



## **Pengaruh Tayangan Animasi Humor Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024**

### ***The Effect Of Humor Animation Impressions On Stress Levels In Final Year Students At The University Of Indonesia Maju Year 2024***

**Ridwan Nur Hasan<sup>1</sup>, Marisca Agustina<sup>2</sup>, Lannasari<sup>3</sup>**

Universitas Indonesia Maju

Email : [ridwantkj0106@gmail.com](mailto:ridwantkj0106@gmail.com) , [mariscakusumo@gmail.com](mailto:mariscakusumo@gmail.com)

#### **Article Info**

##### Article history :

Received : 15-03-2025

Revised : 17-03-2025

Accepted : 19-03-2025

Published: 21-03-2025

#### **Abstract**

*Introduction: Students as an age group who are experiencing a transition from adolescence to early adulthood, are at risk of experiencing stress problems, especially those stemming from the academic process. Therefore, coping is needed to reduce this stress, one of the coping that can be done is by watching humor animation shows. Objective: This study aims to determine whether or not there is an effect of humor animation shows on stress levels in final year students at the University of Indonesia Maju in 2024. Method: This study uses experimental quantitative research methods using quasy experimental design with pre and post using one group pre test and post test design. The research sample was taken with purposive sampling technique with a total sample of 15 respondents. This research instrument uses standardized instruments, namely the DASS-21 questionnaire. Statistical tests in this study used the paired sample t test. Results: The results showed a P-value of 0.000 ( $p < 0.005$ ), identifying the acceptance of the  $H_a$  hypothesis and the rejection of the  $H_o$  hypothesis. Thus, there is a significant change between stress levels before and after the provision of humor animation shows. Conclusion: The provision of humor animation shows has a significant effect on changes in stress levels in final year students at the Advanced University of Indonesia in 2024. Suggestion: It is expected to continue on its own by watching humor animation shows on the sidelines. It can be a coping to reduce the level of stress that is being experienced.*

**Keywords: Humor, Animation, Stress, Final Year Student**

#### **Abstrak**

Pendahuluan: Mahasiswa sebagai kelompok usia yang mengalami transisi dari masa remaja ke dewasa awal, berisiko mengalami masalah stres, terutama yang bersumber dari proses akademik. Maka dari itu dibutuhkan *coping* untuk menurunkan stres tersebut, salah satu *coping* yang dapat dilakukan adalah dengan menonton tayangan animasi humor. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak nya pengaruh tayangan animasi humor terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024. Metode : Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen menggunakan rancangan *quasy eksperiment dengan pre and post* dengan menggunakan desain *one grup pre test* dan *post test design*. Sampel penelitian diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 15 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen baku yaitu kuesioner DASS-21. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan uji paired sampel t test. Hasil Penelitian: Hasil



Penelitian menunjukkan nilai P-value 0,000 ( $p < 0,005$ ), mengidentifikasi penerimaan hipotesis  $H_a$  dan penolakan hipotesis  $H_o$ . Dengan demikian, terdapat perubahan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian tayangan animasi humor. Kesimpulan: Berdasarkan hasil yang diperoleh maka dapat disimpulkan pemberian tayangan animasi humor memiliki pengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju. Saran : Diharapkan dapat melanjutkan sendiri dengan cara melakukan menonton tayangan animasi humor disela-sela waktu. Dapat menjadi coping guna mengurangi tingkat stres yang sedang dialami.

**Kata Kunci: Tayangan Animasi, Humor, Stres, Mahasiswa**

## **LATAR BELAKANG**

Lazarus dan Folkman menggambarkan stres sebagai hubungan antara seseorang dan lingkungannya, yang dianggap sebagai tuntutan atau ketidakmampuannya untuk menghadapi keadaan yang mengancam atau membahayakan (Tiara Pertiwi et al., 2021). Menurut Taylor (1999) dalam (Putri, 2017) menyatakan bahwa stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan yang mengakibatkan tekanan atau ketegangan bagi seseorang. *Pressure* atau *burden* adalah istilah lain untuk stres yang sering digunakan. Perubahan yang dialami mahasiswa tersebut ditentukan oleh respons mereka terhadap stres, yang mungkin menentukan tingkat stres mereka. Taylor (1999) juga mengatakan bahwa respons stres yang muncul saat menghadapi situasi stres akan menentukan tingkat stres pada orang tersebut. Respons fisiologis, psikologis, dan tingkah laku seseorang dapat menunjukkan tingkat stres mereka.

Berdasarkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023) melaporkan bahwa sekitar 264 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan stres atau depresi pada tahun 2017. Sebuah studi global yang melibatkan lebih dari 130 ribu orang di 21 negara menemukan bahwa prevalensi stres akut meningkat dari 8,7% sebelum pandemi menjadi 24,6% selama pandemi, yang berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan banyak orang di seluruh dunia.

Menurut data Riskesdas tahun 2018, 37.728 orang (9,8%) dari penduduk Indonesia berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional atau stres (Rokom, 2021). Sulawesi Tengah memiliki prevalensi gangguan mental emosional atau stres tertinggi sebesar 11,6%, sementara Lampung memiliki prevalensi gangguan mental emosional atau stres terendah sebesar 1,2%. Angka ini jauh di atas rata-rata nasional sebesar 9,8% (Margaret Singal et al., 2020). Jumlah mahasiswa yang mengalami stres di Asia sebesar 39,6 - 61,3% Koochaki (2009). Disisi lain, jumlah mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6% (Fitasari, 2011 dalam Gimon et al., 2020).

Ketika mahasiswa akhir tidak dapat mengatasi tantangan akademik, mereka berisiko mengalami emosi negatif seperti stres, ketakutan, dan depresi. (Wardhana & Kurniawan, 2018). Pendapat tersebut diperkuat oleh (Atkinson, 2009 dalam (Agustina, 2022) ), sebagian besar manusia merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam, dan perasaan tersebut merupakan reaksi yang normal terhadap stres. Penyebab yang dapat menimbulkan stres disebut stresor, beberapa bentuk stresor misalnya seperti beban tugas yang berlebih, *peer pressure*,



keterampilan sosial yang buruk, waktu pembelajaran yang terlalu lama, dan materi pembelajaran yang sulit. Selain itu, situasi seperti lingkungan belajar yang terlalu berisik, sumber daya dan fasilitas yang kurang memadai, terlalu luasnya materi pembelajaran, dan sistem penilaian semester juga dilaporkan telah menjadi stresor bagi mahasiswa (Azizah et al., 2023).

Stres yang tidak dapat diatasi oleh mahasiswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya (Aryani, 2016 dalam (H. Lubis et al., 2021)). Kondisi stres ditandai dengan adanya keluhan fisik, sensitif, tegang, dan mudah frustrasi (Rosita, 2021). Stres dapat menyebabkan emosi negatif seperti jengkel, marah, atau sedih, yang kemudian dapat menyebabkan kesulitan tidur, depresi, cemas, dan lain lain. Stres juga dapat menyebabkan masalah fisik seperti sakit perut, lambung, kulit, dan bagian tubuh lainnya. Dalam jangka panjang, stres akan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang (Wirayudha et al., 2020a). Metode non-farmakologis seperti humor, terapi musik, teknik distraksi, dan hipnoterapi telah dianggap efektif untuk mengurangi kecemasan maupun stres (Agustina, 2024b). Selain itu, upaya untuk mengurangi atau mengatasinya adalah salah satu strategi coping stres, ini termasuk mendapatkan dukungan emosional dari berbagai media, baik secara langsung maupun tidak langsung. Karena film adalah salah satu bentuk distraksi untuk mengurangi stres, media film dapat dianggap sebagai salah satu strategi coping stres (Mahmudah & Purnamasari, 2023). Karena terapi ini tidak memerlukan alat atau bahan khusus, metode ini sangat mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu yang lama, dan biayanya terjangkau. Metode ini hanya membutuhkan kesadaran dan konsentrasi dari individu untuk melakukannya (Keliat, 2014 dalam (Agustina, 2024a)).

Salah satu media massa populer yang dapat memengaruhi dan memenuhi kebutuhan *audiens* adalah televisi, film animasi adalah salah satu contohnya (Ginangjar & Saleh, 2020). Animasi ialah upaya untuk meremajakan suatu acara yang statis. Ini juga menjelaskan bahwa gerakan berasal dari perubahan visual yang konstan (Antono et al., 2022). Terapi menonton animasi digunakan untuk mengalihkan perhatian klien ke hal yang lain untuk menurunkan tingkat stres (Maharezi, 2014 dalam Padila et al., 2019). Film kartun komedi dengan unsur humor dapat menimbulkan perasaan senang atau gembira bagi mahasiswa yang menontonnya sehingga dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh. Menurut Thompson dan Berdwell (2003) dalam (Anggraini & Budhiningthiyas, 2019) Tayangan humor didefinisikan sebagai visualisasi yang dapat membuat seseorang tertawa atau tersenyum. Tayangan humor dapat menampilkan gerakan fisik atau permainan kata yang membuat seseorang tertawa, dan tertawa dapat mengurangi tingkat stres seseorang karena hormon stres seperti epinefrin, kortisol, dan dopamine berkurang.

Berdasarkan hasil penelitian (Lubis & Zahra, 2023) menyatakan bahwa adanya pengaruh tayangan humor secara signifikan menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Setelah mahasiswa menonton tayangan humor, tingkat stres akademik mereka lebih rendah dibandingkan sebelum menonton. Analisis menggunakan uji Friedman menunjukkan hasil yang signifikan, dengan uji Chi-Square = 8.121, df = 2, dan  $p < .017$ , yang mengindikasikan bahwa tayangan humor



memiliki pengaruh positif terhadap penurunan stres akademik mahasiswa baik secara keseluruhan maupun pada level harian.

Data sekunder pada penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir Universitas Indonesia Maju sebanyak 364 mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 20 mahasiswa, di dapatkan 9 orang mengalami gangguan tidur, kurang berkonsentrasi, 7 diantaranya merasa penuh tekanan, kepala pusing, dada terasa sesak, jantung berdebar kencang karena harus menyusun tugas akhir atau skripsi dan mendapatkan dosen pembimbing yang tidak responsif dan suka menghilang. Sedangkan 4 orang diantaranya merasa cemas, gelisah dan takut karena kesibukannya dapat menghambat proses penyelesaian skripsi. Selain itu banyaknya tugas perkuliahan yang membuat proses penyusunan skripsi harus tertunda, karena mahasiswa juga tidak ingin nilai akademiknya turun dan harus mengulang mata kuliah. Mahasiswa biasanya memilih *coping* terhadap stres yang dialaminya dengan jalan-jalan ke berbagai tempat yang disukai, bermain game, *shopping*, dan menonton film drama.

Dari fenomena yang sudah dijabarkan dan hasil penelusuran oleh peneliti, jarang didapatkan penelitian tentang “Pengaruh Tayangan Animasi Humor Terhadap Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024”. Karena dengan menonton tayangan humor dapat menjadi salah satu *coping* atau terapi non-farmakologis terhadap tingkat stres serta ciri khas yang terdapat pada tayangan animasi humor. Maka penulis tertarik untuk mengangkat judul tersebut untuk dilakukan penelitian.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengaplikasikan desain penelitian quasi eksperimen dengan rancangan *one group pre test – post test design*. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok *control* (pembanding), tetapi sudah dilakukan observasi awal sebelum intervensi sehingga setelah dilakukan eksperimen (program) dapat diketahui perubahannya (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini menganalisis pengaruh tayangan animasi humor terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Rancangan penelitian dapat dilihat sebagai berikut :

**Tabel 1 one group pretest-posttest design**

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
X1	O	X2

Keterangan :

X1 : Tingkat stres responden sebelum pemberian tayangan animasi humor

O : Intervensi Pemberian tayangan animasi humor

X2 : Tingkat stres responden sesudah pemberian tayangan animasi humor

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Roscoe (1975) menyatakan bahwa jumlah sampel pada penelitian eksperimen sederhana antara 10



– 20 sampel. Sejalan dengan hal itu Gay dan Diehl menegaskan bahwa penelitian eksperimen membutuhkan 15 sampel dalam satu kelompok untuk diteliti. Berdasarkan pernyataan tersebut, sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 mahasiswa akhir di Universitas Indonesia Maju yang mengalami stres. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa yang bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent, dalam rentang usia 20 – 25 tahun, merupakan mahasiswa aktif, Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi sampel sedang mengalami gangguan jiwa berat, serta yang mengonsumsi obat antidepresan

Penelitian ini menggunakan lembar observasi dan instrumen kuesioner DASS 21. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 23 dengan uji Piried T-Test untuk membandingkan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan tayangan animasi humor. Jika *P-Value* < 0,05 maka *H<sub>a</sub>* di terima.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

Tabel 1 Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

<b>Pengukuran Tingkat stres</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b><i>P-Value</i></b>	<b>N</b>
Pengukuran I	3,00	0,845	0,000	15
Pengukuran II	1,27	0,594		15

Analisis univariat dalam penelitian ini menggunakan numerik, mean, standar deviasi. Pada penelitian ini dilakukan pengukuran I yaitu tingkat stres sebelum diberikan tayangan animasi humor dan pengukuran II tingkat stres setelah diberikan tayangan animasi humor.

Tabel 2 Tingkat Stres Responden Sebelum Dilakukan Pemberian Tayangan Animasi Humor

<b>Tingkat Stres</b>	<b>Jumlah (N=15)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Kategori Tingkat Stres Pretest</b>		
1. Stres Ringan	5	33,3
2. Stres Sedang	5	33,3
3. Stres Berat	5	33,3
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 didapatkan tingkat stres responden sebelum dilakukan pemberian tayangan animasi humor yaitu stres ringan sebanyak 5 orang (33,3%), stres sedang sebanyak 5 orang (33,3%), stres berat sebanyak 5 orang (33,3%).



Tabel 3 Tingkat Stres Responden Sebelum Dilakukan Pemberian Tayangan Animasi Humor

Tingkat Stres	Jumlah (N=15)	Persentase (%)
<b>Kategori Tingkat Stres Posttest</b>		
1. Normal	12	80
2. Stres Ringan	2	13,3
3. Stres Sedang	1	6,7
Total	15	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan tingkat stres responden setelah dilakukan pemberian tayangan animasi humor yaitu normal sebanyak 12 orang (80%), stres ringan sebanyak 2 orang (13,3%), stres sedang sebanyak 1 orang (6,7%).

### Analisa Bivariat

#### Uji Normalitas

Table 4 Uji normalitas

	Statistic	N	Sig.
<b>Pretest</b>	0,888	15	0,062
<b>Posttest</b>	0,946	15	0,463

Berdasarkan Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa hasil analisis normalitas uji shapiro-wilk, didapatkan nilai pretest 0,888 dan posttest 0,946 yang dinyatakan  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

### Pengaruh Tayangan Animasi Humor Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju

Tabel 5 Pengaruh Tayangan Animasi Humor Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju

Variabel	Mean	Std. Deviation	t	df	P-Value
Pretest-Posttest	12,667	7,078	6,931	14	0,000

Berdasarkan tabel 5 Pengaruh tayangan animasi humor terhadap tingkat stres dianalisis menggunakan *Paired T-test*. Uji ini adalah metode statistik yang digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan signifikan antara dua kelompok atau populasi. *Paired T-test*. mengasumsikan bahwa data yang diuji memiliki distribusi normal (atau mendekati normal) dan memiliki varian yang sama. Berdasarkan tabel 5 hasil uji *Paired T-test* diperoleh nilai *P-Value*  $0.000 < 0.05$ , sehingga terdapat perbedaan rata-rata yang berarti terdapat pengaruh secara signifikan antara kelompok pretest dan post test setelah pemberian tayangan animasi humor.



## Pembahasan

### **Hasil Tingkat Stres Sebelum dilakukan Pemberian Tayangan Animasi Humor pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju**

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa persentase tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan tayangan animasi humor ada pada rentang stres ringan sampai berat dengan jumlah responden masing-masing tingkat stres ringan sebanyak 5 responden, stres sedang 5 responden, dan stres berat 5 responden atau sebesar 33,3%. Dengan tanda dan gejala yang dirasakan yaitu merasa penuh tekanan, jantung berdebar, kesulitan untuk konsentrasi, dan merasa gelisah. Sehingga dapat mengganggu dalam menjalani aktivitas sehari-hari seperti kegiatan akademik atau perkuliahannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Suherman et al., 2024) menyebutkan bahwa mahasiswa adalah orang yang mengikuti pendidikan setelah menyelesaikan sekolah, biasanya di perguruan tinggi atau universitas. Mahasiswa berpartisipasi dalam proses belajar dan pengembangan diri untuk mencapai tingkat pendidikan yang lebih tinggi, baik dalam hal akademik maupun pribadi. Karena banyaknya tantangan dan masalah yang harus dihadapi selama pendidikan mahasiswa akhir, prosesnya tidak selalu lancar. Saat masa studi hampir berakhir, banyak mahasiswa tingkat akhir akan mengalami stres tambahan karena banyaknya tanggung jawab, tantangan, dan tantangan yang mereka hadapi. Bustam et al. (2021) menyatakan bahwa siswa pada masa dewasa awal mengalami berbagai perubahan dalam perkembangan kognitif mereka, yang memberi mereka kemampuan untuk menghadapi tantangan yang muncul di kampus sebagai hasil dari tuntutan. Stres dapat menyertai mahasiswa apabila tuntutan-tuntutan tersebut tidak dapat dipenuhi. Tekanan, menurut Lefton (1997), adalah situasi atau kondisi emosional yang disebabkan oleh harapan orang lain atau untuk melakukan tingkah laku atau hasil tertentu yang dapat dengan mudah menimbulkan stres. Selain itu, stres dapat merujuk pada hal-hal yang sering dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Atkinson (2000) dalam (Wirayudha et al., 2020b), peristiwa yang menyebabkan perubahan pada kesehatan fisik dan psikologis seseorang disebut sebagai penyebab stres. Reaksi terhadap peristiwa tersebut dikenal sebagai respon terhadap stres. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan emosi negatif seperti jengkel, marah, dan sedih, yang kemudian dapat menyebabkan sulit tidur, depresi, cemas, dll. Stres juga dapat menyebabkan masalah fisik seperti sakit perut, lambung, kulit, dll. Stres yang berlebihan dan berterusan akan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang.

Ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatasi tekanan yang dialami dengan baik dapat memunculkan berbagai konsekuensi negatif. Stres dapat menyebabkan penurunan terhadap akademik, menjadikan hubungan yang buruk dengan teman sebaya, dan anggota keluarga, serta ketidakpuasan secara keseluruhan terhadap kehidupan (Rizzolo *et al*, 2009 dalam Dharmawan et al., 2023).



Menurut asumsi peneliti, berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju dapat disebabkan oleh banyak hal seperti banyaknya tekanan yang dialami, tugas yang tidak henti-henti, rasa khawatir yang berlebihan. Dan berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan sebelumnya, didapatkan hasil bahwa tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir berpengaruh terhadap kegiatan akademiknya. Akibat dari stres yang dialaminya dapat menghambat penyelesaian akademiknya sehingga dapat menyebabkan lulus tidak tepat waktu. Hal ini sejalan dengan hasil *pre – test* dengan menggunakan kuesioner DASS 21 yang sudah dilakukan bahwa mahasiswa tingkat akhir mayoritas mengalami tingkat stres dari berat hingga ke ringan. Peneliti menyarankan supaya responden agar mempunyai pendirian tetap untuk dapat menyelesaikan proses akademiknya.

### **Hasil Tingkat Stres Sesudah dilakukan Pemberian Tayangan Animasi Humor pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju**

Data yang diperoleh dari hasil penelitian ini ialah menunjukkan adanya penurunan tingkat stres, sebanyak 12 mahasiswa sudah tidak mengalami stres dengan persentase 80%, lalu sebanyak 2 mahasiswa mengalami penurunan menjadi stres ringan dengan persentase 13,3%, dan 1 mahasiswa mengalami penurunan menjadi stres sedang dengan persentase 6,7%. Namun responden sudah tidak ada yang mengalami stres berat, bahkan terdapat beberapa yang sudah tidak mengalami stres. Maka dengan ini sangat terbukti bahwasannya pemberian tayangan animasi humor mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Justine Alexis J. Cunanan dan Rufino P. Alejandrino Jr (2019) dengan judul penelitian *The Effect Of Funny Videos To The Level Of Perceieved Stres In Second Year College Students In Cavite State University*. Dari hasil penghitungan menggunakan uji *dependent t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimental, dengan nilai *t* hitung sebesar 2.516 dan nilai probabilitas sebesar 0.018. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan, yaitu menonton video lucu, memiliki dampak yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada kelompok eksperimental.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (S. S. Lubis & Zahra, 2023a) menyebutkan bahwa salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menangani stres adalah dengan menggunakan strategi coping stres. Strategi coping ini bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang tampak menekan, menantang, membebani, atau melebihi kemampuan seseorang (Maryam, 2017). Menggunakan humor sebagai strategi coping adalah reaksi yang digunakan secara sadar untuk situasi dan tuntutan yang tampak menekan, menantang, atau melebihi kemampuan seseorang. Menurut Hodgkinson (dalam Sukoco, 2014) juga, cara terbaik untuk mengatasi stres adalah dengan tontonan humor, karena itu dapat membuat orang tertawa. Sehingga, dengan tertawa hormon-hormon stres dapat berkurang dan seorang individu dapat merasakan kebahagiaan (Rahayu & Hadriami, 2015).



Tayangan humor didefinisikan sebagai visualisasi yang dapat membuat seseorang tertawa atau tersenyum. Tayangan humor dapat menampilkan gerakan fisik atau permainan kata yang membuat seseorang tertawa, dan tertawa dapat mengurangi tingkat stres seseorang karena hormon stres seperti epinefrin, kortisol, dan dopamine berkurang (Thompson dan Bordwell (2003) dalam (Anggraini & Budhiningthiyas, 2019)). Seseorang yang menonton tayangan animasi humor memiliki mental yang lebih sehat, sehingga dapat menjalani hidup lebih senang dan tenang. Selain itu, seseorang dapat memilih tayangan humor yang diinginkan sesuai dengan *mood* yang dirasakannya.

Menurut peneliti, penurunan stres pada responden setelah diberikan tayangan animasi humor yaitu ketika menonton tayangan animasi humor responden merasa lebih rileks dan tersenyum sehingga membuat perasaannya menjadi senang. Asumsi peneliti juga mengungkapkan bahwa didalam tayangan animasi humor dapat menurunkan stres dikarenakan didalam tayangan animasi humor terdapat unsur humor yang berfungsi sebagai energi yang positif sehingga membuat seseorang menjadi lebih ceria. Peneliti menyarankan ketika responden mengalami stres lagi agar responden bisa menggunakan tayangan animasi humor untuk mengurangi stres yang sedang dialami.

Martin menyatakan bahwa humor memiliki energi positif. Humor adalah cara untuk mengurangi ketegangan dan stres. Menurunkan tingkat ketegangan yang dialami seseorang dapat memungkinkan mereka berpikir tentang cara menyelesaikan masalah mereka (Ni Luh Deliyani, 2015 dalam (Syadiyah & Nosipakabelo, 2021)).

### **Pengaruh Tayangan Animasi Humor Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Indonesia Maju**

Berdasarkan hasil dari penelitian secara menyeluruh dengan menggunakan uji *paired sampel t test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian tayangan animasi humor pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju tahun 2024. Setelah pemberian tayangan animasi humor, hasil analisis dengan uji *paired sample T-test* menunjukkan nilai *P value*  $< 0,005$ , yang mengindikasikan penolakan terhadap hipotesis nol ( $H_0$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tayangan animasi humor memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lubis & Zahra, 2023) mengenai *Reducing Academic Stres Levels by Humorous Shows (Penurunan Tingkat Stres Akademik Melalui Tayangan Humor)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tayangan humor secara signifikan menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Analisis menggunakan uji Friedman menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan dalam tingkat stres akademik setelah mahasiswa terpapar tayangan humor, dengan nilai Chi-Square = 8.121,  $df = 2$ , dan  $p < .017$ . Ini mengindikasikan bahwa tayangan humor memiliki pengaruh positif dalam mengurangi stres akademik baik secara global maupun pada level harian.



Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Martino et al., 2023) menunjukkan bahwa tayangan humor secara signifikan dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa, dengan nilai signifikansi (*p value*) sebesar 0.028 yang diperoleh dari uji T-test, mengindikasikan adanya pengaruh positif dari tayangan humor terhadap pengurangan stres. Penelitian ini melibatkan 15 mahasiswa yang diberikan perlakuan berupa tayangan humor dari *YouTube*, di mana tingkat stres mereka diukur sebelum dan setelah perlakuan menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS 21). Meskipun tidak semua peserta mengalami perubahan yang sama, dengan dua peserta menunjukkan penurunan stres dan empat peserta tetap dalam kategori stres rendah, hasil ini mendukung temuan sebelumnya bahwa humor dapat berfungsi sebagai alat efektif dalam manajemen stres di kalangan mahasiswa yang sering menghadapi tekanan akademik.

Menurut asumsi peneliti, adanya perbedaan tingkat stres sebelum dan setelah diberikan tayangan animasi humor disebabkan oleh manfaat dari humor yang dapat membuat seseorang merasa senang dan tertawa, dengan tertawa hormon-hormon stres seperti epinefrin, kortisol, dan dopamine dapat berkurang. Karakteristik yang dimiliki animasi humor mampu membuat siapa saja yang menontonnya dapat merasa lebih *fresh*, memiliki *mood* yang lebih baik, serta memiliki perasaan yang senang, gembira dan ceria setelah menonton tayangan animasi humor tersebut. Sebelum diberikan tayangan animasi humor, responden lebih cenderung memusatkan perhatian pada stres yang mereka rasakan, namun setelah menerima pemberian tayangan animasi humor, mereka teralih dengan humor yang disajikan oleh tayangan tersebut, sehingga mengakibatkan penurunan stres yang dialami.

Hal ini didukung oleh Cooper (2008) dalam (Jr et al., 2019) mengatakan bahwa teori relief berasal dari teori Sigmund Freud, yang percaya bahwa kesenangan yang dihasilkan dari kejadian atau ucapan yang lucu berasal dari alam bawah sadar kita. Humor adalah cara bagi ego dan superego untuk menghindari kenyataan dan menghindari efek emosional dari situasi yang merugikan dalam kehidupan nyata. Selain itu, Freud percaya bahwa humor, terutama dalam bentuk lelucon, adalah cara bagi orang untuk melepaskan naluri seksual dan dorongan agresif mereka yang ditekan dengan cara yang dapat diterima secara sosial. Sedangkan menurut Meyer (2000), dengan cara yang agak mirip, mengusulkan bahwa humor adalah sebuah pelampiasan di mana orang mendapatkan kelegaan dari ketegangan yang berasal dari keinginan atau ketakutan mereka.

Teori Ketidaksesuaian Menurut Cooper (2008), teori ketidaksesuaian berbeda dengan dua teori sebelumnya, karena meskipun mencoba menjelaskan bagaimana kondisi tertentu memotivasi humor pada manusia, teori ini berfokus pada objek yang menjadi sumber humor (lelucon, kartun, dan lain-lain). Lebih khusus lagi, teori ini menyatakan bahwa agar sebuah objek memiliki efek humor, objek tersebut harus memiliki semacam ketidaksesuaian di dalamnya. Ketidaksesuaian tersebut dapat terjadi antara apa yang diharapkan oleh seseorang dan apa yang sebenarnya terjadi (Veale, 2004 dalam (Jr et al., 2019).

### **Keterbatasan Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian ini. Peneliti masih menyadari banyak keterbatasan, diantaranya yaitu :



1. Keterbatasan peneliti dalam mencari sumber dan referensi mengenai penggunaan tayangan animasi humor untuk mengatasi stres pada mahasiswa. Dikarenakan penelitian menggunakan tayangan animasi humor masih jarang diteliti di Indonesia maupun di negara lainnya.
2. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada saat komunikasi dengan responden pada saat monitoring, karena responden yang kadang kurang merespon dengan cepat.
3. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu pada metodologi penelitian, peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol. Hal ini membuat peneliti keterbatasan dalam mengetahui seberapa besar pengaruh Tayangan Animasi Humor dengan intervensi lain terhadap penurunan tingkat stres.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah disampaikan di atas maka peneliti menarik kesimpulan seperti berikut:

1. Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju sebelum dilakukan pemberian tayangan animasi humor dengan nilai yang sama yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat.
2. Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju setelah dilakukan pemberian tayangan animasi humor sebagian besar mengalami penurunan sebagian besar sudah tidak ada stres.
3. Terdapat pengaruh pemberian Tayangan Animasi Humor terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kampus Universitas Indonesia Maju

## Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan dari hasil penelitian ini mahasiswa akhir Universitas Indonesia Maju khususnya responden penelitian dapat menerapkan sebagai bentuk menenangkan diri dan menurunkan tingkat stres. Dengan cara melakukan menonton tayangan animasi humor disela-sela waktu. Dapat menjadi *coping* guna mengurangi tingkat stres yang sedang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Karena jika stres tersebut diabaikan dapat menimbulkan dampak negative terhadap individu maupun akademik dari mahasiswa akhir tersebut.

2. Bagi Lembaga Pendidikan

Bagi pendidikan yang sedang mencari informasi atau intervensi untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Semoga penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan informasi dan digunakan sebagai tinjauan Pustaka untuk memperbanyak keahlian dalam bidang keperawatan jiwa dan instansi pelayanan kesehatan di masa depan sebagai salah satu bentuk terapi komplementer dengan metode tayangan animasi humor.



### 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Jika peneliti selanjutnya hendak melakukan penelitian dengan pokok pembahasan yang sama, peneliti menyarankan untuk memilih subjek yang berbeda dan menambahkan kelompok eksperimen lainnya untuk melakukan intervensi secara berkelompok. Bagi penelitian selanjutnya, peneliti menganjurkan untuk lebih memperhatikan dan mempertimbangkan keadaan setiap subjek seperti aktivitas ataupun kesibukannya, sehingga dapat menentukan jadwal yang sesuai tanpa memberatkan pihak manapun selama melakukan penelitian.

### DAFTAR REFERENSI

- Agustina, M. (2022). *Terapi Musik Lullaby terhadap Tingkat Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19 di Cianjur Jawa Barat*. <https://journals.sagamediaindo.org/index.php/jpmsk/article/view/87>
- Agustina, M. (2024a). Distraction Guided Imagery Technique to Reduce Anxiety Levels in Elderly with Hypertension. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(1), 127–134. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i1.2580>
- Agustina, M. (2024b). *Hypnotherapy Technique to Reduce Anxiety Levels in Elderly with Hypertension*. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v14i03.345>
- Anggraini, M. T., & Budhiningthiyas. (2019a). *PENGARUH TAYANGAN HUMOR TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNESA*.
- Anggraini, M. T., & Budhiningthiyas. (2019b). *Pengaruh Tayangan Humor Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Psikologi Unesa*.
- Antono, H., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2022). Dampak Positif Otaku Anime Terhadap Perilaku Mahasiswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1), 12–23. <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i1.8019>
- Azizah, A. H., Warsini, S., & Yuliandari, K. P. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.22146/jkkk.84827>
- Dharmawan, M. A., Nuriyah, D. A., Fadilah, P., Sl, K., Febrianti, C. A., Hidayanti, T. N., Azzahra, N. S., Meidina Ixouraa, G., Aqilah, N., & Saipulbahri, B. (2023). Pengaruh Humor Dalam Mengurangi Stress Sebagai Strategi Koping Pada Mahasiswa. *Journal of Communication and Social Sciences*, 1(2), 79–89. <http://jurnal.dokicti.org/index.php/JCSS/index>
- Gimon, N. K., Malonda, N. S. H., & Punuh, M. I. (2020). GAMBARAN STRES DAN BODY IMAGE PADA MAHASISWA SEMESTER VI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 9, Issue 6).



- Ginanjar, D., & Saleh, A. (2020). PENGARUH INTENSITAS MENONTON FILM ANIMASI “ADIT SOPO JARWO” TERHADAP INTERAKSI SOSIAL ANAK SEKOLAH DASAR Intensity of Watching Animated Film “Adit Sopo Jarwo” and its Effect on Social Interaction among Elementary Students. *Jurnal Komunikasi Pembangunan*, 18(01). <https://doi.org/10.225000/18202028110>
- Jr, A., Cunanan, R. P., & Alexis Gay-od, J. J. (2019). *The Effect Of Funny Videos To The Level Of Perceieved Stress In Second Year College Students In Cavite State University*. [www.cvsu.edu.ph](http://www.cvsu.edu.ph)
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Maret*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Lubis, S. S., & Zahra, Y. (2023a). Reducing academic stress levels by humorous shows among students Penurunan tingkat stres akademik melalui tayangan humor pada mahasiswa. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 2023.
- Lubis, S. S., & Zahra, Y. (2023b). Reducing academic stress levels by humorous shows among students Penurunan tingkat stres akademik melalui tayangan humor pada mahasiswa. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 2023.
- Mahmudah, N., & Purnamasari, D. (2023). *Pengaruh Konten Tiktok terhadap Tingkat Stres pada Remaja Akhir*.
- Margaret Singal, E., Ellen Manampiring, A., & Jeini Ester Nelwan. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Rumah Sakit Mata Provinsi Sulawesi Utara. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(1).
- Martino, H., Anggrilia, M., & Rimazh, I. S. (2023). The Effect of Humor Shows on Stress Levels in Students. In *Journal of Psychology Today* (Vol. 1, Issue 2023).
- Padila, P., Agusramon, A., & Yera, Y. (2019). Terapi Story Telling dan Menonton Animasi Kartun terhadap Ansietas. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 51–66. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i1.514>
- Putri, F. L. (2017). *Studi Korelasi Antara Sense Of Humor Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad Yang Sedang Menyusun Usulan Penelitian Skripsi*.
- Rosita, F. N. (2021). Prevalensi dan Asosiasi Antara Depresi, Kecemasan, Stres, dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *PSIKODIMENSIA*, 20(2), 131–143. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3507>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA cv.
- Suherman, R. A., Umar, Muh. 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>



- Syadiyah, A. K., & Nosipakabelo, A. (2021). Psikologi Positif Melalui Humor dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. In *Jurnal Bimbingan Konseling* (Vol. 2, Issue 2). <https://journal.iainpalu.ac.id/index.php/nosipakabelo/>
- Tiara Pertiwi, S., Fransiska Moeliono, M., & Kendhawati, L. (2021). *Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19*. 6(2). <https://doi.org/10.36722/sh.v%vi%i.497>
- Wardhana, Y. W., & Kurniawan, A. (2018). *PENGARUH SENSE OF HUMOR TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA AKHIR MASA STUDI SARJANA DI UNIVERSITAS AIRLANGGA*. <http://url.unair.ac.id/3cb97dc0>
- Wirayudha, V. R., Hidayat, N., & Dewi, R. K. (2020a). *Identifikasi Tingkat Stress Pada Manusia Menggunakan Metode K-NN (K-Nearest Neighbour)* (Vol. 4, Issue 9). <http://j-ptiik.ub.ac.id>
- Wirayudha, V. R., Hidayat, N., & Dewi, R. K. (2020b). *Identifikasi Tingkat Stress Pada Manusia Menggunakan Metode K-NN (K-Nearest Neighbour)* (Vol. 4, Issue 9). <http://j-ptiik.ub.ac.id>