HUBUNGAN ANTARA GAYA HUMOR DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh:

Dhiya Ulhaq Ariq Akbar

NIM 22107010058

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Dosen Pembimbing Skripsi

Dr. Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Dhiya Ulhaq Ariq Akbar**

NIM : **22107010058**

Program Studi : **Psikologi**

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Hubungan antara Gaya Humor dan Stres Akademik pada Mahasiswa" merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip oleh penulis telah dicantumkan dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 2 Agustus 2026

Dhiya Ulhaq Ariq Akbar

NIM. 22107010058

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

CS Dipindai dengan CamScanner

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga **FM-UINSK-BM-05-03/R0**

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Dhiya Ulhaq Ariq Akbar
NIM : 22107010058
Judul Skripsi : Hubungan antara Gaya Humor dan Stres Akademik pada Mahasiswa

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 2 Agustus 2026
Pembimbing

Dr. Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
NIP. 19680220 200801 1 008

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-4616/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA GAYA HUMOR DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : DHIYA ULHAQ ARIQ AKBAR
Nomor Induk Mahasiswa : 22107010058
Telah diujikan pada : Kamis, 06 Agustus 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Dr. Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
SIGNED

Valid ID: 6a856801133c34

Penguji I

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6a855fbec5668

Penguji II

DZIKRIA AFIFAH PRIMALA WIJAYA, S.Psi., M.A
SIGNED

Valid ID: 6a856963 1aba7

Yogyakarta, 06 Agustus 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6a8b9f902d879

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

1/1 24/08/2026

HALAMAN MOTTO

" Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya"

(Q.S. Al-Baqarah: 285)

"Tetapi hari ini di Yogya saya sampaikan, saya akan lawan! Ingat sekali lagi, akan saya lawan!"

(Jokowi)

" For what is a man? What has he got? If not himself - Then he has naught."

(Frank Sinatra)

"Maybe its not too late, to learn how to love and forget how to hate"

(Ozzy Osbourne)

"Sukses dunia akhirat serta membahagiakan ketiga orang tua"

(Penulis)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahi Rabbil'Alamin

Puji dan syukur tiada henti-hentinya penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala curahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya yang membuat penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan pada junjungan Nabi Muhammad SAW, yang telah menerangi umat manusia dari zaman jahiliyah nan gelap menuju zaman yang terang benderang seperti saat ini.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana pada Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Sebuah karya tulis ini penulis persembahkan untuk ketiga orang tua serta saudara-saudara tersayang, sebagai perwujudan dari rasa terimakasih atas doa yang senantiasa mengiringi, dukungan yang terus diberikan, dan kasih sayang tanpa syarat yang menjadi bibit kekuatan penulis sehingga bisa sampai pada tahap yang berbahagia ini.

Terimakasih untuk setiap proses yang telah dilalui, jalan yang terjal berbatu *Alhamdulillah* bisa terlalui sehingga membawa penulis bisa sampai pada titik ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Barakallahu fi kulli khair.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan antara Gaya Humor dan Stres Akademik pada Mahasiswa" dengan baik.

Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman penuh kebodohan menuju zaman yang dipenuhi ilmu pengetahuan dan cahaya Islam. Semoga syafaat beliau senantiasa menyertai seluruh umatnya hingga hari akhir.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai tantangan dan hambatan. Berkat doa, dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, kritik, serta saran yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi,selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan berbagai masukan, kritik, dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini, sekaligus membimbing penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Ibu Dzikria Afifah Primala Wijaya, S.Psi., M.A., selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan berbagai masukan, kritik, dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini, sekaligus membimbing penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Seluruh dosen beserta tenaga kependidikan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, serta pelayanan akademik kepada penulis selama menjalani masa perkuliahan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

7. Ibu, seseorang yang membahayakan nyawanya sendiri untuk melahirkan penulis.Beliau kini sudah berpulang kepada-Nya. Mohon maaf belum bisa membanggakan dan senantiasa menyakiti hatimu selagi engkau dulu masih ada. Penulis hanya bisa berdoa semoga kita kelak bertemu di surga-Nya Allah ya bu. Aku selalu mendoakan ibu agar ibu dilapangkan kuburnya, diampuni segala dosa nya, serta dicatat segala amal baik yang pernah ibu lakukan. Semoga anakmu ini menjadi orang yang sholeh sehingga bisa menjadi amal jariyah bagimu Bu. Aku selalu mencintaimu di dunia yang sementara ini dan di akhirat yang abadi kelak. Kemudian Bapa, terimakasih karena telah mengajari ku untuk menjadi lelaki yang sesungguhnya. Engkau selalu menjadi *role model* terbaikku. Terakhir, Mamah yang menjadi penerus perjuangan ibu, terimakasih karena sudah merawat dan mendidikku seperti darah dagingmu sendiri. Aku berdoa agar bapa dan mamah selalu dilimpahkan kesehatan, kebaikan, dan senantiasa dalam perlindungan Allah. Semoga karya kecil ini setidak-tidaknya bisa membanggakan kalian bertiga.

8. Mas Imaduddin Alif Akbar, Mba Galuh Nuke Ilalang, Dede Kanza Aura Akbar selaku saudara kandung penulis yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, semangat, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas perhatian, kebersamaan, dan kehadiran yang selalu menjadi sumber kekuatan bagi penulis dalam menyelesaikan setiap tahapan perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

9. Teman-teman Projo; Ali, Agil, Ario, Ben, Dayat, Dika, Frandika, Ismail, Haggy, Syahrul, Rafi, dan Zahid, yang telah menjadi sahabat sekaligus keluarga selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, canda tawa, serta berbagai pengalaman dan kenangan yang telah dilalui bersama. Kehadiran kalian memberikan warna tersendiri dalam perjalanan akademik penulis dan menjadi penyemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

10. Kawanan Lustman & Crew; Aji, Abdur, Farhan Bob, Asen,, Ario, Im, Elang, Kakak kembar Osya, dan Manajer Ajib, yang telah memberikan dukungan, semangat, serta menjadi tempat berbagi cerita dan pengalaman di sela-sela perjalanan akademik penulis. Terima kasih atas kebersamaan, persahabatan, serta momen-momen berharga yang telah dilalui bersama. Kehadiran kalian menjadi sumber motivasi dan energi positif yang membantu penulis tetap bersemangat hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

11. Teman-teman Taman Mengaji; Agung, Alya, Bagas, Alghi, Gea, Dova, Rayhan, Fafan, Ariel, dan Yosi, yang telah menjadi sahabat sejak masa sekolah menengah atas. Terima kasih atas persahabatan, perhatian, doa, dukungan, serta kebersamaan yang terus terjalin hingga saat ini. Kehadiran kalian menjadi pengingat bahwa persahabatan yang baik mampu memberikan semangat, motivasi, dan kekuatan bagi penulis dalam menyelesaikan setiap proses, termasuk penyusunan skripsi ini.

12. Rekan-rekan kelas B Psikologi angkatan 22; Ali, Rafi, Hawa, Yina, Vani, Dewi, Ima, Sastya, Bita, Amel, Fajri, Afnan, Amin, Qisma, Atin, Fatim, Sheril dan teman-teman lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu-satu, yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik penulis. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, dukungan, serta berbagai pengalaman yang telah dibagikan selama menjalani perkuliahan. Semoga tali silaturahmi yang telah terjalin tetap terjaga dan menjadi kenangan berharga bagi kita semua.

13. Rekan-rekan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dusun Tileng; Abizart, Bayu, Nisrina, Riris, Hana, Muthia, Una, dan Gus Wafa yang telah menjadi rekan dalam belajar, bekerja sama, dan mengabdi kepada masyarakat. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, dukungan, serta pengalaman berharga yang telah dilalui bersama selama pelaksanaan KKN. Semoga tali silaturahmi yang telah terjalin tetap terjaga dan menjadi kenangan indah yang selalu dikenang.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

14. Rekan-rekan GANCU (Gabungan Anak Ciberung Utara) yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, yang telah menjadi bagian dari keseharian penulis. Terima kasih atas kebersamaan, perhatian, dukungan, serta suasana kekeluargaan yang selalu diberikan. Kehadiran kalian telah menjadi penyemangat, tempat berbagi cerita, dan sumber energi positif selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

15. Sir Agung yang menjadi rival penulis dalam hobi bermain PS, yang telah memberikan hiburan, semangat kompetitif, serta menjadi tempat melepas penat di tengah kesibukan perkuliahan dan penyusunan skripsi. Terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, dan momen-momen menyenangkan yang telah dilalui bersama. Kehadiran kalian menjadi salah satu

penyemangat yang membantu penulis menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan waktu untuk beristirahat.

16. Perempuan yang tiada bisa penulis sebutkan namanya. Terimakasih karena telah memberikan warna disela-sela kehidupan berkuliah ini. Terima kasih atas dukungan, motivasi, doa, dan kepercayaan yang telah diberikan. Kehadiranmu, dalam bentuk apa pun, telah menjadi salah satu alasan bagi penulis untuk terus melangkah hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga rahasia ini akan tetap menjadi rahasia sampai waktunya tiba nanti.

17. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan doa, dukungan, bantuan, motivasi, serta kontribusi dalam berbagai bentuk selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala kebaikan dan perhatian yang telah diberikan. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan tersebut dengan pahala yang berlipat ganda.

18. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri atas segala usaha, ketekunan, kesabaran, dan semangat yang telah diberikan selama menjalani proses perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena telah mampu bertahan menghadapi berbagai tantangan, bangkit dari setiap kesulitan, serta terus berjuang meskipun dihadapkan pada berbagai keterbatasan. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari langkah-langkah berikutnya untuk terus berkembang, belajar, dan memberikan manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL 1
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN 2
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI 3
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR 4
HALAMAN MOTTO 5
HALAMAN PERSEMBAHAN 6
KATA PENGANTAR 7
DAFTAR ISI 11
ABSTRACT 13
INTISARI 14
BAB I 15
PENDAHULUAN 15
A. Latar Belakang Masalah 15
B. Tujuan Penelitian 19
C. Manfaat Penelitian 19
D. Keaslian Penelitian 21
BAB II 38
DASAR TEORI 38
A. Stres Akademik 38
B. Gaya Humor 43
C. Dinamika Hubungan Gaya Humor dan Stres Akademik 45
D. Hipotesis 49
BAB III 50
METODE PENELITIAN 50
A. Desain Penelitian 50
B. Identifikasi Variabel Penelitian 50

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian 50
D. Populasi dan Sampel 52
E. Teknik Pengumpulan Data 53
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur 57
G. Teknik Analisis Data 58
BAB IV 62
HASIL DAN PEMBAHASAN 62
A. Orientasi Kancah 62
B. Persiapan Penelitian 62
C. Pelaksanaan Penelitian 69
D. Hasil Penelitian 70
E. Pembahasan 89
BAB V 98
KESIMPULAN DAN SARAN 98
A. Kesimpulan 98
B. Saran 98
DAFTAR PUSTAKA 101
LAMPIRAN 106
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 152

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

The Relationship between Humor Styles and Academic Stress among Undergraduate Students

Dhiya Ulhaq Ariq Akbar

22107010058

ABSTRACT

Academic stress is one of the psychological problems commonly experienced by university students due to high academic demands. Martin et al. (2003) explained that the use of adaptive humor styles as an emotion-focused coping strategy can reduce academic stress. This study aimed to examine the relationship between humor styles and academic stress among university students. A quantitative approach with a correlational design was employed. The participants were 242 undergraduate students pursuing their education in Yogyakarta. The sampling technique used was convenience sampling. The instruments used were the Humor Styles Questionnaire (HSQ), which measures four dimensions of humor styles: affiliative, self-enhancing, aggressive, and self-defeating, and the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) to measure academic stress. Data were analyzed using multiple linear regression and an Independent Samples t-test as an additional analysis. The results showed that humor styles were simultaneously significantly associated with academic stress ($F = 2.77$; $p = 0.028$) and explained 4.47% of the variance in academic stress ($R^2 = 0.0447$). Partially, only affiliative humor was negatively and significantly associated with academic stress ($\beta = -0.147$; $p = 0.032$), whereas self-enhancing, self-defeating, and aggressive humor did not show significant associations ($p > 0.05$). These findings indicate that higher use of affiliative humor is associated with lower levels of academic stress among university students. This study highlights the importance of developing adaptive humor styles as one strategy to help university students manage academic stress, while also providing a basis for higher education institutions to develop programs promoting students' mental health.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Keywords: *Academic stress, Humor styles, Undergraduate students*

Hubungan antara Gaya Humor dan Stres Akademik pada Mahasiswa

Dhiya Ulhaq Ariq Akbar

22107010058

INTISARI

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa akibat tingginya tuntutan akademik. Martin et al. (2003) menjelaskan bahwa penggunaan gaya humor adaptif sebagai bentuk strategi koping berbasis emosi dapat mereduksi stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya humor dan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 242 mahasiswa S-1 yang sedang menempuh pendidikan di Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan convenience sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Humor Styles Questionnaire* (HSQ) yang mengukur empat dimensi gaya humor, yaitu *affiliative*, *self-enhancing*, *aggressive*, dan *self-defeating*, serta *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) untuk mengukur stres akademik. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda dan *Independent Samples t-test* sebagai analisis tambahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya humor secara simultan berhubungan signifikan dengan stres akademik ($F = 2,77$; $p = 0,028$) serta mampu menjelaskan 4,47% variasi pada stres akademik ($R^2 = 0,0447$). Secara parsial, hanya dimensi *affiliative humor* yang berhubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik ($\beta = -0,147$; $p = 0,032$), sedangkan *self-enhancing*, *self-defeating*, dan *aggressive humor* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan *affiliative humor*, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan gaya humor yang adaptif sebagai salah satu strategi untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik, sekaligus menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program promosi kesehatan mental mahasiswa.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Kata kunci: *Gaya humor, Mahasiswa, Stres akademik*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah mahasiswa merujuk pada sekelompok individu yang sedang menempuh pendidikan atau sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi (Sagita et al., 2017). Menurut Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, Seorang mahasiswa diharapkan mampu menerapkan Tridharma perguruan tinggi, antara lain: pengabdian masyarakat, penelitian, serta pendidikan (Undang-Undang (UU) Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi, 2012). Selain itu, mahasiswa juga diharapkan terlibat aktif dalam proses pembelajaran dan pengembangan diri guna meraih kesuksesan belajar, baik dalam segi pengembangan diri ataupun akademik (Suherman et al., 2024).

Masa-masa kuliah sering kali membebani mahasiswa. Periode ini disebut dengan masa yang penuh tekanan. Tak jarang, mahasiswa harus menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Beberapa dari mereka merantau dan jauh terpisah dari keluarganya. Sebagian lainnya berkuliah sembari bekerja sehingga membuat tanggung jawab yang diemban semakin besar (Pedrelli et al., 2015). Selain itu, mahasiswa merasa tertekan dengan tuntutan prestasi akademik dan tugas kuliah yang dirasa berat. Bagi mahasiswa yang mengikuti ekstrakurikuler atau organisasi, mereka merasa tertekan dalam menyeimbangkan keduanya. Harapan yang tinggi dari diri sendiri, keluarga, dan dosen juga membuat mahasiswa merasa tertekan (Kumaraswamy, 2013). Apabila tekanan-tekanan tersebut tidak segera teratasi, maka mahasiswa akan mengalami stres akademik (Suherman et al., 2024).

Stres akademik merupakan tekanan yang berasal dari lingkungan akademik. Individu yang mengalaminya tidak mampu mengatasi tuntutan akademik dan menganggap tuntutan tersebut sebagai ancaman (Barseli et al.,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2017). Stres akademik dapat berdampak buruk bagi individu. Stres akademik menyebabkan individu mengalami psikopatologi seperti kecemasan, depresi, dan masalah emosional. Tak jarang, beberapa mahasiswa yang mengalami stres akademik terjerumus dalam penggunaan zat terlarang seperti alkohol dan narkotika (Kumaraswamy, 2013; Pedrelli et al., 2015). Lebih lanjut, stres akademik juga menyebabkan prokrastinasi akademik, rendahnya resiliensi, dan menurunnya motivasi belajar (Pertiwi, 2020; Rahayu et al., 2021; Ramadan & Yushita, 2020). Guna mereduksi dan mencegah dampak dari stres akademik, individu perlu mengembangkan strategi koping.

Menurut Lazarus (dalam Cooper & Quick, 2017), koping stres dibagi menjadi dua, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* adalah upaya seseorang untuk mengatasi sumber stres secara langsung. Sementara itu, *emotion focused coping* merupakan upaya seseorang dalam menyesuaikan respon emosional terhadap stressor. Beberapa studi membuktikan bahwa mahasiswa yang menerapkan koping yang berfokus pada masalah seperti mencari informasi, membuat rencana, dan mengambil keputusan untuk mengurangi situasi yang menekan terbukti mampu mereduksi tingkat stres. Kemudian, koping yang berfous pada emosi mampu mereduksi tingkat stres dengan cara menjaga jarak dengan stressor seperti menonton film dan beristirahat dari tugas (Rachmawati et al., 2024). Lebih lanjut, penggunaan gaya humor adaptif sebagai bagian dari *emotion focused coping* dapat mempererat hubungan interpersonal, mempertahankan respon positif terhadap masalah, serta mampu mereduksi stres akademik (Martin et al., 2003).

Namun demikian, tidak semua mahasiswa memiliki keterampilan untuk menggunakan strategi koping yang baik, sehingga muncul respons stres yang maladaptif. Sebuah studi menghasilkan temuan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi emosi dan manajemen stres yang rendah memiliki kecenderungan stres akademik yang tinggi. Hal tersebut ditandai dengan kecemasan berlebih, penurunan motivasi belajar, kelelahan mental, serta konsentrasi yang buruk (Misra & McKean, 2000). Penelitian lain menunjukkan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

bahwa strategi koping maladaptif seperti penghindaran dan penyangkalan meningkatkan stres akademik dan menurunkan kesehatan mental mahasiswa (Robotham & Julian, 2006). Lebih lanjut, keterampilan manajemen waktu dan penilaian kognitif yang negatif justru meningkatkan persepsi stres yang berakibat pada kurangnya respons adaptif terhadap tekanan akademik (Lazarus dalam Cooper & Quick, 2017; Sarafino & Smith, 2017).

Dalam skala global, berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 melalui *World Health Organization World Mental Health International College Student Initiative*, sebanyak 93,7% mahasiswa mengalami setidaknya beberapa tingkat stres (Karyotaki et al., 2020). Kemudian, prevalensi stres pada mahasiswa di Asia ada sebanyak 61,3%, dan prevalensi stres pada mahasiswa di Indonesia ada sebanyak 87,5% (Agusmar et al., dalam Mukhtar et al., 2025). Sebuah studi meta analisis di Afrika menunjukkan bahwa sekitar 64,72% mahasiswa mengalami stres dengan kategori tinggi (Fentahun et al., 2025). Penelitian lain menunjukkan bahwa sebanyak 96% mahasiswa kedokteran di University of Tripoli, Libya mengalami stres akademik; 75,69% di antaranya mengalami tingkat stres sedang, dan 14,66% lainnya berada dalam kategori stres berat (Abumaeza & Ali, 2025).

Dalam skala nasional, stres akademik juga menjadi persoalan yang sering dihadapi oleh mahasiswa di Indonesia . Misalnya, penelitian "*Help-Seeking Attitudes and Academic Stress Among Undergraduate Students*" menemukan bahwa sekitar 81,4% mahasiswa melaporkan tingkat stres akademik berada pada kategori sedang, sementara 4,9% berada pada kategori tinggi (Sutanti, 2025). Penelitian oleh Mukhtar et al (2025), menghasilkan temuan bahwa mahasiswa aktif organisasi mengalami stres akademik dengan distribusi tingkat stres sebesar 16% pada kategori parah, 23% pada kategori sedang, 18 % pada kategori ringan, serta sisanya berada pada taraf normal. Penelitian lain di Universitas Esa Unggul menunjukkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, 68% mengalami stres akademik sedang, dan 30% mengalami stres tinggi, dan sebagian kecil berada pada tingkat rendah (Dwi et al., 2025). Lebih lanjut, sebuah studi di

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Universitas Jambi menemukan bahwa sebanyak 83,6% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres akademik dalam kategori sedang (Yuda et al., 2023).

Kemudian, beberapa penelitian yang dilakukan di Yogyakarta menunjukkan bahwa sekitar 58,3% sampai 66% mahasiswa mengalami stres akademik sedang, disertai dengan persentase stres akademik tinggi yang juga cukup bermakna, sehingga menegaskan bahwa mahasiswa di wilayah Yogyakarta mengalami tekanan akademik yang signifikan (Rantelili & Arswimba, 2024; Widayati et al., 2024; Zahrah & Sukirno, 2022). Fenomena-fenomena stres akademik yang terjadi tentunya memiliki berbagai macam penyebab.

Penyebab yang paling dominan antara lain karena tekanan beban tugas dan ujian yang berat, manajemen waktu yang buruk, serta persaingan antar mahasiswa di kelas yang membuat mahasiswa tertekan (Barbayannis et al., 2022). Lebih lanjut, sebuah studi literatur menemukan bahwa tingkat *self-efficacy* dan *hardiness* yang rendah, pesimisme, motivasi berprestasi dan performa akademik yang rendah, serta prokrastinasi menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik. Selain itu, faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial dari orang-orang terdekat dapat memperburuk stres akademik yang dialami mahasiswa (Deng et al., 2022; Karaman et al., 2019; Yusuf & Yusuf, 2020). Mahasiswa yang mengalami stres akademik perlu menerapkan strategi koping, salah satunya dengan menerapkan gaya humor adaptif sebagai bentuk dari *emotion focused coping* (Martin et al., 2003).

Martin et al (2003) mendefinisikan humor sebagai bentuk ekspresi mental yang menyangkut kemampuan untuk menciptakan, menafsirkan, dan menikmati hal-hal lucu. Gaya humor memiliki dua dampak utama, yakni adaptif dan maladaptif. Gaya humor adaptif (*affiliative* dan *self-enhancing*) mampu mereduksi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, sedangkan gaya humor maladaptif (*aggressive* dan *self-defeating*) sering terkait dengan stres, depresi, atau konflik interpersonal (Martin et al., 2003). Studi lain menunjukkan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

bahwa *self-enhancing humor* berkorelasi positif dengan affect positif, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis, serta mampu mereduksi stres akademik. Akan tetapi, *self-defeating humor* memiliki tendensi dengan affect negatif (Briananda & Wijaya, 2023; Cann & Collette, 2014). Hal tersebut senada dengan penelitian Richards & Kruger (2017) yang menyebutkan bahwa *self-defeating humor* memperburuk kesehatan fisik dikala stres. Lebih lanjut, ia juga menemukan bahwa *affiliative* dan *self-enhancing* berhubungan negatif dengan tingkat stres (Richards & Kruger, 2017).

Berdasarkan tingginya prevalensi stres akademik pada mahasiswa serta belum adanya penelitian yang mengkaji hubungan gaya humor dan stres akademik pada mahasiswa di Yogyakarta, penelitian ini menjadi penting dilakukan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai peran gaya humor sebagai strategi koping, sekaligus menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam menyusun program promosi kesehatan mental dan pencegahan stres akademik pada mahasiswa.. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara gaya humor dan stres akademik pada mahasiswa?"

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang korelasi gaya humor dan stres akademik.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan temuan guna memahami hubungan antara gaya humor dan stres akademik. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan literatur Psikologi Positif, Psikologi Klinis, serta Psikologi Pendidikan yang berkenaan dengan stres akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai gaya humor dalam mereduksi stres akademik pada mahasiswa secara menyeluruh dan khususnya pada mahasiswa S-1 yang berkuliah di Indonesia

b. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program pembinaan mahasiswa yang tidak hanya menekankan pada pencapaian akademik, tetapi juga pengembangan keterampilan psikososial, termasuk gaya humor yang adaptif.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan pijakan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai gaya humor sebagai strategi koping stres agar stres akademik mampu tereduksi.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

D. Keaslian Penelitian

Tabel 1 *Literature Review*

No.	Nama	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Annisa Rezky Surya Ikhwaningrum, Munawir Yusuf, dan Rahmah Saniatuzzulfa	Hubungan Resiliensi dan *Perceived Social Support* dengan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring pada Mahasiswa (Ikhwaningrum et al., 2022)	2022	Teori Stres Akademik oleh Gadzella (1994), Teori Resiliensi oleh Connor & Davidson (2003), dan Teori Dukungan Sosial oleh Zimet et al. (1988)	Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Teknik analisis data menggunakan regresi linier berganda. Teknik pengambilan sampel menggunakan disproportionate random sampling	Skala stres akademik berdasarkan konstruk dari Gadzella (1994) sedangkan skala resiliensi menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (2003)* kemudian skala perceived social support menggunakan	Subjek merupakan mahasiswa S-1 FK UNS angkatan 2018 (Prodi Kedokteran dan Psikologi). Jumlah subjek sebanyak 168 mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara resiliensi dan perceived social support secara bersama-sama terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi 0,000 dan nilai R= 0,319. Secara parsial, resiliensi memiliki korelasi yang dignifikan dan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

						Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) (1988)		negatif terhadap stres akademik. Sebaliknya, perceived social support tidak memiliki korelasi yang signifikan terhadap stres akademik
2.	Feri Fernandes, Yuanita Ananda, dan Fitri Tirta Rahmili	Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas (Fernandes et al., 2023)	2023	Penelitian ini menggunakan Teori Efikasi Diri oleh Albert Bandura (1997) yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan tugas	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional study. Teknik sampling menggunakan proportional stratified sampling. Kemudian, Teknik	Skala efikasi diri menggunakan Self-Efficay Scale oleh Bandura (1997) sedangkan skala stres akademik menggunakan Students Academic Stress Scale	Penelitian dilakukan di Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas. Subjek penelitian merupakan mahasiswa tahun awal yang berjumlah 121 mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan dan negatif pada efikasi diri dan stres akademik. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka stres

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

				akan mempengaruhi cara individu merespon stressor. Kemudian, stres akademik mengacu pada pandangan bahwa stres muncul akibat tidak sinkronnya antara tuntutan akademik dengan kemampuan siswa dalam memenuhi tugas tersebut	analisis data menggunakan uji fisher's exact test			akademiknya semakin tinggi
3.	Marhamah dan Musfichin	Peran Koping Religius	2025	Teori Koping Religius	Jenis penelitian adalah	Skala Koping Religius oleg Aflakseir &	Lokasi penelitian berada di Fakultas Ushuluddin dan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

		terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir (Marhamah & Musfichin, 2025)		oleh Aflakseir & Coleman (2011) sedangkan Teori Stres Akademik oleh Sarafino & Smith (2011)	kuantitatif dengan desain regresi linear berganda. Teknik sampling menggunakan simple random sampling	Coleman sedangkan Skala Stres Akademik menggunakan skala milik Sarafino & Smith (2011)	Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin. Subjek penelitian merupakan mahasiswa tingkat akhir dengan jumlah sampel 86 orang	baik mahasiswa menggunakan koping religius positif, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin tinggi mahasiswa menggunakan koping religius negatif, maka stres akademiknya meningkat
4.	Yuwei Deng, Jacob Cherian, Noor Un Nisa Khan, Kaplina Kumari, Muhammad Safdar Sial, Ulbado Comite,	Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performanc	2022	Penelitian ini menggunakan Teori Cognitive Appraisal milik Lazarus yang menyatakan bahwa stres	Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan teknik analisis structural equation modeling (SEM). Teknik	Penelitian ini menggunakan kuisioner skala likert 5 poin yang berisi tentang stres akademik, stres keluarga, level depresi siswa, dan	Penelitian ini dilakukan di Universitas wilayah Rawalpindi/Islamabad, Pakistan. Subjek penelitiannya ada mahasiswa manajemen, teknik, dan ilmu komputer.	Hasil temuan menunjukkan bahwa stres akademik meingkatkan depresi mahasiswa (β = 0.201, p = 0.039). Stres keluarga meningkatkan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

	Beata Gavurova, dan Jozcef Popp	e (Deng et al., 2022)		timbul dari hubungan antara individu dengan lingkungannya. Stres terjadi karena tuntutan akademik dianggap lebih besar dari kemampuan koping individu	sampling menggunakan non-probability convience sampling	performa akademik yang dimodifikasi dari penelitian Goldberg (1993)	Total responden berjumlah 186 mahasiswa dengan 66 mahasiswa laki-laki dan 119 mahasiswa perempuan	depresi mahasiswa (β = 0.358, p = 0.001). Kemudian depresi mahasiswa menurunkan performa akademik (β = −0.319, p = 0.001). Temuan statistik menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara ketiga variabel., yakni stres akademik dan keluarga meningkatkan depresi, dan depresi berdampak negatif pada performa akademik

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

5.	Sumi Choi, Inhwa Yoo, Dongil Kim, Sohyun An, Yoonhee Sung, dan Changhyun Kim	The Moderating Effect of Resilience on The Relationship between Academic Stress and School Adjustment in Korean Students (Choi et al., 2023)	2023	Penelitian ini mengacu pada teori resiliensi (*resilience theory*) yang menjelaskan bahwa seseorang dapat tetap berfungsi secara adaptif meskipun mengalami tekanan. Teori ini juga memiliki pandangan bahwa resiliensi dapat meredam dampak negatif dari stres	Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan moderational model (uji interaksi). Teknik analisis menggunakan hierarchical regression dan multiple regression analysis. Kemudian teknik sampling menggunakan convience sampling	Skala stres akademik yang digunakan adalah Scale of Academic Stres (SAS) oleh Park & Park (2012). Skala resiliensi menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Skala school adjustment menggunakan School Adjustment Scale oleh Choi (1997)	Penelitian dilaksanakan di wilayah Pusan, Korea Selatan. Subjek penelitian merupakan siswa SMP dan SMA yang berjumlah 647 siswa. Sebaran subjek terdiri dari 301 siswa SMP dan 373 siswa SMA	Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara stres akademik dan school adjustment ($\beta = -0.26$, $p < 0.01$). Hubungan positif dan signifikan antara resiliensi dan school adjustment ($\beta = 0.60$, $p < 0.001$). Serta interaksi stres akademik dan resiliensi yang memiliki hubungan signifikan sebagai moderator ($\beta = 0.06$, $p < 0.05$)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

								yang berarti bahwa resiliensi memperlemah hubungan negatif antara stres akademik dan penyesuaian sekolah
6.	Alison Clabaugh, Juan F. Duque, dan Logan J. Fields	Academic Stress and Emotional Wll-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic (Clabaugh et al., 2021)	2021	Penelitian ini didasari oleh Teori Stres Transaksional oleh Lazarus & Folkman	Jenis penelitian merupakan kuantitatif dengan metode cross-sectional survei. Pengumpulan data menggunakan kuisioner online. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif	Alat ukur perceived stres menggunakan skala Perceived Stress Scale oleh Cohen et al. (1983), coping terhadap covid menggunakan single item coping rating, neuroticism menggunakan Big Five Inventory	Penelitian dilakukan di berbagai universitas di wilayah Northeast Amerika Serikat. Jumlah sampel sebanayak 295 dengan sebaran yang terdiri dari 237 perempuan dan, 51 laki-laki, dan 7 lainnya	Hasil peneltian menunjukkan bahwa 33% mahasiswa merasa masa depan akademiknya terancam. Sebanyak 32% mempertimbangkan keluar dari kuliah jika kelas tetap online. Sebanyak 60% mengalami gangguan belajar yang tinggi. 30% diantaranya

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

					dan korelasional	oleh John & Srivastava (1999), locus of control menggunakas kala Brief LOC Scale oleh Sapp & Harrod (1993), serta persepsi akademik dan gangguan belajar menggunakan 3 item academic concern scale yang dikembangka n oleh peneliti sendiri		merasa tidak mempu menghadapi tekanan akibatt pandemi. Perempuan melaporkan bahwa stres yang dialami lebih tinggi daripada laki-laki. Kemudian, mahasiswa kulit berwarna memiliki kekhawatiran yang lebih tinggi daripada mahasiswa kulit putih
7.	Ade Rahmi Handayani, Jesika Mairanda, Nabilah Khansa	The Role of Humor Style and Emotional Intelligence on	2024	Gaya Humor menggunaka n Teori Martin & Ford (2018),	Penelitian ini menggunaka n metode kuantatif dengan analisis	Skala stres akademik menggunakan ESSA (Educational Stress for	Penelitian dilakukan secara daring dan peneliti berafiliasi dengan Universitas Tarumanegara,	Hasil penelitian regresi simultan menunjukkan bahwa gaya humor dalam seluruh dimensi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

	Giartriweni, Wulan Kasih Nirvananda, & Erik Wijaya	Academic Stress in Adolescents (Rahmi Handayani et al., 2024)		Kecerdasan Emosional menggunakan Teori Daniel Goleman (2000, 2005), sedangkan stres akademik menggunakan konstruk dari Hapsyah at el. (2023)	regresi linier. Teknik sampling menggunakan simple random sampling	Adolescents) yang diadaptasi oleh Hapsyah et al. (2023). Skala kecerdasan emosional berdasarkan teori Goleman serta skala gaya humor HSQ oleh Martin & Ford (2018)	Jakarta. Subjek penelitian merupakan remaja yang berjumlah 250 dari jenjang SMA hingga Mahasiswa S-1. Demografi subjeknya sebanyak 123 laki-laki dan 127 perempuan	dan kecenderungan emosional secara simultan memiliki peran yang negatif dan signifikan terhadap stres akademik
8.	Audry Aulya, Hairani Lubis, dan Miranti Rasyid	Pengaruh Kerinduan akan Rumah dan Kelekatan Teman Sebaya terhadap Stres Akademik (Aulya et al., 2022)	2022	Teori Kerinduan akan Rumah oleh Stroebe, Van Vliet, Hwestone, & Willis (2002). Teori Kelekatan Teman	Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda. Teknik sampling pada penelitian ini	Penelitian ini menggunakan skala stres akademik (jumlah item tidak disebutkan), Skala Kerinduan akan Rumah oleh Stroebe, Van Vliet,	Lokasi penelitian berada di kota Samarinda. Subjek penelitiannya merupakan siswa boarding school yang berjumlah 170 orang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kerinduan akan rumah dan kelekatan teman sebaya secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

				Sebaya oleh Armsden dan Greenberg (1987). Namun, artikel ini tidak membahas teori secara eksplisit mengenai stres akademik, hanya merujuk pada definisi umumnya saja	menggunakan purposive sampling	Hwestone, & Willis (2002). Kemudian, skala Teman Sebaya oleh Armsden dan Greenberg (1987)		akademik. Stres akademik mampu didorong oleh rasa kerinduan akan rumah akan tetapi mampu diredam oleh dukungan dari teman sebaya
9.	Intan Fara Dilla & Reni Susanti	Sabar dan Stres Akademik pada Mahasiswa (Dilla & Susanti, 2022)	2022	Variabel sabar menggunakan teori yang dikembangkan oleh Subandi (2011) serta variabel	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik sampling stratified	Alat ukur stres akademik menggunakan skala yang dikembangkan oleh Lin & Chen (2009) dan alat ukur sabar	Lokasi penelitian berada di UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Subjek penelitian merupakan mahasiswa UIN Suska Riau dengan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara sabar dan stres akademik. Semakin tinggi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

				stres akademik menggunakan teori dari Lin & Chen (2009)	cluster random sampling. Teknik analisis data menggunakan analisis product moment pearson.	menggunakan skala yang dikembangkan oleh Subandi (2011)	jumlah 350 mahasiswa	tingkat kesabaran maka semakin rendah stres akademik yang dialami
10.	Galuh Ayu Pramudita, Adi Atmoko, dan Yuliati Hotifah	Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Ular Tangga Bermuatan Humor untuk Mengurangi Stress Akademik Siswa SMK (Pramudita et al., 2025)	2025	Penelitian ini secara implisit menggunakan teori yang berkaitan dengan stres akademik dan koping stres	Metode penelitian yang digunakan adalah model penelitian dan pengembangan dengan model ADDIE (analysis, design, develpment, implementation, evaluation)	Alat ukur yang digunakan untuk stres akademik adalah skala yang diadopsi dari instrumen yang dikembangkan Aini (2023) berdasar teori Sarafino & Smith (2014), pedoman wawancara, lembar penilaian uji	Lokasi peneltian berada di SMK Negeri 13 Malang. Subjek penelitian ini merupakan siswa kelas X dan XI yang berjumlah 195 orang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa respons siswa bersifat positif. Siswa merasa kegiatan bimbingan kelompok menyenangkan, tidak membosankan, dan mampu mereduksi tekanan akademik. Siswa menjadi lebih aktif berdiskusi,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

						ahli, dan kuisioner evaluasi dan lembar refleksi partisipan		terbuka, dan mulai menerapkan strategi koping stres dengan mencari dukungan sosial teman sebaya dan menyusun strategi belajar. Unsur humor yang dipakai dalam permainan dinilai efektif dalam menciptakan suasana yang nyaman dan memotivasi
11.	Siti Samsidar Lubis & Yunita Zahra	Reducing Academic Stress Levels by Humorous Shows Among Students	2023	Penelitian ini dilandasi dengan teori stres akademik miliki Lazarus & Folkman	Metode yang digunakan adalah eksperiman dengan rancangan repeated	Alat ukur yang digunakan adalah Gadzella's Student-Life Stress Inventory	Lokasi penelitian berada di Universitas Sumatera Utara, Kota Medan, Indonesia. Subjek penelitian berjumlah 17 orang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan dengan pemberian tayangan humor

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

		(Lubis & Zahra, 2023)		(2014) serta teori stres akademik miliki Gadzella & Masten (2005)	measures design.	(SLSI) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Pragholapati et al. (2021)	mahasiswa yang sedang menjalankan pembelajaran daring selama pandemi COVID-19	mampu menurunkan stres akademik secara signifikan. Data kuantitaif yang diperoleh adalah Z Score =-3.457$ dan tingkat signifikansi $p<.001$ yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres yang dialami mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan tayangan humor.
12.	Heidi Fritz	Why are humor styles associated	2020	Penelitian ini menggunakan teori gaya	Artikel ini terdiri atas dua studi. Studi	Alat ukur yang digunakan untuk	Lokasi penelitian berada di Universitas di Salisbury	Hasil penelitian menemukan bahwa gaya humor positif

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

		with well-being, and does social competence matter? Examining relations to psychological and physical well being, reappraisal, and social support (Fritz, 2020)		humor yang dikembangkan oleh Martin et al. (2003)	pertama menggunakan kuantitatif dengan survei cross sectional. Studi kedua merupakan studi longitudinal dengan pengukuran berulang	mengukur gaya humor ada Humor Styles Questionnaire (HSQ), distres psikologis menggunakan POMS + CES-D, Masalah kesehatan fisik menggunakan SF-36 yang dimodifikasi, dukungan sosial dengan skala ISEL-12 dan TENSE, serta kompetensi sosial diukur dengan Interpersonal Communication Skills Inventory	University, Maryland, Amerika Serikat dengan jumlah sampel 108 mahasiswa pada studi pertama dan 193 mahasiswa pada studi kedua. Subjek merupakan mahasiswa program sarjana dengan rentang usia 18-35 tahun	(*self-enhancing* dan *affiliative*) berkorelasi dengan distres psikologi yang rendah dan masalah kesehatan mental yang lebih sedikit. Sebaliknya, gaya humor negatif (*aggresive* dan *self-defeating*) meningkatkan distres dan masalah kesehatan serta berdampak buruk pada individu yang memiliki kecerdasan sosial yang rendah.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

						(pada studi pertama) dan Humor Savvy Inventory (pada studi kedua)		

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Berdasarkan hasil *literature review,* berikut adalah beberapa poin keaslian penelitian yang telah dirumuskan oleh peneliti:

1. Keaslian Topik

   Berdasarkan uraian penelitian di atas diketahui bahwa tema-tema yang diangkat terkait resiliensi, dukungan sosial, efikasi diri, koping religius, stres keluarga, depresi, humor, kecerdasan emosional, kesejahteraan psikologis, *homesickness,* kesabaran, dan stres akademik.

   Kemudian, topik yang dikaji dalam penelitian ini memiliki kesamaan variabel dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmi Handayani et al. (2024) dengan judul *" The Role of Humor Style and Emotional Intelligence on Academic Stress in Adolescents",* yaitu gaya humor sebagai variabel independen dan stres akademik sebagai variabel tergantung.

2. Keaslian Teori

   Melalui ulasan penelitian di atas, penelitian-penelitian sebelumnya menggunakan teori Stres Akademik Gadzella (1994); Stres Akademik Sarafino & Smith (2011); Cognitive Appraisal Theory Lazarus (1991); Stres Transaksional Lazarus & Folkman (1984); Stres Akademik Lin & Chen (2009); dan Stres Akademik Sun et al. (2011). Lebih lanjut, teori gaya humor yang digunakan dalam sebelumnya adalah Gaya Humor Martin et al. (2003); dan Gaya Humor Martin & Ford (2018).

   Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah stres akademik yang mengacu pada teori Sun et al. (2011) yang memiliki aspek antara lain: tekanan belajar, beban tugas akademik, kekhawatiran tentang nilai, ekspektasi diri, dan keputusasaan. Variabel bebas gaya humor menggunakan teori oleh Martin et al. (2003) yaitu : *affiliative, self- enhancing, aggressive, & self-defeating.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

3. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian sebelumnya alat ukur yang dipakai guna mengukur stres akademik adalah Skala Stres Akademik Gadzella (1994); Skala Stres Akademik Sarafino & Smith (2011); *Academic Stress Scale* Goldberg (1983); *Scale of Academic Stress* (SAS) oleh Park & Park (2012); *Perceived Stress Scale* (PSS) Cohen et al. (1983); *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) Sun et al. (2011); Skala Stres Akademik Lin & Chen (2009); dan *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) oleh Gadzella & Masten (2005). Lebih lanjut, instrumen yang dipakai pada penelitian sebelumnya untuk mengukur gaya humor adalah *Humor Styles Questionnaire* (HSQ) oleh Martin et al. (2003) dan HSQ Martin & Ford (2018).

Alat ukur stres akademik menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang dikembangkan Sun et al.. (2011) dengan aspek tekanan belajar, beban tugas akademik, kekhawatiran tentang nilai, ekspektasi diri, dan keputusasaan. Instrumen ESSA telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Dewi et al. (2025). Alat ukur gaya humor menggunakan *Humor Questionaire Sc ale* (HSQ) oleh Martin et al., (2003) dengan dimensi *affiliative, self- enhancing, aggressive, & self-defeating* yang kemudian diadaptasi oleh peneliti. Adaptasi alat ukur dilakukan melalui proses penerjemahan oleh penerjemah tersumpah, kemudian dilanjutkan dengan *expert judgement* oleh dosen ahli.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

4. Keaslian Subjek Penelitian

Pada penelitian terdahulu, subjek penelitiannya adalah mahasiswa S-1, siswa SMP, siswa SMK & SMA, serta siswa *Boarding School*. Hal yang membedakan studi ini dengan studi lainnya adalah penelitian dilakukan pada mahasiswa S-1 yang berkuliah di Yogyakarta.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagaimana berikut:

1) Gaya humor (*affiliative, self enhancing, self defeating, aggressive)* memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa.
2) *Affiliative humor* memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi penggunaan *affiliative humor,* semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa.
3) *Self enhancing humor* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa.
4) *Self defeating humor* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa.
5) *Aggressive humor* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa.

Dengan demikian, hanya *affiliative humor* saja yang terbukti memliki hubungan signifikan dengan stres akademik. Kemudian untuk *self enhancing, self defeating,* dan *aggressive humor* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan stres akademik.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk mengembangkan penggunaan *affiliative humor* dalam kehidupan akademik sehari-hari, seperti membangun interaksi yang positif dengan teman sebaya, menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman, serta menggunakan humor yang tidak merendahkan diri sendiri maupun orang lain. Penggunaan humor yang adaptif dapat menjadi salah satu strategi untuk mengurangi ketegangan selama menghadapi tuntutan

akademik. Selain itu, mahasiswa juga perlu mengembangkan strategi pengelolaan stres lainnya, seperti meningkatkan kemampuan regulasi emosi, manajemen waktu, dan mencari dukungan sosial ketika menghadapi tekanan akademik.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi diharapkan dapat mengembangkan program yang mendukung kesehatan mental mahasiswa melalui kegiatan yang memperkuat interaksi sosial positif, seperti *peer mentoring*, *peer support group*, pelatihan komunikasi interpersonal, maupun seminar mengenai manajemen stres. Selain itu, layanan konseling di perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai strategi koping yang adaptif, termasuk pemanfaatan humor adaptif sebagai salah satu cara untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Mengingat hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin, perguruan tinggi dapat mempertimbangkan penyusunan program pendampingan yang lebih peka terhadap kebutuhan mahasiswa dengan karakteristik yang berbeda.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas model penelitian dengan memasukkan variabel lain yang diduga turut memengaruhi tingkat stres akademik, seperti efikasi diri, regulasi emosi, resiliensi, strategi koping, dukungan sosial, kecerdasan emosional, serta motivasi belajar. Rekomendasi ini didasarkan pada temuan penelitian yang menunjukkan bahwa gaya humor hanya mampu menjelaskan sebesar 4,47% variasi stres akademik, sehingga masih terdapat faktor-faktor lain yang memiliki kontribusi lebih besar. Selain itu, penelitian berikutnya diharapkan dapat menerapkan desain longitudinal atau *mixed methods* agar mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perkembangan dan dinamika stres akademik dari waktu ke waktu. Penelitian juga perlu melibatkan sampel yang lebih beragam, baik

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dari berbagai perguruan tinggi, program studi, maupun wilayah yang berbeda, sehingga hasil penelitian dapat memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

Abumaeza, S., & Ali, H. (2025). Prevalence and Associated Factors of Academic Stress among Medical Students in the University of Tripoli, Libya. *AlQalam Journal of Medical and Applied Sciences*, *8*(2), 656–661. https://doi.org/10.54361/ajmas.258217

Aulya, A., Lubis, H., & Rasyid, M. (2022). Pengaruh Kerinduan akan Rumah dan Kelekatan Teman Sebaya terhadap Stres Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *10*(2), 307. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7558

Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi-3*. Pustaka Pelajar.

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, *13*(May), 1–10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *5*(2005), 143–148.

Briananda, R. A., & Wijaya, E. (2023). Hubungan Antara Gaya Humor Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Melaksanakan Metode Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *7*(2), 534–542.

Calaguas, G. M. (2011). College Academic Stress: Differences along Gender Lines. *Journal of Social and Development Sciences*, *1*(5), 194–201. https://doi.org/10.22610/jsds.v1i5.644

Cann, A., & Collette, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, *10*(3), 464–479. https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.746

Choi, S., Yoo, I., Kim, D., An, S., Sung, Y., & Kim, C. (2023). The moderating effect of resilience on the relationship between academic stress and school adjustment in Korean students. *Frontiers in Psychology*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.941129

Clabaugh, A., Duque, J. F., & Fields, L. J. (2021). Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628787

Cooper, C. L., & Quick, J. C. (2017). The Handbook of Stress and Helath: A Guide to Research and Practive. In *Wiley Blackwell*.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). In *SAGE Publications*.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

https://doi.org/10.2307/j.ctt2204s7w.11

Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Frontiers in Psychiatry*, *13*, 1–13. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.869337

Dewi, D. K., Jannah, M., & Darmawanti, I. (2025). Confirmatory factor analysis of the Perception of Academic Stress Scale. *Transforming Assessment and Learning: Making the System Work. Proceeding of the 2022 International Conference on Assessment and Learning*, *1*(01), 64–78. https://doi.org/10.37517/978-1-74286-697-0-06

Dilla, I. F., & Susanti, R. (2022). Sabar dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, *3*(3), 131. https://doi.org/10.24014/pib.v3i3.17382

Dwi, E., Sutisna, N., & Merida, S. C. (2025). *Gambaran Stres Akademik Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja*. *9*, 18797–18801.

Fentahun, S., Rtbey, G., Nakie, G., Andualem, F., Tinsae, T., Kibralew, G., Tesfaw, G., Kifle, T., Kelebie, M., & Tadesse, G. (2025). Burden of perceived stress among university students in Africa: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, *25*(1), 1–11. https://doi.org/10.1186/s12889-025-23533-2

Fernandes, F., Ananda, Y., & Rahmili, F. T. (2023). Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, *7*(2), 226. https://doi.org/10.33757/jik.v7i2.603

Fox, C. L., Christopher Hunter, S., & Jones, S. E. (2016). Longitudinal associations between humor styles and psychosocial adjustment in adolescence. *Europe's Journal of Psychology*, *12*(3), 377–389. https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1065

Fritz, H. L. (2020). Why are humor styles associated with well-being, and does social competence matter? Examining relations to psychological and physical well-being, reappraisal, and social support. *Personality and Individual Differences*, *154*, 109641. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109641

Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). American Journal of Psychological Research. *History*, *3*(1), 15.

Hudori, H. A., & Fauziyyah, N. (2023). Tekanan Akademik Mahasiswa Akuntansi Berdasarkan Gender (Studi pada Mahasiswa Akuntansi UNUSIA). *Jurnal Pendidikan Akuntansi (JPAK)*, *11*(1), 78–86. https://doi.org/10.26740/jpak.v11n1.p78-86

Ikhwaningrum, A. R. S., Yusuf, M., & Saniatuzzulfa, R. (2022). Hubungan Resiliensi dan Perceived Social Support dengan Stres Akademik Saat

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Pembelajaran Daring pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, *11*(1), 50. https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p50-61

Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of Academic Stress Among College Students. *Journal of College Counseling*, *22*(1), 41–55. https://doi.org/10.1002/jocc.12113

Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., Bruffaerts, R., Ebert, D. D., Hasking, P., Kiekens, G., Lee, S., McLafferty, M., Mak, A., Mortier, P., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., & Kessler, R. C. (2020). Sources of Stress and Their Associations With Mental Disorders Among College Students: Results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative. *Frontiers in Psychology*, *11*(July), 1–11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759

Kumaraswamy, N. (2013). Academic Stress, Anxiety and Depression among College Students- A Brief Review. *International Review of Social Sciences and Humanities*, *5*(1), 135–143.

Lubis, S. S., & Zahra, Y. (2023). Reducing academic stress levels by humorous shows among students. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *18*(1), 80–85. https://doi.org/10.32734/psikologia.v18i1.9677

Marhamah, M., & Musfichin, M. (2025). Peran Koping Religius terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Al-Husna*, *6*(1), 49–63. https://doi.org/10.18592/jah.v6i1.6432

Martin, R. A. (2007). The Psychology of Humor: An Integrative Approach. *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*, 1–446. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-372564-6.X5017-5

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, *37*(1), 48–75. https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2

Misra, R., & McKean, M. (2000). College Student's Stress, and its Relationship to Their Anxiety, Time Managment and Lesiure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, *16*, 11. http://www.biomedsearch.com/article/College-students-academic-stress-its/65640245.html

Mukhtar, Z., Apriliyani, I., & Kurniawan, W. E. (2025). Hubungan Keaktifan Berorganisasi Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *7*(1), 241–248. http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Acad Psychiatry*, *39*(5), 503–511. https://doi.org/10.1053/j.gastro.2019.03.013.Mechanical

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Undang-undang (UU) Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, Jakarta 1 (2012).

Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *8*(4), 736–749. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578

Pramudita, G. A., Atmoko, A., & Hotifah, Y. (2025). Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Ular Tangga Bermuatan Humor untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa SMK. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, *7*(1), 129–145. https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.5670

Rachmawati, U., Widiatmoko, M., Ardini, F. M., Distira, R. P. A., & Salsabila, N. A. (2024). Coping Stress: How Studets Cope with Academic Stress? *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*(1), 64–69. https://www.jurnal.masoemuniversity.ac.id/index.php/educationcounseling/article/view/394

Rahayu, R. A., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh stress akademik terhadap resiliensi pada remaja di masa pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, *7*(2), 398–403. https://doi.org/10.29313/.v0i0.28372

Rahmi Handayani, A., Mairanda, J., Khansa Giartriweni, N., Kasih Nirvananda, W., & Wijaya, E. (2024). The Role of Humor Style and Emotional Intelligence on Academic Stress in Adolescents. *Edunity Kajian Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, *3*(1), 103–112. https://doi.org/10.57096/edunity.v3i1.217

Ramadan, M., & Yushita, A. N. (2020). the Effect of Academic Stress , Learning Facilities and Learning. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesi*, *20*(01), 52–66.

Rantelili, L., & Arswimba, B. A. (2024). Perbandingan Coping Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, *1*(4), 348–360.

Richards, K., & Kruger, G. (2017). Humor Styles as Moderators in the Relationship Between Perceived Stress and Physical Health. *SAGE Open*, *7*(2), 1–8. https://doi.org/10.1177/2158244017711485

Robotham, D., & Julian, C. (2006). Stress and the higher education student: A critical review of the literature. *Journal of Further and Higher Education*, *30*(2), 107–117. https://doi.org/10.1080/03098770600617513

Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, *1*(2), 43. https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health sychology : biopsychosocial nteractions ninth edition*.

Shoorab, N. J., Taghipour, A., Esmaily, H., & Roudsari, R. L. (2020). Development and psychometric properties of the women's recovery of postnatal perineal injuries questionnaire (Wrppiq). *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, *8*(4), 311–323. https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2020.85610.1279

Suherman, R. A., Umar, M. F. R., & Saudi, A. N. A. (2024). Sense of Humor Sebagai Prediktor Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, *4*(1), 85–92. https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3452

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *29*(6), 534–546. https://doi.org/10.1177/0734282910394976

Sutanti, N. (2025). Help-Seeking Attitudes and Academic Stress Among Undergraduate Students. *International Journal of Applied Guidance and Counseling*, *6*(1), 43–52. https://doi.org/10.26486/ijagc.v6i1.4643

Widayati, R. W., Guterres, J. D. C., & Sucipto, A. (2024). Efektivitas Kombinasi Terapi Benson dan Aromaterapi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta. *Media Informasi*, *20*(2), 36–42. https://doi.org/10.37160/mijournal.v20i2.636

Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Description Of Students' Academic Stress Levels In Completing Their Final Assignments At The Faculty Of Medicine And Health Sciences universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, *2*(1), 36–41. https://doi.org/10.2307/3615019

Yunalia, E. M., Jayani, I., Suharto, I. P. S., & Septi, S. (2021). Kecerdasan Emosional dan Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Kediri Jawa Timur. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *9*(4), 869–878. https://doi.org/10.26714/jkj.9.4.2021.869-878

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, *13*(02), 235–239. https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84

Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, *10*(2), 189. https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA