



**HUBUNGAN ANTARA HUMOR STYLES, KECERDASAN EMOSI DAN STRES
PADA MAHASISWA SKRIPSI**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

KAREENA KUMARI

705160176

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2020



**HUBUNGAN ANTARA HUMOR STYLES, KECERDASAN EMOSI DAN STRES
PADA MAHASISWA SKRIPSI**

**Skripsi ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata
Satu (S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH:

KAREENA KUMARI

705160176

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2020

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Kareena Kumari**

NIM : **705160176**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Hubungan Antara Humor Style, Kecerdasan Emosi dan Stres Pada Mahasiswa Skripsi

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 11/07/2020

Yang Memberikan Pernyataan



(Kareena Kumari)

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Kareena Kumari**
N I M : **705160176**
Alamat : **Jl. Sunter Mas Barat Blok A no 15**
Jakarta 14350

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Hubungan Antara Humor Style, Kecerdasan Emosi dan Stres Pada Mahasiswa Skripsi

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 11/07/2020

Yang Membuat Pernyataan



(Kareena Kumari)

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Kareena Kumari

N.I.M. : 705160176

Program Studi : Sarjana Fakultas Psikologi

Judul Skripsi

Hubungan Antara Humor Style, Kecerdasan Emosi dan Stres Pada Mahasiswa Skripsi
.....
.....

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 1-07-2020 dan dinyatakan lulus,
dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Sri Tiatry, Ph.D., Psi.
2. Anggota : Monika, M.Psi., Psi.
Erik Wijaya, M.Si.
.....
.....

Jakarta, 11-07-2020

Pembimbing



(Erik Wijaya, M.Si)

PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan karena rahmat dan karunianya yang telah memberikan petunjuk dan kemudahan bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Hubungan antara *humor styles*, kecerdasan emosi dan stres pada mahasiswa skripsi. Adapun maksud dan tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi Sebagian syarat guna mencapai gelar Sarjana Psikologi di Universitas Tarumanagara.

Pada kesempatan ini, izinkan peneliti mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah membantu mendoakan dan mendukung peneliti dalam pembuatan skripsi ini secara langsung maupun tidak langsung. Yang pertama kepada kedua orang tua peneliti yang selama ini mendukung peneliti secara moral dan materi, yang selalu ada saat peneliti benar-benar membutuhkan sehingga peneliti mampu mengerjakan skripsi dengan tepat waktu. Kepada keempat kakak peneliti Karen, Poonam, Taneesha dan Jessy yang selalu mendukung dan mendoakan peneliti agar dapat menyelesaikan skripsi. Kepada seluruh keluarga besar yang mendukung dan mendoakan.

Kepada Erik Wijaya, M.Si., selaku pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dan membimbing untuk membantu peneliti mengerjakan skripsi. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada pembimbing akademik Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, M.Si, Psi, yang menjadi pembimbing akademik selama menjalani perkuliahan di Fakultas Psikologi. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang telah memberikan pengajaran sehingga dapat menyelesaikan studi hingga semester akhir. Tidak lupa peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih peneliti ucapkan kepada teman-teman peneliti yang membantu peneliti untuk menyebarkan kuesioner. Kemudian kepada teman-teman satu bimbingan skripsi yang selalu semangat dan saling membantu. Tidak lupa kepada Psikobel yaitu Erlina, Novendha, Avazha, Indrawan, Andin, Brigitte, Chelsi, Chlo, Cynthia, Yanah, Amalia dan Ivan yang memberi dukungan, semangat, dan bantuan dalam mengerjakan skripsi. Kepada sahabat peneliti yaitu Xiaoling, Trillion, Ainun dan Clarissa yang selalu memberikan dukungan semangat dalam mengerjakan skripsi. Kepada teman-teman satu bimbingan akademik yang telah mendukung dan membantu peneliti.

Masih banyak pihak lain yang membantu serta mendukung peneliti yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas segala dukungan dan doa yang diberikan kepada peneliti. Semoga Tuhan selalau memberikan berkah dan nikmat kepada kita semua. Tidak menutup kemungkinan adanya kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Untuk itu, peneliti mengaharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak yang membaca laporan penelitian skripsi ini. Peneliti juga berharap semoga laporan penelitian skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca khususnya mahasiswa skripsi.

Seluruh tulisan dalam skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Jakarta, 8 Juli 2020

Kareena Kumari

DAFTAR ISI

Surat Pernyataan Keaslian Naskah	i
Surat Pernyataan Edit Naskah	ii
Tanda Pengesahan	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	vi
Daftar Tabel	x
Daftar Lampiran	xii
Abstrak	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.5 Sistematika Penulisan.....	9
BAB II KAJIAN TEORITIS	11
2.1 Stres	11
2.1.1 Definisi Stres.....	11
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Stres	12
2.1.3 Gejala Stres	14
2.2 Humor	16
2.2.1 Definisi Humor	16
2.2.2 Fungsi Humor	17
	vi

2.2.3 Dimensi <i>Humor Styles</i>	17
2.3 Kecerdasan Emosi	18
2.3.1 Definisi Kecerdasan Emosi	18
2.3.2 Dimensi Kecerdasan Emosi	18
2.3.3 Aspek-Aspek Emosi	19
2.4 Mahasiswa Skripsi	21
2.5 Perkembangan Dewasa Awal	21
2.5.1 Perkembangan Fisik Dewasa Awal	21
2.5.2 Perkembangan Kognitif Dewasa Awal	22
2.5.3 Perkembangan Psikososial Dewasa Awal	22
2.6 Hubungan Antar Variabel	23
2.6.1 Hubungan Stres dengan Humor	23
2.6.2 Hubungan Stres dengan Kecerdasan Emosional	25
2.6.3 Hubungan Stres, Humor dan Kecerdasan Emosi	26
2.7 Kerangka Berpikir	26
2.8 Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Karakteristik Subyek Penelitian	29
3.1.1 Subyek Penelitian	29
3.1.2 Populasi dan Sampel Penelitian	29
3.2 Gambaran Subjek Penelitian	30
3.2.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	30
3.2.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	30
3.2.3 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Agama	31
3.2.4 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Suku Bangsa	32
3.2.5 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas/Jurusan	33

3.3 Jenis Penelitian	34
3.4 Setting dan Peralatan Penelitian	35
3.4.1 Setting Penelitian	35
3.4.2 Peralatan Penelitian	35
3.5 Pengukuran Penelitian	35
3.5.1 Alat Ukur <i>Humor Style</i>	36
3.5.2 Alat Ukur Kecerdasan Emosional	39
3.5.3 Alat Ukur Stres	43
3.6 Prosedur Penelitian	46
3.6.1 Tahap Persiapan	46
3.6.2 Pelaksanaan Penelitian	47
3.7 Pengelolahan dan Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	48
4.1 Gambaran Data dan Penggolongan Variabel Penelitian	48
4.1.1 Gambaran Dimensi Stres	48
4.1.2 Gambaran Dimensi <i>Humor Styles</i>	49
4.1.3 Gambaran Dimensi Kecerdasan Emosi	50
4.2 Uji Asumsi	52
4.2.1 Uji Normalitas	52
4.3 Uji Hipotesis	53
4.3.1 Uji Korelasi antara <i>Humor Style</i> , Kecerdasan Emosi dengan Stres	53
4.4 Analisis Data Tambahan	53
4.4.1 Uji Korelasi Dimensi Kecerdasan Emosi dengan Variabel Stres ..	53
4.4.2 Uji Korelasi Dimensi <i>Humor Style</i> dengan Variabel Stres	54
4.4.3 Uji Korelasi Dimensi Stres dengan Variabel Kecerdasan Emosi ..	54
4.4.4 Uji Korelasi Dimensi Stres dengan Dimensi <i>Humor Style</i>	55

4.4.5 Uji Korelasi Dimensi Stres dengan Dimensi Kecerdasan Emosi ..	57
4.4.6 Uji Perbedaan Variabel Stres dengan Jenis Kelamin	60
4.4.7 Uji Perbedaan Variabel Stres dengan Usia	61
BAB V SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	62
5.1 Simpulan	62
5.2 Diskusi	63
5.3 Saran	66
5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoritis	66
5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis	68
<i>ABSTRACT</i>	xiv
DAFTAR PUSTAKA	P-1
LAMPIRAN	L-1

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	30
Tabel 2	Gambaran Subjek Berdasarkan Usia	31
Tabel 3	Gambaran Subjek Berdasarkan Agama	32
Tabel 4	Gambaran Subjek Berdasarkan Suku Bangsa	33
Tabel 5	Gambaran Subjek Berdasarkan Fakultas/Jurusan	34
Tabel 6	Reliabilitas dan Validitas Dimensi <i>Affiliative Humor</i>	37
Tabel 7	Reliabilitas dan Validitas Dimensi <i>Self-Enhancing Humor</i>	37
Tabel 8	Reliabilitas dan Validitas Dimensi <i>Aggressive Humor</i>	38
Tabel 9	Reliabilitas dan Validitas Dimensi <i>Self-Defeating Humor</i>	39
Tabel 10	Reliabilitas dan Validitas Dimensi <i>Self Awareness</i>	40
Tabel 11	Reliabilitas dan Validitas Dimensi <i>Managing Emotions</i>	41
Tabel 12	Reliabilitas dan Validitas Dimensi <i>Motivating Oneself</i>	42
Tabel 13	Reliabilitas dan Validitas Dimensi <i>Empathy Skills</i>	42
Tabel 14	Reliabilitas dan Validitas Dimensi <i>Handling Relationship</i>	43
Tabel 15	Reliabilitas dan Validitas Dimensi Stres Fisik	44
Tabel 16	Reliabilitas dan Validitas Dimensi Stres Mental	45
Tabel 17	Reliabilitas dan Validitas Dimensi Stres Perilaku	46
Tabel 18	Gambaran Dimensi Stres	49
Tabel 19	Gambaran Dimensi <i>Humor Styles</i>	50
Tabel 20	Gambaran Dimensi Kecerdasan Emosi	51
Tabel 21	Uji Hasil Normalitas	52
Tabel 22	Uji Korelasi antara Stres, <i>Humor Styles</i> dan Kecerdasan Emosi.....	53
Tabel 23	Uji Korelasi Dimensi Kecerdasan Emosi dengan Variabel Stres	54

Tabel 24	Uji Korelasi Dimensi <i>Humor Styles</i> dengan Variabel Stres	54
Tabel 25	Uji Korelasi Dimensi Stres dengan Variabel Kecerdasan Emosi.....	55
Tabel 26	Uji Korelasi Dimensi Stres dengan Dimensi <i>Humor Styles</i>	55
Tabel 27	Uji Korelasi Dimensi Stres dengan Dimensi Kecerdasan Emosi	58
Tabel 28	Uji Beda Stres Berdasarkan Jenis Kelamin	60
Tabel 29	Uji Uji Korelasi Variabel Stres dengan Usia	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penyebaran Kuesioner.....	L-1
Lampiran 2	Kuesioner Penelitian	L-9
Lampiran 3	Blueprint Instrumen Penelitian	L-21
Lampiran 4	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	L-29
Lampiran 5	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	L-30
Lampiran 6	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Agama	L-31
Lampiran 7	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Suku Bangsa	L-32
Lampiran 8	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas/Jurusan	L-33
Lampiran 9	Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Humor Style</i> Dimensi <i>Affiliative</i>	L-34
Lampiran 10	Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Humor Style</i> Dimensi <i>Self-Enhancing Humor</i>	L-35
Lampiran 11	Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Humor Style</i> Dimensi <i>Aggressive Humor</i>	L-36
Lampiran 12	Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Humor Style</i> Dimensi <i>Self-Defeating Humor</i>	L-38
Lampiran 13	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kecerdasan Emosi Dimensi <i>Self-Awareness</i>	L-40
Lampiran 14	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kecerdasan Emosi Dimensi <i>Managing Emotions</i>	L-42
Lampiran 15	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kecerdasan Emosi Dimensi <i>Motivating Oneself</i>	L-44
Lampiran 16	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kecerdasan Emosi Dimensi <i>Empathy Skills</i>	L-46

Lampiran 17	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kecerdasan Emosi Dimensi <i>Handling Relationship</i>	L-49
Lampiran 18	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Stres Dimensi Stres Fisik	L-51
Lampiran 19	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Stres Dimensi Stres Mental	L-53
Lampiran 20	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Stres Dimensi Stres Perilaku ..	L-54
Lampiran 21	Gambaran Dimensi Stres	L-57
Lampiran 22	Gambaran Dimensi <i>Humor Style</i>	L-58
Lampiran 23	Gambaran Dimensi Kecerdasan Emosi	L-59
Lampiran 24	Hasil Uji Normalitas	L-60
Lampiran 25	Hasil Uji Korelasi <i>Humor style</i> dan Kecerdasan Emosi dengan Stres	L-61
Lampiran 26	Hasil Uji Korelasi Dimensi Kecerdasan Emosi dengan Variabel Stres	L-62
Lampiran 27	Hasil Uji Korelasi Dimensi <i>Humor Style</i> dengan Variabel Stres	L-63
Lampiran 28	Hasil Uji Korelasi Dimensi Stres dengan Variabel Kecerdasan Emosi	L-64
Lampiran 29	Hasil Uji Korelasi Dimensi Stres dan dengan Dimensi <i>Humor Style</i>	L-65
Lampiran 30	Hasil Uji Korelasi Dimensi Stres dengan Dimensi Kecerdasan Emosi	L-66
Lampiran 31	Hasil Uji Korelasi Dimensi <i>Humor Styles</i> dan Variabel Kecerdasan Emosi.....	67
Lampiran 32	Hasil Uji Perbedaan Variabel Stres dengan Jenis Kelamin .	L-68
Lampiran 33	Uji Korelasi Variabel Stres dengan Usia	69

ABSTRAK

Kareena Kumari (705160176)

Hubungan Antara *Humor Styles*, Kecerdasan Emosi Dan Stres Pada Mahasiswa Skripsi; Erik Wijaya, M. Si.; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xiv, halaman 1-68, P1- P4, L1-L69).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *humor styles*, kecerdasan emosi dan stres pada mahasiswa skripsi. Stres dapat terjadi pada mahasiswa skripsi khususnya usia dewasa awal. Dua cara untuk meredakan stres adalah dengan menggunakan humor dan kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat. Humor adalah kemampuan yang dapat membuat diri sendiri maupun orang lain merasa senang. Stres adalah hal yang membuat individu terasa terbebani. Penelitian ini melibatkan 73 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non eksperimental dengan jenis penelitian korelasional dan dianalisis menggunakan korelasi *spearman*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres, sedangkan tidak terdapat hubungan antara *humor style* dengan stres.

Kata kunci : *Humor Styles*, Kecerdasan Emosi, Stres, Mahasiswa Skripsi, dan Dewasa Awal