



**HUBUNGAN ANTARA *HUMOR STYLES* DAN STRES PADA
DUAL EARNER FAMILY USIA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

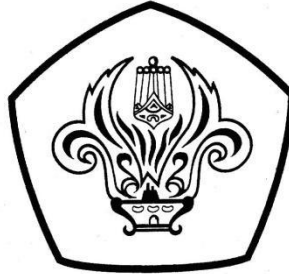
FAUZIAH

705120151

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2016



**HUBUNGAN ANTARA *HUMOR STYLES* DAN STRES PADA
DUAL EARNER FAMILY USIA DEWASA AWAL**

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

DISUSUN OLEH:

FAUZIAH

705120151

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2016

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaanirrohim

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT karena rahmat dan karuniaNya yang telah memberikan petunjuk dan kemudahan bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Hubungan antara *Humor Styles* dengan Stres pada Pasangan *Dual Earner Family* Usia Dewasa Awal". 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 baik secara langsung maupun tidak langsung. Yang pertama kepada kedua orang tua peneliti yang selama ini mendukung peneliti secara moral dan materi sehingga peneliti mampu mengerjakan skripsi dengan tepat waktu. Kepada seluruh keluarga besar yang mendukung dan mendoakan.

Kepada Erik Wijaya, M.Si., selaku pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membantu peneliti dalam 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 proses menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih peneliti ucapkan kepada Harryansyah selaku HRD perusahaan X yang memberikan izin dan membantu peneliti menyebarkan kuesioner di perusahaan X. Kepada Fazri selaku karyawan di perusahaan Y yang membantu peneliti menyebarkan kuesioner di perusahaan Y. Kepada Eri yang membantu peneliti menyebarkan kuesioner di instansi Z. Terima kasih juga kepada para pegawai dan pasangannya dari perusahaan X, perusahaan Y, dan instansi Z yang sudah bersedia menjadi partisipan dan mengisi kuesioner penelitian ini.

Kepada teman-teman satu angkatan KBK 2012 Fakultas Psikologi yang berjuang bersama. Kemudian kepada teman-teman satu bimbingan skripsi yang selalu semangat. Tidak lupa kepada ukhtifillah 8 sks yaitu Hasti Cahya Aprilia, Mustika Indah, Fiona Febilla, Bellatrix Wulansari, Mutiara Andini, Saniscarya Ratna Widiyanti, Lili Srijayanti, dan Hana Lutfiana yang memberi dukungan, semangat, dan bantuan dalam mengerjakan skripsi. Kepada seluruh teman-teman keluarga besar Forum Ukhuwah Tarumanagara yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang mendukung dan mendoakan peneliti. Kepada Sri Dwi Aryani selaku sahabat peneliti yang selalu menghibur dan mendukung peneliti. Kepada teman-teman Oska Super yaitu Dwi Handayani, Muhammad Fazri, Fifi Feby Yanti, Felica Werdha, Oktopianus, Meilissa Rosalina, Arief Budiman, Rosa Almira Elisse, Citra Happy Gultom, Farah Andriana, Ray Ratnansari Giri, Ognissanti, Farisca Utami, dan Ninik Sundari yang telah mendukung dan membantu peneliti meski jarak memisahkan.

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 Allah SWT selalu memberikan berkah dan

nikmat kepada kita semua. Tidak menutup kemungkinan adanya kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Untuk itu, peneliti mengharapkan 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 pasangan *dual earner family*.

Seluruh tulisan dalam skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Jakarta, 5 Juni 2016

Fauziah

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoretis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Sistematika Penulisan	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Stres	9
2.1.1 Definisi Stres	9
2.1.2 Faktor yang Memengaruhi Stres	10
2.1.3 Gejala Stres	13
2.1.4 Dampak Stres	14
2.2 Humor	15

2.2.1 Definisi Humor	15
2.2.2 Manfaat Humor	16
2.2.3 Dimensi <i>Humor Styles</i>	17
2.2.4 <i>Humor Styles</i> dan Stres	18
2.3 <i>Dual Earner Family</i>	23
2.3.1 Definisi <i>Dual Earner Family</i>	23
2.4 Perkembangan Dewasa Awal	24
2.4.1 Perkembangan Fisik Dewasa Awal	24
2.4.2 Perkembangan Kognitif Dewasa Awal	27
2.4.3 Perkembangan Psikososial Dewasa Awal	28
2.5 Kerangka Berpikir	30
2.6 Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Karakteristik Subyek Penelitian	34
3.1.1 Subyek Penelitian	34
3.1.2 Populasi dan Sampel Penelitian	35
3.1.3 Teknik Pengambilan Sampel	35
3.2 Jenis Penelitian	36
3.3 <i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian	36
3.3.1 <i>Setting</i> Penelitian	36
3.3.2 Peralatan Penelitian	37
3.4 Pengukuran Penelitian	37
3.4.1 Pengukuran Variabel <i>Humor Styles</i>	38
3.4.2 Pengukuran Variabel Stres	42

3.5	Prosedur Penelitian	46
3.5.1	Tahap Persiapan	46
3.5.2	Pelaksanaan Penelitian	46
3.6	Teknik Pengolahan Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA		49
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	49
4.1.1	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	49
4.1.2	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	50
4.1.3	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Agama	51
4.1.4	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Suku Bangsa	51
4.1.5	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir	52
4.1.6	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan	53
4.1.7	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Penghasilan	54
4.1.8	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Pernikahan	55
4.1.9	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Memiliki Anak	57
4.2	Gambaran Data dan Penggolongan Variabel Penelitian	58
4.2.1	Gambaran Dimensi Stres	58
4.2.2	Gambaran Dimensi <i>Humor Style</i>	59
4.2.3	Uji Normalitas Dimensi Stres	60
4.2.4	Uji Normalitas Dimensi <i>Humor Styles</i>	61
4.2.5	Uji Korelasi Dimensi Stres dan Dimensi <i>Humor Styles</i>	62
4.2.6	Uji Korelasi Butir Stres Perilaku dan Dimensi <i>Affiliative Humor</i>	64
4.2.7	Uji Korelasi Butir Stres Perilaku dan Dimensi <i>Self-Defeating Humor</i>	

4.3 Gambaran Data dan Penggolongan Variabel Penelitian	66
4.3.1 Analisis Dimensi <i>Humor Styles</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	66
4.3.2 Analisis Dimensi Stres Berdasarkan Jenis Kelamin	69
4.3.3 Uji Beda Dimensi Stres Berdasarkan Penghasilan	71
4.3.4 Uji Beda Dimensi Stres Berdasarkan Memiliki Anak	73
BAB V SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	75
5.1 Simpulan	75
5.2 Diskusi	76
5.3 Saran	79
5.3.1 Saran Teoretis	79
5.3.2 Saran Praktis	80
<i>Abstract</i>	xiii
DAFTAR PUSTAKA	P-1
LAMPIRAN	L-1

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Reliabilitas dan Validitas Dimensi <i>Affiliative Humor</i>	39
Tabel 2	Reliabilitas dan Validitas Dimensi <i>Self-Enhancing Humor</i>	40
Tabel 3	Reliabilitas dan Validitas Dimensi <i>Aggressive Humor</i>	41
Tabel 4	Reliabilitas dan Validitas Dimensi <i>Self-Defeating Humor</i>	42
Tabel 5	Reliabilitas dan Validitas Dimensi Stres Fisik	43
Tabel 6	Reliabilitas dan Validitas Dimensi Stres Mental	44
Tabel 7	Reliabilitas dan Validitas Dimensi Stres Perilaku	45
Tabel 8	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Tabel 9	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	50
Tabel 10	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Agama	51
Tabel 11	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Suku Bangsa	52
Tabel 12	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir	53
Tabel 13	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan	54
Tabel 14	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Penghasilan	55
Tabel 15	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Pernikahan	57
Tabel 16	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Memiliki Anak	58
Tabel 17	Gambaran Dimensi Sres	59

Tabel 18	Gambaran Dimensi <i>Humor Styles</i>	60
Tabel 19	Hasil Uji Normalitas Dimensi Stres	61
Tabel 20	Hasil Uji Normalitas Dimensi <i>Humor Styles</i>	61
Tabel 21	Hasil Uji Korelasi Dimensi Stres dengan Dimensi <i>Humor Styles</i>	62
Tabel 22	Dimensi Affiliative Humor Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek	67
Tabel 23	Dimensi Self-Enhancing Humor Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek	68
Tabel 24	Dimensi Aggressive Humor Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek	68
Tabel 25	Dimensi Self-Defeating Humor Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek	69
Tabel 26	Dimensi Stres Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek	70
Tabel 27	Dimensi Stres Mental Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek	70
Tabel 28	Dimensi Stres Perilaku Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Blueprint Instrumen Penelitian	L-1
Lampiran 2	Kuesioner Penelitian	L-5
Lampiran 3a	Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Humor Styles</i> Dimensi <i>Affiliative Humor</i>	L-13
Lampiran 3b	Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Humor Styles</i> Dimensi <i>Self-Enhancing Humor</i>	L-15
Lampiran 3c	Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Humor Styles</i> Dimensi <i>Aggressive Humor</i>	L-17
Lampiran 3d	Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Humor Styles</i> Dimensi <i>Self-Defeating Humor</i>	L-19
Lampiran 4a	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Stres Dimensi Stres Fisik	L-21
Lampiran 4b	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Stres Dimensi Stres Mental	L-24

Lampiran 4c Hasil Uji Reliabilitas Variabel Stres Dimensi Stres Perilaku	L-26
Lampiran 5a Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	L-28
Lampiran 5b Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	L-28
Lampiran 5c Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Agama	L-28
Lampiran 5d Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Suku Bangsa	L-29
Lampiran 5e Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan	L-29
Lampiran 5f Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan	L-30
Lampiran 5g Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Penghasilan	L-30
Lampiran 5h Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Pernikahan	L-31
Lampiran 5i Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Memiliki Anak	L-31
Lampiran 6a Gambaran Dimensi Stres	L-32
Lampiran 6b Gambaran Dimensi <i>Humor Styles</i>	L-32
Lampiran 7a Hasil Uji Normalitas Dimensi Stres dan Dimensi <i>Humor Styles</i>	L-33
Lampiran 8a Hasil Uji Korelasi Dimensi Stres dan Dimensi <i>Humor Styles</i>	L-34
Lampiran 8b Hasil Uji Korelasi Butir Stres Perilaku dan Dimensi <i>Affiliative Humor</i>	L-35
Lampiran 8c Hasil Uji Korelasi Butir Stres Perilaku dan Dimensi <i>Self-Defeating Humor</i>	L-36
Lampiran 9a Hasil Analisis Dimensi Stres Berdasarkan Jenis Kelamin	L-37
Lampiran 9b Hasil Analisis Dimensi <i>Humor Styles</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	L-38
Lampiran 9c Hasil Uji Beda Dimensi Stres Berdasarkan Penghasilan	L-39

Lampiran 9d Hasil Uji Beda Dimensi Stres Berdasarkan Memiliki Anak	L-42
Lampiran 10 Contoh-Contoh <i>Humor Styles</i>	L-43

ABSTRAK

Fauziah (705120151)

Hubungan Antara Humor Styles dengan Stres Pada Dual Earner Family Usia Dewasa Awal (Erik Wijaya, M. Si.); Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xiii; halaman 1-81, P1-P6, L1-L46).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *humor styles* dengan stres pada pasangan *dual earner family* usia dewasa awal. Stres dapat terjadi pada pasangan *dual earner family* khususnya usia dewasa awal. Salah satu upaya meredakan stres adalah dengan menggunakan humor. Seseorang dapat menggunakan *humor styles* yang dibagi menjadi empat dimensi yaitu *affiliative humor*, *self-enhancing humor*, *aggressive humor*, dan *self-defeating humor*. Penelitian ini melibatkan pasangan *dual earner family* yang terdiri dari 47 laki-laki dan 47 perempuan. Alat ukur yang digunakan adalah *Humor Styles Questionnaire* oleh Martin et al. (2003) dan alat ukur kondisi stres UNTAR yang diadaptasi dari Christian (2005). Hasil analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson pada *affiliative humor* dengan $r = 0.221$, $p = 0.032$ ($p < 0.05$)

menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif signifikan antara *affiliative humor* dengan stres perilaku. *Self-defeating humor* dengan $r = 0.207$, $p = 0.045$ ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif signifikan antara *self-defeating humor* dengan stres perilaku. Pasangan *dual earner family* usia dewasa awal yang menggunakan humor untuk meningkatkan hubungan dengan orang lain cenderung memiliki stres perilaku yang rendah. Sementara pasangan *dual earner family* usia dewasa awal yang menggunakan humor untuk merendahkan diri sendiri cenderung memiliki stres perilaku yang tinggi.

Kata kunci: Humor styles, stres, dual earner family, dan dewasa awal.