

**PENGARUH *SENSE OF HUMOR* TERHADAP STRES KERJA PADA
GURU SDN POLEHAN 5 MALANG**

SKRIPSI

Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh

Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Agung Kurniawan

17090000015

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Agung Kurniawan
NIM : 17090000015
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Sense of Humor* Terhadap Stres Kerja
Pada Guru SDN Polehan 5 Malang

Malang, 21 Agustus 2023

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si.



Hushul Khotimah, S.Psi., MA.

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**PENGARUH *SENSE OF HUMOR* TERHADAP STRES KERJA PADA
GURU SDN POLEHAN 5 MALANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Agung Kurniawan

17090000015

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada Tanggal 21 Agustus 2023

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Husnul Khotimah, S.Psi, M.A.

Sekretaris Penguji

Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si.

Anggota Penguji

Al Thuba Septa Priyonggasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Malang, 21 Agustus 2023

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agung Kurniawan
Nomor Pokok : 17090000015
Program Studi : Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Sense of Humor* Terhadap Stres
Kerja Pada Guru SDN Polehan 5 Malang
Lokasi Tempat Penelitian : SDN Polehan 5 Malang
Alamat Rumah Asal : Jl. Puntodewo VIII No. 9, Malang
No. Telp/Email : 081918377639/ agung.krnwnnn@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut di atas adalah benar-benar karya saya dan tidak melakukan praktik plagiasi. Jika didapati saya melakukan plagiasi maka saya bersedia untuk dicabut gelar dan akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 21 Agustus 2023



Agung Kurniawan

MOTTO

“Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara
kamu” (1 Petrus 5:7)

~Agung Kurniawan

HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini untuk :

Kedua orang tuaku, ayah dan juga mama yang telah berpulang, kedua kakakku Mas Aris dan Mbak Dina, seseorang yang selalu mendukungku, dan diri sendiri yang masih bertahan hingga detik ini.

Semoga selalu dalam lindungan dan penyertaan Tuhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus, karena dengan penyertaan-Nya, penulis mampu menyelesaikan perkuliahan dan tugas akhir laporan penelitian dengan judul “Pengaruh *Sense of Humor* Terhadap Stres Kerja Pada Guru SDN Polehan 5 Malang” dengan baik. Penyusunan laporan ini dilakukan sebagai salah satu prasyarat untuk menuntaskan Mata Kuliah Skripsi dan sebagai syarat untuk menempuh Ujian Akhir Program Studi Jurusan Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Anwar Sanusi, SE., M.Si, selaku Rektor Universitas Merdeka Malang
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
3. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., MA., selaku Wakil Dekan II sekaligus dosen pembimbing I penulis. Terimakasih atas semua bimbingan dan arahnya, semoga ibu dan keluarga selalu diberikan kesehatan dan kebahagiaan.
4. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Psikologi dan dosen pembimbing II penulis. Terimakasih atas semua arahan, bimbingan, dorongan, semangat dan juga semua saran teknik penelitian yang menjadikan penelitian ini berjalan dan dapat dilalui dengan baik, semoga ibu diberikan kebaikan kesehatan.
5. Ibu Firlia Candra Kartika, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Psikologi dan *Expert Judgement* yang membantu dalam pengerjaan laporan penelitian. Terimakasih atas semua saran dan juga pertanyaan-pertanyaan seputar materi penelitian, sehingga penulis mampu lebih

banyak belajar mengenai persiapan sidang. Semoga ibu selalu disertai Tuhan dan diberikan kesehatan.

6. Bapak/Ibu Dosen dan Karyawan Fakultas Psikologi yang tidak bisa penulis sebutkan satu-satu. Semoga bapak-ibu semua diberikan kesehatan dan selalu bahagia.
7. Bapak Senari Sumarsono dan Almarhumah Ibu Endang Setyowati, selaku kedua orang tua penulis. Terima kasih banyak telah memberikan semua kasih sayang yang ada di dunia untuk penulis, terimakasih atas semua dorongan, semangat, doa, dan berkat dari orang tua. Terkhusus mama yang sudah meninggal dunia, terimakasih atas semua teladan dan dorongan semasa hidup untuk penulis. Semoga ayah yang masih hidup selalu sehat dan bahagia, serta mama yang sudah tiada semoga bisa melihat hasil perjuangan penulis dari surga.
8. Terima kasih kepada kedua kakak penulis, Mas Aris dan Mbak Dina atas semua dorongan, kasih sayang, dan dukungan selama pengerjaan skripsi, semoga selalu sehat dan bahagia beserta keluarga. Terimakasih kepada Gita, *support system* yang selalu terus menerus mendorong dan mendukung penulis dalam pengerjaan skripsi, terimakasih atas bantuan baik dalam proses penelitian maupun pengerjaan penelitian, dan terimakasih banyak selalu ada dalam susah maupun senang, semoga selalu sehat, disertai Tuhan, serta kita selalu tetap bersama.
9. Teruntuk teman-teman penulis, Martin, Prasis, Timo, terima kasih telah menjadi bagian dalam perjalanan selama pengerjaan skripsi dengan bantuan berupa peminjaman laptop. Terima kasih untuk teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah

menjadi bagian dalam perjalanan selama menempuh kuliah, sehingga penulis mampu lebih semangat dalam menjalani kehidupan kuliah. Terima kasih telah banyak mendukung penulis, baik saat pengerjaan skripsi maupun dalam kehidupan sehari-hari. Selalu sehat dan bahagia kalian semua.

10. Terima kasih untuk Kopi Keboon dan Kadung Tresna sebagai tempat singgah selama pengerjaan skripsi. Terima kasih sudah diberi kesempatan untuk menjadi pekerja disana untuk menunjang dana dalam pengerjaan skripsi dan kehidupan sehari-hari.

11. Terima kasih pula penulis ucapkan untuk Kepala Sekolah, para guru, dan staff SDN Polehan 5 Malang yang sudah memberikan ruang dan waktu dalam melakukan penelitian di sana. Semoga selalu diberikan kesehatan dan dalam penyertaan Tuhan.

Penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat berguna bagi peneliti lain maupun pihak yang membutuhkan penelitian ini sebagai referensi kelak.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan seluruh nikmat dan rahmat-Nya kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “*Pengaruh Sense of Humor Terhadap Stres Kerja Pada Guru SDN Polehan 5 Malang*” dengan baik.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 dalam Program Studi Psikologi di Universitas Merdeka Malang. Penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa masih terdapat kekurangan baik dalam segi penulisan maupun tata bahasa. Oleh karenanya, penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca untuk menunjang kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Semoga semua kebaikan yang diberikan mampu kembali dalam bentuk kebaikan pula. Akhir kata, penulis memohon maaf sebesar-besarnya apabila terdapat kesalahan dalam penulisan skripsi ini.

Malang, Agustus 2023

Agung Kurniawan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTISARI	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENGANTAR	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Manfaat	7
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Stres Kerja	11
1. Pengertian Stres Kerja	11
2. Aspek-aspek Stres Kerja	13
3. Faktor-faktor Stres Kerja	14
B. <i>Sense of Humor</i>	20
1. Pengertian <i>Sense of Humor</i>	20
2. Aspek-aspek <i>Sense of Humor</i>	21
C. Pengaruh antara <i>Sense of Humor dengan Stres Kerja</i>	23
D. Kerangka Berpikir	25
E. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Identifikasi dan Operasional Variabel	26

1. Identifikasi	26
a) Variabel Bebas	26
b) Variabel Terikat	26
2. Definisi Operasional	26
a. Stres Kerja	26
b. <i>Sense of Humor</i>	27
B. Subjek Penelitian	27
1. Populasi	27
2. Sampel	28
3. Teknik Pengambilan Sampel	28
C. Cara Pengumpulan Data	29
1. Skala Stres Kerja	30
2. Skala <i>Sense of Humor</i>	31
3. Validitas dan Reliabilitas	31
D. Desain Penelitian	33
E. Cara Analisis Data	33
1. Uji Normalitas	34
2. Uji Linieritas	34
3. Uji Hipotesis	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Deskripsi Subyek Penelitian	35
B. Deskripsi Validitas dan Reliabilitas Data	36
1. Deskripsi Data	36
a. <i>Sense of Humor</i>	36
b. Stres Kerja	37
2. Uji Validitas Skala	38
3. Uji Reliabilitas Skala	43
C. Hasil Penelitian	43
1. Uji Normalitas	43
2. Uji Linieritas	44
3. Uji Hipotesis	45
D. Pembahasan	46

BAB V PENUTUP	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Bobot Skor Aitem	30
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Stres Kerja	30
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala <i>Sense of Humor</i>	31
Tabel 4. Kriteria Indeks Koefisien Reliabilitas	33
Tabel 5. Sebaran Usia Responden	35
Tabel 6. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Skor Hipotetik	36
Tabel 7. Kategorisasi Data <i>Sense of Humor</i>	37
Tabel 8. Kategorisasi Data Stres Kerja	37
Tabel 9. Sebaran Butir Aitem Skala <i>Sense of Humor</i> (Uji Coba).....	39
Tabel 10. Sebaran Butir Aitem Skala Stres Kerja (Uji Coba)	40
Tabel 11. Sebaran Butir Aitem Valid Setelah Uji Coba Skala <i>Sense of Humor</i>	41
Tabel 12. Sebaran Butir Aitem Valid Setelah Uji Coba Skala Stres Kerja.	42
Tabel 13. Indeks Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	43
Tabel 14. Uji Normalitas	44
Tabel 15. Uji Linearitas	44
Tabel 16. Uji Regresi Linear Sederhana	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	25
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Stres Kerja (Uji Coba)	57
Lampiran 2. Skala <i>Sense of Humor</i> (Uji Coba)	60
Lampiran 3. Hasil Perhitungan Aiken V	63
Lampiran 4. Tabulasi Data Skala (Uji Coba)	68
Lampiran 5. Validitas dan Reliabilitas Skala	75
Lampiran 6. Skala Setelah Uji Coba (Penelitian)	80
Lampiran 7. Tabulasi Data Skala (Penelitian)	83
Lampiran 8. Uji Normalitas, Linearitas, dan Hipotesis	86
Lampiran 9. Berita Acara Turnitin dan Daftar Riwayat Hidup	89

PENGARUH *SENSE OF HUMOR* TERHADAP STRES KERJA PADA GURU SDN POLEHAN 5 MALANG

Agung Kurniawan

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

agung.krnwnnn@gmail.com

INTISARI

Dalam era revolusi industri 5.0, sumber daya manusia diharapkan mampu mengikuti teknologi yang mengalami perkembangan sangat cepat. Guru berperan penting untuk menyiapkan sumber daya manusia dalam menghadapi era revolusi industri 5.0. Guru Sekolah Dasar (SD) menduduki posisi paling penting karena memberikan pendidikan awal. Guru SD dituntut untuk menyelesaikan tugas administrasi, membimbing dan mengajar siswa, serta menjadi teladan di lingkungan sekitar disaat yang bersamaan. Tuntutan dan tugas yang dihadapi oleh guru SD ini berpotensi memicu adanya stres kerja. Salah satu faktor yang memicu munculnya stres kerja karena kurang adanya *sense of humor* pada individu. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh *sense of humor* terhadap stres kerja pada guru SD. Penelitian ini dilakukan menggunakan 20 subjek guru SDN Polehan 5 Malang dengan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling* melalui *saturation sampling* (sampel jenuh) dan diukur menggunakan skala *sense of humor* dan stres kerja. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan nilai R Square=0,183, hal ini menunjukkan bahwa *sense of humor* mampu memberikan pengaruhnya sebesar 18,3% terhadap stres kerja pada guru SD. Saran dari penulis untuk para guru SD yaitu perlu berinteraksi dengan bercanda antar guru dan menjadwalkan kegiatan bersama-sama para guru guna meningkatkan *sense of humor* agar stres kerja guru SD menurun.

KATA KUNCI : *Sense of humor*, stres kerja, guru SD

***The Influence of Sense Of Humor on Work Stress in Teachers of
Polehan 5 Elementary School in Malang***

Agung Kurniawan

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

agung.krnwnnn@gmail.com

ABSTRACT

In the era of the industrial revolution 5.0, human resources are expected to be able to keep up with technology that is developing very quickly. Teachers play an important role in preparing human resources to face the industrial revolution 5.0 era. Elementary school teachers occupy the most important position because they provide early education. Elementary school teachers are required to complete administrative tasks, guide and teach students, and become role models in the surrounding environment at the same time. The demands and tasks faced by elementary school teachers have the potential to trigger job stress. One of the factors that trigger job stress is the lack of sense of humor in individuals. Therefore, this study was conducted to determine the effect of sense of humor on job stress in elementary school teachers. This study was conducted using 20 subjects of teachers of SDN Polehan 5 Malang with non-probability sampling technique through saturation sampling (saturated sample) and measured using sense of humor and work stress scale. The results of hypothesis testing show a significance value of $0.000 < 0.05$ with an R Square value of $= 0.183$, this indicates that sense of humor is able to exert an influence of 18.3% on job stress in elementary school teachers. The author's suggestion for elementary school teachers is that they need to interact with jokes between teachers and schedule activities together with teachers to increase their sense of humor so that the work stress of elementary school teachers decreases.

KEYWORDS : *Sense of humor, job stress, elementary school teacher*