

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Skripsi adalah karya ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademis pada program strata satu (S1). Skripsi merupakan tugas akhir yang pada umumnya ditempuh pada mahasiswa semester 8 yang merupakan standar patokan masa studi, diluar ketentuan masa studi minimum 7 semester dan maksimum 12 semester (Peraturan menteri pendidikan nasional republik Indonesia, nomor 73 tahun 2009). Banyak mahasiswa yang mampu menyelesaikan sekitar 140 SKS dalam empat tahun, namun ketika mengerjakan skripsi ada yang menghabiskan waktu hingga empat semester.

Darmono dan Hasan (2002) mengatakan bahwa mahasiswa dapat menyelesaikan skripsinya dalam jangka satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan agar dapat selesai tepat waktu dan target lulus tercapai optimal, tetapi pada kenyataannya banyak mahasiswa yang memerlukan lebih dari enam bulan untuk mengerjakan skripsi. Anton (dalam Puspitasari, 2013) menyatakan bahwa mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi pada waktu yang telah ditentukan, akan mengalami tekanan yang lebih berat dari pada mahasiswa yang dapat menyelesaikan skripsinya secara tepat waktu. Hal ini semakin dirasakan ketika mengerjakan skripsi, karena waktu yang dimiliki semakin sempit. Akibatnya sebagian dari mereka banyak yang merasakan seperti berkejar-kejaran dengan waktu yang dapat menimbulkan kecemasan.

Kinansi (2012) Mengatakan penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa karena adanya kendala atau kesulitan-kesulitan yang dialami dalam penyusunan skripsi. Kendala yang sering dihadapi pada mahasiswa adalah menemukan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literature atau referensi, kesulitan metode penelitian dan analisis data serta kesulitan yang lain yaitu menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah dengan standar tata tulis ilmiah. Seperti pada penelitian Fikry & Khairani (2017) diketahui mayoritas mahasiswa Unsyiah dengan sampel 257 mahasiswa dari 12 Fakultas di Unsyiah berada pada tingkat kecemasan sangat berat dengan persentase 29,5% dan diikuti oleh tingkat kecemasan normal dengan persentase 29,1%. Selanjutnya dilanjutkan dengan tingkat kecemasan sedang dengan presentase <17% dan tingkat kecemasan berat <15%. Mahasiswa yang berada tingkat kecemasan ringan merupakan minoritas dalam penelitian dengan persentase <9%. Penelitian tersebut membuktikan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan saat menyusun skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Nuruzdah (2017) Mahasiswa yang memiliki kecemasan dalam menulis skripsi adalah mahasiswa yang takut hasil tulisan pada skripsinya dievaluasi, merasa cemas saat mengerjakan tugas penulisan skripsi seperti pikiran mereka kosong saat menulis skripsi, merasa tidak bisa dan kesulitan menuliskan ide-ide dan pemikirannya dengan jelas di skripsinya. Sepertihalnya yang dialami pada

mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang sedang menyusun skripsi. Peneliti melakukan pra penelitian kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada tiga mahasiswa fakultas tarbiyah yang peneliti jadikan sample observasi awal, mahasiswa A mengatakan mengalami kecemasan karena merasa khawatir akan tidak lulus tepat waktu, merasa tidak tenang, dan merasa kebingungan saat menyusun skripsi. Mahasiswa B mengatakan ia merasa cemas ketika melihat teman disekitarnya yang telah dulu menyelesaikan skripsinya, serta merasa gugup dan takut menemui dosen pembimbing, dan kesulitan dalam mencari referensi. Mahasiswa C mengatakan ia merasa cemas karena dosen pembimbingnya sulit ditemui dan ketika konsul dengan dosen banyak mendapat revisian. Dari hasil wawancara tersebut mereka mengalami gejala-gejala kecemasan dalam penyusunan skripsi.

Menurut Nevid, Rathus, & Greene, (2014) Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Menurut Alloy (dalam Santoso & Dewi, 2014) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan takut atau ketakutan yang sangat mengenai sesuatu yang akan terjadi tentang ancaman-ancaman ataupun kesulitan-kesulitan yang sebenarnya samar-samar dan tidak realistis yang akan muncul di masa datang namun tidak jelas dan dapat membahayakan kesejahteraan seseorang. Kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi merupakan hal yang wajar dirasakan setiap mahasiswa. Hawari (dalam Wakhyudin dan Puri, 2020) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan tergantung pada struktur perkembangan kepribadian diri seseorang yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dukungan sosial dari keluarga, teman dan masyarakat.

Sarafino (2006), menjelaskan dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok individu, lingkungan yang memberikan dukungan sosial tersebut adalah keluarga, kekasih, atau pasangan hidup. Dapat diartikan bahwa dengan kehadiran dari orang-orang terdekat dapat memberikan rasa nyaman, aman, dan merasa dicintai sehingga dapat mengurangi rasa kecemasan yang ada pada individu tersebut. Seperti pada penelitian Inayahtul'ain (2018) cara mahasiswa untuk mengurangi rasa kecemasannya dengan mencari dukungan sosial dari orang-orang terdekat, seperti orang tua, saudara, sahabat, atau keluarga lainnya. Dengan adanya dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya akan menimbulkan energi positif pada diri mahasiswa yang dapat mengurangi rasa cemas, gelisah, ataupun rasa takut pada dirinya. Dukungan sosial yang diterima dari orang-orang sekitar baik dari orang tua, guru, dan teman akan membuat mahasiswa merasa diperhatikan, diperdulikan dan dicintai (Rambe, 2017).

Selain dukungan sosial faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah *sense of humor*. Menurut Hartanti (2002) *sense of humor* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk membuat *humor*, menghargai atau menanggapi humor serta kemampuan untuk menggunakan humor tersebut sebagai cara untuk

menyelesaikan masalah. Dengan adanya *humor* dapat menimbulkan reflex tertawa, dan tertawa merupakan obat terbaik untuk melawan stress. Siregar (2013) dalam penelitian Hubungan antara kepekaan humor dengan kecemasan menghadapi penyusunan skripsi pada mahasiswa menunjukkan bahwa hasil penelitiannya bersifat negative dan berbanding terbalik, artinya semakin tinggi kepekaan humor akan diikuti dengan semakin rendah kecemasan dalam menghadapi penyusunan skripsi pada mahasiswa dan sebaliknya.

Perasaan cemas akan muncul jika ada sesuatu yang memengaruhi seseorang, bisa berupa fisik atau ilusi yang berkaitan dengan naluri tersebut. Seperti, muncul rasa cemas ketika diancam, takut ketika akan ujian, cemas akan kegagalan dalam kehidupan, atau cemas karena kekhawatiran yang berlebihan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena-fenomena yang telah dipaparkan dan didukung oleh beberapa teori yang ada, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah Apakah ada Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Sense Of Humor* dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Hubungan antara dukungan sosial dan *sense of humor* dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.
2. Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.
3. Hubungan antara *sense of humordengan* kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Berlandaskan tujuan penelitian yang telah dibuat, adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih yang dapat memperkaya kajian teori dan riset terhadap psikologi khususnya psikologi klinis, serta dapat dijadikan bahan pertimbangan pada penelitian-penelitian selanjutnya.
2. Manfaat Praktis
 - a. Untuk Mahasiswa, dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk bahan evaluasi diri guna memberikan gambaran mengenai perilaku kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi .

- b. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran kepada subjek penelitian mengenai dukungan sosial dan *sense of humor* dengan kecemasan mahasiswa menyusun skripsi, dan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau acuan guna mengembangkan penelitian selanjutnya.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Terlepas dari berbagai penjelasan serta pembahasandiatas, maka dengan itu peneliti mengusahakan untuk mencari berbagai sumber ataupun acuan dari peneliti sebelumnya yang masih berkaitan dengan peneliti ini. Serta dengan tujuan untuk menghindari plagiat dalam penelitian, maka akan memenuhi kode etik penelitian ilmiah akan sangat dibutuhkan eksplorasi terhadap penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan. Hal ini bertujuan untuk mempertegas penelitian serta bagian dari pendukung teori guna menetapkan pola pikir dalam menyusun penelitian ini. Berdasarkan hasil pencaharian terhadap berbagai penelitian sebelumnya, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, berikut beberapa penelitian terdahulu yang relevan, yang didapatkan dari hasil pencarian peneliti :

1. Penelitian I- Astuti dan Hartati (2013)

Penelitian terdahulu pertama yang dilakukan oleh Tri Puji Astuti dan Sri Hartati pada tahun 2013 dengan judul “ Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi”. Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Metode penelitian memakai pendekatan kualitatif, dengan subjek penelitian terdiri dari enam (6) mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP.

Kesimpulan penelitian Astuti dan Hartati bahwa keenam responden yang diteliti nampak adanya dinamika dari dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang yang berkaitan langsung dengan pembuatan skripsi tersebut. Setiap responden mempunyai pengalaman yang berbeda dengan dukungan sosial yang diterima, dan tidak semuanya mempunyai pengaruh yang positif. Dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari berbagai sumber dan jenis dukungan sosial yang berbeda memberikan manfaat yang lebih banyak. Mahasiswa yang menjadi responden menyatakan bahwa antara orang tua dan teman, mempunyai peran yang sama besarnya hanya saja mereka mempunyai perbedaan pada jenis dukungan sosial yang tepat untuk diberikan.

2. Penelitian II- Inayahtul'ain (2018)

Penelitian berjudul “Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menyusun Skripsi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta”. Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini apakah ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan menyusun skripsi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian

ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Dari hasil penelitian, terdapat hubungan negative antara dukungan keluarga dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta dengan koefisien korelasi sebesar $-0,359$ dengan memiliki tingkat kecemasan menyusun skripsi pada kategori sedang sebanyak 56 mahasiswa dengan presentase 52,7%.

3. Penelitian III- Maziyah (2015)

Penelitian berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban”. Permasalahan dalam penelitian ini apakah ada Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dari hasil penelitian mengatakan bahwa tingkat dukungan sosial Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban pada kategori tinggi, tingkat kecemasan Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban pada kategori sedang, dan hasil korelasi *product momen* $r = -0,242$ dan $p = 0,033$ ($p < 0,05$). Hal ini menyatakan ada hubungan negative yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban dengan tingkat

4. Penelitian IV-Rambe (2017)

Penelitian berjudul “Hubungan *Self Efficacy* Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) Di SMK Swasta PAB 12 Saentis”. Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini apakah ada Hubungan *Self Efficacy* Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) Di SMK Swasta PAB 12 Saentis. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional. Dari hasil penelitian mengatakan bahwa Terdapat hubungan negative antara *self efficacy* dengan kecemasan siswa dimana $r_{xy} = -0,258$ dan $p < 0,05$ (2) Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan siswa dimana $r_{xy} = -0,534$ dan $p < 0,05$ (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama dengan kecemasan siswa diperoleh koefisien Freg = 20,648 dimana $p < 0,05$. Sumbangan efektif *self efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa 38,1%.

5. Penelitian V-Siregar (2013)

Penelitian berjudul “Hubungan Antara Kepekaan Humor Dengan Kecemasan Menghadapi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa”. Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini apakah ada Hubungan Antara Kepekaan Humor Dengan Kecemasan Menghadapi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negative dan signifikan

antara kepekaan humor dengan kecemasan menghadapi penyusunan skripsi ($r_{xy} = -0,541$ dengan $p < 0,05$).

6. Penelitian VI-Sukoco (2014)

Penelitian berjudul “Hubungan *Sense Of Humor* Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi”. Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini apakah ada Hubungan *Sense Of Humor* Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negative yang signifikan antara *sense of humor* dengan stress pada mahasiswa, dengan nilai signifikansi sebesar $<0,01$ dan koefisien korelasi sebesar $-0,268$.

7. Penelitian VII-Zulkarnain (2009)

Penelitian berjudul “*Sense of Humor* dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa. Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini apakah ada hubungan *Sense of Humor* dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara *sense of humor* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian, dengan nilai koefisien korelasi sebesar ($r = -0.275$, $p < 0.01$).

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, Rathus, & Greene, 2014). Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian (Ghufron & Risnawati, 2017).

Lovibond dan Lovibond (1995) menyebutkan bahwa kecemasan adalah ketakutan atau kekhawatiran akan terjadinya hal yang tidak menyenangkan di masa mendatang. Kecemasan ditandai dengan perasaan akan terjadi masalah pada bagian otonomik, masalah pada otot, dan perasaan berada pada situasi yang salah atau tidak menyenangkan tanpa alasan yang jelas, serta dapat dipengaruhi pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu mengenai kejadian serupa. Sedangkan menurut Alloy (Santoso & Dewi, 2014) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan takut atau ketakutan yang sangat mengenai sesuatu yang akan terjadi tentang ancaman-ancaman ataupun kesulitan-kesulitan yang sebenarnya samar-samar dan tidak realistis yang akan muncul di masa datang namun tidak jelas dan dapat membahayakan kesejahteraan seseorang.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi atau perasaan cemas yang muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.

2. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2014).kecemasan memiliki tiga aspek, yaitu;

a. Simptom Fisik

Gangguan yang terjadi pada fisik individu yang mengalami kecemasan, seperti keluar banyak keringat, badan gemetar, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, pusing, tangan dingin, mual, panas dingin, lebih sensitive, mengalami kegelisahan, mengalami kegugupan, pingsan, merasa lemas, sering buang air kecil dan diare.

b. Simptom Kognitif

Perasaan khawatir yang timbul tentang sesuatu dan memiliki keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi. Selain itu, individu akan

merasa terancam oleh seseorang ataupun suatu peristiwa, serta merasa kebingungan dan khawatir jika ditinggal sendiri.

c. Simptom Perilaku

Kecemasan yang mengakibatkan perilaku individu menjadi berbeda dan mengarah kepada hal yang kurang biasa, seperti halnya perilaku menghindar, perilaku ketergantungan, perilaku terguncang, dan meninggalkan situasi yang menimbulkan kecemasan.

Greenberger dan Padesky (dalam Emjifari, 2012) menyatakan bahwa kecemasan berasal dari dua aspek, yakni aspek kognitif dan aspek kepanikan yang terjadi pada seseorang, diantaranya adalah:

a. Aspek kognitif

- 1) Kecemasan disertai dengan persepsi bahwa seseorang sedang berada dalam bahaya atau terancam atau rentan dalam hal tertentu, sehingga gejala fisik kecemasan membuat seseorang siap merespon bahaya atau ancaman yang menurutnya akan terjadi.
- 2) Ancaman tersebut bersifat fisik, mental atau sosial, diantaranya adalah:
 - a) Ancaman fisik terjadi ketika seseorang percaya bahwa ia akan terluka secara fisik;
 - b) Ancaman mental terjadi ketika sesuatu membuat khawatir bahwa dia akan menjadi gila atau hilang ingatan;
 - c) Ancaman sosial terjadi ketika seseorang percaya bahwa dia akan ditolak, dipermalukan, merasa malu atau dikecewakan.
- 3) Persepsi ancaman berbeda-beda untuk setiap orang.
Sebagian orang, karena pengalaman mereka bisa terancam dengan begitu mudahnya dan akan lebih sering cemas. Orang lain mungkin akan memiliki rasa aman dan keselamatan yang lebih besar. Tumbuh di lingkungan yang kacau dan tidak stabil bisa membuat seseorang menyimpulkan bahwa dunia dan orang lain selalu berbahaya.
- 4) Pemikiran tentang kecemasan berorientasi pada masa depan dan sering kali memprediksi malapetaka. Pemikiran tentang kecemasan sering dimulai dengan keragu-raguan dan berakhir dengan hal yang kacau, pemikiran tentang kecemasan juga sering meliputi citra tentang bahaya. Pemikiran-pemikiran ini semua adalah masa depan dan semuanya memprediksi hasil yang buruk.

b. Aspek kepanikan

Panik merupakan perasaan cemas atau takut yang ekstrem. Rasa panik terdiri atas kombinasi emosi dan gejala fisik yang berbeda. Seringkali rasa panik ditandai dengan adanya perubahan sensasi fisik atau mental, dalam diri seseorang yang menderita gangguan panik, terjadi lingkaran setan saat gejala-gejala fisik, emosi, dan pemikiran saling berinteraksi dan meningkat dengan cepat.

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan menurut Nevid terdiri dari 3 aspek yaitu simptom fisik, simptom perilaku, simptom kognitif, sedangkan menurut Greenberger dan Padesky terdiri dari 2 aspek yaitu, aspek kognitif dan aspek kepanikan.

3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Nevid, Rathus, & Greene (2014), yaitu:

a. Faktor kognitif

1) Prediksi berlebihan terhadap rasa takut

Orang dengan gangguan kecemasan sering kali memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan atau kecemasan yang akan mereka alami dalam situasi-situasi pembangkit kecemasan.

2) Keyakinan yang *self defeating* atau irasional

Pikiran-pikiran irasional dapat meningkatkan dan mengejakkan gangguan kecemasan dan fobia. Pikiran-pikiran irasional ini menginfensifikasi keterangsangan otonomik, mengganggu rencana, memperbesar aversivitas, mendorong tingkah laku menghindar, dan menurunkannya harapan untuk *self efficacy* sehubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi.

3) Sensitivitas berlebih terhadap ancaman

Suatu sensitivitas berlebih terhadap sinyal ancaman adalah ciri utama dari gangguan-gangguan kecemasan.

4) Sensitivitas kecemasan

Sensitivitas kecemasan didefinisikan sebagai ketakutan terhadap kecemasan dan simtom-simtom yang terkait dengan kecemasan.

5) Salah mengatribusikan sinyal sinyal tubuh

Orang yang mudah terkena gangguan panik cenderung salah untuk mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh seperti palpitasi jantung, pusing tujuh keliling, atau kepala enteng sebagai tanda untuk terjadinya serangan jantung atau hal lain yang mengancam.

b. Faktor biologis

1) Faktor faktor genetik

Faktor genetik tampak mempunyai peran penting dalam perkembangan gangguan-gangguan kecemasan, termasuk panik, gangguan kecemasan menyeluruh, gangguan obsesif-kompulsi dan gangguan fobia.

2) *Neurotransmitter*

Sejumlah *neurotransmitter* berpengaruh pada reaksi kecemasan, termasuk gamma-aminobutyric acid (GABA) yaitu *neurotransmitter*

yang inhibitori yang meredakan aktifitas berlebih dari saraf dan membantu untuk meredakan respons-respons stres.

Sedangkan menurut Ghufran dan Risnawati (2012) terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa menurut Nevid, Rathus, & Greene (2014) ada dua faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya faktor kognitif dan faktor biologis. Sedangkan menurut Ghufran dan Risnawati (2012) Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

4. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Menurut Hanna Djumhana Bastman (dalam Nasrudin, 2018) kecemasan adalah ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi. Seorang muslim berkewajiban menimbang dan memperhitungkan segala segi sebelum ia melangkahkan kaki. Dalam Al-Qur'an surah At-Taubah ayat 50-51 telah dijelaskan;

إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ ۖ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرَنَا مِنْ

قَبْلُ وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرِحُونَ ﴿٥٠﴾ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ

مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾

Artinya: jika kamu mendapat suatu kebaikan, mereka menjadi tidak senang karenanya; dan jika kamu ditimpa oleh sesuatu bencana, mereka berkata: "Sesungguhnya Kami sebelumnya telah memperhatikan urusan Kami (tidak pergi perang)" dan mereka berpaling dengan rasa gembira. Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa Kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah pelindung Kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal."

Secara tersirat dari ayat peperangan tersebut menggambarkan ketakutan dan keraguan seseorang sebelum bertindak, bahkan ia mengharapkan hal tersebut tidak terjadi. Dengan pemaparan ayat selanjutnya, bahwa seseorang harus menghadapi realita dengan keridoan takdir yang diberikan Allah SWT. Kecemasan adalah salah satu penyakit yang banyak tersebar diantara manusia. Dalam bahasa arab dikatakan bahwa bila sesuatu cemas, maka ia akan bergerak dari tempatnya. Hingga bisa dikatakan bahwa bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau guncangan yang bersebrangan dengan ketenangan yang Allah gambarkan dalam firmanNya dalam surat Al-Fath ayat 4:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

Artinya: Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana, Yang dimaksud dengan tentara langit dan bumi ialah penolong yang dijadikan Allah untuk orang-orang mukmin seperti malaikat-malaikat, binatang-binatang, angin taufan dan sebagainya,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (AR-Rad (28)).

Kecemasan merupakan sesuatu yang membuat seseorang merasa gelisah tanpa tau penyebabnya yang terjadi, sehingga manusia tersebut akan merasa lemah. Kecemasan pada dasarnya selalu ada disetiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Kecemasan akan datang kepada siapapun, kapanpun dan dimanapun. Namun, tingkat kecemasan setiap orang berbeda, meskipun dihadapkan dengan masalah atau kondisi yang sama tetapi akan diinterpretasikan secara berbeda, hal ini disebabkan oleh adanya sifat subjektif dari kecemasan.

Bila rasa cemas berubah menjadi ketakutan yang berlebihan ini menimpa seseorang, akan timbul kekacauan dalam berpikir dan hilangnya kemampuan untuk memutuskan sesuatu. Rasa cemas yang paling berbahaya adalah rasa takut yang berasal dari suatu bayangan atau ilusi atau sesuatu yang diada-adakan. Kepada sipapun yang hatinya sedang dipenuhi kecemasan, yang hidupnya sedang di lingkari dengan cobaan, yang mungkin sedang di uji dengan penyakit di tubuhnya, atau kehilangan hartanya, atau sedang bermasalah dengan keluarganya, maka sesungguhnya Islam sudah memberikan resep dan obatnya. Dalam islam cara mengatasi kecemasan yaitu dengan cara berdoa dan mengingat Allah. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menjalankan ibadah sholat, bershalawat, berdzikir agar kita kembali sadar dan yakin bahwa Allah mampu menghilangkan rasa itu dalam waktu singkat dan tidak ada rasa kasih sayang yang lebih besar melebihi kasih sayang Allah kepada hamba-nya. Berikut doa menghilangkan rasa cemas dan takut berlebihan yang pertama untuk menenangkan diri dan menghindarkan diri dari perasaan cemas :

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلْبَةِ الرِّجَالِ

Artinya: "Ya Tuhanku, aku berlindung kepadaMu dari rasa sedih serta duka cita ataupun kecemasan, dari rasa lemah serta kelemahan, dari kebakhilan serta sifat pengecut, dan beban utang serta tekanan orang-orang jahat."

Ketentraman dan ketenangan hati sangat diharapkan bagi individu yang mengalami kecemasan, sebab jika seorang individu cemas dan merasa gelisah seringkali bingung dan tidak dapat berfikir. Kecemasan akan menyebabkan orang bingung dan sebaliknya dengan ketenangan akan membuat orang dapat berkonsentrasi baik. Sedangkan Allah menyerukan pada hambanya agar hati tetap pada yang maha kuasa, tetap tenang, dan menyerahkan segalanya kepada Allah.

Dari ayat-ayat diatas menegaskan agar manusia jangan merasa cemas pada sesuatu hal yang tidak jelas serta dapat memberikan sebuah ketakutan karena manusia hanya diberikan cobaan dan keringanan oleh Allah, agar manusia dapat selalu mengingat tuhan-nya yaitu Allah SWT.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Sarafino (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial tidak hanya mengacu terhadap tindakan yang dilakukan orang lain tetapi mengacu pada persepsi seseorang bahwa kenyamanan, kepedulian, dan bantuan yang tersedia dapat dirasakan dukungannya. Pendapat senada juga diungkapkan oleh Sarason (dalam Smet, 1994) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya interaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan

itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai.

Norris & Kanniasty (1996) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah bentuk bantuan nyata yang dilakukan antara individu dengan individu lainnya sehingga dapat meyakinkan bahwa individu tersebut diterima, dicintai dan disayangi dalam suatu sistem sosial. Sedangkan menurut House dan Khan (dalam Apollo dan Cahyadi, 2012) dukungan sosial adalah tindakan yang bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrument, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya.

Dari beberapa teori diatas dapat diartikan bahwa dukungan sosial adalah suatu bentuk tingkah laku yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan yang berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menumbuhkan perasaan nyaman dan membuat individu percaya bahwa ia dihargai, dicintai oleh keluarga, pasangan, teman maupun orang lain.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2006) ada empat bentuk aspek dukungan sosial, yaitu sebagai berikut:

1. Dukungan emosional (*emotional support*).

Dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan. Dukungan emosional merupakan ekspresi dari afeksi, kepercayaan, perhatian, dan perasaan didengarkan. Kesiediaan untuk mendengarkan keluhan seseorang akan memberikan dampak positif sebagai sarana pelepasan emosi, mengurangi kecemasan, membuat individu merasa nyaman, tenteram, diperhatikan, serta dicintai saat menghadapi berbagai tekanan dalam hidup mereka.

2. Dukungan penghargaan (*esteem support*).

Dukungan penghargaan terjadi lewat ungkapan penghargaan yang positif untuk individu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif individu dengan individu lain, seperti misalnya perbandingan dengan orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya. Hal seperti ini dapat menambah penghargaan diri. Individu melalui interaksi dengan orang lain, akan dapat mengevaluasi dan mempertegas keyakinannya dengan membandingkan pendapat, sikap, keyakinan, dan perilaku orang lain. Jenis dukungan ini membantu individu merasa dirinya berharga, mampu, dan dihargai.

3. Dukungan instrumental (*instrumental support*).

Dukungan instrumental mencakup bantuan langsung yang dapat berupa jasa, waktu, atau uang. Misalnya pinjaman uang bagi individu atau pemberian pekerjaan saat individu mengalami stres. Dukungan ini membantu individu dalam melaksanakan aktivitasnya.

4. Dukungan informasi (*informational support*).

Dukungan informasi mencakup pemberian nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran, informasi atau umpan balik. Dukungan ini membantu individu mengatasi masalah dengan cara memperluas wawasan dan pemahaman individu terhadap masalah yang dihadapi. Informasi tersebut diperlukan untuk mengambil keputusan dan memecahkan masalah secara praktis.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang untuk mendapat dukungan sosial menurut Sarafino (2006):

a. Penerima dukungan sosial

Seseorang tidak menerima dukungan sosial jika seseorang tersebut tidak membiarkan orang lain mengetahui bahwa ia membutuhkan pertolongan, orang yang tidak ramah, orang yang tidak mau menolong orang lain. Ada orang yang kurang memperlihatkan bahwa ia membutuhkan pertolongan karena ia berpikir mereka tidak boleh menyusahkan orang lain, ia tidak boleh membebani orang lain, ia tidak ingin ketergantungan terhadap orang lain atau seseorang yang tidak tahu siapa yang harus dimintai pertolongan.

b. Penyedia dukungan sosial

Seseorang tidak akan memperoleh dukungan jika penyedia dukungan sedang stres, seseorang tidak memperoleh dukungan jika ia tidak memiliki sumber yang dibutuhkan oleh orang lain atau mungkin orang tersebut kurang sensitif mengenai kebutuhan orang lain.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial (hubungan individu dengan keluarga dan masyarakat)

Hubungan ini bervariasi dalam hal keintiman, komposisi, maupun ukurannya. Ukuran yaitu seberapa sering individu tersebut bertemu dengan orang tersebut atau seberapa banyak orang yang dihubungi. Komposisi yaitu apakah orang yang didapat dimintai tersebut teman, keluarga, rekan kerja atau yang lainnya. Keintiman yaitu seberapa dekat individu pada orang tersebut dan adanya keinginan untuk saling mempercayai.

C. Sense of Humor

1. Pengertian Sense Of Humor

Menurut Hurlock (1993) melalui *sense of humor* yang dimiliki, individu dapat memperoleh persepektif yang lebih baik tentang diri sendiri. Individu yang memiliki *sense of humor* dapat mengembangkan pemahaman diri dan memandang dirinya secara realistik. Menurut Setiawan (dalam Puspitacandri, 2013) *sense of humor* adalah suatu rasa atau kesadaran dalam diri individu yang merangsangnya untuk tertawa atau cenderung tertawa. Menurut Hartanti (2002) *sense of humor* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk membuat *humor*, menghargai atau menanggapi humor serta kemampuan untuk menggunakan *humor* tersebut sebagai cara untuk menyelesaikan masalah. Suyasa (dalam Puspitacandri, 2013) mendefinisikan *sense of humor* sebagai kecenderungan individu untuk bersikap positif pada lingkungan atau individu lain dengan menampilkan perilaku tersenyum atau tertawa.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* adalah kemampuan seseorang menggunakan *humor*, merasakan *humor*, serta kemampuan untuk mengekspresikan sehingga memudahkan dalam menghadapi segala bentuk permasalahan yang sedang dialami individu tersebut.

2. Dimensi-dimensi Sense Of Humor

Menurut Thorson dan Powell (Sukoco, 2014), *sense of humor* memiliki empat dimensi yang terkandung di dalamnya. Berikut ini adalah keempat dimensi tersebut:

a. *Humor Production*

Humor production merupakan suatu kemampuan dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu yang lucu dan/atau membuat sesuatu di sekitarnya menjadi terlihat lucu.

b. *Humor Appreciation*

Suatu perasaan yang ada dalam diri seseorang, dimana seseorang tersebut mau menghargai setiap humor dan/atau kelucuan yang ada di sekitarnya.

c. *Coping Humor*

Kemampuan seseorang untuk meredakan ketegangan dan/atau masalah yang terjadi dalam dirinya dengan menggunakan humor sebagai sarana.

d. *Humor Tolerance*

Dimensi ini merupakan suatu sikap seseorang dalam menyikapi humor yang ada di sekelilingnya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi sense of humor menurut Thorson dan Powell ada empat dimensi yaitu, *Humor Production*, *Humor Appreciation*, *Coping Humor*, dan *Humor Tolerance*.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Sense Of Humor*

Menurut Mendatu (dalam Puspitacandri, 2013) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *sense of humor* seseorang, yaitu:

a. Kepribadian

Kepribadian seseorang mempengaruhi reaksi otak terhadap humor, dimana humorakan lebih menyenangkan bagi individu dengan kepribadian *ekstrovert*.

b. kebudayaan

Kebudayaan akan mempengaruhi cara seseorang memproses sebuah humor, dan hasilnya akan berbeda pada kebudayaan yang berbeda.

c. Jenis Kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi proses sebuah humor, dimana perempuan membutuhkan waktu sedikit lebih lama daripada pria akan tetapi tidak mengganggu penikmatan mereka terhadap humor.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi *sense of humor* menurut Mendatu yaitu, kepribadian, kebudayaan, dan jenis kelamin.

D. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan *Sense Of Humor* dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi

Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, Rathus, & Greene, 2014). Sarason (dalam Smet, 1994) menyatakan Dukungan sosial adalah adanya interaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai. Menurut Hartanti (2002) *sense of humor* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk membuat *humor*, menghargai atau menanggapi humor serta kemampuan untuk menggunakan *humor* tersebut sebagai cara untuk menyelesaikan masalah.

Kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi menjadi suatu ketakutan dan kekhawatiran bagi mahasiswa. Kecemasan yang dialami mahasiswa berkurang jika adanya beberapa faktor yang mendukung. Seperti penelitian yang dilakukan inayahtul'ain (2018) ketika mahasiswa mengalami kecemasan saat menyusun skripsi mereka membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang sekitar seperti orangtua, keluarga, sahabat dan teman sebayanya ketika merasakan kecemasan . Hal tersebut karena mereka butuh seseorang untuk menenangkan atau sekedar mendengarkan kecemasan yang mereka alami.

Astuti & Hartati (2013) menyebutkan dukungan sosial dari orang-orang sekitar bisa menghindarkan mahasiswa dari masalah yang berkepanjangan dan juga bisa membantu mahasiswa untuk mencari jalan keluar sendiri masalah yang dihadapinya. Dengan adanya dukungan orang-orang terdekat seperti temansebayanya mahasiswa dapat saling bercanda dan saling menghibur serta memberikan dukungan emosional yang bisa menghindarkan mahasiswa yang bersangkutan pada rasa bosan, jenuh, cemas, putus asa dan stress.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Maziyah (2015) tentang “Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban” yang menyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima karena ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) NU Tuban Jurusan S-1 Keperawatan. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin rendah tingkat kecemasan dan sebaliknya. Hal tersebut sesuai dengan manfaat dari dukungan sosial yaitu mengurangi kecemasan, depresi, dan simptom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stress dalam pekerjaan.

Selain dukungan sosial cara lain untuk mengurangi kecemasan dengan mengembangkan humor seperti penelitian yang dilakukan Siregar (2013) tentang “Hubungan Antara Kepekaan Humor dengan Kecemasan Menghadapi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa” hasil dari penelitian yang dilakukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepekaan *humor* dengan kecemasan menghadapi penyusunan skripsi pada mahasiswa. Hal itu menunjukkan semakin tinggi kepekaan *humor* pada mahasiswa maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi penyusunan skripsi pada mahasiswa dan sebaliknya, semakin rendah kepekaan *humor* maka semakin tinggi kecemasan dalam menghadapi penyusunan skripsi pada mahasiswa.

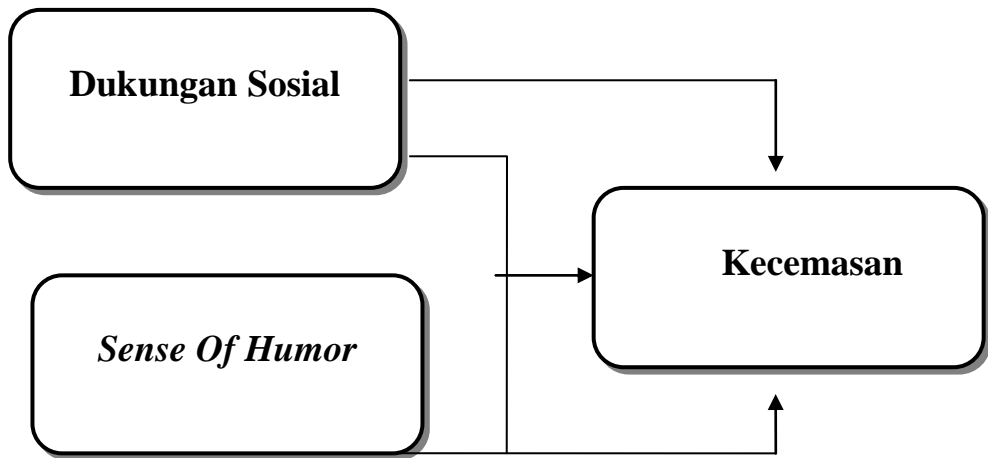
Berdasarkan uraian diatas maka diambil kesimpulan bahwa kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi berkurang dengan adanya faktor dukungan sosial dan *sense of humor*.

E. Kerangka Berfikir

Masa penyusunan skripsi adalah masa dimana mahasiswa wajib menulis karya ilmiah sebagai tugas akhir yang pada umumnya ditempuh pada mahasiswa semester akhir dalam jangka kurang lebih satu semester atau sekitar enam bulan, akan tetapi pada kenyataannya banyak mahasiswa yang memerlukan lebih dari enam bulan untuk mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsinya pada waktu yang telah ditentukan, akan mengalami tekanan karena waktu untuk menyelesaikan skripsinya semakin sempit sehingga menimbulkan kecemasan pada dirinya. Mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya, karena dengan adanya dukungan sosial dapat mengurangi rasa kecemasan pada dirinya. Dukungan sosial sama halnya seperti energi positif yang akan mengurangi rasa cemas, gelisah, dan rasa takut. Selain itu, *sense of humor* juga

dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Menurut Gomes (dalam Zulkarnain & Novliadi, 2009) dengan adanya humor dapat menimbulkan reflex tertawa, dan tertawa merupakan obat terbaik untuk melawan rasa cemas dan stress.

Dukungan sosial dan *sense of humor* terhadap kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi saling berhubungan. Seperti gambar bagan kerangka berpikir berikut ini:



Gambar1 11

Bagan Hubungan Antara Dukungan Sosial dan *Sense OfHumor* dengan
Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi.

F. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dipaparkan diatas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara dukungan sosial dan *sense of humor* dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi,
2. Ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi,
3. Ada hubungan antara *sense of humor* dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel yang akan digunakan dalam penelitian dan penentuan fungsi masing-masing variabel dalam setiap hipotesis (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini terdapat satu variabel terikat dan dua variabel bebas.

Berikut variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini :

| | |
|--------------------------|-------------------------|
| Variabel Terikat (Y) | : Kecemasan |
| Variabel Bebas (X_1) | : Dukungan Sosial |
| Variabel Bebas (X_2) | : <i>Sense Of Humor</i> |

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kecemasan

Kecemasan adalah ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi atau perasaan cemas yang muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi. Variabel kecemasan diukur menggunakan skala yang peneliti modifikasi dari skala yang sudah ada dengan mengubah beberapa pernyataan dari penelitian Wicaksono (2016) dengan nilai reliabilitas (r) 0,934 yang mengacu pada aspek dengan aspek menurut Nevid, Rathus, & Greene, (2014). Kecemasan memiliki tiga aspek yakni, simptom fisik, simptom kognitif dan simptom perilaku. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah suatu bentuk tingkah laku yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan yang berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menumbuhkan perasaan nyaman dan membuat individu percaya bahwa ia dihargai, dicintai oleh keluarga, pasangan, teman maupun orang lain. Variabel dukungan sosial diukur menggunakan skala yang peneliti modifikasi dari skala yang sudah ada dengan mengubah beberapa pernyataan dari penelitian Wicaksono (2016) dengan nilai reliabilitas (r) 0,934 yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (2006). Dukungan sosial terdiri dari lima aspek yaitu dukungan emosional (*emotional support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dan dukungan informasi (*informational support*). Semakin

tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima dan semakin rendahnya skor yang diperoleh maka dukungan sosial yang diterima rendah pula.

3. Sense Of Humor

Sense of humor adalah kemampuan seseorang menggunakan *humor*, merasakan *humor*, serta kemampuan untuk mengekspresikan sehingga memudahkan dalam menghadapi segala bentuk permasalahan yang sedang dialami individu tersebut. Variabel *sense of humor* diukur dengan menggunakan skala peneliti modifikasi dari skala yang sudah ada dengan mengubah beberapa pernyataan dan alternatif jawaban dari penelitian Fajrani (2016) dengan nilai reliabilitas (r) 0,728 Berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Thorson dan Powell. *Sense of humor* terdiri dari empat dimensi yaitu *humor production*, *humor appreciation*, *coping humor*, dan *humor tolerance*. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka *sense of humor* individu semakin tinggi pula dan sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah *sense of humor* individu tersebut.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Azwar (2017) Populasi adalah kelompok subjek yang akan dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah Prodi Matematika angkatan 2016 yang berjumlah 261 yang sedang menyusun skripsi.

2. Sampel

Azwar (2017) Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi. Sampel yang diambil dari populasi adalah sampel yang representative atau benar-benar mewakili dari populasi tersebut. Pengambilan sample dalam penelitian menggunakan 20% dari keseluruhan populasi, pengambilan sampel tersebut. Berdasarkan pendapat Arikunto (2012) yang mengatakan jika subjek lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan paparan diatas maka peneliti mengambil sampel mahasiswa Prodi Matematika angkatan 2016 dengan 20% dari jumlah keseluruhan populasi yaitu 53 orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk dijadikan subjek penelitian.

Tabel. 1
Sampel Penelitian

| No | Kelas | Jumlah | Sampel | Jumlah |
|---------------|-------|------------|---------------|-----------|
| 1 | A | 27 | 20% | 6 |
| 2 | B | 30 | 20% | 6 |
| 3 | C | 27 | 20% | 6 |
| 4 | D | 35 | 20% | 7 |
| 5 | E | 37 | 20% | 7 |
| 6 | F | 35 | 20% | 7 |
| 7 | G | 34 | 20% | 7 |
| 8 | H | 36 | 20% | 7 |
| Jumlah | | 261 | Jumlah | 53 |

3. Teknik Sampling

Teknik sampling dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*. Teknik *proportional random sampling* adalah suatu teknik pengambilan anggota sampel dari populasi dengan menggunakan cara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi (Sugiyono, 2015). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 20% mahasiswa Prodi Matematika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung Angkatan 2016 dengan jumlah 53 orang.

D. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti akan memakai metode penelitian kuantitatif. Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert adalah skala yang terdapat sebuah pernyataan yang harus dijawab dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Ada dua jenis pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Berikut skala yang digunakan dalam penelitian:

1. Skala Kecemasan

Skala kecemasan merupakan skala yang akan digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Skala ini di modifikasi dari skala yang sudah ada dengan mengubah beberapa pernyataan dari penelitian Wicaksono (2016) dengan nilai (r) 0,934. Adapun aspek dari kecemasan menurut Nevid, Rathus, & Greene, (2014). Kecemasan memiliki tiga aspek yakni Simptom fisik, simptom kognitif dan symptom perilaku.

Tabel. 2
Blueprint Skala Kecemasan

| No | Aspek | Indikator | Aitem | | Total |
|--------------|-----------------|----------------------------|-------------------|------------------|-----------|
| | | | Favorable | Unfavorable | |
| 1 | Simtom Fisik | 1. Keluar keringat | 1,2, 20,21,28 | 7,8,13,24,30 | 10 |
| | | 2. Badan gemetar | | | |
| | | 3. Mengalami gelisah | | | |
| | | 4. Mengalami kegugupan | | | |
| 2 | Simtom Kognitif | 1. Merasa terancam | 4,5,10,14,,17,22, | 9,11,15,16,25,26 | 12 |
| | | 2. Merasa kebingungan | | | |
| | | 3. Merasa khawatir | | | |
| 3 | Simtom Perilaku | 1.Perilaku menghindar | 3,6,12,27 | 18,19,23,29 | 8 |
| | | 2. Perilaku ketergantungan | | | |
| | | 3. Perilaku terguncang | | | |
| Total | | | 15 | 15 | 30 |

2. Skala Dukungan Sosial

Skala pengukuran Dukungan Sosial merupakan variabel bebas pertama yang digunakan dalam penelitian ini. Skala ini di modifikasi dari skala yang sudah ada dengan mengubah beberapa pernyataan dari penelitian Wicaksono (2016) dengan nilai (r) 0,934. Adapun aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino (2006). Dukungan sosial terdiri dari lima aspek yaitu dukungan emosional (*emotional support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dan dukungan informasi (*informational support*).

Tabel. 3
Blueprint Skala Dukungan Sosial

| No | Aspek | Indikator | Aitem | | Total |
|--------------|-----------------------|--|--------------|----------------|-----------|
| | | | Favorable | Unfavorable | |
| 1 | Dukungan emosional | 1. Empati dan cinta 2. Perhatian dan kasih sayang 3. Kepercayaan | 1, 5, 19, 25 | 8, 9, 20, 28 | 8 |
| 2 | Dukungan penghargaan | 1. Ungkapan positif 2. Memberikan perbandingan positif dengan orang lain | 2, 7, 14 | 12, 17, 22, 29 | 7 |
| 3 | Dukungan instrumental | 1. Bantuan materi 2. Bantuan pekerjaan 3. Peluang waktu | 3, 10, 23 | 6, 11, 18, 26 | 7 |
| 4 | Dukungan informasi | 1. Pemberian nasehat dan pengaruh 2. Pemberian perunjuk informasi yang dibutuhkan 3. Pemberian saran | 4, 13, 21 | 15, 16, 24, 27 | 7 |
| Total | | | 13 | 16 | 29 |

3. Skala *Sense Of Humor*

Skala pengukuran *Sense Of Humor* merupakan variabel bebas kedua yang digunakan dalam penelitian ini. Skala ini di modifikasi dari skala yang sudah ada dengan mengubah beberapa pernyataan dan alternatif jawaban dari penelitian Fajrani (2016) dengan nilai reliabilitas (r) 0,728. Adapun dimensi yang dikemukakan oleh Thorson dan Powell bahwa, *Sense of humor* terdiri dari empat dimensi yaitu *humor production*, *humor appreciation*, *coping humor*, dan *humor tolerance*.

Tabel. 4
Blueprint Skala Sense OfHumor

| No | Aspek | Indikator | Aitem | | Total |
|--------------|---------------------------|---|-------------------------------------|--------------------------|-----------|
| | | | Favorable | Unfavorable | |
| 1 | <i>Humor production</i> | 1. Mampu menciptakan sesuatu yang lucu 2. Mampu mengatakan sesuatu yang lucu 3. Memiliki prakarsa membuat sesuatu yang lucu | 2, 5, 23, 10 14, 17, 21,19 28 | 20, 6, 27 | 12 |
| 2 | <i>Humor appreciation</i> | 1. Menyenangi humor dan orang-orang humoris 2. Mampu memahami sesuatu yang lucu 3. Mau menikmati humor | 9 | 12, 15, 22, 7, 24, 29 | 7 |
| 3 | <i>Coping humor</i> | 1. Menggunakan humor untuk meredakan ketegangan 2. Menggunakan humor untuk penyelesaian masalah 3. Menggunakan humor | 8, 16, 18, 11,25 | 3,30 | 7 |
| 4 | <i>Humor tolerance</i> | 1. Mendekati objek yang membuat tertawa 2. Perasaan tidak takut jadi bahan tertawa | 1, 4 | 13,26 | 4 |
| Total | | | 17 | 13 | 30 |

E. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu tes. Validitas menunjukkan pada fungsi pengukuran suatu tes, melihat kecermatan ukuran suatu alat ukur, dan melihat sejauh mana ketepatan alat ukur melakukan fungsi pengukurannya. Apabila alat ukur berfungsi sebagaimana mestinya dengan kata lain alat tersebut dapat menampilkan hasil sesuai dengan tujuan dilakukannya pengukuran maka alat tersebut dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya apabila sebuah alat tes memiliki hasil validitas yang rendah berarti data yang dihasilkan tidak relevan dengan tujuan pengukurannya (Azwar, 2017). Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan Korelasi *Pearson product moment* dengan menggunakan software SPSS 21.0 for windows.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan terjemahan dari kata *reability* yang berasal dari kata *rely* dan *ability*. Sebuah pengukuran dapat dikatakan reliabel apabila memiliki reliabilitas yang tinggi. Reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, kejelasan, kestabilan, konsistensi, stabil dan andal, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Reliabilitas digunakan untuk menguji konsistensi individu dalam menjawab konstanta yang akan diukur (Azwar, 2008). Sebuah alat ukur dinyatakan memiliki reliabel yang tinggi apabila koefisien reliabilitasnya mendekati 1,00, dimana koefisien reliabilitas dinyatakan dalam rentang 0 sampai 1,00 (azwar, 2017). Uji reliabilitas yang di pakai adalah uji *Cronbach's Alpha* penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS 21.0 for windows*.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda untuk menguji hipotesis pertama, kemudian menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* untuk menguji hipotesis kedua dan ketiga. Analisis regresi berganda adalah teknik analisis yang melibatkan dua variabel atau lebih variabel bebas/predictor dan didalamnya terdapat hubungan yang linier dengan sifat linier atau rasio (Suseno, 2012). Sedangkan analisis korelasi *product moment* merupakan teknik analisis yang digunakan untuk menguji hubungan dua variabel yang didalamnya terdapat hubungan linier dengan sifat interval atau rasio (Winarsunu, 2015). Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan *software SPSS 21.0 for windows*.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kanchah dan Persiapan

1. Orientasi Kanchah

Sebelum dilakukan suatu penelitian, hal yang harus diperhatikan adalah mengetahui orientasi kanchah ataupun mengetahui informasi mengenai tempat penelitian yang berhubungan dengan tema penelitian. Berikut orientasi kanchah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Prodi Matematika Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Prodi Matematika. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung merupakan salah satu perguruan tinggi keagamaan Islam terbesar dan tertua di Lampung yang telah terakreditasi. Universitas Islam Raden Intan Lampung ini beralamat di Jl. Letnan Kolonel H Endro Suratmin, Sukarame, Kec. Sukarame, Kota Bandar Lampung, Lampung (35131).

Program studi matematika merupakan salah satu program studi yang berada di Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung. Berikut adalah visi, misi dan tujuan dari program studi matematika:

a. Visi

Unggul dan kompetitif dalam pengembangan ilmu pendidikan matematika yang Integratif keislaman berwawasan lingkungan di tingkat internasional tahun 2035.

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan Program Studi Pendidikan Matematika untuk menghasilkan sarjana yang dapat mengintegrasikan pendidikan matematika dengan ilmu keislaman berwawasan lingkungan.
- 2) Melakukan penelitian bidang Pendidikan Matematika yang relevan dengan kebutuhan masyarakat dan pengembangan lingkungan yang terintegrasi ilmu keislaman;.
- 3) Melaksanakan kegiatan pengabdian berbasis pendidikan matematika;
- 4) Melaksanakan kerja sama dengan berbagai pihak untuk pengembangan program studi.

c. Tujuan

- 1) Menghasilkan pendidik matematika yang memiliki keunggulan akademik (*ulil amri*), intelektualitas (*ulil albab*), Spiritualitas (*ulil absar*), dan integritas iman, takwa, dan akhlaqul karimah (*ulin nuha*), serta kemampuan daya saing dalam rangka menjawab tantangan global;
- 2) Menghasilkan peneliti, konsultan dan praktisi bidang pengajaran, pengembangan, teknologi serta seni dalam ilmu matematika yang dijiwai oleh nilai keislaman berwawasan lingkungan;

- 3) Menyebarluaskan hasil riset bidang pengajaran, pengembangan, teknologi serta seni dalam ilmu matematika yang dijiwai oleh nilai keislaman berwawasan lingkungan guna meningkatkan taraf kehidupan masyarakat dan memperkaya kebudayaan nasional;
- 4) Merealisasikan visi dan misi Program Studi Pendidikan Matematika tentang penyelenggaraan pendidikan akademik, pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat dibidang matematika.

2. Persiapan Penelitian

Dilakukannya persiapan sebelum melakukan penelitian bertujuan agar penelitian yang akan dilakukan berjalan dengan lancar dan juga terstruktur, adapun persiapan yang dilakukan yaitu berkaitan dengan perizinan dan penyusunan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian.

a. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi berkaitan dengan segala sesuatu tentang perizinan yang diajukan kepada pihak-pihak terkait dalam pelaksanaan penelitian, dalam penelitian ini proses perizinan diawali dengan mendatangi Fakultas Tarbiyyah dan Keguruan, dengan membaw asurat permohonan izin penelitian yang telah ditandatangani oleh Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan Nomor Surat B.1496/UN.16/DU/PP.00.9/12/2020 dilakukan pada tanggal 7 Desember 2020 yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan yaitu: Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd.

Setelah mendapatkan izin penelitian dari Dekan Fakultas Tarbiyyah dan Keguruan, pada tanggal 9 Desember 2020 peneliti menemui Kaprodi Matematika yaitu: Dr, Nanang Supriadi, M.Sc untuk meminta data mahasiswa angkatan 2016. Kemudian peneliti berkoordinasi dengan sekretaris prodi mengenai kosma setiap kelas untuk mengkondisikan para mahasiswa bahwasanya akan ada penelitian dikelas tersebut. Setelah berkoordinasi dengan masing-masing kosma, peneliti memberikan link *goggle form* yang berisikan angket yang harus diisi pada mahasiswa.

b. Mempersiapkan Alat Pengumpulan Data

Mempersiapkan alat pengumpulan data yaitu skala Kecemasan, Dukungan Sosial, dan *Sense Of Humor*.

Tabel. 5
Rancangan Skala Kecemasan sebelum *tryout*

| Aspek | Indikator | Aitem | | Σ |
|-----------------|----------------------------|------------------|------------------|-----------|
| | | Favorabel | Unfavorabel | |
| Simtom Fisik | 1. Keluar keringat | 1,2, 20,21,28 | 7,8,13,24,30 | 10 |
| | 2. Badan gemetar | | | |
| | 3. Mengalami gelisah | | | |
| | 4. Mengalami kegugupan | | | |
| Simtom Kognitif | 1. Merasa terancam | 4,5,10,14,,17,22 | 9,11,15,16,25,26 | 12 |
| | 2. Merasa kebingungan | | | |
| | 3. Merasa khawatir | | | |
| Simtom Perilaku | 1. Perilaku menghindar | 3,6,12,27 | 18,19,23,29 | 8 |
| | 2. Perilaku ketergantungan | | | |
| | 3. Perilaku terguncang | | | |
| Total | | 15 | 15 | 30 |

Tabel. 6
Rancangan Skala Dukungan Sosial sebelum *tryout*

| Aspek | Indikator | Aitem | | Σ |
|-----------------------|--|--------------|----------------|-----------|
| | | Favorable | Unfavorable | |
| Dukungan emosional | 1. Empati dan cinta | 1, 5, 19, 25 | 8, 9, 20, 28 | 8 |
| | 2. Perhatian dan kasih sayang | | | |
| | 3. Kepercayaan | | | |
| Dukungan penghargaan | 1. Ungkapan positif | 2, 7, 14 | 12, 17, 22, 29 | 7 |
| | 2. Memberikan perbandingan positif dengan orang lain | | | |
| Dukungan instrumental | 1. Bantuan materi | 3, 10, 23 | 6, 11, 18, 26 | 7 |
| | 2. Bantuan pekerjaan | | | |
| | 3. Peluang waktu | | | |
| Dukungan informasi | 1. Pemberian nasehat dan pengaruh | 4, 13, 21 | 15, 16, 24, 27 | 7 |
| | 2. Pemberian perujuk informasi yang dibutuhkan | | | |
| | 3. Pemberian saran | | | |
| Total | | 13 | 16 | 29 |

Tabel. 7
Rancangan Skala Sense OfHumorsebelum tryout

| Aspek | Indikator | Aitem | | Σ |
|---------------------------|---|-------------------------------------|--------------------------|-----------|
| | | Favorable | Unfavorable | |
| <i>Humor production</i> | 1. Mampu menciptakan sesuatu yang lucu 2. Mampu mengatakan sesuatu yang lucu 3. Memiliki prakarsa membuat sesuatu yang lucu | 2, 5, 23, 10 14, 17, 21,19 28 | 20, 6, 27 | 12 |
| <i>Humor appreciation</i> | 1. Menyenangi humor dan orang-orang humoris 2. Mampu memahami sesuatu yang lucu 3. Mau menikmati humor | 9 | 12, 15, 22, 7, 24, 29 | 7 |
| <i>Coping humor</i> | 1. Menggunakan humor untuk meredakan ketegangan 2. Menggunakan humor untuk penyelesaian masalah 3. Menggunakan humor | 8, 16, 18, 11,25 | 3,30 | 7 |
| <i>Humor tolerance</i> | 1. Mendekati objek yang membuat tertawa 2. Perasaan tidak takut jadi bahan tertawa | 1, 4 | 13,26 | 4 |
| Total | | 17 | 13 | 30 |

Ketiga rancangan skala diatas menggunakan dua jenis pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Skala kecemasan peneliti modifikasi dari skala yang sudah ada dengan mengubah beberapa pernyataan dari penelitian Wicaksono (2016) dengan nilai reliabilitas (r) 0,934 yang mengacu pada aspek menurut Nevid, Rathus, & Greene, (2014) yaitu simptom fisik, simptom kognitif, dan simptom perilaku. Skala dukungan sosial peneliti modifikasi dari skala yang sudah ada dengan mengubah beberapa pernyataan dari penelitian Wicaksono (2016) dengan nilai reliabilitas (r) 0,934 yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (2006) yaitu dukungan emosional (*emotional support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dan dukungan informasi (*informational support*). Dan skala *sense of humor* peneliti modifikasi dari skala yang sudah ada dengan mengubah beberapa pernyataan dan alternatif jawaban dari penelitian Fajrani (2016) dengan nilai reliabilitas (r) 0,728.

Penulis membuat dengan empat alternatif jawaban di setiap kolom yang tersedia pada pernyataan. Untuk pernyataan *favorable* Nilai 1 (satu) jika jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai), Nilai 2 (dua) jika jawaban TS (Tidak Sesuai), Nilai 3 (tiga) jika jawaban S (Sesuai), dan Nilai 4 (empat) jika jawaban SS (Sangat Sesuai). Selanjutnya untuk pernyataan *unfavourabel* Nilai 1 (satu) jika jawaban SS (Sangat Sesuai), Nilai 2 (dua) jika jawaban S (Sesuai), Nilai 3 (tiga) jika jawaban TS (Tidak Sesuai), dan Nilai 4 (empat) jika jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai). Apabila persiapan sudah selesai tahap selanjutnya adalah *try out* skala penelitian yang sudah dibuat penulis.

3. Pelaksanaan Try Out

Setelah merancang skala penelitian, peneliti melakukan uji coba terlebih dahulu pada skala penelitian dengan cara *try out* kepada subjek. Hal ini untuk mengetahui aitem –aitem yang valid dan tidak valid (aitem gugur). Dengan tujuan mengetahui syarat validitas dan reliabilitas yang nantinya akan dijadikan alat ukur dalam penelitian.

Peneliti melakukan *try out* pada tanggal 20 Desember 2020 dengan menyebar tiga skala yaitu, skala Kecemasan berjumlah 30 aitem, skala Dukungan Sosial berjumlah 29 aitem, dan skala *Sense Of Humor* berjumlah 30 aitem. Skala tersebut diajukan pada 30 mahasiswa/i. Penyebaran skala tersebut peneliti sebarakan menggunakan aplikasi *whatsapp* dengan melampirkan link *goggle form*. Setelah pengerjaan skala selesai, skala tersebut dikumpulkan dan akan dilakukan analisis kuantitatif dengan menggunakan *software SPSS for windows 21.0*.

4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Untuk mengetahui aitem mana yang baik untuk digunakan dalam penelitian perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Skala Kecemasan, Dukungan Sosial dan *Sense Of Humor* diuji dengan hitungan statistik yang dibantu dengan program *SPSS for windows 21.0*.

a. Hasil *try out* skala Kecemasan

Setelah dilakukan perhitungan validitas dan reliabilitas dengan jumlah aitem 30 yang diberikan kepada 30 responden dan dibantu program SPSS 21 *forwindows*. Maka diperoleh 23 aitem valid dan 7 aitem gugur. Aitem valid yang diperoleh memiliki korelasi aitem-total yang berkisar 0,328 sampai 0,783. Koefisien reliabilitas *Cronbach's alphas* pada skala Kecemasan memiliki nilai 0,894. Hal ini dapat dikatakan bahwa skala Kecemasan dapat dikatakan reliabel. Berikut tabel sebaran aitem valid dan aitem gugur pada skala Kecemasan.

Tabel. 8
Distribusi Aitem Skala Kecemasan, Valid dan Gugur

| No | Aspek | Aitem semula | Aitem | | Koefisien Korelasi |
|--------------|--------------------|-----------------|----------|-----------|-----------------------|
| | | | Gugur | Valid | |
| 1 | Simtom Fisik | 10 | 2 | 8 | 0,328-0,707 |
| 2 | Simtom Kognitif | 12 | 5 | 7 | 0,469-0,783 |
| 3 | Simtom Perilaku | 8 | 0 | 8 | 0,366-0,716 |
| Total | | 30 | 7 | 23 | 0,328-0,783 |

b. Hasil *try out* Dukungan Sosial

Setelah dilakukan perhitungan validitas dan reliabilitas dengan jumlah aitem 29 yang diberikan kepada 30 responden dan dibantu program SPSS 21 *forwindows*. Maka diperoleh 23 aitem valid dan 6 aitem gugur. Aitem valid yang diperoleh memiliki korelasi aitem-total yang berkisar 0,423 sampai 0,840. Koefisien reliabilitas *Cronbach's alphas* pada skala Dukungan Sosial memiliki nilai 0,886. Hal ini dapat dikatakan bahwa skala Dukungan Sosial dapat dikatakan reliabel dan memiliki nilai reliabilitas yang baik.

Tabel. 9
Aitem skala Dukungan Sosial yang Valid dan Gugur

| No | Aspek | Aitem semula | Aitem | | Koefisien Korelasi |
|--------------|----------------------|-----------------|----------|-----------|--------------------|
| | | | Gugur | Valid | |
| 1 | Dukungan Emosional | 8 | 2 | 6 | 0,423-0,750 |
| 2 | Dukungan Penghargaan | 7 | 1 | 6 | 0,423-0,840 |
| 3 | Dukungan Instrumntal | 7 | 3 | 4 | 0,750-0,840 |
| 4 | Dukungan Informai | 7 | 1 | 6 | 0,425-0,840 |
| Total | | 29 | 7 | 22 | 0,423-0,840 |

c. Hasil *tryout* skala *Sense OfHumor*

Setelah dilakukan perhitungan validitas dan reliabilitas dengan jumlah aitem 30 yang diberikan kepada 30 responden dan dibantu program SPSS 24 *forwindows*.Maka diperoleh 22 aitem valid dan 8 aitem gugur. Aitem valid yang diperoleh memiliki korelasi aitem-total yang berkisar 0,337 sampai 0,729. Koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* pada skala *Sense Of Humor* memiliki nilai 0,849. Hal ini dapat dikatakan bahwa skala *Sense Of Humor* dapat dikatakan reliable dan memiliki nilai reliabilitas yang baik.

Tabel. 10
Aitem skala *Sense OfHumor* yang Valid dan Gugur

| No | Aspek | Aitem semula | Aitem | | Koefisien Korelasi |
|--------------|-------------------|-----------------|----------|-----------|-----------------------|
| | | | Gugur | Valid | |
| 1 | Humor Production | 12 | 4 | 8 | 0,338-0,729 |
| 2 | Humor Apreciation | 7 | 1 | 6 | 0,337-0,729 |
| 3 | Coping Humor | 7 | 2 | 5 | 0,342-0,729 |
| 4 | Humor Tolerance | 4 | 1 | 3 | 0,342-0,521 |
| Total | | 30 | 8 | 22 | 0,337-0,729 |

5. Penyusunan Skala Penelitian

Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap skala Kecemasan, Dukungan Sosial dan skala *Sense Of Humor* diperoleh 23 aitem untuk skala Kecemasan, Dukungan Sosial 22 aitem dan untuk skala *Sense Of Humor* 22 aitem. Maka peneliti menyusun skala yang valid dan reliabel untuk dijadikan alat ukur penelitian, langkah selanjutnya yaitu menyusun aitem-aitem valid menjadi skala yang baik untuk

digunakan sedangkan aitem gugur tidak lagi digunakan atau dihilangkan dalam penyusunan skala, berikut ini adalah aitem valid pada setiap skala :

Tabel. 11
Blue Print Skala Kecemasan Sesudah Try Out

| Aspek | Indikator | Aitem | | Σ |
|-----------------|----------------------------|------------|---------------|-----------|
| | | Favorabel | Unfavorabel | |
| Simtom Fisik | 1. Keluar keringat | 1,2, 20,21 | 8,13,24,30 | 8 |
| | 2. Badan gemetar | | | |
| | 3. Mengalami gelisah | | | |
| | 4. Mengalami kegugupan | | | |
| Simtom Kognitif | 1. Merasa terancam | 10,22 | 11,15,16,25,2 | 7 |
| | 2. Merasa kebingungan | | 6 | |
| | 3. Merasa khawatir | | | |
| Simtom Perilaku | 1. Perilaku menghindar | 3,6,12,27 | 18,19,23,29 | 8 |
| | 2. Perilaku ketergantungan | | | |
| | 3. Perilaku terguncang | | | |
| Total | | 10 | 13 | 23 |

Tabel. 12
Blue Print Skala Dukungan Sosial Sesudah Try Out

| Aspek | Indikator | Aitem | | Σ |
|-----------------------|--|-----------|---------------|-----------|
| | | Favorable | Unfavorable | |
| Dukungan emosional | 1. Empati dan Cinta | 1,19, 25 | 8, 9, 20 | 6 |
| | 2. Perhatian dan kasih sayang | | | |
| | 3. Kepercayaan | | | |
| Dukungan penghargaan | 1. Ungkapan positif | 2, 7, 14 | 12, 17, 29 | 6 |
| | 2. Memberikan perbandingan positif dengan orang lain | | | |
| Dukungan instrumental | 1. Bantuan Materi | 3 | 6, 11 | 3 |
| | 2. Bantuan pekerjaan | | | |
| | 3. Peluang waktu | | | |
| Dukungan informasi | 1. Pemberian nasehat dan pengaruh | 4, 13, 21 | 15,16, 24, 27 | 7 |
| | 2. Pemberian perunjuk informasi yang dibutuhkan | | | |
| | 3. Pemberian saran | | | |
| Total | | 10 | 12 | 22 |

Tabel. 13
Blue Print Skala Sense Of Humor Sesudah Try Out

| Aspek | Indikator | Aitem | | Σ |
|---------------------------|---|----------------------------|-------------------|-----------|
| | | Favorable | Unfavorable | |
| <i>Humor production</i> | 1. Mampu menciptakan sesuatu yang lucu | 2, 23, 10 14, 17, 28 | 20, 27 | |
| | 2. Mampu mengatakan sesuatu yang lucu | | | |
| | 3. Memiliki prakarsa membuat sesuatu yang lucu | | | |
| <i>Humor appreciation</i> | 1. Menyenangi humor dan orang-orang humoris | 9 | 12, 22, 7, 24, 29 | 6 |
| | 2. Mampu memahami sesuatu yang lucu | | | |
| | 3. Mau menikmati humor | | | |
| <i>Coping humor</i> | 1. Menggunakan humor untuk meredakan ketegangan | 8, 16, 18, 11 | 30 | 5 |
| | 2. Menggunakan humor untuk penyelesaian masalah | | | |
| | 3. Menggunakan humor | | | |
| <i>Humor tolerance</i> | 1. Mendekati objek yang membuat tertawa | 1, 4 | 26 | 3 |
| | 2. Perasaan tidak takut jadi bahan tertawa | | | |
| Total | | 13 | 9 | 22 |

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Penentuan Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2016 prodi Matematika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 53 mahasiswa. Subjek berasal dari jumlah mahasiswa setiap kelas yang diambil 20%, berikut tabel subjek penelitian:

Tabel. 14

Sampel Penelitian

| No | Kelas | Jumlah | Sampel | Jumlah |
|---------------|-------|------------|---------------|-----------|
| 1 | A | 27 | 20% | 6 |
| 2 | B | 30 | 20% | 6 |
| 3 | C | 27 | 20% | 6 |
| 4 | D | 35 | 20% | 7 |
| 5 | E | 37 | 20% | 7 |
| 6 | F | 35 | 20% | 7 |
| 7 | G | 34 | 20% | 7 |
| 8 | H | 36 | 20% | 7 |
| Jumlah | | 261 | Jumlah | 53 |

2. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Pelaksanaan pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 10-16 Januari 2021 dengan menyebarkan tiga skala yaitu, skala kecemasan, dukungan sosial dan skala *sense of humor* pada mahasiswa angkatan 2016 Prodi Matematika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Peneliti melakukan pengumpulan data via *Google Form*. Peneliti membagikan link *Google Form* yang berisi kuesioner penelitian beserta petunjuk pengisian kepada seluruh subjek. Setelah subjek selesai mengisi kemudian subjek mengirimkan kembali hasil jawaban pernyataan kepada peneliti.

3. Skoring

Skoring adalah tahap pemberian skor pada setiap jawaban dari pernyataan yang dikirimkan oleh subjek, pemberian skor dapat diketahui melalui skala yang memiliki alternatif jawaban yang disediakan pada setiap baris pernyataan. Skala kecemasan, dukungan sosial dan *sense of humor* penulis membuat dengan empat alternatif jawaban di setiap kolom yang tersedia pada pernyataan. Untuk pernyataan *favorable* Nilai 1 (satu) jika jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai), Nilai 2 (dua) jika jawaban TS (Tidak Sesuai), Nilai 3 (tiga) jika jawaban S (Sesuai), dan Nilai 4 (empat) jika jawaban SS (Sangat Sesuai). Selanjutnya untuk pernyataan *unfavourabel* Nilai 1 (satu) jika jawaban SS (Sangat Sesuai), Nilai 2 (dua) jika jawaban S (Sesuai), Nilai 3 (tiga) jika

jawaban TS (Tidak Sesuai), dan Nilai 4 (empat) jika jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai).

C. Analisis Data Penelitian

1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Data berikut merupakan hasil dari data skala Kecemasan, Dukungan Sosial dan skala *Sense Of Humor* yang disebarakan pada mahasiswa/mahasiswi Prodi Matematika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Tabel.15
Deskripsi Data Penelitian

| Variabel | aite m | Skor Empirik | | | | Skor Hipotetik | | | |
|-----------------------|-----------|--------------|------|-------|--------|----------------|------|------|------|
| | | Min | Maks | Mean | Sd | Min | Maks | Mean | Sd |
| Kecemasan | 23 | 44 | 82 | 58,79 | 10,692 | 23 | 92 | 57,2 | 11,5 |
| Dukungan sosial | 22 | 44 | 73 | 54,02 | 7,725 | 22 | 88 | 55 | 11 |
| <i>Sense of humor</i> | 22 | 42 | 71 | 53,00 | 8,048 | 22 | 88 | 55 | 11 |

Keterangan skor hipotetik :

- Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pemilihan jawaban.
- Skor maksimal (Xmax) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan nilai jawaban.
- Rerata hipotetik (μ) dengan rumus $\mu = (\text{skor min} + \text{skor maks}) : 2$
- Standar deviasi (σ) hipotetik adalah $\sigma = (\text{skor maks} - \text{skor min}) : 6$

2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian

Setelah dilakukan deskripsi data penelitian, selanjutnya peneliti melakukan pengkategorisasian atau pengelompokkan skor variabel penelitian yang sudah didapat pada mahasiswa prodi matematika angkatan 2016. Berikut adalah tabel dan deskripsi kategorisasi skor pada setiap variabel penelitian. Azwar (2012) menjelaskan bahwa penentuan kategorisasi skor pada variabel penelitian dengan memperhatikan bagian-bagian berikut.

Rentang skor tinggi (skor hipotetik) = skor maks – skor min. Rentang skor sedang = hasil rentang skor tinggi – skor min. Rentang skor rendah = hasil dari rentang sedang.

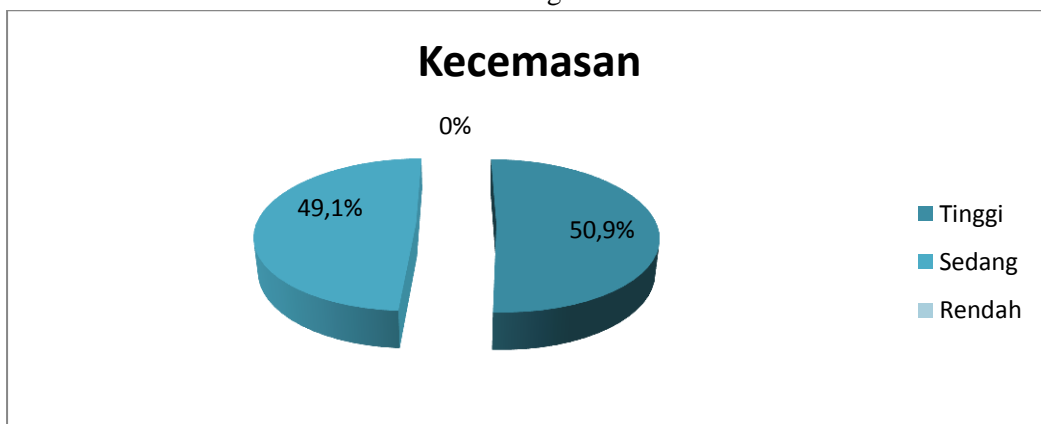
- Kategorisasi Kecemasan
Kategorisasi variabel kedisilinan belajar dengan 23 aitem dibagi menjadi tiga kategorisasi yaitu kategori tinggi, kategoroi sedang, dan kategori rendah. Berikut ini tabel dari pengkategorisasian variabel kecemasan.

Tabel. 16
Kategorisasi Kecemasan

| Kategorisasi | Rentan Skor | Frekuensi | Persen (%) |
|---------------|---------------|-----------|--------------|
| Tinggi | $X > 69$ | 27 | 50,9% |
| Sedang | $46 < X < 69$ | 26 | 49,1% |
| Rendah | $X < 46$ | 0 | 0 |
| Jumlah | | 53 | 100 % |

Berikut ini merupakan diagram lingkaran deskripsi frekuensi responden berdasarkan kategorisasi variabel kecemasan :

Gambar 2. *Pie Cart* Kategorisasi Kecemasan



Kesimpulan dari tabel serta diagram di atas yaitu, kategorisasi kecemasan pada mahasiswa prodi Matematika angkatan 2016 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung terbagi menjadi tiga kategori tinggi, sedang, dan rendah. Pada kategorisasi tinggi dengan skor $X > 69$ dapat diperoleh 27 subjek penelitian yang memiliki persentase sebesar 50,9%, kategorisasi sedang dengan rentan skor $46 < X < 69$ dapat diperoleh 26 subjek penelitian yang memiliki persentase sebesar 49,1%, dan kategorisasi rendah dengan rentan $X < 46$ dapat diperoleh 0 subjek penelitian yang memiliki persentase 0%.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa Kecemasan pada Mahasiswa Angkatan 2016 Prodi Matematika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung kategori tinggi.

b. Kategorisasi Dukungan Sosial

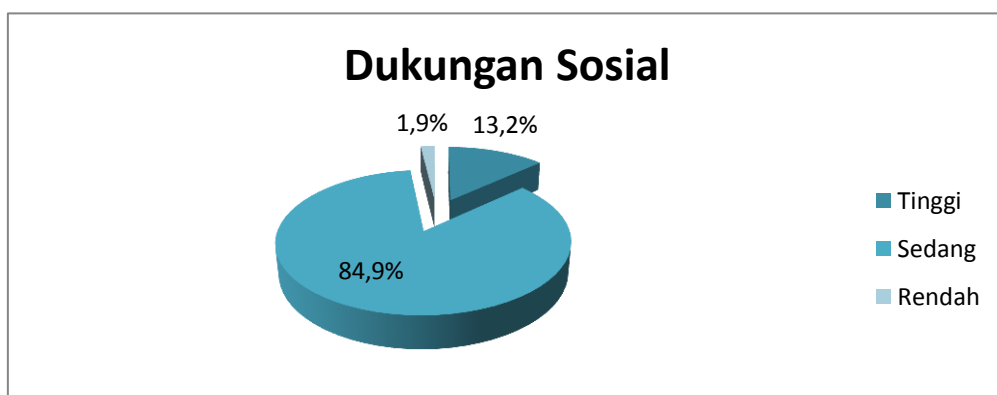
Dibawah ini adalah tabel dari pengkategorisasian variabel dukungan sosial yang terdiri dari 22 aitem. Pada variabel ini dibagi menjadi 3 kategorisasi juga yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Berikut tabel dari variabel dukungan sosial.

Tabel. 17
Kategorisasi Dukungan Sosial

| Kategorisasi | Rentan Skor | Frekuensi | Persen (%) |
|---------------|---------------|-----------|--------------|
| Tinggi | $X > 66$ | 7 | 13,2% |
| Sedang | $44 < X < 66$ | 45 | 84,9% |
| Rendah | $X < 44$ | 1 | 1,9% |
| Jumlah | | 53 | 100 % |

Berikut ini merupakan diagram lingkaran deskripsi frekuensi responden berdasarkan kategorisasi variabel kecemasan :

Gambar 3. *Pie Cart* Kategorisasi Dukungan Sosial



Kesimpulan dari tabel serta diagram di atas dapat dilihat bahwa dukungan sosial pada mahasiswa prodi Matematika angkatan 2016 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung terbagi menjadi tiga kategori tinggi, sedang, dan rendah. Pada kategorisasi tinggi dengan skor $X > 66$ dapat diperoleh 7 subjek penelitian yang memiliki persentase sebesar 13,2%, kategorisasi sedang dengan rentan skor $44 < X < 66$ dapat diperoleh 45 subjek penelitian yang memiliki persentase sebesar 84,9%, dan kategorisasi rendah dengan rentan $X < 44$ dapat diperoleh 1 subjek penelitian yang memiliki persentase 1,9%.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa dukungan sosial pada Mahasiswa Angkatan 2016 Prodi Matematika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung kategori sedang.

c. Kategorisasi *Sense Of Humor*

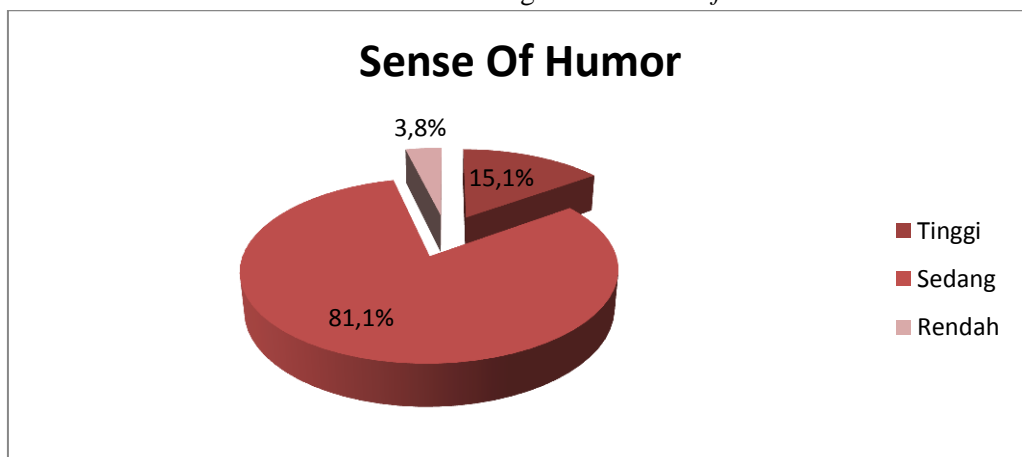
Dibawah ini adalah tabel dari pengkategorisasian variabel *sense of humor* yang terdiri dari 22 aitem. Pada variabel ini dibagi menjadi 3 kategorisasi juga yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Berikut daat dilihat tabel dari variabel *sense of humor*.

Tabel. 18
Kategorisasi *Sense OfHumor*

| Kategorisasi | Rentan Skor | Frekuensi | Persen (%) |
|---------------|---------------|-----------|--------------|
| Tinggi | $X > 66$ | 8 | 15,1% |
| Sedang | $44 < X < 66$ | 43 | 81,1% |
| Rendah | $X < 44$ | 2 | 3,8% |
| Jumlah | | 53 | 100 % |

Berikut ini merupakan diagram lingkaran deskripsi frekuensi responden berdasarkan kategorisasi variabel kecemasan :

Gambar 4. *Pie Cart* Kategorisasi *Sense OfHumor*



Kesimpulan dari tabel diatas dapat dilihat bahwa *sense of humor* pada mahasiswa prodi Matematika angkatan 2016 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung terbagi menjadi tiga kategori tinggi, sedang, dan rendah. Pada kategorisasi tinggi dengan skor $X > 66$ diperoleh 8 subjek dengan persentase 15,1%, kategorisasi sedang dengan rentan skor $44 < X < 66$ dapat diperoleh 43 subjek penelitian dengan persentase 81,1%, dan kategorisasi rendah dengan rentan $X < 44$ dapat diperoleh 2 subjek penelitian yang memiliki persentase 3,8%.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa *sense of humor* pada Mahasiswa Angkatan 2016 Prodi Matematika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung kategori sedang.

3. Uji Asumsi

Sebelum dilakukannya uji hipotesis, maka diperlukan uji asumsi yang bertujuan untuk mengetahui terpenuhi atau tidaknya syarat data yang diperoleh untuk dilakukan analisis selanjutnya. Uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data sebaran pada setiap variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Data sebaran yang diperoleh dapat dikatakan normal apabila memenuhi syarat $p > 0,05$. Uji normalitas menggunakan teknik *one sample Kolmogorov-Smirnov* (K-S) yang dilakukan pada kedua variabel penelitian. Berikut tabel uji normalitas.

Tabel. 19
Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Rerata | SD | K-S | Taraf Signifikan | Keterangan |
|-----------------------|--------|--------|-------|----------------------|------------|
| Kecemasan | 64,26 | 10,715 | 1,336 | 0,056 ($p > 0,05$) | Normal |
| Dukungan sosial | 52,60 | 7,561 | 1,153 | 0,140 ($p > 0,05$) | Normal |
| <i>Sense of humor</i> | 53,19 | 8,012 | 1,047 | 0,223 ($p > 0,05$) | Normal |

Kesimpulan dari tabel diatas adalah dari dilakukannya uji normalitas didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa variabel kecemasan, dukungan sosial, dan *sense of humor* memiliki nilai yang normal. Dari tabel diatas kecemasan dapat dikatakan normal karena nilai K-S Z pada kecemasan adalah 1,336 dengan (p) 0,053 dapat dilihat berarti $p > 0,05$, Lalu pada variabel dukungan social dapat dikatakan normal karena nilai K-S Z = 1,153 dengan (p) 0,140 yang berarti bahwa $p > 0,05$, dan pada variabel *sense of humor* dengan K-S Z = 1,047 dengan (p) 0,223 yang berarti bahwa $p > 0,05$. Hasil analisis tersebut dapat diasumsikan bahwa skor variabel kecemasan, dukungan sosial, dan *sense of humor* dapat dikatakan normal. Hal ini dibuktikan pada koefisien normalitas *Kolmogorov-Smirnov* pada ketiga variabel dengan $p > 0,05$.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantug dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linier. Ketiga variabel penelitian dikatakan linier apabila $p > 0,05$. Berikut adalah tabel uji linieritas pada ketiga variabel.

Tabel. 20
Hasil Uji Linieritas

| Variabel | Sig. Deviation from Linierity | Taraf Signifikan | Keterangan |
|--|-------------------------------|------------------|------------|
| Dukungan sosial dengan kecemasan | 1,050 | 0,444 $> 0,05$ | Linier |
| <i>Sense of humor</i> dengan kecemasan | 0,944 | 0,546 $> 0,05$ | Linier |

Kesimpulan dari tabel diatas adalah antara variabel dukungan sosial dan kecemasan memiliki hubungan yang linier dengan taraf signifikan $0,444 > 0,05$. Dan

antara variabel *sense of humor* dengan variabel kecemasan juga menjadi linier dengan taraf signifikan $0,546 > 0,05$.

4. Uji hipotesis

Setelah menghitung uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas kedua variabel terpenuhi, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis, yaitu untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan antara dukungan sosial (X1) dan *sense of humor* (X2) dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi (Y). Uji hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi (anareg) berganda yang dihitung dengan bantuan program *SPSS 21.0 for windows*. Berikut adalah uji hipotesis yang dilakukan.

a. Uji hipotesis pertama

Uji hipotesis yang pertama adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *sense of humor* dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Berikut adalah uji hipotesis yang dilakukan.

Tabel.21
R-Square

| Model Summary | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------|-------------------|----------------------------|-------------------|----------|--------|---------------|-----|------|
| Model | R | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Change Statistics | | | Sig. F Change | | |
| | | | | R Square Change | F Change | df1 | | df2 | |
| 1 | .831 ^a | .690 | .678 | 6.085 | .690 | 55.631 | 2 | 50 | .000 |

Kesimpulan pada tabel diatas adalah antara variabel dukungan sosial dan *sense of humor* dengan kecemasan memiliki hubungan yang sangat signifikan. Hasil analisis yang dilakukan memperoleh nilai $R = 0,831$ nilai $F = 55,631$ dengan signifikan $p = 0,000$ dan menunjukkan $p < 0,01$. Dengan demikian hipotesis diterima atau variabel dukungan sosial dan *sense of humor* memiliki pengaruh terhadap kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

Selanjutnya, untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat dari *R-Square*. Tabel hasil analisis diatas menunjukkan *R-Square* sebesar 0,690 atau 69,0%, dengan begitu dapat diinterpretasikan bahwa variabel bebas memiliki pengaruh sebesar 69,0% terhadap variabel terikat dan 31,0% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Langkah selanjutnya yaitu melakukan uji hipotesis kedua dan ketiga.

Tabel. 22
Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga

| Variabel | R | R ² | Sig. | Keterangan |
|-------------------|-------|----------------|-------|---------------------|
| X ₁ -Y | 0,759 | 0,576 | 0.000 | Negatif –Signifikan |
| X ₂ -Y | 0,740 | 0,547 | 0.000 | Negatif-Signifikan |

b. Uji hipotesis kedua

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa dalam tabel di atas dapat diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{x_1y}) = 0,759 dan koefisien determinasi (r^2) = 0,576 dengan $p = 0,000$ ($p > 0,01$) yang berarti hipotesis kedua dapat diterima. Hasil uji hipotesis kedua di atas menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

c. Uji hipotesis ketiga

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa dalam tabel di atas dapat diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{x_2y}) = 0,740 dan koefisien determinasi (r^2) = 0,547 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti hipotesis ketiga diterima. Hasil uji hipotesis ketiga di atas menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa *sense of humor* yang dimiliki mahasiswa ada hubungan dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

5. Sumbangan Efektif Masing-Masing Variabel Independen

Sumbangan efektif kedua variabel *independen* terhadap variabel *dependen* telah diketahui yaitu sebesar 69,0%. Selanjutnya, peneliti menjelaskan sumbangan efektif dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Sumbangan efektif merupakan ukuran sumbangan suatu prediktor terhadap keseluruhan efektifitas garis regresi yang digunakan sebagai dasar prediksi. Sumbangan efektif dari keseluruhan variabel *independen* terhadap variabel *dependen* memiliki jumlah yang sama dengan *R-Square*.

Tabel. 23
Sumbangan Efektif

| Variabel | Koefesien Regresi (Beta) | Koefisien Kolerasi | Sumbangan Relatif (%) | Sumbangan Efektif (%) |
|-----------------------|--------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| Dukungan sosial | -0,486 | -0,759 | 53,5% | 36,9% |
| <i>Sense of humor</i> | -0,435 | -0,749 | 46,5% | 32,1% |

Kesimpulan dari table diatas melihtakan bahwa dari masing-masing variabel bebas memiliki sumbangan efektif terhadap variabel terikat.

- a. Sumbangan efektif pada variabel dukungan sosial 36,9%
- b. Sumbangan efektif pada variabel *sense of humor* 32,1%

Hasil ini menunjukkan dari masing-masing variabel memiliki sumbangan efektif yang berbeda. Jumlah dari kedua variabel tersebut adalah sama dengan *R-Square* yaitu 69,0%. Sisa persenan yang tidak terisi disini adalah bahwa masih ada variabel lain yang mempengaruhi kecemasan.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara dukungan sosial dan *sense of humor* dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Prodi Matematika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda untuk melihat ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dan terikat. Proses analisis tersebut menggunakan bantuan program *SPSS 21.0 for windows*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Matematika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung Tahun ajaran 2016 yang berjumlah 261 mahasiswa yang terdiri dari 8 kelas yaitu A, B, C, D, E, F, G, dan H. Teknik sampling pada penelitian ini yaitu *Proporsional random sampling* dengan sampel yang berjumlah 53 mahasiswa.

Penelitian ini terdapat tiga hipotesis yang diajukan. Hasil uji hipotesis pertama terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *sense of humor* dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi dengan $R=0,831$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Dengan sumbangan efektif sebesar 69,0% yang dipengaruhi oleh variabel bebas dalam penelitian ini dan 31,0% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini yang berarti hipotesis pertama yang diajukan diterima. Angka tersebut membuktikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *sense of humor* dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi, yang memiliki arti bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan *sense of humor* maka semakin rendah kecemasan

mahasiswa dalam penyusunan skripsi sebaliknya semakin rendah dukungan sosial dan *sense of humor* maka semakin tinggi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

Penelitian ini memiliki tiga buah pengkategorian yaitu, tinggi, sedang dan rendah. Menurut hasil dari analisis data yang peneliti peroleh, kategorisasi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Prodi Matematika Angkatan 2016 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan memiliki taraf yang berbeda-beda. Sebanyak 27 mahasiswa dengan persentase 50,9% berada pada kategorisasi tinggi dalam kecemasan mahasiswa, kemudian sebanyak 26 mahasiswa dengan persentase 49,1% memiliki kategorisasi sedang dan dalam kategorisasi rendah terdapat 0 mahasiswa dengan persentase 0%. Sehingga diperoleh simpulan bahwa kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi pada penelitian ini berada di kategori tinggi.

Pada uji hipotesis kedua diperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan $r = 0,759$ yaitu $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti hipotesis kedua dapat diterima. Variabel dukungan sosial memiliki sumbangan efektif 36,9% terhadap kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Hal tersebut menunjukkan ada hubungan terhadap kecemasan mahasiswa sehingga dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Seperti halnya bahwa dukungan sosial mengacu pada pemberian kenyamanan pada orang lain, merawatnya, atau menghargainya (Sarafino, 2006). Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai.

Hal tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Maziyah (2015) tentang ‘‘Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban’’ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin rendah tingkat kecemasannya dan sebaliknya. Sesuai dengan manfaat dari dukungan sosial yaitu mengurangi kecemasan, depresi, dan simtom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stress. Maka dari itu dengan adanya dukungan sosial yang tinggi akan mengalami hal yang positif sehingga kecemasan akan semakin rendah.

Pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara *sense of humor* dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi $r = 0,740$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti hipotesis ketiga dapat diterima. Variabel *sense of humor* memberikan sumbangan efektif sebesar 32,1% terhadap kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Hal tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *sense of humor* terhadap kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi, maka dari itu variabel *sense of humor* berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Zulkarnain (2009) yang berjudul *Sense Of Humor*

dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa . Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negative yang signifikan antara *sense of humor* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian.

Menurut Setiawan (dalam puspitacandri,2013) *sense of humor* adalah suatu rasa atau kesadaran dalam diri individu yang merangsangnya untuk tertawa atau cenderung tertawa. Menurut Gomes (dalam Zulkarnain & Novliadi, 2009) Dengan adanya humor didalam diri individu dapat menimbulkan efek tertawa, dan tertawa merupakan obat terbaik untuk melawan rasa cemas dan stress.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat diambil kesimpulannya yaitu:

1. Ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan *sense of humor* dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa prodi matematika angkatan 2016. Semakin tinggi dukungan sosial dan *sense of humor* maka semakin rendah kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial dan *sense of humor* maka semakin tinggi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Hasil penelitian dapat dilihat dari nilai $R_{x_{1,2},y} = 0,831$ $F = 55,631$ dengan signifikan $p = 0,000$ dan menunjukkan $p < 0,01$. Hasil yang didapat bahwa dukungan sosial dan *sense of humor* memberikan sumbangan efektif sebesar 69,0% terhadap variabel terikat dan 31,0% dihasilkan oleh variabel lain di luar penelitian.
2. Ada hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa prodi matematika angkatan 2016. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Hasil penelitian ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi $r_{x_1,y} = 0,759$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil yang di dapat menyatakan bahwa dukungan sosial mendapatkan sumbangan efektif sebesar 36,9%.
3. Ada hubungan yang negatif dan signifikan antara *sense of humor* dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa prodi matematika angkatan 2016. Hasil penilaian dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi $r_{x_2,y} = 0,740$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil yang di dapat menyatakan bahwa variabel *sense of humor* mendapatkan sumbangan efektif sebesar 32,1% terhadap kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di harapkan dapat mempersiapkan diri sebaik mungkin. Komunikasi yang baik dengan dosen pembimbing, teman sebaya dan orang tua akan sangat membantu dalam proses penyusunan skripsi. Dalam mengerjakan skripsi mendapatkan dukungan sosial dan *sense of humor* dari orang-orang terdekat sangatlah dibutuhkan sehingga dengan adanya dukungan sosial dan *sense of humor* dapat sedikit membantu mengurangi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Selain itu, untuk

mengurangi rasa cemas dengan cara sholat dan berdoa atau lebih mendekatkan diri dengan Allah SWT.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti dan mengkaji kembali mengenai dukungan sosial dan *sense of humor* dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi diharapkan dapat lebih cermat dalam mengambil subjek penelitian. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan faktor-faktor lainnya yang menyebabkan munculnya kecemasan dalam penyusunan skripsi.