

## STRES DAN SENSE OF HUMOR PADA GURU SLB C

Esthi Rahayu<sup>1)</sup> dan Emmanuela Hadriami<sup>2)</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

### Abstrak

Sekolah Luar Biasa Bagian C adalah sekolah untuk siswa-siswa yang tergolong retardasi mental. Karakteristik siswa, mereka kurang mampu menangkap pelajaran secara cepat. Guru perlu banyak mengulang materi agar siswa dapat memahami pelajaran. Perilaku mereka juga bervariasi, ditambah dengan orangtua siswa yang kadang kurang memahami keterbatasan pada anak mereka. Selain tuntutan dalam metode mengajar, guru juga dituntut untuk menyelesaikan masalah administrasi setiap semester. Kondisi ini memunculkan stres pada guru SLB C. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah *sense of humor*. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara *sense of humor* dengan stres. Jumlah subjek penelitian ada 30 guru SLB C (guru SLB C Hj. Soemijati, SLB C Swadaya, SLB C Pelita Ilmu). Hasil penelitian: hipotesis yang diajukan oleh kami, ditolak ( $r_{xy} = 0,248$  dengan  $p > 0,05$ ). Hasil penelitian yang ditemukan oleh kami adalah tidak ada hubungan antara *sense of humor* dengan stres pada guru SLB C.

**Kata kunci:** *stres, sense of humor*

- 1) Pengajar Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata Semarang
- 2) Pengajar Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata Semarang

### LATAR BELAKANG MASALAH

Tugas seorang guru Sekolah Luar Biasa Bagian C (SLB C), sama dengan guru-guru lainnya yang tidak bekerja di SLB C, yaitu mereka sama-sama dituntut oleh masyarakat untuk mampu mengajar siswa agar menjadi pandai; tetapi dalam proses menuju harapan masyarakat, tidaklah sama. SLB C adalah sekolah

khusus bagi siswa yang mempunyai intelektual tergolong *mental retardation*. Kemampuan siswa SLB C berada di bawah teman-teman yang tidak bersekolah di SLB C.

Perbedaan yang paling menonjol adalah dalam kemampuan kognitif (intelektensi). Siswa SLB C mudah lupa terhadap pengetahuan/informasi yang

disampaikan oleh guru kepadanya sehingga guru harus berulang kali menyampaikan materi yang sama kepada siswa. Pengulangan materi yang sama dan dilakukan oleh guru terhadap setiap siswa, tentu akan memunculkan kejenuhan pada guru. Antara satu siswa dengan siswa yang lain, kemampuannya berbeda-beda sehingga pelayanan yang diberikan oleh guru SLB C kepada siswa, bersifat individual. Masalah yang dihadapi oleh guru SLB C, tidak hanya bersumber pada kemampuan siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. Peran orangtua siswa yang kurang mampu mendampingi anak ketika di rumah, juga menjadi masalah tersendiri. Apa yang dilakukan oleh orangtua atau apa yang diterima oleh anak ketika berada di rumah, berpengaruh pada perilakunya di sekolah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Miswanti, Hasan dan Zaini pada tahun 2013 tentang faktor-faktor yang menyebabkan stres pada guru SLB C, mengatakan bahwa stres pada guru SLB C disebabkan oleh kesehatan guru pada waktu mengajar, kondisi siswa yang kurang bersemangat dalam mengikuti

proses belajar mengajar, guru malas mengajar sehingga kurang bersemangat, guru merasa tidak tenang dalam mengajar karena siswa sering keluar masuk kelas, hubungan antar siswa yang kurang baik dan kecemasan guru apakah ia dapat membimbing siswa belajar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hariyanti (2004), terhadap 54 guru SLB, menunjukkan bahwa 33 responden mengalami gejala stres sedang, 14 responden mengalami gejala stres ringan dan tujuh responden gejala stres berat. Penelitian tentang stres kerja pada guru SLB C juga dilakukan oleh Prameswari (2005). Hasilnya adalah stres kerja guru-guru di SLB C Hj. Soemiyati, SLB C Swadaya dan SLB C Dharma Mulia tergolong sedang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas (2006), menunjukkan bahwa ketika mengajar, guru-guru SLB C mengalami stres dan motivasi guru-guru SLB C tergolong rendah.

Cara yang ditempuh oleh individu ketika berhadapan dengan stres, tidak sama. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sakinatuzahroh (2004), terhadap

tiga guru SLB C, meunjukkan bahwa stres yang dialami oleh mereka bersumber pada tingkah laku siswa dan orangtua siswa. Ketika mengalami stres, coping yang dilakukan oleh subyek I dan III lebih mengarah pada *emotion focused coping*. Artinya, subjek tidak memfokuskan pada penyelesaian masalah yang sesungguhnya, subjek lebih berorientasi kepada penyelesaian masalah secara emosional. Hal yang dilakukan oleh subyek I dan III adalah *accepting responsibility, distancing, self-control* dan lain-lain. Berhubung coping yang dilakukan oleh subyek I dan III lebih mengarah pada *emotion focused coping*, maka beban *stress* yang memberatkan subjek tidak dapat diatasi dengan baik oleh para subjek. Untuk subjek II, coping yang dilakukan olehnya lebih mengarah pada *problem focused coping*, seperti *planful problem solving, confrontative coping* dan *seeking social support for instrument*. Berhubung coping yang dilakukan olehnya lebih mengarah pada *problem focused coping*, maka beban stressnya dapat diatasi dengan baik oleh subjek.

Selain coping di atas, ada salah satu sarana coping yang dianggap konstruktif atau positif (sehat) yaitu humor atau tertawa ( Siswanto, 2007; Dewi, 2012). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Laura (2007), Hartanti (2008), Supriyono dan Lestari (2014), Sukoco (2014) menunjukkan bahwa *sense of humor* mampu menurunkan stres.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian di atas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *sense of humor* dengan stres yang dialami oleh guru-guru SLB C.

## TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan *sense of humor* dengan stres pada guru-guru yang mengajar di SLB C.

## TINJAUAN PUSTAKA

### 1. STRES

Mengapa setiap individu dapat mengalami stres ?. Hal ini disebabkan oleh interaksi (timbal balik) antara stimulus dari lingkungan dengan respon dari individu (Siswanto, 2007). Ketika ada suatu stimulus, biasanya individu

akan merespon sesuai dengan kemampuannya. Menurut Atwater (Dewi, 2012), ketika ada stres individu diharapkan oleh lingkungan untuk mampu melakukan atau merespon secara adaptif. Respon yang dilakukan oleh individu berdasarkan pada penilaiannya terhadap stres yang ia alami saat itu. Menurut Feldman (Dewi, 2012) stres adalah suatu proses dalam rangka menilai apakah peristiwa yang dihadapi oleh individu sebagai suatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan. Setelah penilaian dilakukan oleh individu, individu akan merespon peristiwa itu baik secara fisiologis, emosional, kognitif dan tingkah laku. Jadi dapat disimpulkan bahwa stres adalah interaksi timbal balik antara rangsangan lingkungan dengan respon individu; dimana dalam interaksi tersebut, individu dituntut untuk mampu merespon (fisiologis, emosional, kognitif, tingkah laku) secara adaptif.

Penilaian dan respon yang ditunjukkan oleh individu ketika berhadapan dengan stres, tergantung dari beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres adalah (Dewi, 2012)

faktor eksternal (sosial) dan internal (individu). Faktor eksternal meliputi peristiwa apa saja yang menjadi sumber stres, kapan stres muncul, dengan siapa kita tinggal, berapa lama kita mengalami stres. Faktor individu meliputi karakteristik kepribadian individu (misal: pemarah, ambisius, agresif), kemampuan menyelesaikan masalah dan beradaptasi dengan stres (antara lain: inteligensi, fleksibilitas berpikir, banyak akal), harga diri, bagaimana individu berhadapan (menerima atau menilai) dengan peristiwa yang potensial memunculkan stres (sumber stres), toleransi terhadap stres. Faktor yang dapat menyebabkan seseorang menjadi stres, dapat pula dibagi sebagai berikut (Siswanto, 2007):

- a. Lingkungan fisik, meliputi: suhu, cahaya, suara polusi, kepadatan
- b. Individual, meliputi: konflik peran, tanggung jawab
- c. Kelompok, meliputi: hubungan dengan teman, atasan, bawahan
- d. Keorganisasian : kebijakan, struktur, partisipasi

Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres adalah faktor dari dalam individu dan faktor dari luar individu.

Menurut Cox (Siswanto, 2007), stres dapat berakibat pada individu sendiri, maupun pada lingkungan dimana individu tinggal atau bekerja. Ada lima kategori akibat dari stres, yaitu:

a. Akibat terhadap subyektif: gelisah, agresi, lesu, bosan, depresi, lelah, kecewa, hilang kesabaran, harga diri rendah, perasaan terpencil.

Akibat terhadap perilaku: mudah terkena kecelakaan, penyalahgunaan obat, a. peledakan emosi, berperilaku impulsif, tertawa gelisah.

b. Akibat terhadap kemampuan kognitif: tidak mampu mengambil keputusan yang sehat, kurang dapat berkonsentrasi, tidak mampu memusatkan perhatian dalam jangka waktu yang lama, peka terhadap kecaman.

c. Akibat terhadap fungsi fisiologis: tingkat gula darah meningkat, denyut jantung naik, mulut menjadi kering,

berkeringat, pupil mata membesar, sebentar-sebentar panas dan dingin.

d. Akibat terhadap keorganisasian: sering tidak hadir, produktivitas rendah, ketidakpuasan kerja, menurunnya loyallitas, mengasingkan diri.

Hasil penelitian Laura (2007), menunjukkan bahwa dalam keadaan distress, dapat terjadi berbagai perubahan fungsi fisiologis yang erat kaitannya dengan gangguan pada sistem saraf otonom vegetatif, ketidakseimbangan sistem endokrin, serta menurunnya kuantitas dan kualitas sistem kekebalan tubuh, yang terjadi secara bersamaan dan saling tumpang tindih. Jadi dapat disimpulkan bahwa stres berakibat munculnya perubahan pada emosi, sosial, kognisi dan fisik.

## 1. SENSE OF HUMOR

Humor adalah bagian hidup sehari-hari dan bersifat menyenangkan sehingga banyak yang mengatakan bahwa humor mampu membuat orang melupakan stres yang dialaminya. Humor adalah semacam komunikasi, cara individu mengekspresikan diri mengenai sesuatu

secara tidak langsung. Humor bermain dengan kata-kata, menggunakan bahasa sedemikian rupa sehingga maksud sesungguhnya tersembunyi tapi orang lain mengetahuinya (Jose, dkk., 2007).

Dalam buku-buku tentang humor memang disebutkan bahwa humor memiliki dampak positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan psikologis (Kuiper, dkk., 2004). Humor dapat menurunkan stres, kecemasan dan meningkatkan suasana hati positif seperti yang ditemukan oleh Szabo (2003). . Selain itu menurut Celso, dkk. (2003) humor juga memiliki dampak positif terhadap kondisi fisiologis seperti keberfungsian pernafasan.

Humor merupakan fenomena multidimensional yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan perilaku (Matthew dan Jasmin, 2007). Lazarus dan Folkman pada tahun 1984 sudah mengemukakan bahwa ada hubungan antara humor dan persepsi terhadap stres. Humor bisa sementara waktu membuat orang merasa lepas dari stres. Dengan keadaan stres berkurang maka orang bisa menggunakan waktunya untuk mencari koping instrumental yang memadai.

Selain itu humor juga membuat orang bisa mengambil jarak dengan problem yang penuh stres dan mencari solusi yang berorientasi masalah. Jadi menemukan sisi humor dari suatu keadaan yang penuh stres bisa menjadi perisai atau penyangga terhadap stres. Dalam Abel (2002) dikemukakan bahwa orang yang memiliki rasa humor ternyata bisa melihat sisi positif dari pengalamannya yang negatif.

Menurut Martin, dkk. (2003) humor adalah pola kebiasaan perilaku dengan kecenderungan umum untuk tertawa atau menceritakan cerita lucu, yang merupakan konstruk yang multifacet yang bisa digunakan untuk misalnya membuat orang lain senang dan diri sendiri juga senang atau untuk membangun keterlibatan relasi antar pribadi.

Dalam Siswanto (2007), diterangkan bahwa humor adalah kemampuan individu untuk melihat segi yang lucu dari persoalan yang sedang dihadapi olehnya; sehingga ketika menilai suatu persoalan, tidak dirasa sebagai suatu menekan. Hal ini dapat

terjadi karena humor memungkinkan individu yang bersangkutan mampu memandang persoalan dari sudut manusiawinya; sehingga persoalan diartikan olehnya secara baru, biasa, wajar dan dapat dialami oleh siapa saja.

Intinya, humor membuat orang lain dan diri sendiri senang sehingga memungkinkan penurunan stres dan bisa membantu individu menemukan persepsi yang baru terhadap persoalan yang dihadapi.

Hasil penelitian Laura (2007), humor dan tertawa menguntungkan bagi kesehatan fisik karena beberapa hal berikut:

1. Tertawa dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh
2. Tertawa dapat mengurangi hormon-hormon stres, seperti epinefrin, kortisol, dan dopamin serta dapat meningkatkan *growth hormone*.
3. Tertawa dapat meningkatkan peredaran darah di dalam tubuh.
4. Tertawa dapat berperan sebagai analgesik karena tertawa dapat

meningkatkan sekresi endorfin serta dapat mengurangi ketegangan otot.

5. Tertawa dapat menurunkan kadar gula darah.
6. Tertawa meningkatkan kapasitas vital paru dan oksidasi paru.

Humor dan tertawa dapat mengurangi, menghilangkan, bahkan mencegah stres serta berbagai keluhan dan penyakit akibat stres. Menurut Rahmanadji (2007), humor dapat menghilangkan stres akibat tekanan jiwa atau tekanan batin.

Menurut Thorson dan Powell (1993), *sense of humor* memiliki empat dimensi, yaitu:

1. Humor untuk tujuan sosial, yaitu menggunakan humor dalam situasi sosial.
2. Humor untuk koping, yaitu berusaha untuk melihat segi yang lucu dari suatu masalah.
3. Apresiasi terhadap orang yang penuh humor, yaitu menghargai orang yang penuh humor
4. Apresiasi terhadap humor, yaitu menghargai humor yang terjadi di sekitarnya.

## **HIPOTESIS**

Ada hubungan yang negatif antara *sense of humor* dengan stres pada guru SLB Bagian C. Semakin tinggi *sense of humor* maka semakin rendah stres yang dialami oleh guru dan sebaliknya.

## **IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN**

Variabel tergantung : stres

Variabel bebas : *sense of humor*

## **SUBYEK PENELITIAN**

Subyek penelitian ini adalah guru-guru yang mengajar di SLB C. Jumlah guru yang terlibat ada 30 orang. Penelitian ini dilakukan di tiga sekolah, yaitu SLB C Hj. Soemijati, SLB C Pelita Ilmu, SLB C Swadaya.

## **METODE PENGUMPULAN DATA**

Alat ukur yang digunakan oleh kami adalah:

1. Perceived Stress Scale, 14 item (PSS-14)
2. Skala Sense of Humor

## **TEHNIK ANALISA DATA**

Analisa yang digunakan oleh penelitian adalah korelasi *product momet* Pearson.

## **PEMBAHASAN**

Hipotesis yang diajukan oleh kami dalam penelitian ini adalah ada korelasi negatif antara *sense of humor* dengan stres pada guru SLB C. Ternyata, setelah diteliti hasilnya menunjukkan  $r_{xy} = 0,248$  dengan  $p > 0,05$ . Data ini menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara *sense of humor* dengan stres.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil-hasil penelitian terdahulu. Hasil penelitian ini, tidak ada korelasi antara *sense of humor* dengan stres. Hasil-hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh beberapa peneliti menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara *sense of humor* dengan stres. Yaitu hasil penelitian dari Laura (2007), Hartanti (2008), Supriyono dan Lestari (2014), Sukoco (2014). Beberapa peneliti lain menemukan ada korelasi positif antara *sense of humor* dengan stres, yaitu hasil penelitian dari Rumondor (2007), Hasan (Rahmanadji, 2007), dan Harsono (2011). Peneliti yang sejalan dengan hasil penelitian kami adalah hasil penelitian dari Sari (2009) dan Simatupang (2014),



Dalam penelitian kami, *sense of humor* tidak berkorelasi dengan stres karena ketika dalam kondisi stres, guru-guru SLB C yang menjadi responden kami menggunakan cara lain (bukan humor) dalam mengatasi stres. Hasil dari wawancara, menunjukkan bahwa cara yang dilakukan oleh mereka ketika stres adalah berpikir positif, mendekati diri pada Tuhan (berdoa, mendengarkan pengajian), refreshing (mendengarkan musik, jalan-jalan), tidur, melupakan sumber stres, sharing dengan teman tentang masalahnya, pergi ke psikolog, marah-marah ke orang lain, bercanda (humor) dengan keluarga (pasangan hidup/anak), makan, sharing dengan pasangan hidup, mandi. Responden kami berjumlah 30 orang, sedangkan yang menggunakan humor sebagai cara untuk mengurangi stres, hanya tiga orang. Cara yang lebih sering dilakukan oleh mereka adalah mendekati diri pada Tuhan (berdoa, mendengarkan pengajian). Menurut mereka, ketika mereka mempunyai masalah, mereka yakin bahwa di balik masalah tersebut, Tuhan mempunyai rencana yang lebih baik. Selain itu, melalui mendekati diri

kepada Tuhan, mereka berharap akan mampu ikhlas menghadapi masalah. Mereka kurang mengetahui bahwa humor dapat digunakan oleh mereka untuk mengurangi stres. Cara yang lebih dikenal oleh mereka adalah mencari ketenangan batin.

Martin, dkk. (2003) mengatakan bahwa dalam humor ternyata dapat dibedakan dalam empat gaya. Terdapat dua dimensi humor yang adaptif yaitu afiliatif dan yang memperkaya diri (*self-enhancing*), yang bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis. Humor yang adaptif yaitu individu menggunakan humor untuk meregulasi stresnya tanpa melukai perasaan orang lain atau dirinya sendiri. Misalnya menyertakan lelucon untuk menyenangkan orang lain. Dua dimensi lainnya yang dikatakan merugikan atau tidak menguntungkan bagi kesejahteraan psikologis yaitu humor agresif dan humor yang sifatnya *merusak diri*. Humor agresif misalnya sarkasme, mengejek, menyindir, yang digunakan untuk menghina atau meremehkan orang lain. Humor yang sifatnya *merusak diri*, yaitu humor dengan cara meremehkan dan sinis

mengenai diri sendiri untuk menyenangkan orang lain tapi sesungguhnya juga merugikan diri sendiri.

Menurut Julie dkk. (2013) individu yang memiliki skor tinggi dalam humor *merusak diri* memiliki kepercayaan diri yang kurang, cenderung pemalu dan menunjukkan adanya gaya kelekatan yang tidak aman serta pencemas. Selanjutnya dikatakan Individu tersebut menggunakan jenis humor yang isinya merendahkan dirinya sendiri untuk mendapatkan penerimaan dari orang lain. Meskipun mereka yang menggunakan humor *merusak diri* memiliki kenalan yang banyak tapi dukungan yang diperoleh belum cukup untuk memberikan manfaat bagi kesejahteraan psikologis. Jaringan sosialnya malah merugikan diri sendiri karena didasarkan pada penggunaan humor agar diterima orang lain dengan cara meremehkan diri sendiri (Cann, dkk., 2009). Menurut Nicholas dan Nicola (2009) semakin tinggi penggunaan humor *merusak diri* berkaitan dengan kurangnya kesejahteraan psikologis, meningkatnya depresi dan menurunnya harga diri.

Sumber stres guru-guru SLB C adalah sekolah dan rumah. Stres yang berhubungan dengan sekolah meliputi:

1. Guru-guru SLB C kurang mampu menghadapi perilaku siswa yang berbeda satu sama lain karena mereka kurang menguasai tehnik-tehnik modifikasi perilaku. Oleh karena itu, selama proses penelitian berlangsung, kami juga melayani konsultasi sehubungan dengan cara-cara yang tepat untuk menghadapi siswa.
2. Kebingungan guru dalam menerapkan metode mengajar yang tepat untuk siswa
3. Orangtua siswa kadang kurang memahami kondisi anaknya sehingga guru kelas perlu berulang kali melakukan konseling dengan orangtua tersebut.
4. Pekerjaan guru yang sifatnya administrasi.

Stres yang berhubungan dengan keluarga meliputi:

1. Anak kurang disiplin.
2. Pasangan hidup (komunikasi, perselingkuhan).

3. Orangtua kurang mendukung jika anaknya bekerja sebagai guru SLB C.
4. Kondisi ekonomi Banyaknya beban yang dialami oleh mereka, ada kemungkinan menyebabkan mereka kurang mempunyai peluang untuk mengekspresikan humor.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang ditemukan oleh kami adalah tidak ada hubungan antara *sense of humor* dengan stres pada guru SLB C.

Saran kami tujukan kepada guru-gur SLB C. Untuk menurunkan stres yang dialami oleh mereka, sebaiknya humor yang digunakan oleh mereka adalah humor yang adaptif. Humor yang adaptif yaitu individu menggunakan humor untuk meregulasi stresnya tanpa melukai perasaan orang lain atau dirinya sendiri. Misalnya menyertakan lelucon untuk menyenangkan orang lain

### DAFTAR PUSTAKA

Abel, MH. 2002. **Humor, stress, and coping.** *Humor*, 15, 365-381.

Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J., & Calhoun, L. G. 2008. Attachment styles, conflict styles and humor styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 22, 131–146.

Celso, BG., Ebener, DJ., Burkhead, E.J. 2003. Humor coping, health status, and life satisfaction among older adults residing in assisted living facilities. *Aging Mental Health*, 7(6), 438-445.

Dewi, KS. 2012. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press.

Prameswari, D. 2005. Stres Kerja Pada Guru Bagian C Ditinjau Dari Kecerdasan Emosi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

Harsono, YSBD. 2011. Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi

- Universitas Katolik  
Soegijapranata.
- Hartanti. 2008. Apakah Selera Humor Menurunkan Stres ? Sebuah Meta-analisis. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 24, No. 1, 38-55.
- Hariyanti, M. 2004. Tinjauan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Luar Biasa Widya Bhakti Semarang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Jose, H., Parreira, P., Thorson, J.A., Allwardt, D. 2007. A Factor-Analytic Study of the Multidimensional Sense of Humor Scale with a Portuguese Sample. *North American Journal of Psychology*, Vol. 9, No. 3, 595-610.
- Julie, A.S., Nicholas, G.M., Michael, L., Phillip, A.V. 2013. The general factor of personality and humor styles. *Personality and Individual Differences*, 54, 890–893
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. 2004. Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological wellbeing. *Humor*, 17, 135–168.
- Laura. 2007. Pengaruh Humor dan Tertawa Terhadap Berbagai Keluhan dan Penyakit Yang Berhubungan Dengan Stres (Studi Pustaka). *Skripsi* (tidak diterbitkan). Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.
- 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, 48–75
- Matthew, M. dan Jasmin, T,Mc, 2007. Relations of humor with perceptions of stress. *Psychological Reports*. 101, 1057-1066.

- Miswanti; Hasan, M dan Zaini, A. 2013. Faktor-faktor Penyebab Guru Stres Pada Cara Belajar Anak Tunagrahita di SLB Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Sumatera barat: STKIP PGRI.
- Nicholas, A.K. dan Nicola, M. 2009. Humor Styles as Mediators Between Self-Evaluative Standards and Psychological Well-Being. *The Journal of Psychology*, 143(4), 359–376
- Pamungkas, HF. 2006. Studi Deskriptif Stres dan Motivasi Mengajar Guru di SLB C. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Rahmanadji, D. 2007. Sejarah, Teori, Jenis dan Fungsi Humor. *Bahasa dan Seni*, Tahun 35, No. 2, 213-221.
- Rumondor, PCB. 2007. Hubungan Dimensi Humor Styles Dengan Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Sakinatuzaroh, A. 2004. Gambaran Stressor dan Coping Stres Pada Guru Yang Mengajar Anak Retardasi Mental. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.
- Sari, NR. 2009. Hubungan Antara Sense of Humor Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Ditinjau Dari Perbedaan Jenis Kelamin. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Simatupang, O.S. 2014. Pengaruh Sense of Humor Terhadap Stres Pada Remaja Kelas Akselerasi di Kota Medan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Siswanto. 2007. **Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya**. Yogyakarta: Andi Offset
- Sukoco, ASP. 2014. Hubungan Sense Of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Calyptra*, Vol. 3, No. 1. 1-10

Supriyono, Y dan Lestari, S. 2014. Pengaruh Humor Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Brawijaya Malang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Malang: Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya

Szabo, A. 2003. The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35, 152-162.

Thorson, JA dan Powell, FC. 1993. Sense of Humor and Dimensions of Personality. *Journal of Clinical Psychology*, Vol 49, No 6, 799-809.