

Veronika Sulisthio. (5040212). Efek Humor (Studi Eksperimental Tentang Pengaruh Humor Terhadap Stres dan Tekanan Darah). Skripsi. Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Klinis (2008)

ABSTRAK

Stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang mengganggu keseimbangan diri individu. Berdasarkan hasil wawancara awal hal yang membuat mahasiswa merasa stres adalah saat mengerjakan skripsi. Mereka merasa tertekan dan mengalami kecemasan saat mau menemui dosen pembimbingnya. Gejala-gejala stres yang dapat dicermati melalui perilaku tampak dan perilaku tidak tampak, misalnya jantung berdebar-debar, sering melamun, putus asa, gelisah, lesu bahkan ada yang sampai jatuh sakit.

Humor adalah sesuatu yang dapat mengurangi stres. Hartanti dan Rahaju (2003) menyatakan bahwa humor juga menyebabkan orang bisa menghadapi semua masalah dengan canda dan tawa sehingga bebannya akan terasa lebih ringan. Saat individu merasa bebannya lebih ringan maka stres dan tekanan darahnya akan turun.

Tujuan penelitian ini adalah menguji pengaruh menonton film humor terhadap tingkat stres dan tekanan darah mahasiswa. Mahasiswa yang dimaksud adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan masih menempuh minimal dua mata kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Stres yang akan dilihat pada penelitian ini adalah gejala-gejala yang timbul karena *stressor* berupa tugas akhir skripsi dan tugas perkuliahan.

Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* dan desain penelitian yang digunakan adalah *two group pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian ($N = 12$) adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, yang terdiri dari kelompok eksperimen ($n = 6$) dan kelompok kontrol ($n = 6$). Pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan metode *matching*. Stres diukur melalui angket stres para subjek pada saat sebelum dan sesudah pemberian film humor. Tekanan darah diukur melalui pengukuran tekanan darah selama 5 hari, pada saat dan setelah menonton film humor. Analisis yang digunakan adalah teknik parametrik uji t satu sampel, uji t dua sampel dan uji t sampel berkorelasi.

Hasil uji statistik parametrik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor stres dan tekanan darah kelompok eksperimen sebelum dan setelah menonton film humor. Hal ini disebabkan karena adanya faktor-faktor yang berpengaruh pada hasil penelitian antara lain jumlah subjek yang sedikit (hanya enam orang), kebosanan karena menonton film dari film dengan jenis yang sama. Faktor lain yang memengaruhi tidak terbuktinya penelitian ini adalah karena peneliti kurang mengontrol kehidupan emosi subjek setiap harinya sehingga terjadi hal-hal di luar dugaan peneliti yang banyak berpengaruh pada kondisi stres dan tekanan darahnya.

Kata kunci: stres, tekanan darah, humor