

**PENGARUH *SENSE OF HUMOR* TERHADAP KECEMASAN
MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA STAMBUK 2019
SKRIPSI**

Oleh:

Eva Asih Florens Tumanggor

19.860.0034



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 25/3/24

Access From (repository.uma.ac.id)25/3/24

**PENGARUH *SENSE OF HUMOR* TERHADAP KECEMASAN
MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA STAMBUK 2019**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area*



OLEH:

Eva Asih Florens Tumanggor

198600034

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 25/3/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)25/3/24

HALAMAN PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI : PENGARUH *SENSE OF HUMOR* TERHADAP
KECEMASAN MENYUSUN SKRIPSI PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MEDAN AREA STAMBUK 2019

NAMA MAHASISWA : EVA ASIH FLORENS

NO. STAMBUK : 19.860.0034

BAGIAN : PSIKOLOGI KLINIS

Disetujui Oleh:

Komisi Pembimbing



Cut Sarah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Pembimbing



Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan



Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog

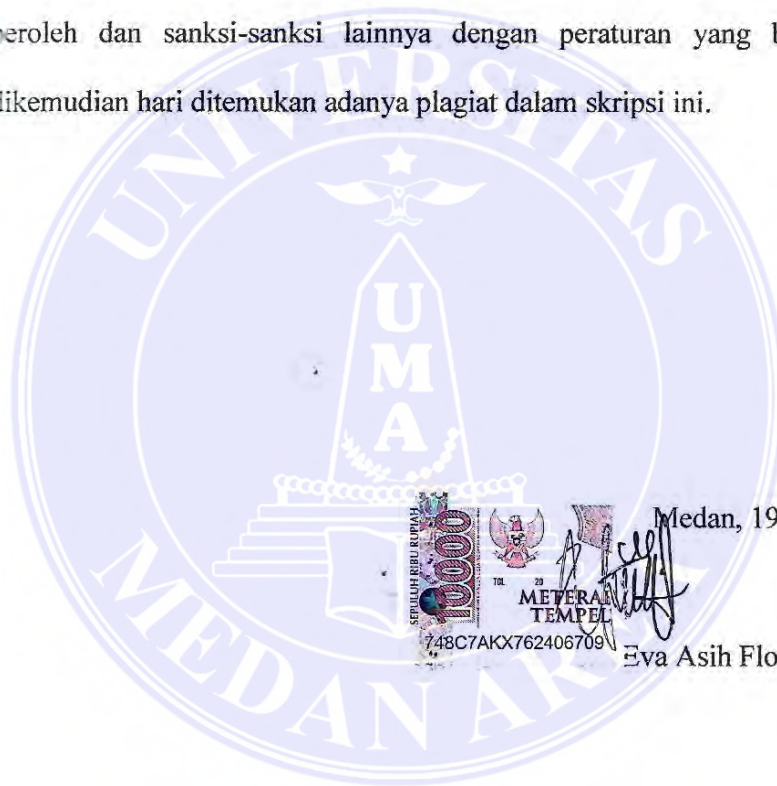
Ka. Prodi Psikologi

Tanggal Lulus : 19 Desember 2023

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penelitian skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penelitian ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



Medan, 19 Desember 2023

Eva Asih Florens Tumanggor

19.860.0034

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eva Asih Florens Tumanggor

NPM : 19.860.0034

Program Studi : Ilmu Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Medan, 19 Desember 2023

Yang membuat pernyataan



Eva Asih Florens Tumanggor

198600034

**PENGARUH SENSE OF HUMOR TERHADAP KECEMASAN
MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MEDAN AREA STAMBUK 2019**

Eva Asih Florens Tumanggor

198600067

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *sense of humor* terhadap kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area stambuk 2019. Populasi pada penelitian ini sebanyak 199 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental sampling* dengan sampel berjumlah 81 orang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan skala *sense of humor* yang disusun berdasarkan aspek menurut Thorson & Powel, dan skala kecemasan menyusun skripsi disusun berdasarkan aspek menurut Nevid. Data di analisis dengan metode analisis regresi sederhana dengan koefisien determinan dari hubungan antara *sense of humor* dan kecemasan $r^2 = 0,419$. Hasil penelitian adalah bahwa *sense of humor* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan menyusun skripsi sebesar 41,9%.

Kata Kunci: Kecemasan; Sense of Humor; mahasiswa

***THE INFLUENCE OF SENSE OF HUMOR ON WRITING A THESIS IN
PSYCHOLOGY STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF MEDAN AREA
CLASS OF 2019***

Eva Asih Florens Tumanggor

198600067

ABSTRACT

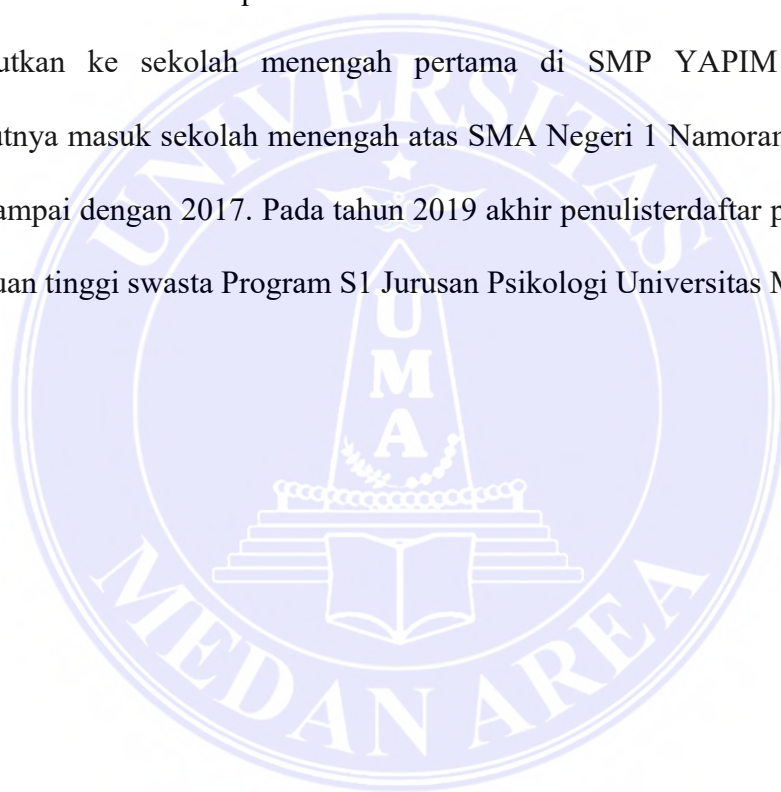
This research aims to find out how much influence a sense of humor has on the anxiety of writing a thesis in students at the Faculty of Psychology at the University of Medan Area Stambuk 2019. The population in this study was 199 people, the sampling technique used accidental sampling, totaling 81 people. The research method used in this research is quantitative. Data collection used a sense of humor scale arranged based on aspects according to Thorson & Powel, and an anxiety scale for writing a thesis arranged based on aspects according to Nevid. The data were analyzed using the regression analysis method with the determinant coefficient of the relationship between sense of humor and anxiety $r^2 = 0.419$. The results of the research are that sense of humor has a significant negative influence on anxiety in writing a thesis by 41.9%.

Keywords: *anxiety, sense of humor; students*

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Eva Asih Florens Tumanggor, Lahir di Pakkat pada tanggal 15 Juli 1999. Penulis lahir dari pasangan B.J. Tumanggor dan Masli Situmorang. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Penulis memiliki seorang adik perempuan bernama Nethanya Andraya Florens Tumanggor.

Pada tahun 2004 penulis masuk sekolah dasar SDN 101803. Kemudian melanjutkan ke sekolah menengah pertama di SMP YAPIM Namorambe. Selanjutnya masuk sekolah menengah atas SMA Negeri 1 Namorambe dari tahun 2014 sampai dengan 2017. Pada tahun 2019 akhir penulisterdaftar pada salah satu perguruan tinggi swasta Program S1 Jurusan Psikologi Universitas Medan Area.



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa memberikan berkat dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *sense of humor* Terhadap Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2019”.

Terimakasih penulis sampaikan kepada Ibu Cut Sarah Zamzani, S.Psi., M.Psi., selaku pembimbing yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan kepada saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan, Ungkapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada Bapak B. J. Tumanggor dan Ibu M. Situmorang yang telah banyak berkorban bagi saya. Terimakasih juga kepada adik Nethanya, papi Jo, mami Oliv, abang Willy, Jeremy, kak Dedek, kak Uwa, kak Shin, juga kepada Dessy, Junika, Erin, Marissa, dan Ayang’s Family atas segala doa dan dukungannya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu pada kesempatan ini penulis mohon saran dan kritik yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih bagi setiap pembaca dan berharap agar kiranya skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Medan, 19 Desember 2023

Eva Asih Florens Tumanggor

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	ivii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	ixi
DAFTAR GAMBAR	ixii
DAFTAR LAMPIRAN	ixii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Perumusan Masalah	9
1.3. Tujuan Penelitian	9
1.4. Hipotesis	9
1.5. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1. Kecemasan	11
2.1.1 Pengertian Kecemasan	11
2.1.2 Gejala-gejala Kecemasan	13
2.1.3 Aspek-aspek kecemasan	14
2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan	16
2.1.5 Humor sebagai faktor pelindung dan menentukan kecemasan	19
2.2. Sense of Humor	22
2.2.1 Definisi Humor	22
2.2.2 Jenis-jenis Humor	24
2.2.3 Definisi <i>Sense of Humor</i>	26
2.2.5 Aspek-Aspek <i>Sense of Humor</i>	28

2.2.6	Faktor-faktor <i>Sense of Humor</i>	30
2.3.	Pengaruh <i>Sense of Humor</i> terhadap Kecemasan	31
2.4.	Kerangka Konseptual	34
BAB III	METODE PENELITIAN	35
3.1.	Waktu dan Tempat Penelitian	35
3.1.1	Waktu Penelitian	35
3.1.2	Tempat Penelitian.....	35
3.2.	Bahan dan Alat Penelitian	35
3.3.	Metodologi Penelitian	35
3.3.1	Metode pengumpulan Data	36
3.3.2	Metode Uji Coba Alat Ukur.....	37
3.3.3	Metode Analisis Data.....	38
3.4.	Subjek Penelitian.....	38
3.4.1	Populasi.....	38
3.4.2	Sampel.....	39
3.5.	Prosedur Kerja.....	39
3.5.1	Persiapan Administrasi.....	39
3.5.2	Persiapan Alat Ukur	39
3.5.3	Pelaksanaan Penelitian.....	41
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1.	Analisis Data dan Hasil Penelitian	42
4.1.2	Uji Validitas dan Reabilitas	42
4.1.2	Hasil Uji Asumsi Klasik.....	44
4.1.4	Hasil Analisis Regresi.....	46
4.1.4	Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	47
4.2.	Pembahasan	50
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1.	Kesimpulan.....	54
5.2.	Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print skala Sense of Humor	40
Tabel 3. 2 Blue Print skala Kecemasan.....	40
Tabel 4. 1 Uji Validitas skala SOH.....	43
Tabel 4. 2 uji reliabilitas skala SOH	43
Tabel 4. 3 Uji Validitas Skala kecemasan menyusun skripsi.....	44
Tabel 4. 4 Uji Validitas skala kecemasan menyusun skripsi	44
Tabel 4. 5.....	44
Tabel 4. 6 Uji Normalitas.....	45
Tabel 4. 7 Hasil Analisis regresi sederhana	46
Tabel 4. 8 Hasil Perhitungan mean hipotetik dan mean Empirik	49



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4 1 Grafik Scatter Plot Uji Linearitas.....	46
Gambar 4 2 Kurva Distribusi Normal Skala SOH.....	49
Gambar 4 3 Kurva Distribusi Normal Skala Kecemasan Menyusun Skripsi	50



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Sense of Humor	63
Lampiran 2 Skala kecemasan menyusun skripsi	66
Lampiran 3 Hasil Data Mentah Penelitian Data SOH	70
Lampiran 4 Hasil data mentah kecemasan	72
Lampiran 5 Uji Validitas dan RealibilitasSkala Sense of Humor	74



BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Menjadi seorang sarjana secara sah adalah impian setiap mahasiswa, untuk mendapat gelar tersebut seorang mahasiswa harus mampu membuat sebuah karya ilmiah wajib yang di sebut skripsi. Skripsi merupakan tugas akhir yaitu karya ilmiah yang menjadi persyaratan akhir dalam pendidikan program strata satu (S1). Skripsi pada umumnya dikerjakan oleh mahasiswa yang menempuh semester 8 yang merupakan standar patokan studi, selain ketentuan masa studi minimal 7 semester dan maksimum 12 semester (Peraturan menteri pendidikan nasional republik Indonesia, nomor 73 tahun 2009).

Skripsi sering sekali menjadi momok bagi mahasiswa itu sendiri dikarenakan ada banyak kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi, diantaranya permasalahan yang berasal dari diri sendiri, institusi pendidikan, dan keluarga. (Zain dkk, 2021). Dalam penelitiannya di tahun 2021 terhadap mahasiswa prodi PGSD Universitas Mataram, di paparkan bahwa masalah yang bersal dari diri sendiri adalah rasa malas untuk mengerjakan skripsi, kesulitan dalam menentukan judul yang tepat, kesulitan mencari referensi, dan adanya kegiatan lain yang dikerjakan oleh mahasiswa itu sendiri, faktor institusi yaitu pengurusan berkas yang panjang dan lama, banyaknya kesibukan dosen pembimbing, dan adanya perbedaan pendapat antara dosen pembimbing. Faktor keluarga yaitu kurangnya dukungan dari keluarga baik secara moral maupun materil.

Putri (2013) membagi hambatan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi kedalam dua bagian, yaitu faktor eksternal dan internal.

Faktor eksternal adalah dosen pembimbing dan sistem penunjang. Dosen pembimbing yang memiliki jam terbang tinggi mengakibatkan mahasiswa sulit untuk menemui dan berkonsultasi dengan dosen pembimbing. Sistem penunjang seperti kurangnya persediaan literatur di perpustakaan sehingga mahasiswa harus mengeluarkan biaya lebih untuk mencari literatur. Kemudian faktor internal yaitu, kemampuan akademik yang kurang memadai akan mempersulit pengerjaan skripsi, misalnya sulitnya menerjemahkan jurnal berbahasa Inggris sebagai referensi materi deskripsi. Sulit menentukan judul, kemampuan menulis, mahasiswa tidak mengerti tata cara penelitian karya ilmiah dengan benar. Kurang percaya diri, sehingga mahasiswa menjadi takut ketika akan melakukan bimbingan dan menjadi tidak fokus. Sulit menerima kritikan, sifat malas, dan perbedaan gender.

Kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa dalam menulis skripsi membuat mahasiswa merasa tertekan dan kerap kali merasakan kecemasan. Sebagian besar mahasiswa merasa menulis skripsi adalah sesuatu yang sangat sulit untuk dikerjakan. Hal ini juga yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi meningkat, merasa tidak yakin, apakah bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa saat menyusun skripsi dapat menyebabkan terhambatnya penyelesaian skripsi. Penelitian yang dilakukan oleh Linayaningsih (dalam Marjan dkk., 2018) mengemukakan bahwa dalam menyusun skripsi dampak kecemasan yang dialami mahasiswa berupa perasaan minder, merasa bodoh, merasa tidak mampu menyusun skripsi, merasa sedih, pikiran tidak tenang, tidak percaya diri, sakit kepala yang tiba-tiba, mudah marah dan tersinggung.

Menurut Muiyasaroh dkk. (2020) kecemasan merupakan keadaan dimana kondisi psikologis seseorang penuh dengan rasa takut dan khawatir, perasaan takut dan khawatir terhadap sesuatu hal yang belum tentu akan terjadi. Menurut Ghufron dan Risnawita (2016) kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan seperti perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dirasakan oleh seseorang. Kemudian menurut Greenberger dan Padesky (2016) berpendapat bahwa kecemasan adalah perasaan gugup atau rasa takut sementara ketika menghadapi pengalaman yang sulit dalam kehidupan. Istilah kecemasan juga digunakan untuk menggambarkan rasa gugup yang sementara atau ketakutan yang di alami sebelum dan selama pengalaman hidup yang menantang.

Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk (2005) dalam (Ifdil and Anissa 2016) ada beberapa tanda-tanda kecemasan, yaitu tanda-tanda fisik kecemasan, seperti kegelisahan, kegugupan, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, diare, dan merasa sensitif atau “mudah marah”. Tanda-tanda behavioral Kecemasan, yaitu perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang. Tanda-tanda kognitif kecemasan, diantaranya khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau apprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi (tanpa ada penjelasan yang jelas), terpaku pada sensasi ketubuhan, sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan.

Menurut Adler dan Rodman (2009) terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang tidak baik atau pengalaman yang

tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, dan pikiran yang tidak rasional seperti kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, generalisasi yang tidak tepat.

Dampak dari kecemasan itu sendiri adalah mahasiswa menjadi sulit menyelesaikan skripsi, dikarenakan pikiran yang sulit untuk berkonsentrasi, takut salah karena tidak percaya akan kemampuannya sendiri, serta menghindar dari penyebab kecemasan itu sendiri dengan mengulur-ulur waktu mengerjakan skripsi dan melakukan bimbingan, bahkan yang terparah adalah menyebabkan penyakit fisik seperti pusing, mual, dan diare. Nelson dan Jones (2012) juga mengatakan bahwa segala sesuatu yang menimbulkan kecemasan membuat seseorang mengalami kemunduran atau regresi dalam pemikiran dan rasa aman, hasilnya seseorang akan kehilangan energi dan pikiran kreatif. Apabila kecemasan ini tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan dampak yang sangat buruk bagi mahasiswa itu sendiri.

Berbagai penelitian juga memaparkan bahwa dampak kecemasan bermacam-macam. Berikut merupakan dampak kecemasan; Menurut Eysenck (Suharman, 2005) kecemasan menurunkan kapasitas kognitif seseorang dalam menyelesaikan permasalahan yang kompleks. Hal ini terjadi dikarenakan kemampuan kognitifnya terpecah antara kecemasan dan tugas yang ada; Menurut Powell (2004), kecemasan mempengaruhi performance individu dalam aktivitasnya. Individu yang mengalami kecemasan akan menampilkan performance yang berbeda daripada saat individu tidak mengalami kecemasan; Menurut Clark (Romas dan Sharma, 2000), kecemasan menyebabkan terjadinya gangguan terhadap hubungan sosial dan depresi Seseorang yang mengalami

kecemasan, cenderung menghindari hal-hal yang membuatnya terancam dan menutup diri terhadap lingkungannya. Ketiadaan orang lain, membuat kecemasannya semakin parah hingga ke tingkat depresi.

Fenomena kecemasan yang dipaparkan oleh penelitian terdahulu tampaknya tidak terjadi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Namun, penulis menemukan fenomena yang sebaliknya, penulis melakukan survei melalui *googleform* terhadap 50 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area dan menemukan bahwa sekalipun merasa gelisah dalam menyusun skripsi 64% dari 50 mahasiswa masih dapat mengerjakan skripsi dengan tenang, 66% masih dapat mengontrol emosi dan tetap tenang mengerjakan skripsi meskipun proposal temannya sudah terlebih dahulu selesai. Meskipun merasa gelisah dan sering menunda-nunda pengerjaan skripsi, 80% diantaranya tetap percaya diri mampu mengerjakan skripsi dan hanya 28% yang mengalami gejala kecemasan fisik seperti mual dan pusing.

Kemudian penulis juga melakukan wawancara terhadap 10 orang mahasiswa pada tanggal 12 – 13 Januari 2023. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa 9 dari 10 mahasiswa yang melakukan wawancara masih dapat mengerjakan skripsi dengan tenang. Mereka juga tidak merasakan secara signifikan ciri-ciri fisik yang menunjukkan kecemasan seperti sakit perut, tidak selera makan, atau sulit tidur. Tetapi terkadang merasakan pusing dengan banyaknya berkas dan persiapan lain yang harus dipersiapkan. Mereka merasakan kecemasan namun masih dapat mengontrol emosi dan kegelisahannya.

Dari hasil wawancara ditemukan juga informasi mengenai *sense of humor*, khususnya ketika menyusun skripsi, yaitu berupa: mengerjakan satu persatu

bagian skripsi dan revisi dengan santai, sambil di selingi dengan menonton video humor di tiktok, Instagram dan sosial media lainnya, berkumpul dan bercanda dengan sesama teman untuk mengurangi rasa cemas dan tekanan yang dirasakan ketika menyusun skripsi, dari pemaparan tersebut dapat dilihat bahwa mahasiswa menggunakan humor untuk mengurangi ketegangan dan rasa lelah saat sedang mengerjakan skripsi. Dimana menurut beberapa penelitian terdahulu di temukan bahwa humor juga memiliki kaitan dengan kecemasan. Maka dengan demikian penulistertarik untuk meneliti tentang humor.

Berdasarkan informasi dari administrasi fakultas Psikologi ditemukan jugamasih terdapat 92 orang dari 199 mahasiswa yang belum menyelesaikan tugas skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang tidak membuat planning dengan baik dalam mengerjakan skripsi dan terlalu santai.

Ada berbagai cara yang dapat digunakan untuk mengatasi tekanan dan kecemasan yang dirasakan oleh seseorang, salah satunya adalah humor. Diana sari (2021) dalam penelitiannya memaparkan bahwa semakin tinggi selera humor seseorang maka akan semakin rendah tingkat stres dan kecemasan yang dimilikinya. Permasalahan yang dialami seseorang menimbulkan beban pikiran yang membuat seseorang menjadi tertekan dan humor adalah salah satu cara yang dapat menyelesaikannya. Humor akan membebaskan seseorang dari beban rasa cemas dengan tawa yang dihasilkan sehingga beban menjadi terasa lebih ringan.

Menurut Gomes (Hodgkinson, 2012) dengan humor dapat menimbulkan refleks tertawa, dan tertawa merupakan obat terbaik untuk melawan stres. Individu dengan *sense of humor* yang lebih tinggi, lebih termotivasi, lebih ceria, dapat dipercaya dan mempunyai self-esteem yang lebih tinggi.

Salah satu keuntungan yang terbesar dengan memiliki kepekaan terhadap humor adalah pengaruhnya pada kesehatan. Pertama, humor bisa mengantarai hubungan sosial, yang mana ini bisa menciptakan healthenhancing effects (efek meningkatkan kesehatan) kedua, humor mempunyai efek secara tidak langsung pada tingkatan stres. Seseorang yang peka terhadap humor dalam kehidupan, pengalaman stressfull individu sering diminimalkan. Ketiga, proses fisiologi yang dipengaruhi oleh humor. Martin (dalam Hartanti, 2008) mengatakan tertawa bisa mengurangi ketegangan saraf.

Di sisi lain, humor juga berfungsi untuk menghilangkan kecemasan sekaligus alat kontrol sosial. Tertawa itu juga meningkatkan kesenangan seseorang untuk terus hidup, mengurangi tekanan dan rasa cemas, serta memperlancar hubungan antar individu (Wilson, dalam Zulkarnain, 2009). Oleh karena itu paraprofesional kesehatan merasa yakin sebaiknya memandang serius humor sebagai sebuah terapi. Menurut Bennett (dalam Zulkarnain, 2009) bukti ini akan menjadi penting secara klinis dimana di sebuah artikel yang dikutip dari Cancer of America, sudah melirik tertawa sebagai salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengalahkan penyakit kanker.

Thorson dan Powell (dalam Lestari, 2020), menyatakan bahwa penggunaan humor telah lama digunakan sebagai coping mechanism dalam menghadapi situasi sulit di dalam kehidupan. Orang-orang humoris dinyatakan sebagai orang yang cenderung mampu tetap bertahan berjuang “melawan hidup”. Permana dan Rachmawati (2010) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki *sense of humor* diharapkan mampu mengembangkan dirinya secara realistis. Sesuai prinsipnya setiap orang memiliki *sense of humor* yang telah tertanam dalam dirinya. Humor

memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan hidup manusia dalam menghadapi guncangan kesedihan untuk bangkit menjadi kegembiraan. Dalam perspektif inilah, humor memegang peran penting dalam mengelola stres. Humor mampu membuat orang menjadi rileks, segar dan terhibur, sehingga turut mengurangi beban persoalan yang dirasa sangat membelenggu hidupnya.

Sense of humor merupakan salah satu faktor yang menarik diteliti karena dapat memberikan manfaat penting dalam kehidupan manusia antara lain mengurangi atau mengendorkan ketegangan urat-urat syaraf. Di sisi lain dalam bidang psikologi, *sense of humor* ternyata selama ini belum dimanfaatkan secara baik dan mendapat perhatian serius dari kalangan akademis sebagai ilmu yang perlu dikaji secara mendalam, hal ini terlihat dari belum dimasukkannya humor dalam kurikulum pembelajaran ataupun sebagai salah satu terapi standar dalam bidang psikologi untuk mengatasi permasalahan dalam bidang klinis atau bidang psikologi lainnya.

Hasil-hasil penelitian di atas mengungkap bahwa *sense of humor* mempunyai hubungan dan pengaruh terhadap beberapa hal, yaitu kondisi fisik seseorang yang berkaitan dengan kesehatan dan penurunan stres dan kecemasan. Berdasarkan paparan tersebut penulistertarik untuk membuktikan seberapa besar “pengaruh *sense of humor* terhadap kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Mrdan Area stambuk 2019”

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *sense of humor* terhadap kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2019?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan pembahasan yang ada di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *sense of humor* terhadap kecemasan menyusun skripsi.

1.4. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh negatif antara *sense of humor* terhadap kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2019, dimana semakin tinggi *sense of humor* pada mahasiswa maka akan semakin rendah kecemasannya.

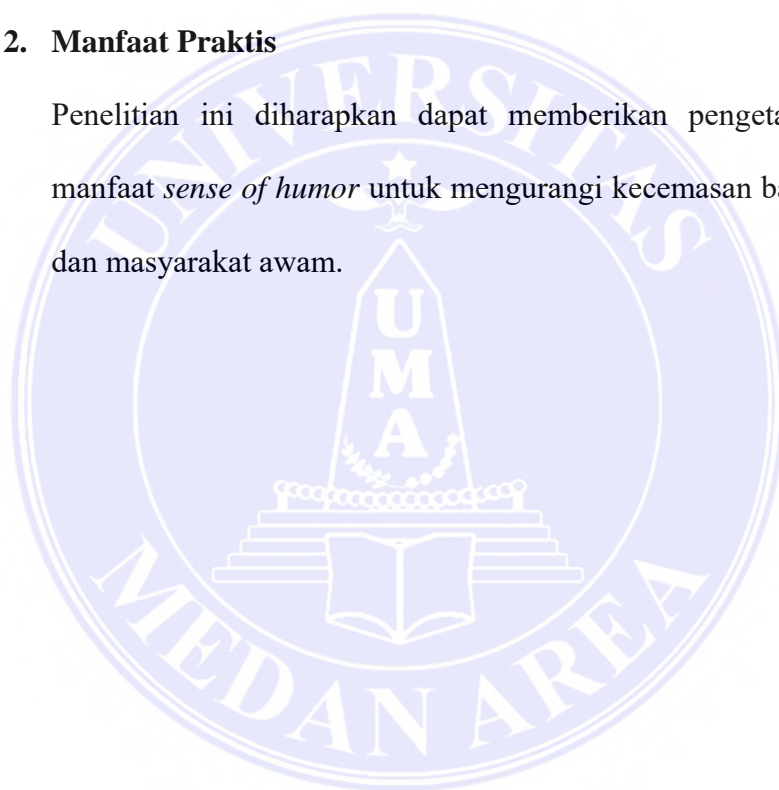
1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara umum dapat kiranya memberikan sumbangsih ilmiah bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya Psikologi Klinis terkait *sense of humor* dan diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi penulis sebagai salah satu cara untuk mengatasi kecemasan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang manfaat *sense of humor* untuk mengurangi kecemasan bagi mahasiswa dan masyarakat awam.



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecemasan

2.1.1 Pengertian Kecemasan

Setiap orang yang normal pasti mengalami cemas. Kecemasan dapat timbul kapan saja, salah satu penyebabnya adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014), kecemasan adalah suatu keadaan kekhawatiran atau kebimbangan. Kecemasan, dalam Psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masalah-masalah yang datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual. Kecemasan menurut Nevid (2005), adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan apprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Menurut Freud (dalam Suryabrata, 2008) kecemasan merupakan kondisi yang dirasa tidak menyenangkan, bersifat emosional dan diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam atau yang sedang mendekat. Freud juga berpendapat bahwa, kecemasan adalah reaksi individu terhadap ancaman ketidaknyamanan dan kerusakan yang belum dihadapinya. Perasaan ketidaknyamanan tersebut membuat penderitanya menjadi gelisah dalam menjalani hidup. Kecemasan akan timbul manakala seseorang tidak siap dalam menghadapi ancaman, baik dari luar maupun dari dalam.

Cemas merupakan suatu reaksi emosional yang timbul oleh penyebab yang tidak pasti dan tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan tidak

nyaman dan merasa terancam (Stuart dan Sundeen, 2010). Craig (dalam Rachmad, 2009) mengatakan bahwa kecemasan adalah sebagai perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui.

Menurut Ollendick (dalam Delvinasari, 2015) dalam arti tradisional istilah kecemasan menunjuk kepada keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subyektif dan arousal atau rangsangan fisiologis. Adapun pemaparan ahli lain, Atkinson dkk (dalam Delvinasari, 2015) menyebutkan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda.

Kecemasan adalah tahapan mood yang negatif dan secara karakteristik gejala-gejalanya berupa ketegangan fisik dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi di masa mendatang. Pada manusia, kecemasan bisa menjadi sensasi yang subjektif dari suatu kesulitan, sekumpulan perilaku-perilaku tersebut berupa terlihat khawatir dan cemas atau gelisah, atau respons fisiologis yang murni dari otak dan refleksi dari peningkatan detak jantung dan ketegangan otot (*American Psychological Association*, Barlow dan Durand 2006).

Menurut Carpenito (2007) kecemasan merupakan keadaan individu atau kelompok saat mengalami perasaan yang sulit (ketakutan) dan aktivasi sistem saraf otonom dalam berespon terhadap ketidakjelasan atau ancaman tidak spesifik. Berdasarkan beberapa uraian tersebut, penulismengambil

kesimpulan yang dimaksud kecemasan adalah suatu keadaan atau reaksi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, terkejut, keprihatinan dan rasa takut yang dialami oleh seseorang ketika berhadapan dengan pengalaman yang sulit dan menganggap sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi, yang ditandai oleh afek negatif dan gejalagejala ketegangan jasmani seperti jantung berdebardebar, bernafas lebih cepat dan berkeringat.

Harlock (dalam Suratmi dkk, 2017) Kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Greenberger dan Padesky (2016) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kegugupan atau rasa takut sementara ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan.

Dari beberapa pengertian di atas penulisdapat menyimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu emosi negatif yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, dan kegelisahan terhadap sesuatu hal yang belum terjadi ketika diperhadapkan dengan suatu hal yang sulit dan menekan.

2.1.2 Gejala-gejala Kecemasan

Nevid, dkk (2005) mengemukakan gejala kecemasan ditandai oleh :

- a. fisik, Gangguan pada tubuh seperti berkeringat, panas dingin, dan lemas atau mati rasa. Gangguan kepala seperti pusing atau sakit kepala. Gangguan pernapasan seperti sulit bernapas, jantung berdebar atau berdetak kencang. Gangguan pencernaan seperti

mual, diare, dan sering buang air kecil. Merasa sensitif atau "mudah marah", gelisah/gugup.

- b. Behavioral yaitu, perilaku menghindar dan perilaku tergantung
- c. Kognitif, yaitu merasa khawatir, pikiran yang terganggu, dan sulit berkonsentrasi.

2.1.3 Aspek-aspek kecemasan

Nevid, Rathus dan Greene (2005) membagi aspek kecemasan dalam tiga aspek, yaitu:

- a. Aspek fisik

Seseorang yang mengalami kecemasan dapat tercermin dari kondisi fisiknya, seperti tangan bergetar, muncul banyak keringat, kesulitan berbicara, suara bergetar, timbul keinginan buang air kecil, jantung berdebar lebih keras, kesulitan bernafas, merasa lemas, atau pusing.

- b. Aspek kognitif

Kecemasan dapat ditandai dengan adanya ciri kognitif seperti sulit untuk berkonsentrasi, berpikir tidak dapat mengendalikan masalah, ketakutan tidak bias menyelesaikan masalah, adanya rasakhawatir, ketakutan akan terjadi sesuatu dimasa depan, timbul perasaan terganggu, atau adanya keyakinan yang muncul tanpa alasan yang jelas bahwa akan segera terjadi hal yang mengerikan.

- c. Aspek perilaku

Kecemasan yang dialami seseorang dapat terlihat dari

perilakunya. Perilaku individu yang mengalami kecemasan seperti menghindar, melekat dan dependen, dan perilaku terganggu.

Gail W. Stuart (dalam Annisa & Ifdil, 2016) membagi kecemasan (anxiety) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya.

- a. Perilaku, berupa gelisah, tremor, berbicara cepat, kurang koordinasi, menghindar, lari dari masalah, waspada, ketegangan fisik, dll.
- b. Kognitif, berupa konsentrasi terganggu, kurang perhatian, mudah lupa, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, takut kehilangan kendali, mengalami mimpi buruk, dll.
- c. Afektif, berupa tidak sabar, tegang, gelisah, tidak nyaman, gugup, waspada, ketakutan, waspada, kekhawatiran, mati rasa, merasa bersalah, malu, dll.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan ada tiga yaitu fisik dan kognitif dan perilaku. Fisik meliputi jantung berdebar-debar, meningkatnya denyut nadi, tekanan darah meningkat, keringat berlebih, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang dan sesak nafas. Mental meliputi, perasaan takut, perasaan akan tertimpa bahaya atau kecelakaan, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, rasa rendah diri, hilangnya rasa percaya diri dan tidak tentram. Sedangkan perilaku meliputi menghindar atau lari dari masalah.

2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005) kecemasan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu:

a. Faktor sosial lingkungan

Meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.

b. Faktor biologis

Meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif.

c. Faktor perilaku

Meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik, dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.

d. Faktor kognitif dan emosional

Meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan (Freudian atau teori Psikodinamika) faktor-faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang *self defeating* atau irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal tubuh, *self efficacy* yang rendah, dan

kemampuan seseorang mengubah perseptual kognitif secara cepat pada kerangka berpikir seperti humor.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Stuart & Sudden (2010), yaitu:

a. Faktor eksternal

1. Ancaman integritas diri

Meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar (penyakit, trauma fisik, pembedahan yang akan dilakukan).

2. Ancaman sistem diri

Antara lain: ancaman terhadap identitas diri, harga diri, hubungan interpersonal, kehilangan, dan perubahan status dan peran.

b. Faktor internal

1. Potensial stresor

Stresor psikososial merupakan keadaan yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan sehingga individu dituntut untuk beradaptasi.

2. Pendidikan

Tingkat pendidikan individu berpengaruh terhadap kemampuan berpikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru. Kemampuan analisis akan mempermudah individu dalam menguraikan masalah baru.

3. Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi yang rendah pada seseorang akan menyebabkan individu mudah mengalami kecemasan.

4. Keadaan fisik

Individu yang mengalami gangguan fisik akan mudah mengalami kelelahan fisik. Kelelahan fisik yang dialami akan mempermudah individu mengalami kecemasan.

5. Tipe kepribadian

Individu dengan tipe kepribadian A lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan dari pada orang dengan tipe kepribadian B. Misalnya dengan orang tipe A adalah orang yang memiliki selera humor yang tinggi, tipe ini cenderung lebih santai, tidak tegang dan tidak gampang merasa cemas bila menghadapi sesuatu, sedangkan tipe B ini orang yang mudah emosi, mudah curiga, tegang maka tipe B ini akan lebih mudah merasa cemas.

6. Lingkungan dan situasi

Seseorang yang berada di lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan di lingkungan yang sudah dikenalnya.

7. Dukungan sosial

Dukungan sosial dan lingkungan merupakan sumber coping individu. Dukungan sosial dari kehadiran orang lain membantu seseorang mengurangi kecemasan sedangkan lingkungan mempengaruhi area berfikir individu.

8. Usia

Usia muda lebih mudah cemas dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua.

9. Humor

Humor dapat menimbulkan reflek tertawa dan tertawa mampu mengurai ketegangan syaraf dan mengurangi rasa cemas.

10. Jenis kelamin

Gangguan kecemasan tingkat panik lebih sering dialami wanita dari pada pria.

Dari sini peneliti menyimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan meliputi, faktor sosial lingkungan, faktor biologis, faktor perilaku, faktor kognitif, emosional, faktor eksternal, dan faktor internal dimana salah satunya adalah humor.

2.1.5 Humor sebagai faktor pelindung dan menentukan kecemasan

Berbagai penelitian telah melihat hubungan antara penggunaan humor, kecemasan, depresi, dan optimisme. Martin dkk. (2003) menemukan bahwa depresi berkorelasi negatif dengan penggunaan humor yang positif. Mereka menemukan hasil serupa untuk kecemasan. Selain itu, mereka menemukan korelasi positif antara humor yang meningkatkan diri dan optimisme. Dyck dan Holtzman (2013) menemukan bahwa penggunaan humor menentukan munculnya gejala depresi, bergantung pada persepsi dukungan dari lingkungan sosial seseorang. Edward dan Martin (2010) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis yang lebih baik dalam penggunaan humor yang dominan dalam kehidupan sehari-hari. Baisley dan Grunberg (2019)

memaparkan bahwa penggunaan humor yang positif juga dapat menjadi faktor yang dapat menjauhkan seseorang dari depresi dan ide bunuh diri dengan memperkuat kesehatan mentalnya.

Aller dkk, (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa humor merupakan faktor pelindung dari kecemasan dan depresi. Orlando (2022) juga menunjukkan bahwa humor positif dapat memberikan perlindungan terhadap gejala kecemasan dan depresi. Brennan (2021) menjelaskan bagaimana humor mempengaruhi Kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Humor akan memberikan efek tertawa secara otomatis yang memicu perubahan fisik dan mental yang positif yang membantu menenangkan pikiran seseorang. Manfaat tertawa dalam jangka pendek meliputi:

- a. Stimulasi organ: Tertawa yang baik meningkatkan asupan udara yang kaya oksigen. Hal ini kemudian merangsang organ-organ seperti jantung, paru-paru, dan otot. Otak juga melepaskan hormon endorphin yang menyebabkan perasaan senang dan pikiran rileks.
- b. Pereda stres: Tertawa mengaktifkan mekanisme respons stres pada tubuh. Proses ini mengubah detak jantung lebih stabil dan membuat bersemangat.
- c. Meredakan ketegangan: Tertawa juga merangsang sirkulasi darah yang cepat yang menimbulkan sensasi menenangkan yang menghilangkan ketegangan dan stres.

Saat tertawa organ-organ terstimulasi dengan baik, stress mulai reda, ketegangan juga mereda, maka akan memberikan efek kecemasan yang berkurang.

Manfaat humor jangka panjang bagi kesehatan mental. Selain manfaat jangka pendek, humor memiliki beberapa efek jangka panjang yang terbukti secara ilmiah. Beberapa di antaranya adalah:

- a. Dorongan untuk sistem kekebalan: Pikiran positif mengarah pada pelepasan neuropeptida. Ini adalah bahan kimia otak yang dikenal untuk melawan kecemasan, stres, dan kondisi mental terkait lainnya. Memiliki pikiran negatif dapat mengakibatkan reaksi kimia dalam tubuh yang menyebabkan tingkat stres tinggi, yang pada gilirannya bekerja melawan kekebalan seseorang.
- b. Pereda nyeri: Tertawa yang baik menyebabkan tubuh melepaskan obat penghilang rasa sakit alami, sehingga membebaskan seseorang dari rasa sakit fisik.
- c. Kepositifan: Memiliki selera humor yang baik dapat membantu seseorang berinteraksi dan terhubung dengan orang lain. Pikiran positif dan hubungan yang baik dapat membantu mengatasi ketakutan-ketakutan dengan mengalihkan pikiran dari situasi sulit.
- d. Meningkatkan suasana hati: Tertawa dapat mengangkat semangat secara signifikan dengan mengurangi kecemasan dan depresi, membuat lebih bahagia.

Dari paparan di atas terlihat bagaimana berbagai dampak positif dan manfaat dari *sense of humor* dapat melindungi seseorang dari gejala-gejala kecemasan. Individu yang memiliki perilaku yang mengarah pada humor dikorelasikan berhubungan positif dengan kemampuan sosial dan psikologi

yang bervariasi. Individu dengan *sense of humor* akan cenderung lebih optimis, bersemangat, berpikiran terbuka, tubuh yang lebih sehat dan rileks, sehingga mampu bertahan untuk menghadapi suatu tekanan yang dapat menyebabkan kecemasan.

2.2. Sense of Humor

2.2.1 Definisi Humor

Seligman dan Peterson (2004) mendefinisikan humor sebagai berikut :
“Humor is as an umbrella for all funny phenomena, including the capacities to perceive, interpret, enjoy, create, and relay incongruous communications.”
Humor ialah istilah yang mencakup semua fenomena yang lucu, termasuk kemampuan untuk melihat, menginterpretasi, menikmati, menciptakan, serta menyampaikan hal yang tidak lazim.

Definisi di atas sejalan dengan definisi dari Sarwono (dalam Rumondor, 2007) yang mendefinisikan humor sebagai segala sesuatu baik keadaan, perbuatan, maupun perkataan yang bisa menimbulkan kesan lucu sehingga memancing reaksi tertawa. Agar menimbulkan kesan lucu maka perlu persyaratan tertentu, yaitu adanya kepekaan terhadap humor (*sense of humor*) pada pihak yang melihat kejadian humor tersebut.

Menurut Setiawan (dalam Rahmanadji, 2007), humor itu kualitas untuk menghimbau rasa geli atau lucu, karena keganjilannya atau ketidakpantasannya yang menggelikan; paduan antara rasa kelucuan yang halus di dalam diri manusia dan kesadaran hidup yang iba dengan sikap simpatik. Chaplin (dalam Febriana, 2014) mengartikan humor dalam dua arti,

pertama, sikap menyenangkan, ramah-tamah, baik hati, dan sopan santun.

Kedua, seberang sekresi atau pengeluaran zat kelenjar atau sekresi organisasi.

Humor merupakan konsep yang luas dan memiliki banyak aspek yang dapat didefinisikan secara teoritis maupun operasional dengan pelbagai cara. Misalnya aspek kognitif, emosional, perilaku, dan aspek sosial. Kata “humor” dapat digunakan untuk menunjuk pada stimulus misalnya film komedi, proses mental misalnya persepsi atau penciptaan inkongruenitas yang menghibur, atau respon misalnya tawa.

Tawa adalah ekspresi perilaku yang paling umum dari pengalaman yang berkaitan dengan humor. Tawa melibatkan suatu pola pernapasan-suara-perilaku tertentu yang memiliki hubungan dengan faktor psikofisiologis tertentu. Humor dan tawa biasanya berhubungan dengan keadaan emosi yang menyenangkan. Secara kognitif, humor melibatkan persepsi dari inkongruenitas atau paradoks dalam konteks “bermain-main”. Sebagai suatu fenomena sosial, humor dan tawa memainkan peranan penting dalam komunikasi interpersonal dan ketertarikan, sementara *sense of humor* atau kepekaan terhadap humor dapat menjadi komponen penting dalam kompetensi sosial (Martin, 2001).

Humor berasal dari kata “umor” yang berarti cairan mengalir, yang merupakan sifat dari suatu situasi yang kompleks yang menimbulkan keinginan untuk tertawa (Hartanti dalam Fitriani, 2012). Pangaribuan (2012) mengemukakan bahwa humor merupakan kesanggupan individu dalam merasakan dan memberikan respon yang bersifat komedi dalam lingkungan sekitar dan diri sendiri. Hidayah dan Fitriani (2012) menambahkan bahwa

selain mencakup kognitif dan apresiasi terhadap stimulus komedi, humor juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam membuat sendiri stimulus humor tersebut. Simpson dan Weiner (Liu, 2012) menjelaskan bahwa humor dapat diartikan sebagai kemampuan dalam bertindak, berbicara, atau menuliskan sesuatu yang mengarah pada hal yang bersifat hiburan. Suyasa (2010) mengatakan bahwa humor memiliki peran dalam membangun interaksi dengan orang lain, sebab humor mampu mengurangi tekanan atau stres yang dialami oleh individu. Selain itu, dengan humor setiap individu mampu menerima perbedaan masing-masing. Liu (2012) menambahkan bahwa humor berada pada mekanisme pertahanan diri yang tertinggi menurut Freud dan beberapa psikolog. Martin, Lefcourt, Kuiper, dan Dance (Yue, Hao, & Goldman, 2010) mendefinisikan humor sebagai frekuensi individu memunculkan respon tersenyum, tertawa dan perilaku lain yang dimunculkan dalam berbagai situasi sebagai bentuk hiburan.

Dari beberapa paparan di atas dapat disimpulkan bahwa humor adalah suatu keadaan, situasi, perilaku, tulisan, bacaan, yang bersifat lucu dan dapat menimbulkan perasaan ingin tertawa.

2.2.2 Jenis-jenis Humor

Sarwono (dalam Rumondor, 2007) menyebutkan beberapa jenis humor, yaitu :

1. Jenis gerak (*slapstick*)

Humor jenis ini sangat sederhana dan mudah sehingga tidak memerlukan pemikiran yang canggih. Karena itu humor jenis ini bisa ditangkap oleh hampir semua orang. Contoh dari humor jenis ini ialah

film kartun anakanak “Tom & Jerry”, Charlie Chaplin dan karakter The Three Stooges, misalnya pada adegan kepala dipukul dengan panci, wajah dilempar dengan kue.

2. Jenis intelektual

Humor jenis ini memerlukan pemikiran dan daya tangkap tertentu untuk mencernanya. Contoh humor jenis ini misalnya pada teka-teki : dalam bahasa Inggris, kucing adalah cat, dibaca ket, apa bahasa Inggrisnya kucing yang bisa menempel ? jawabannya lengket. Humor jenis ini mengandalkan asosiasi-asosiasi dan harapanharapan yang dibangun atau dikembangkan pada awal cerita dan ditutup dengan klimaks yang aneh atau tidak terduga pada akhir cerita. Faktor latar belakang sosial-budaya, pengetahuan, dan pengalaman dari si pembuat humor maupun pendengarnya sangat berpengaruh pada sukses atau tidaknya humor jenis ini.

3. Jenis gabungan

Humor jenis ini menggabungkan gerak, busana, dengan kata-kata. Humor ala Srimulat dan Ekstravaganza termasuk dalam jenis ini. Misalnya seseorang dengan busana pembantu namun berbicara tentang bisnis dengan bergaya seperti bos. Atau seorang kakek-kakek berpakaian tradisional Jawa tiba-tiba menyanyikan lagu “Fly me to the moon” dengan bahasa Inggris yang fasih. Hal-hal tersebut mengusik rasa humor dan menyebabkan orang lain tertawa. Humor jenis ini juga membutuhkan persyaratan intelektual tertentu walaupun tidak

secanggih jenis intelektual murni. Hal ini karena pada jenis humor ini masih terbantu oleh gerak dan gaya yang visual.

2.2.3 Definisi Sense of Humor

Sense of humor adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan humor sebagai cara menyelesaikan masalah, keterampilan menciptakan humor, kemampuan menghargai atau menanggapi humor (Hartanti, 2008).

Baughman (dalam Ripa, 2010) mengemukakan bahwa *sense of humor* merupakan kualitas manusia yang sangat berharga untuk membantu dalam memahami ketidaksesuaian. Menurut Hurlock (2007) melalui *sense of humor* yang dimiliki, individu dapat memperoleh perspektif yang lebih baik tentang diri sendiri. Individu yang memiliki *sense of humor* dapat mengembangkan pemahaman diri dan memandang dirinya secara realistis. Meskipun tidak menyukai apa yang dilihatnya, dengan *sense of humor* yang dimiliki individu dapat melakukan pengembangan, penerimaan diri dan menambah kematangan psikisnya.

Menurut Sarwono (2010) kesan lucu menuntut persyaratan tertentu, yaitu terdapat *sense of humor* pada individu yang melihat kejadian humor. Jika individu tidak cukup peka, maka kejadian seperti apapun tidak akan menimbulkan kesan lucu.

Menurut Eysenck (1988), tokoh dan penulispada studi *sense of humor*, *sense of humor* adalah karakter kepribadian yang penting dan berharga, yang melibatkan kemampuan individu dalam mengapresiasi dan memproduksi suatu humor/kelucuan, yaitu melalui *sense of humor* yang dimiliki, individu mampu untuk mengapresiasi/tertawa terhadap stimulus yang dipersepsi lucu,

dan mampu pula untuk mencetuskan hal jenaka yang membuat orang di sekelilingnya tertawa. Martin (2007) menyatakan bahwa *sense of humor* adalah karakteristik yang merujuk pada perbedaan respon emosional individu dalam konteks kegembiraan sosial, yang ditunjukkan melalui persepsi mengenai keganjilan yang lucu dan diekspresikan melalui senyuman dan tawa.

Drever (dalam Roeckelein, 2002) juga menjelaskan bahwa *sense of humor* merupakan sensasi psikologis melalui rasa simpati (secara langsung) dan empati (secara tidak langsung) mengenai karakter dalam situasi kompleks yang membangkitkan kegembiraan dan tawa. Ruch (dalam Martin et.al., 2003) menyatakan bahwa *sense of humor* merupakan kontributor yang potensial, yang dimiliki individu dalam mencapai kebahagiaan hidup (*good life*).

sense of humor dapat dikonseptualisasikan sebagai :

1. Kemampuan kognitif, misalnya kemampuan untuk menciptakan, mengerti, dan memproduksi ulang, serta mengingat lelucon (Feingold & Mazzella dalam Martin, Doris, Larsen, Gray, & Weir, 2003).
2. Respon estetis, misalnya apresiasi humor, dapat menikmati materi humor dengan jenis tertentu (Ruch & Hehl dalam Martin et.al., 2003).
3. Pola kebiasaan perilaku (habitual behavior pattern), misalnya kecenderungan untuk sering tertawa, menceritakan lelucon dan menghibur orang lain, menertawakan lelucon orang lain (Craik, Lampert & Nelson, 1996; Martin & Lefcourt dalam Martin et.al., 2003).

4. Temperament trait yang terkait dengan emosi, misalnya habitual cheerfulness (Ruch & Kohler dalam Martin et.al., 2003).
5. Sikap, misalnya pandangan kagum akan kehidupan (bemused outlook on life) dan sikap positif terhadap humor (Svebak dalam Martin et.al., 2003).
6. Strategi coping atau mekanisme pertahanan diri, seperti kecenderungan untuk mempertahankan perspektif humoris dalam menghadapi masa-masa sulit (Lefcourt & Martin dalam Martin et.al., 2003).

Dari penjelasan diatas penulisdapa menyimpulkan bahwa *sense of humor* adalah sikap, respon, dan kemampuan seseorang untuk melihat menciptakan, sesuatu yang lucu dari suatu situasi, kejadian, maupun objek tertentu yang kemudian dapat digunakan sebagai strategi coping pertahanan diri dalam menghadapi tekanan.

2.2.5 Aspek-Aspek Sense of Humor

Menurut Eysenck (dalam Hartanti, 2008) menyatakan bahwa aspek-aspek *sense of humor* terdiri dari tiga, yaitu:

- a. *The Conformist Sense*, yaitu tingkat kesamaan antara individu satu dengan lainnya dalam mengapresiasi materi-materi humor. Hal ini menunjukkan kemampuan individu dalam menanggapi atau pun memberikan penghargaan terhadap humor.
- b. *The Quantitative Sense*, yaitu seberapa sering individu tersenyum dan tertawa, serta seberapa mudah individu merasa gembira. Hal ini menunjukkan kemampuan individu dalam menggunakan humor

sebagai cara dalam menyelesaikan masalah, karena efek senyum dan tertawa akan dapat mengurai ketegangan atau kekakuan.

- c. *The Productive Sense*, yaitu seberapa banyak individu menceritakan cerita-cerita lucu dan membuat individu lain gembira. Dalam hal ini menunjukkan kemampuan atau keterampilan individu dalam menciptakan suatu humor.

Aspek-aspek *sense of humor* menurut Thorson dan Powel (2015)

mengemukakan ada 4 aspek sebagai berikut :

- a. Kemampuan menghasilkan humor (*Humor Production*)

Berkaitan dengan kemampuan individu dalam menentukan ide atau gagasan maupun dalam menciptakan materi-materi humor atau hal-hal yang bersifat jenaka atau lucu.

- b. Kemampuan coping dengan humor (*Coping Humor*)

Humor afektif untuk menolong individu menghadapi kesulitan. Kemampuan untuk melihat humor merupakan salah satu yang dapat digunakan untuk mengatasi krisis hidup, sebagai perlindungan terhadap perubahan dan ketidakpastian selain itu. Humor berfungsi sebagai pemeliharaan dalam diri yaitu suatu cara sehat yang dilakukan individu untuk merasakan “jarak” antara dirinya dengan masalah. Suatu cara menghidarkan diri dari masalah dan memandang masalah dari sudut pandang yang berbeda.

- c. Apresiasi terhadap humor (*Humor Appreciation*)

Pengetahuan atau penghargaan individu terhadap humor atau

segala sesuatu yang berkaitan dengan hal-hal yang sifatnya jenaka atau lucu. memberikan perhatian lebih terhadap segala sesuatu yang berhubungan dengan humor.

d. Sikap terhadap humor (*Humor Tolerance*)

Suatu tingkah laku atau perasaan, baik itu positif maupun negatif terhadap sesuatu lelucon atau humor yang tercermin dalam perasaan senang, menerima atau setuju.

2.2.6 Faktor-faktor Sense of Humor

Mendatu (dalam rahmadini, 2021) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *sense of humor*, di antaranya

a. Kepribadian

Seseorang mempengaruhi reaksi otak terhadap humor, di mana humor akan lebih menyenangkan bagi individu

b. Kebudayaan

Kebudayaan akan mempengaruhi cara seseorang memproses sebuah humor. Oleh karena itu jenis humor bisa berbeda bagi tiap kebudayaan.

c. Jenis Kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi proses sebuah humor, pada perempuan membutuhkan waktu sedikit lebih lama daripada pria untuk memproduksi atau menangkap sebuah humor namun tidak mempengaruhi dalam menikmati humor

Sedangkan menurut Danandja (dalam Indrawanto, 2008) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi humor adalah sebagai berikut:

- d. Penyaji humor yang kurang pandai dalam menyampaikan humor sehingga tidak ada respon karena tidak ada stimulus.
- e. Masalah bahasa yang dipakai penyaji. Bagaimana bisa mengerti jika diceritakan dengan bahasa jawa kepada orang batak. Maka jadi keaburan arti sehingga sulit dipahami makna sebenarnya.
- f. Pendengar tidak mengetahui konteks tersebut atau pemahaman terhadap suatu yang lucu. Akibatnya tidak mengerti sama sekali dan tidak diperlukan penjelasan selanjutnya.
- g. Apabila ada acara represi secara psikologis yang kuat dari pendengar, individu tidak mendengar halhal yang tidak disukainya. Sehingga tertawa dapat diartikan menertawakan diri sendiri.
- h. Pengulangan penyajian pada pendengar yang sama, sehingga unsur kejutan hilang dan humor tidak berfungsi karena terjadi kebosanan dalam merespon.

Berdasarkan pernyataan yang telah dipaparkan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi *sense of humor* terdiri ada tiga, yakni kepribadian, kebudayaan, dan jenis kelamin

2.3. Pengaruh Sense of Humor terhadap Kecemasan

Menurut Ancok (dalam Zulkarnain, 2009) humor dapat berfungsi untuk menghilangkan kecemasan, dan sebagai alat control sosial, dipaparkan bahwa ada studi yang mempelajari bahwa humor dapat menimbulkan gairah baru. Semakin tinggi selera humor seseorang maka akan semakin rendah tingkat stres dan

kecemasan yang dimilikinya. Permasalahan yang dialami seseorang menimbulkan beban pikiran yang membuat seseorang menjadi tertekan dan humor adalah salah satu cara yang dapat menyelesaikannya. Humor akan membebaskan seseorang dari beban rasa cemas dengan tawa yang dihasilkan sehingga beban menjadi terasa lebih ringan (Sari, 2021).

sense of humor dapat berpengaruh terhadap kecemasan dilandaskan pada beberapa penelitian yang terdahulu menunjukkan bahwa *sense of humor* yang baik bisa membangkitkan penilaian kognitif dari negatif menjadi positif. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu oleh Septian Darmawan (2019) dengan judul “Hubungan Antara *sense of humor* Dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Program Studi Jurnalistik Angkatan 2015 Uin Raden Fatah” yang menyatakan bahwa hubungan antara *sense of humor* dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi bersifat negatif dan berbanding terbalik. Artinya semakin tinggi *sense of humor* maka akan semakin rendah kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa dan sebaliknya. Penelitian ini dilakukan terhadap 65 mahasiswa UIN yang sedang mengerjakan skripsi. Analisa data yang dipakai oleh penulistersebut menggunakan uji analisis regresi sederhana yang memperoleh hubungan signifikan negatif antara *sense of humor* dengan kecemasan. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai pearson correlation sebesar 0.042 dan nilai sig. 0.000.

Arifiati & Wahyuni (2019) memaparkan pada penelitiannya bahwa rasa humor memiliki peran untuk menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini dilakukan pada Lansia di Posyandu Bolon Colomadu Karanganyar dengan sampel sebanyak 80 orang menggunakan teknik total sampling. Data di analisis

menggunakan korelasi *pearson product moment* antara variabel *sense of humor* dengan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *sense of humor* dengan kecemasan ($r = -0.275$). Hal ini mengindikasikan semakin tinggi *sense of humor* seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasannya. *Sense of humor* mengandung muatan emosi positif dimana dapat diasosiasikan ke dalam suatu aktifitas yang dapat menurunkan tegangan (*tension*) serta berkurangnya perasaan cemas (*anxiety*), sehingga akan menyebabkan fleksibilitas Lansia dalam berpikir, dibutuhkan Lansia melihat kemungkinan-kemungkinan memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

Karim, dkk (2018) dalam penelitiannya yang berjudul "Kepekaan terhadap Humor berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Saat Menghadapi Ujian" menunjukkan terdapat korelasi negatif antara kepekaan terhadap humor dengan tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran tahun pertama dalam menghadapi ujian. Rancangan penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Subjek penelitian adalah mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Sampel diambil secara simple random sampling. Jumlah sampel penelitian ini 152 orang, dianalisis menggunakan Uji Korelasi Pearson. Pada uji korelasi Pearson didapatkan nilai $r = -0,263$ dan nilai $p = 0,001$.

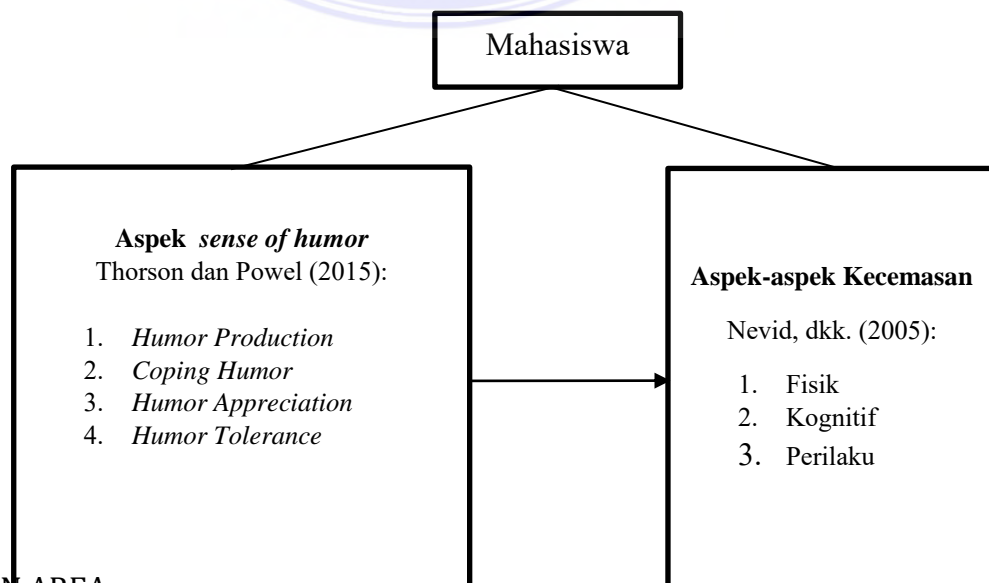
Amstrong dkk, (2012) dalam penelitian eksperimennya yang berjudul "*Effect of Humor On State Anxiety And Math Performance*" menemukan bahwa paparan materi humor sebelum mengikuti tes matematika yang sulit dapat menurunkan kecemasan yang terkait dengan tes, dan dengan demikian meningkatkan kinerja pengerjaan tes. Peserta yang di beri paparan kartun lucu sebelum mengikuti tes

tampil lebih baik dalam tes matematika karena kecemasan mereka berkurang saat mengikuti tes. Ekesperimen ini dilakukan terhadap 80 mahasiswa yang terdaftar dalam jurusan psikologi dan sosiologi.

Sheehy (dalam Hasanat dan Subandi, 1998) dalam penelitiannya, menemukan bahwa kemampuan untuk melihat humor merupakan salah satu hal yang dapat digunakan untuk mengatasi krisis dalam hidup, sebagai perlindungan terhadap perubahan dan ketidakpastian. Hubungan antara *sense of humor* dan kecemasan sebagai krisis dalam kehidupan individu dikaji oleh O'Connel (dalam Hasanat dan Subandi, 1998) dengan menyatakan bahwa melalui humor seseorang dapat menjauhkan diri dari situasi yang mengancam dan memandang masalah dari sudut kelucuannya untuk mengurangi kecemasan dan rasa tidak berdaya.

Dalam penelitian ini yang menjadi pembeda dengan penelitian terdahulu yaitu dimana penulismemiliki lokasi yang berbeda serta fokus terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini juga berusaha meneliti berapa persen pengaruh *sense of humor* terhadap kecemasan yang tidak di paparkan dalam penelitian terdahulu.

2.4. Kerangka Konseptual



BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

3.1.1 Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama 14 hari dimulai dari tanggal 20 Juli 2023 sampai dengan 3 Agustus 2023.

3.1.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jl. Gedung PBSI Medan, Sumatera Utara

3.2. Bahan dan Alat Penelitian

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua jenis skala penelitian yang berfungsi untuk mendapatkan data dari sampel penelitian. Sedangkan, pada alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah program aplikasi komputer yang bernama Statistical Program for Social Science (SPSS) dimana program ini berfungsi untuk menentukan hasil penelitian.

3.3. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, yaitu penelitian dengan menggunakan metode statistik untuk mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih (Creswell, 2014). Tujuan penelitian ini adalah penulisingin menjelaskan, memaparkan secara objektif mengenai “Pengaruh *sense of humor* terhadap Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2019”.

3.3.1 Metode pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penyebaran skala. Skala penelitian ini menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban, diantaranya sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Pemberian skor untuk skala ini dimulai dari angka 1 hingga 4, dengan kategori sangat setuju diberi skor 4, setuju diberi skor 3, tidak setuju diberi skor 2 dan sangat tidak setuju diberi skor 1.

a. Skala Kecemasan

Kecemasan menyusun skripsi merupakan keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang dirasakan oleh mahasiswa ketika menyusun skripsi yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, tidak tenang, sulit konsentrasi, mudah marah dalam mengerjakan skripsi. Gejala fisik yang dirasakan antara lain kepala pusing, mual, sulit tidur, dan selera makan yang terganggu. skala kecemasan disusun menggunakan aspek menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005) yaitu : aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek perilaku.

b. Skala *Sense of Humor*

Sense of humor adalah sikap, respon, dan kemampuan seseorang untuk melihat menciptakan, sesuatu yang lucu dari suatu situasi, kejadian, maupun objek tertentu yang kemudian dapat digunakan sebagai strategi coping pertahanan diri dalam menghadapi tekanan. skala *sense of humor* yaitu *The Multidimensional sense of humor Scale* (MSHS) dimodifikasi dari skala penelitian Thorson dan Powel (2015).

3.3.2 Metode Uji Coba Alat Ukur

a. Validitas Alat Ukur

Validitas adalah sejauh mana alat ukur benar dan akurat dalam menjalankan fungsi ukurnya (Azwar, 2015). Uji validitas ini dilakukan untuk mengukur apakah data yang telah didapat setelah penelitian merupakan data yang valid atau tidak, dengan menggunakan alat ukur yang digunakan (kuesioner). Untuk dapat mengetahui validitas pada penelitian ini memakai *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 25, dan uji validitas pada penelitian ini menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* (indeks daya beda) $\geq 0,300$.

b. Reabilitas Alat Ukur

Menurut Sugiyono (2017), uji reliabilitas menentukan sejauh mana pengukuran pada objek yang sama memberikan data yang sama. Uji reliabilitas indera ukur pada penelitian ini memakai pendekatan internal consistensi yang hanya memerlukan satu kali penggunaan tes tunggal dalam sekelompok individu menjadi subjek menggunakan tujuan buat melihat konsistensi pada pada tes itu sendiri. Teknik ini pandang ekonomis, praktis, & berefisiensi tinggi, sebagai akibatnya output penelitian bisa digeneralisasikan dalam populasi. Dalam uji reliabilitas, suatu alat ukur dinyatakan reliabel apabila memberikan nilai *Cronbach Alpha* $> 0,60$. (Azwar, 2015).

3.3.3 Metode Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi variabel terikat dan variabel bebas keduanya apakah mempunyai distribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik harus mempunyai distribusi normal atau mendekati normal. Pengujian dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test* dengan nilai signifikansi > 0.05 dikatakan berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian, yaitu variabel *sense of humor* (X) dan stres diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Y) memiliki hubungan yang linear atau tidak, sebagai kriterianya jika $p > 0,05$, maka kedua variabel memiliki hubungan yang linier

3.4. Subjek Penelitian

3.4.1 Populasi

Populasi adalah seluruh penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Populasi memiliki karakteristik yang dapat diperkirakan dan diklasifikasikan sesuai dengan keperluan penelitian (Hadi, 2010). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa/I Fakultas Psikologi Universitas Medan Area kampus 1 Stambuk 2019 yang sedang menyusun skripsi yang berjumlah 199 orang.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoadmojo, 2010.) Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Accidental sampling*, yaitu cara pengambilan sampel secara aksidental, dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada di suatu tempat yang sesuai dengan konteks penelitian dan bersedia untuk diteliti (Notoadmojo, 2010). Berdasarkan teknik tersebut sampel yang didapat dari populasi adalah 81 orang.

3.5. Prosedur Kerja

3.5.1 Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi pada penelitian ini diawali dari membuat surat riset dan pengambilan data untuk meneliti pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. Surat Izin riset dan pengambilan data dikeluarkan oleh dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area pada tanggal 22 Juli 2023 dengan Nomor *1838/FPSI/01.10/VII/2023* yang bertujuan kepada Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan Administrasi Keuangan Universitas Medan Area dalam melakukan riset serta pengambilan data. Perizinan penelitian ini dilakukan agar diharapkan tidak terdapat pihak yang merasa rugi dan penelitian dapat dilaksanakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku

3.5.2 Persiapan Alat Ukur

Persiapan awal diawali dengan melakukan penyusunan skala *sense of humor* dan Kecemasan. Skala *sense of humor* dimodifikasi dari skala

penelitian Thorson dan Powel (2015) yaitu dengan menggunakan The Multidimensional *sense of humor* Scale (MSHS) yaitu; kemampuan menghasilkan humor (Humor Production), kemampuan coping dengan humor (Coping Humor), apresiasi terhadap humor (Humor Appreciation), sikap terhadap humor (Humor Tolerance). Adapun item dari skala *sense of humor* terdapat dalam tabel berikut :

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

Tabel 3. 1 Blue Print skala Sense of Humor

Skala kecemasan disusun menggunakan aspek menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005) yaitu : aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek perilaku. Adapun aitem dari skala kecemasan terdapat dalam table berikut :

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

Tabel 3. 2 Blue Print skala Kecemasan

Skala penelitian ini menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban, diantaranya sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Pemberian skor untuk skala ini dimulai dari angka 1 hingga 4, dengan kategori sangat setuju diberi skor 4, setuju diberi skor 3, tidak setuju diberi skor 2 dan sangat tidak setuju diberi skor 1.

3.5.3 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan berjalan selama empat belas hari yang dimulai dari tanggal 20 Juli 2023 sampai dengan 3 Agustus 2023. Pelaksanaan penelitian diawali dengan penyebaran skala *sense of humor* dan kecemasan menyusun skripsi kepada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2019 menggunakan link google form. Pada tanggal 3 Agustus 2023 skala di berhentikan, karena responden sudah memenuhi yaitu 81 orang. Terdapat beberapa hambatan yang dialami penulis dalam melakukan penelitian. Pertama, sulit untuk membuat responden mau mengisi google form dikarenakan sedang sibuk menyusun skripsi dan berkas-berkas untuk sidang. Kedua, banyaknya aitem membuat responden menunda dalam pengisian kuesioner. Hambatan-hambatan tersebut membuat penulis harus menghubungi satu per satu responden secara pribadi dan mengingatkan responden beberapa kali agar mau mengisi google form.

Setelah memenuhi jawaban dari jumlah sampel, selanjutnya penulis memberikan skor pada setiap anggota yang menjawab lalu menyusunnya sesuai dengan kebutuhan tabulasi data dengan bantuan Microsoft Excel 2019. Setelah selesai input data, penulis melakukan uji validitas dan uji reliabilitas untuk dapat memilih jumlah aitem yang valid serta reliabel yang dibantu oleh program SPSS for Windows Versi 25

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulislakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

2. Berdasarkan hasil analisis regresi linier, diketahui ada pengaruh yang bersifat negatif yang signifikan antara *sense of humor* dengan kecemasan menyusun skripsi, hasil ini dapat dibuktikan dengan $r^{xy} = 0,655$ dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ ($p=0,00$). Artinya semakin tinggi *sense of humor* seseorang maka semakin rendah kecemasannya dalam menyusun skripsi. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar 0,419. Artinya dalam penelitian ini *sense of humor* mempengaruhi kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area sebesar 41,9 %.
3. Dari hasil penelitian ini juga diketahui bahwa *sense of humor* yang dimiliki oleh Mahasiswa Psikologi Universitas Medan area Angkatan 2019 tergolong tinggi, dikarenakan pada mean hipotetik sebesar $60 <$ mean empirik yaitu sebesar 76,89 dengan nilai SD nya sebesar 12,586. Kemudian kecemasan menyusun skripsi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan area Angkatan 2019 tergolong rendah, hal ini dikarenakan pada mean hipotetik sebesar $72,5 >$ mean empirik yaitu sebesar 53,98 dengan nilai SD nya sebesar 16,889.

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian ini, pembahasan serta kesimpulan yang didapat, maka penulismemberikan saran seperti berikut :

1. Bagi Subjek penelitian

Bagi yang merasakan kecemasan pada saat menyusun skripsi untuk mulai mengembangkan *sense of humor* nya sebagai salah satu cara untuk mengurangi kecemasan, agar dapat lebih tenang dan rileks dalam menghadapi ujian skripsi.

sense of humor harus disertai dengan *Self-control* yang baik, tetap membuat *planning* yang matang, tidak terlalu santai dan terlalu banyak bercanda agar proses penyusunan skripsi dapat berjalan lancar dan selesai tepat waktu.

2. Bagi PenulisSelanjutnya

Penulisselanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini maka disarankan untuk melihat faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan selain humor. Kemudian dapat juga meneliti tentang dampak positif yang dapat diberikan *sense of humor* terhadap Kesehatan mental.

Sebaiknya menggunakan subyek penelitian yang lebih banyak untuk dapat mewakili populasi subyek sehingga hasil penelitian bisa digeneralisasikan. Dengan pemilihan waktu penelitian juga perlu diperhatikan agar kondisi penelitian baik subyek dan alat ukur dapat dipersiapkan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, R. B., dan Rodman, G., 2009, *Understanding human communication*, New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Aller, A. M., Postigo, A., Alvarez, P. M., Primo, F. J. G., dan Cueto, E. G., 2020, "Humor as a protective factor against anxiety and depression", *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1), Hal. 38-45
- Annisa, D., & Ifdil, 2016, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)", *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2), Hal. 93-99.
- Arifiati, R. F., dan Wahyuni, E. S., 2019, "Peningkatan *Sense of Humor* untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia", *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), hal. 139-269.
- Arikunto, S., 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S., 2015, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baisley, M., dan Grunberg N. E., 2019, "Bringing humor theory into practice: An interdisciplinary approach to online humor training" *New Ideas in Psychology*, 55 (2), Hal. 24-34.
- Brennan, D. M. D., 2021, *How Does Humor Affect Mental Health?*
- Bukit, E., Widoido, Y. H., 2022, "Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta", *Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(1), Hal. 44-49.
- Bukit, E., 2022, "Tingkat Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Perantau Berdomisili Di Yogyakarta", *Journal of Counseling and Personal Development*, 4(1), Hal. 44-49
- Carpenito, L. J, 2007, *Diagnosa Keperawatan* Jakarta: EGC.
- Creswell, W, J., 2014, *Research Design*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Z., 2008, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung.
- Darmawan, S., 2019, Hubungan Antara *Sense of Humor* Dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Program Studi Jurnalistik Angkatan 2015 Uin Raden Fatah, Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Delvinasari D, Mirta, 2015, Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan siswa menghadapi ujian akhir sekolah pada siswa kelas VIII DI SMP

Muhammadiyah II Malang, Skripsi: Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Durand, V. M., dan Barlow, D. H., 2006, *Intisari Psikologi Abnormal (Edisi Ke-4)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Dyck, K. T., dan Holtzman, S., 2013, Understanding humor styles and well-being: The importance of social relationships and gender. *Personality and Individual Differences* Hal. 53-58.

Edwards, K.R., dan Martin R. A., 2010, "Humor creation ability and mental health: Are funny people more psychologically healthy?", *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), Hal. 196-212.

Febriana, I., 2014, Pengaruh Kepribadian Dan *Sense of Humor* Terhadap Psychological Well-Being (Studi Pada Jurnalis Di Dki Jakarta). Skripsi: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Fitriani, A., dan Hidayah, N., 2012, "Kepekaan Humor Dengan Depresi Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin", *Indonesian psychological Journal*, 9(1), Hal. 76-89.

Ford, T. E., Ford, B. L., Boxer, C., dan Amstrong, J., 2012, "Effect of humor on state anxiety and math performance", *International Journal of Humor*, 25(1), Hal. 59-74.

Ghufron, M. N., dan Risnawati, R., 2017, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Greenberger dan Padesky, 2016, *Mind Over Mood Second Edition Change How You Feel by Changing The Way You Think*, The Guilford Press: New York London.

Hadi, S., 2000, *Metodologi Research*, Yogyakarta: Pustaka Andi.

Hartanti, 2008, "Apakah Selera Humor Menurunkan Stres? Sebuah Meta-analisis.", *Indonesian Psychological Journal*. Vol. 24, No. 1 Hal. 38-55.

Hasanat, N. U., 1996, Ekspresi Senyum untuk Meningkatkan Hubungan Interpersonal, *Buletin Psikologi*, 4 (1), Hal. 26-32.

Hodgkinson, L., 2012, *Smile Therapy. How smiling and laughter Can Change Your Life*, London: Mcdonald & Co. Pub.

Indrawanto, Nugraha, 2008, Hubungan antara Efikasi Diri dan *Sense of Humor* dengan Partipasi kerja Karyawan. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Karim, M. Y., Suyatmi, dan Afifah, Z. N., 2018, “Kepekaan terhadap Humor berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Saat Menghadapi Ujian”, *Smart Medical Journal*, 1(1) Hal. 13-17
- Lembaga Pelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M), 2020, *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*, Cilacap: Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (Unugha).
- Lestari, A. K., 2020, Hubungan Antara *Sense of Humor* Dengan Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung, Skripsi: Universitas Islam Negeri Reden Intan Lampung.
- Leylasari, Tyas, H., “Pendampingan Psikologis Lansia Ceria”, *Jurnal Andara Pengabdian Kepada Masyarakat*, (2019), Vol. 1: 176-182.
- Liu, K. W. Y., 2012, “Humor Styles, Self-Esteem and Subjective Happiness”, *Journal Electronic SS Student*, 1(1), Hal. 21-41.
- Marjan, F., Sano, A., dan Ifdil, 2018, “Tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam menyusun skripsi”, *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 3(2), Hal. 84-89.
- Martin, 2007, *The Psychology of Humor Integrative Approach*, Kanada: Elsevier Academic Press.
- Martin, R.A., Doris, P.P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K., 2003, “Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire”, *Journal of Research in Personality*, 37(1), Hal. 48-75.
- Martin, R.A., 2001, Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research finding, *Psychological Bulletin*, 127 (4), Hal. 504-519.
- Nelson, R., dan Jones, 2012, *Pengantar keterampilan konseling*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., dan Greene, B., 2005, *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*, Jakarta: Erlangga.
- Notoadmojo, 2010, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Orlando, A., 2022, *What Your Sense of Humor Says About Your Mental Health*.
- Pangaribuan, W., 2012, “Metode Pendidikan Berkarakter oleh Ayah pada Anak untuk Keberhasilan Anak di Sekolah dan di Pekerjaan”, *Jurnal Pendidikan* 5(1), Hal. 103-115.

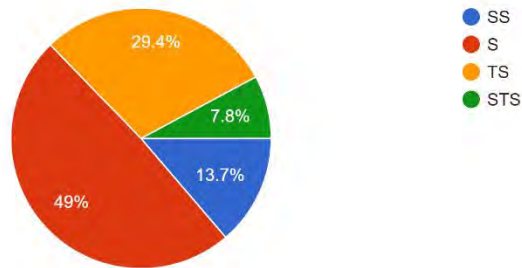
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia, 2009, Nomor 73 Tentang Perangkat Akreditasi Program Studi Sarjana (S1).
- Permana, L. A., & Rachmawati, M. A., 2010, Hubungan Antara *Sense of Humor* Dengan Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa FTI UII. Naskah Publikasi
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P., 2004, *Character strengths and virtues handbook and classification*. American Psychological Association, New York: Oxford University Press.
- Powell, D. H., 2004, "Treating individuals with debilitating performance anxiety: An introduction", *Journal of Clinical Psychology*, 60(8), Hal. 801–808.
- Putri, D. K. S., dan Savira, S. I., 2013, "Pengalaman Menyelesaikan Skripsi: Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya", *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 2(2), Hal. 1-14
- Rachmad, H.W., 2009, Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Kepercayaan Diri, Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Rahmadini, P., 2021, Hubungan *Sense of Humor* Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi Islam Angkatan 2020, Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Rahmanadji, D, 2007, Sejarah, teori, jenis, dan fungsi humor. Malang: Fakultas Sastra Universitas Negeri Malang.
- Ripa, E., 2010, Hubungan Antara *Sense of Humor* Dengan Kreativitas Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 13 Malang. Skripsi : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang
- Roeckelein, J.E., 2002, *Psychology of humor: A reference guide and annotated bibliography*. United States: Greenwood Press.
- Romas, J. A., & Sharma, M. (2000). *Practical stress management: A comprehension workbook for managing change and promoting health* (2nd ed.). Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Rumondor, P.C.B., 2007, Hubungan dimensi humor styles dengan stres pada mahasiswa tahun pertama, Skripsi: Fakultas Psikologi UI.
- 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, D. K. M., 2016, Hubungan *Sense of Humor* Dengan Optimisme Menghadapi Masa Pensiun, Naskah Publikasi.
- Sarwono, S.W., 2010, Aspek Psikososial dari Humor. Gema: Kliping Service Psikologi.
- Stuart, G. W., dan Sundden, S., 2010, *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono, 2017, *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta
- Suharman, 2005, *Psikologi kognitif*, Surabaya: Srikandi.
- Suratmi, Abdullah, R., dan Taufik, M., 2017, “Hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil belajar mahasiswa di program studi Pendidikan Biologi UNIRTA”, *Jurnal Pembelajaran Biologi*, 4(1), Hal. 71-76.
- Suryabrata, Sumardi, 2008, *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Susilo, T. E. P., dan Eldawaty, 2021, “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”, *Jurnal Ilmiah BK*, 4(2), Hal. 105-113
- Temu Ilmiah Nasional Psikologi: Identify Type of Humor: Funny, Funny, and Funny, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, 2010, Suyasa, P. Y. T. S., Jakarta: Universitas Tarumanegara.
- Thorson, J.A & Powel, FC., 2015, Development and validation Of “Multimendisional Sense of Humor Scale” *Journal Of Clinical Psychology*, 49,13-23.
- Yue, Hao, & Goldman, 2010, “Humor Styles, Dispositional Optimism, and Mental Health Among Undergraduates in Hong Kong and China”, *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 11(2), Hal. 81-96.
- Zain, M. I., Radiusman, Syazali, M., Hasnawati, dan Amrullah, L. W. Z., 2021, “Identifikasi Kesulitan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Prodi PGSD Universitas Mataram”, *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 4(1), Hal. 73-85
- Zulkarnain, F.N., 2009, Sense of Humor dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa, *Majalah Kedokteran Nusantara*. Vol.42, No. 1, Hal. 48-54

Lampiran 1 : Hasil Prapenelitian Variabel Kecemasan

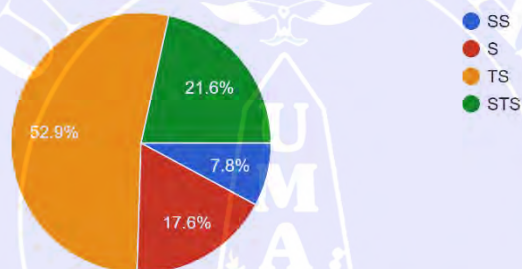
Saya dapat mengerjakan skripsi dengan tenang

51 responses



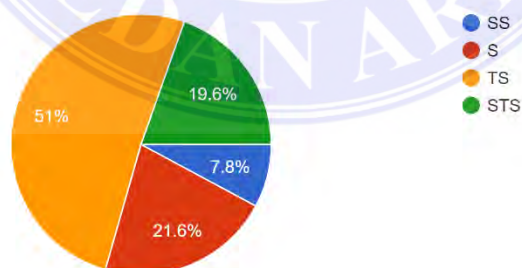
Dalam proses penyusunan skripsi saya merasa selera makan saya berkurang

51 responses



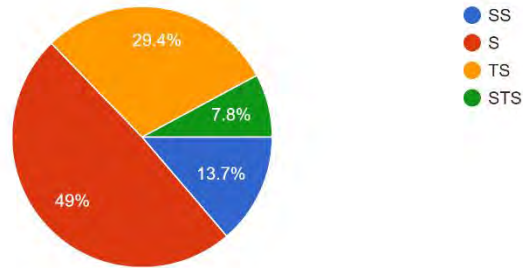
Saat mengerjakan skripsi saya sering merasa mual dan pusing

51 responses



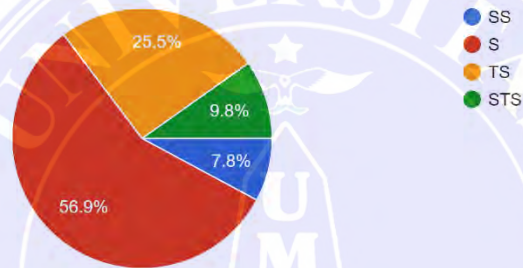
Saya dapat mengerjakan skripsi dengan tenang

51 responses



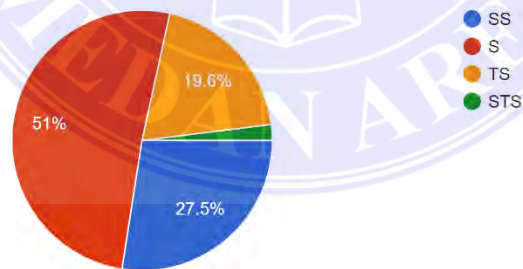
Saya mampu mengendalikan emosi saya ketika menyusun skripsi

51 responses



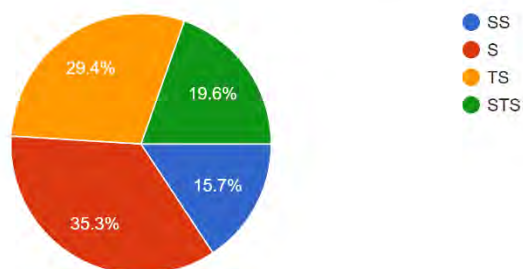
Saya butuh orang lain untuk membantu saya mengerjakan skripsi

51 responses



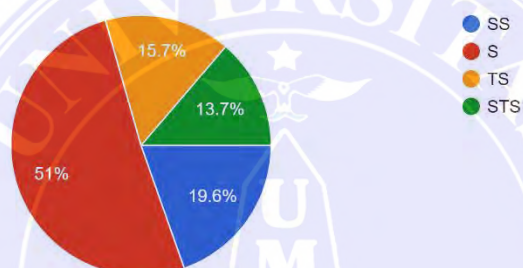
Saya sering menunda untuk melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing

51 responses



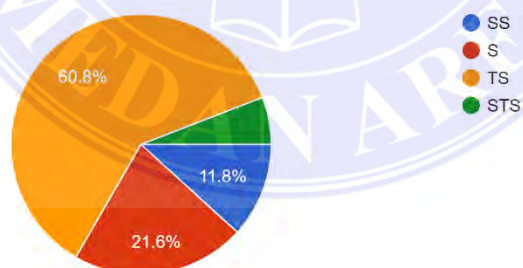
Saya sering menunda pengerjaan skripsi saya

51 responses



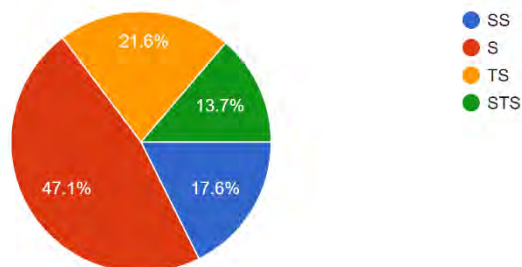
Saya mengerjakan skripsi secara berkala dan tidak mengulur-ulur waktu

51 responses



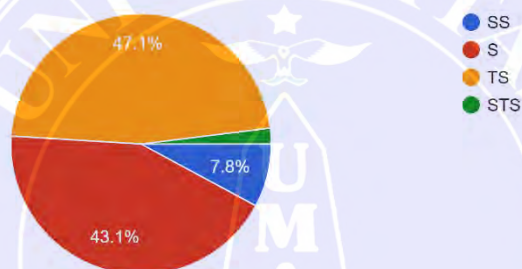
Saya dapat tetap tenang mengerjakan skripsi meskipun proposal teman saya sudah lebih dahulu selesai

51 responses



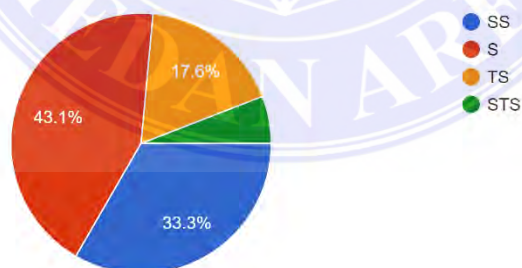
Saya merasa sulit untuk berkonsentrasi ketika mengerjakan skripsi

51 responses



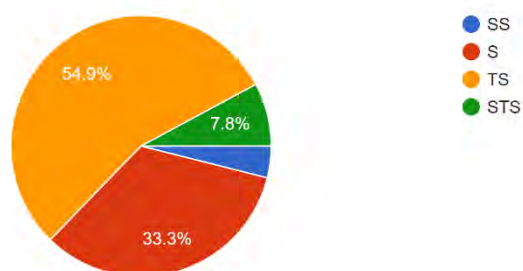
Saya sangat takut skripsi saya tidak selesai tepat waktu

51 responses



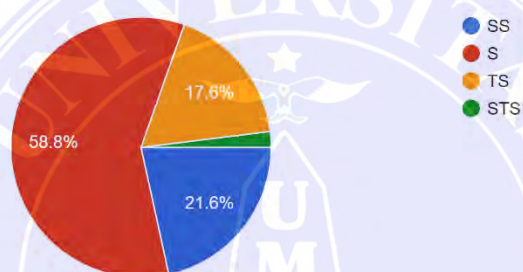
Saya merasa saya tidak mampu mengerjakan skripsi dengan baik

51 responses



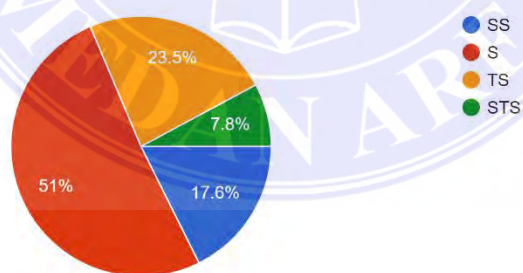
Saya percaya diri terhadap kemampuan saya ketika mengerjakan skripsi

51 responses



Akhir-akhir ini saya sering lupa dan mudah kebingungan

51 responses



Lampiran 2 : Skala *sense of humor*

I. IDENTITAS RESPONDEN

Isilah data-data berikut sesuai keadaan diri anda yang sebenarnya

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

II. PETUNJUK PENGISIAN SKALA

- Skala ini berisi beberapa pernyataan, bacalah setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Tugas Anda adalah memilih jawaban yang benar-benar sesuai dengan pribadi Anda, dengan cara memilih salah satu alternatif jawaban yang telah disiapkan dengan memberikan tanda (✓) pada pilihan Anda. Adapun jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

SS : Bila Anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut

S : Bila Anda **Setuju** dengan pernyataan tersebut

TS : Bila Anda **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

STS: Bila Anda **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut.

- Setiap orang memiliki jawaban berbeda dan tidak ada yang dianggap salah. Semua jawaban yang Anda pilih benar, karena itu jawablah pernyataan dibawah ini yang paling sesuai dengan diri Anda. Dan semua jawaban Anda akan dijamin kerahasiaannya.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sering mencairkan suasana dengan hal-hal yang saya katakan				

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 skripsi				
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 penyusunan skripsi				
22	Humor tidak membantu mengurangi kegelisahan saya dalam penyusunan skripsi				
23	Humor membantu saya mengatasi situasi yang sulit saat penyusunan skripsi				
24	Humor merupakan cara ampuh untuk meredakan perasaan-perasaan gelisah, lelah, dan jenuh selama pengerjaan skripsi				

Lampiran 3 : Skala kecemasan menyusun skripsi

III. IDENTITAS RESPONDEN

Isilah data-data berikut sesuai keadaan diri anda yang sebenarnya

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

IV. PETUNJUK PENGISIAN SKALA

3. Skala ini berisi beberapa pernyataan, bacalah setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Tugas Anda adalah memilih jawaban yang benar-benar sesuai dengan pribadi Anda, dengan cara memilih salah satu alternatif jawaban yang telah disiapkan dengan memberikan tanda (✓) pada pilihan Anda. Adapun jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

SS : Bila Anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut

S : Bila Anda **Setuju** dengan pernyataan tersebut

TS : Bila Anda **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

STS: Bila Anda **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut.

4. Setiap orang memiliki jawaban berbeda dan tidak ada yang dianggap salah. Semua jawaban yang Anda pilih benar, karena itu jawablah pernyataan dibawah ini yang paling sesuai dengan diri Anda. Dan semua jawaban Anda akan dijamin kerahasiaannya.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Selama proses pengerjaan Skripsi selera makan saya berkurang				
2	Saya sering mual ketika mengerjakan skripsi				
3	Saya merasakan sakit kepala yang hebat ketika mengerjakan skripsi				
4	Saya merasa gelisah selama menyusun skripsi				
5	Saya sangat sulit berkonsentrasi ketika mengerjakan skripsi				
6	Saya sangat takut skripsi saya tidak selesai tepat waktu				
7	Saya mampu mengendalikan emosi saya selama penyusunan skripsi				
8	Saya dapat mengerjakan skripsi dengan tenang				
9	Saya dapat tetap tenang mengerjakan skripsi meskipun skripsi teman saya sudah lebih dahulu selesai				
10	Selama menyusun skripsi saya tidak bisa tidur nyenyak				
11	Jantung saya berdegup sangat kencang setiap kali menemui dosen pembimbing				
12	Saya jadi mudah marah dan menangis selama proses penyusunan skripsi				
13	Saya merasa tidak mampu mengerjakan skripsi				

	dengan baik				
14	Saya percaya diri terhadap kemampuan saya ketika mengerjakan skripsi				
15	Saya menanggapi dengan tenang semua kritikan dan masukan yang diberikan dosen penguji dan pembimbing terhadap skripsi saya				
16	Saya tidak punya gairah untuk menyelesaikan skripsi saya				
17	Saya takut menemui dosen pembimbing saya				
18	Saya selalu berpikir hal hal buruk akan terjadi ketika saya melaksanakan sidang skripsi				
19	Saya tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran buruk dikepala saya tentang skripsi				
20	Saya percaya hal baik akan terjadi karena saya sudah berjuang menyusun skripsi saya				
21	Saya sangat terguncang setiap kali orang lain membahas skripsi				
22	Saya sangat antusias dan berusaha agar skripsi saya selesai secepatnya				
23	Saya berusaha menghindar atau mengalihkan topik setiap kali orang lain menanyakan tentang skripsi saya				
24	Saya merasa tidak mampu mengerjakan revisi skripsi saya				

25	Saya merasa saya akan gagal menyelesaikan skripsi saya				
26	Saya merasa sangat takut dan panik mengetahui skripsi teman saya sudah selesai				
27	Saya rutin menemui atau menghubungi dosen pembimbing saya untuk berdiskusi				
28	Saya mengerjakan skripsi secara berkala dan tidak mengulur waktu				
29	Saya selalu menunda pengerjaan skripsi saya				
30	Saya harus di dampingi orang lain ketika mengerjakan skripsi				

Lampiran 4 : Hasil Data Mentah Penelitian Data SOH

Subjek	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	I22	I23	I24
S1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3
S4	3	2	1	4	4	3	4	1	2	4	3	1	2	1	3	1	2	3	1	3	2	2	3	1
S5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3
S6	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4
S7	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2
S8	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3
S9	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	1	3	4	3	2	3	3	3	3	3
S10	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	2	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4
S11	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2
S12	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3
S13	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4
S14	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S15	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4
S16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
S17	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S18	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	1	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2
S19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S20	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
S21	3	4	4	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3
S22	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
S23	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
S24	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4
S25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S26	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4
S27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3
S28	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
S29	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3
S30	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3
S31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S32	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4
S33	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
S34	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3
S35	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
S36	2	3	1	3	1	3	1	1	4	4	1	4	4	3	4	4	4	3	4	2	2	3	3	3
S37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
S39	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3
S40	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3

S41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
S42	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2
S43	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	
S44	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	
S45	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	
S46	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
S47	3	3	3	3	4	3	3	3	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	
S48	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
S49	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
S50	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	1	4	4	4	1	4	4	4	4	
S51	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	
S52	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
S53	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	
S54	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	
S55	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	
S56	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	
S57	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	2	2	
S58	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	
S59	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
S60	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
S61	1	3	3	2	3	3	2	2	3	1	3	3	1	3	3	4	4	3	3	1	3	3	2	3	
S62	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	
S63	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	1	4	4	
S64	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	
S65	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	
S66	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	
S67	4	4	3	3	4	3	1	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	
S68	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	
S69	4	4	4	4	1	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	
S70	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	
S71	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
S72	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
S73	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
S74	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	
S75	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	
S76	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
S77	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	
S78	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	
S79	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
S80	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
S81	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	

Lampiran 5 : Hasil data Mentah kecemasan

Subjek	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	I22	I23	I24	I25	I26	I27	I28	I29	I30	
S1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
S2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
S3	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	
S4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	
S5	3	1	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	
S6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	
S7	3	2	1	3	3	2	2	3	2	1	3	3	1	2	2	2	2	4	4	2	3	1	1	2	1	2	1	1	1	2	
S8	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	
S9	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	1	4	4	4	4	1	3	3	4	3	2	4	3	3	4	4	
S10	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
S11	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	
S12	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	
S13	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	
S14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	
S15	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	
S16	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	
S17	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2
S18	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1
S19	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
S20	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
S21	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
S22	4	1	1	1	4	4	1	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1
S23	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2
S24	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	
S25	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	
S26	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	
S27	3	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	
S28	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	
S29	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	
S30	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	
S31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
S32	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	
S33	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2
S34	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	1	2	1	
S35	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2
S36	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	1	2	3	4	3	3	3	3	3	
S37	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
S38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S39	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	
S40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
S41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

S42	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	
S43	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	
S44	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		
S45	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
S46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
S47	2	2	3	2	2	3	1	2	2	4	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	
S48	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
S49	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	
S50	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	
S51	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	
S52	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	
S53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
S54	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
S55	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	3	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	
S56	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
S57	1	1	1	3	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	1	2	3	2	3	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1	
S58	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	
S59	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
S60	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
S61	2	2	3	2	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	4	4	2	
S62	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	
S63	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	
S64	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	
S65	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	
S66	2	2	4	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	2	
S67	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	
S68	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	
S69	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	
S70	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
S71	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	
S72	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	
S73	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	
S74	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	
S75	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
S76	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	
S77	3	2	2	1	1	4	4	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	3	2	1	2	1	2	1	
S78	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	
S79	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	
S80	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	
S81	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2

Lampiran 6 : Uji Validitas dan Reabilitas Skala SOH

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	81	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	81	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.962	.963	24

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.0988	.71772	81
VAR00002	3.0494	.72286	81
VAR00003	3.0247	.77420	81
VAR00004	3.0617	.74742	81
VAR00005	3.0864	.74494	81
VAR00006	3.1111	.70711	81
VAR00007	3.0000	.82158	81
VAR00008	2.8272	.80297	81
VAR00009	3.0741	.75462	81
VAR00010	2.9877	.79834	81
VAR00011	3.0370	.79757	81
VAR00012	3.0123	.79834	81
VAR00013	3.0617	.84181	81
VAR00014	3.1852	.72648	81
VAR00015	2.9630	.79757	81
VAR00016	3.0741	.84820	81
VAR00017	3.2716	.77480	81
VAR00018	3.1975	.71449	81

VAR00019	3.0494	.77300	81
VAR00020	2.8642	.86245	81
VAR00021	3.0988	.70009	81
VAR00022	2.9259	.80277	81
VAR00023	3.0247	.72414	81
VAR00024	3.0988	.76819	81

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	3.049	2.827	3.272	.444	1.157	.010	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	70.0864	169.880	.690	.	.960
VAR00002	70.1358	169.194	.722	.	.960
VAR00003	70.1605	167.511	.758	.	.960
VAR00004	70.1235	169.035	.705	.	.960
VAR00005	70.0988	169.065	.706	.	.960
VAR00006	70.0741	168.294	.791	.	.959
VAR00007	70.1852	168.053	.684	.	.960
VAR00008	70.3580	168.583	.675	.	.961
VAR00009	70.1111	167.725	.768	.	.960
VAR00010	70.1975	168.260	.696	.	.960
VAR00011	70.1481	169.278	.645	.	.961
VAR00012	70.1728	170.895	.564	.	.962
VAR00013	70.1235	169.410	.602	.	.961
VAR00014	70.0000	167.075	.836	.	.959
VAR00015	70.2222	169.800	.619	.	.961
VAR00016	70.1111	169.200	.607	.	.961
VAR00017	69.9136	169.630	.648	.	.961
VAR00018	69.9877	168.887	.749	.	.960
VAR00019	70.1358	166.669	.803	.	.959
VAR00020	70.3210	168.646	.621	.	.961
VAR00021	70.0864	167.630	.838	.	.959
VAR00022	70.2593	168.019	.703	.	.960
VAR00023	70.1605	168.511	.759	.	.960
VAR00024	70.0864	167.755	.752	.	.960

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
73.1852	183.303	13.53894	24

Skala kecemasan**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	81	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	81	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.962	.962	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.3827	.87418	81
VAR00002	2.0494	.92061	81
VAR00003	2.3086	.84620	81
VAR00004	2.3457	.86834	81
VAR00005	2.3827	.87418	81
VAR00006	2.7901	1.00891	81
VAR00007	2.1728	.78724	81
VAR00008	2.1852	.80795	81
VAR00009	2.2099	.86192	81
VAR00010	2.3704	.94133	81
VAR00011	2.3951	.88993	81
VAR00012	2.2099	.90438	81
VAR00013	2.1975	.87206	81
VAR00014	1.9506	.75666	81
VAR00015	1.8519	.72648	81
VAR00016	2.0123	.81385	81
VAR00017	2.0494	.86460	81
VAR00018	2.3457	.97674	81
VAR00019	2.3457	.95080	81
VAR00020	1.4198	.68673	81
VAR00021	1.7778	.90830	81
VAR00022	1.8148	.74349	81
VAR00023	2.2963	.91439	81
VAR00024	2.0864	.77778	81

VAR00025	1.8765	.76457	81
VAR00026	1.9012	.87471	81
VAR00027	2.0370	.78174	81
VAR00028	2.1605	.81328	81
VAR00029	2.2222	.88034	81
VAR00030	2.0741	.95888	81

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.141	1.420	2.790	1.370	1.965	.066	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	61.8395	292.461	.681	.	.960
VAR00002	62.1728	293.170	.620	.	.961
VAR00003	61.9136	291.680	.733	.	.960
VAR00004	61.8765	289.910	.775	.	.959
VAR00005	61.8395	291.061	.729	.	.960
VAR00006	61.4321	293.048	.565	.	.961
VAR00007	62.0494	296.023	.625	.	.961
VAR00008	62.0370	294.361	.670	.	.960
VAR00009	62.0123	295.212	.595	.	.961
VAR00010	61.8519	291.003	.675	.	.960
VAR00011	61.8272	290.670	.729	.	.960
VAR00012	62.0123	290.262	.730	.	.960
VAR00013	62.0247	291.249	.725	.	.960
VAR00014	62.2716	295.700	.665	.	.960
VAR00015	62.3704	299.386	.543	.	.961
VAR00016	62.2099	290.618	.803	.	.959
VAR00017	62.1728	289.795	.782	.	.959
VAR00018	61.8765	289.535	.695	.	.960
VAR00019	61.8765	288.760	.740	.	.960
VAR00020	62.8025	306.485	.275	.	.963
VAR00021	62.4444	296.750	.511	.	.961
VAR00022	62.4074	297.169	.618	.	.961
VAR00023	61.9259	291.644	.675	.	.960
VAR00024	62.1358	290.944	.830	.	.959
VAR00025	62.3457	293.879	.729	.	.960
VAR00026	62.3210	298.646	.469	.	.962
VAR00027	62.1852	293.603	.723	.	.960
VAR00028	62.0617	297.084	.565	.	.961
VAR00029	62.0000	290.500	.743	.	.960
VAR00030	62.1481	291.603	.643	.	.960

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
64.2222	313.575	17.70805	30

Uji Normalitas dan Linearitas**NPar Tests****One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		SOH	Kecemasan
N		81	81
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	76.89	53.98
	Std. Deviation	12.586	16.889
	Most Extreme Differences		
	Absolute	.066	.129
	Positive	.064	.129
	Negative	-.066	-.078
Test Statistic		.066	.129
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Means**Case Processing Summary**

	Included		Cases Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecemasan * SOH	81	100.0%	0	0.0%	81	100.0%

Report

Kecemasan	SOH	Mean	N	Std. Deviation
24		115.50	2	2.121
45		86.00	1	.
48		78.00	1	.
49		87.00	1	.
55		69.00	1	.
56		74.00	1	.
58		100.00	1	.
60		65.00	1	.
62		68.50	2	24.749
65		55.00	1	.
66		70.14	7	20.748
67		97.00	1	.

68	78.00	1	.
69	65.00	5	15.083
70	67.80	5	14.873
71	68.00	3	11.533
72	56.17	6	6.555
73	72.50	4	12.819
74	64.67	3	13.317
75	59.00	2	5.657
76	51.00	1	.
77	57.50	2	10.607
78	58.00	3	6.000
79	62.75	4	7.136
80	51.50	2	16.263
81	62.50	4	13.279
85	50.50	2	7.778
87	68.00	1	.
88	57.00	3	20.809
89	50.00	2	11.314
91	51.00	1	.
93	65.00	2	5.657
95	30.00	1	.
96	38.00	4	12.083
Total	64.22	81	17.708

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df
Kecemasan * SOH	Between Groups	(Combined)	16075.593	33
		Linearity	11257.308	1
		Deviation from Linearity	4818.285	32
	Within Groups	9010.407	47	
Total			25086.000	80

ANOVA Table

			Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * SOH	Between Groups	(Combined)	487.139	2.541	.002
		Linearity	11257.308	58.720	.000
		Deviation from Linearity	150.571	.785	.762
	Within Groups	191.711			
Total					

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kecemasan * SOH	-.670	.449	.801	.641

Uji regresi linier berganda

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.655 ^a	.419	.422	12.842

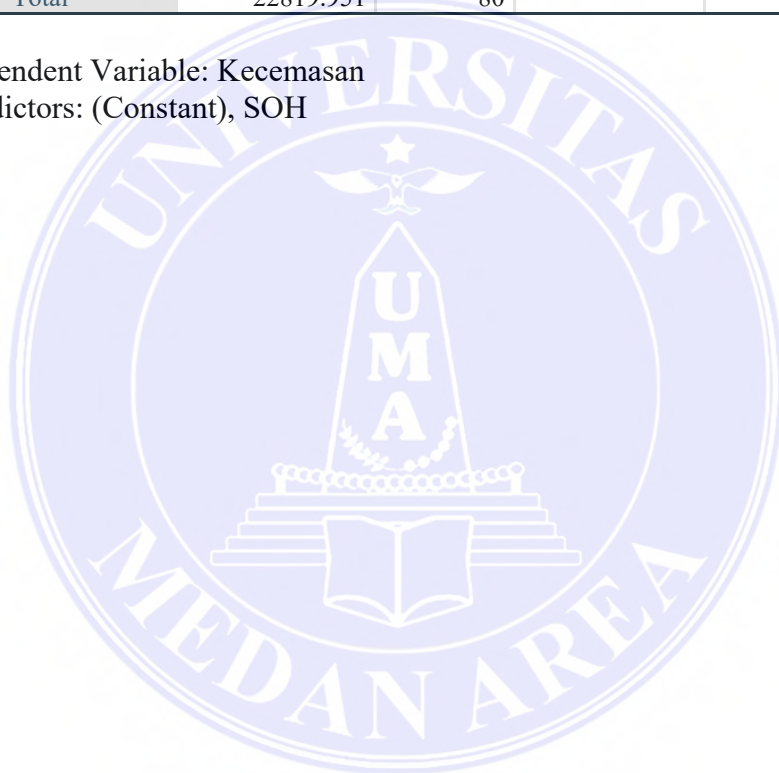
a. Predictors: (Constant), SOH

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9791.846	1	9791.846	59.376	.000 ^b
	Residual	13028.105	79	164.913		
	Total	22819.951	80			

a. Dependent Variable: Kecemasan

b. Predictors: (Constant), SOH





UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1981/FPSI/01.10/VIII/2023
Lampiran : -
Hal : **Surat Keterangan
Selesai Pengambilan Data**

3 Agustus 2023

Yth, Ibu Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan Administrasi Keuangan
Universitas Medan Area
Di -
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan kepada Ibu bahwa mahasiswa kami tersebut dibawah ini :

Nama : **Eva Asih Florens Tumanggor**
Npm : **198600034**
Fakultas/Program Studi : Psikologi/Illmu Psikologi

Telah selesai melakukan penelitian dan pengambilan data pada Universitas Medan Area dengan judul "*Pengaruh Sense Of Humor Terhadap Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2019*". Bersama kami mohon kepada Ibu kiranya dapat mengeluarkan Surat Keterangan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Universitas Medan Area terhitung mulai tanggal 28 Juli - 3 Agustus 2023 s.d 3 Juli 2023.

Demikian kami sampaikan, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
Pengabdian Kepada Masyarakat



Laili Alifita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip



UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id **E-Mail:** univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1382/UMA/B/01.7/VII/2023
Lamp. : 1 (satu) Berkas
Hal : Izin Penelitian Dan Pengambilan Data

28 Juli 2023

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

di - M e d a n

Dengan hormat,

Sesuai dengan surat Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area nomor 1838/FPSI/01.10/VII/2023 tertanggal 22 Juli 2023 perihal Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data Tugas Akhir di Universitas Medan Area oleh mahasiswa :

Nama : Eva Asih Florens Tumanggor

No. Pokok Mahasiswa : 198600034

Program Studi : Ilmu Psikologi

Fakultas : Psikologi

Pada prinsipnya disetujui yang bersangkutan melaksanakan pengambilan data di Lingkungan Universitas Medan Area, untuk penunjang tugas akhir dengan judul Skripsi "**Pengaruh Sense Of Humor Terhadap Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2019.**" Dengan tetap mengikuti protokol Covid-19.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Pengembangan
SDM dan Administrasi Keuangan,



Dr. Ir. Suswati.,MP

Tembusan :

1. Mahasiswa Ybs
2. File

