

**PENGARUH *SENSE OF HUMOR* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
SKRIPSI**



Oleh :

Rafi Zidan Dhiyaulhaq

NIM. 210401110232

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2025

**PENGARUH *SENSE OF HUMOR* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Rafi Zidan Dhiyaulhaq
NIM. 210401110232

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2025

PENGARUH SENSE OF HUMOR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN BELAJAR
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI

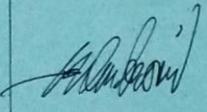
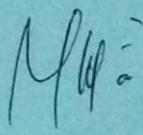
SKRIPSI

Oleh :

Rafi Zidan Dhiyaulhaq

NIM. 210401110232

Telah disetujui oleh :

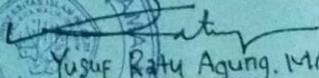
Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Muchamad Adam Basori, MA (TESOL). NIP. 198103122023211011		9 / 6 '25
Dosen Pembimbing 2 Dr. Muallifah, S.Psi., MA NIP. 198505142019032008		9 / 6 '25

Malang, 10-6-2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi




Yusuf Ratu Agung, MA

NIP. 198010202015031002

PENGARUH SENSE OF HUMOR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN BELAJAR
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI

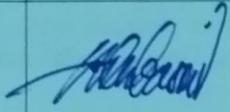
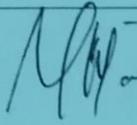
SKRIPSI

Oleh:

Rafi Zidan Dhiyaulhaq
NIM. 210401110232

Telah diajukan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi
dalam Majelis Sidang Skripsi Pada Tanggal 15 JUN 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Muchamad Adam Basori, MA (TESOL). NIP. 198103122023211011		16 / 6 '25
Ketua Penguji Dr. Muallifah, S.Psi., MA NIP. 198505142019032008		17 / 6 '25
Penguji Utama Dr. Siti Mahmudah, M.Si NIP. 196710291994032001		17 / 6 '25

Disahkan oleh,



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH SENSE OF HUMOR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN BELAJAR
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI**

Yang ditulis oleh:

Nama : Rafi Zidan Dhiyaulhaq

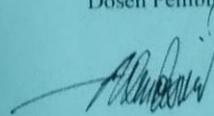
NIM : 210401110232

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 27 Mei 2025
Dosen Pembimbing 1,



Muchamad Adam Basori, MA (TESOL).

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH SENSE OF HUMOR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN BELAJAR
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI**

Yang ditulis oleh:

Nama : Rafi Zidan Dhiyaulhaq

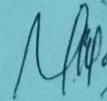
NIM : 210401110232

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 27 Mei 2025
Dosen Pembimbing 2,



Dr. Muallifah, S.Psi., MA

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rafi Zidan Dhiyaulhaq

NIM : 210401110232

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH SENSE OF HUMOR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 12 Mei ,2025

Penulis



Rafi Zidan Dhiyaulhaq

NIM. 210401110232

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah : 6)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah : 286)

“Barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya).
Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan
bagi tiap-tiap sesuatu”

(QS. At-Talaq : 3)

PERSEMBAHAN

Dengan segala rasa syukur yang mendalam serta kerendahan, Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Ibadah Kepada Allah SWT dan Cinta Kasih Kepada Rosulullah SAW, atas segala rahmat dan karunianya.
2. Kedua Orang Tuaku Tercinta, yang selalu mendukung, mendoakan, dan memberi cinta tanpa batas. Terimakasih atas pengorbanan, kasih sayang, dan semangat tiada henti.
3. Untuk saudara-saudaraku tercinta, yang menjadi tempat saya berbagi cerita, tawa, dan air mata. Terima kasih atas semangat yang kalian berikan di saat saya merasa lelah, dan atas dukungan yang selalu hadir meski tanpa diminta.
4. Untuk para dosen dan pembimbing saya, yang telah membimbing saya dengan sabar, memberikan ilmu, masukan, serta arahan yang sangat berharga selama proses penulisan skripsi ini. Terima kasih atas dedikasi dan ketulusan yang tak ternilai.
5. Untuk teman-teman seperjuangan dan sahabat sejati, yang telah hadir dalam tiap langkah perjalanan ini, dalam diskusi panjang, tawa, bahkan dalam keputusan. Terima kasih atas waktu, perhatian, dan persahabatan yang begitu tulus. Kalian telah menjadi bagian penting dalam proses ini.

Skripsi ini bukanlah akhir dari perjalanan, melainkan awal dari pengabdian saya kepada ilmu pengetahuan dan masyarakat. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat dan menjadi bagian kecil dari kontribusi terhadap dunia pendidikan dan penelitian di masa depan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmad dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku dosen penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran yang sangat berarti dalam proses penyempurnaan skripsi ini.
5. Kepada seluruh partisipan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berkontribusi dalam penelitian ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 12 Mei 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	
LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN	
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	7
C. Tujuan Masalah	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II : KAJIAN TEORI.....	9
A. Kecemasan Belajar	9
1. Pengertian Kecemasan Belajar	9
2. Faktor Kecemasan Belajar	10

3. Dampak Kecemasan Dalam Belajar	13
4. Gejala Kecemasan.....	14
5. Aspek Kecemasan Belajar	15
B. <i>Sense of Humor</i>.....	17
1. Pengertian <i>Sense of Humor</i>	17
2. Aspek-aspek <i>Sense of Humor</i>	19
3. Faktor-faktor <i>Sense of Humor</i>	22
4. Fungsi dan Manfaat <i>Sense of Humor</i>	23
C. Pengaruh <i>Sense of Humor</i> Terhadap Kecemasan Belajar	25
D. Kerangka konseptual.....	27
E. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III : METODE PENELITIAN.....	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Identifikasi Variabel	29
C. Definisi Operasional.....	30
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
E. Metode Pengumpulan Data.....	33
F. Reliabilitas dan Validitas	37
G. Analisis Data.....	38
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	41

A. Gambaran Lokasi Penelitian	41
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
C. Rancangan Pelaksanaan Penelitian.....	42
D. Hasil Penelitian.....	42
1. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas.....	42
2. Analisis Data.....	46
3. Uji Hipotesis	51
E. Pembahasan.....	53
1. Tingkat <i>Sense of Humor</i> Mahasiswa.....	53
2. Tingkat Kecemasan Belajar Mahasiswa	56
3. Pengaruh <i>Sense of Humor</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Belajar	60
 BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	 64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	65
 DAFTAR PUSTAKA.....	 67
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Skor skala Likert <i>Sense of Human</i>	35
Tabel 3.2 Tabel Skor skala Likert <i>Kecemasan Belajar</i>	35
Tabel 3.3 Tabel Blue Print skala <i>Sense of Humor</i>	36
Tabel 3.4 Tabel Blue Print skala Kecemasan	36
Tabel 3.5 Tabel Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach	38
Tabel 4.1 Tabel Uji Validitas Variabel X	43
Tabel 4.2 Tabel Uji Validitas Variabel Y	44
Tabel 4.3 Tabel Hasil Uji Relibialitas Variabel X.....	45
Tabel 4.4 Tabel Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y	46
Tabel 4.5 Tabel Hasil Uji Linearitas.....	47
Tabel 4.6 Tabel Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov.....	48
Tabel 4.7 Tabel Hasil Uji Regresi Linier Berganda	51
Tabel 4.8 Tabel Hasil Uji R	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir	27
Gambar 4.1 Hasil Uji Heteroskedastisitas	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lampiran 1 Instrumen Penelitian	71
Lampiran 2 Uji Reliabilitas dan Validitas	77
Lampiran 3 Data Penelitian	80
Lampiran 4 Uji Normalitas	84
Lampiran 5 Uji Heetroskodesitas.....	85
Lampiran 6 Uji Regresi Linier dan R Square	86

ABSTRAK

Rafi Zidan Dhiyaulhaq, 210401110232. Psikologi. 2025. Pengaruh *Sense of Humor* Terhadap Tingkat Kecemasan Belajar Mahasiswa Fakultas Psikologi. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Muchamad Adam Basori, MA (TESOL). dan Dr. Muallifah, S.Psi.,MA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *sense of humor* terhadap tingkat kecemasan belajar mahasiswa. Kecemasan belajar merupakan salah satu bentuk tekanan psikologis yang kerap dialami mahasiswa akibat beban akademik yang tinggi. Di sisi lain, *sense of humor* dapat menjadi mekanisme koping yang efektif untuk meredakan tekanan tersebut.

Kelas belajar merupakan salah satu bentuk tekanan psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama ketika ditambah pada beban akademis yang tinggi untuk berprestasi, dan ekspektasi sosial maupun pribadi yang besar. Kondisi ini, apabila tidak ditangani dengan baik, bisa berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental serta kinerja akademis mahasiswa. Di sisi lain rasa humor atau kepekaan terhadap humor dipandang sebagai salah satu strategi koping yang mampu membantu individu meredakan ketegangan, meningkatkan suasana hati, dan berfikir lebih positif terhadap tantangan akademis.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 112 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala Likert, yaitu Skala *Sense of Humor* dan Skala Kecemasan Belajar. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif dan regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *sense of humor* mahasiswa tergolong cukup tinggi, sedangkan tingkat kecemasan belajar berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil uji regresi menunjukkan terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *sense of humor* terhadap kecemasan belajar, dengan persamaan regresi $Y = 80,696 - 0,287X$. Nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan R^2 sebesar 0,132 menunjukkan bahwa *sense of humor* memengaruhi 13,2% variasi kecemasan belajar mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan belajarnya. Hal ini mengindikasikan bahwa humor dapat digunakan sebagai strategi preventif dan intervensi dalam menurunkan kecemasan belajar. Peneliti merekomendasikan pengembangan pendekatan konseling atau pelatihan berbasis humor untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci : *Sense of Humor* , Kecemasan Belajar, Mahasiswa, Strategi Koping

ABSTRACT

Rafi Zidan Dhiyaulhaq. 210401110232. Psychology. 2025. The Effect of Sense of Humor on the Level of Learning Anxiety of Students of the Faculty of Psychology. Thesis. Faculty of Psychology, State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Muchamad Adam Basori, MA (TESOL). and Dr. Muallifah, S.Psi.,MA

This study aims to determine the effect of sense of humor on students' learning anxiety level. Learning anxiety is a form of psychological pressure that is often experienced by students due to high academic loads. On the other hand, sense of humor can be an effective coping mechanism to relieve this pressure.

Learning anxiety is a form of psychological pressure that is often experienced by students, especially when coupled with a high academic load to achieve, and large social and personal expectations. This condition, if not properly addressed, can negatively affect students' mental health and academic performance. On the other hand, a sense of humor or sensitivity to humor is seen as one of the coping strategies that can help individuals relieve tension, improve mood, and think more positively about academic challenges.

This study uses a quantitative approach with a descriptive correlational method. The number of samples in this study were 112 active students of the Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, who were selected using purposive sampling technique. Data collection was carried out using Likert scale instruments, namely the Sense of Humor Scale and the Learning Anxiety Scale. Data analysis was performed with descriptive analysis and simple linear regression.

The results showed that the level of students' sense of humor was quite high, while the level of learning anxiety was in the moderate to high category. The regression test results show that there is a negative and significant influence between sense of humor on learning anxiety, with the regression equation $Y = 80.696 - 0.287X$. The significance value of $0.000 < 0.05$ and R^2 of 0.132 indicates that sense of humor affects 13.2% of variations in student learning anxiety. This research shows that the higher the students' sense of humor, the lower their learning anxiety level. This indicates that humor can be used as a preventive and intervention strategy in reducing learning anxiety. The researcher recommends the development of counseling approaches or humor-based training to support students' mental health.

Keywords: Sense of Humor, Learning Anxiety, Students, Coping Strategies

المخلص

رافي زيدان ذيول الحق. 210401110232. علم النفس. 2025. أثر حس الفكاهة على مستوى قلق التعلم لدى طلاب كلية علم النفس. الأطروحة. كلية علم النفس، الجامعة الإسلامية الحكومية، مولانا مالك إبراهيم مالانج

المشرف: د. محمد آدم باسوري، ماجستير في علم النفس، ماجستير في علم النفس، ود

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير حس الفكاهة على مستوى قلق التعلم لدى الطلاب. قلق التعلم هو شكل من أشكال الضغط النفسي الذي غالبًا ما يعاني منه الطلاب بسبب الأعباء الأكاديمية العالية. ومن ناحية أخرى، يمكن أن يكون حس الفكاهة آلية فعالة للتخفيف من هذا الضغط.

قلق التعلّم هو شكل من أشكال الضغط النفسي الذي غالبًا ما يعاني منه الطلاب، خاصة عندما يقترن بعبء أكاديمي كبير يجب تحقيقه، وتوقعات اجتماعية وشخصية كبيرة. ويمكن لهذه الحالة، إذا لم تتم معالجتها بشكل صحيح، أن تؤثر سلبيًا على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي للطلاب. من ناحية أخرى، يُنظر إلى حس الفكاهة أو الحساسية تجاه الفكاهة على أنها إحدى استراتيجيات التأقلم التي يمكن أن تساعد الأفراد على تخفيف التوتر وتحسين المزاج والتفكير بشكل أكثر إيجابية تجاه التحديات الأكاديمية.

تستخدم هذه الدراسة منهجًا كميًا باستخدام أسلوب الارتباط الوصفي. وقد بلغ عدد العينات في هذه الدراسة 112 طالبًا نشطًا في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج في مدينة مالانج تم اختيارهم باستخدام أسلوب أخذ العينات الانتقائية وقد تم جمع البيانات باستخدام أدوات مقياس ليكرت، وهي مقياس الإحساس بالفكاهة ومقياس القلق من التعلم. تم إجراء تحليل البيانات باستخدام التحليل الوصفي والانحدار الخطي البسيط.

أظهرت النتائج أن مستوى حس الفكاهة لدى الطلاب كان مرتفعًا جدًا، بينما كان مستوى قلق التعلم في الفئة المتوسطة إلى العالية. أظهرت نتائج اختبار الانحدار أن هناك تأثيرًا سلبيًا وهامًا بين حس الفكاهة وقلق التعلم، حيث أظهرت معادلة الانحدار إلى أن حس الفكاهة يؤثر على 13.2% من R^2 0.132 تشير القيمة الدلالية $0.05 > 0.000$ و $Y = 80.696 - 0.287X$. التغييرات في قلق التعلّم لدى الطلاب. يُظهر هذا البحث أنه كلما ارتفع حس الفكاهة لدى الطلاب، انخفض مستوى قلق التعلم لديهم. وهذا يشير إلى أنه يمكن استخدام الفكاهة كاستراتيجية وقائية وتدخلية في الحد من قلق التعلم. ويوصي الباحث بتطوير أساليب إرشادية أو تدريب قائم على الفكاهة لدعم الصحة النفسية للطلاب.

الكلمات المفتاحية حس الفكاهة، قلق التعلم، الطلاب، استراتيجيات التأقلم

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam dunia pendidikan tinggi, seorang mahasiswa sering menghadapi tuntutan akademik seperti tugas, ujian, dan presentasi yang dimana tingkatannya lebih besar dari pada saat masih bangku sekolah menengah atas. Apabila mahasiswa mengalami masalah, baik yang bersifat interpersonal maupun berasal dari faktor eksternal lainnya, maka hal tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis dan proses belajarnya. Hal ini dapat memicu stres dan kecemasan belajar. Kecemasan ini dapat mengganggu kinerja akademik dan kesehatan mental mereka, membatasi kemampuan untuk berpikir jernih, serta mengurangi motivasi belajar.

Adapun faktor lingkungan yang berubah, dimana seorang mahasiswa dituntut untuk dapat belajar mandiri dan harus bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Seperti yang dijelaskan oleh Sari (2022) peralihan individu yang dialami mahasiswa dari masa sekolah menengah ke dunia perkuliahan menunjukkan adanya perkembangan tugas. Kondisi ini menambah berbagai tuntutan, termasuk mencapai prestasi akademik, beradaptasi dengan teman dan dosen dari beragam budaya, serta menyelesaikan tugas yang lebih kompleks seperti pembuatan makalah, review jurnal, dan tugas akhir.

Dapat diketahui bahwa lingkungan sangat penting dan perlu diperhatikan dalam menjadi mahasiswa. Dimana mahasiswa berusaha untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru kondisi tersebut cukup bisa membuat mahasiswa tertekan dalam berbagai tugas akademiknya. Apabila mahasiswa tidak bisa beradaptasi dengan lingkungannya, hal tersebut dapat membuat mahasiswa tersebut merasa sendirian.

Sehingga memunculkan rasa kecemasan belajar dalam menghadapi tuntutan akademik tersebut. Tekanan untuk mencapai nilai tinggi dan memahami materi sering kali memicu perasaan cemas dan stres selama proses belajar. Kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan motivasi, dan pada akhirnya berdampak negatif pada prestasi akademik. begitupun jika tingkat kecemasan rendah, maka meningkatkan kualitas diri.

Seorang mahasiswa memiliki impian dan cita-cita tentang apa yang ingin mereka capai setelah lulus. Keluarga atau masyarakat juga seringkali berharap bahwa seseorang yang melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi akan menjalani hidup yang baik dan mampu mencapai tujuan. Namun kenyataannya, harapan ini tidak selalu berjalan sesuai keinginan, banyak kendala yang harus dihadapi dalam pencapaian tujuan tersebut. Hal tersebut bergantung pada peluang, upaya, dan perjuangan setiap mahasiswa.

Menurut Maharani et al. (2021) ketidakpastian mengenai masa depan membuat banyak mahasiswa merasa cemas terhadap arah hidup mereka, khususnya pada masa perkuliahan dan usia dua puluhan. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada proses belajar. Dalam konteks ini, *sense of humor* berperan penting sebagai mekanisme koping yang adaptif untuk meredakan kecemasan dan membantu mahasiswa menghadapi ketidakpastian dengan cara yang lebih positif.

Jadi kecemasan belajar dapat disebabkan oleh faktor rasa kurang percaya diri karena ekspektasi orang lain tinggi. Adapun faktor tekanan akademik, dimana harus memiliki target nilai tinggi atau tuntutan untuk berprestasi dapat membuat mahasiswa merasa stres dan rasa kecemasan yang berlanjut.

Kecemasan belajar sering kali membuat mahasiswa merasa tidak tenang, terutama karena dorongan untuk meraih nilai tinggi dan memahami materi perkuliahan. Hal ini dapat menimbulkan kesulitan dalam mempersiapkan diri dan beradaptasi dengan berbagai

tuntutan akademik. Untuk mengatasi tekanan tersebut, mahasiswa kerap mencari strategi koping yang efektif, salah satunya adalah dengan memanfaatkan *sense of humor*. *Sense of humor* dapat membantu meredakan ketegangan, mengurangi kecemasan belajar, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tantangan akademik. Sebagai individu yang berada dalam lingkungan baru, stres, kecemasan, dan ketidakpastian menjadi hal yang sulit dihindari, sehingga kemampuan untuk melihat situasi secara lebih ringan melalui humor menjadi sangat bermanfaat.

Namun, dengan memiliki rasa humor, individu dapat merasakan, mengamati, mengekspresikan kelucuan, dan tertawa dalam situasi yang kurang menyenangkan atau berpotensi menyakitkan (Shobah et al., 2021). Karena humor, seseorang tersebut pasti mendapatkan psikologis yang sejahtera dibandingkan dengan yang lainnya (Tsukawaki et al., 2019).

Kecemasan dapat dipicu oleh dua jenis faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal mencakup berbagai situasi serta kondisi lingkungan yang memengaruhi siswa, seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Sementara itu, faktor internal berkaitan dengan hambatan atau keterbatasan dalam aspek psiko-fisik siswa, yang dapat meliputi ranah kognitif, afektif, maupun psikomotorik.

Putrie dan Prasetya (2021) menjelaskan bahwa kecemasan dalam konteks pembelajaran dapat ditinjau dari beberapa aspek, yaitu somatik sebagai reaksi fisik tubuh terhadap ancaman, kognitif sebagai bentuk respon pikiran terhadap rasa cemas, emosional yang ditandai dengan perasaan takut dan kekhawatiran berkelanjutan terhadap potensi bahaya, serta perilaku sebagai bentuk tanggapan nyata dalam menghadapi ancaman, misalnya dengan cara menghindar atau menunjukkan sikap agresif.

Individu atau seseorang yang memiliki *sense of humor* tinggi maka dapat membantu meredakan stres, sehingga mereka lebih mampu menghadapi situasi yang sulit. Beberapa penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif antara *sense of humor* dan stres, yang berarti semakin mudah seseorang untuk tertawa dan membuat lelucon, semakin kecil kemungkinan mereka merasa tertekan oleh masalah yang dihadapi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian dari (Lovy & Aviani, 2020; Prayetno & Fikry, 2021; Wiratama & Romadhani 2021).

Hal ini mengidentifikasi bahwa *sense of humor* bisa menjadi cara agar rasa kecemasan belajar yang dirasakan oleh mahasiswa menjadi berkurang. Hal ini melibatkan kemampuan dalam mengenal suatu unsur-unsur lucu dalam suatu situasi, meskipun dianggap suatu hal yang ringan, selera humor dapat berperan penting saat mengalami kecemasan. Sehingga saat mahasiswa merasakan kecemasan belajar, mahasiswa tersebut dapat menggunakan humor sebagai cara untuk merespon kecemasan tersebut.

Peneliti mengacu pada penelitian sebelumnya yang membahas pengaruh antara *sense of humor* dan kecemasan sebagai referensi yang krusial. Dalam studi yang dilakukan oleh Arif et al. (2023) menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara *sense of humor* dan tingkat kecemasan, di mana kecemasan cenderung lebih rendah pada individu yang memiliki *sense of humor* yang tinggi. Sebaliknya, individu dengan *sense of humor* yang rendah cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Penelitian mengenai kaitan antara gaya humor dan stres baru muncul dalam lima tahun terakhir, dengan beberapa studi. Yang pertama, penelitian oleh Kumari (2022) menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi antara gaya humor dan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang mengakibatkan timbul rasa kecemasan.

Yang kedua, studi oleh Linetta (2022) melibatkan 68 perawat perempuan dan menemukan bahwa humor self-defeating berkontribusi positif, sementara tiga gaya humor lainnya membantu mengurangi kecemasan dan stress. Yang ketiga, penelitian oleh Fauziah (2022) mengamati peran gaya humor pada keluarga dual earner dewasa awal, dengan hasil bahwa affiliative humor (membangun hubungan baik) berkorelasi negatif dan self-defeating humor (humor merendahkan diri sendiri) berkorelasi positif terhadap stress dan kecemasan, sedangkan dua tipe humor lainnya tidak menunjukkan korelasi.

Penelitian yang keempat, oleh Laila (2022) menemukan bahwa kematangan emosional dapat menjadi mediator antara affiliative humor (membangun hubungan baik) dan self-enhancing humor (humor meningkatkan diri sendiri) terhadap kecemasan yang mengakibatkan stres. Yang terakhir, penelitian oleh Salim (2018) menyatakan bahwa dukungan sosial, khususnya dukungan jaringan (*network support*), dapat memperkuat peran gaya humor dalam mengurangi stress dan rasa cemas yang berlebih pada mahasiswa tingkat akhir. Dalam agama Islam sendiri terdapat beberapa larangan mengenai ekspresi humor yang berlebihan, yakni bahwa orang yang terlalu banyak tertawa akan membuat hati menjadi keras (Musthofa, 2021).

Dari penelitian diatas, dapat diketahui bahwa *sense of humor* yang tinggi atau kuat, maka individu tersebut memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Sebaliknya, apabila individu memiliki *sense of humor* yang rendah, maka individu tersebut cenderung memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Oleh karena itu diperlukan eksplorasi lebih lanjut dengan menggunakan pendekatan kualitatif agar mengetahui lebih mendalam tentang pengaruh *sense of humor* dalam mengurangi tingkat kecemasan belajar mahasiswa. Oleh karenanya, beberapa orang menggunakan humor sebagai strategi coping stres (Sargazi et al., 2021).

Adapun penulis telah melakukan observasi sementara pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dimana terdapat 13 mahasiswa yang mengalami kecemasan belajar, dan ditemukan seorang mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan belajar yang tinggi dengan bentuk kecemasan sering menunda atau bahkan menghindari tugas-tugas akademik karena merasa cemas, takut, atau tidak percaya diri. Sedangkan mahasiswa lain saat mengerjakan tugas, cenderung memilih melepaskan kepenatan mereka dengan cara menyelesaikan tugas dengan bercanda bersama teman-teman. Menurut mereka, mengerjakan tugas dengan bercanda membuat mereka lebih santai dan tidak tertekan saat mengerjakannya.

Berdasarkan observasi sementara diatas, kecemasan belajar yang berlebihan dan tidak dikelola, dampaknya bisa menjadi hambatan serius bagi perkembangan akademik dan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami cara mengatasi kecemasan belajar. Penelitian ini menarik untuk dilakukan karena subjek yang akan diteliti adalah mahasiswa yang pernah mengikuti ma'had, yaitu akademisi dengan latar belakang keilmuan Islam. Santri umumnya dikenal sebagai pelajar yang serius dan fokus dalam belajar, serta cenderung tidak terlalu banyak terlibat dalam humor.

Untuk itu, penulis tertarik untuk mengkaji peran humor dalam mengurangi kecemasan belajar yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan penelitian berjudul “Pengaruh *Sense of Humor* Terhadap Tingkat Kecemasan Belajar Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagaimana berikut:

1. Seberapa tinggi tingkat *sense of humor* Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Seberapa tinggi tingkat kecemasan belajar Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah terdapat pengaruh *sense of humor* terhadap kecemasan belajar Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Masalah

Penelitian ini memiliki tujuan antara lain:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan belajar Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat *sense of humor* Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk mengetahui pengaruh *sense of humor humor* terhadap kecemasan belajar Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan dengan menggambarkan pengaruh antara *sense of humor* dalam mempengaruhi tingkat kecemasan belajar. Penelitian ini juga bisa menjadi referensi untuk memahami pentingnya humor dalam menghadapi situasi-situasi sulit, seperti beban akademik yang berlebihan. Selain itu, pengenalan lebih lanjut mengenai kaitan antara *sense of humor* dan kecemasan belajar akan menambah wawasan. Penting memahami cara mengatasi kecemasan belajar agar proses belajar menjadi lebih efektif dan menyenangkan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan alternatif penggunaan *sense of humor* sebagai strategi penanggulangan bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan belajar akademik. Melalui penelitian ini, akan terlihat bahwa kecemasan belajar dapat menjadi penghambat yang signifikan bagi perkembangan akademik dan kesejahteraan mental individu. Hasil dari penelitian ini juga dapat dimanfaatkan dalam konseling, misalnya sebagai salah satu pendekatan terapi untuk mengatasi kecemasan belajar. Selain itu, humor juga dapat diterapkan dalam lingkungan kelas oleh teman sebaya untuk membantu mengurangi kecemasan belajar.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan Belajar

1. Pengertian Kecemasan Belajar

Kecemasan secara umum merupakan suatu kondisi emosional yang mengandung perasaan tegang, cemas, atau was-was terhadap hal yang tidak pasti atau ancaman yang tidak jelas. Kecemasan dianggap destruktif ketika terjadi secara berlebihan dan dapat merugikan individu, serta menghambat perkembangan dirinya.

Menurut Nevid et al. (2018) menyatakan bahwa "Kecemasan adalah kondisi umum di mana seseorang merasa cemas atau tidak nyaman. Meskipun kecemasan merupakan respons alami terhadap ancaman, hal ini menjadi tidak normal ketika intensitas kecemasan melebihi ancaman yang sesungguhnya". Menurut Suratmi et al. (2017) menyatakan bahwa kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah, dan emosi negatif lainnya yang tidak menyenangkan. Kecemasan belajar terdiri dari dua kata, yaitu kecemasan dan belajar. Dalam perspektif psikologi Islam, kecemasan dijelaskan dalam Al-Qur'an sebagai perasaan takut. Dalam bahasa Arab, kecemasan dikenal dengan istilah faza, khauf, khalaaqa, dan jaza', yang menggambarkan perasaan ragu, cemas, dan khawatir.

Menurut Lestari et al. (2020) menyatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi yang dirasakan tidak menyenangkan, disertai dengan gejala fisik, yang mengingatkan seseorang akan bahaya yang mungkin akan terjadi. Individu dengan kecenderungan ini umumnya menunjukkan reaksi fisik yang khas, seperti telapak tangan yang berkeringat atau detak jantung yang meningkat tajam, meskipun situasinya mungkin tidak begitu mengancam. Mereka cenderung lebih sensitif terhadap kecemasan dibandingkan orang lain dan sering kali merasakan kecemasan dalam berbagai situasi, baik yang menantang maupun sehari-hari.

Dalam konteks belajar, proses belajar sebagai usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk mencapai perubahan perilaku secara menyeluruh sebagai hasil dari pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Hal ini menggambarkan belajar sebagai proses aktif yang tidak hanya melibatkan penyerapan informasi, tetapi juga mengarah pada perubahan sikap, pola pikir, dan kemampuan baru yang lebih baik.

Kecemasan sendiri telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari bagi banyak orang dan dapat muncul sebagai reaksi terhadap ancaman nyata atau bahkan sekadar imajinasi tentang bahaya yang mungkin terjadi. Kecemasan adalah perasaan yang jika tidak dikelola dengan baik dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik. Oleh karena itu, diperlukan kesiapan mental yang baik untuk menghadapi dan mengelola kecemasan agar tidak mempengaruhi kualitas hidup.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang untuk memperoleh pengetahuan melalui prosedur tertentu, dengan tujuan mendapatkan pengalaman dan ilmu yang bermanfaat bagi diri individu. Oleh karena itu, dari pengertian kecemasan dan belajar, dapat dipahami bahwa kecemasan belajar adalah keadaan di mana individu merasa tidak nyaman dan terganggu aktivitasnya saat sedang belajar.

2. Faktor Kecemasan Belajar

Menurut Carnegie (1984) dalam bukunya “Petunjuk hidup bebas dari stres dan kecemasan” menyatakan bahwa kecemasan sering kali muncul akibat berfokus pada hal-hal yang berada di luar kendali kita, atau ketika kita terlalu khawatir tentang masa depan. Menurutnya, salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah dengan menerapkan prinsip "hidup satu hari pada satu

waktu," yang artinya fokus hanya pada saat ini dan masalah yang ada di depan mata, bukan membayangkan segala kemungkinan buruk yang mungkin terjadi.

Syah (2020) mengidentifikasi beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesulitan dalam belajar dan berpotensi menimbulkan kecemasan, yang terdiri dari:

1. Faktor Internal Siswa

Faktor ini mencakup gangguan atau ketidakmampuan yang berasal dari dalam diri siswa, baik itu secara psiko-fisik. Dalam hal ini, ada tiga aspek yang terpengaruh: aspek kognitif, yang berhubungan dengan rendahnya tingkat intelektual atau kemampuan intelektual siswa; aspek afektif, yang berkaitan dengan ketidakstabilan emosi, sikap, dan perasaan siswa yang bisa berubah-ubah atau tidak terkendali; dan aspek psikomotor, yang terkait dengan gangguan pada fungsi indera siswa, yang menghambat kemampuan mereka untuk menerima dan memproses informasi secara efektif.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal mencakup segala kondisi dan situasi yang berasal dari lingkungan di luar individu, seperti lingkungan keluarga, masyarakat, serta kondisi di sekolah. Faktor-faktor ini dapat memiliki dampak besar pada proses belajar siswa, baik yang bersifat mendukung maupun menghambat. Misalnya, pengaruh dari hubungan dalam keluarga atau dinamika sosial di masyarakat serta kualitas lingkungan pendidikan di sekolah dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam belajar dan mengatasi kesulitan yang mereka hadapi.

3. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi di mana siswa merasa kelelahan atau tidak lagi dapat fokus pada kegiatan belajar dalam jangka waktu tertentu. Hal ini biasanya terjadi ketika siswa telah belajar dalam waktu yang cukup lama namun tidak mendapatkan hasil yang

signifikan atau memuaskan. Kejenuhan ini dapat menyebabkan perasaan frustrasi, kebosanan, dan akhirnya meningkatkan kecemasan yang berkaitan dengan proses belajar itu sendiri.

4. Kelelahan

Kelelahan fisik dan mental dapat menjadi faktor yang sangat signifikan dalam memicu kecemasan belajar, terutama dalam mata pelajaran yang dianggap sulit seperti matematika. Ketika siswa merasa telah mencapai batas kemampuan fisik mereka, mereka akan merasa kesulitan untuk melanjutkan proses belajar dan merasa cemas atau takut tidak mampu menyelesaikan tugas atau ujian. Kelelahan ini bisa berasal dari ketegangan yang berlebihan dalam belajar atau dari beban tugas yang terlalu berat yang akhirnya mempengaruhi kemampuan mereka untuk belajar secara efektif.

Dari pendapat yang disampaikan di atas, dapat dipahami bahwa ada berbagai faktor yang dapat menyebabkan kecemasan belajar pada siswa. Faktor-faktor ini dapat berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan eksternal mereka. Faktor internal bisa mencakup ketidakmampuan siswa untuk mengikuti proses belajar dengan baik, yang kemudian menimbulkan perasaan cemas. Sedangkan faktor eksternal terkait dengan kondisi lingkungan sekitar yang tidak mendukung, sehingga siswa merasa tertekan.

Oleh karena itu, ada banyak penyebab kecemasan belajar, yang tentu saja akan sangat mempengaruhi proses belajar siswa secara keseluruhan. dapat diketahui bahwa kecemasan muncul dari kekhawatiran negatif terhadap kemampuan diri sendiri, respons emosional yang menimbulkan reaksi fisik, serta kesulitan dalam menyelesaikan tugas.

3. Dampak Kecemasan Dalam Belajar

Maira Efrila (2020) menjelaskan bahwa kecemasan dapat memunculkan berbagai dampak yang dirasakan oleh individu, yang dapat dilihat dalam beberapa bentuk simtom, di antaranya:

a. Simtom suasana hati

Individu yang mengalami kecemasan cenderung merasa terancam oleh kemungkinan adanya hukuman atau bencana yang mengintai, berasal dari sumber yang tidak diketahui dan tidak dapat diprediksi. Perasaan ini sering kali menyebabkan individu merasa tertekan dan waspada, meskipun ancaman tersebut sebenarnya belum tentu ada.

b. Simtom kognitif

Kecemasan juga dapat mempengaruhi pikiran individu, memunculkan kekhawatiran yang berlarut-larut serta perasaan cemas terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi, namun dianggap bisa membawa dampak buruk atau tidak menyenangkan bagi individu tersebut. Pikiran-pikiran negatif ini sering kali mengarah pada perasaan khawatir berlebihan tentang masa depan atau situasi tertentu yang seharusnya tidak perlu dicemaskan.

c. Simtom motoric

Ketika seseorang mengalami kecemasan, tubuhnya biasanya menunjukkan tanda-tanda ketegangan fisik. Individu tersebut mungkin merasa tidak tenang, gugup, atau gelisah, dan hal ini bisa mengganggu aktivitas motorik mereka. Tindakan motorik yang biasa dilakukan bisa menjadi tanpa arah atau tujuan yang jelas, seperti kebiasaan mengetuk-ngetukkan jari kaki atau reaksi terkejut yang berlebihan terhadap suara yang tiba-tiba terdengar, meskipun suara tersebut mungkin tidak menimbulkan bahaya.

Kecemasan dapat dialami oleh setiap orang, terutama ketika ada tekanan emosional atau psikologis yang sangat berat. Rasa takut dan cemas bisa bertahan lama bahkan berkembang,

meskipun tidak ada ancaman nyata yang menghadapinya. Ketika perasaan tersebut muncul secara berlebihan, melebihi tingkat ancaman yang sesungguhnya, perasaan ini menjadi tidak produktif atau tidak adaptif.

4. Gejala Kecemasan

Menurut Supriyantini (2020) menyatakan bahwa gejala yang muncul akibat rasa cemas dapat mencakup berbagai reaksi fisik yang sangat mengganggu, seperti jantung yang berdebar-debar, peningkatan denyut nadi yang terasa tidak normal, napas yang terasa pendek atau perasaan seperti tercekik, serta rasa kedinginan atau panas yang tidak dapat dijelaskan. Individu juga bisa merasakan nyeri di dada, berkeringat berlebihan, gemetar, atau merasakan kebas atau kesemutan di tubuh. Selain itu, mereka mungkin mengalami mual, sakit perut, pusing, kepala terasa ringan, hingga pingsan.

Dalam bukunya *Self Healing dalam Menurunkan Kecemasan pada Kehamilan*, karya Mustika Ningrum (2023) menjelaskan beberapa gejala kecemasan yang sering dialami oleh ibu hamil. Gejala tersebut dapat berupa reaksi fisik maupun psikologis, yang mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik. Mustika Ningrum (2023) juga menekankan pentingnya pendekatan *self-healing* untuk menurunkan kecemasan, yang mencakup teknik-teknik relaksasi, seperti meditasi, pernapasan dalam, serta dukungan dari orang-orang terdekat dan tenaga medis untuk menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman

Beberapa individu juga dapat merasa tidak stabil secara emosional, dengan perasaan takut akan kematian atau kehilangan kendali diri, bahkan merasa seolah-olah akan menjadi gila. Gejala kecemasan yang begitu intens ini biasanya menyebabkan stres yang mendalam, yang pada akhirnya mengganggu berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan, interaksi sosial, dan fungsi pribadi seseorang di tengah masyarakat.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga fisik, yang dapat melibatkan gangguan pada sistem saraf dan menyebabkan berdebar-debar, sesak napas, berkeringat, serta ketegangan fisik lainnya seperti telapak tangan dan kaki yang terasa dingin, kelelahan yang berlebihan, sakit kepala yang berulang, serta mulut kering atau gangguan pencernaan. Di sisi psikologis, individu yang cemas juga sering menghadapi gangguan tidur, seperti mimpi buruk, dan merasa kesulitan dalam memusatkan perhatian atau merasa mudah terstimulasi oleh situasi yang tidak biasa.

Mereka sering kali menjadi lebih sensitif, merasa malu, cemas, takut, tidak tenang, dan mudah bingung. Selain itu, perasaan pesimis, rendah diri, serta ketidakmampuan untuk merasakan kebahagiaan sering kali turut menyertai kecemasan yang mereka alami.

5. Aspek Kecemasan Belajar

Gejala kecemasan melibatkan berbagai reaksi fisik dan psikologis yang saling berhubungan dan mempengaruhi kesejahteraan individu. Ketika seseorang merasakan rasa khawatir, perasaan gelisah sering kali muncul bersamaan, yang kemudian memicu respons fisiologis tertentu pada tubuh. Beberapa individu dapat mengatasi kecemasan ini dengan cara tertentu, sementara ada juga yang merasa kesulitan dalam menanganinya. Fadila (2022) menjelaskan bahwa kecemasan dapat dibagi menjadi beberapa aspek yang berbeda, yaitu:

a. Aspek Afektif

Ini berkaitan dengan perasaan-perasaan emosional yang dialami oleh individu yang sedang mengalami kecemasan, seperti perasaan tersinggung, gugup, tegang, gelisah, kecewa, cemas berlebihan, dan rasa tidak sabar yang terus-menerus mengganggu pikiran mereka. Perasaan-perasaan ini sering kali muncul tanpa alasan yang jelas dan dapat menghambat kemampuan individu untuk berfungsi secara normal dalam aktivitas sehari-hari.

b. Aspek Fisiologis

Aspek ini mencakup gejala fisik yang terjadi ketika seseorang berada dalam kondisi cemas. Beberapa gejala fisiologis yang umum terjadi adalah sesak napas, nyeri dada, pernapasan yang cepat dan dangkal, denyut jantung yang meningkat, mual, diare, sensasi kesemutan, berkeringat berlebihan, menggigil, perasaan panas yang mendalam, pingsan, kelemahan tubuh, gemetar, mulut kering, serta ketegangan otot yang terasa sangat intens. Gejala-gejala ini dapat sangat mengganggu dan memperburuk kondisi psikologis seseorang, menyebabkan mereka merasa lebih tertekan.

c. Aspek Kognitif

Ciri dari aspek kognitif kecemasan meliputi ketakutan yang muncul terkait dengan ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah atau situasi yang sulit, ketakutan akan mendapatkan komentar negatif dari orang lain, kesulitan dalam memberikan perhatian atau fokus pada tugas yang ada, serta penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi. Selain itu, individu yang cemas juga cenderung merasa kesulitan dalam berpikir jernih atau melakukan penalaran secara logis. Hal ini membuat mereka semakin terperangkap dalam siklus kecemasan yang tak kunjung usai.

d. Aspek Perilaku

Pada aspek perilaku, kecemasan sering kali memunculkan reaksi tertentu yang dapat dilihat dalam pola perilaku individu. Beberapa respon yang umum muncul termasuk menghindari situasi atau lingkungan yang dianggap mengancam atau menakutkan, mencari perlindungan dalam bentuk apa pun, diam seribu bahasa, berbicara berlebihan, atau bahkan kesulitan untuk berbicara sama sekali. Individu yang cemas mungkin juga menunjukkan perilaku yang tidak teratur atau bertindak impulsif sebagai cara untuk mengatasi perasaan tidak nyaman yang mereka alami.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan memiliki tiga aspek utama, yaitu afektif, kognitif, dan perilaku, yang saling berinteraksi dan memengaruhi cara individu merasakan, berpikir, dan bertindak dalam menghadapi kecemasan. Setiap aspek ini dapat memperburuk gejala kecemasan secara keseluruhan, sehingga penting untuk memahami hubungan antara ketiganya untuk mencari solusi yang tepat dalam mengelola kecemasan tersebut.

B. *Sense of humor*

1. Pengertian *Sense Of Humor*

Gruner dalam bukunya yang berjudul "*The Game Of Humor*" mengemukakan bahwa humor berfungsi sebagai suatu permainan di mana peserta mencoba menciptakan atau mengungkapkan sesuatu yang tidak terduga, yang pada akhirnya memicu tawa atau kegembiraan. Gruner (1997) menjelaskan bahwa humor dapat ditemukan dalam berbagai bentuk, seperti lelucon, komedi, atau bahkan dalam kehidupan sehari-hari, dan sangat bergantung pada konteks sosial serta dinamika antar individu.

Humor adalah sesuatu yang membuat seseorang tertawa dan merasa senang. Secara umum, humor bisa diartikan sebagai hal yang lucu dan memancing tawa. Humor mencakup berbagai peristiwa lucu dan melibatkan kemampuan untuk menangkap pesan-pesan yang unik. Penggunaan *sense of humor* yang tepat dan terintegrasi dalam proses pembelajaran dapat menciptakan suasana yang lebih menyenangkan, yang pada akhirnya akan meningkatkan rasa senang terhadap materi yang dipelajari.

Dalam perspektif Islam, kemampuan tertawa merupakan anugerah khusus yang Allah berikan kepada manusia. Melalui kemampuan memahami dan menciptakan humor, manusia

memiliki keunikan yang membedakannya dari makhluk lain, seperti hewan. Dalam Islam, terdapat sejumlah etika yang harus diperhatikan dalam berhumor (Ghoni, 2007).

Pertama, candaan tidak boleh mengandung unsur kebohongan. Kedua, humor hendaknya tidak dilakukan secara berlebihan, karena berlebihan dalam bergurau dapat menyebabkan kekerasan hati dan menjauhkan seseorang dari kesadaran spiritual terhadap Allah. Ketiga, humor sebaiknya tidak menyakiti atau merendahkan orang lain. Keempat, gurauan yang bersifat menakut-nakuti dilarang. Kelima, umat Islam dianjurkan untuk tidak bergurau dengan lawan jenis non-mahram, karena hal ini dapat memicu fitnah. Selain itu, bercanda secara terus-menerus juga dapat mengurangi kewibawaan seseorang dalam interaksi sosial (Ghoni, 2007).

Wahyuni (2017) menjelaskan bahwa ketika mahasiswa merasa senang, hal ini akan mendorong mereka untuk lebih termotivasi dalam mengikuti pelajaran, karena rasa senang tersebut berfungsi sebagai dorongan internal yang menggerakkan individu untuk berusaha lebih keras dan berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan belajar. Dengan demikian, humor tidak hanya membuat proses pembelajaran lebih ringan, tetapi juga dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk terus berkembang dan belajar dengan lebih semangat.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2017) menunjukkan bahwa *sense of humor* yang dimiliki oleh tenaga pengajar memiliki dampak yang signifikan terhadap motivasi belajar siswa. Kehadiran humor dalam pembelajaran dapat menciptakan suasana yang lebih menyenangkan, yang pada gilirannya meningkatkan semangat dan keinginan siswa untuk belajar.

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Wamin (2020) yang menemukan bahwa *sense of humor* yang dimiliki oleh guru memberikan pengaruh sebesar 48% terhadap motivasi belajar siswa. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *sense of humor* yang dimiliki oleh seorang guru, semakin besar pula kemampuannya untuk meningkatkan motivasi belajar siswa,

yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada pencapaian akademik siswa yang lebih baik. Dengan kata lain, humor bukan hanya membuat suasana kelas menjadi lebih hidup, tetapi juga menjadi faktor kunci dalam meningkatkan keterlibatan dan prestasi siswa dalam proses belajar.

Dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* atau kepekaan humor merupakan kemampuan seseorang untuk menjadi lucu, menjalin hubungan, dan mempertahankan koneksi antarpribadi mencakup kemampuan menemukan kesenangan dalam hidup, menghibur, membuat orang lain tertawa, serta bersantai dan melihat sisi positif dalam kehidupan.

2. Aspek-aspek *Sense Of Humor*

Untuk dapat membuat orang lain tertawa, seseorang perlu memiliki kepekaan humor. Menurut Latifa (2006) *Sense of humor* dapat dipahami sebagai konsep yang bersifat multidimensional, yang mencakup beberapa elemen penting yang mendasari bagaimana seseorang dapat memahami dan memanfaatkan humor dalam kehidupannya sehari-hari. Berikut adalah penjelasan mengenai elemen-elemen tersebut:

a. Produksi Humor

Elemen ini meliputi kemampuan kreatif seseorang untuk menjadi humoris, menciptakan lelucon, mengidentifikasi hal-hal lucu dalam berbagai situasi, dan menghubungkannya dengan cara yang unik sehingga mampu menghibur orang lain. Orang yang memiliki kemampuan produksi humor yang baik biasanya mampu menciptakan suasana yang ringan dan menyenangkan bagi orang-orang di sekitarnya.

b. Penghargaan terhadap Humor

Elemen ini menggambarkan sejauh mana seseorang dapat memberikan apresiasi terhadap humor yang disampaikan oleh orang lain atau dalam situasi tertentu. Penghargaan ini biasanya diekspresikan dalam bentuk respons, seperti tertawa atau setidaknya

tersenyum, ketika seseorang melontarkan lelucon atau cerita lucu. Orang yang memiliki penghargaan tinggi terhadap humor cenderung memiliki pandangan positif dan lebih menikmati interaksi sosial.

c. Sikap Bermain-main

Elemen ini mencerminkan kemampuan seseorang untuk berada dalam kondisi yang baik dan menikmati momen dengan suasana hati yang menyenangkan. Dengan sikap ini, individu cenderung lebih rileks, fleksibel, dan mudah beradaptasi dalam berbagai situasi, serta mampu mempertahankan mood positif di tengah-tengah kesibukan atau tantangan yang dihadapinya.

d. Pengenalan Humor secara Personal

Elemen ini berhubungan dengan cara seseorang menggunakan humor dalam memandang keunikan atau absurditas kehidupan, termasuk melihat diri sendiri dengan perspektif yang humoris. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk menghadapi berbagai situasi dengan lebih ringan dan tanpa terlalu tertekan, serta memberi makna yang positif pada dirinya sebagai pribadi yang humoris.

e. Penggunaan Humor untuk Beradaptasi

Elemen ini berkaitan dengan bagaimana seseorang menggunakan humor sebagai mekanisme dalam menghadapi tantangan atau kesulitan. Dengan kemampuan ini, individu mampu 'menertawakan situasi' atau menggunakan humor sebagai cara untuk mengurangi stres dan beban emosi, sehingga dapat lebih cepat beradaptasi di tengah situasi yang menantang atau sulit.

f. Penggunaan Humor dalam Interaksi Sosial

Elemen terakhir ini menggambarkan kemampuan seseorang untuk menggunakan humor dalam meredakan ketegangan atau suasana yang kaku, serta meningkatkan solidaritas dan keakraban dalam kelompok. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk menciptakan suasana yang lebih nyaman, menyenangkan, dan membuat hubungan sosial lebih harmonis.

Menurut Latifa (2006) *sense of humor* juga dianggap sebagai konstruksi yang terdiri dari berbagai dimensi, yang meliputi:

1) Produksi Humor

Menggambarkan kemampuan kreatif individu dalam menciptakan lelucon, menemukan sisi lucu dari suatu situasi, dan menghibur orang lain dengan cara-cara yang positif dan menyenangkan. Kemampuan ini dianggap penting karena dapat memengaruhi suasana hati dan keterikatan emosional dalam hubungan sosial.

2) Penggunaan Humor untuk Mengatasi Masalah

Humor digunakan sebagai alat untuk menghadapi masalah atau situasi sulit. Dengan humor, individu dapat melihat persoalan dari sudut pandang yang lebih ringan, mengurangi beban emosional, dan meredakan ketegangan, sehingga lebih mampu menghadapi tantangan hidup.

3) Penggunaan Humor dalam Sosialisasi

Elemen ini menekankan pada bagaimana individu menggunakan humor untuk mendekatkan diri dengan orang lain, menjalin hubungan, dan menciptakan suasana yang menyenangkan dalam interaksi sosialnya.

4) Sikap terhadap Humor

Elemen terakhir ini menunjukkan bagaimana sikap seseorang terhadap humor dan orang-orang yang humoris, yang turut memengaruhi cara pandangnya terhadap humor dan penerimaan terhadap humor di sekitarnya.

Ketika individu memiliki keempat elemen tersebut, maka dapat dikatakan bahwa ia memiliki rasa humor yang baik. Hal ini mempermudahnya untuk beradaptasi dalam situasi sulit dan membantu menciptakan suasana yang lebih positif di lingkungannya.

Kesimpulan dari aspek-aspek *sense of humor* menunjukkan bahwa memiliki kepekaan terhadap humor adalah keterampilan yang sangat berharga dalam interaksi sosial dan kesejahteraan individu. Berdasarkan pembahasan mengenai berbagai aspek tersebut, dapat disimpulkan bahwa selera humor adalah kemampuan individu untuk menikmati situasi tertentu dengan tujuan menghibur orang lain dan mengurangi ketegangan.

Humor dapat menjadi alat yang kuat untuk mengurangi stres, meningkatkan kebahagiaan, dan menciptakan hubungan yang lebih dalam dengan orang lain. Oleh karena itu, *sense of humor* memiliki peran penting dalam menunjang kualitas hidup seseorang dan membantu mereka mengatasi berbagai tantangan.

3 Faktor-faktor *Sense Of Humor*

Menurut Rahmadini (2021) terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi terbentuknya *sense of humor* pada seseorang, yang meliputi:

a. Kepribadian

Kepribadian seseorang berperan penting dalam memengaruhi bagaimana otak merespons humor, sehingga humor dapat terasa lebih menyenangkan bagi individu dengan

karakteristik kepribadian tertentu. Misalnya, seseorang dengan sifat yang terbuka dan fleksibel cenderung lebih mudah menikmati dan memahami humor dalam berbagai bentuk.

b. Kebudayaan

Kebudayaan memiliki pengaruh besar terhadap cara seseorang memproses dan merespons humor. Setiap budaya memiliki norma, nilai, dan pola komunikasi yang khas, yang dapat menentukan jenis humor yang dianggap lucu atau sesuai. Oleh sebab itu, humor yang dianggap lucu dalam satu kebudayaan mungkin tidak selalu dapat diterima atau dipahami dalam kebudayaan lain.

c. Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga berperan dalam proses memahami dan menghasilkan humor. Perempuan cenderung membutuhkan sedikit lebih banyak waktu daripada laki-laki untuk memproduksi atau menangkap humor, namun hal ini tidak memengaruhi kemampuan mereka untuk menikmati humor. Laki-laki dan perempuan sama-sama dapat merasakan manfaat humor, meskipun mungkin terdapat perbedaan dalam gaya atau kecepatan mereka dalam merespons humor.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga faktor utama yang memengaruhi *sense of humor*, yaitu kepribadian, kebudayaan, dan jenis kelamin. Masing-masing faktor ini memiliki peran spesifik dalam membentuk bagaimana seseorang merasakan, memproses, dan mengekspresikan humor dalam berbagai situasi.

4 Fungsi dan Manfaat *Sense Of Humor*

Individu yang memiliki *sense of humor* yang baik lebih peka terhadap elemen humor dalam kehidupan sehari-hari dan meresponsnya dengan tawa, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kondisi emosi dan psikologis mereka. Arifiati dan Wahyuni (2019) menjelaskan

bahwa *sense of humor* memiliki berbagai manfaat yang sangat penting bagi kesehatan mental dan kehidupan sosial seseorang.

Salah satu fungsi utama humor adalah membantu individu dalam mengurangi tingkat stres dan ketegangan yang muncul dalam situasi yang menantang atau penuh tekanan. Dengan menggunakan humor, seseorang dapat meredakan perasaan cemas, mengurangi beban emosional, serta mengubah suasana hati yang buruk menjadi lebih positif. Hal ini memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan optimis.

Lebih lanjut, Hayati et al. (2022) juga menekankan bahwa dari perspektif fisiologis, tertawa yang timbul akibat humor dapat memberikan dampak yang sangat positif bagi tubuh. Misalnya, tertawa dapat membantu mengurangi ketegangan pada otot dan saraf, meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Ini menunjukkan bahwa humor tidak hanya memiliki pengaruh yang mendalam pada kondisi mental, tetapi juga memberikan dampak yang baik bagi fisik seseorang. Dengan demikian, humor berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh, baik secara emosional maupun fisik, dan membantu seseorang menjalani kehidupan dengan lebih sehat dan bahagia.

Dapat diketahui secara keseluruhan, *sense of humor* tidak hanya memberikan kesenangan, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental, serta kualitas hubungan sosial seseorang. Dimana hal tersebut dapat dikaitkan dengan cara mengurangi tingkat kecemasan belajar.

C. Pengaruh *Sense of humor* Terhadap Kecemasan Belajar

Seiring dengan berkembangnya kajian psikologi positif, fokus penelitian mengenai humor kini lebih menekankan pada fungsi humor, terutama dalam perannya untuk membentuk kesejahteraan psikologis individu (*Psychological Well-Being*). (Kruczek & Basińska, 2018). Masalah yang dihadapi seseorang kerap kali membawa beban pikiran yang berat, menimbulkan perasaan tertekan dan menurunkan suasana hati.

Salah satu cara yang efektif untuk meringankan tekanan tersebut adalah dengan humor. Humor memiliki kekuatan untuk memberikan kelegaan emosional karena tawa yang ditimbulkannya mampu mengalihkan perhatian dari kecemasan, membantu seseorang merasa lebih rileks dan nyaman. Melalui tawa, seseorang dapat sejenak melupakan masalah dan merasa lebih ringan dalam menghadapi beban yang dihadapi (Sari, 2021).

Aller et al. (2020) dalam penelitian mereka mengungkapkan bahwa humor memiliki peran sebagai faktor pelindung yang dapat membantu seseorang mengurangi risiko kecemasan dan depresi. Begitu pula, Orlando (2022) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa humor positif berpotensi besar dalam memberikan perlindungan mental, membantu seseorang menghadapi gejala kecemasan dan depresi dengan cara yang lebih ringan dan menyenangkan. Selain itu,

Brennan (2021) menjelaskan lebih dalam mengenai bagaimana humor dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang, terutama dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Humor, dengan kemampuannya memicu tawa secara otomatis, menghasilkan perubahan positif baik secara fisik maupun mental yang dapat membantu individu merasa lebih tenang dan rileks. Efek positif dari tawa ini turut berkontribusi dalam memperkuat kesehatan mental seseorang secara keseluruhan.

Menurut Baisley dan Grunberg (2019) penggunaan humor positif dapat menjadi salah satu cara efektif untuk membantu seseorang terhindar dari risiko depresi dan pikiran untuk melakukan tindakan bunuh diri. Humor positif berfungsi tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai alat yang memperkuat kesehatan mental, meningkatkan daya tahan terhadap stres, dan membantu individu melihat situasi sulit dari sudut pandang yang lebih ringan. Dengan demikian, humor positif mendukung ketahanan emosional seseorang, mengurangi perasaan tertekan, dan memperkuat kesehatan mental secara keseluruhan. Peran humor sangat penting dalam membentuk kesehatan mental, Seperti menurunkan kecemasan belajar dengan menggunakan cara humor.

Dari penjelasan di atas, terlihat bahwa *sense of humor* memberikan beragam dampak positif yang dapat membantu melindungi seseorang dari gejala kecemasan. Individu yang memiliki kecenderungan untuk menggunakan humor sebagai bagian dari perilaku mereka sering kali menunjukkan kesan yang positif dengan berbagai aspek kemampuan sosial dan psikologis, seperti kemampuan berinteraksi, ketahanan mental, serta keterampilan untuk menghadapi situasi sulit.

Orang dengan *sense of humor* umumnya lebih optimis, bersemangat, berpikiran terbuka, serta memiliki kondisi tubuh yang lebih sehat dan suasana hati yang lebih rileks. Sikap ini memungkinkan mereka untuk lebih tangguh dalam menghadapi tekanan yang mungkin memicu kecemasan, membantu mereka melihat masalah dari sudut pandang yang lebih positif dan menemukan solusi dengan lebih tenang.

D. Kerangka konseptual

Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir

Skema Kerangka Berpikir



1. Variabel X (*Sense of Humor*) : Variabel independen yang mengacu pada kemampuan individu dalam merespons situasi dengan humor, baik dalam bentuk ekspresi, pemikiran, maupun sikap lucu, yang dapat membantu mengurangi ketegangan dan stress.
2. Variabel Y (Kecemasan Belajar) : Variabel dependen yang mengacu pada perasaan tegang atau cemas yang dialami individu saat belajar atau menghadapi ujian, yang dapat mengganggu konsentrasi dan performa akademik.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dikemukakan di atas, peneliti mengambil hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Hipotesis Mayor

Adapun Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *sense of humor* (Humor Production, Sense Of Playfulness, Humor Appreciation, Ability to Use Humor) terhadap tingkat kecemasan belajar mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Hipotesis Minor

Hipotesis minor dari skema kerangka berpikir sebagai berikut:

Ha: Terdapat pengaruh *sense of humor* terhadap tingkat kecemasan belajar mahasiswa

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rencana yang disusun dengan cermat untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian sekaligus mengantisipasi kendala atau masalah yang mungkin muncul selama prosesnya. Tahap ini sangat penting karena membantu menentukan strategi yang tepat dalam mengumpulkan data guna menguji hipotesis serta mengontrol faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Dalam merancang penelitian ini, untuk model pendekatan yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif korelasional, yaitu penelitian yang menggunakan metode statistik untuk mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih. Penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel atau lebih (Zulia, 2021).

Tujuan penelitian ini adalah penulis ingin menjelaskan, memaparkan secara objektif mengenai “Pengaruh *Sense of Humor* terhadap Tingkat Kecemasan Belajar Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”. Adapun pendekatan kuantitatif penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *sense of humor* terhadap kecemasan belajar dalam akademik mahasiswa.

B. Identifikasi Variabel

Menurut Azwar (2020) variabel penelitian merujuk pada elemen yang digunakan oleh peneliti sebagai objek untuk mengumpulkan data yang diperlukan sebelum menarik kesimpulan. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas (*variable independent*), ialah variabel yang bebas atau tidak terikat oleh variabel lain, dilambangkan dengan X, dalam penelitian ini yaitu *sense of humor*.
2. Variabel terikat (*variable dependent*), ialah variabel yang akan mengalami perubahan sebagai hasil dari pengaruh variabel bebas. Dilambangkan dengan Y, dalam penelitian ini yaitu kecemasan belajar.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merujuk pada penjelasan yang dapat ditemukan pada setiap variabel untuk menghindari terjadinya kesalahan pemahaman dan interpretasi dalam penelitian (Azwar, 2020). Jadi Definisi operasional merupakan nilai dari suatu objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu dan ditentukan oleh peneliti untuk diteliti serta diambil kesimpulannya. Definisi operasional untuk variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sense of Humor

Sense of humor adalah sikap, reaksi, dan kemampuan seseorang untuk melihat atau menciptakan hal-hal lucu dari berbagai situasi, peristiwa, atau objek tertentu, yang dapat digunakan sebagai strategi penanggulangan untuk menghadapi tekanan.

2. Kecemasan belajar

Kecemasan belajar adalah keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang dirasakan oleh mahasiswa saat menghadapi tugas akademik, yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, ketidaktenangan, kesulitan berkonsentrasi, dan mudah marah. Gejala fisik yang sering muncul meliputi sakit kepala, mual, kesulitan tidur, dan gangguan pada nafsu makan. Skala kecemasan

belajar disusun berdasarkan aspek-aspek yang diidentifikasi oleh Nevid et al. (2005), yaitu aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek perilaku.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Azwar (2020) menjelaskan bahwa populasi merujuk pada suatu kelompok yang mencakup objek dan subjek, yang keduanya memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk menjadi fokus dalam penelitian, serta menjadi dasar untuk menarik kesimpulan. Dalam penelitian ini, populasi yang akan digunakan sebagai bahan penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2021 yang berjumlah 259 mahasiswa, angkatan 2022 yang berjumlah 262 mahasiswa, angkatan 2023 yang berjumlah 320 mahasiswa.

2. Sampel

Azwar (2020) menyatakan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki jumlah dan atribut tertentu. Dalam penelitian ini, digunakan metode purposive sampling yang merupakan bagian dari pendekatan non-probability sampling. Karena tidak semua sampel memenuhi kriteria fenomena yang diteliti, purposive sampling harus diterapkan dengan cermat dan hati-hati. Jadi semakin banyak karakteristik yang ditetapkan pada populasi, semakin sempit pula cakupan subjek dalam populasi tersebut, dan sebaliknya. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan strategi purposive sampling, yaitu menetapkan kriteria yang harus dipenuhi oleh partisipan sampel. Beberapa persyaratan yang harus dipenuhi dalam penelitian ini meliputi:

1. Responden merupakan mahasiswa aktif S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Responden telah menjalani minimal 2 semester perkuliahan, dengan asumsi sudah banyak pengalaman belajar di perguruan tinggi.
3. Memiliki Pengalaman Kecemasan Belajar, baik pada ujian, tugas, atau aktivitas akademik lainnya.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode purposive sampling. Alasan menggunakan teknik Purposive Sampling adalah karena tidak semua sampel memenuhi kriteria yang relevan dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, penulis memilih teknik ini dengan menetapkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian.

Penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow karena jumlah populasi mahasiswa dengan kecemasan belajar tidak diketahui secara pasti. Adapun rumus Lemeshow yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{Z^2 - \alpha/2 P (1 - P)}{d^2}$$

Keterangan :

n = jumlah sampel

Z = skor z pada kepercayaan 95% = 1,96

P = maksimal estimasi = 0,5

d = alpha (0,10) atau sampling error = 10%

Melalui rumus di atas, maka jumlah sampel yang akan digunakan adalah :

$$n = \frac{Z^2 - a/2P(1 - P)}{d^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5(1 - 0,5)}{0,1^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \cdot 0,25}{0,01}$$

$$n = 96,04 = 100$$

Berdasarkan rumus tersebut, jumlah n yang diperoleh adalah 100 orang. Oleh karena itu, penelitian ini mengumpulkan data dari sampel sekurang-kurangnya sejumlah 100 orang.

E. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan aspek penting dalam penelitian karena tujuan utama penelitian adalah untuk mendapatkan data yang dapat menjawab permasalahan yang ada. Peneliti menerapkan teknik analisis data dalam penelitian ini. Namun, sebelumnya dilakukan uji asumsi yang mencakup uji linearitas dan normalitas antara variabel independen dan dependen.

Langkah ini diperlukan sebelum melanjutkan ke tahap analisis data, karena pengumpulan data merupakan proses pengambilan data empiris dari responden menggunakan teknik tertentu (Azwar, 2020). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala untuk mendapatkan dan mengumpulkan data. Selain itu, penggunaan skala ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi psikologis subjek melalui pernyataan tertulis dalam skala. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data :

Kuesioner/Angket

Kuesioner atau angket adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan berbagai pertanyaan yang berkaitan dengan masalah penelitian. Menurut Sugiyono (2017) kuesioner adalah metode pengumpulan data yang melibatkan pemberian seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Hasil data bergantung pada partisipan penelitian yang berpartisipasi sebagai responden.

Instrumen Penelitian

Instrument merupakan alat yang digunakan untuk mengukur atau mengumpulkan data yang didapat. Bentuk skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Responden akan diminta untuk memberikan jawaban dengan mencentang salah satu kotak berikut: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) atau sangat tidak setuju (STS).

Dimana penelitian ini menggunakan skala, hal ini sejalan dengan pendapat Azwar (2020) yaitu Ukuran ini mengansumsikan bahwa intensitas setiap respons adalah sama. Urutan-urutan dalam kategori indeks dengan “sangat setuju”, “setuju”, “tidak setuju”, dan “sangat tidak setuju”. Selanjutnya, dengan kuesioner yang diberikan, responden diminta memilih salah satu dari opsi berikut : sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), atau sangat tidak setuju (STS). Jika responden memberikan tanggapan atau penilaian, maka jawabannya dapat diberikan dengan memilih salah satu dari pilihan tersebut.

Tabel 3. 1 Skor skala Likert *Sense of Human*

Alternatif jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS-Sangat Setuju	4	1
S- Setuju	3	2
TS-Tidak Setuju	2	3
STS-Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel 3. 2 Skor skala Likert *Kecemasan Belajar*

Alternatif jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS-Sangat Setuju	4	1
S- Setuju	3	2
TS-Tidak Setuju	2	3
STS-Sangat Tidak Setuju	1	4

Langkah awal dimulai dengan menyusun skala *sense of humor* dan kecemasan. Skala *sense of humor* dimodifikasi dari penelitian Thorson dan Powel (2015) dengan menggunakan *The Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS), yang mencakup; kemampuan menciptakan humor (*Humor Production*), kemampuan menghadapi tekanan dengan humor (*Coping Humor*), apresiasi terhadap humor (*Humor Appreciation*), serta sikap terhadap humor (*Humor Tolerance*). Item-item pada skala *sense of humor* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.3 Blue Print skala *Sense of Humor*

No.	Aspek	Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	kemampuan menghasilkan humor (Humor Production)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8		7
2.	kemampuan coping dengan humor (Coping Humor)	9, 10, 21, 23, 24	22	7
3.	apresiasi terhadap humor (Humor Appreciation)	5, 14, 19	12, 16	5
4.	sikap terhadap humor (Humor Tolerance)	17, 18	13, 15, 20	5
		18	6	24

Skala kecemasan disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Nevid (2005), yaitu: aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek perilaku. Item-item dari skala kecemasan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.4 Blue Print skala Kecemasan

No.	Aspek	Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	Fisik	1, 2, 3, 10, 11, 12	7	7
2.	Kognitif	4, 5, 6, 13, 18, 19, 24, 25, 26	8, 9, 14, 20	13
3.	Perilaku	16, 17, 21, 23, 29, 30	15, 22, 27, 28	10
		21	9	30

Skala penelitian ini menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Penilaian untuk skala ini menggunakan skor dari 1 hingga 4, di mana kategori sangat setuju mendapatkan skor 4, setuju mendapatkan skor 3, tidak setuju diberi skor 2, dan sangat tidak setuju diberikan skor 1.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah menerangkan sejauh mana suatu alat ukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Instrumen dikatakan valid apabila instrumen tersebut dapat digunakan dengan tepat mengukur apa yang hendak diukur. Menurut Azwar (2020) validitas dalam penelitian adalah sejauh mana suatu tes atau skala secara akurat menggambarkan tujuan pengukuran yang dimaksudkan. Jika sebuah pengukuran menghasilkan data yang tepat dan mencerminkan variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukurannya, maka pengukuran tersebut dianggap valid.

2. Reliabilitas

Azwar (2020) menyatakan bahwa reliabilitas dalam penelitian adalah kemampuan suatu pengukuran menghasilkan data dengan tingkat keandalan yang tinggi. Reliabilitas ini juga sering disebut dengan istilah lain, seperti konsistensi, kepercayaan, keterandalan, ketepatan, atau kestabilan.

Reliabilitas diukur menggunakan koefisien reliabilitas dengan rentang nilai antara 0 hingga 1. Semakin mendekati angka 1, semakin tinggi tingkat reliabilitasnya. Sebaliknya, semakin mendekati 0, semakin rendah reliabilitasnya. Penghitungan ini dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 25.00 untuk Windows. Untuk mengukur reliabilitas angket, peneliti menggunakan teknik Alpha Cronbach.

Proses perhitungannya dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien reliabilitas Alpha Cronbach.

Tabel 3.5 Tabel Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach

		Case Processing Summary	
Cases	Valid Excluded	N	%
		15	100.0
		0	.0
		20	100.0

G. Analisis Data

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas dan homogenitas varians. Uji ini bertujuan untuk menentukan metode uji hipotesis yang sesuai. Jika data berdistribusi normal dan homogen, maka analisis dapat dilakukan menggunakan uji-t dua sampel independen. Oleh karena itu, data harus memenuhi dua syarat, yaitu berdistribusi normal dan homogen.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah distribusi data pada sampel mengikuti distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan rumus chi-kuadrat, yaitu :

$$X^2 = \frac{(f_o - f_n)^2}{f_n}$$

Keterangan :

X^2 = uji chi kuadrat

f_o = data frekuensi yang diperoleh dari sampel

f_n = frekuensi yang diharapkan dalam populasi

b. Uji Heteroskedastisitas

Pengujian heteroskedastisitas dilakukan untuk mengidentifikasi ada tidaknya ketidakkonsistenan varians (varian dari residual) dalam suatu model regresi. Ketidakkonsistenan tersebut merupakan pelanggaran terhadap asumsi klasik regresi linier, yang dapat mengakibatkan estimasi parameter menjadi kurang efisien. Beberapa pendekatan yang sering diterapkan untuk mendeteksi masalah ini antara lain adalah uji Glejser, uji Breusch-Pagan, dan uji White. Pengujian ini dilaksanakan dengan mengamati pengaruh antara nilai residual (selisih antara nilai aktual dan prediksi) dengan variabel-variabel bebas dalam model.

Apabila hasil analisis menunjukkan bahwa satu atau lebih variabel independen memiliki pengaruh signifikan terhadap nilai absolut dari residual (dengan tingkat signifikansi di bawah 0,05), maka hal tersebut mengindikasikan adanya heteroskedastisitas. Sebaliknya, jika tidak ditemukan pengaruh signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa varians residual bersifat konstan atau homogen, yang berarti model bebas dari gejala heteroskedastisitas.

c. Analisis Inferensial

Analisis inferensial adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel, di mana hasilnya kemudian diterapkan pada populasi. Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t. Jika $n_1 \neq n_2$ dan varians homogen, dengan derajat kebebasan $(dk) = (n_1 + n_2 - 2)$ serta tingkat signifikan $\alpha = 0.05$, maka pengujian hipotesis dapat dilakukan menggunakan rumus uji t dengan pooled varians, yang dirumuskan sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n^1 - 1)S_1^2 + (n^2 - 1)S_2^2}{n^1 + n^2 - 2} \left(\frac{1}{n^1} + \frac{1}{n^2}\right)}}$$

Keterangan :

T = nilai t hitung

\bar{X}_1 = nilai rata-rata sampel pada kelas eksperimen

\bar{X}_2 = nilai rata-rata sampel pada kelas kontrol

n_1 = jumlah siswa kelas eksperimen

n_2 = jumlah siswa kelas kontrol

S_1^2 = varian kelas eksperimen

S_2^2 = varian baku kelas kontrol

r = korelasi antara 2 sampel

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Mahasiswa jurusan psikologi dipilih sebagai fokus dalam penelitian ini karena dinilai sebagai kelompok yang tepat untuk menelusuri keterkaitan antara *sense of humor* dan kecemasan dalam proses belajar. Kelompok ini kerap menghadapi beban akademik yang cukup tinggi dan dituntut memiliki kemampuan dalam memahami serta mengelola aspek emosional, sehingga mereka rentan mengalami tekanan psikologis dalam kegiatan perkuliahan.

Lingkungan akademik yang penuh persaingan serta kompleksitas tugas-tugas yang harus diselesaikan turut memperbesar potensi timbulnya stres. Dalam hal ini, *sense of humor* dipandang sebagai strategi koping yang berperan dalam mengurangi beban mental. Dengan demikian, menarik untuk ditelusuri sejauh mana kemampuan individu dalam menanggapi situasi dengan humor dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan belajar, khususnya pada mahasiswa psikologi yang secara akademis telah dibekali pemahaman mengenai aspek-aspek psikologis.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini berlangsung selama kurang lebih 150 hari atau sekitar lima bulan, yang terbagi menjadi dua tahapan utama. Pada tahap awal, peneliti melakukan observasi pendahuluan dan studi awal dengan menyebarkan angket yang berisi sejumlah item pertanyaan yang berkaitan dengan tingkat kecemasan belajar serta kecenderungan *sense of humor* pada mahasiswa jurusan psikologi.

Tahapan ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman awal mengenai urgensi permasalahan yang diteliti, serta menilai sejauh mana keterkaitan antara *sense of humor* dan kecemasan dalam konteks kegiatan akademik. Selanjutnya, pada tahap kedua, peneliti

melakukan pengumpulan data ini dengan mendistribusikan kuesioner secara online. Pendekatan ini dipilih guna memperluas jangkauan responden dan memberikan kemudahan dalam pengisian instrumen secara praktis dan efisien.

C. Rancangan Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dimulai secara daring, di mana peneliti membagikan tautan kuesioner melalui media komunikasi digital seperti grup WhatsApp. Pengumpulan data berlangsung selama kurang lebih lima bulan atau sekitar 150 hari, dengan target untuk memenuhi jumlah responden yang telah ditetapkan sebelumnya.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala Likert, yang dirancang untuk menilai sejauh mana tingkat *sense of humor* dan kecemasan belajar yang dialami oleh mahasiswa dari jurusan psikologi. Seluruh data yang terkumpul dianalisis secara sistematis untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dalam fokus penelitian. Proses penelitian ini terdiri dari dua tahap utama.

Tahap pertama meliputi penyusunan dan penyebaran kuesioner kepada peserta penelitian. Tahap kedua dilakukan dengan menjalin komunikasi dan memastikan partisipan memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan sebenarnya secara jujur. Peneliti juga menekankan pentingnya menjaga kerahasiaan data serta memberikan jaminan atas privasi seluruh responden yang terlibat dalam studi ini.

D. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

A. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana item-item pernyataan dalam kuesioner mampu mengukur variabel yang dimaksud secara tepat. Suatu item

dikatakan valid apabila nilai korelasi antara skor item dengan skor total (*Corrected Item-Total Correlation*) lebih besar dari nilai r tabel, yang dalam penelitian ini sebesar 0,1857 (dengan jumlah sampel 112 responden)pada taraf signifikansi 5% dan jumlah responden tertentu. Selain itu, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) juga perlu diperhatikan, di mana item dinyatakan valid secara statistik apabila nilai signifikansinya $< 0,05$. Hasil uji validitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Uji Validitas Variabel X

Indikator	Nilai Koefisien Pearson (> 0.1857)	Taraf Signifikan (< 0.05)	Keterangan
X.1	0.861	0.000	Valid
X.2	0.789	0.000	Valid
X.3	0.690	0.000	Valid
X.4	0.848	0.000	Valid
X.5	0.775	0.000	Valid
X.6	0.827	0.000	Valid
X.7	0.713	0.000	Valid
X.8	0.579	0.000	Valid
X.9	0.827	0.000	Valid
X.10	0.681	0.000	Valid
X.11	0.732	0.000	Valid
X.12	0.791	0.000	Valid
X.13	0.736	0.000	Valid
X.14	0.755	0.000	Valid
X.15	0.731	0.000	Valid
X.16	0.780	0.000	Valid
X.17	0.805	0.000	Valid
X.18	0.866	0.000	Valid
X.19	0.845	0.000	Valid
X.20	0.540	0.000	Valid
X.21	0.798	0.000	Valid
X.22	0.616	0.000	Valid
X.23	0.821	0.000	Valid
X.24	0.841	0.000	Valid

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, dapat diketahui jika seluruh item pertanyaan variabel X memiliki nilai korelasi pearson $> r$ tabel (0.1857) dan taraf signifikansi < 0.05 , sehingga seluruh item pada variabel X dinyatakan valid.

Tabel 4.2 Uji Validitas Variabel Y

Indikator	Nilai Koefisien Pearson (> 0.1857)	Taraf Signifikan (<0.05)	Keterangan
Y.1	-0,053	0.578	Tidak Valid
Y.2	0.337	0.000	Valid
Y.3	0.592	0.000	Valid
Y.4	0.647	0.000	Valid
Y.5	0.495	0.000	Valid
Y.6	0.241	0.011	Valid
Y.7	0.495	0.000	Valid
Y.8	0.577	0.000	Valid
Y.9	0.446	0.000	Valid
Y.10	0,104	0.277	Tidak Valid
Y.11	0,166	0.080	Tidak Valid
Y.12	0.611	0.000	Valid
Y.13	0.669	0.000	Valid
Y.14	0.666	0.000	Valid
Y.15	0.580	0.000	Valid
Y.16	0.602	0.000	Valid
Y.17	0.688	0.000	Valid
Y.18	0.710	0.000	Valid
Y.19	0.758	0.000	Valid
Y.20	0.599	0.000	Valid
Y.21	0.697	0.000	Valid
Y.22	0.230	0.000	Valid
Y.23	0.658	0.000	Valid
Y.24	0.666	0.000	Valid
Y.25	0.677	0.000	Valid
Y.26	0.654	0.000	Valid
Y.27	-0.269	0.004	Tidak Valid
Y.28	0.236	0.012	Valid
Y.29	0.346	0.000	Valid
Y.30	0.536	0.000	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap variabel Y yang ditampilkan dalam Tabel 4.2, diketahui bahwa dari 30 indikator yang diuji, sebanyak 26 indikator dinyatakan valid karena memiliki nilai koefisien Pearson lebih besar dari 0,1857 dan

taraf signifikansi kurang dari 0,05. Indikator-indikator tersebut menunjukkan adanya korelasi yang signifikan dan cukup kuat antara masing-masing item dengan total skor, sehingga layak digunakan dalam analisis lebih lanjut.

Sementara itu, terdapat empat indikator yang dinyatakan tidak valid, yaitu Y.1, Y.10, Y.11, dan Y.27. Ketidakvalidan pada indikator Y.1, Y.10, dan Y.11 disebabkan oleh rendahnya nilai koefisien korelasi dan tingkat signifikansi yang melebihi batas yang ditentukan, menunjukkan bahwa item tersebut tidak berkorelasi secara signifikan dengan total skor. Sedangkan indikator Y.27 meskipun memiliki taraf signifikansi di bawah 0,05, namun nilai koefisiennya negatif, sehingga tidak memenuhi syarat validitas. Dengan demikian, keempat indikator tersebut sebaiknya dieliminasi dari instrumen penelitian karena tidak mampu mengukur konstruk variabel Y secara valid.

B. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur konsistensi internal dari instrumen penelitian, yaitu sejauh mana item-item dalam kuesioner dapat menghasilkan data yang stabil dan konsisten jika diukur berulang kali. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan nilai Cronbach's Alpha, di mana suatu variabel dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70. Hasil uji reliabilitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
0,762	24

Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
0,738	30

Berdasarkan Tabel 4.3, nilai *Cronbach's Alpha* untuk variabel X sebesar 0,762 dengan jumlah item sebanyak 24, yang menunjukkan bahwa instrumen pada variabel X memiliki reliabilitas yang baik. Sementara itu, berdasarkan Tabel 4.4, nilai *Cronbach's Alpha* untuk variabel Y sebesar 0,738 dengan jumlah item sebanyak 30, yang juga menunjukkan bahwa instrumen pada variabel Y tergolong reliabel. Dengan demikian, seluruh item pada kedua variabel tersebut dapat dinyatakan konsisten dan layak digunakan dalam penelitian.

2. Analisis Data

Uji asumsi klasik dilakukan untuk memastikan bahwa model regresi linier sederhana memenuhi semua asumsi yang diperlukan, sehingga hasil analisis yang diperoleh valid dan dapat dipercaya. Asumsi-asumsi tersebut meliputi linearitas, normalitas, dan homoskedastisitas, yang masing-masing memiliki peran penting dalam membentuk model yang tepat (Ghozali, 2016). Oleh karena itu, sebelum melakukan interpretasi lebih lanjut terhadap hasil regresi, uji asumsi klasik harus dilakukan untuk memverifikasi kesesuaian model dengan data yang ada. Adapun hasil uji asumsi klasik adalah sebagai berikut:

1. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel independen dan variabel dependen dalam model penelitian. Pengujian ini penting untuk memastikan bahwa model regresi linier

yang digunakan memenuhi asumsi dasar linearitas, sehingga hasil analisis yang diperoleh dapat dipercaya dan diinterpretasikan secara akurat.

Jika antara kedua variabel terbukti linear, maka model regresi linier dapat digunakan untuk menggambarkan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara tepat. Sebaliknya, jika tidak linear, maka penggunaan regresi linier tidak tepat dan dapat menghasilkan kesimpulan yang menyesatkan.

Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada hasil *Test of Linearity*. Kriteria yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) pada baris *Linearity* lebih kecil dari 0,05 dan nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05, maka antara variabel independen dan dependen dinyatakan linear. Hasil uji Linearitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
YTotal * Xtotal	Between Groups	(Combined)	11881,765	48	247,537	1,754	0,018
		Linearity	2737,712	1	2737,712	19,402	0,000
		Deviation from Linearity	9144,052	47	194,554	1,379	0,116
	Within Groups		8889,655	63	141,106		
	Total		20771,420	111			

Berdasarkan table 4.5 hasil uji linearitas yang ditampilkan dalam tabel ANOVA, dapat disimpulkan bahwa antara variabel *Sense of Humor* (Xtotal) dan tingkat kecemasan belajar (Ytotal) memenuhi asumsi linearitas. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi pada baris *Linearity* sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa linear signifikan antara kedua variabel. Selain itu, nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* sebesar $0,116 > 0,05$ menunjukkan

bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari bentuk linear. Dengan demikian, model regresi linier yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan layak, karena antara *Sense of Humor* dan tingkat kecemasan belajar terbukti bersifat linear sesuai dengan asumsi dasar analisis regresi.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov melalui bantuan software SPSS.

Uji Kolmogorov-Smirnov dipilih karena sesuai untuk sampel yang berjumlah lebih dari 50. Jika nilai signifikansi (Asymp. Sig) lebih besar dari 0,05, maka data dapat dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka data tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		112
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	12,74620849
Most Extreme Differences	Absolute	0,060
	Positive	0,054
	Negative	-0,060
Test Statistic		0,060
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200^{c,d}

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, *output* uji *Kolmogorov-Smirnov Test* terhadap Unstandardized Residual, dapat disimpulkan bahwa data residual dalam penelitian

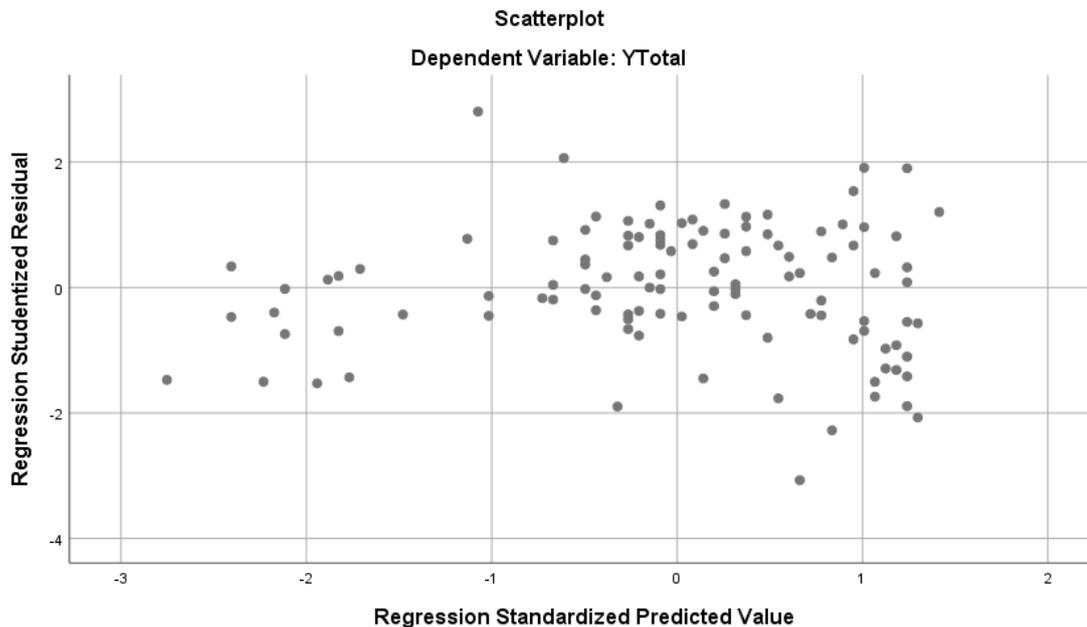
ini berdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200, yang lebih besar dari batas signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data residual telah memenuhi asumsi normalitas, yang merupakan salah satu syarat untuk melakukan analisis regresi linier.

3. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual pada satu pengamatan ke pengamatan lainnya. Tujuan dari uji ini adalah untuk memastikan bahwa model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas, yaitu varians dari error bersifat konstan. Jika varians residual tidak konstan (terjadi heteroskedastisitas), maka hasil estimasi regresi menjadi tidak efisien. Uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan SPSS dengan metode scatterplot antara nilai ZPRED (nilai prediksi) dan SRESID (residual standar).

Uji ini bertujuan untuk mendeteksi ada atau tidaknya pola tertentu dalam sebaran residual. Jika titik-titik residual menyebar secara acak di sekitar garis horizontal tanpa membentuk pola tertentu, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas, sehingga memenuhi asumsi klasik homoskedastisitas. Hasil uji Heteroskeditas adalah sebagai berikut:

Gambar 4.1 Hasil Uji Heteroskedastisitas



Berdasarkan gambar 4.1 di atas, scatterplot residual yang ditampilkan terlihat bahwa titik-titik residual tersebar secara acak di sekitar garis horizontal nol tanpa membentuk pola tertentu seperti lengkungan atau pola kipas. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi memenuhi asumsi linearitas, yaitu antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linear.

Selain itu, penyebaran titik-titik residual yang relatif merata di seluruh rentang nilai prediksi mengindikasikan bahwa asumsi homoskedastisitas juga terpenuhi, yakni varians residual bersifat konstan. Tidak terlihat adanya pola tertentu yang menandakan heteroskedastisitas atau ketidaksesuaian model. Oleh karena itu, scatterplot ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan layak dan memenuhi dua asumsi penting dalam analisis regresi, yaitu linearitas dan homoskedastisitas.

3. Uji Hipotesis

Uji regresi linier sederhana digunakan untuk menganalisis pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini. Uji regresi linier sederhana bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel bebas terhadap variabel terikat, serta seberapa besar kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi pada variabel dependen. Analisis ini juga akan memberikan gambaran mengenai kekuatan dan arah pengaruh antara kedua variabel yang diteliti. Hasil uji regresi linier sederhana adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7 Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	80,696	3,615		22,325	0,000
	Xtotal	-0,287	0,070	-0,363	-4,086	0,000

Berdasarkan hasil analisis regresi yang ditunjukkan pada Tabel 4.7, diperoleh persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$Y = 80,696 - 0,287X$$

Pada tabel tersebut Xtotal merupakan variabel *Sense of Humor* dan Ytotal adalah tingkat kecemasan belajar. Nilai konstanta sebesar 80,696 menunjukkan bahwa ketika *Sense of Humor* tidak ada ($X_{total} = 0$), maka tingkat kecemasan belajar diprediksi berada pada angka 80,696. Sementara itu, koefisien regresi Xtotal sebesar -0,287 mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh negatif antara *Sense of Humor* dan tingkat kecemasan belajar. Artinya, setiap peningkatan satu unit pada *Sense of Humor* akan menurunkan tingkat kecemasan belajar sebesar 0,287 unit. Hal ini bersifat signifikan secara statistik, ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t-hitung sebesar $-4,086 > t\text{-tabel } 1,983$. Dengan demikian, dapat disimpulkan

bahwa *Sense of Humor* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap tingkat kecemasan belajar. Semakin tinggi *Sense of Humor* yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat kecemasan belajar yang dialaminya.

Tabel 4.8 Hasil Uji R

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.363 ^a	0,132	0,124	12,804

Berdasarkan Tabel 4.8 hasil uji R (*Model Summary*), diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 363^a, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan sedang antara variabel *Sense of Humor* (X_{total}) dan tingkat kecemasan belajar (Y_{total}), meskipun arah pengaruh dari hasil regresi sebelumnya adalah negatif. Nilai R mencerminkan kekuatan pengaruh tanpa memperhatikan arah pengaruh tersebut. Dengan kata lain, nilai 363^a menunjukkan bahwa *Sense of Humor* memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap tingkat kecemasan belajar.

Nilai R Square (R^2) sebesar 0,132 mengindikasikan bahwa sekitar 13,2% variabilitas dalam tingkat kecemasan belajar dapat dijelaskan oleh variabel *Sense of Humor*. Artinya, pengaruh *Sense of Humor* terhadap kecemasan belajar tergolong kecil, dan masih ada sekitar 86,8% variasi dalam tingkat kecemasan belajar yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar *Sense of Humor*.

Sementara itu, nilai Adjusted R Square sebesar 0,124 menunjukkan penyesuaian dari R^2 untuk jumlah variabel dan ukuran sampel yang digunakan. Hal ini menunjukkan bahwa ketika disesuaikan dengan jumlah responden dan kompleksitas model, proporsi variansi yang dijelaskan oleh *Sense of Humor* sedikit menurun tetapi tetap konsisten.

Nilai Standard Error of the Estimate sebesar 12,804 menunjukkan besarnya rata-rata kesalahan prediksi model regresi dalam memperkirakan tingkat kecemasan belajar. Semakin kecil nilai ini, semakin baik model dalam memprediksi Y; dalam hal ini, nilai 12,804 menunjukkan bahwa prediksi model memiliki deviasi yang relatif sedang terhadap nilai aslinya. Secara keseluruhan, model ini menunjukkan bahwa *Sense of Humor* memang berpengaruh terhadap tingkat kecemasan belajar, meskipun pengaruhnya masih tergolong terbatas.

E. Pembahasan

1. Tingkat Sense of Humor Mahasiswa

Sense of humor merupakan salah satu aspek penting dalam kepribadian mahasiswa yang dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan performa akademik. Dalam konteks kehidupan perkuliahan, *sense of humor* berperan sebagai mekanisme koping dalam menghadapi tekanan belajar, tugas yang menumpuk, serta interaksi sosial yang kompleks. Humor bukan hanya sebagai bentuk hiburan, tetapi juga sebagai strategi dalam mengurangi kecemasan, memperkuat relasi sosial, dan menciptakan suasana belajar yang kondusif. Oleh karena itu, pemahaman mengenai tingkat *sense of humor* mahasiswa menjadi penting untuk dikaji secara mendalam.

Dalam penelitian ini, pengukuran *sense of humor* menggunakan skala Multidimensional *Sense of Humor* Scale (MSHS) yang dikembangkan oleh Thorson dan Powell (2015) dan telah dimodifikasi berdasarkan aspek-aspek yang relevan dalam kehidupan mahasiswa. Instrumen ini terdiri dari empat aspek, yaitu kemampuan menciptakan humor (humor production), kemampuan menggunakan humor sebagai cara menghadapi tekanan (coping humor), apresiasi terhadap humor (humor appreciation), serta sikap terhadap humor (humor tolerance). Skala ini terdiri dari 24 item pernyataan, dan telah melalui uji validitas serta reliabilitas. Hasil uji validitas

menunjukkan bahwa semua item valid dengan nilai korelasi Pearson yang lebih besar dari r-tabel (0,1857) dan nilai signifikansi $< 0,05$. Sementara itu, nilai reliabilitas instrumen menunjukkan angka Cronbach's Alpha sebesar 0,762 yang berarti bahwa alat ukur ini memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan dalam penelitian.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *sense of humor* yang tinggi. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata skor total *sense of humor* mahasiswa yang berada di atas nilai tengah skala. Tingginya tingkat *sense of humor* ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung memiliki kemampuan yang baik dalam menanggapi berbagai situasi dengan sikap yang ringan, fleksibel, dan positif. Mahasiswa terlihat mampu menciptakan suasana menyenangkan dalam lingkungan akademik, baik melalui candaan di tengah diskusi maupun saat menghadapi tekanan tugas.

Jika dianalisis berdasarkan aspek-aspek yang ada, kemampuan menciptakan humor menjadi salah satu aspek yang paling dominan dimiliki mahasiswa. Mereka mampu mencairkan suasana dengan lelucon ringan dalam konteks formal maupun informal. Ini sejalan dengan pendapat Latifa (2006) yang menyatakan bahwa produksi humor mencerminkan kemampuan kognitif dan sosial yang sehat. Selain itu, aspek penanggulangan humor juga terlihat kuat pada sebagian besar mahasiswa. Mereka menggunakan humor sebagai strategi dalam menghadapi tekanan belajar, seperti ujian dan tugas yang menumpuk. Hal ini sesuai dengan temuan Sargazi et al. (2021) yang menyatakan bahwa humor dapat menjadi mekanisme koping yang efektif dalam meredakan stres akademik.

Dalam aspek apresiasi terhadap humor, mahasiswa menunjukkan kemampuan yang baik dalam menikmati humor dari orang lain, baik dari teman, dosen, maupun media

sosial. Mahasiswa tidak hanya mampu menciptakan humor, tetapi juga dapat menikmatinya secara positif. Mereka juga memiliki sikap toleran terhadap humor yang berbeda dari kebiasaan mereka, asalkan tidak bersifat ofensif. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki keterbukaan dan fleksibilitas sosial yang tinggi.

Tingginya tingkat *sense of humor* yang dimiliki mahasiswa tidak terlepas dari beberapa faktor. Berdasarkan teori yang dijelaskan pada Bab II, faktor-faktor tersebut antara lain adalah kepribadian, kebudayaan, jenis kelamin, serta pengalaman hidup. Individu dengan kepribadian terbuka, adaptif, dan memiliki emosi yang stabil cenderung memiliki *sense of humor* yang tinggi (Rahmadini, 2021). Kebudayaan juga turut membentuk bentuk dan gaya humor yang digunakan mahasiswa, sebagaimana terlihat dalam interaksi sosial mereka di lingkungan kampus. Selain itu, pengalaman berorganisasi, kegiatan sosial, serta keterpaparan terhadap media humor di media sosial juga memperkaya gaya humor mahasiswa.

Tingginya *sense of humor* mahasiswa memberikan berbagai implikasi positif dalam konteks akademik. Pertama, humor dapat berperan sebagai alat untuk mengelola kecemasan belajar. Mahasiswa yang memiliki *sense of humor* tinggi cenderung lebih mampu mengurangi ketegangan dalam proses belajar, terutama saat menghadapi ujian atau presentasi. Hal ini sesuai dengan penelitian Aller et al. (2020) yang menyatakan bahwa humor memiliki efek protektif terhadap stres dan kecemasan. Kedua, *sense of humor* juga dapat meningkatkan motivasi belajar. Suasana kelas yang santai dan menyenangkan akibat penggunaan humor yang tepat dapat meningkatkan antusiasme mahasiswa untuk mengikuti pembelajaran secara aktif (Wahyuni, 2017). Ketiga, *sense of humor* dapat mempererat hubungan sosial antar mahasiswa. Melalui humor, mahasiswa dapat menjalin komunikasi yang lebih hangat dan terbuka, sehingga menciptakan iklim belajar yang suportif. Keempat, humor membantu mahasiswa

menjadi lebih resilien dalam menghadapi kegagalan akademik. Dengan sikap yang ringan dan tidak terlalu serius dalam menyikapi kesalahan, mahasiswa menjadi lebih mudah bangkit dan memperbaiki diri.

Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian Arif et al. (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan *sense of humor* tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan belajar yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa humor dapat menjadi salah satu faktor pelindung terhadap gangguan psikologis, termasuk kecemasan belajar. *Sense of humor* berkontribusi terhadap peningkatan psychological well-being, dan berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan cara yang sehat. Oleh karena itu, *sense of humor* tidak hanya penting untuk keseharian mahasiswa, tetapi juga dapat dijadikan salah satu strategi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *sense of humor* yang tinggi, baik dalam aspek produksi humor, penanggulangan humor, apresiasi humor, maupun sikap terhadap humor. Tingginya tingkat *sense of humor* ini menjadi potensi positif yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung kesejahteraan psikologis, menurunkan tingkat kecemasan belajar, serta meningkatkan efektivitas proses pembelajaran.

2. Tingkat Kecemasan Belajar Mahasiswa

Kecemasan belajar merupakan salah satu bentuk kecemasan yang dialami individu dalam konteks akademik. Kecemasan ini dapat muncul ketika seseorang merasa khawatir, takut, atau tidak percaya diri dalam menghadapi kegiatan belajar seperti tugas, ujian, maupun presentasi. Dalam konteks mahasiswa, kecemasan belajar

seringkali menjadi hambatan dalam pencapaian prestasi akademik. Menurut Nevid et al. (2018) kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan tidak nyaman, tegang, dan rasa takut terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Dalam proses belajar, kecemasan ini bisa mengganggu fokus, mengurangi konsentrasi, bahkan menurunkan motivasi belajar.

Dalam penelitian ini, kecemasan belajar mahasiswa diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori Nevid et al. (2005), yang mencakup tiga aspek utama, yaitu aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek perilaku. Skala ini terdiri dari 30 item pernyataan, di mana setelah melalui uji validitas, diperoleh 26 item yang valid dan 4 item yang tidak valid. Selanjutnya, uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,738, yang menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi dan layak digunakan untuk mengukur kecemasan belajar mahasiswa.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kecemasan belajar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini terlihat dari distribusi skor yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gejala kecemasan belajar dalam berbagai intensitas. Bentuk kecemasan yang dialami beragam, mulai dari perasaan khawatir yang terus-menerus saat mendekati waktu ujian, ketegangan saat mengerjakan tugas kelompok, hingga perasaan takut gagal yang membuat mahasiswa menunda menyelesaikan pekerjaan akademik. Temuan ini sejalan dengan pendapat Lestari et al. (2020) yang menyatakan bahwa individu dengan kecemasan tinggi cenderung mengalami gangguan konsentrasi, rasa tidak nyaman, serta tekanan emosional saat belajar.

Jika ditinjau berdasarkan aspek-aspeknya, aspek kognitif muncul sebagai yang paling dominan dalam memengaruhi kecemasan belajar mahasiswa. Hal ini

ditunjukkan dengan munculnya pikiran negatif yang terus-menerus, seperti ketakutan gagal, kekhawatiran akan penilaian orang lain, dan rasa tidak percaya diri terhadap kemampuan akademik sendiri. Sementara itu, pada aspek fisik, mahasiswa sering merasakan gejala seperti detak jantung yang meningkat, sulit tidur, sakit kepala, atau perasaan lelah yang berlebihan menjelang ujian. Pada aspek perilaku, kecemasan belajar tampak dalam bentuk perilaku menghindar, seperti menunda pekerjaan atau merasa tidak nyaman dalam situasi evaluasi.

Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan belajar mahasiswa sangat beragam. Berdasarkan tinjauan pustaka pada Bab II, terdapat faktor internal seperti kepribadian, harga diri yang rendah, serta kemampuan kognitif yang tidak optimal. Selain itu, faktor eksternal seperti tekanan lingkungan akademik, ekspektasi keluarga, serta perubahan adaptasi dari jenjang SMA ke perguruan tinggi juga turut memengaruhi. Maharani et al. (2021) menyatakan bahwa ketidakpastian akan masa depan dan tuntutan akademik seringkali menimbulkan tekanan emosional yang mengarah pada kecemasan belajar, khususnya pada mahasiswa tingkat awal maupun akhir yang sedang berada pada fase krusial dalam perkuliahan.

Dalam kehidupan perkuliahan, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menguasai materi, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran, metode pengajaran dosen, dan dinamika sosial antar teman. Ketika mahasiswa gagal menyesuaikan diri atau tidak mampu mengelola tekanan yang muncul, maka kecemasan belajar menjadi konsekuensi yang sulit dihindari. Observasi yang dilakukan peneliti juga menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa merespons tekanan akademik dengan menarik diri, merasa tertekan secara sosial, bahkan mengalami burnout akademik.

Implikasi dari tingkat kecemasan belajar yang tinggi sangat signifikan. Pertama, kecemasan dapat menghambat kemampuan berpikir kritis dan analitis mahasiswa. Ketika seseorang diliputi oleh kecemasan, maka fungsi kognitifnya menjadi terbatas dan sulit untuk menyerap informasi baru secara efektif. Kedua, kecemasan berdampak pada kesehatan fisik dan mental, seperti gangguan tidur, menurunnya imunitas tubuh, serta meningkatnya risiko depresi. Ketiga, kecemasan belajar juga dapat memengaruhi relasi sosial mahasiswa. Mereka yang merasa cemas berlebihan cenderung menarik diri dari interaksi kelompok dan enggan mengikuti diskusi atau kerja tim. Hal ini berpotensi menurunkan keterlibatan sosial yang merupakan bagian penting dari proses pembelajaran.

Hasil penelitian ini mendukung temuan Efrila (2020) yang menyatakan bahwa kecemasan belajar memiliki dampak luas terhadap kondisi emosi, kognitif, dan perilaku individu. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki strategi dalam mengelola kecemasan belajar. Salah satu strategi yang muncul dalam penelitian ini adalah penggunaan humor. Mahasiswa yang memiliki *sense of humor* yang tinggi menunjukkan tingkat kecemasan belajar yang lebih rendah. Mereka mampu melihat tekanan akademik dari perspektif yang ringan dan tidak terlalu serius, sehingga dapat mengurangi beban emosional. Hal ini diperkuat oleh temuan Aller et al. (2020) yang menyatakan bahwa humor memiliki efek protektif terhadap gangguan psikologis, termasuk kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat kecemasan belajar yang bervariasi, dengan kecenderungan berada pada kategori sedang hingga tinggi. Kecemasan tersebut muncul akibat berbagai faktor internal dan eksternal, serta berdampak pada aspek kognitif, fisik, dan perilaku mahasiswa. Dengan demikian,

dibutuhkan perhatian khusus dari pihak kampus, baik melalui layanan konseling, pendekatan pembelajaran yang humanis, maupun pembentukan komunitas yang suportif. *Sense of humor* dapat menjadi salah satu pendekatan alternatif yang efektif dalam mengatasi kecemasan belajar dan menciptakan keseimbangan emosional dalam menjalani kehidupan akademik.

3. Pengaruh *Sense of Humor* Terhadap Tingkat Kecemasan Belajar

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan regresi linier sederhana, ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *sense of humor* terhadap tingkat kecemasan belajar siswa. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar $0,000p < 0,05$) dan nilai koefisien regresi sebesar $- 0,521$. Angka ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki oleh siswa, maka semakin rendahnya tingkat kecemasan belajar yang mereka alami. Sebaliknya, rasa semakin rendah humor, maka kecemasan belajar cenderung meningkat. Temuan ini secara statistik melihat adanya pengaruh negatif yang cukup kuat antara dua variabel yang diteliti. Korelasi negatif ini memiliki pengaruh penting dalam konteks Pendidikan tinggi, terutama dalam strategi pengelolaan stres dan pengembangan kesejahteraan psikologis siswa.

Rasa humor, dalam kerangka psikologis, bukan sekadar kemampuan untuk tertawa atau melucu, tetapi juga mencakup kemampuan kognitif dan emosional untuk menanggapi situasi secara fleksibel melihat hal-hal dari berbagai perspektif, dan menemukan aspek yang menyenangkan dalam situasi yang menekan. Teori yang dikemukakan oleh Thorson dan Powell (1993) menyebutkan bahwa *sense of humor* memiliki beberapa dimensi penting, antara lain kemampuan menikmati humor, menciptakan humor, serta menjadikan humor sebagai cara untuk mengstres. Dengan demikian, individu yang memiliki *sense of humor* tinggi cenderung mampu

menghadapi tekanan akademik dengan cara yang lebih adaptif, yakni melalui reinterpretasi situasi stresor secara positif. Ini menjadi dasar mengsiswa dengan selera humor yang cenderung memiliki tingkat tinggi kecemasan belajar yang lebih rendah.

Kecemasan belajar merupakan bentuk kecemasan yang muncul dalam konteks akademik, terutama berkaitan dengan kekhawatiran akan kegagalan dan ketidakmampuan memenuhi tuntutan belajar. Kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan motivasi, serta memunculkan respons emosional seperti ketakutan dan kepanikan saat menghadapi tugas atau evaluasi akademik. Dalam hal ini, *sense of humor* berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif karena mampu meredakan tekanan psikologis. Mahasiswa yang mampu melihat tantangan akademik dengan cara yang lebih ringan, tanpa mengabaikan tanggung jawab, cenderung memiliki beban psikologis yang lebih rendah dibanding mereka yang memandang proses belajar sebagai ancaman.

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa humor berkontribusi terhadap penurunan kecemasan. Aller et al. (2020) menemukan bahwa individu dengan tingkat humor yang tinggi cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah dan lebih mampu menghadapi stres. Humor juga dapat memperbaiki suasana hati, mempererat hubungan sosial, serta meningkatkan kemampuan mengelola tekanan psikologis. Bagi mahasiswa, kemampuan menertawakan situasi sulit secara sehat membantu mereka keluar dari pola pikir negatif, sekaligus menjaga kestabilan emosi dan mental.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *sense of humor* menyumbang sebesar 28% terhadap variansi kecemasan belajar. Meskipun pengaruhnya signifikan, masih terdapat 72% faktor lain yang turut berperan, seperti kepercayaan diri, tekanan akademik, manajemen waktu, gaya belajar, serta pengaruh lingkungan sosial dan

keluarga. Dengan demikian, *sense of humor* sebaiknya dipandang sebagai salah satu strategi dalam pengelolaan kecemasan, bukan satu-satunya solusi.

Dalam konteks budaya Indonesia, penggunaan humor dalam lingkungan akademik sering kali dianggap tidak serius. Padahal, jika digunakan secara tepat, humor dapat memperkuat interaksi antara dosen dan mahasiswa, menciptakan suasana belajar yang kondusif, serta mendukung pembelajaran yang lebih menyenangkan. Lingkungan belajar yang positif berkontribusi pada peningkatan fokus, pemahaman materi, dan kemampuan berpikir kreatif. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk membuka ruang bagi pendekatan yang lebih humanis, termasuk mengintegrasikan humor dalam proses pembelajaran.

Temuan ini juga menegaskan pentingnya pengembangan keterampilan emosional seperti *sense of humor* sebagai bagian dari pendidikan karakter di perguruan tinggi. Dalam situasi akademik yang semakin kompetitif, mahasiswa menghadapi tekanan yang tidak ringan. Tanpa keterampilan pengelolaan stres yang memadai, termasuk kemampuan meregulasi emosi melalui humor, risiko munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan atau burnout akan meningkat. Maka, pelatihan soft skill yang mencakup pengelolaan stres, berpikir positif, dan penggunaan humor yang sehat menjadi penting untuk dikembangkan dalam dunia akademik.

Dalam perspektif psikologi positif, *sense of humor* termasuk dalam kategori *character strength* yang memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan individu. Humor membantu membangun hubungan sosial yang kuat, menumbuhkan empati, serta menciptakan iklim sosial yang mendukung. Dalam konteks perkuliahan, mahasiswa yang merasa diterima dan terhubung dengan lingkungannya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik tanpa terjebak dalam kecemasan berlebihan. Dengan demikian, *sense of humor* tidak hanya berdampak pada

kesejahteraan pribadi, tetapi juga memperkuat kohesi sosial dalam lingkungan akademik.

Meskipun penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami pengaruh antara *sense of humor* dan kecemasan belajar, terdapat beberapa keterbatasan. Metode kuantitatif yang digunakan membatasi eksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian kualitatif diperlukan untuk memahami lebih dalam bagaimana humor digunakan dalam kehidupan sehari-hari sebagai strategi menghadapi kecemasan. Selain itu, karakteristik sampel yang homogen membatasi generalisasi temuan. Penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan responden dari latar belakang akademik yang lebih beragam.

Sebagai penutup, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *sense of humor* memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan belajar siswa. Humor berfungsi sebagai strategi koping yang mampu membantu siswa merespons tekanan akademik secara lebih positif dan adaptif. Oleh karena itu, pengembangan *sense of humor* sebagai bagian dari keterampilan emosional mahasiswa perlu mendapat perhatian lebih, baik dari pihak kampus, dosen, maupun mahasiswa itu sendiri. Intervensi psikologis yang bersifat promotif dan preventif dapat dirancang dengan mengintegrasikan humor dalam pelatihan pengelolaan stres atau dalam program pendampingan siswa. Dengan demikian, siswa tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga tangguh secara psikologis dalam menghadapi tantangan kehidupan kampus

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini mengenai pengaruh antara *sense of humor* dan tingkat kecemasan belajar siswa, diperoleh beberapa poin kesimpulan yang mencerminkan kondisi responden serta dinamika antar variabel yang diteliti.

Pertama, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori *sense of humor* sedang, sebagaimana tercermin dari data yang menunjukkan 62% responden berada pada tingkat tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan sedang dalam memanfaatkan humor sebagai respons adaptif terhadap tekanan atau tantangan.

Mereka cenderung mampu merespons situasi sulit dengan cara yang lebih ringan dan positif, meski belum sepenuhnya optimal. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat peluang untuk meningkatkan kemampuan dalam menggunakan humor sebagai strategi penanggulangan yang lebih efektif, terutama dalam menghadapi tekanan psikologis yang lebih tinggi.

Kedua, tingkat kecemasan belajar juga Sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 60% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mengalami kecemasan yang tergolong sedang, tidak terlalu parah tetapi juga tidak sepenuhnya rendah. Kecemasan yang dirasakan umumnya muncul dalam situasi yang memicu tekanan seperti ujian, tugas yang menumpuk, atau ekspektasi akademik tertentu. Meskipun tidak sampai mengganggu proses belajar secara signifikan, kondisi ini tetap perlu mendapat perhatian, karena kecemasan pada tingkat sedang dapat menjadi titik awal berkembangnya gangguan yang lebih serius apabila tidak dikelola secara efektif.

Ketiga, hasil analisis regresi menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara *sense of humor* dan tingkat kecemasan belajar. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat selera humor yang dimiliki siswa maka semakin rendah tingkat kecemasan belajarnya. Humor berperan sebagai salah satu mekanisme penanggulangan emosional yang sehat dan adaptif, yang memungkinkan siswa untuk tetap tenang, berpikir jernih, serta menjaga kestabilan emosi ketika menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, siswa dengan tingkat humor yang rendah cenderung lebih mudah merasa cemas, tegang, bahkan mengalami penurunan motivasi belajar.

Kesimpulannya terdapat pengaruh *sense of humor* terhadap tingkat kecemasan belajar mahasiswa jurusan psikologi, *sense of humor* terbukti tidak hanya berperan dalam konteks sosial, tetapi juga mempunyai kontribusi yang signifikan dalam menjaga keseimbangan psikologis siswa, khususnya dalam mengatasi kecemasan belajar. Temuan ini mempertegas pentingnya aspek psikologis internal seperti humor untuk dijadikan fokus dalam strategi promotif dan preventif dalam pengembangan kesehatan mental mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan temuan dan kesimpulan dalam penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran, Mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman yang lebih mendalam bahwa rasa cemas yang timbul selama proses pembelajaran merupakan kondisi yang wajar dan sering terjadi, terlebih di lingkungan akademik yang penuh tuntutan dan persaingan. Meskipun demikian, apabila kecemasan tidak ditangani secara tepat, hal ini dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis maupun capaian akademik mahasiswa. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi penanganan yang sehat dan konstruktif agar kecemasan dapat dikendalikan secara efektif.

Humor tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga berperan penting dalam menurunkan ketegangan emosional, meningkatkan suasana hati, serta memperkuat relasi sosial yang mendukung dalam kehidupan perkuliahan.

Mahasiswa disarankan untuk terlibat dalam berbagai aktivitas yang memberikan kesenangan dan menciptakan rasa nyaman, seperti menyaksikan tayangan lucu, mendengarkan konten humor, membaca cerita yang mengandung unsur komedi, atau mengikuti kegiatan sosial yang mampu menghadirkan tawa. Interaksi yang terbuka dan positif bersama teman sebaya juga dapat menciptakan lingkungan belajar yang suportif secara emosional.

Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk belajar bersikap lebih santai dalam menghadapi tekanan akademik dan menyadari bahwa kegagalan adalah bagian dari proses pertumbuhan intelektual. Dengan mengembangkan pola pikir yang terbuka dan mampu melihat sisi humor dari situasi sulit, mahasiswa akan lebih siap menghadapi tantangan akademik dengan ketahanan mental yang lebih kuat

Untuk Peneliti Selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi landasan awal untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut yang melibatkan variabel- variabel lain seperti efikasi diri, regulasi emosi, atau dukungan sosial yang juga dapat berpengaruh terhadap kecemasan belajar. Penelitian dengan pendekatan kualitatif atau longitudinal juga disarankan untuk mendapatkan gambaran lebih dalam tentang dinamika penggunaan humor dalam kehidupan mahasiswa secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aller, A. M., Postigo, A., Alvarez, P. M., Primo, F. J. G., & Cueto, E. G. (2020). Humor as a protective factor against anxiety and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1), 38–45.
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2019). Sense of humor: Dimensi dan fungsi dalam kehidupan. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 144–145. <https://e-journal.iainsalatiga.ac.id>
- Arif, M., Syahrina, I. A., & Fikri, H. T. (2023). Sense of humor hubungannya dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi. *Psikovidya*, 27(1), 1–7. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v27i1.206>
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan skala psikologi* (Ed. ke-2). Pustaka Belajar.
- Baisley, M., & Grunberg, N. E. (2019). Bringing humor theory into practice: An interdisciplinary approach to online humor training. *New Ideas in Psychology*, 55(2), 24–34.
- Brennan, D. M. D. (2021). How does humor affect mental health? *WebMD*. <https://www.webmd.com>
- Carnegie, D. (1984). *Petunjuk hidup bebas dari stres dan kecemasan* (A. S. T. H. Cahyadi, Trans.). Pocket Books. (Original work published 1948)
- Efrila, M. (2020). *Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral untuk mengatasi kecemasan siswa di Sekolah Madrasah Tsanawiyah Darel Hikmah Pekanbaru* [Skripsi, UIN SUSKA Riau].
- Fadila, A. Z. (2022). *Kecemasan orangtua menghadapi hospitalisasi anak* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Fauziah. (2022). *Hubungan antara humor styles dengan stres pada dual earner family usia dewasa awal* [Skripsi, Universitas Tarumanegara]. <http://repository.untar.ac.id/35859/>
- Ghoni, H. A. (2007). *Al-Mizah fil Islam*. Idaroh Dakwah wa Taklim. <https://www.noorbook.com/السالام-في-المزاح-كتاب-pdf>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23* (Edisi ke-8). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gruner, C. R. (1997). *The game of humor: A comprehensive theory of why we laugh*. Transaction Publishers.
- Hayati, N. S., Hakim, D. N., & Isnain, Z. (2022). Humor dakwah KH. Anwar Zahid dalam menumbuhkan kesehatan mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 6(1), 10–17. <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/ghaidan>
- Kumari, K. (2022). *Hubungan antara humor styles, kecerdasan emosi dan stres pada mahasiswa skripsi* [Skripsi, Universitas Tarumanegara]. <http://repository.untar.ac.id/35542/>

- Kruczek, A., & Basińska, M. A. (2018). Humour, stress and coping in adults. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 27(3), 181–195. <https://doi.org/10.5114/ppn.2018.78712>
- Latifa, R. (2006). *Adaptasi alat ukur rasa humor “Multidimensional Sense of Humor Scale” (adaptasi, uji reliabilitas dan validitas) pada kelompok sampel masyarakat umum di JABODETABEK* [Tesis tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia].
- Laila, M. (2022). *Peran humor styles terhadap stres pada emerging adults dengan kematangan emosional sebagai mediator* [Skripsi, Universitas Tarumanegara]. <http://repository.untar.ac.id/35643/>
- Lestari, H., Fitriza, R., & A, H. (2020). Pengaruh kecemasan matematika (mathematics anxiety) terhadap kemampuan pemecahan masalah peserta didik kelas VII MTs. *Math Educa Journal*, 4(1), 103–113.
- Linetta, R. S. (2022). *Peran humor styles terhadap stres pada perawat* [Skripsi, Universitas Tarumanegara]. <http://repository.untar.ac.id/35949/>
- Lovy, N. A., & Aviani, Y. I. (2020). Kontribusi sense of humor terhadap stres kerja. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 1–12. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/7965>
- Maharani, F. P., Karmiyati, D., & Widyasari, D. C. (2021). Kecemasan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik. *Cognicia*, 9(1), 11–16. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15292>
- Mirani Sargazi, N., Pudineh, A., Mirzaei Rad, R., & Ordoni, M. (2021). The relationship between stress coping styles and sense of humor styles among teenagers. *American Journal of Health Research*, 9(1), 9–15. <https://doi.org/10.11648/j.ajhr.20210901.12>
- Muhammad Ikhsan, S. (2021). *Term-term kecemasan dalam Al-Qur'an* [Skripsi, UIN Suska Riau].
- Musthofa, M. (2021). *Haulai masyayikhuna*. Maktabah Duhan.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi abnormal: Di dunia yang terus berubah* (Edisi ke-9). Penerbit Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal* (Edisi ke-5, Jilid 1). Erlangga.
- Ningrum, M. (2023). *Self healing dalam menurunkan kecemasan pada kehamilan*. Pustaka Panasea.
- Orlando, A. (2022). What your sense of humor says about your mental health. *Discover Magazine*. <https://www.discovermagazine.com>
- Prayetno, Y., & Fikry, Z. (2021). Hubungan antara sense of humor dengan stres akademik pada mahasiswa akhir Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. *Psikologi*, 3(4), 289–302. <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum/article/view/287>
- Putrie, K. A., & Prasetya, B. E. A. (2021). Kecemasan terhadap stigma sosial untuk kembali ke masyarakat pada mantan narapidana perempuan tindak pidana penipuan. *Jurnal Ilmiah*

- Rahmadini, P. (2021). *Hubungan sense of humor dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru prodi Psikologi Islam angkatan 2020* [Skripsi, UIN Raden Intan Lampung].
- Rusydi, A. (2015). *Kecemasan dan psikoterapi spiritual Islam: Dari spiritual disorder hingga persoalan eksistensial menuju kesehatan psiko-spiritual*. Istana Publishing.
- Tasnim, Z. (2021). *Hubungan antara persepsi agresi dengan psychological well-being pada santri putra Pondok Pesantren X* [Skripsi, Universitas Negeri Surabaya].
- Rena Latifa. (2006). *Adaptasi alat ukur rasa humor 'Multidimensional Sense of Humor Scale' (adaptasi, uji reliabilitas dan validitas) pada kelompok sampel masyarakat umum di JABODETABEK* [Tugas akhir, Universitas Indonesia].
- Salim, E. (2018). *Peran humor styles dan dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir* [Skripsi, Universitas Tarumanegara]. <http://repository.untar.ac.id/11868/>
- Sari, D. (2021). *Pengaruh strategi sense of humor terhadap hasil belajar pendidikan agama Islam pada kelas VII di SMPN 6 Bengkulu Tengah* [Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Bengkulu].
- Sari, E. Y. (2022). *Hubungan antara sense of humor dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sungai Lilin* [Skripsi, UIN Raden Fatah Palembang]. <http://repository.radenfatah.ac.id/id/eprint/20349>
- Shobah, M. N., Rahmawati, A., & Sandri, R. (2021). Hubungan sense of humor dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru dari luar Jawa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 19–25. <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.7690>
- Suratmi, Abdullah, R., & Taufik, M. (2017). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil belajar mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi UNIRTA. *Jurnal Pembelajaran Biologi*, 4(1), 71–76.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suyantini. (2020, Agustus 5). Perbedaan kecemasan dalam menghadapi ujian antara siswa program reguler dengan siswa akselerasi. <http://www.responsitoryusu.ad.id/bitsteam/123456789.pdf>
- Syah, M. (2020). *Psikologi belajar*. Kencana Prenada Media Group.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (2015). Development and validation of the “Multidimensional Sense of Humor Scale.” *Journal of Clinical Psychology*, 49, 13–23.
- Tsukawaki, R., Kojima, N., Imura, T., Furukawa, Y., & Ito, K. (2019). Relationship between types of humour and stress response and well-being among children in Japan. *Asian Journal of Social Psychology*, 22(3), 281–289. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12369>
- Wahyuni, D. (2017). Persepsi siswa tentang keadaan psikologis sense of humor dosen dengan motivasi belajar siswa kelas VII di SMPN Batusangkar. *Jurnal Al-Fuad*, 81–92.

- Wamin, R. (2020). *Pengaruh sense of humor guru terhadap motivasi belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi dasar di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar* [Skripsi, UIN Suska Riau].
- Wiratama, M. Y., & Romadhani, R. K. (2021). Hubungan antara sense of humor dengan stres kerja pada pegawai. *Acta Psychologia*, 3(1), 81–87. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40051>
- Tasnim, Z. (2021). *Hubungan antara persepsi agresi dengan psychological well-being pada santri putra Pondok Pesantren X* [Skripsi, Universitas Negeri Surabaya].

LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian

Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Rafi Zidan Dhiyaulhaq mahasiswa Fakultas Psikologi 2021 UIN Malang. Tujuan dari survey ini adalah untuk memperoleh data penelitian dalam penulisan Skripsi dengan judul "Pengaruh *Sense Of Humor* Terhadap Tingkat Kecemasan Belajar Mahasiswa Fakultas Psikologi". Dalam mengisi survey ini anda tidak perlu khawatir karena saya bertanggungjawab sepenuhnya atas kerahasiaan data anda.

Adapun Kriteria responden sebagai berikut :

1. Responden merupakan mahasiswa aktif S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Responden telah menjalani minimal 2 semester perkuliahan, dengan asumsi sudah banyak pengalaman belajar di perguruan tinggi.
3. Memiliki Pengalaman Kecemasan Belajar, baik pada ujian, tugas, atau aktivitas akademik lainnya.

Hasil survey ini akan digunakan hanya untuk keperluan akademis sehingga tidak disebarluaskan dan tidak terdapat penilaian apakah jawaban anda benar atau salah. Oleh karena itu, kami harap anda mengisi dengan jujur dan sesuai dengan yang anda alami. Silakan memilih salah satu jawaban yang menurut teman-teman paling sesuai dengan skala sebagai berikut:

STS : Sangat tidak setuju

TS : Tidak setuju

S : Setuju

SS : Sangat setuju

Perlu diketahui bahwa tidak ada jawaban salah atau benar.

Akhir kata, saya ucapkan terimakasih atas kesediaan Anda mengisi survei ini. semoga senantiasa diberi kemudahan dan keberkahan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Sanse of Humor

No	Pertanyaan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya sering mencairkan suasana dengan hal-hal yang saya katakana					
2	Menurut orang lain saya mengatakan hal-hal yang lucu					
3	Saya dianggap lucu oleh teman-teman saya					
4	Saya dapat membuat hal-hal yang lucu untuk membuat orang lain tertawa					
5	Terkadang saya memikirkan lelucon atau cerita lucu					
6	Ucapan atau lelucon saya dapat menghibur orang lain					
7	Saya yakin dapat membuat orang lain tertawa					
8	Orang lain memperhatikan saya karena saya dapat membuat orang lain tertawa					
9	Saya menggunakan humor untuk menghibur teman-teman saya					
10	Saya menggunakan humor untuk meredakan kegelisahan dan ketegangan dalam diri saya					

11	Saya sering menonton video lucu, membaca humor, atau mengatakan hal-hal lucu di sela pengerjaan tugas/belajar					
12	Saya tidak suka bercanda					
13	Sebutan seorang “pelawak” sebenarnya adalah penghinaan					
14	Saya suka lelucon yang bagus					
15	Saya merasa tidak nyaman dengan orang yang suka bercanda					
16	Saya tidak suka video, konten atau cerita lucu					
17	Saya senang dengan orang yang humoris					
18	Humor dapat membuat saya tenang					
19	Saya mampu melihat hal yang lucu dalam situasi tertentu					
20	Mengatasi suatu masalah melalui penggunaan humor merupakan hal bodoh					
21	Humor membantu saya mengatasi tekanan kecemasan belajar					
22	Humor tidak membantu mengurangi kegelisahan saya dalam kecemasan belajar					

23	Humor membantu saya mengatasi situasi yang sulit saat kecemasan belajar muncul					
24	Humor merupakan cara ampuh untuk meredakan perasaan-perasaan gelisah, lelah, dan jenuh					

<i>Anxiety Scale</i>						
No	Pertanyaan	SS	S	N	TS	STS
1	Ketika saya merasa cemas selera makan saya berkurang					
2	Saya sering mual ketika kecemasan muncul					
3	Saya merasakan sakit kepala yang hebat Ketika cemas					
4	Saya merasa gelisah selama mengerjakan tugas					
5	Saya sangat sulit berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas/belajar					
6	Saya sangat takut tugas saya tidak selesai tepat waktu					
7	Saya mampu mengendalikan emosi saya selama mengerjakan tugas/belajar					

8	Saya dapat mengerjakan tugas dengan tenang					
9	Saya dapat tetap tenang mengerjakan tugas meskipun tugas teman saya sudah lebih dahulu selesai					
10	Selama tugas saya belum selesai, saya tidak bisa tidur nyenyak					
11	Jantung saya berdegup sangat kencang setiap kali kecemasan muncul					
12	Saya jadi mudah marah dan menangis saat kecemasan dalam belajar					
13	Saya merasa tidak mampu mengerjakan tugas dengan baik					
14	Saya percaya diri terhadap kemampuan saya ketika mengerjakan tugas/belajar					
15	Saya menanggapi dengan tenang semua kritikan dan masukan yang diberikan orang lain					
16	Saya tidak punya gairah untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dosen					
17	Saya takut menemui dosen yang mengajar saya					
18	Saya selalu berpikir hal hal buruk akan terjadi ketika saya belajar					
19	Saya tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran buruk dikepala saya tentang belajar					

20	Saya percaya hal baik akan terjadi karena saya sudah belajar					
21	Saya sangat terganggu setiap kali orang lain membahas materi pelajaran					
22	Saya sangat antusias dan berusaha agar tugas saya selesai secepatnya					
23	Saya berusaha menghindari atau mengalihkan topik setiap kali orang lain menanyakan tentang materi pelajaran					
24	Saya merasa tidak mampu memahami materi pembelajaran					
25	Saya merasa saya akan gagal memahami materi pembelajaran yang diberikan					
26	Saya merasa sangat takut dan panik mengetahui akan diadakan ujian					
27	Saya rutin menemui atau menghubungi dosen saya untuk bertanya tugas					
28	Saya mengerjakan tugas secara berkala dan tidak mengulur waktu					
29	Saya selalu menunda pengerjaan tugas saya					
30	Saya harus di dampingi orang lain ketika mengerjakan tugas/belajar					

Lampiran 2 Uji Reliabilitas dan Validitas

Uji Reliabilitas

Reliabilitas Variabel Y

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.738	31

Reliabilitas Variabel X

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.762	25

Uji Validitas

Uji Validitas Variabel X

Indikator	Nilai Koefisien Pearson (> 0.1857)	Taraf Signifikan (<0.05)	Keterangan
X.1	0.861	0.000	Valid
X.2	0.789	0.000	Valid
X.3	0.690	0.000	Valid
X.4	0.848	0.000	Valid
X.5	0.775	0.000	Valid
X.6	0.827	0.000	Valid
X.7	0.713	0.000	Valid
X.8	0.579	0.000	Valid
X.9	0.827	0.000	Valid
X.10	0.681	0.000	Valid
X.11	0.732	0.000	Valid
X.12	0.791	0.000	Valid
X.13	0.736	0.000	Valid
X.14	0.755	0.000	Valid
X.15	0.731	0.000	Valid
X.16	0.780	0.000	Valid
X.17	0.805	0.000	Valid
X.18	0.866	0.000	Valid
X.19	0.845	0.000	Valid
X.20	0.540	0.000	Valid
X.21	0.798	0.000	Valid
X.22	0.616	0.000	Valid
X.23	0.821	0.000	Valid
X.24	0.841	0.000	Valid

Uji Validitas Variabel Y

Indikator	Nilai Koefisien Pearson (> 0.1857)	Taraf Signifikan (<0.05)	Keterangan
Y.1	-0,053	0.578	Tidak Valid
Y.2	0.337	0.000	Valid
Y.3	0.592	0.000	Valid
Y.4	0.647	0.000	Valid
Y.5	0.495	0.000	Valid
Y.6	0.241	0.011	Valid
Y.7	0.495	0.000	Valid
Y.8	0.577	0.000	Valid
Y.9	0.446	0.000	Valid
Y.10	0,104	0.277	Tidak Valid
Y.11	0,166	0.080	Tidak Valid
Y.12	0.611	0.000	Valid
Y.13	0.669	0.000	Valid
Y.14	0.666	0.000	Valid
Y.15	0.580	0.000	Valid
Y.16	0.602	0.000	Valid
Y.17	0.688	0.000	Valid
Y.18	0.710	0.000	Valid
Y.19	0.758	0.000	Valid
Y.20	0.599	0.000	Valid
Y.21	0.697	0.000	Valid
Y.22	0.230	0.000	Valid
Y.23	0.658	0.000	Valid
Y.24	0.666	0.000	Valid
Y.25	0.677	0.000	Valid
Y.26	0.654	0.000	Valid
Y.27	-0.269	0.004	Tidak Valid
Y.28	0.236	0.012	Valid
Y.29	0.346	0.000	Valid
Y.30	0.536	0.000	Valid

1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	2	3	4	1	1	1	3	3	2	3	1	1	4	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	3	1	1	4	4	2	2	1	3	2	3	3	3	3	2	3	4						
3	3	1	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	1	1	2	2	3	2	3	1	1	1	3	2	3	2	2	3	1	2	1	3	3	3	4	1	4	4	3	4					
2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	1	4	4	1	4	4	1	1	1	4	1	4	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	2	4							
2	2	1	2	1	4	3	2	1	1	4	2	3	2	1	4	2	1	1	3	4	1	1	3	2	1	3	2	1	1	4	1	1	2	1	1	3	2	1	3	4	1	4	3	3	3	1	4	1	2	1	4	2	1					
2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2					
3	2	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3	3	2	3	4				
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	4	1	4	4	3	1	2	2	2	4				
1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	4	1	4	4	1	1	1	4	2	4	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	4	3	1	2	2	2	2	4	3	2	2	2	4	2	3	3	3	2	4	2	2	4					
1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	4	1	4	4	1	1	1	4	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	4	4	1	2	3	1	3	1	1	3	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	2	2	2	4				
2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1					
2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	4	3	1	3	4	2	1	2	1	2	4	1	2	2	1	1	1	2	3	2	1	2	2	4	1	1	1	4	1	1	4	1	3	1	1	4	4	4	2	2	4	4						
2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	4	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	3	2	3					
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	3	1	1	3	4	3	1	3	1	4	4	4	3	2	2	1	3	2	3	3	4	2	1	1	4	3	1	1	1	1	4	1	3	1	2	2	1	2	4	1	1					
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	1	3	2	3	3	4	2	3	3	4				
3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	1	1	4	1	1	4	4	4	1	4	1	4	4	2	1	1	1	2	2	3	3	2	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	4	1	3	1	1	1	1	2	3	2	1				
4	4	3	4	4	3	2	2	3	2	4	1	1	4	2	1	4	4	4	2	3	2	3	3	4	1	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	2	2	2	4	3	3	1	1	1	3	2	2	4	4				
2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	4	2	3	3	1	3	4	3	3	3	1	3	3	3	1	2	1	2	2	4	4	3	1	3	2	1	4	3	3	1	1	2	4	3	3	1	1	1	2	2	3	2	1					
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	2	4	4	2	2	2	4	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4					
2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	4	4	2	4	4	1	1	3	3	1	4	1	1	1	4	2	2	2	1	3	2	2	1	2	1	3	2	1	3	4	4	2	1	3	3	3	2	2	1	3	4	2	2					
3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	2	1	3	2	1	3	4	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	4	1	3	2	2	2	2	3	2	1						
2	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	1	4	4	2	3	2	3	3	2	3	2	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	4	3	1	1	4	4	4	4	3	1	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4				
3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	1	1	4	1	1	4	4	3	3	4	1	4	3	4	4	2	2	2	1	4	3	2	2	4	2	1	3	3	1	2	1	1	4	2	4	2	1	1	3	1	2	3	1					
1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2	2	3	4	2	2	2	3	2	4	2	2	3	4	3	4	4	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	4	4					
1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	4	4	1	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	3	2	1	1	1	1	3	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	4				
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3				
3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	1	3	4	1	4	4	4	4	4	2	3	4	2	2	4	4	4	4	4	3	1	1	2	1	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4				
3	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	1	1	2	2	1	3	3	4	2	2	3	2	3	4	4	4	1	2	3	3	3	4	4	4	4	1	4	2	2	3	3	2	4	2	3	1	2	2	4	1	2	4	1					
1	1	2	2	1	2	2	3	1	1	1	3	4	1	3	4	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	1	2	2	4	1	1	4	3	4	3	1	4	1	4	3	3	3	2	2	2	4						
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	3	1	1	3	4	3	1	3	1	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2					
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	2	3	3	4	2	2	4	3	3	3	4	1	1	1	4	1	2	3	4	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
1	1	3	1	1	1	2	2	1	1	1	4	4	1	4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	2		
2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	3	3	2	3	4	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	1	3	3	2	3					
3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	3	3	2	4	4			

2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	4	4	1	2	4	2	2	2	3	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	4	2	1	1	1	3	2	2	2	1	1	2	1	2	3	3	3	2	3	3	2	1		
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	3	2	3	4	2	2	1	3	1	3	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	1	2	3	3	3	3	4	
1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	3	4	1	4	4	1	1	1	4	1	4	1	2	2	2	2	1	1	3	1	1	3	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	3	3	1	3	3	1	4		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	4	1	3	4	1	1	1	4	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3	4	1	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	4	3	4	1			
2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	2	4	3	1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4
3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	1	3	2	1	4	4	2	4	2	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	3	1	2	3	4	2	1	1	3	2	3	3	1	2	2	2	2	4		
2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3			
2	2	1	2	2	4	2	4	4	4	1	3	4	4	4	4	1	3	3	1	3	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	2	4	1	4	4	1	2	1	3	2	2	3	2	4	1	2	2	2	2	4	2	4			
2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	2	4	3	2	4	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	2	1	3	3	2	2	3	4	4	4	4	2	3	2	4	3	3	2	3	3			
1	2	2	2	1	1	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	1	1	1	4	1	4	1	1	3	3	4	4	2	4	1	1	1	1	2	4	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	1	2	3	2		
3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	2	3	4	1	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4		
3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	1	4	4	1	4	4	1	1	1	4	1	4	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4		
1	1	2	1	2	1	1	1	2	3	1	4	4	3	4	4	2	2	1	4	2	3	2	2	1	1	3	3	2	3	2	3	1	3	2	4	4	1	1	2	1	4	4	1	1	2	3	3	3	4	4	3	1	1		
3	3	4	3	1	3	4	4	2	1	1	4	4	1	4	4	1	1	1	4	1	3	2	2	2	1	3	4	2	1	3	2	4	4	1	1	2	3	1	3	4	3	2	1	2	1	4	2	2	2	4	2	2	4		
2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	4	3	2	3	2	2	1	3	1	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	1	4	4	3	3	4	2	4		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	1	4	4	4	3	3	2	3	3	4	1	1	1	2	3	3	3	3	3	1	1	1	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	1	3	3	3	1	1	1	1	3	1	1	3	4	4	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	4		
2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	4	4	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	4	2	2	2	3	4	4	1	3	2	3	3	3	1	4	2	3	3		
3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	1	1	4	1	1	4	3	3	1	3	1	3	4	4	2	3	3	2	4	2	2	1	4	2	4	2	2	4	1	1	1	2	4	1	4	1	1	1	2	2	3	1	1		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	1	4	4	4	1	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	1	4	4	1	1	1	2	4	2	2	2	2	2	3	1	3	3	1		
1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	4	4	4	1	4	4	1	1	1	4	1	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	1	3	1	2	3	2	2	2	2	2	4	4	1	4	2	4	4	4	2	4	1	2	3	
2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	3	3	4	2	3	4	1	1	1	2	1	4	2	2	1	3	2	4	2	1	2	2	3	2	3	3	3	1	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3			
2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	4	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	1	3	4	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	1	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	1	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3		
4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	1	2	2	2	3	3	3	1	3	3	2	2	1	2	2	4	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3			
3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	4	1	2	3	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	4	1	4			
3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	4	4	1	4	4	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3
1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	4	4	1	4	4	1	1	2	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	2	1	1	1	2	2	3	3	1	1	3	4	3	4	1	4	1	4	4	4	4	2	2	3	3		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	4	4	4	3	2	4	1	1	1	4	3	4	4	2	1	3	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4		
3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	4		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	2	2	2	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	3	2	1	2	1	2	3	2	1	1	1	4	4	1	3				

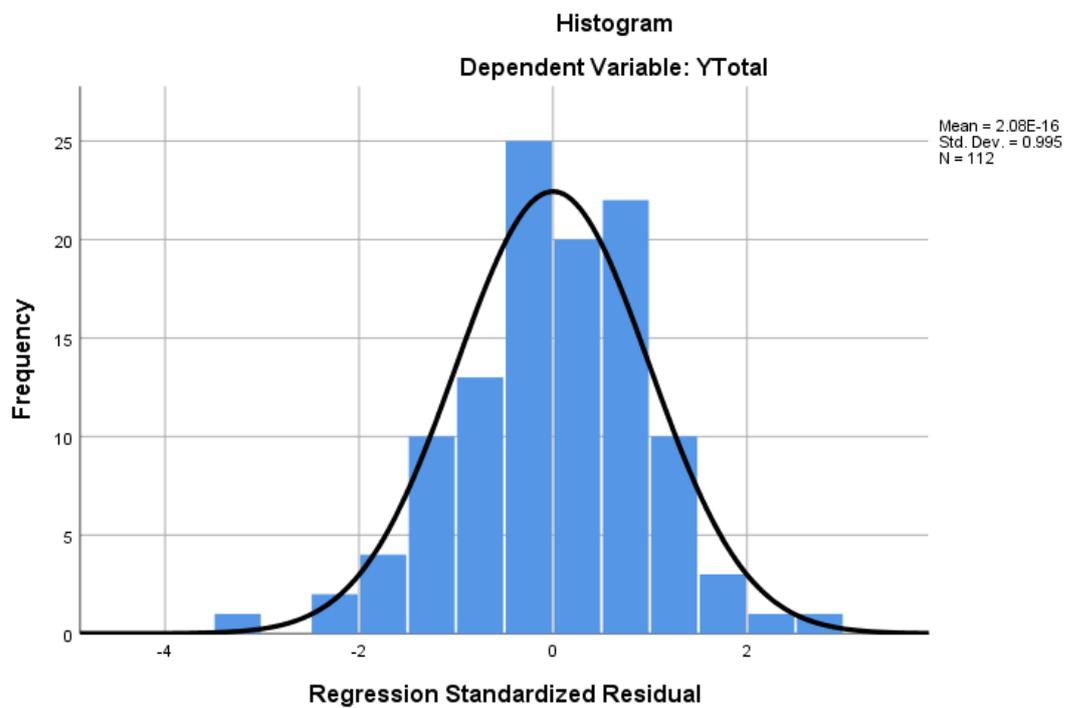
1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	4	1	3	4	1	1	1	4	1	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	4	1	1	2	2	3	2	3	2	1	3	1	2	2	3	2	3	1	1	2	3	3	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	4	1	2	1	4	1	4	2	2	2	4	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3
1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	3	4	1	2	4	1	1	1	4	1	4	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	2	3	3	1	3	3	1	1	
1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	4	4	1	4	4	1	1	1	4	1	4	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	2	4		
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	
2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	
1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	4	4	1	3	3	1	1	1	4	1	4	1	1	2	2	1	1	2	1	3	3	3	2	1	1	2	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	
1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	4	4	1	3	4	1	1	1	4	1	4	1	1	2	2	2	1	3	1	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2		
1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	3	4	1	4	4	1	1	1	4	1	4	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	3	1	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	1	3	3	
2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	4	4	1	4	4	1	1	1	4	1	4	1	1	2	2	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4
1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	4	4	1	4	4	1	1	1	4	1	4	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	3	1	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3	4	1	3	2	3	4	1	3	2	3	4	2	2	1	3	3	
1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	4	2	4	4	2	4	4	1	2	1	4	2	4	2	1	4	4	1	1	1	1	4	4	4	2	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	3	2	1	

Lampiran 4 Uji Normalitas

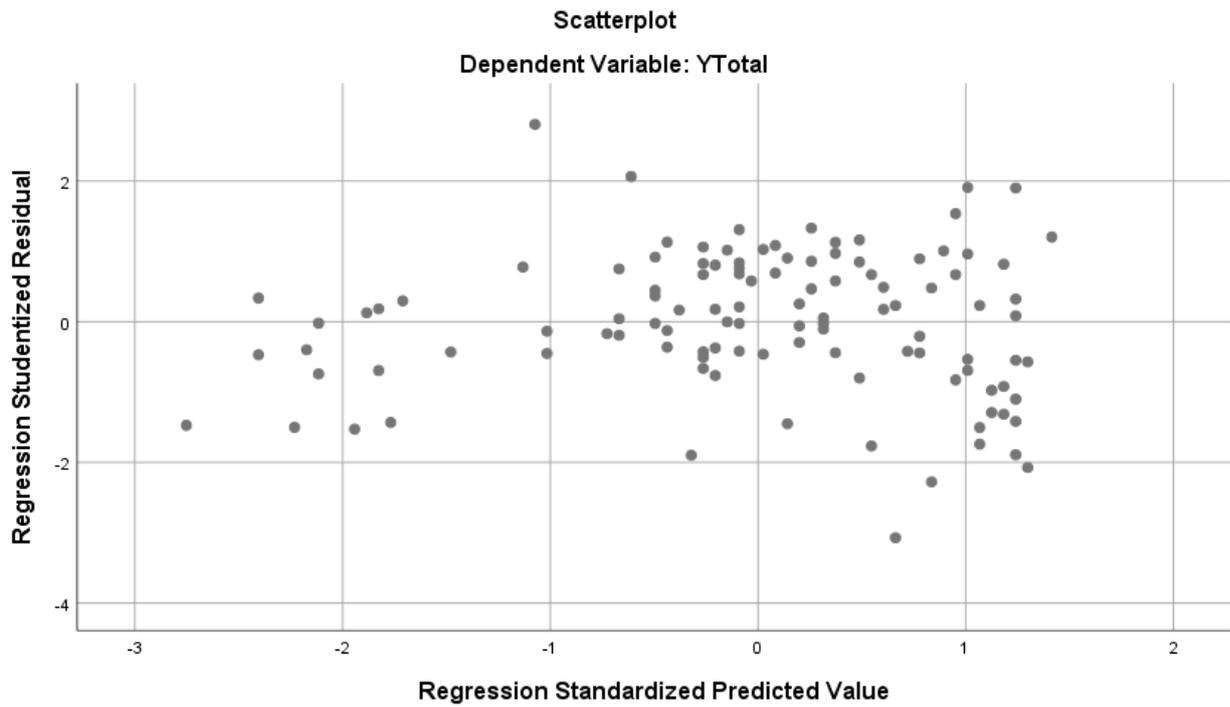
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		112
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	12.74620849
Most Extreme Differences	Absolute	.060
	Positive	.054
	Negative	-.060
Test Statistic		.060
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.



Lampiran 5 Uji Heetroskodesitas



Lampiran 6 Uji Regresi Linier dan R Square

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.363 ^a	.132	.124	12.804

a. Predictors: (Constant), Xtotal

b. Dependent Variable: YTotal

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	80.696	3.615		22.325	.000
	Xtotal	-.287	.070	-.363	-4.086	.000

a. Dependent Variable: YTotal

Rumus Df = N - 2 = 112 - 2 = 110 (R Tabel dan T Tabel)



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 1334/FPsi.1/PP.009/7/2025

03 Juli 2025

Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.

Dekan Fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Jalan Gajayana No. 50, Dinoyo, Malang, Jawa Timur, Kode Pos
65144
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : RAFI ZIDAN DHIYAUHQ/210401110232
Tempat Penelitian : Fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul Skripsi : PENGARUH SENSE OF HUMOR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN BELAJAR MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI
Dosen Pembimbing : 1. Muchamad Adam Basori, MA (TESOL).
2. Dr. Muallifah, MA.
Tanggal Penelitian : 08-11-2025 s.d 12-03-2025
Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Bidho

Tembusan:

1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.