

# **HUBUNGAN ANTARA JENIS RASA HUMOR (*SENSE OF HUMOR*) DENGAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI SURABAYA**

**SKRIPSI**



OLEH:  
Maria Ardiningsih Pandin  
NRP.7103022068

Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya  
2025

# **HUBUNGAN ANTARA JENIS RASA HUMOR (*SENSE OF HUMOR*) DENGAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI SURABAYA**

## **SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh  
derajat Sarjana Psikologi



Oleh:  
Maria Ardiningsih Pandin  
NRP.7103022068

Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya  
2025

## **SURAT PERNYATAAN**

Bersama ini, saya:

Nama: Maria Ardiningsih Pandin

NRP: 7103022068

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

### **HUBUNGAN ANTARA JENIS RASA HUMOR (*SENSE OF HUMOR*) DENGAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI SURABAYA**

Benar – benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi saya ini merupakan hasil plagiarisme atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh serta permohonan maaf dari pihak – pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 1 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



Maria Ardiningsih Pandin

## **LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama: Maria Ardiningsih Pandin

NRP: 7103022068

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

### **HUBUNGAN ANTARA JENIS RASA HUMOR (*SENSE OF HUMOR*) DENGAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI SURABAYA**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai Undang – Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan karya ilmiah saya buat dengan sebenarnya

Surabaya, 13 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Maria Ardiningsih Pandin

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA JENIS RASA HUMOR (*SENSE OF HUMOR*)  
DENGAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI SURABAYA**

Oleh:

Maria Ardiningsih Pandin

NRP. 7103022068

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan kepada tim penguji skripsi.

Pembimbing: Dr. Michael Seno Rahardanto, S.Psi., M.A. (  )

NIDN: 0706048102

Email: [Michael@ukwms.ac.id](mailto:Michael@ukwms.ac.id)

Surabaya, 1 Desember 2025

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Jenis Rasa Humor (*Sense Of Humor*) Dengan Tingkat Stres pada Lansia Di Surabaya” oleh Maria Ardiningsih Pandin (7103022068) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Pada tanggal 12 Desember 2025

Mengesahkan  
Fakultas Psikologi.

Dekan



(Agnes Maria Sumargi, Ph D., Psikolog)

Dewan Penguji:

- |               |                                             |                                                                                           |
|---------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua      | : Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog | (  ) |
| 2. Sekretaris | : Dr. Michael Seno Rahardanto, S.Psi., M.A. | (  ) |
| 3. Anggota    | : Agustina Engry, M.Psi., Psikolog          | (  ) |
| 4. Anggota    | : Dr. Michael Seno Rahardanto, S.Psi., M.A. | (  ) |
| NIDN          | : 0706048102                                |                                                                                           |

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

### **Penelitian ini dipersembahkan untuk**

Karya ini saya persembahkan untuk orang tua dan seluruh keluarga saya, serta kepada teman-teman terdekat saya yang telah menjadi support system selama proses pengerjaan skripsi ini.

## **HALAMAN MOTTO**

“Tidak ada keberhasilan tanpa usaha, tidak ada pencapaian tanpa doa, dan tidak ada perjalanan yang sia-sia bagi mereka yang terus belajar.”

*“Do your best, and let God do the rest.”*

“Ilmu adalah investasi jangka panjang yang tidak pernah merugi.”

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, peneliti sungguh bersyukur kepada Tuhan Yesus Kristus yang Maha Esa, Allah Tritunggal karena hanya karena kuasa darah-Nya yang menyertai, melindungi, dan memberkati peneliti hingga saat ini, maka pembuatan penelitian sebagai tugas akhir ini bisa selesai.

Peneliti juga turut berterimakasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini. Adapun pihak-pihak tersebut antara lain:

1. Kedua orangtua dan keluarga yang membantu peneliti sebagai pendukung utama mulai dari masuk kuliah hingga saat sudah tahap akhir kuliah ini
2. Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph D., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan saya kesempatan untuk melakukan berbagai hal dan pengembangan diri selama perkuliahan saya.
3. Bapak Dr. Michael Seno Rahardanto, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran, dan arahan selama proses penelitian dari awal hingga akhir. Terima kasih karena telah membimbing peneliti di tengah kesibukan beliau.
4. Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog dan Ibu Agustina Engry, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan sehingga penelitian ini dapat menjadi lebih baik dan bermanfaat.
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmu, nasihat, saran, kesempatan, dan pembelajaran baru selama peneliti menjalani perkuliahan di Fakultas Psikologi.
6. Teman-teman seperjuangan, yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan dalam setiap proses yang dijalani.
7. Saya juga menyampaikan terima kasih kepada pacar saya, yang selalu hadir memberi dukungan, kesabaran, dan semangat di setiap proses yang saya jalani. Terima kasih atas pengertian, motivasi, dan doa yang tidak pernah

berhenti menguatkan saya hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Kehadiranmu menjadi sumber energi positif yang sangat berarti bagi saya.

8. Semua partisipan yang terlibat dalam penelitian ini, terima kasih atas waktu, dan partisipasinya dalam proses pengambilan data.

## DAFTAR ISI

|                                                                          |      |
|--------------------------------------------------------------------------|------|
| SURAT PERNYATAAN .....                                                   | iii  |
| LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....               | iv   |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                                                | v    |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                                                 | vi   |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                                                | vii  |
| HALAMAN MOTTO .....                                                      | viii |
| UCAPAN TERIMA KASIH .....                                                | ix   |
| DAFTAR ISI .....                                                         | xi   |
| DAFTAR TABEL .....                                                       | xiii |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                      | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                    | xv   |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                                  | 1    |
| 1.1. Latar Belakang Masalah .....                                        | 1    |
| 1.2. Batasan Masalah .....                                               | 8    |
| 1.3. Rumusan Masalah .....                                               | 8    |
| 1.4. Tujuan Penelitian .....                                             | 8    |
| 1.5. Manfaat Penelitian .....                                            | 8    |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA .....                                              | 10   |
| 2.1. Stres .....                                                         | 10   |
| 2.1.1. Definisi Stres .....                                              | 10   |
| 2.1.2. Aspek Stres .....                                                 | 11   |
| 2.1.3. Faktor yang mempengaruhi Stres .....                              | 11   |
| 2.2. Humor .....                                                         | 14   |
| 2.2.1. Definisi Humor .....                                              | 14   |
| 2.2.2. Aspek – aspek <i>Sense of Humor</i> .....                         | 16   |
| 2.3. Lansia .....                                                        | 18   |
| 2.3.1. Definisi Lansia .....                                             | 18   |
| 2.4. Keterkaitan antara <i>Sense of Humor</i> dengan Tingkat Stres ..... | 18   |
| 2.5. Hipotesis Penelitian .....                                          | 20   |
| BAB III METODE PENELITIAN .....                                          | 22   |
| 3.1. Identifikasi Variabel Penelitian .....                              | 22   |
| 3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....                      | 22   |
| 3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....                        | 23   |

|                                               |                                                |    |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|----|
| 3.4.                                          | Metode Pengumpulan Data .....                  | 23 |
| 3.4.1.                                        | Stres.....                                     | 24 |
| 3.4.2.                                        | <i>Sense of humor</i> .....                    | 25 |
| 3.5.                                          | Validitas dan Reliabilitas.....                | 26 |
| 3.5.1.                                        | Validitas.....                                 | 26 |
| 3.5.2.                                        | Reliabilitas .....                             | 27 |
| 3.6.                                          | Teknik Analisis Data.....                      | 28 |
| 3.7.                                          | Etika Penelitian .....                         | 29 |
| BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN ..... |                                                | 30 |
| 4.1.                                          | Orientasi Kancan Penelitian.....               | 30 |
| 4.2.                                          | Persiapan Pengambilan Data .....               | 31 |
| 4.3.                                          | Pelaksanaan Penelitian .....                   | 32 |
| 4.4.                                          | Hasil Penelitian .....                         | 34 |
| 4.4.1.                                        | Hasil Penelitian .....                         | 34 |
| 4.4.2.                                        | Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur ..... | 37 |
| BAB V PENUTUP .....                           |                                                | 49 |
| 5.1                                           | Pembahasan .....                               | 49 |
| 5.2                                           | Kesimpulan .....                               | 52 |
| 5.3                                           | Saran .....                                    | 53 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                          |                                                | 56 |
| LAMPIRAN .....                                |                                                | 62 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> PSS .....                                                         | 24 |
| Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> HSQ .....                                                         | 25 |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....                                | 34 |
| Tabel 4.2 Distribusi Berdasarkan Usia .....                                                  | 35 |
| Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan .....                                  | 36 |
| Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Alat ukur HSQ .....                           | 37 |
| Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas PSS.....                                     | 38 |
| Tabel 4.6 Rumus Kategorisasi dan Batasan Nilai .....                                         | 39 |
| Tabel 4.7 Kategorisasi <i>Affiliative Humor</i> .....                                        | 40 |
| Tabel 4.8 Kategorisasi <i>Self-Enhancing Humor</i> .....                                     | 41 |
| Tabel 4.9 Kategorisasi <i>Aggressive Humor</i> .....                                         | 41 |
| Tabel 4.10 Kategorisasi <i>Self-Defeating Humor</i> .....                                    | 42 |
| Tabel 4.11 Kategorisasi Variabel Stres .....                                                 | 42 |
| Tabel 4.12 Tabulasi Silang Tingkat Stres Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....                 | 43 |
| Tabel 4.13 Tabulasi Silang Tingkat Stres Berdasarkan Kelompok Usia.....                      | 43 |
| Tabel 4. 14 Tabulasi Silang pada Subskala <i>Affiliative Humor</i> dan Tingkat Stres .       | 44 |
| Tabel 4. 15 Tabulasi Silang pada Subskala <i>Self-Enhancing</i> Humor dan Tingkat Stres..... | 45 |
| Tabel 4. 16 Tabulasi Silang pada Subskala <i>Aggressive Humor</i> dan Tingkat Stres          | 45 |
| Tabel 4.17 Tabulasi Silang pada Subskala <i>Self-Defeating Humor</i> dan Tingkat Stres ..... | 46 |
| Tabel 4.18 Hasil Uji Korelasi Spearman antara Jenis Humor dan Stres .....                    | 48 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                                                        |   |
|------------------------------------------------------------------------|---|
| Gambar 1.1 Diagram Tingkat Stres dan Penggunaan Humor pada Lansia..... | 6 |
|------------------------------------------------------------------------|---|

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran A: Coding Subskala <i>Affiliative Humor</i> .....                                  | 62 |
| Lampiran B: Coding Subskala <i>Self-enhancing</i> .....                                     | 64 |
| Lampiran C: Coding Subskala <i>Aggressive</i> .....                                         | 66 |
| Lampiran D: Coding Subskala <i>Self-Defeating</i> .....                                     | 68 |
| Lampiran E: Coding Skala Stres .....                                                        | 70 |
| Lampiran F: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Subskala <i>Affiliative Humor</i> .        | 72 |
| Lampiran G: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Subskala <i>Self-enhancing Humor</i> ..... | 72 |
| Lampiran H: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Subskala <i>Aggressive Humor</i>           | 72 |
| Lampiran I: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Subskala <i>Self-defeating Humor</i> ..... | 73 |
| Lampiran J: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres .....                          | 73 |
| Lampiran K: Hasil Tabulasi Silang .....                                                     | 74 |
| Lampiran L: Hasil Uji Asumsi Normalitas.....                                                | 76 |
| Lampiran M: Hasil Uji Asumsi Linieritas .....                                               | 76 |
| Lampiran N: Hasil Uji Hipotesis .....                                                       | 77 |

**Maria Ardiningsih Pandin** (2025). “Hubungan Antara Jenis Rasa Humor (*Sense Of Humor*) Dengan Tingkat Stres pada Lansia Di Surabaya”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara jenis *sense of humor* dengan tingkat stres pada lansia. Jenis *sense of humor* dalam penelitian ini meliputi *affiliative*, *self-enhancing*, *aggressive*, dan *self-defeating humor* yang diukur menggunakan *Humor Styles Questionnaire* (HSQ). Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 102 lansia berusia 60 tahun ke atas yang diperoleh melalui teknik *accidental sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman karena data tidak memenuhi uji asumsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *affiliative humor* dan stres ( $r = 0,012$ ;  $p = 0,904$ ), *self-enhancing humor* dan stres ( $r = -0,019$ ;  $p = 0,852$ ), *aggressive humor* dan stres ( $r = 0,121$ ;  $p = 0,228$ ), maupun *self-defeating humor* dan stres ( $r = -0,045$ ;  $p = 0,655$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa jenis *sense of humor* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada lansia. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa tingkat stres pada lansia kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar *sense of humor*.

**Kata Kunci:** *Sense of humor*, stres, lansia, HSQ, PSS.

**Maria Ardiningsih Pandin (2025).** *“The Correlation Between Types Sense of Humor and Stress Levels Among Older Adults in Surabaya”*. **Undergraduate Thesis.** The Faculty of Psychology Widya Mandala Catholic University of Surabaya

### **ABSTRACT**

*This study aims to examine the relationship between types of sense of humor and stress levels among older adults. Sense of humor was measured using the Humor Styles Questionnaire (HSQ), which consists of four humor styles: affiliative, self-enhancing, aggressive, and self-defeating. Stress levels were assessed using the Perceived Stress Scale (PSS-10). This research employed a quantitative correlational design. The participants were 102 older adults aged 60 years and above, selected using accidental sampling. Data were analyzed using Spearman correlation analysis because the data did not meet the assumption requirements. The results showed no significant relationship between affiliative humor and stress ( $r = 0.012$ ;  $p = 0.904$ ), self-enhancing humor and stress ( $r = -0.019$ ;  $p = 0.852$ ), aggressive humor and stress ( $r = 0.121$ ;  $p = 0.228$ ), or self-defeating humor and stress ( $r = -0.045$ ;  $p = 0.655$ ). These findings indicate that types of sense of humor are not significantly associated with stress levels among older adults.*

**Keywords:** *Sense of humor, stress, older adults, HSQ, PSS.*