

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN STRES PADA  
MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19**



**Oleh:**

**Siti Nurhalimah**

**1801617268**

**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**

"Hubungan *Sense of Humor* dengan Stres pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19"

Nama Mahasiswa : Siti Nurhalimah  
 NIM : 1801617268  
 Program Studi : Psikologi  
 Tanggal Ujian : 13 Agustus 2021

Pembimbing I



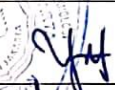
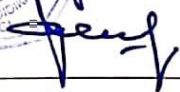

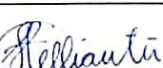

Ratna Dyah Suryatri, Ph.D  
 NIP. 197512162006042001

Pembimbing II



Lupi Yudhaningrum, M.Psi  
 NIDN. 8802680018

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		2 Sep 21
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)		2 sept 21
Dr. phill. Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)**		31 Agustus 2021
Fellianti Mudzalifah, M.Psi (Anggota)***		31 Agustus 2021
Erik, M.Si (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 : Siti Nurhalimah

NIM : 1801617268

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Hubungan Sense of Humor dengan Stres pada Mahasiswa 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.

Jakarta, 31 Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan



Siti Nurhalimah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Siti Nurhalimah  
NIM : 1801617268  
Fakultas/Prodi : fasultas pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : snlimahas@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 :

Hubungan Sense of Humor dengan Stres pada Mahasiswa 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, 12 september 2021

( SITI NURHALIMAH )  
nama dan tanda tangan

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Tidaklah mungkin bagi matahari mengejar bulan dan malam pun tidak dapat mendahului siang. Masing-masing beredar pada garis edarnya”*

(Q.S. Yasin: 40)

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya”*

(Q.S. Al-Baqarah: 286)

*"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."*

(Q.S Al-Insyirah : 5-6)

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang terus tetap bertahan, berusaha, dan berjuang untuk tetap mengejar mimpi dan cita-cita yang saya inginkan sebagai lulusan sarjana di bidang Psikologi. Kemudian, skripsi ini juga saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang tidak ada hentinya untuk selalu mendoakan, membimbing dan mendukung apapun keputusan yang saya ambil untuk dipertanggung jawabkan, serta sahabat-sahabat saya yang senantiasa menemani dan memberi dukungan hingga akhirnya saya berada di titik sejauh ini dan mampu menyelesaikan skripsi ini.

**Siti Nurhalimah**

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN STRES PADA MAHASISWA DI  
MASA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

Jakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2021

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel *sense of humor* adalah *Multidimensional Sense of humor Scale* dan stres diukur menggunakan sub-skala stres berdasarkan *Depression, Anxiety, Stress Scale*. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *quota sampling*. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan SPSS *Statistic 26* dengan uji statistik korelasi produk moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: *Sense of humor*, stres, mahasiswa

**Siti Nurhalimah**

**THE RELATIONSHIP OF SENSE OF HUMOR AND STRESS IN STUDENTS  
DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

THESIS

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education

State University of Jakarta

2021

**ABSTRACT**

This study aims to see the relationship between *sense of humor* and stress in college students during the Covid-19 pandemic. The instrument used to measure the *sense of humor* variable is the Multidimensional *Sense of humor* Scale and stress is measured using a stress sub-scale based on Depression, Anxiety, and Stress Scale. The approach in this study uses a quantitative approach with quota sampling technique. Processing data in this study using SPSS Statistic 26 with a statistical test of product moment correlation. The results showed that there was a significant negative relationship between *sense of humor* and stress in Jakarta State University students during the Covid-19 pandemic.

Keywords: *Sense of humor*, stress, students

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan *Sense of humor* dengan Stres pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19”.

Pada penelitian skripsi ini ini tentunya penelti menyadari masih terdapat kekurangan dan belum dapat dikatakan sempurna. Keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari pihak-pihak yang terlibat dan mendukung peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini, tanpa mengurangi rasa hormat, peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiart, M. Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar F. R, M. Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph. D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Ibu Mira Ariyani, Ph. D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phill. Zarina Akbar, M. Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku dosen pembimbing I yang senantiasa sabar untuk membantu, membimbing, meluangkan waktu, dan memberi dukungan kepada peneliti sejak awal sampai akhir penyusunan skripsi.
5. Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi selaku dosen pembimbing II yang senantiasa selalu memberikan dukungan positif, arahan, waktu, keceriaan, dan selalu sabar kepada peneliti.
6. Seluruh Bapak/Ibu dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran, dan ilmu yang amat sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
7. Seluruh jajaran Staf administrasi dan karyawan yang bekerja di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu memudahkan selama masa perkuliahan.



8. Kedua orang tua dan saudara tercinta yang selalu mendoakan, memberikan kepercayaan, dan memberi dukungan secara moril dan materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Seluruh responden yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Januar Arifullah yang selalu membantu, menjadi teman diskusi, memberi kritik dan saran, mendengarkan keluh kesah, memberi dorongan dan motivasi, serta memberi dukungan positif kepada peneliti selama ini.
11. Shania, Tiara, Raka, Fakhri, Farhan, Moses, Arkan, dan Faridz sebagai sahabat seperjuangan yang selalu menemani dan memberi dukungan sejak awal hingga akhir masa studi peneliti sebagai mahasiswa.
12. Rifqa, Arthur, Era, dan Camel sebagai sahabat berkeluh kesah dan memberikan dukungan positif selama ini.
13. Ka rifka, Putri N, Otniel W, Sonia dan Lystia sebagai kakak dan teman yang sudah banyak membantu meringankan peneliti selama penyusunan skripsi.
14. Para sahabat Prima, Girls Squad dan Biduan yang selalu mendukung peneliti selama ini.
15. Seluruh pihak yang terlibat dan senantiasa membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu, namun tanpa mengurangi rasa hormat dan terima kasih.
16. Diri saya sendiri yang sudah menemani selama hampir 23 tahun dan mampu bertahan, melewati segala rintangan, dan cobaan yang dihadapi dengan ikhlas serta mengambil hikmah dari semua ini.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan memberikan manfaat terkait pengembangan dalam bidang ilmu Psikologi. Peneliti terbuka untuk menerima kritik dan saran untuk tujuan membangun dan pengembangan pada penelitian ini.

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN KEGIATAN AKADEMIS .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	7
1.3. Batasan Masalah .....	8
1.4. Rumusan Masalah .....	8
1.5. Tujuan Penelitian .....	8
1.6. Manfaat Penelitian .....	8
1.6.1. Manfaat Teoritis .....	8
1.6.2. Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>10</b>
2.1. Stres .....	10
2.2.1. Definisi Stres .....	10

2.2.2. Dimensi Stres .....	11
2.2.3. Faktor-faktor Penyebab Stres .....	12
2.2.4. Pengukuran Stres .....	13
2.2. <i>Sense of humor</i> .....	14
2.2.1. Definisi <i>Sense of Humor</i> .....	14
2.2.2. Dimensi <i>Sense of Humor</i> .....	15
2.2.3. Manfaat <i>Sense of Humor</i> .....	16
2.2.4. Fungsi <i>Sense of Humor</i> .....	16
2.2.5. Pengukuran <i>Sense of Humor</i> .....	17
2.3. Mahasiswa .....	18
2.4. Hubungan Antara Stres dengan <i>Sense of Humor</i> .....	19
2.5. Kerangka Berpikir .....	20
2.6. Hipotesis .....	21
2.7. Penelitian yang Relevan .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
3.1. Tipe Penelitian .....	22
3.2. Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian .....	22
3.2.1 Definisi Konseptual .....	23
3.2.2 Definisi Operasional .....	23
3.3. Populasi dan Sampel.....	24
3.3.1 Populasi .....	24
3.3.2. Sampel .....	24
3.4. Teknik Pengumpulan Data .....	26
3.4.1 Instrumen Penelitian <i>Sense of Humor</i> .....	26
3.4.2. Instrumen Penelitian Stres .....	29
3.5. Uji Coba Instrumen .....	30

3.5.1 Hasil Uji Coba Instrumen <i>Sense of Humor</i> .....	31
3.5.2. Hasil Uji Coba Instrumen Stres .....	33
3.6. Analisis Data .....	34
3.6.1 Analisis Data Statistik .....	34
3.6.2 Uji Normalitas .....	34
3.6.3. Uji Korelasi .....	34
3.6.4. Hipotesis .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
4.1. Gambaran Responden Penelitian .....	35
4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Usia .....	36
4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin .....	36
4.1.3. Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Fakultas .....	37
4.2. Prosedur Penelitian .....	38
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	38
4.2.2. Pelaksanaan .....	39
4.3. Hasil Analisis Data .....	40
4.3.1. Data Deskriptif <i>Sense of Humor</i> .....	40
4.3.2. Data Deskriptif Stres .....	40
4.3.3. Kategorisasi <i>Sense of Humor</i> .....	41
4.3.4. Kategorisasi Stres.....	45
4.3.5. Uji Korelasi .....	48
4.3.7. Uji Hipotesis.....	49
4.4. Pembahasan .....	50
4.5. Keterbatasan Penelitian .....	55
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
5.1. Kesimpulan .....	56

5.2. Implikasi .....	56
5.3. Saran .....	57
5.3.1. Saran Untuk Mahasiswa .....	57
5.3.2. Saran Untuk Perguruan Tinggi .....	57
5.3.3. Saran Untuk Penelitian Selanjutnya .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>66</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>87</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kuota Sampel Perfakultas Universitas Negeri Jakarta .....	25
Tabel 3.2 Norma Skoring <i>Multidimensional Sense of Humor Scale</i> .....	27
Tabel 3.3 Kisi-kisi atau <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Sense of Humor</i> .....	27
Tabel 3.4 Norma Skoring Skala Stres .....	29
Tabel 3.5 Kategori Skoring Skala Stres .....	30
Tabel 3.6 Kisi-kisi atau <i>Blueprint</i> Skala Stres .....	30
Tabel 3.7 Kategori Reliabilitas Guilford .....	31
Tabel 3.8 Kategori Validitas .....	31
Tabel 3.9 Validitas Butir Instrumen <i>Multidimensional Sense of Humor</i> .....	32
Tabel 3.10 Validitas Instrumen Stres .....	33
Tabel 4.1 Kategorisasi Stres 378 Sampel .....	35
Tabel 4.2 Responden Berdasarkan Usia .....	36
Tabel 4.3 Respdnen Berdasarkan Jenis Kelamin .....	36
Tabel 4.4 Responden Berdasarkan Fakultas .....	37
Tabel 4.5 Data Deskriptif <i>Sense of Humor</i> .....	40
Tabel 4.6 Data Deskriptif Stres .....	41
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Variabel <i>Sense of Humor</i> .....	42
Tabel 4.8 Kategorisasi <i>Sense of Humor</i> Berdasarkan Usia .....	42
Tabel 4.9 Kategorisasi <i>Sense of Humor</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....	43
Tabel 4.10 Kategorisasi <i>Sense of Humor</i> Berdasarkan Fakultas .....	44
Tabel 4.11 Norma Penilaian Stres .....	45
Tabel 4.12 Kategorisasi Skor Variabel Stres .....	45

Tabel 4.13 Kategorisasi Stres Berdasarkan Usia .....	46
Tabel 4.14 Kategorisasi Stres Berdasarkan Jenis Kelamin .....	46
Tabel 4.15 Kategorisasi Stres Berdasarkan Fakultas .....	47
Tabel 4.16 Data Hasil Uji Korelasi .....	48
Tabel 4.17 Data Hasil Uji Korelasi .....	59



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	21
Gambar 3.1 <i>Raosoft simple size calculator</i> .....	25
Gambar 4.1. <i>Scatter-plot Sense of Humor dan Stres</i> .....	49





**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Contoh Kuesioner <i>Sense of humor</i> .....	66
Lampiran 2. Contoh Kuesioner Stres .....	68
Lampiran 3. Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas .....	70
Lampiran 4. Hasil Data Deskriptif .....	73
Lampiran 5. Hasil Data Demografi Responden .....	74
Lampiran 6. Kategorisasi <i>Sense of humor</i> .....	76
Lampiran 7. Kategorisasi Stres .....	78
Lampiran 8. Hasil Uji Korelasi .....	80
Lampiran 9. Lembar Validasi Expert Judgement .....	81

