

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN VIDEO BERTEMAKAN HUMOR
DENGAN *PERCEIVED STRESS* PADA USIA DEWASA AWAL DI
MASA PANDEMI COVID-19**



Garuda Indonesia Susetio

1801617226

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

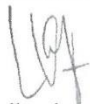
2021

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN
PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Efektivitas Pemberian Video Bertemakan Humor Terhadap *Perceived Stress* Pada
Usia Dewasa Awal Di Masa Pandemi COVID-19”

Nama Mahasiswa : Garuda Indonesia Susetio
Nomor Registrasi : 1801617226
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 2 Agustus 2021

Pembimbing I




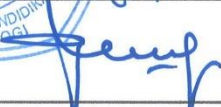

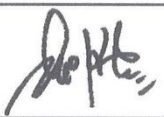
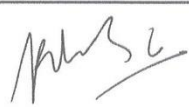
Lupi Yudhaningrum, M.Psi
NIDK. 8802680018

Pembimbing II



Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M.
NIP. 195311101979031004

Panitia Ujian Sidang Skripsi

| Nama | Tandatangan | Tanggal |
|--|---|-----------------|
| Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)* |  | 26/21 |
| Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)** |  | 2 sept 21 |
| Prof. Dr. Burhanuddin Tola, M.A. (Ketua Penguji)*** |  | 31 Agustus 2021 |
| Dwi Kencana Wulan, M.Psi (Anggota)**** |  | 31 Agustus 2021 |
| Rahmadianty Gazadinda, S.Psi, M.Sc (Anggota) |  | 31 Agustus 2021 |

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Garuda Indonesia Susetio
NIM : 1801617226
Program Studi : Psikologi (S1)

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Efektivitas Pemberian Video Bertemakan Humor terhadap *Perceived Stress* pada Usia Dewasa Awal di Masa Pandemi COVID-19”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan **Maret** sampai dengan bulan **Juli** 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Depok, 29 Juli 2021

Yang Membuat Pernyataan



1000
METRAL
TEMPEL
995AJX415800329

Garuda Indonesia Susetio



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : GARUDA INDONESIA SUSETIO
NIM : 1801617226
Fakultas/Prodi : FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI / PSIKOLOGI
Alamat email : garudaindonesiasusetio@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektivitas pemberian Video Bertema Humor terhadap
Perceived Stress pada Usia Dewasa Awal Di Masa
Pandemi COVID-19

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

n. n. dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Apa yang kamu rasakan itu adalah nyata. Resapi dan maknai apa yang menjadi perasaanmu itu, agar kedamaian terhadap dirimu sendiri akan tercapai suatu saat nanti”

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan yang penuh kepada saya dan selalu mau menerima saya apa adanya.

Skripsi ini juga saya persembahkan kepada seluruh teman-teman saya, kepada dosen-dosen saya terutama bapak ibu dosen pembimbing saya yang sudah menjadi pemecut semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini juga saya persembahkan kepada pengurus dan anggota *Server Discord* Ruang Belajar yang senantiasa mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi saya ini dan menjadikan hidup saya ini memiliki kenangan yang manis luar biasa.

Terakhir, skripsi ini khusus saya persembahkan kepada kakak perempuan saya, Cendrawasih Ayu Putri Agustin yang selalu menjadi saudari yang sangat dekat dengan saya.

ABSTRAK
Garuda Indonesia Susetio

Efektivitas Pemberian Video Bertemakan Humor Terhadap *Perceived Stress* Pada
Usia Dewasa Awal Di Masa Pandemi COVID-19

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri
Jakarta

2021

Pandemi COVID-19 yang sudah berlangsung sejak 2020 memberikan dampak yang sangat besar kepada semua orang, tidak terkecuali individu usia dewasa awal. Pada usia dewasa awal, individu diharapkan untuk mulai mencari penghasilan sendiri, mulai mandiri dari keluarga, dan mulai membangun keluarganya sendiri. Individu pada usia dewasa awal merasakan stress pada masalah yang berkaitan dengan emosional, ekonomi dan psikososial, serta sosial. Hal ini sangat berpengaruh pada individu usia dewasa awal dimana mereka menjadi sulit untuk mulai mandiri. Berbagai kesulitan yang terjadi di masa pandemi ini dan ketidakmampuan individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi dapat berpotensi untuk menyebabkan individu usia dewasa menjadi stress.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah pemberian video efektif untuk mengurangi tingkat *perceived stress* pada usia dewasa awal. Penelitian yang dilakukan menggunakan jenis penelitian kuasi-eksperimen dengan dua kelompok penelitian, yaitu eksperimen dan kontrol. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Penelitian dilakukan selama tiga hari dengan memberikan tiga video humor yang berbeda pada kelompok eksperimen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Perceived Stress Scale – 10 (PSS-10)*. Uji asumsi yang dilakukan adalah uji *Wilcoxon Signed Rank* untuk menguji perbandingan skor antara *pretest* dan *posttest* di tiap kelompok dan uji *Mann-Whitney* untuk menguji perbandingan skor tiap tes antar kelompok.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, pemberian video humor terbukti efektif dalam mengurangi tingkat *perceived stress* yang dialami pada individu di kelompok eksperimen terutama pada hari ketiga sesuai uji *Wilcoxon* ($P = 0,015$; $P < 0.05$), Uji *Mann Whitney* ($P = 0,030$; $P < 0.05$) dan uji *Effect Size* ($r = -0,6$; $r \geq 0,5$). Hasil evaluasi penelitian juga membuktikan bahwa 75% individu merasa dirinya lebih baik setelah diberikan video bertemakan humor dan 25% individu merasa dirinya menjadi sangat baik. Dengan demikian, pemberian video humor efektif untuk menurunkan *perceived stress* pada individu usia dewasa awal.

Kata kunci: video humor, *perceived stress*, dewasa awal, psikologi

ABSTRACT**Garuda Indonesia Susetio****The Effectiveness of Giving Humor-Themed Videos with Perceived Stress in Early Adulthood in COVID-19 Pandemic Period**

Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education, State University of Jakarta

2021

The COVID-19 pandemic that has been going on since 2020 has had a massive impact on everyone, including early adulthood individuals. In early adulthood, individuals are expected to start looking for their own income, being independent from their family and start building their own family. Early adulthood individuals feel stressed on the subject of emotional, economics and psychosocial and social. Various difficulties that occur during this pandemic and the inability to overcome the difficulties they face can potentially cause early adult individuals to become stressed.

The purpose of this study is to test whether the administration of humorous video was effective in reducing perceived stress level in early adulthood. The research was conducted using a quasi-experiment type with two groups, experiment and control. The method used in this experiment is quantitative method. The research was conducted for three days by giving three different humorous video to the experiment group. The instrument used in this study is the Perceived Stress Scale – 10 (PSS-10). The assumption test used is the Wilcoxon Signed Rank Test to test the comparison of scores between the pretest and posttest in each group and the Mann-Whitney Test to test the comparison of scores of each tests between groups.

Based on the research that has been done, the provision of humorous video has proven to be effective in reducing the perceived stress level of the individuals in the experiment group especially on the third day according to Wilcoxon test ($P = 0,015$; $P < 0.05$), Mann Whitney test ($P = 0,030$; $P < 0.05$) and Effect Size test ($r = -0,6$; $r \geq 0,5$). The results of the research evaluation also prove that 75% of the individuals feel better after being given humorous video and 25 % feels much better. Thus, the provision of humorous video is effective in reducing perceived stress in individuals in early adulthood.

Keyword: humorous video, perceived stress, early adulthood, psychology

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi. Shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan seluruh sahabatnya.

Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi beserta seluruh staffnya.
3. Ibu Lupi Yudhaningrum dan Bapak Prof. Dr. Suparno Eko Widodo yang sudah mencurahkan waktu dan tenaganya dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Burhanuddin Tola, MA., Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi., dan Ibu Rahmadianty Gazadinda, M.Sc. yang sudah memberikan kritik dan saran kepada penulis dalam mengembangkan penelitian ini.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang sudah membantu penulis dalam merencanakan studi penulis selama 4 tahun berkuliah,
6. Seluruh Staff Administrasi Fakultas yang sudah membantu penulis dalam uji turnitin dan mengumpulkan syarat sidang skripsi.
7. Seluruh subyek penelitian yang sudah bersedia mengikuti rangkaian penelitian dari awal sampai selesai.
8. Bapak Heru Prasetyo dan Ibu Suci Puji Suryani yang sudah mendidik, membesarkan, dan memberikan cinta kasih sayang kepada penulis hingga saat ini. Semoga jerit payah bapak dan ibu dapat terbayarkan dengan

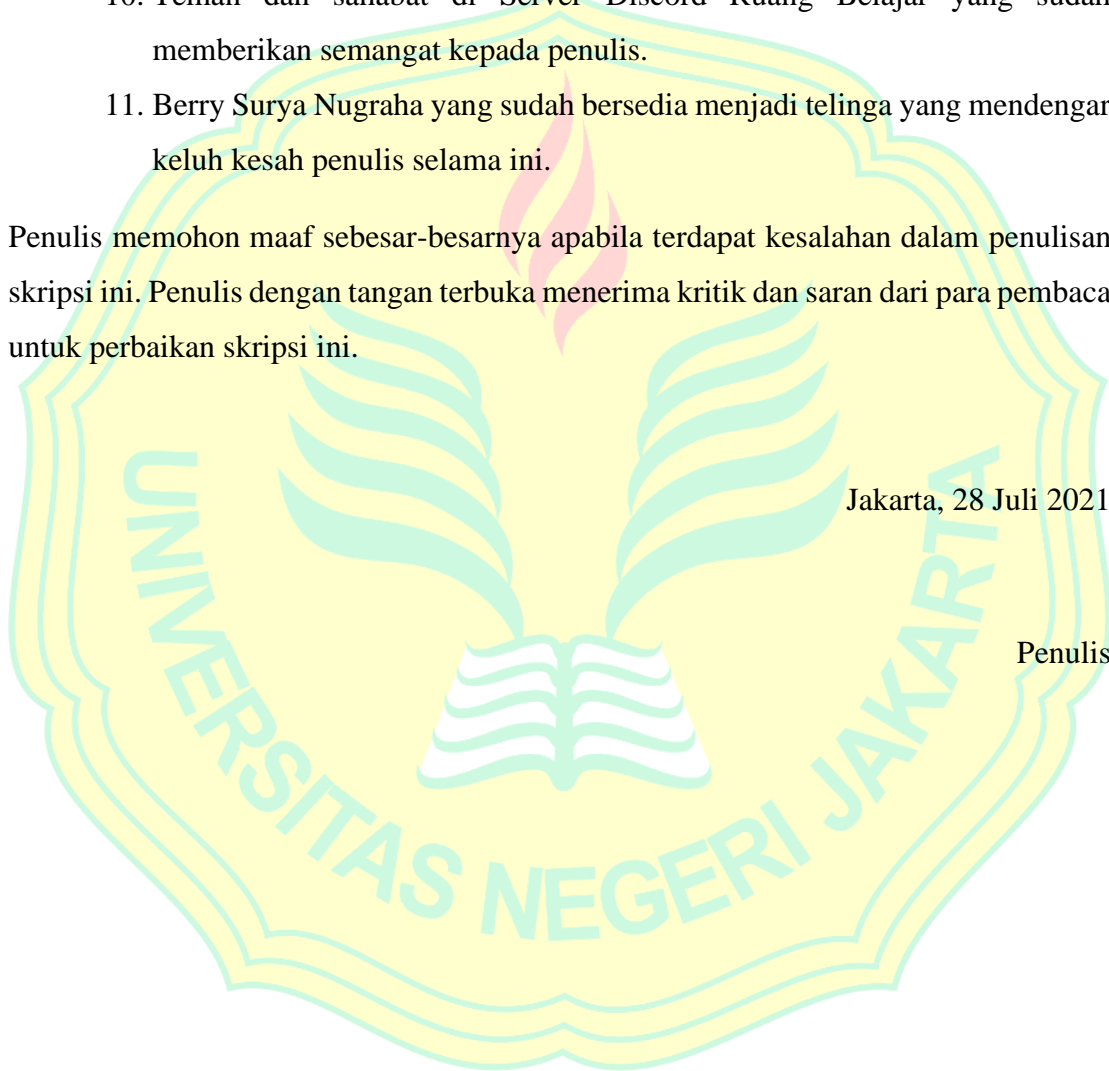
melihat anaknya mampu menyelesaikan studi dan menjadi sukses di kemudian hari.

9. Elang Pradina Ramadhan, Cendrawasih Ayu Putri Agustin, Titik Nursalamah dan Nadya Aurum Chariva yang sudah memberikan semangat kepada penulis.
10. Teman dan sahabat di Server Discord Ruang Belajar yang sudah memberikan semangat kepada penulis.
11. Berry Surya Nugraha yang sudah bersedia menjadi telinga yang mendengar keluh kesah penulis selama ini.

Penulis memohon maaf sebesar-besarnya apabila terdapat kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Penulis dengan tangan terbuka menerima kritik dan saran dari para pembaca untuk perbaikan skripsi ini.

Jakarta, 28 Juli 2021

Penulis



DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI | ii |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS | iv |
| LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRACT | vii |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I..... | 1 |
| 1.1. Latar Belakang | 1 |
| 1.2. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| 1.3. Pembatasan Masalah | 6 |
| 1.4. Rumusan Masalah | 7 |
| 1.5. Tujuan Penelitian | 7 |
| 1.6. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II | 8 |
| 2.1. Tinjauan Pustaka <i>Perceived Stress</i> | 8 |
| 2.2. Tinjauan Pustaka Humor | 12 |
| 2.2.1. Komponen Humor..... | 13 |
| 2.2.2. Jenis-Jenis Humor | 13 |
| 2.3. Tinjauan Pustaka Dewasa Awal | 16 |
| 2.4. Tinjauan Pustaka Mengenai Hubungan <i>Perceived Stress</i> dan Humor.. | 18 |
| 2.5. Kerangka Konseptual | 19 |
| 2.6. Hipotesis | 19 |

| | |
|---|-----------|
| 2.7. Hasil Penelitian Yang Relevan | 19 |
| BAB III..... | 21 |
| 3.1. Tipe Penelitian | 21 |
| 3.2. Desain Penelitian Eksperimen..... | 21 |
| 3.3. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian..... | 22 |
| 3.3.1. Definisi Konseptual..... | 23 |
| 3.3.2. Definisi Operasional..... | 23 |
| 3.4. Subjek Penelitian..... | 24 |
| 3.5. Teknik Pengumpulan Data..... | 24 |
| 3.6. Analisis Data | 30 |
| BAB IV..... | 32 |
| 4.1. Gambaran Subjek Penelitian dan Cek Manipulasi..... | 32 |
| 4.1.1. Gambaran Subjek Kelompok Eksperimen | 32 |
| 4.2. Prosedur Penelitian | 38 |
| 4.2.1 Persiapan Penelitian | 38 |
| 4.2.2 Pelaksanaan Penelitian | 38 |
| 4.2.2.1 Penelitian Hari Pertama..... | 39 |
| 4.2.2.2 Penelitian Hari Kedua | 39 |
| 4.2.2.3 Penelitian Hari Ketiga..... | 40 |
| 4.2.3 Pasca Penelitian..... | 40 |
| 4.3. Hasil Analisis Data Penelitian | 41 |
| 4.3.1 Uji Asumsi | 41 |
| 4.3.1.1 Uji Normalitas Shapiro-Wilk | 41 |
| 4.3.1.2 Uji Homogenitas Levene..... | 42 |
| 4.3.2 Uji Wilcoxon Signed Rank | 42 |
| 4.3.2.1 Uji Wilcoxon Signed Rank Kelompok Eksperimen | 43 |
| 4.3.2.2 Uji Wilcoxon Signed Rank Kelompok Kontrol | 44 |
| 4.3.3 Uji Mann Whitney..... | 46 |
| 4.3.4 Uji <i>Effect Size</i> | 47 |
| 4.3.5 Evaluasi Partisipan | 48 |
| 4.4. Pembahasan | 49 |

| | |
|-----------------------------------|------------|
| 4.5. Keterbatasan Penelitian..... | 50 |
| BAB V..... | 51 |
| 5.1. Kesimpulan | 51 |
| 5.2. Implikasi..... | 51 |
| 5.3. Saran..... | 52 |
| DAFTAR PUSTAKA | 54 |
| LAMPIRAN..... | 61 |
| RIWAYAT HIDUP PENULIS..... | 120 |



DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1 Desain Penelitian | 22 |
| Tabel 2 <i>Blueprint Perceived Stress Scale – 10</i> | 25 |
| Tabel 3 Interpretasi Skor PSS-10 | 27 |
| Tabel 4 Nilai <i>Effect Size dan Interpretasinya</i> | 31 |
| Tabel 5 Gambaran Jenis Kelamin Subjek Kelompok Eksperimen | 32 |
| Tabel 6 Gambaran Usia Subjek Kelompok Eksperimen | 33 |
| Tabel 7 Persebaran Skor <i>Baseline</i> Kelompok Eksperimen | 33 |
| Tabel 8 Cek Manipulasi Kelompok Eksperimen | 34 |
| Tabel 9 Gambaran Jenis Kelamin Subjek Kelompok Kontrol | 34 |
| Tabel 10 Gambaran Usia Subjek Kelompok Kontrol | 35 |
| Tabel 11 Persebaran Skor <i>Baseline</i> Kelompok Kontrol | 35 |
| Tabel 12 Cek Manipulasi Kelompok Kontrol | 36 |
| Tabel 13 Uji Normalitas Shapiro-Wilk | 41 |
| Tabel 14 Uji Homogenitas Levene | 42 |
| Tabel 15 Rank Wilcoxon Signed Rank Kelompok Eksperimen | 43 |
| Tabel 16 Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen | 44 |
| Tabel 17 Rank Wilcoxon Signed Rank Kelompok Kontrol | 44 |
| Tabel 18 Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol | 45 |
| Tabel 19 Uji Mann Whitney Antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol | 46 |
| Tabel 20 Uji Effect Size Posttest Antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol | 47 |
| Tabel 21 Kategorisasi Skor Evaluasi Penelitian | 48 |
| Tabel 22 Persebaran Skor Evaluasi Penelitian | 48 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1 <i>Thumbnail</i> Video Boker | 28 |
| Gambar 2 <i>Thumbnail</i> Video Positif | 29 |
| Gambar 3 <i>Thumbnail</i> Video Marak | 29 |
| Gambar 4 Gambaran Jenis Kelamin Subjek | 37 |
| Gambar 5 Gambaran Usia Subjek | 37 |
| Gambar 6 Gambaran Skor Baseline Subjek | 37 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|-----|--|-----|
| 1. | Perceived Stress Scale – 10 untuk baseline..... | 62 |
| 2. | Perceived Stress Scale – 10 untuk pretest dan posttest..... | 68 |
| 3. | Informed Consent Kelompok Eksperimen..... | 74 |
| 4. | Informed Consent Kelompok Kontrol..... | 78 |
| 5. | Formulir Evaluasi Penelitian..... | 81 |
| 6. | Data Mentah Baseline..... | 88 |
| 7. | Data Mentah Kelompok Eksperimen..... | 90 |
| 8. | Data Mentah Kelompok Kontrol..... | 91 |
| 9. | Data Mentah Evaluasi Penelitian..... | 92 |
| 10. | Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Kelompok Eksperimen Pretest-Posttest Pertama..... | 98 |
| 11. | Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Kelompok Eksperimen Pretest-Posttest Kedua..... | 98 |
| 12. | Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Kelompok Eksperimen Pretest-Posttest Ketiga..... | 99 |
| 13. | Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Kelompok Kontrol Pretest-Posttest Pertama..... | 99 |
| 14. | Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Kelompok Kontrol Pretest-Posttest Kedua..... | 100 |
| 15. | Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Kelompok Kontrol Pretest-Posttest Ketiga..... | 100 |
| 17. | Hasil Uji Mann-Whitney Posttest Pertama Kelompok Eksperimen dan Kontrol..... | 101 |
| 18. | Hasil Uji Mann-Whitney Posttest Kedua Kelompok Eksperimen dan Kontrol..... | 102 |
| 19. | Hasil Uji Mann-Whitney Posttest Ketiga Kelompok Eksperimen dan Kontrol..... | 102 |
| 20. | Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Pretest..... | 103 |
| 21. | Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Posttest Pertama..... | 103 |
| 22. | Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Posttest Kedua..... | 103 |
| 23. | Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Pretest Ketiga..... | 104 |
| 24. | Hasil Uji Homogenitas Levene Pretest dengan Posttest Pertama..... | 104 |
| 25. | Hasil Uji Homogenitas Levene Pretest dengan Posttest Kedua..... | 105 |
| 26. | Hasil Uji Homogenitas Levene Pretest dengan Posttest Ketiga..... | 105 |
| 27. | Hasil Evaluasi Penelitian..... | 106 |
| 28. | Modul Penelitian Eksperimen..... | 107 |
| 29. | Dokumentasi..... | 116 |
| 30. | Riwayat Hidup Penulis..... | 120 |