

**Hubungan *Sense of Humor* dengan Stres Pada
Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas
Psikologi Universitas X**

SKRIPSI

Oleh:

Salsabila Aziza

201910515039



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan *Sense Of Humor* Dengan Stres
Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas
Psikologi Universitas X

Nama Mahasiswa : Salsabila Aziza

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515039

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 20 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I



Budi Sarasati, S.Km., M.Si

NIDN. 0420106702

Pembimbing II



Andreas Corsini Widya Nugraha, S.Fil., M.A

NIDN. 0316028901

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan *Sense of Humor* dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas X
Nama Mahasiswa : Salsabila Aziza
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515039
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 20 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0313128901

Penguji I : Andreas Corsini Widya Nugraha, S.Fil., M.A.
NIDN. 0316028901

Penguji II : Budi Sarasati, S.Km., M.Si
NIDN. 0420106702


MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi


Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.

NIDN. 0314078503


Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D

NIDN. 0026047110

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul “Hubungan *Sense of Humor* dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas X” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di- foto copy melalui Perpustakaan Bhayangkara Jakarta Raya. Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitasper Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Jakarta, 26 Juli 2023

Yang membuat Pernyataan,



Salsabila Aziza
201910515039

ABSTRAK

Salsabila Aziza 201910515039. Hubungan *Sense of Humor* dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas X

Abstrak. Sebagai salah satu prasyarat untuk menyelesaikan studi sarjana (S1), mahasiswa diharapkan menyelesaikan skripsi. Dalam proses penyelesaiannya mahasiswa akan dihadapkan oleh beberapa kendala, tuntutan dan tekanan yang dapat memmicu stres dimana jika tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap produktivitas mahasiswa. *Sense of Humor* dianggap dapat menjadi salah satu cara untuk mengelola dan meredakan ketegangan yang dihasilkan dari stres. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stres dengan *Sense of Humor* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Penelitian ini menggunakan sampel berjumlah 134 responden dan dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *Convenience*. Alat ukur yang digunakan menggunakan skala stres dan skala *Sense of Humor*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisiensi korelasi sebesar -0.621^{**} pada taraf sig, 0.000 yang menunjukkan bahwa $p < 0.05$ sehingga dapat diartikan terdapat hubungan dengan arah hubungan negatif antara *Sense of Humor* dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Uninversitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Kata kunci: *Sense of Humor*, Stres, Mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

Salsabila Aziza 201910515039. *The relationship of Sense of Humor with stress in final year students of the Faculty of Psychology of University X*

Abstract. *As one of the prerequisites for completing undergraduate studies (S1), students are expected to complete a thesis. In the process of solving it, students will be faced with several obstacles, demands, and pressures that can trigger stress, which, if not managed properly, can negatively impact student productivity. A Sense of Humor is considered to be one way to organize and relieve tension resulting from stress. Therefore, this study aims to determine whether there is a relationship between stress and a Sense of Humor in final-year students of the Faculty of Psychology, Bhayangkara University, Jakarta Raya. This study used a sample of 134 respondents and used a Convenience technique in taking the sample. The measuring instrument used is a stress scale and a Sense of Humor scale. The results of this study show a correlation coefficient of -0.621** at the sig level, 0.000 which indicates that $p < 0.05$ so that it can be interpreted that there is a relationship with the direction of a negative relationship between Sense of Humor and stress in final year students of the Psychology Faculty, Bhayangkara University, Jakarta Raya.*

Keyboard: *Sense of Humor, Stress, Final year students*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga pada akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Sense of Humor* Dengan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas X”. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan saran, motivasi, semangat dan bimbingan. Oleh karena itu peneliti memberikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas kepemimpinannya bagi seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
2. Ibu Budi Sarasati, S.Km., M.Si Selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Andreas Corsini Widya Nugraha, S.Fil., M.A Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran dan kritik terhadap skripsi ini sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.
4. Bapak Rijal Abdillah, S.Psi, M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan studi di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu dan memberikan banyak ilmu.
6. Kedua orang tua yang peneliti, Bapak Abdul samit dan Ibu Sarohmah Suwada tersayang, atas kasih, semangat, dukungan, perhatian dan doa yang tak pernah henti untuk peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Keluarga peneliti, Zeda Imani Mauliddina, Cakwe yang telah banyak memberikan bantuan, semangat, dukungan dan motivasi untuk peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Keluarga besar peneliti yang tidak disebutkan namanya satu-persatu karena telah memberikan banyak bantuan, semangat serta doa yang tidak pernah putus kepada peneliti.
9. Sahabat – Sahabat tersayang peneliti Fadhila Rikasiwi, Efa Kurniatih, Lidwina Ratri Paskalia, Saddam Nabeel, Sallsabilla Goema Saktiadi yang selalu sabar mendampingi, menghibur, membantu, memberikan semangat serta motivasi kepada peneliti untuk terus berjuang dan tidak putus asa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
10. Teman baik peneliti Zalfa Eka Nurul Fadilah, Yunita Rahayu, Dwiki Akbar yang senantiasa membantu dan memberikan semangat kepada peneliti.
11. Sahabat baik peneliti Putri Aulia Ramadhan, Vidiya Sri Astuti, Wiwi Okta, Moch Rafie Dhia yang senantiasa memberikan bantuan, dukungan dan semangat untuk terus melanjutkan skripsi.
12. Dan Aditya Dimas Hariono yang telah mengajarkan peneliti untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri, dewasa dan lebih fokus dalam menyelesaikan akademik.

Peneliti menyadari bahwa masih ada kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Dengan ini, peneliti menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata, peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Jakarta, 26 Juli 2023



Salsabila Aziza
201910515039

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	9
1.4. Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2. Manfaat Praktis	9
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1. Uraian Variabel	10
2.1.1. Stres	10
2.1.2. Humor	13

2.2. Hubungan Antara Stres dengan Humor.....	15
2.3. Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III.....	18
METODE PENELITIAN	18
3.1 Tipe Penelitian.....	18
3.2 Identifikasi Variabel	18
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	19
3.3.1 Definisi Operasional Stres	19
3.3.2 Definisi Operasional <i>Sense of Humor</i>	19
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	19
3.4.1 Populasi.....	19
3.5 Teknik Pengambilan Data	20
3.5.1 Instrumen Penelitian	20
3.5.2 Skala Stres.....	21
3.5.3 Skala <i>Locus of Control</i>	22
3.5.4. Validasi dan Reabilitas	23
3.6 Analisis Data	25
3.6.1 Uji Asumsi	25
BAB IV	27
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Profil Responden Penelitian	27
4.2 Pelaksanaan Penelitian	27
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	27
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	29
4.2.3. Validitas dan Reliabilitas	29
4.3. Hasil Penelitian.....	34

4.3.1. Profil Demografis	34
4.3.2. Uji Asumsi Penelitian	34
4.3.3. Kategorisasi Penelitian	35
4.3.4 Uji Hipotesis	38
4.4 Diskusi dan Pembahasan	39
4.5 Limitasi Penelitian.....	41
BAB V.....	42
KESIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Kesimpulan.....	42
5.2 Saran	42
5.2.1 Saran Teoritis	42
5.2.2 Saran Praktis.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	17
------------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pemberian Skor pada Skala.....	21
Tabel 3. 2 Skala Stres.....	21
Tabel 3. 3 Skala Sense of Humor.....	22
Tabel 3. 4 Indeks Diskriminan Aitem.....	24
Tabel 3. 5 Klarifikasi Skor Reliabilitas.....	24
Tabel 4. 1 Profil Responden Penelitian.....	27
Tabel 4. 2 Validitas.....	29
Tabel 4. 3 Hasil Validitas.....	30
Tabel 4. 4 Skala Stres.....	31
Tabel 4. 5 Skala Sense of Humor.....	32
Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas.....	33
Tabel 4. 7 Reliabilitas.....	33
Tabel 4. 8 Hasil Hitung Skala Penelitian.....	34
Tabel 4. 9 Uji Asumsi Penelitian.....	34
Tabel 4. 10 Kategorisasi stres.....	36
Tabel 4. 11 Kategorisasi Sense of humor.....	38
Tabel 4. 12 Uji Korelasi.....	38
Tabel 4. 13 Klasifikasi Kekuatan Korelasi.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Stres	48
Lampiran 2 Skala Sense of Humor	50
Lampiran 3 Tabel Penentuan Jumlah Sampel menggunakan G*Power	53
Lampiran 4 Data responden	54
Lampiran 5 Bukti Google Form Try Out Penelitian	54
Lampiran 6 Bukti Google Form Kuesioner Penelitian	56
Lampiran 7 Tabel Coding Try Out Stres.....	58
Lampiran 8 Tabel Coding Try Out Sense of Humor.....	58
Lampiran 9 Tabulasi Data Stres	59
Lampiran 10 Tabulasi Pengambilan Data Sense of Humor	62
Lampiran 11 Validasi Skala Stres	65
Lampiran 12 Reliabilitas Stres	65
Lampiran 13 Validitas Sense of Humor.....	66
Lampiran 14 Reliabilitas <i>Sense of Humor</i>	67
Lampiran 15 Tabel Uji Normalitas	67
Lampiran 16 Tabel Uji Korelasi	67
Lampiran 17 Tabel Uji Linearitas	68
Lampiran 18 Lembar Kartu Bimbingan.....	69