

## Hubungan *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru dari luar Jawa

Muhammad Nurus Shobah, Agustin Rahmawati, Ritna Sandri

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang  
Jl. Terusan Dieng No.62-64, Malang, 65146, Indonesia

### ARTICLE INFO:

Received: 2020-12-16  
Revised: 2021-01-22  
Accepted: 2021-03-25

### Keywords:

Self-adjustment,  
Sense of humor,  
Students

### Kata Kunci:

Penyesuaian diri,  
Sense of humor,  
Mahasiswa

### ABSTRACT

New students often have difficulty adjusting to their new environment. Moreover, there are very significant cultural and language differences. Difficulty adjusting also has physical impacts, such as stress and depression. Meanwhile, her psychological outlook is like being unable to achieve mental happiness. So in this case it is necessary to develop a sense of humor in making adjustments. This study aims to determine the relationship between a sense of humor and self-adjustment in new students from outside Java. The sample of this research is 99 new students of Merdeka University Malang. The sampling technique uses Random Sampling. The data analysis in this study used the Pearson product moment correlation coefficient technique. The research methods used were the item validity test of the self-adjustment scale and the item validity test for the sense of humor scale and the reliability test using the SPSS 22 computer, namely the cronbach technique for each scale. The results showed that there was a significant relationship with  $r_{xy} = 0.414$  and with  $p = 0.000$ , which means that there is a positive relationship between sense of humor and self-adjustment in new students from outside Java.

### ABSTRAK

Mahasiswa baru sering sekali mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Apalagi adanya perbedaan budaya dan bahasa yang sangat signifikan. Sulitnya melakukan penyesuaian diri juga berdampak pada fisik, seperti stress dan depresi. Adapun dampak psikologisnya seperti tidak mampu mencapai kebahagiaan secara mental. Maka dalam hal ini diperlukan pengembangan *sense of humor* dalam melakukan penyesuaian diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru asal luar Jawa. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa baru Universitas Merdeka Malang yang berjumlah 99 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Random Sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik koefisien korelasi *product moment pearson*. Metode penelitian yang digunakan yaitu uji validitas aitem skala penyesuaian diri dan uji validitas aitem skala *sense of humor* serta uji reliabilitas dengan menggunakan Komputer SPSS 22 yaitu dengan teknik *cronbach* terhadap masing-masing skala. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan dengan  $r_{xy}=0,414$  dan dengan  $p=0,000$  yang berarti ada hubungan positif antara *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru asal luar Jawa, yang artinya semakin tinggi *sense of humor* seseorang maka semakin tinggi pula penyesuaian dirinya, dan semakin rendah *sense of humor* seseorang maka semakin rendah pula penyesuaian dirinya.

©2021 Jurnal Psikologi Tabularasa  
This is an open access article distributed under the CC BY-SA 4.0 license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

**How to cite :** Shobah, M., 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.  
doi: <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i17690>

## **1. PENDAHULUAN**

Penyesuaian diri adalah hal yang sangat penting untuk terciptanya kesehatan mental individu dan kenyamanan individu. Banyak individu yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan maupun di lingkungan masyarakat, sehingga mereka tidak mampu mencapai kebahagiaan secara mental. Sering juga ditemui seseorang yang mengalami stress dan depresi disebabkan oleh gagalnya individu dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan dengan kondisi yang penuh tekanan. Individu membutuhkan penyesuaian diri dalam kehidupannya, terlebih ketika memasuki lingkungan yang baru. Charles Darwin (dalam Fatimah, 2010) mengatakan “genetic changes can improve the ability of organisms to survive, reproduce, and in animals, raise off spring, this process is called adaptation”, yang artinya: tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan ia hidup, seperti cuaca dan berbagai unsur alamiah lainnya.

Banyak mahasiswa yang tidak bisa mencapai keharmonisan dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, baik dengan teman berbeda budayanya, daerah, lingkungan tempat dia tinggal, Pendidikan yang ditempuh dan masyarakat pada umumnya. Sehingga kedepannya mahasiswa cenderung pasif dan tidak mau tahu dengan keadaan maupu kondisi lingkungan barunya, serta menghambat perkembangan dalam dirinya, karena malu jika berada di antara orang lain dan lingkungan yang asing (Hidanga, 2017).

Mahasiswa yang berasal dari luar jawa atau mahasiswa rantau, membutuhkan persiapan yang lebih banyak untuk memulai masa kuliahnya. Karena mereka akan tinggal jauh dari rumah, jauh dari keluarga dan akan mengarungi hari-hari di kota atau tempat yang sangat asing baginya. Banyak persiapan yang harus mulai dipikirkan, seperti akan tinggal dimana nantinya, ditempat seperti apa nantinya kita tidur, fasilitas seperti apa yang dibutuhkan nantinya, dan lain-lain. Menjadi mahasiswa rantau juga membutuhkan mental yang kuat karena akan menjalani kehidupan yang benar-benar sangat berbeda dengan kehidupan dirumahnya, mereka juga akan menghadapi tekanan yang berat, yaitu tekanan perkuliahan dikampus dari mulai masalah pergaulan, dosen, mata kuliah, tugas-tugas dan banyak lagi. Tekanan ini juga dating dari tuntutan untuk menjalani kehidupan dengan mandiri di tempat rantau atau dalam penelitian ini tempat baru bagi individu, yaitu di Jawa. Adaptasi juga salah satu tugas utama mahasiswa rantau yang berasal dari luar Jawa. Individu juga memiliki tugas lain yaitu tentang tidak adanya proteksi diri, jadi mahasiswa yang berasal dari luar jawa harus menjaga dan melindungi diri sendiri, termasuk dalam kesehatan maupun kejahatan dari luar yang bisa saja dilakukan oleh orang lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh L. M. Dahyan Davis pada tahun 2011 (dalam Fuad dan Miranda, 2013) ditemukan bahwa mahasiswa tahun pertama memang banyak mengalami masalah penyesuaian diri. Masalah penyesuaian diri yang paling banyak terjadi pada mahasiswa tahun pertama antara lain mencemaskan ujian-ujian, tidak tahu bagaimana cara belajar yang efektif,

tidak bisa berkonsentrasi dengan baik, bermasalah ketika berbicara di depan kelas, mudah sekali kehilangan konsentrasi saat bekerja, tidak memberi cukup waktu untuk belajar, lemah dalam karya tulis, ingatan yang buruk, takut gagal di perguruan tinggi, mempunyai terlalu banyak minat di luar bidang akademis, dan melupakan hal-hal yang sudah pernah dipelajari di sekolah.

Dalam kehidupan sebagai mahasiswa baru di lingkungan baru, stress, kecemasan dan ketidakpastian mungkin saja terjadi dan tidak dapat terelakkan lagi. Dengan *sense of humor*, individu dapat merasakan, mengamati, mengungkapkan kelucuan dan tertawa dalam situasi yang tidak menyenangkan atau secara potensial menyakitkan (Kusumaningtyas, 2007). Menggunakan sedikit humor dalam pendekatan terhadap suatumasalahakanmengurangiefeksamping yang tidak diinginkan, dibandingkan menghadapi masalah atau persoalan dengan emosi. Selain itu menggunakan humor juga bisa mempermudah seseorang dalam menghadapi masalah dengan sudut pandang terhadap persoalannya, dalam artian pandangan individu terhadap suatu masalah. Sultanoff (dalam Pradityo, 2015) Humor membantu penyesuaian sistem kepercayaan dengan memberi perspektif yang lebih realistis pada "dunia yang tidak adil". Seseorang yang memiliki *sense of humor* bisa mengembangkan pemahaman diri dan memandang dirinya secara realistis. Dengan adanya kemampuan tersebut mahasiswa akan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat apakah *sense of humor* berhubungan dengan penyesuaian diri pada remaja yang menjadi mahasiswa baru

di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

## 2. METODE

### Identifikasi Variabel

Variabel yang digunakan adalah variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (*independent variabel*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan. Variabel terikat (*dependent variabel*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *sense of humor*, sedangkan variabel terikat penyesuaian diri.

### Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini mengambil subjek dari seluruh mahasiswa baru yang berasal dari luar Jawa di Universitas Merdeka Malang, yaitu Angkatan 2019 yang berjumlah 988 orang. Peneliti menggunakan teknik dari Slovin dalam menentukan sampel. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah Teknik random sampling. Random sampling adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2001). Pertimbangan tersebut adalah mahasiswa baru di Universitas Merdeka Malang yang berasal dari luar Jawa.

### Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu dengan menggunakan skala likert, yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan

persepsi individu atau kelompok. Skala yang digunakan yaitu skala penyesuaian diri dari Haber dan Ruyon, yaitu persepsi kuat terhadap realita, kemampuan mengatasi stress dan kecemasan, citra diri yang positif, kemampuan mengekspresikan perasaan dan mempunyai hubungan intrapersonal yang baik. Skala sense of humor disusun berdasarkan aspek-aspek dari Thorson & Powell (1993) yaitu: Humor production, Uses of humor for coping, Attitudes toward humor and humorous people dan Social Uses of Humor. Bentuk pengukuran intervalnya seperti (SS) sangat setuju, (S) setuju, (TS) tidak setuju dan (STS) sangat tidak setuju.

### **Analisis Data**

#### **Uji linieritas**

Uji linearitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak, uji linearitas menggunakan Test for Linearity. Suatu hubungan dikatakan linear jika taraf signifikannya  $<0,05$ .

#### **Uji normalitas**

Uji normalitas ini bertujuan untuk melihat apakah variabel-variabel penelitian sudah mengikuti distribusi kurva normal. Kolmogorof Smirnov digunakan untuk menguji normalitasnya, dengan bantuan Statistical Package for the Social Sciences. Data bisa dikatakan terdistribusi normal bila taraf signifikannya  $>0,05$ .

#### **Uji hipotesis**

Metode analisis korelasi digunakan untuk menguji menganalisis pengumpulan

data untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Analisis yang digunakan pada hipotesis penelitian menggunakan korelasi product moment pearson. Nilai koefisien yang dihasilkan sekitar -1 hingga +1, yang menunjukkan hubungan dari kedua variable, Jika nilai Person Correlation mendekati 1 dan -1 maka hubungan antara dua variable semakin kuat, sebaliknya jika nilainya mendekati 0 maka hubungannya semakin lemah dan jika nilai Person Correlation (-) pada table SPSS berarti korelasi dari variable berlawanan, jika nilainya (+) pada tabel, berarti korelasi variabelnya searah.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan perhitungan uji korelasi menggunakan correlation product moment pearson dengan aplikasi SPSS 22, maka diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar .414 dengan nilai signifikansi  $p=0,000 (<0,05)$ . dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan antara Sense Of Humor dengan Penyesuaian diri ke arah positif. Hal ini berarti semakin tinggi Sense Of Humor maka Penyesuaian diri semakin tinggi yang artinya semakin baik, sebaliknya semakin rendah Sense Of Humor maka Penyesuaian diri semakin rendah.

Teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara sense of humor dengan Penyesuaian diri adalah metode korelasi product moment. Berdasarkan hasil dari analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sense of humor dengan Penyesuaian diri pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan hasil signifikasinya sebesar  $p=0,000 < 0,005$ , sehingga terdapat hubungan

## Hubungan *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru dari luar Jawa

Muhammad Nurus Shobah, Agustin Rahmawati, Ritna Sandri

yang signifikan antara *sense of humor* dengan Penyesuaian diri pada mahasiswa. Sedangkan nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,414. Dari hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara *sense of humor* dengan Penyesuaian diri bersifat positif. Artinya semakin rendah *sense of humor* maka semakin rendah Penyesuaian diri dan sebaliknya *sense of humor* tinggi maka Penyesuaian diri tinggi.

Perubahan cara hidup pada remaja yang melanjutkan studi di Universitas Merdeka Malang menuntut dirinya untuk bisa dan mampu melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan barunya. Termasuk mahasiswa yang berasal dari Luar Jawa. Perbedaan yang sangat signifikan dari budaya, cara bicara, perbedaan iklim, bahkan perbedaan hubungan antara mahasiswa dan mahasiswa lain dari berbagai daerah. Mahasiswa yang berasal dari luar Jawa yang sedang memasuki lingkungan baru akan melalui fase peralihan dan akan memunculkan banyak kemungkinan yang akan terjadi. Salah satunya adalah kemungkinan untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baru, yaitu universitas, khususnya di Jawa, yang memiliki banyak perbedaan budaya dengan lingkungan sebelumnya. Perlunya pengembangan diri dari individu untuk menerima lingkungan baru yaitu lingkungan universitas di pulau Jawa. Salah satunya caranya yaitu bisa dengan *sense of humor*.

Seseorang yang memiliki *sense of humor* dapat mengembangkan dirinya secara realistis, dan dengan adanya kemampuan tersebut remaja akan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik. Hal ini

juga terbukti dengan hasil penelitian ini yang menyatakan adanya hubungan yang positif dan signifikan terhadap *sense of humor* dengan Penyesuaian diri pada mahasiswa baru asal luar Jawa. Berdasarkan pada pembahasan di atas dapat dinyatakan bahwa *sense of humor* dapat berpengaruh tinggi rendahnya penyesuaian diri, yaitu semakin tinggi *sense of humor* maka Penyesuaian diri semakin tinggi pada mahasiswa baru sebaliknya semakin rendah *sense of humor* maka semakin rendah Penyesuaian diri. Besarnya pengaruh *Sense of humor* terhadap Penyesuaian diri sebesar 17% dan hal ini dapat dilihat dari  $R$  square sebesar 0,171.

Keterbatasan dari penelitian ini adalah subjek dalam penelitian kurang variatif, tidak seimbang antara subjek perempuan dan laki-laki, sehingga hasil penelitian tidak bisa digeneralisasikan. Salah satu hal yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah percaya diri, laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan masalah yang menyebabkan dirinya tidak percaya diri. Rata-rata kepercayaan diri laki-laki sebesar 66,89 sedangkan pada perempuan sebesar 65,86. Artinya laki-laki memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dari perempuan. Dijelaskan lebih lanjut juga bahwa jenis kelamin terkait dengan peran yang akan dibawakan, sehingga laki-laki cenderung merasa lebih percaya diri karena sejak awal masa kanak-kanak sudah disadarkan bahwa peran pria memberi martabat yang lebih terhormat daripada peran wanita, sebaliknya perempuan dianggap lemah dan banyak peraturan yang harus dipatuhi.

Seperti yang diungkapkan oleh Ronggowarsito, ditinjau dari budaya Jawa bahwa perempuan cenderung memiliki watak wedi, yang berarti perempuan memiliki sifat pasrah, menyerah, tidak suka mencela ataupun membantah sehingga perempuan lebih patuh akan aturan yang ada (Afifah dkk, 2019). Perubahan mental pun mengalami perkembangan. Pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis, dan semakin banyak waktu diluangkan di luar keluarga (Diananda, 2018).

#### **4. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi Product Moment diperoleh sebuah kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara sense of humor dengan Penyesuaian diri pada mahasiswa baru asal luar Jawa. Hal ini berarti semakin rendah sense of humor pada mahasiswa maka semakin rendah Penyesuaian diri dan sebaliknya, semakin tinggi sense of humor maka semakin tinggi penyesuaian diri pada mahasiswa.

---

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afifah, A., Hamidah, D., & Burhani, I. (2019). Studi komparasi tingkat kepercayaan diri (self confidence) siswa antara kelas homogen dengan kelas heterogen di sekolah menengah atas. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1).
- Maharani, O. P., & Andayani, B. (2003). Hubungan antara dukungan sosial ayah dengan penyesuaian sosial pada remaja laki-laki. *Jurnal psikologi*, 30(1), 23-35. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7030>
- Annisa, N, & Handayani, A. (2012). Hubungan antara konsep diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri istri yang tinggal bersama keluarga suami. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 57-67.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Jilid I. Bandung. Pustaka Setia.
- Fuad, F. T., & Miranda, D. Z. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri di perguruan tinggi dan stres psikologis pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Universitas Indonesia.
- Hartanti. (2002). Peran sense of humor dan dukungan sosial pada tingkat depresi pada penderita dewasa pascastroke. *Anima*, 17(2), 107 -119. Indonesian Psychological Journal.
- Hidanga, G. B. (2017). Hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru dari luar Jawa. *Skripsi*. Universitas Merdeka Malang.
- Istikomayanti, Y., & Zuni. M. (2017). Studi pola penyesuaian diri mahasiswa luar Jawa di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. *Jurnal Seminar Nasional dan Gelar Produk*.
- Karina, S. (2019). Hubungan penyesuaian diri dengan psychological well-being pada perempuan yang menikah di usia remaja. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Universitas Merdeka Malang.

## Hubungan *sense of humor* dengan penyesuaian diripada mahasiswa baru dari luar Jawa

Muhammad Nurus Shobah, Agustin Rahmawati, Ritna Sandri

- Kusumaningtyas, D. (2007). Hubungan antara *sense of humor* dan penyesuaian diri seminaris di Asrama Seminari Menengah Santo Pertus Canisius Mertoyudan Magelang. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Latuheru, A. (2019). Pengaruh kematangan emosi terhadap penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Universitas Merdeka Malang.
- Listyasari, W. D. (2013). Gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru. Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 2. <https://doi.org/10.21009/JPPP.021.05>
- Novia, R. (2015). Penanganan konselor terhadap masalah penyesuaian diri Siswa SMA Negeri 3 Tuban. *Jurnal BK Unesa*, 5(1), 9-18.
- Nurkumala, A. (2013). Hubungan strategi coping dengan penyesuaian diri mahasiswa baru di ma'had Sunan Ampel Al- Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Pradityo, G. A. (2015). Hubungan *sense of humor* dengan penyesuaian diri Siswa Kelas VII Negeri 2 Ambarawa. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Putri, N. A. & Rustika. I. M. (2017). Peran pola asuh autoritatif, efikasi diri, dan perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Fakultas Kedokteran Universitas Udaya. *Jurnal Psikologi Udayana*. Universitas Udayana.
- Safawi, R. (2017). Hubungan *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Universitas Muhammadiyah Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
-