

SENSE OF HUMOUR DENGAN STRES PADA MAHASISWA

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

FIRTANTO DIDIK KUNTORO

NPM : 1511505408

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
SURABAYA**

2020

***SENSE OF HUMOUR* DENGAN STRES PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

FIRTANTO DIDIK KUNTORO

NPM : 1511505408

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
SURABAYA**

2020

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : **FIRTANTO DIDIK KUNTORO**

NPM : **1511505408**


Judul : ***SENSE OF HUMOUR* DENGAN STRES PADA MAHASISWA**

Surabaya, 30 Desember 2019

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog


Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 7 Januari 2020

Dewan Penguji :

1. Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si., Psikolog

.....

2. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog

.....

3. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog

.....

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,


Dr. Suroso, M.S., Psikolog

**HALAMAN PERNYATAAN
TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN**

Yang bertandatangan di bawah ini saya, Firtanto Didik Kuntoro, menyatakan bahwa skripsi dengan judul “*Sense of Humour* dengan Stres Pada Mahasiswa” ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana serta tidak melakukan penjiplakan dari karya ilmiah orang lain. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 30 Desember 2019



Firtanto Didik Kuntoro

NBI. 1511505408



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN

Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Tlp. 031 593 1800 (ex. 311)

Email: perpus@untag-sby.ac.id

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

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Firtanto Didik Kuntoro

NPM : 1511505408

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive)* karya ilmiah yang berjudul

“*Sense of Humour* dengan Stres Pada Mahasiswa”

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan mengalihkan media atau memformatika, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada Tanggal : 30 Desember 2019

Yang Menyatakan,



(Firtanto Didik Kuntoro)

HALAMAN MOTTO

Tidak ada yang tidak mungkin di dunia ini,
Selagi ada keyakinan dalam dirimu, maka ketahuilah,
Bahwa Allah akan menunjukkan jalan-Nya
Dan memberikan kekuatan pada dirimu untuk melaluinya.
Be assured of God's power

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama-tama syukur Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini dengan baik dan lancar. Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga saya yang telah memberikan dukungan, do'a, kasih sayang, memberikan semangat dan selalu memberikan yang terbaik untuk saya.

Ucapan terimakasih yang sangat dalam saya sampaikan kepada seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 1945 Surabaya atas ilmu dan didikan yang telah diberikan selama ini, khususnya kepada Bapak Andik dan Bapak Yanto yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga saya sampaikan kepadateman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas bantuan dan dukungannya selama ini sehingga skripsi ini bisa terselasikan dengan lancar.

CURICULUM VITAE

A. Mahasiswa

Nama : Firtanto Didik Kuntoro
Tempat/Tanggal Lahir : Tuban, 08 Februari 1996
NBI : 1511505408
Jurusan : Psikologi
Jenis Kelamin : Laki - laki
Agama : Islam
Alamat : Dsn. Tegal Peron, RT 001 RW 004,
Kel. Padasan, Kec Kerek, Kab.
Tuban 62356



A. Orang Tua

Nama Ayah : Karsimin
Nama Ibu : Suwati
Alamat : Dsn. Tegal Peron, RT 001 RW 004,
Kel. Padasan, Kec. Kerek, Kab.
Tuban 62356

B. Riwayat Pendidikan

- 2000 – 2007 : MI Nurul Huda Tegal Peron
- 2007 – 2010 : SMP N 1 Kerek
- 2010 – 2013 : SMK Taruna Jaya Prawira Tuban

Nama PT	Jurusan	Derajat	Tahun
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	Psikologi	Strata 1 (S1)	2015 - 2019

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan keluasaan rizki dan ridho-Nya sehingga tugas akhir ini dapat saya selesaikan dengan lancar tanpa halangan suatu apapun. Shalawat dan Salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW sang penyempurna ahlak manusia di dunia ini. Skripsi yang telah saya selesaikan ini untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Pada kesempatan ini penulis menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada:

1. Bapak Dr. H Mulyanto Nugroho, MM, CMA., CPA, selaku Rektor Universitas 17 Agustus Surabaya
2. Bapak Dr. Suroso, MS, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Ibu Diah Sofiah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Strata 1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Ibu Akta Ririn Aristawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing akademik saya.
5. Bapak Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog, selaku dosen Pembimbing yang telah mendampingi, memotivasi dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog, selaku dosen Pembimbing yang telah mendampingi, memotivasi dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Para dosen program Sarjana Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mendidik dengan penuh kesabaran dan keihlasan sehingga menjadi pengetahuan saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Terimakasih kepada semua mahasiswa Fakultas Teknik Untag Surabaya yang sudah bersedia membantu saya guna menjadi subyek dalam penelitian ini.
9. Bapak Karsimin, Ibu Suwati dan Mas Mumammad Tarsun serta seluruh keluarga yang selama ini telah memberikan dukungan,

pengorbanan, doa dan semua bantuan material maupun non-material agar penulis bisa menyelesaikan studi.

10. Teman-teman saya dan mahasiswa-mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2015 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas bantuan dan dukungan kalian selama ini.
11. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah bersedia memberikan doa dan motivasinya selama ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena memang keterbatasan pengetahuan dari penulis. Harapan penulis, bahwa skripsi ini dapat menjadi riset baru untuk menambah pengetahuan bagi semua pihak dan bisa dijadikan referensi selanjutnya bagi para mahasiswa.

Surabaya, 30 Desember 2019

Firtanto Didik Kuntoro

SENSE OF HUMOUR DENGAN STRES PADA MAHASISWA

**Firtanto Didik Kuntoro¹
Andik Matulesy², Yanto Prasetyo³**

Email : Firtanto20@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

ABSTRACT

A collage student has responsibilities attached to him. The responsibility is in the form of demands to complete the tasks given by the lecturers with all the procedures and deadlines that have been determined. The demands that must be resolved can trigger students to feel pressured and burdened. The feeling of pressure and burden caused students to experience stress so that their assignments could not be completed properly. However, if the student has the ability to humor (sense of humor), then it can change the stressful and stressful situation to become more relaxed, fluid and fresh. Thus students can complete their assignments as a form of responsibility inherent in themselves. This study aims to determine the relationship between sense of humor with stress on students. The research method used was using a quantitative approach with 54 research subjects. The data collection instrument used was a scale of sense of humor and a stress scale on students. The data analysis technique used in analyzing the results of this study is the Pearson correlation technique with the help of the Statistical Package for Social Science (SPSS) version 23 for Windows program. From the analysis results obtained by the correlation coefficient of -0,629 with the significance of $p = 0,000$ ($p < 0.001$), meaning that there is a negative relationship between sense of humor with stress on students.

Keywords: sense of humor, stress, collage students

ABSTRAK

Seorang mahasiswa memiliki tanggung jawab yang melekat pada dirinya. Tanggung jawab tersebut berupa tuntutan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh para dosen dengan semua prosedur dan *deadline* yang telah ditentukan. Tuntutan yang harus diselesaikan itu dapat memicu mahasiswa merasa tertekan dan terbebani. Perasaan tertekan dan terbebani tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami *stres* sehingga tugas-tugasnya tidak dapat diselesaikan dengan baik. Akan tetapi jika mahasiswa tersebut memiliki kemampuan terhadap humor (*sense of humour*), maka dapat merubah situasi yang menekan dan menegangkan tersebut menjadi lebih rileks, cair dan segar. Dengan demikian mahasiswa dapat menyelesaikan tugas-tugasnya sebagai bentuk tanggung jawab yang melekat pada dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sense of humour* dengan stres pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subyek penelitian sebanyak 54 mahasiswa-mahasiswi. Instrumen pengambilan data yang digunakan adalah skala *sense of humour* dan skala stres pada mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam menganalisis hasil penelitian ini adalah teknik korelasi *pearson* dengan bantuan program *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 23 for Windows. Dari hasil analisis diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,629 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,001$), artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *sense of humour* dengan stres pada mahasiswa.

Kata kunci : *sense of humour*, stres, mahasiswa

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	
Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan Skripsi.....	ii
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan.....	iii
Halaman Pernyataan Persetujuan	iv
Halaman Motto.....	vi
Halaman Persembahan	vii
<i>Curriculum Vitae</i>	viii
Kata Pengantar.....	ix
Abstrak.....	xi
<i>Abstract</i>	xii
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Lampiran.....	xvii
Daftar Gambar.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah.....	5
B. Tujuan dan Manfaat	5
1. Tujuan Penelitian	5
2. Manfaat Penelitian	6
C. Keaslian Penelitian	6

BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Stres.....	7
1. Pengertian Stres.....	7
2. Gejala-gejala Stres.....	8
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres.....	11
B. <i>Sense of Humour</i>	13
1. Pengertian <i>Sense of Humour</i>	13
2. Aspek-aspek <i>Sense of Humour</i>	16
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Sense of Humour</i>	17
4. Jenis – jenis <i>Sense of Humour</i>	19
5. Manfaat <i>Sense of Humour</i>	20
6. Perkembangan Skala Ukur <i>Sense of Humour</i>	22
C. Kerangka Berfikir	23
D. Hipotesis.....	25
 BAB III METODE PENELITIAN	 26
A. Populasi dan Partisipan	26
1. Populasi.....	26
2. Partisipan.....	27
B. Desain Penelitian	28
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	29
1. Skala Stres Pada Mahasiswa	30
a. Definisi Operasional.....	30
b. Pengembangan Alat Ukus Skala Stres	30
c. Uji Alat Ukur	31
2. Skala <i>Sense of Humour</i>	34
a. Definisi Operasional.....	34
b. Pengembangan Alat Ukus Skala Stres	34
c. Uji Alat Ukur	35
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	38
1. Uji Prasyarat	38
a. Uji Normalitas.....	38
b. Uji Linieritas.....	39
2. Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Sampel Penelitian	27
Tabel 2 Blue Print Skala Stres Pada Mahasiswa.....	31
Tebel 3 Sebaran Aitem Skala Stres Pada Mahasiswa.....	32
Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Pada Mahasiswa.....	33
Tabel 5 Blue Print Skala <i>Sense of Humour</i>	35
Tebel 6 Sebaran Aitem Skala <i>Sense of Humour</i>	37
Tabel 7 Hasil Uji Reliabilitas <i>Sense of Humour</i>	33
Tabel 8 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	39
Tabel 9 Hasil Perhitungan Mean Empiris dan Teoritis.....	42
Tabel 10 Kurva Sense of Humour.....	42
Tabel 11 Kurva Stres Pada Mahasiswa.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Form Identitas Subyek	50
Lampiran 2 Skala Stres Pada Mahasiswa.....	51
Lampiran 3 Skala <i>Sense Of Humour</i>	55
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres.....	60
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Sense of Humour</i>	63
Lampiran 6 Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	68
Lampiran 7 Uji Linieritas	69
Lampiran 8 Uji Analisi Pearson	70
Lampiran 9 Tabulasi Skala Stres pada Mahasiswa.....	71
Lampiran 10 Tabulasi Skala <i>Sense of Humour</i>	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skema Hubungan Variable Sense Of Humour dengan Stres Pada Mahasiswa	29
---	----