



SKRIPSI


Judul:

Hubungan antara Humor Styles dan Kesehatan Mental pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial

Disusun oleh:

CECILLIA ANGELIA CHANDRA RESTA
NIM. 705190125

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
2023

 UNTAR 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 : **Cecillia Angelia Chandra Resta**

NIM : **705190125**

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

Hubungan antara *Humor Styles* dan Kesehatan Mental pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial

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, 17 Januari 2023

Yang Memberikan Pernyataan



Cecillia Angelia Chandra Resta

 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 : **Cecillia Angelia Chandra Resta**

N I M : **705190125**

Alamat : **Vila Nusa Indah 2 blok Z 7 no 9, Bojong Kulur, Gunung Putri, Bogor, Jawa Barat, 16969**

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

Hubungan antara *Humor Styles* dan Kesehatan Mental pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial

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, 17 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Cecillia Angelia Chandra Resta

Pengesahan

Nama : CECILLIA ANGELIA CHANDRA RESTA
NIM : 705190125
Program Studi : PSIKOLOGI
Judul Skripsi : Hubungan antara Humor Styles dan Kesehatan Mental pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial
Title : The Relationship Between Humor Styles and Mental Health in Early Adulthood Social Media Users

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi PSIKOLOGI Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara pada tanggal 12-Januari-2023.

Tim Penguji:

1. ROSWIYANI, Ph.D, Psikolog
2. YOHANES BUDIARTO, M.Si
3. AGUSTINA, M.Psi., Psikolog

Yang bersangkutan dinyatakan: **LULUS.**

Pembimbing:
AGUSTINA, M.Psi., Psikolog
NIK/NIP: 10709002



Pembimbing Pendamping:
LINDA WATI, S.Psi., M.Psi.
NIK/NIP: 10710007



Jakarta, 12-Januari-2023
Ketua Program Studi



ZAMRALITA, Dr.M.M., Psikolog

ABSTRAK

Cecillia Angelia (705190125)

Hubungan antara *Humor Styles* dan Kesehatan Mental pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial; Agustina M.Psi., Psikolog., & Linda Wati S.Psi, M.Psi, Psikolog., Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xii, 76 halaman, P1-P5, L1-L59)

Tingkat kesehatan mental di Indonesia saat ini masih rendah dan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan mental juga masih rendah. Kesehatan mental menurut World Health Organization (WHO) adalah suatu keadaan sejahtera mental yang memungkinkan individu untuk mengatasi masalah dalam hidup, mengetahui kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi dalam komunitasnya (World Health Organization [WHO], 2022). Kesehatan mental dibagi menjadi dua faktor utama yaitu *psychological distress* yang berdampak negatif bagi kesehatan mental, dan *psychological well-being* yang berdampak positif bagi kesehatan mental. Salah satu alternatif cara untuk meningkatkan kesehatan mental adalah melalui humor. Menurut Martin et al. (2003), *humor styles* dibagi menjadi empat jenis yaitu *affiliative humor*, *self-enhancing humor*, *aggressive humor*, dan *self defeating humor*. Seiring dengan perkembangan jaman, saat ini humor dapat diakses melalui media sosial. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *humor styles* dan kesehatan mental pada dewasa awal pengguna media sosial. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimental yaitu pengujian korelasi. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 338 dewasa awal berusia 20-40 tahun. Partisipan merupakan pengguna media sosial yang menyukai konten humor. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur *Humor Styles Questionnaire* (HSQ) dari Martin et al. (2003) dan *Brief Mental Health Inventory* (BMHI-12) dari Aziz (2019). Analisis data hipotesis menggunakan uji korelasi dengan rumus *Spearman*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *affiliative humor* dan *psychological distress* ($p=0.000<0.01$) pada dewasa awal pengguna media sosial. Sedangkan *self enhancing humor* memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being* ($p=0.000<0.01$). Gaya humor *self defeating* memiliki hubungan positif dengan *psychological distress* ($p=0.000<0.01$), begitu juga dengan *aggressive humor* ($p=0.000<0.01$).

Kata Kunci: gaya humor, kesehatan mental, media sosial, dan dewasa awal