



**HUBUNGAN ANTARA HUMOR DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS MENJELANG UJIAN SEKOLAH BERBASIS
NASIONAL (USBN)
(STUDI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI)**

SKRIPSI

Disusun oleh :

THERESA FLORENTINA

705150020

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2020



**HUBUNGAN ANTARA HUMOR DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS MENJELANG UJIAN SEKOLAH BERBASIS
NASIONAL (USBN)
(STUDI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI)**

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

Disusun oleh :


THERESA FLORENTINA

705150020

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2020

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

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Theresa Florentina

NIM : 705150020

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

Hubungan antara Humor dengan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas Menjelang Ujian Sekolah Berbasis Nasional.

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 Juli 2020

Yang Memberikan Pernyataan



(Theresa Florentina)

 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 : Theresa Florentina
 N I M : 705150020
 Alamat : Jl. Manyar Raya No. 37. RT/RW : 002/015
 Kec: Tegal Alur
 Kel: Kalideres
 Menceng – Jakarta Barat
 11820

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

Hubungan antara Humor dengan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas Menjelang Ujian Sekolah Berbasis Nasional.

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 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



(Theresa Florentina)

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

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Theresa Florentina

N.I.M. : 705150020

Program Studi : Sarjana Fakultas Psikologi

Judul Skripsi

Hubungan antara Humor dengan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas
.....
Menjelang Ujian Sekolah Berbasis Nasional
.....
.....
.....

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 3 Juli 2020 dan dinyatakan lulus, dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Dr. Heni Mularshi, M. Psi., Psi
2. Anggota : Monika, M. Psi., Psi
- Erik Wijaya, M. Si
-
-

Jakarta, 11 Juli 2020

Pembimbing



(Erik Wijaya, M. Si)

Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan yang Maha Esa karena atas rahmat dan berkat-Nya penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan antara Humor dengan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas Menjelang Ujian Sekolah Berbasis Nasional (USBN)” dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

Penulis juga menyadari dan tidak akan melupakan bahwa dalam proses penelitian skripsi ini, penulis banyak menemukan banyak kendala, masalah dan tantangan. Namun atas berkat bantuan, bimbingan, doa, dan kerja sama dari berbagai pihak, kendala-kendala tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu, dengan diselesaikan skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya terhadap seluruh civitas Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang membantu administratif peneliti. Kedua, peneliti juga mengucapkan banyak terima kasih kepada Erik Wijaya, S.Psi., M.Si selaku pembimbing skripsi penulis yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Peneliti juga berterima kasih kepada orang tua penulis Saibun dan Maria, serta kakak penulis Laura Natalia, dan adik penulis Jeremy Christopher, yang selalu memberikan dukungan dan nasehat dari awal perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa juga untuk Dennis Laurento yang telah membantu peneliti untuk akomodasi selama penelitian berlangsung dan juga penulis mengucapkan terima kasih kepada Fadly Rosny yang telah membantu peneliti dalam memberi penjelasan dalam hasil olah data penulis.

Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada sahabat penulis, yaitu Fahmi Yusuf, Priskila Mulyadi, Karmelia Leonita, Chrissyanti, dan Sakha yang selalu memberikan dukungan positif dalam proses pembuatan skripsi ini sampai selesai. Serta teman-teman penulis skripsi yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan dalam penelitian ini yang telah bersedia mengisi kuesioner penelitian secara *online*. Terima kasih juga kepada semua pihak yang membantu penulis sehingga dapat menyebarkan kuesioner penelitian. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Semua tulisan dalam skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Jakarta, 7 Juni 2020

Theresa Florentina

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	<i>i</i>
DAFTAR ISI.....	<i>iii</i>
DAFTAR TABEL.....	<i>vi</i>
DAFTAR LAMPIRAN.....	<i>viii</i>
ABSTRAK.....	<i>ix</i>
BAB I.....	<i>1</i>
Pendahuluan.....	<i>1</i>
1.1 Latar Belakang.....	<i>1</i>
1.2 Rumusan Masalah.....	<i>7</i>
1.3 Tujuan Penelitian.....	<i>7</i>
1.4 Manfaat Penelitian.....	<i>7</i>
1.4.1 Manfaat Teoritis	<i>7</i>
1.4.2 Manfaat Praktis	<i>7</i>
1.5 Sistematika Penulisan	<i>8</i>
BAB II.....	<i>9</i>
Landasan Teori.....	<i>9</i>
2.1 Stres Akademik.....	<i>9</i>
2.1.1 Definisi Stres Akademik	<i>9</i>
2.1.2 Faktor-faktor stres akademik	<i>10</i>
2.1.3 Tahapan Stres	<i>13</i>
2.1.4 Macam-macam Stres.....	<i>14</i>
2.1.5 Penyebab Stres	<i>15</i>
2.1.6 Gejala Stres	<i>16</i>
2.1.7 Penyebab Stres	<i>17</i>
2.1.8 Ujian Nasional jadi Sumber Stres Akademik	<i>18</i>
2.1.9 Ujian Sekolah Berbasis Nasional pengganti Ujian Nasional (USBN)...	<i>19</i>
2.2 Humor	<i>20</i>
2.2.1 Definisi Humor	<i>20</i>
2.2.2 Dimensi Gaya Humor	<i>22</i>
2.2.3 Aspek-aspek <i>Sense of Humor</i>	<i>24</i>
2.2.4 Jenis-jenis Humor	<i>25</i>
2.2.5 Tipe-tipe Humor.....	<i>25</i>
2.2.6 Manfaat Humor.....	<i>27</i>
2.3 Perkembangan Masa Remaja.....	<i>30</i>
2.3.1 Perkembangan Kognitif Masa Remaja	<i>30</i>
2.3.2 Perkembangan Psikososial Masa Remaja	<i>32</i>
2.4 Kerangka Berpikir	<i>33</i>
2.5 Hipotesis Penelitian	<i>35</i>

BAB III Metode Penelitian	37
3.1 Partisipan Penelitian.....	37
3.1.1 Gambaran Subyek Penelitian	37
3.1.2 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
3.1.3 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia.....	38
3.1.4 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Agama.....	38
3.1.5 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir	39
3.1.6 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Mata Pelajaran yang Sulit ...	40
3.1.7 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Rata-rata Nilai.....	40
3.1.8 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Kegiatan Sepulang Sekolah	41
3.1.9 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Mengapa Mata Pelajaran Sulit	42
3.1.10 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Cara Menanggulangi Stres	43
3.2 Jenis Penelitian.....	43
3.3 <i>Setting</i> dan Instrumen Penelitian	44
3.4 Pengukuran Variabel	44
3.4.1 Pengukuran Variabel Humor	45
3.4.2 Pengukuran Variabel Stres	49
3.5 Prosedur Penelitian.....	52
3.5.1 Tahap Persiapan	52
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian.....	53
3.6 Pengolahan dan Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV.....	54
HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	54
4.1 Gambaran Subyek Penelitian.....	54
4.2 Gambaran Data dan Penggolongan Variabel Penelitian.....	55
4.2.1 Gambaran Dimensi <i>Humor Styles</i>	55
4.2.2 Gambaran Dimensi Stres.....	56
4.3 Gambaran Data Penelitian	57
4.3.1 Uji Normalitas Dimensi <i>Humor Styles</i>	57
4.3.2 Uji Normalitas Dimensi Stres	58
4.4 Uji Korelasi.....	58
4.4.1 Uji Korelasi <i>Humor Styles</i> dan Stres (Analisis Data Utama)	58
4.4.2 Uji Korelasi <i>Humor Styles</i> dan Dimensi Stres (Analisis Data Tambahan)	59
5.1 Simpulan	61
5.2 Diskusi.....	62
5.3 Saran.....	63
5.3.1 Saran Teoretis.....	63
5.3.2 Saran Praktis.....	64
ABSTRACT.....	66
Daftar Pustaka.....	67
LAMPIRAN	1

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Skema Penelitian Umum.....	35
Gambar 1.2 Skema Penelitian Tambahan (Analisis Data Tambahan).....	36

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Tabel 2 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 3 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Agama.....	39
Tabel 4 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	40
Tabel 5 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Mata Pelajaran yang Sulit.....	40
Tabel 6 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Rata-rata Nilai <i>Raport</i>	41
Tabel 7 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Kegiatan Sepulang Sekolah.....	42
Tabel 8 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Mengapa Mata Pelajaran Sulit.....	43
Tabel 9 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Bagaimana Cara Menanggulangi Stres.....	44
Tabel 10 Dimensi <i>Affiliative Humor</i>	46
Tabel 11 Dimensi <i>Self-Enhancing Humor</i>	47
Tabel 12 Dimensi <i>Aggressive Humor</i>	48
Tabel 13 Dimensi <i>Self-Defeating Humor</i>	49
Tabel 14 Dimensi Gejala Fisik.....	50
Tabel 15 Dimensi Gejala Mental/Perasaan.....	51
Tabel 16 Dimensi Gejala Perilaku.....	52
Tabel 17 Gambaran Dimensi <i>Humor Styles</i>	56
Tabel 18 Gambaran Dimensi Stres.....	57
Tabel 19 Hasil Uji Normalitas Dimensi <i>Humor Styles</i>	57
Tabel 20 Hasil Uji Normalitas Dimensi Stres.....	58

Tabel 21 Hasil Uji Korelasi Dimensi Stres dengan Dimensi *Humor Styles*.....59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner.....	1
Lampiran 2 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Humor.....	12
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Stres Akademik.....	18
Lampiran 4 Hasil Data Penelitian.....	23
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas.....	27

ABSTRAK

Theresa Florentina (705150020)

Hubungan antara Humor dengan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas Menjelang Ujian Sekolah Berbasis Nasional. (Erik Wijaya, S.Psi., M.Si) Program Studi S1 Psikologi Universitas Tarumanagara (i-ix, 65 halaman, P66-P70, L1-35)

Penelitian tentang humor umum dilakukan dalam dunia Pendidikan salah satunya pada siswa Sekolah Menengah Atas. Humor pada siswa Sekolah Menengah Atas perlu diteliti mengingat para siswa memiliki banyak tekanan, tugas, dan faktor lain yang memengaruhi. Tujuan penelitian ini adalah ingin menguji hubungan antara humor terhadap stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas. Populasi penelitian ini adalah siswa aktif di berbagai sekolah (swasta/negeri) di Jakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sifat humor memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap stres akademik pada siswa sekolah menengah atas. $r(72) = 0.273$ dan $p = 0.020$. Dengan demikian terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres dan *affiliative humor*.

Kata Kunci : Humor, Stres Akademik, Siswa Sekolah Menengah Atas.