



Hubungan antara *Humour Coping Stress* melalui konten *humour* di platform TikTok dengan tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang bekerja *Part Time/Freelance*



**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
HANABELA NADYA HUKAMA
46122010088

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025/2026**



Hubungan antara *Humour Coping Stress* melalui konten *humour* di platform TikTok dengan tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang bekerja *Part Time/Freelance*

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**HANABELA NADYA HUKAMA
46122010088**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025/2026**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Laporan skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Hanabela Nadya Hukama

NIM : 46122010088

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan antara *Humour Coping Stress* melalui konten *humour* di platform TikTok dengan tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang bekerja *Part Time/Freelance*

Menyatakan bahwa laporan skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata di dalam skripsi saya ditemukan unsur plagiarisme, maka saya siap mendapatkan sanksi akademik yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 18 Desember 2025

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Hanabela Nadya Hukama

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Hanabela Nadya Hukama
NIM : 46122010088
Program Studi : Psikologi

dengan judul:

“Hubungan antara penggunaan konten humor di *platform* TikTok sebagai *strategi coping stres* dengan tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja *part-time/freelance*”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 14 November 2025 didapatkan nilai persentase sebesar 26%.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 18 November 2025
Administrator Turnitin

The block contains a circular official stamp of Universitas Mercu Buana. The stamp features a blue flame-like logo in the center, surrounded by the text "YAYASAN MERCU BHAKTI" at the top and "UNIVERSITAS MERCU BUANA" at the bottom. Overlaid on the stamp is a handwritten signature in blue ink.

Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

HALAMAN PENGESAHAN

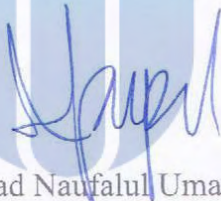
Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Hanabela Nadya Hukama
NIM : 46122010088
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara *Humour Coping Stress* melalui konten *humour* di platform TikTok dengan tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang bekerja *Part Time/Freelance*

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 5 Desember 2025 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



Ahmad Naufalul Umam, M.Si.

NIDN/NUPT: 0308069001

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 5 Desember 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D
NIDN/NUPTK: 0316058002



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi
NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan nama Allah S.W.T yang maha pengasih lagi maha penyayang penulis memanjatkan puja puji syukur atas berkat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Tulisan ini dibuat untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.) di Universitas Mercu Buana. Selama proses penyusunan Tugas Akhir ini, peneliti menerima banyak dukungan dari berbagai pihak hingga tugas akhir ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu dengan segala hormat dan rasa terima kasih, peneliti ingin menyampaikan apresiasi kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Ibu Karisma Riskinanti, M. Psi, Psikolog. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Ahmad Naufalul Umam, B.A., S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing tugas akhir yang telah membimbing peneliti selama pengerjaan tugas akhir berlangsung
5. Kepada Mama, yang telah menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah. Di setiap lelah, di setiap keraguan, doa dan kasihmu selalu menjadi penopang yang membuat peneliti mampu bertahan. Terima kasih atas cinta yang tulus dan atas kehadiranmu yang selalu memberi semangat ketika diri ini hampir menyerah. Tanpamu, mungkin peneliti tidak akan sampai di titik ini.
6. Kepada papa, yang telah menjadi sosok pemimpin yang bijaksana dan teladan dalam hidup peneliti. Dari Papa, peneliti belajar arti tanggung jawab, kerja keras, dan keteguhan hati. Terima kasih telah mengajarkan untuk menjadi wanita yang mandiri, yang mampu berdiri sendiri tanpa bergantung pada siapa pun. Nilai-nilai yang papa tanamkan akan selalu menjadi pijakan dalam setiap langkah peneliti.
7. Kepada diri sendiri. Terima kasih telah berjuang sejauh ini. Terima kasih sudah kuat, meski sering kali harus berjalan sendirian, lelah yang tak terlihat, dan perjuangan yang tak semua orang tahu, diri ini tetap bertahan dan melangkah. Terima kasih telah bekerja keras, dan tidak menyerah. Kini, semua air mata dan usaha itu terbayar sudah. Diri ini berhasil, dan pantas untuk bangga pada diri ini sendiri.
8. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu oleh peneliti.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 5 Desember 2025

Hanabela Nadya Hukama



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA

ILMIAH

Laporan skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Hanabela Nadya Hukama

NIM : 46122010088

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan antara *Humour Coping Stress* melalui konten *humour* di platform TikTok dengan tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang bekerja *Part Time/Freelance*

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 18 Desember 2025



Hanabela Nadya Hukama

Hubungan antara *Humour Coping Stress* melalui konten *humour* di platform TikTok
dengan tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang bekerja *Part
Time/Freelance*

Hanabela Nadya Hukama

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Humour Coping Stress* dan *Psychological Well-Being*. Penelitian ini menganalisis hubungan antara *Humour Coping Stress* dengan tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang bekerja *part time* atau *freelance*. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Pengumpulan data dilakukan pada 145 responden yang dipilih melalui metode *accidental sampling*, dengan menggunakan instrumen berupa 16 item alat ukur *Humour Coping Stress* dan 12 item alat ukur *Psychological Well-Being*. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan adanya korelasi kuat dan positif antara kedua variabel ($r = 0.505, p < 0.001$). Lebih lanjut, ketiga dimensi *Humour Coping Stress* yaitu *Perspective Taking- Humour* ($r = 0.404, p < 0.001$), *Aggressive Humour* ($r = 0.365, p < 0.001$), dan *Avoidant Humour* ($r = 0.454, p < 0.001$) semuanya berkorelasi positif dengan *Psychological Well-Being*. Analisis demografi mengungkapkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan, serta tidak ada hubungan signifikan dengan usia dan tingkat pendidikan. Temuan ini menunjukkan bahwa *Humour Coping Stress* dapat berperan sebagai strategi efektif dalam meningkatkan *psychological well being*.

Kata Kunci: *Humour Coping Stress*, konten *humour* di platform TikTok, *Psychological Well-Being*, Mahasiswa *Part Time/Freelance*

Hubungan antara *Humour Coping Stress* melalui konten *humour* di platform TikTok
dengan tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang bekerja *Part
Time/Freelance*

Hanabela Nadya Hukama

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between *Humour Coping Stress* and *Psychological Well-Being*. This study analyzes the relationship between *Humour Coping Stress* and *Psychological Well-Being* levels in students who work part-time or freelance. It uses a quantitative method with a correlational design. Data collection was conducted on 145 respondents selected through accidental sampling, using instruments consisting of 16 items measuring *Humour Coping Stress* and 12 items measuring *Psychological Well-Being*. Data analysis using Spearman's correlation test showed a strong and positive correlation between the two variables ($r = 0.505$, $p < 0.001$). Furthermore, the three dimensions of *Humour Coping Stress*, namely Perspective Taking-Humour ($r = 0.404$, $p < 0.001$), Aggressive Humour ($r = 0.365$, $p < 0.001$), and Avoidant Humour ($r = 0.454$, $p < 0.001$), were all positively correlated with *Psychological Well-Being*. Demographic analysis revealed that there were no significant differences between males and females, and no significant relationship with age and education level. These findings suggest that *humour* coping stress can serve as an effective strategy in improving *Psychological Well-Being*.

Keywords: *Humour Coping Stress*, humour content on the TikTok platform, *Psychological Well-Being*, Part Time/Freelance Students

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	0
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
PERNYATAAN SIMILARITY CHECK.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 <i>Psychological Well-Being</i>	7
2.1.1 Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	7
2.1.2 Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	8
2.1.3 Faktor-faktor <i>Psychological Well-Being</i>	9
2.2 <i>Humour Coping Stress</i>	10

2.2.1 Definisi <i>Humour Coping Stress</i>	10
2.2.2 Dimensi <i>Humour Coping Stress</i>	11
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Humour Coping Stress</i>	12
2.3 Penelitian Terdahulu.....	13
2.4 Dinamika Hubungan antar variabel.....	20
2.5 Kerangka Berpikir	21
2.6 Hipotesa Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Desain Penelitian	23
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.2.1 Populasi Penelitian	23
3.2.2 Sampel Penelitian	23
3.3 Definisi Operasional.....	24
3.3.1 <i>Psychological Well-Being</i>	24
3.3.2 <i>Humour Coping Stress</i>	24
3.4 Instrumen Penelitian.....	25
3.4.1 Skala <i>Psychological Well-Being</i>	25
3.4.2 Skala <i>Humour Coping Stress</i>	27
3.5 Validitas & Reliabilitas	29
3.5.1 Validitas	29
3.5.2 Reliabilitas.....	32
3.6 Analisis Data yang digunakan	33
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	33
3.6.2 Analisis Inferensial	33
1. Uji Normalitas	33
2. Uji Korelasi <i>spearman</i>	33

BAB IV METODE PENELITIAN	34
4.1 Gambaran Umum Subjek	34
4.1.1 Gambaran Demografi Jenis Kelamin	34
4.1.2 Gambaran Demografi Usia.....	34
4.1.3 Gambaran Demografi Tingkat Pendidikan.....	35
4.1.4 Gambaran Demografi Semester	35
4.1.5 Gambaran Demografi Fakultas.....	36
4.1.6 Gambaran Status Pekerjaan	37
4.1.7 Gambaran Demografis Lama Bekerja	38
4.1.8 Gambaran Demografis Aktif Menggunakan Tiktok.....	38
4.1.9 Gambaran Demografis Aktif Menonton Konten Humor di TikTok	39
4.2 Hasil Penelitian.....	39
4.2.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	39
4.2.2 Kategorisasi	40
4.3 Analisis Inferensial	41
4.3.1 Uji Asumsi Normalitas	41
4.3.2 Uji Asumsi Linearitas.....	42
4.3.3 Uji Korelasi	42
4.3.4 Uji Korelasi Dimensi <i>Humour Coping Stress</i>	43
4.3.5 Uji Korelasi usia dengan variabel <i>Humour Coping Stress</i> dan <i>Psychological Well-Being</i>	44
4.3.6 Uji korelasi Lama Bekerja dengan <i>Humour Coping Stress</i> dan <i>Psychological Well-Being</i>	45
4.3.7 Uji korelasi Tingkat Pendidikan dengan <i>Humour Coping Stress</i> dan <i>Psychological Well-Being</i>	46
4.3.8 Uji Beda.....	46
4.4 Pembahasan.....	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Limitasi.....	52
5.3 Saran.....	53
5.3.1 Saran Teoritis	53
5.3.2 Saran Praktis.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	55



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Gambaran Demografi Jenis Kelamin	34
Tabel 4.2 Gambaran Demografi Usia	34
Tabel 4.3 Gambaran Demografi Tingkat Pendidikan	35
Tabel 4.4 Gambaran Demografi Semester	35
Tabel 4.5 Gambaran Demografi Fakultas	36
Tabel 4.6 Gambaran Status Pekerjaan.....	37
Tabel 4.7 Gambaran Demografis Lama Bekerja.....	38
Tabel 4.8 Gambaran Demografis Aktif Menggunakan Tiktok	38
Tabel 4.9 Gambaran Demografis Aktif Menonton Konten Humor di TikTok	39
Tabel 4.10 Uji Deskriptif	39
Tabel 4.11 Kategorisasi <i>Humour Coping Stress</i>	40
Tabel 4.12 Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i>	41
Tabel 4.13 Uji Normalitas.....	41
Tabel 4.14 Uji Linearitas.....	42
Tabel 4. 15 Uji Korelasi	43
Tabel 4. 16 Uji Korelasi Dimensi <i>Humour Coping Stress</i>	43
Tabel 4. 17 Uji korelasi usia dengan <i>Humour Coping Stress</i> dan <i>Psychological Well-Being</i>	44
Tabel 4. 18 Uji korelasi Lama Bekerja dengan <i>Humour Coping Stress</i> dan <i>Psychological Well-Being</i>	45
Tabel 4. 19 Uji korelasi Tingkat Pendidikan dengan <i>Humour Coping Stress</i> dan <i>Psychological Well-Being</i>	46
Tabel 4. 20 Uji Beda Jenis Kelamin.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.....	21
---------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Blue Print Humour Coping Stress</i>	57
Lampiran 2 <i>Blue Print Psychological Well-Being</i>	59
Lampiran 3 <i>Expert Judgement Humour Coping Stress</i>	60
Lampiran 4 <i>Expert Judgement Psychological Well-Being</i>	67
Lampiran 5 Kuisioner Penelitian Tugas Akhir.....	70
Lampiran 6 Uji Reliabilitas <i>Humour Coping Stress</i>	74
Lampiran 7 Uji Reliabilitas <i>Psychological Well-Being</i>	75
Lampiran 8 CFA <i>Psychological Well-Being</i>	76
Lampiran 9 CFA <i>Humour Coping Stress</i>	78
Lampiran 10 Uji Asumsi Normalitas	79
Lampiran 11 Uji Asumsi Linearitas	79
Lampiran 12 Uji Korelasi Variabel.....	79
Lampiran 13 Uji Korelasi antar dimensi <i>Humour Coping Stress</i>	80
Lampiran 14 Uji Deskriptif Statistik Demografi.....	80
Lampiran 15 Uji Kategorisasi Hipotetik	81
Lampiran 16 Uji Beda Jenis Kelamin <i>Humour Coping Stress</i>	83
Lampiran 17 Uji Beda Jenis Kelamin <i>Psychological Well-Being</i>	83
Lampiran 18 Uji Korelasi antar Usia Dengan Variabel	84
Lampiran 19 Uji Korelasi antar Lama bekerja Dengan Variabel.....	84
Lampiran 20 Uji Korelasi antar Tingkat Pendidikan dengan variabel	84
Lampiran 21 Hasil Uji Plagiarisme	85
Lampiran 22 <i>Curriculum Vitae</i>	86