekatan terhadap universitas.
2. Adanya mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri di perguruan tinggi seperti kesulitan dalam memahami pembelajaran dan bersosialisasi dilingkungan perkuliahan.
3. Adanya dampak yang dapat ditimbulkan dari proses penyesuaian diri yang tidak berhasil yaitu motivasi belajar yang rendah, tidak mampu belajar dengan efektif, sakit, hingga memutuskan untuk mengundurkan diri dari kampus.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau?
2. Bagaimana tingkat *sense of humor* pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau?
3. Bagaimana tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dilakukan penelitian ini adalah:

1. Untuk mendiskripsikan adanya hubungan antara *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau.
2. Untuk mengetahui tingkat *sense of humor* pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau.
3. Untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin peneliti capai, maka manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam akademik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas ilmu pengetahuan, khususnya ilmu psikologi sehingga dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi bagi masyarakat umum khususnya akademika terkait peranan *sense of humor* dalam meningkatkan proses penyesuaian diri pada mahasiswa terutama mahasiswa tahun pertama yang berasal dari luar daerah atau yang merantau.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan wawasan dan pemahaman yang lebih mendalam bagi peneliti mengenai hubungan antara *sense of humor* dan penyesuaian diri, sehingga dapat memperkaya pengetahuan dan keterampilan peneliti khususnya dalam bidang psikologi perkembangan serta menjadi dasar untuk penelitian lanjutan.

b. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi mahasiswa yang sedang mengalami penyesuaian diri dengan memberikan

wawasan tentang bagaimana *sense of humor* dapat memberikan peranan pada proses penyesuaian diri.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih jauh fenomena yang berkaitan dan memiliki tema yang sama dengan penelitian ini, sehingga diharapkan hasil yang didapatkan nanti dapat menyempurnakan kekurangan dari penelitian ini.

F. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Shobah, M. N., Rahmawati, A., & Sandri, R. (2021) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada Mahasiswa baru dari luar Jawa, menggunakan dua variabel yaitu *sense of humor* sebagai variabel bebas dan penyesuaian diri sebagai variabel terikat. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan adalah fokus penelitian yaitu untuk menentukan apakah *sense of humor* memiliki hubungan terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek penelitian dan lokasi penelitian yang akan dilakukan.

Subjek dalam penelitian sebelumnya adalah seluruh mahasiswa tahun pertama Universitas Merdeka Malang yang berasal dari luar Jawa sedangkan

dalam penelitian ini menjadikan mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang yang berasal dari luar Sumatera Barat atau yang merantau sebagai subjek. Selain itu lokasi pengambilan data penelitian sebelumnya dilakukan di Universitas Merdeka Malang sedangkan dalam penelitian ini pengambilan data dilakukan di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis mengenai hubungan *sense of humor* dan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau dapat disimpulkan bahwa:

1. *Sense of humor* pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau berada pada kategorisasi tinggi.
2. Penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau berada pada kategorisasi sedang.
3. Terdapat hubungan yang positif antara *sense of humor* dan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau.

B. Saran

Berdasarkan pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Maka untuk itu dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa tahun pertama diharapkan dapat terus meningkatkan hubungan yang baik pada lingkungan perkuliahan baik itu lingkungan sosial dan kelekatan terhadap kampus melalui kepekaan

yang tinggi terhadap humor. Individu dengan kepekaan humor yang baik akan memiliki kemampuan sosial yang baik pula sehingga dapat membantu dalam proses penyesuaian diri.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan topik yang sama dapat mempertimbangkan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi penyesuaian diri, hal ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh terkait faktor-faktor yang mendorong proses penyesuaian diri pada mahasiswa khususnya mahasiswa tahun pertama. Kemudian disarankan juga untuk menggunakan pendekatan kaulitatif agar dapat menggali lebih dalam motivasi, pengalaman, dan makna yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama dalam melakukan proses penyesuaian diri khususnya di perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, J., Raju, S., Beveridge, A.S., Wang, S., Zhu, J & Zimmermann, E. M. (2008). College Adjustment in University of Michigan Students with Crohn's and Colitis. *Inflammatory Bowel Diseases*. Vol. 14 No. 9, pp. 1281-1286.
- Adyarini, P. R., Widodo, P. B., & Ariati, J. (2013). Hubungan antara sense of humor dengan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas diponegoro semarang. *Jurnal EMPATI*, 2(4), 354-365.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baker, R. W., & Sirk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of counseling psychology*, 31(2), 179.
- Budijanto, H. A., Fayola, R. R., & Prasetyono, S. J. (2017). Persepsi mahasiswa mengenai korelasi antara sense of humor dosen dengan kompetensi mengajar Studi Kasus: Praktek Bahasa Pemrograman Komputer Di Laboratorium Perangkat Lunak STMIK Widya Pratama. *IC Tech: Majalah Ilmiah*, 12(2).
- Chandra, P. E. (2004). *Trik bisnis menuju sukses*. Yogyakarta: Grafika Indah
- 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, 133-165.
- Dawborn-Gundlach, M., & Margetts, K. (2018). Measures of the adjustment of mature-age, undergraduate students to university. *Journal of Global Education and Research*, 2(1), 17-32.

- Dasmayanti, P., & Saputra, R. (2024). Hubungan sense of humor dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. *Orbit: Jurnal Ilmu Multidisiplin Nusantara*, 1(1), 12-20.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Feldt, R. C., Graham, M., & Dew, D. (2011). Measuring adjustment to college: construct validity of the student adaptation to college questionnaire. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 44(2), 92-104.
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal empati*, 7(2), 491-501.
- Garnis, F. E., & Widyastuti, W. (2021). Hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri siswa kelas X madrasah aliyah negeri sidoarjo. *Proyeksi*, 16(1), 92-99.
- Gunandar, M. S., & Utami, M. S. (2017). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 98-109.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.
- Hurlock, Elizabeth B. (1997). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*, 39(1), 67-75.

- Lee, K. F., Ang, C. S., & Dipolog-Ubanan, G. (2019). My first year in the university”: Students’ expectations, perceptions and experiences. *Journal of Social Science Research*, 14, 3134-3145.
- Malay, E. D. (2019). Instagram use and first-year college students' social adjustment. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 10(01), 25-35.
- Mamahit, E. A. C., Katuuk, D. A., & Narosaputra, D. A. (2024). Pengaruh sense of humor terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru program Studi Psikologi universitas negeri manado. *PSIKOPEDIA*, 5(4), 375-386.
- Mutambara, J., & Bhebe, V. (2012). An Analysis of the factors affecting students' adjustment at a University in Zimbabwe. *International Education Studies*, 5(6), 244-260.
- Olivas, F., Valdez, F., Castillo, O., Gonzalez, C. I., Martinez, G., & Melin, P. (2017). Ant colony optimization with dynamic parameter adaptation based on interval type-2 fuzzy logic systems. *Applied Soft Computing*, 53, 74-87.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development: perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Rahmadani, A., & Rahmawati, Y. M. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 158-166.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development*. Dallas: Brown And Bench Mark Inc.
- Schneiders, A.A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Reinhart & Winston.

- Setiawan, M. H., Komarudin, R., & Kholifah, D. N. (2022). Pengaruh kepercayaan, tampilan dan promosi terhadap keputusan pemilihan aplikasi marketplace. *Jurnal Infortech*, 4(2), 139-147.
- Shobah, M. N., Rahmawati, A., & Sandri, R. (2021). Hubungan sense of humor dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru dari luar jawa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 19-25.
- Soledad, R. G. M., Carolina, T. V., Adelina, G. C. M., Fernández, P., & Fernanda, M. (2012). The student adaptation to college questionnaire (SACQ) for use with Spanish students. *Psychological reports*, 111(2), 624-640.
- Stoklosa, A. M. (2015). *College student adjustment: Examination of personal and environmental characteristics*. Wayne State University.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Sense of humor and dimensions of personality. *Journal of clinical Psychology*, 49(6), 799-809.
- 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.
- Van Rooij, E. C., Jansen, E. P., & van de Grift, W. J. (2018). First-year university students' academic success: the importance of academic adjustment. *European Journal of psychology of education*, 33(4), 749-767.
- Wardani, I. R. K. (2012). Hubungan cita rasa humor (sense of humor) dengan kebermaknaan hidup pada remaja akhir (mahasiswa). *Jurnal Sosiohumaniora*, 3(3).

Wider, W., Mustapha, M., Halik, M., & Bahari, F. (2017). Attachment as a predictor of university adjustment among freshmen: Evidence from a Malaysian public university. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 14(1), 111-144.

Winarsunu, Tulus. (2017). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMMPress.