

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DAN *SAVORING* PADA MAHASISWA  
DI KOTA BANDUNG**

**SKRIPSI**

Disusun Untuk Memenuhi Gelar Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Indonesia



Disusun oleh  
Muhammad Adji Kamandanu      1909532

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2024**

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DAN *SAVORING* PADA MAHASISWA  
DI KOTA BANDUNG**

Oleh:

Muhammad Adji Kamandanu

1909532

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi,  
Fakultas Ilmu Pendidikan

© Muhammad Adji Kamandanu

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian  
dengan dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa izin dari  
penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

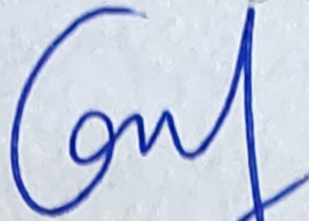
Muhammad Adji Kamandanu

1909532

**HUBUNGAN SENSE OF HUMOR DENGAN  
SAVORING PADA AKTIVIS MAHASISWA DI KOTA  
BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:

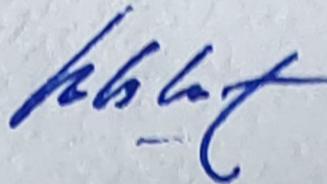
**Pembimbing I,**



Gemala Nurendah, S.Pd., M.A.

NIP. 198302022010122002

**Pembimbing II,**

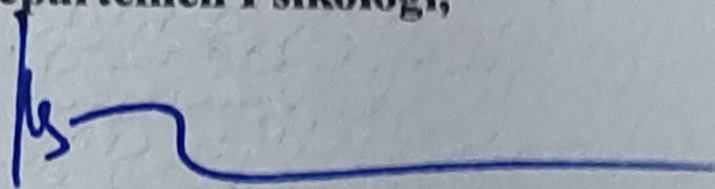


Muhammad Ariez Musthofa, M.Si.

NIP. 197404092008121002

Mengetahui,

**Ketua Departemen Psikologi,**



Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog

NIP. 197007262003122001



**SKRIPSI INI TELAH DIUJIKAN PADA:**

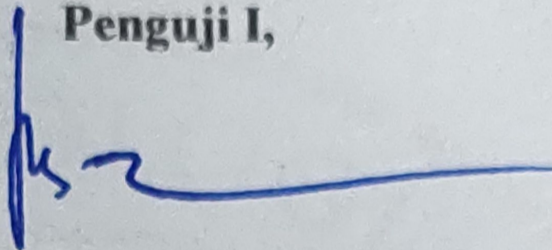
**Hari/Tanggal : Jum'at, 23 Agustus 2024**

**Waktu : 10.00 – 11.00 WIB**

**Tempat : Ruang Sidang 1 Program Studi Psikologi**

**Penguji Terdiri dari:**

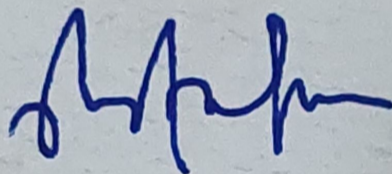
**Penguji I,**



Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog

NIP. 197007262003122-001

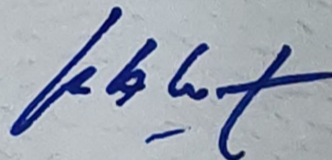
**Penguji II,**



Anastasia Wulandari, M.Psi., Psikolog

NIP. 197802082006042002

**Penguji III,**

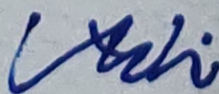


Muhammad Ariez Musthofa, M.Si.

NIP. 197404092008121002

**Tanggung jawab Yuridis ada pada:**

**Peneliti,**



Muhammad Adji Kamandanu

NIM. 1909532

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “**Hubungan *Sense of humor* dan *Savoring* pada Mahasiswa di Kota Bandung**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan ataupun pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya sendiri

Bandung, Agustus 2024

Peneliti

Muhammad Adji Kamandanu

NIM. 1909532

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi berjudul “**Hubungan *Sense of humor* dan *Savoring* pada Mahasiswa di Kota Bandung**” ini dapat diselesaikan dengan baik sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang turut membantu penyelesaian skripsi ini. Penelitian ini masih jauh dari sempurna. Banyak keterbatasan dan kekurangan dalam penelitian ini. Maka dari itu peneliti terbuka untuk menerima seluruh kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Bandung, Agustus 2024

Peneliti

Muhammad Adji Kamandanu

NIM. 1909532

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Ibu Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog selaku ketua Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Ibu Gemala Nurendah, S.Pd., M.A. selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberi masukan serta dukungan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi.
3. Bapak Muhammad Ariez Musthofa, M.Si. selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberi masukan serta dukungan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi.
4. Ibu Ismawati Kosasih, S.Pd., M.Si. selaku dosen wali yang membantu peneliti dalam mengikuti dan menyelesaikan studi pada Program Studi Psikologi.
5. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi UPI yang telah memberikan dukungan, ilmu, dan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
6. Kedua orang tua peneliti, terutama Ibu Pipin Supartini yang telah membesarkan, mendidik, mendoakan, serta memberi semangat dan dukungan yang tiada henti pada peneliti sehingga dapat menyelesaikan studinya.
7. Sahabat-sahabat peneliti yang senantiasa menemani dan memberi bantuan, dukungan, motivasi, serta hiburan selama masa studi peneliti.
8. Teman-teman Psikologi UPI 2019 yang telah kebersamai peneliti selama masa studi.
9. Para partisipan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian.

## ABSTRAK

**Muhammad Adji Kamandanu (1909532). Hubungan *Sense of humor* dan *Savoring* pada Mahasiswa di kota Bandung. Skripsi Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung (2024).**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *sense of humor* dan *savoring* pada mahasiswa di kota Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linear sederhana dan Kruskal Wallis untuk uji beda. Penelitian ini melibatkan 452 responden mahasiswa dengan rentang usia 19 – 24 tahun dan berbagai latar belakang pendidikan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan dua instrumen yaitu *Multidimensional Sense of humor Scale* (MSHS) yang telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Sumiharto (2019) dan mengacu pada *Multidimensional Sense of humor Scale* (MSHS) yang dikonstruksi oleh Thorson dan Powell (1993) (20 item;  $a = 0,973$ ) serta *savoring beliefs inventory* (SBI) yang digunakan oleh Fajrin, N. M. A., Isti'adah, F. N. L., & Sugara, G. S. (2020) dan mengacu pada *savoring beliefs inventory* (BSI) oleh Bryant, F (2003) (24 item;  $a = 0,979$ ). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *sense of humor* memiliki hubungan dengan *savoring* (spearman's rho = 0.672). Berdasarkan hal tersebut maka semakin tinggi tingkat *sense of humor* mahasiswa maka akan semakin tinggi juga tingkat *savoring* dari mahasiswa tersebut.

**Kata Kunci:** *Sense of humor*, *savoring*, mahasiswa



## ABSTRACT

**Muhammad Adji Kamandanu (1909532). The Relationship Between Sense of Humor and Savoring Among Student in Bandung City. Program Study Psychology. Faculty of Educational Science, Indonesia University of Education. Bandung, (2024).**

This study aims to determine the relationship between sense of humor and savoring among student in Bandung City. The research uses a quantitative approach with correlation test and the Kruskal-Wallis test for the difference test. The study involved 452 respondents who are student aged 19–24 years from various educational backgrounds. The instruments used in this research include the Multidimensional Sense of humor Scale (MSHS), which was adapted into Indonesian by Sumiharto (2019) and is based on the Multidimensional Sense of humor Scale (MSHS) constructed by Thorson and Powell (1993) (20 items;  $\alpha = 0.973$ ), and the Savoring beliefs inventory (SBI) used by Fajrin, N. M. A., Isti'adah, F. N. L., & Sugara, G. S. (2020), based on the Savoring beliefs inventory (BSI) by Bryant, F. (2003) (24 items;  $\alpha = 0.979$ ). The results of this study indicate that sense of humor is related to savoring (Spearman's rho = 0.672). The higher the sense of humor of student, the higher their level of savoring will be.

**Keywords:** Sense of humor, savoring, students

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1    Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2    Rumusan Masalah .....	5
1.3    Tujuan Penelitian .....	5
1.4    Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1    Teoritis .....	5
1.4.2    Praktis.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
2.1 <i>Savoring</i> .....	7
2.1.1    Pengertian <i>Savoring</i> .....	7
2.1.2    Aspek – aspek <i>Savoring</i> .....	7
2.1.3    Mekanisme <i>Savoring</i> .....	7
2.1.4    Fungsi – fungsi <i>Savoring</i> .....	8
2.1.5    Faktor – faktor Intensitas <i>Savoring</i> .....	9
2.2 <i>Sense of humor</i> .....	11
2.2.1    Pengertian <i>Sense of humor</i> .....	11
2.2.2    Aspek – aspek <i>Sense of humor</i> .....	12
2.2.3    Faktor – faktor yang Mempengaruhi <i>Sense of humor</i> .....	12

2.2.4	Jenis – jenis Humor.....	13
2.3	Kerangka Berpikir.....	13
2.4	Hipotesis Penelitian.....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....		16
3.1	Desain Penelitian.....	16
3.2	Populasi dan Sampel .....	16
3.2.1	Populasi.....	16
3.2.2	Sampel.....	16
3.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	17
3.3.1	Variabel Penelitian .....	17
3.3.2	Definisi Operasional.....	17
3.4	Instrumen Penelitian.....	18
3.4.1	<i>Sense of humor</i> .....	18
3.4.2	<i>Savoring</i> .....	22
3.5	Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	25
3.6	Prosedur Penelitian.....	27
3.7	Analisis Data .....	27
3.8	Uji Normalitas dan Uji Linearitas .....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		30
4.1	Hasil Penelitian .....	30
4.1.1	Data Demografis Responden.....	30
4.1.2	Gambaran <i>Sense of humor</i> .....	31
4.1.3	Gambaran <i>Savoring</i> .....	35
4.2	Uji Hipotesis dan Pembahasan.....	38
4.2.1	Uji Hipotesis .....	38
4.2.2	Pembahasan.....	42
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	45
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....		47
5.1	Simpulan .....	47

5.2	Rekomendasi dan Saran .....	47
5.2.1	Bagi Mahasiswa .....	47
5.2.2	Bagi Peneliti Selanjutnya .....	47
LAMPIRAN	.....	51



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi – kisi instrumen <i>Sense of humor</i> .....	19
Tabel 3. 2 Kriteria Skala Likert.....	19
Tabel 3. 3 Kategorisasi.....	20
Tabel 3. 4 Norma Kategorisasi <i>Sense of humor</i> .....	21
Tabel 3. 5 Kisi – kisi Instrumen <i>Savoring</i> .....	22
Tabel 3. 6 Kriteria Skala Likert.....	23
Tabel 3. 7 Kategorisasi.....	23
Tabel 3. 8 Norma Kategorisasi <i>Savoring</i> .....	24
Tabel 3. 9 Reliabilitas Intrumen <i>Sense of humor</i> .....	26
Tabel 3. 10 Reliabilitas Intrumen <i>Savoring</i> .....	26

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....	13
Gambar 3. 1 Scatterplot .....	28

**DAFTAR LAMPIRAN**

LAMPIRAN 1 SURAT KEPUTUSAN PEMBIMBING SKRIPSI .....	51
LAMPIRAN 2 KARTU BIMBINGAN.....	52
LAMPIRAN 3 KUESIONER PENELITIAN.....	54
LAMPIRAN 4 UJI VALIDITAS.....	58
LAMPIRAN 5 UJI RELIABILITAS.....	60
LAMPIRAN 6 UJI ASUMSI KLASIK.....	61
LAMPIRAN 7 UJI REGRESI SEDERHANA .....	63
LAMPIRAN 8 DATA SOSIO DEMOGRAFIS RESPONDEN.....	65
LAMPIRAN 9 KATEGORISASI RESPONDEN .....	88

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1-7.
- Amando, J., & Sulistiasih, S. (2024). Hubungan *sense of humor* dengan psychological well-being pada masa dewasa awal. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 91-100.
- Ambarwati, D. (2017). Gambaran Tingkat cemas pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang. *Universitas Muhammadiyah Magelang*.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood in Europe: A response to Bynner. *Journal of youth studies*, 9(1), 111-123.
- Azwar, S. (2005). Penyusunan Skala Psikologi. Edisi 1. Yogyakarta : Pustaka pelajar
- Azwar, S. (2013). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). Reliabilitas dan Validitas (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Borelli, J.L., Rasmussen, H.F., Burkhart, M.L., Sbarra, D.A. (2015). *Relational Savoring in Long distance Romantic Relationship*. *Journal of Social and Personal Relationship*, Vol. 32 (8), p. 1083-1108.
- Braniecka, A., Hanć, M., Wołkowicz, I., Chrzczonowicz-Stępień, A., Mikołajonek, A., & Lipiec, M. (2019). Is it worth turning a trigger into a joke? Humor as an emotion regulation strategy in remitted depression. *Brain and behavior*, 9(2), e01213.
- Bryant, F. (2003). *Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring*. *Journal of mental health*, 12(2), 175-196.
- Bryant, F.B., Veroff. J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Cahyono, R. T., Iriani, N. L. N. H., & Lestari, S. (2002). Kecenderungan somatisasi ditinjau dari *sense of humor* dan kemampuan menyelesaikan masalah. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi Indegenous*, 6(2).
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profil perceived academic stress pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(3), 395-403



- Fajrin, N. M. A., Isti'adah, F. N. L., & Sugara, G. S. (2020). *Savoring* dan kecerdasan adversity pada siswa. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 85-92.
- Goff, A. M. (2011). Stressor Academic Performance, and Learned Resourcefulness in Baccalaureate Nursing Student. *International Journal of Nursing Education Scholarship*.
- Hartanti, H. (2008). Apakah Selera Humor Menurunkan Stres? Sebuah Meta-Analisis. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 24(1), 38-55.
- Hughes, L. W. (2008). *Sense of humor* and Psychological Capacities. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*. Vol.1. No.1.
- Indrawanto, N. (2008). Hubungan antara Efikasi Diri dan *Sense of humor* dengan Partisipasi Kerja Karyawan. Skripsi). Universitas Muhammadiyah, Surakarta.
- Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does *savoring* increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 176-187.
- Klibert, J. J., Sturz, B. R., LeLeux-LaBarge, K., Hatton, A., Smalley, K. B., & Warren, J. C. (2022). *Savoring* interventions increase positive emotions after a social evaluative hassle. *Frontiers in psychology*, 13, 791040.
- Kusuma, C. T., & Yudianto, A. (2022). Efektivitas *Savoring* Intervention Terhadap Well-Being: Studi Meta Analisis. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 14(2).
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Tugas pembelajaran. Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Rahmanadji, D. (2007). Sejarah, teori, jenis, dan fungsi humor. *Jurnal bahasa dan seni*, 35(2), 213-221.
- Ramli, Y. (1997). Jenis dan Fungsi Humor dalam Masyarakat Aceh. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83.
- Ogston, S. A., Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1991). Adequacy of Sample Size in Health Studies. *Biometrics*, 47(1), 347. <https://doi.org/10.2307/2532527>
- Parera, F. (2000). Pribadi-pribadi pembuka cakrawala. Kompas

- Parman, R. (2013). Penyesuaian diri laki-laki dan perempuan dengan mengendalikan variable *sense of humor*. *Cognicia*, 1(2).
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York:Oxford University Press.
- Piao, X., & Managi, S. (2022). Long-term improvement of psychological well-being in the workplace: What and how. *Social Science & Medicine*, 298, 114851.
- Salces-Cubero, I. M., Ramírez-Fernández, E., & Ortega-Martínez, A. R. (2019). Strengths in older adults: Differential effect of *savoring*, gratitude and optimism on well-being. *Aging & mental health*, 23(8), 1017-1024.
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja (Edisi Revisi)*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Satria, J., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R., & Kinanthi, M. R. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif. *Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 59-65.
- Setyono, A. (2013). Pengaruh keaktifan berorganisasi dan kerajinan beribadah terhadap kematangan kepribadian pada mahasiswa PAI semester VI Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Salatiga (Skripsi).
- Smith, J. L., & Hanni, A. A. (2019). Effects of a *savoring* intervention on resilience and well-being of older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), 137-152.
- Smith, J. L., & Hollinger-Smith, L. (2015). *Savoring*, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & mental health*, 19(3), 192-200.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukoco, A. S. P. (2014). Hubungan *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi. *CALYPTRA*, 3(1), 1-10.
- Sumiharto, F. P. (2019). Pengaruh *sense of humor* dimediasi hardiness terhadap subjective well-being pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di kota Bandung (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Surury, I., Putri, L. A., Hamida, G. S., & Prastiwi, N. D. (2022, October). Peran berorganisasi sebagai faktor protektif terhadap terjadinya stress pada mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19. In *prosiding seminar nasional penelitian lppm umj* (Vol. 1, No. 1)
- Suyasa, P. T. Y. S. (2010). *Identify Type of Humor: Funny, Funny, and Funny*.

- Rohman. (2015). Perbedaan Aktualisasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Kategori Aktivistis dan Non Aktivistis. Dalam Seminar Psikologi Kemanusiaan (hlm. 315-322). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and validation of a *Multidimensional Sense of humor Scale*. *Journal of clinical psychology*, 49(1), 13-23.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, 72(6), 1161-1190.
- Wardani, I. R. K. (2012). Hubungan cita rasa humor (*sense of humor*) dengan kebermanaan hidup pada remaja akhir (mahasiswa). *Jurnal Sosiohumaniora*, 3(3).