



**HUBUNGAN SENSE OF HUMOR TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA se-JABODETABEK DI ERA
PANDEMI COVID-19**

TUGAS AKHIR

NURUL FITRIYAH

46117310040

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2022



**HUBUNGAN SENSE OF HUMOR TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA se-JABODETABEK DI ERA PANDEMI COVID-19**

TUGAS AKHIR

**“Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi”**

Oleh:

NURUL FITRIYAH

46117310040

**UNIVERSITAS
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MERCU BUANA
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2022

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurul Fitriyah
NIM : 46117310040
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan *Sense of Humor* Terhadap
Stres Akademik Pada Mahasiswa Se-Jabodetabek
Di Era Pandemi Covid-19

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

Jakarta, 29 September 2022

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Nurul Fitriyah

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Nurul Fitriyah
NIM : 46117310040
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan *Sense of Humor* Terhadap
Stres Akademik Pada Mahasiswa Se-Jabodetabek
Di Era Pandemi Covid-19.

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Srata 1 pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Nursakinah Oktaviana Sasmita, S.Psi., M.Si
NIDN : 0306118303
Ketua Penguji : Firman Alamsyah Ario Buntaran, M.A
NIDN : 0301108105
Penguji 1 : Fatma Nuraqmarina, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN : 0330018602

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 29 September 2022

Mengetahui,

Dekan



Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Psi

Ketua Program Studi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Penulisan Laporan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai penyusunan Skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
2. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Kepala Prodi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Nursakinah Oktaviana Sasmita, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Fatma Nuraqmarina, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
5. Orang tua peneliti dengan rasa kasih sayang telah yang telah memberikan semangat yang luar biasa dimana peneliti bisa melaksanakan dan menyelesaikan tugas akhir
6. Serta seluruh pihak seperti responden yang telah membantu peneliti dalam berlangsungnya proses pengerjaan tugas akhir

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

Jakarta, 29 September 2022



Nurul Fitriyah

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurul Fitriyah
NIM : 46117310040
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan *Sense of Humor* Terhadap
Stres Akademik Pada Mahasiswa Se-Jabodetabek
Di Era Pandemi Covid-19.

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 serta mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 September 2022

Yang menyatakan,



(Nurul Fitriyah)

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
Daftar Lampiran.....	xii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat penelitian.....	8
BAB 2	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 <i>Stress Akademik</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Stres Akademik</i>	9
2.1.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres Akademik.....	10
2.1.3 Dimensi stress akademik.....	14
2.2 <i>Sense of Humor</i>	16
2.2.1 Definisi <i>sense of Humor</i>	16
2.2.2 Dimensi <i>sense of humor</i>	19
2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Sense of Humor</i>	19
2.3 Mahasiswa	20
2.4 Penelitian Terdahulu	20
2.5 Hubungan antara <i>sense of humor</i> terhadap stres akademik mahasiswa	23
2.6 Kerangka Penelitian	25
2.7 Hipotesis Penelitian	25
BAB 3	26
METODOLOGI PENELITIAN	26
3.1 Desain dan Tipe Penelitian.....	26
3.2 Definisi Operasional.....	26

3.2.1 Stress Akademik.....	26
3.2.2 <i>Sense of Humor</i>	26
3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	27
3.4 Instrumen Penelitian.....	28
3.4.1 Alat Ukur Stress Akademik.....	28
3.4.2 Alat Ukur <i>Sense of Humor</i>	29
3.5 Validitas	30
3.6 Reliabilitas.....	32
3.7 Metode Analisis Data.....	33
BAB 4	34
HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Gambaran Umum Responden	34
4.2 Gambaran Umum Penelitian	36
4.2.1 Hasil Uji Deskriptif.....	36
4.2.2 Variabel <i>Sense of Humor</i>	37
4.2.3 Variabel Stress Akademik	39
4.3 Hasil Penelitian	41
4.3.1 Uji Normalitas	41
4.3.2 Uji Korelasi	42
4.3.3 Uji Independent T-Test.....	42
4.3.4 Uji ANOVA.....	43
4.4 Pembahasan.....	48
BAB 5	51
KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Keterbatasan Penelitian	51
5.3 Saran	52
a. Saran Teoritis	52
b. Saran Praktis	52
Daftar Pustaka	53
LAMPIRAN	51

Daftar Tabel

Tabel 3.1 Blueprint Skala Stress Akademik	29
Tabel 3.2 Blueprint Skala <i>Sense of humor</i>	30
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Item Skala <i>Sense of Humor</i>	31
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Item Stress Akademik	32
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Stress Akademik	33
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas <i>Sense of Humor</i>	41
Tabel 4.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	36
Tabel 4.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia	37
Tabel 4.3 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Pendidikan	37
Tabel 4.4 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Domisili	38
Tabel 4.5 Deskriptif Statistik	39
Tabel 4.6 Rumus Kategorisasi <i>Sense of Humor</i>	40
Tabel 4.7 Kategorisasi <i>Sense of Humor</i>	40
Tabel 4.8 Rumus Kategorisasi Stress Akademik	41
Tabel 4.9 Kategorisasi Stress Akademik	41
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi	42
Tabel 4.12 Hasil Uji <i>Independent T-Test Sense of Humor</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4.13 Hasil Uji <i>Independent T-Test</i> Stress Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin	44
Tabel 4.14 Hasil Uji Beda <i>Sense of Humor</i> Berdasarkan Usia	45
Tabel 4.15 Hasil Uji Beda Stress Akademik Berdasarkan Usia	45
Tabel 4.16 Hasil Uji Beda <i>Sense of Humor</i> Berdasarkan Pendidikan	46
Tabel 4.17 Hasil Uji Beda Stress Akademik Berdasarkan Pendidikan	46
Tabel 4.18 Hasil Uji Beda <i>Sense of Humor</i> Berdasarkan Domisili	47
Tabel 4.19 Hasil Uji Beda Stress Akademik Berdasarkan Domisili	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Penelitian	25
--------------------------------------	----



Daftar Lampiran

Lampiran 1 Pertanyaan <i>Preeliminatory</i>	61
Lampiran 2 <i>Survey Google form Preeliminatory</i>	61
Lampiran 3 alat ukur	64
Lampiran 4 Expert Judgment 1	68
Lampiran 5 Expert Judgment 2	90
Lampiran 6 Pilot Test	111
Lampiran 7 Hasil Uji Analisis Item (<i>Try Out</i>) <i>Sense of Humor</i>	119
Lampiran 8 Hasil Uji Analisis Item (<i>Try Out</i>) Stress Akademik	120
Lampiran 9 Analisis Item Menggunakan SPSS (<i>Try Out</i>) pada Variabel <i>Sense Of Humor</i>	123
Lampiran 10 Analisis Item Menggunakan SPSS (<i>Try Out</i>) pada Stress Akademik	124
Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas Menggunakan SPSS (<i>Try Out</i>)	125
Lampiran 12 Frekuensi Karakteristik Sampel	127
Lampiran 13 Deskriptif Skor Hipotetik dan Skor Empirik	128
Lampiran 14 Uji Asumsi Klasik	129
Lampiran 15 Uji Hipotesis	130
Lampiran 16 Uji Tambahan	131