



HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG BIMBINGAN SKRIPSI

Muhammad Arif*, Isna Asyri Syahrina, Harry Theozard Fikri

*Corresponding Author:

Fakultas Psikologi
 Universitas Putra Indonesia 'YPTK'
 Padang

Email:

*riipwrinkles030400@gmail.com
 isnaasyrisy@gmail.com
 harrytheozard@yahoo.com

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara sense of humor dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan dan variabel independen adalah sense of humor. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala sense of humor dan skala kecemasan. Teknik pengambilan sampel adalah sampel jenuh yaitu teknik penentuan sampel dimana semua mahasiswa populasi dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi yang berjumlah 77 orang. Hasil uji coba menunjukkan koefisien validitas pada sense of humor bergerak dari 0,363 sampai 0,804, sedangkan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,932, dan untuk koefisien validitas pada kecemasan bergerak dari 0,312 sampai 0,787, sedangkan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,929. Berdasarkan analisis data, diperoleh nilai korelasi sebesar -0,447 dengan taraf signifikansi 0,005 yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sense of humor dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi. Dengan besar sumbangan efektif sense of humor dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi sebesar 20 %

Kata Kunci: *Sense Of Humor ; Kecemasan ; Mahasiswa*

Abstract. The purpose of this study was to determine the relationship between a sense of humor and anxiety in students who are under thesis. The dependent variable in this study is anxiety and the independent variable is a sense of humor. The measuring instrument used in this research is the sense of humor scale and the anxiety scale. The sampling technique is saturated sample, which is a sampling technique in which all student populations are sampled. The sample in this study were students who were under thesis, totaling 77 people. The test results show that the validity coefficient on the sense of humor moves from 0.363 to 0.804, while the reliability coefficient is 0.932, and the validity coefficient on anxiety moves from 0.312 to 0.787, while the reliability coefficient is 0.929. Based on data analysis, the correlation value is -0.447 with a significance level of 0.005, which means the hypothesis is accepted. This shows that there is a significant relationship between a sense of humor and anxiety in students who are under thesis. With a large effective contribution of sense of humor with anxiety to students who are guiding their thesis, Padang by 20%.

Keywords: *Sense Of Humor; Anxiety; Students*

PENDAHULUAN

Zaman modern seperti saat ini, ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang semakin pesat. Hal ini membuat setiap individu dituntut untuk beradaptasi mengikuti perkembangan. Daya saing untuk mendapatkan pekerjaan juga semakin

ketat, sehingga individu memang harus memiliki kualitas yang baik agar mampu bertahan. Salah satu untuk meningkatkan kualitas individu dengan cara menuntut ilmu setinggi-tingginya. Mulai dari Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas

(SMA) dan Perguruan Tinggi jika ingin bekerja lebih baik (Siregar, 2013).

Universitas adalah bentuk lembaga pendidikan lanjutan yang dinamakan perguruan tinggi dan memiliki fakultas-fakultas, dalam fakultas tersebut mempunyai jurusan-jurusan atau program studi yang beragam. Universitas pada dasarnya adalah upaya memberikan kesiapan kepada mahasiswa untuk melanjutkan proses pendidikan yang lebih tinggi dan membantu kesiapan mahasiswa dalam berperan untuk menghadapi lingkungan hidup yang selalu berubah dengan cepat. Perubahan lingkungan hidup yang terjadi dengan cepat menuntut peningkatan hasil pendidikan dari segala aspek. Harapan dari perubahan lingkungan hidup diikuti perkembangan ilmu dan teknologi yang berlangsung cepat adalah memberi sumbangan positif bagi perkembangan kemampuan mahasiswa di masa yang akan datang (Rizky, 2014).

Menurut Hartaji (dalam Dharmawan, 2019) mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. (Siswoyo dalam Dharmawan, 2019) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Maziyah (2015) mengatakan mahasiswa sebagai anggota dari sebuah lembaga pendidikan tinggi dituntut untuk memiliki kemandirian dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akademik yang telah ditetapkan, guna mencapai kompetensi lulusan yang diharapkan oleh perguruan tinggi yang menjadi tempat untuk menuntut ilmu. Tugas akademik tersebut diantaranya adalah penyelesaian dan pencapaian beban studi yang ditetapkan, penyelesaian tugas kuliah, praktikum, dan penyusunan skripsi.

Marseto & Bachtiar (dalam Maziyah, 2015) mengingat skripsi merupakan salah satu syarat utama bagi seorang mahasiswa untuk memperoleh gelar kesarjanaan, dan disitulah sebenarnya akar permasalahan muncul, dimana tidak semua mahasiswa mempunyai kesiapan ketika menghadapi tugas akhir tersebut. Namun justru sebagian mahasiswa masih menganggap bahwa skripsi merupakan musuh yang

cukup menakutkan.

Menurut Rachmat (dalam Maziyah, 2015) mahasiswa harus menempuh masa studi yaitu dengan menulis atau menyusun skripsi. Penyusunan skripsi wajib dilakukan karena merupakan proses persyaratan untuk mencapai gelar sarjana. Penyusunan skripsi biasanya menjadi fase stres tersendiri di kalangan mahasiswa. Ini terjadi bukan hanya karena banyak beranggapan bahwa menyusun skripsi itu menakutkan tetapi juga karena dalam menyusun skripsi mahasiswa harus menyiapkan judul, latar belakang masalah, ganti judul, revisi, pembuatan instrumen, dan lain-lain. Sehingga proses tersebut membuat mahasiswa mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi.

Menurut Sadock (dalam Vibriyanti, 2020) kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi. Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (stressor). Pada tingkatan tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada (aware) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (self defence).

Menurut Atkinson (dalam Syavitri, 2020) kecemasan adalah emosi tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Perasaan cemas muncul ketika seseorang berada dalam keadaan yang diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta perasaan ketika dirinya merasa tidak mampu untuk menghadapinya.

Menurut Stuart & Sudden (Dalam Dharmawan, 2019) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor eksternal : ancaman integritas diri dan ancaman sistem diri, sedangkan faktor internal : potensi stressor, pendidikan, status sosial ekonomi, keadaan fisik, tipe kepribadian, lingkungan dan situasi, dukungan sosial, usia, jenis kelamin, dan humor.

Menurut Irwin dkk (dalam, Sukoco 2014), *sense of humor* adalah sebuah kemampuan seseorang atau individu untuk melihat suatu sisi yang lebih ringan dan lebih lucu dalam kehidupannya. Seseorang yang memiliki *sense of humor* cenderung mampu mengembangkan dirinya secara realistis. Humor memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan hidup manusia dalam menghadapi guncangan kesedihan untuk bangkit menjadi gembira. Humor mampu membuat orang menjadi rileks, segar, dan terhibur, sehingga turut mengurangi beban persoalan yang dirasa sangat membelenggu..

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti

lakukan dengan beberapa orang mahasiswa pada tanggal 13 April 2022 yang sedang menjalani bimbingan skripsi di Universitas Dharma Andalas, didapatkan bahwasanya ketika melakukan bimbingan skripsi mereka cenderung mengalami gemetar, gelisah, dan bingung ketika ditanya oleh dosen pembimbing terkait dengan permasalahan yang akan ditelitinya, selain itu mereka juga sering bingung harus melakukan apa karena jadwal bimbingan yang tidak jelas waktunya, bahkan dalam sebulan hanya beberapa kali melakukan bimbingan. Hal-hal seperti ini terkadang berdampak pada kehidupan sehari-harinya, seperti menjadi susah tidur dan pola tidur yang tidak teratur.

Dari hasil wawancara juga ditemukan bahwasanya beberapa orang mahasiswa tersebut mengatakan ketika melakukan bimbingan skripsi yang membuat ia menjadi gemetar, gelisah dan bingung sehingga menyebabkan dirinya menjadi takut untuk melakukan bimbingan selanjutnya, lalu ada juga yang mengatakan dirinya merupakan tipikal orang yang serius sehingga tidak bisa di ajak bercanda yang mengakibatkan dirinya tidak dapat menerima lelucon yang diberikan oleh orang lain atau menganggap lelucon yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya hanya biasa saja.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat “Hubungan Antara *Sense of humor* Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Bimbingan Skripsi”

Sense of Humor

Menurut Martin (2007), *Sense Of Humot* dikonsepsikan sebagai perilaku kebiasaan (kecenderungan untuk sering tertawa, untuk memberitahu lelucon dan menghibur orang lain dengan spontan, menertawakan humor dari produksi orang lain), kemampuan (untuk membuat humor, untuk menghibur orang lain, untuk mendapatkan lelucon, mengingat lelucon), sifat temperamen (kebiasaan kegembiraan dan jiwa bermain), respon estetika (kesenangan jenis tertentu dari bahan humoris), sikap (sikap positif terhadap humor dan orang-orang yang humoris), dan mekanisme pertahanan (kecenderungan untuk mempertahankan perspektif humor dalam menghadapi kesulitan).

Menurut Thorson dan Powell (dalam Azizah dan Dewinda, 2018) menjelaskan bahwa *sense of humor* merupakan suatu cara melihat bagaimana seseorang menanggulangi stres dalam menghadapi kehidupan.

Menurut Hartanti (dalam Dharmawan, 2019) *Sense of humor* adalah kemampuan seseorang untuk

menggunakan humor sebagai cara menyelesaikan masalah, keterampilan menciptakan humor, kemampuan menghargai atau menanggapi humor.

Menurut Apte (dalam Hafza, 2014) *Sense of humor* adalah sesuatu yang bersifat universal yaitu konsep dari berbagai bidang yang mempunyai banyak definisi. The American heritage dictionary mendefinisikan *sense of humor* sebagai kemampuan untuk mengamati, menikmati, atau mengekspresikan apa yang lucu.

Menurut Drever (dalam Septiana, 2017) 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.

Dimensi Sense of Humor

Menurut Martin (2007), *Sense of humor* terdiri dari beberapa dimensi yaitu: a) *Affiliative Humor*, Dimensi ini ditunjukkan dengan melemparkan hal-hal yang lucu, melemparkan canda atau banyolan, senang menghibur orang secara spontan, menggunakan humor untuk meningkatkan hubungan, dan untuk meredakan ketegangan interpersonal. b) *Self-enhancing Humor*, Melibatkan pandangan yang humoris terhadap hidup, suatu kecenderungan merasa terhibur dengan ketidakpastian hidup dan memiliki perspektif yang humoris bahkan saat menghadapi stres atau kemalangan. c) *Aggressive Humor*, Berhubungan dengan sarkasme, sindiran, ejekan, cemoohan, atau humor yang bersifat meremehkan dan menghina orang lain. d) *Self-defeating Humor*, Meliputi humor yang bersifat sangat menghina diri sendiri dan berusaha untuk menghibur orang lain dengan melakukan atau mengatakan hal-hal yang lucu mengenai diri sendiri.

Kecemasan

Menurut Stuart (2006) kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. Kecemasan merupakan respons emosional terhadap penilaian tersebut.

Menurut Freud (dalam Arsyi, 2021) kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang

melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Atkinson dkk (dalam Solikah, 2012) 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. Sedangkan menurut Muclas (dalam Gufron & Rusnawati, 2012) Kecemasan adalah sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental, kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.

Kemudian menurut Kusuma (dalam Hapilan, 2017) bahwa Kecemasan adalah suatu keadaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang disertai dengan tanda somatik yang menyatakan terjadinya hiperaktifitas sistem syaraf otonom dan gejala yang tidak spesifik yang sering ditemukan dan sering kali merupakan suatu emosi yang normal.

Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Stuart (2006) kecemasan (*anxiety*) terdiri dari beberapa aspek- aspek yaitu: a) Perilaku, Diantaranya; Gelisah, Ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindari, hiperventilasi, dan sangat waspada. b) Kognitif, Diantaranya; perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk. c) Afeksi, Diantaranya ; mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

METODE

Bagian ini bisa diisi dengan ringkasan Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan variabel penelitian menurut Sugiyono (2014) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dependent nya adalah Kecemasan (Y) dan variabel independet nya adalah *Sense of humor* (X). Populasi

dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Jurusan Manajemen yang Sedang Menghadapi Bimbingan Skripsi di Universitas Dharma Andalas Padang yang berjumlah 77 orang. Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2014) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Penggunaan sampel dalam peneitian ini mengacu kepada seluruh mahasiswa jurusan manajemen tersebut, yaitu berjumlah 77 orang.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Model skala yang digunakan pada *Sense of humor* dan Kecemasan adalah model skala likert. Menurut Sugiyono (2014) skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Format respon jawaban skala *Sense of humor* dan skala Kecemasan berdasarkan empat pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Peneliti tidak menggunakan pilihan jawaban tengah "N" (Netral), sebagaimana menurut Azwar (2014) apabila pilihan jawaban tengah disediakan, maka subjek akan cenderung memilih jawaban tengah, sehingga data mengenai perbedaan di antara subjek menjadi kurang informatif dan sikap subjek yang sebenarnya tidak dapat diketahui secara jelas. Skala penelitian ini akan melewati tahap analisis yaitu uji validitas. Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau alat ukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Sugiyono, 2015).

Peneliti menentukan aitem valid atau tidaknya alat ukur menggunakan kriteria $r_{xy} 0,3$ (Azwar, 2014). Data skala dikatakan valid jika koefisien korelasi lebih besar atau sama dengan 0,3 ($r_{xy} 0,3$) dan sebaliknya aitem skala dikatakan gugur jika koefisien korelasi lebih kecil dari 0,3 ($r_{xy} 0,3$). Juga dilakukan uji normalitas menggunakan uji Kolmogrov- Smirnov. Azwar (dalam Putra, 2016) menyatakan bahwa data yang dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi (p) lebih besar dari 0,05. Uji Linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Dua variabel

dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (linearity) kurang dari 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Koefisien Validitas *Sense of humor* dengan nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,365 sampai dengan 0,804, dengan reabilitas 0,932, validitas skala Kecemasan dengan nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,312 sampai dengan 0,787, dengan reabilitas 0,929. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, Azwar (dalam Putra, 2016) menyatakan bahwa data yang dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi (p) lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan program SPSS versi 21.0, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas Skala *Sense of humor* dengan Kecemasan

Variabel	N	KSZ	P	Sebaran
<i>Sense of Humor</i>	77	0,789	0,563	Normal
Kecemasan	77	0,624	0,831	Normal

Berdasarkan tabel 1, maka diperoleh nilai signifikansi pada skala *sense of humor* sebesar $p = 0,563$ dengan $KSZ = 0,789$ hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$, artinya sebaran skala *sense of humor* terdistribusi secara normal. Sedangkan untuk skala kecemasan diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,831$ dengan $KSZ = 0,624$ hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$, artinya sebaran skala kecemasan terdistribusi secara normal.

Selanjutnya uji linearitas dapat dilihat pada tabel 2 berikut :

Tabel 2. Uji Linieritas Skala *Sense of humor* dengan Kecemasan

N	df	Mean Square	F	Sig.
77	1	1260,190	23,189	0,000

Berdasarkan tabel 2 di atas, diperoleh nilai $F = 1260.190$ dengan signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya varians pada skala *sense of humor* dan kecemasan tergolong linier.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Antara *Sense of humor* dengan Kecemasan

Nilai Korelasi (r)	(α)	R Square	P	Kesimpulan
0,005	0,01	-0,447	0,200	sig (2- tailed) 0,000 < 0,01 level of significant (α), berarti hipotesis diterima

Berdasarkan tabel 3 di atas, terlihat korelasi yang signifikan antara *sense of humor* dan kecemasan, yaitu sebesar $r = -0,447$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan korelasi yang negatif, berarti jika *sense of humor* tinggi, maka kecemasan akan rendah dan sebaliknya jika *sense of humor* rendah, maka kecemasan akan tinggi.

Hal ini diperkuat dengan hasil uji signifikansi dengan bantuan IBM SPSS versi 20, didapatkan $p = 0,000 < 0,01$ level of significant (α) maka hipotesis diterima, sehingga diketahui bahwa terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi. Berikut tabel deskriptif statistik dari variabel *sense of humor* dan kecemasan berdasarkan mean empirik sebagai berikut:

Tabel 4. Descriptive Statistic Skala Skala *Sense of humor* dan Kecemasan

Variabel	N	Mean Empirik			
		Min	Max	Mean	Std Dtv
<i>Sense of humor</i>	77	66,48	10,091	43	90
Kecemasan	77	86,03	9,103	63	105

Berdasarkan tabel. 4 diatas maka dapat dilakukan pengelompokan yang mengacu pada kriteria pengkategorisasian dengan tujuan menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2014), dengan ketentuan sebagai berikut :

Tabel 5. Kategori *Sense of humor* Dengan Kecemasan

Variabel	Skor	Jumlah	%	Kategori
<i>Sense of humor</i>	43-55	10	13%	Rendah
	56-76	54	70%	Sedang
	77-90	13	17%	Tinggi
Kecemasan	63-76	14	18%	Rendah
	77-94	51	66%	Sedang
	95-105	12	16%	Tinggi

Berdasarkan tabel 5 dapat digambarkan bahwa 10 orang (13%) mahasiswa memiliki *sense of humor* rendah, 54 orang (70%) mahasiswa memiliki *sense of humor* sedang dan 13 orang (17%) mahasiswa memiliki *sense of humor* tinggi. Sementara itu ada 14 orang (18%) mahasiswa memiliki kecemasan yang rendah, 51 orang (66%) mahasiswa memiliki kecemasan yang sedang dan 12 orang (16%) mahasiswa memiliki kecemasan yang tinggi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi Product Moment (Pearson) yang dilakukan dengan bantuan SPSS versi 21.0, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) = -0,447 dengan nilai (p) sig = 0,000, karena nilai (p) sig 0,000 < 0,01 maka hipotesis diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Sense of humor* dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Bimbingan Skripsi Di Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dharma Andalas Padang dengan arah negatif artinya jika *Sense of humor* tinggi, maka Kecemasan akan rendah, begitu juga sebaliknya jika *Sense of humor* rendah maka Kecemasan akan tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septian Darmawan (2019) ditunjukkan dengan hasil nilai signifikansinya sebesar 0,000 $p < 0,05$ sedangkan koefisien korelasi sebesar 0,042. Dari hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara *sense of humor* dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi bersifat negatif dan berbanding terbalik. Artinya semakin tinggi *sense of humor* akan diikuti dengan semakin rendah kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa dan sebaliknya. Hal ini juga didukung oleh penelitian Yovetick, Dale & Hudak (dalam Dharmawan, 2019) yang menemukan bahwa individu yang *sense of humor* yang tinggi dilaporkan hanya sedikit merasakan kecemasan daripada individu yang memiliki *sense of humor* yang rendah ketika dihadapkan pada situasi cemas.

Dilihat dari penilaian deskriptif terhadap 77 pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi di jurusan manajemen fakultas ekonomi dan bisnis universitas dharma andalas padang, 10 (13%) orang mahasiswa memiliki *sense of humor* rendah, 54 (70%) orang mahasiswa memiliki *sense of humor* sedang dan 13 (17%) orang mahasiswa memiliki *sense of humor* tinggi. Begitu juga dengan kecemasan 14 (18%) orang mahasiswa memiliki kecemasan yang rendah, 51 (66%) orang mahasiswa memiliki kecemasan yang sedang dan 12 (16%) orang mahasiswa memiliki kecemasan yang tinggi. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa yang merasakan kecemasan berada dalam kategori sedang.

Menurut Stuart & Sudden (dalam Dharmawan, 2019) Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor eksternal dan faktor internal. Sehubungan dengan banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan, salah satunya adalah humor. Penelitian yang dilakukan oleh Dharmawan (2019) menyimpulkan bahwa adanya hubungan yang negatif dan signifikan terhadap *sense of humor* dengan kecemasan menghadapi penyusunan skripsi pada mahasiswa.

Adapun sumbangan efektif dari variabel *sense of humor* terhadap kecemasan sebesar 20%. Hal ini dapat diartikan bahwa *sense of humor* mampu memberikan kontribusi positif terhadap kecemasan mahasiswa sebesar 20% sedangkan 80% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Adler dan Rodman (dalam Annisa & Ifdil, 2016)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat ditarik kesimpulan yang sekaligus merupakan jawaban dari tujuan penelitian yaitu:

1. Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan yang sekaligus merupakan jawaban dari tujuan penelitian : a) Terdapat hubungan yang signifikan antara *Sense of humor* dengan Kecemasan dengan arah negatif, yaitu semakin tinggi *Sense of humor* mahasiswa maka semakin rendah Kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *Sense of humor* maka akan semakin tinggi Kecemasan yang dimilikinya. b) Adapun sumbangan efektif variabel *Sense of humor* terhadap Kecemasan adalah sebesar 20%.
2. Adapun sumbangan efektif variabel *Sense of humor* terhadap variabel kecemasan adalah sebesar 20%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mencoba memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai pertimbangan yang dapat bermanfaat, diantaranya : a) Bagi Sampel, disarankan agar dapat mengembangkan humornya seperti sering melakukan hal-hal positif yang bisa menghibur diri sendiri dengan cara bercanda bersama teman-teman sekitar, dan menonton film komedi. Sedangkan bagi sampel yang mengalami kecemasan saat menghadapi bimbingan skripsi, disarankan dapat mempersiapkan bahan bimbingan, datang tepat waktu, dan mempelajari kembali skripsi sehingga kecemasan yang dihadapi saat bimbingan menjadi berkurang. b) Disarankan bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian dengan tema yang sama, disarankan agar dapat menghubungkan dengan variabel-variabel lain seperti Dukungan Sosial dan Self Esteem.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyi Muh.Z.W., (2021). *Dukungan Sosial Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Kuliah Online (Daring) Di Masa Pandemi Covid-19*.
- Azizah dan Dewinda. (2018). Hubungan Antara *Sense of humor* Dengan Stress Pada Siswa Kelas XII SMA Adabiah Padang. *Jurnal Psikologi*. Vol 11(2).
- Dharmawan Septian. (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*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Ghufron & Risnawati. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hafza. (2014). Hubungan *Sense of humor* Guru Dalam Mengajar Di Kelas Dengan Motivasi Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Sangatta Utara. *Jurnal Psikologi*. Vol 2 No 1.
- Hapilan, P., Kusmaedi, N., & Fitri, M. (2017). Perbandingan tingkat kecemasan pelatih dan atlet taekwondo. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, Vol No.1.
- Martin, R.A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Burlington: Elsevier Academic Press.
- Maziah Fa'zatul. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Nu Tuban. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Rizky Muhammad. (2014). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Aktifis Pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri SGD Bandung. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri SGD Bandung.
- Syavitri Aulia. (2020). Hubungan Kesabaran Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Skripsi Selama Terjadi Pandemi Covid-19. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Septiana Orissa. (2017). Hubungan Antara *Sense of humor* Dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Siregar Puspasari, W. (2013). Hubungan Hubungan Antara Kepekaan Humor Dengan Kecemasan Menghadapi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Solikah Mutiatas. (2012). Pengaruh Kecemasan Siswa Pada Matematika Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Mathedunesa*. Vol 1 No 1. Doi: <https://doi.org/10.26740/mathedunesa.v1n1.p%25p>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukoco Pramudita Stevie, A. (2014). Hubungan *Sense of humor* Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol.3 No. 1 (2014)