

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FPSI

## **PENGARUH STRES DAN HUMOR TERHADAP REAKTIVITAS EMOSIONAL**

Nibras Khansaidina

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74829&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Masa perkembangan dewasa awal adalah masa yang membuat seseorang keluar dari zona nyaman atau keluar dari pola hidup mereka yang biasanya ke dalam kehidupan yang lebih kompleks. Pada masa ini, individu akan sering dihadapkan pada masalah dan tekanan-tekanan yang akan membatasinya, sehingga menyebabkan stres pada seseorang dan menghasilkan reaktivitas emosional yang cenderung negatif. Salah satu cara untuk mengatasi tekanan stres yang dihadapi oleh dewasa awal yaitu dengan menggunakan koping atau penanggulangan. Humor adalah salah satu cara yang sering digunakan dalam mrnanggulangi stres yang dirasakan. Humor membantu individu dalam mengatasi stres yang sedang dirasakan dengan mengubah persepsi seseorang agar tidak dialami sebagai suatu hal yang negatif dan dapat membantu mengurangi reaktivitas emosional yang negatif. Maka penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh stres dan humor terhadap reaktivitas emosional.

Penelitian ini melibatkan 207 responden dewasa awal. Adapun skala yang digunakan untuk mengukur variabel stres adalah The Perceived Stres Scale (PSS) ( $\alpha = .801$ ), variabel humor diukur menggunakan The Humor Style Questionnaire (HSQ) ( $\alpha = .785$ ), sedangkan reaktivitas emosional diukur menggunakan Perth Emotional Reactivity Scale (PERS) ( $\alpha = .908$ ). Dengan teknik analisa multiple regression diperoleh nilai  $r^2 = .148$  dengan  $p = .000$  ( $p < 0.001$ ) yang berarti bahwa stres dan humor memberikan pengaruh yang signifikan terhadap reaktivitas emosional sebesar 14,8% sedangkan 85,2% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.