

BAB I

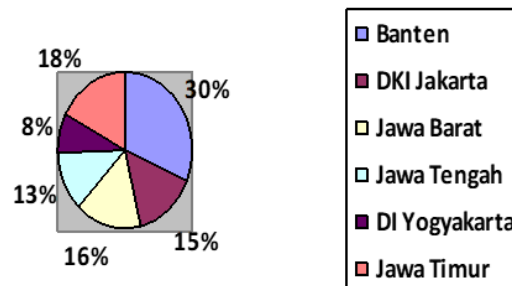
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan secara sadar serta terencana yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik, baik secara akademik maupun non-akademik (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003). Terdapat tiga jenis pendidikan di Indonesia, yaitu pendidikan formal, pendidikan informal, dan pendidikan non-formal, ketiga jenis pendidikan tersebut bertujuan untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi dan kemampuan dalam bidang pendidikan (Irsalulloh & Maunah, 2023). Pendidikan formal merupakan jenis pendidikan yang memiliki kurikulum dan jenjang yang terstruktur, salah satu contohnya berupa pendidikan tinggi (Syaadah et al., 2023). Pendidikan tinggi adalah salah satu jenjang pendidikan yang dapat ditempuh setelah melewati tingkatan sebelumnya. Jenjang ini meliputi program diploma atau D-3, program sarjana atau S-1, program magister atau S-2, program doktor atau S-3, program profesi, dan program spesialis (Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 Pasal 1 Butir 2).

Individu yang menjalani pendidikan tinggi disebut sebagai mahasiswa (Siswoyo, 2012 dalam Faradillah & Amriana, 2020). Mahasiswa didefinisikan sebagai kelompok peserta didik yang belajar dan terdaftar pada sebuah perguruan tinggi, dan secara resmi belajar dan menimba ilmu pada universitas, institut, atau perguruan tinggi (Fitriana & Kurniasih, 2021). Di Indonesia, total mahasiswa yang sedang menempuh studi S1 sebanyak 8.467.714 dan sebanyak 63,17% atau sekitar 5.349.807 berada di enam provinsi di pulau Jawa, dengan rincian dengan rincian 1.687.634 mahasiswa berasal dari Banten, 768.603 mahasiswa berasal dari DKI Jakarta, 856.961 mahasiswa berasal dari Jawa Barat, 678.569 mahasiswa berasal dari Jawa Tengah, 410.789 mahasiswa berasal dari D.I Yogyakarta, dan 947.251 mahasiswa berasal dari Jawa Timur (Badan Pusat Statistik, 2025). Mahasiswa yang berada di masing-masing provinsi terkonsentrasi di beberapa kota, yaitu Tangerang dengan 1.545.953 mahasiswa, Jakarta dengan 768.603 mahasiswa, Semarang

dengan 287.296 mahasiswa, Yogyakarta dengan 410.789 mahasiswa, Bandung dengan 305.412 mahasiswa, Surabaya dengan 300.031 mahasiswa, dan Malang dengan 266.227 mahasiswa.



Gambar 1.1 Grafik Jumlah Mahasiswa di Pulau Jawa

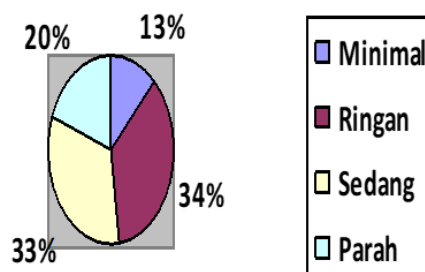
Menurut Arnett (2016) mahasiswa adalah contoh utama dari individu pada masa *emerging adulthood*, hal ini disebabkan karena lingkungan di perkuliahan adalah lingkungan yang mendukung eksplorasi diri atau identitas individu. Lingkungan perkuliahan dapat memberikan mahasiswa ruang untuk melakukan eksplorasi sebebas-bebasnya dalam berbagai aspek, seperti pertemanan, percintaan, tanggung jawab, *worlds view*, dan pekerjaan. Sebagai seorang *emerging adulthood*, mahasiswa berada pada tahap *intimacy vs isolation*, *intimacy* merupakan kemampuan individu untuk menjalin hubungan dekat dan sehat dengan individu lain, membentuk keakraban, serta berkomitmen dalam relasi *personal* dan profesional. Mahasiswa yang mencapai tahap *intimacy* dianggap dapat mandiri, memiliki relasi sosial yang baik, dan mampu memiliki tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain (Kirana et al., 2019).

Pada tahap *intimacy vs isolation* terdapat tugas perkembangan, yaitu tuntutan untuk memiliki terlibat secara lebih mendalam dengan individu lain dan membangun ikatan sosial, pada tahap ini apabila individu tidak dapat untuk membangun ikatan sosial dan kedekatan dengan orang lain maka akan muncul perilaku seperti menutup diri, mengucilkan diri, dan menjauhi kelompok sosial (Santrock, 2012). Ketika mahasiswa gagal membangun ikatan sosial, menyesuaikan diri, dan membangun kedekatan dengan orang lain, maka mahasiswa akan merasakan kecemasan karena takut akan adanya pengucilan dan dijauhi oleh orang lain (Shandy & Khoirunnisa, 2021). Arnett (2016) juga menjelaskan bahwa sebagai

seorang *emerging adulthood*, mahasiswa memiliki kerentanan dalam mengalami kecemasan dikarenakan ketidakpastian terkait masa depannya, keharusan bertanggungjawab atas pilihannya, dan ketakutan akan gagal pemenuhan tugas sosialnya.

Tuntutan yang dimiliki mahasiswa tidak hanya berdasarkan pada tahapan perkembangannya, tetapi juga tuntutan yang berasal dari perkuliahan baik akademik maupun non akademik, seperti tuntutan dalam kemandirian belajar, memenuhi jumlah kredit pembelajaran, memiliki kemampuan menulis (makalah, skripsi, dan jurnal), memiliki kemampuan *public speaking*, dan memiliki *leadership* (Astuti et al., 2022). Tuntutan yang dialami oleh mahasiswa dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis mahasiswa karena menyebabkan perasaan tertekan dalam kegiatan sehari-hari (Bakker & Mostert, 2024). Kondisi fisik dan psikologis yang tertekan akan lebih rentan untuk mengalami *anxiety* atau kecemasan, hal tersebut disebabkan karena tekanan yang dialami individu melepaskan hormon stres, dan hormon stres yang berlebihan dapat meningkatkan kecemasan (Mendoza et al., 2024).

Kecemasan adalah sebuah rasa takut atau khawatir terkait hal-hal yang akan terjadi di masa depan, selain itu rasa takut dan khawatir untuk menghadapi masa depan (Lovibond & Lovibond, 1995 dalam Syamsuarni & Nio, 2023). Menurut penelitian Sahin & Tuna (2020) yang dilakukan pada mahasiswa selama masa pandemik di Amerika Serikat, mahasiswa memiliki persentase kecemasan minimal sebesar 12,73%, diikuti kecemasan ringan sebesar 19,57%, kemudian kecemasan sedang sebesar 32,92%, dan terakhir kecemasan parah sebesar 32,92%.



Gambar 1.2 Grafik Persentase Tingkat *Anxiety* Mahasiswa

Dampak dari tingginya tingkat kecemasan pada mahasiswa dapat menyebabkan menurunnya nilai, menurunnya kondisi kesehatan mahasiswa baik secara psikologis maupun fisiologis, dan terganggunya hubungan dengan orang lain (Sahin & Tuna, 2020). Semakin rendah tingkat kecemasan maka menyebabkan meningkatnya kepercayaan diri mahasiswa, meningkatnya *mood* positif, dan memiliki hubungan sosial yang baik (Imana et al., 2025). Berdasarkan penelitian Astutik et al. (2020) dengan sampel sebanyak 229 mahasiswa di Indonesia yang menjalani perkuliahan pada masa pandemi, didapatkan data sebanyak 51,1% mahasiswa mengalami *anxiety* atau kecemasan dalam menjalani perkuliahan. Pada tahun 2021 terdapat penelitian yang dilakukan Romadhona et al. (2021) dengan sampel sebanyak 258 mahasiswa di Indonesia yang menjalani perkuliahan pada masa COVID-19, didapatkan hasil sebanyak 60,1% mahasiswa mengalami *anxiety*. Laksmi et al. (2021) melakukan penelitian terkait kecemasan mahasiswa di pulau Jawa pada masa pandemi dengan total sampel sebanyak 2014 mahasiswa, didapatkan hasil sebanyak 57,9% mahasiswa mengalami kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Silalahi (2021) dengan sampel sebanyak 56 mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya memiliki tingkat kecemasan sangat berat sebanyak 38%, tidak mengalami kecemasan sebanyak 23,2%, tingkat kecemasan berat sebanyak 19,6%, tingkat kecemasan sedang sebanyak 12,5%, dan tingkat kecemasan ringan sebanyak 7,1%, pada penelitian Silalahi (2021) mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan (jantung berdegup kencang, berkeringat, dan *stuttering*) pada kondisi-kondisi tertentu seperti akan bimbingan, mengerjakan tugas akhir, dan ketika akan sidang akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Mansur et al. (2022) dengan sampel sebanyak 58 mahasiswa keperawatan tingkat akhir, menunjukkan bahwa pada mahasiswa Fakultas Keperawatan tingkat akhir di Malang memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 70%, tingkat kecemasan tinggi sebanyak 18%, dan tingkat kecemasan rendah sebanyak 12%, berdasarkan penelitian Mansur et al. (2022) mayoritas mahasiswa mengalami gejala kecemasan (tegang, merasa tidak percaya diri dengan hasil kerja, dan takut) ketika mereka mengingat bahwa mereka harus

mengumpulkan skripsi dan mengerjakan revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing.

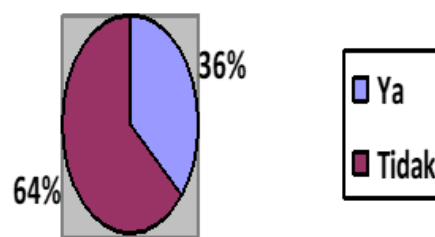
Madinah et al. (2023) melakukan penelitian dengan sampel sebanyak 64 mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Muhamadiyah Semarang angkatan 2019, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 65,6, tingkat kecemasan berat sebanyak 25,6, dan tidak mengalami kecemasan sebanyak 7,8%, berdasarkan penelitian Madinah et al. (2023) mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran mengalami kecemasan dikarenakan adanya *negative thoughts*, pemikiran irasional, serta ketakutan yang berlebihan terkait ketidakmampuan diri dalam mengatasi situasi praktek. Penelitian yang dilakukan Marbun et al. (2023) dengan sampel sebanyak 75 mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Bandung memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 68,9%, dan tingkat sedang sebanyak 31,1%, berdasarkan penelitian Marbun et al. (2023) kecemasan yang dialami disebabkan karena ketidaktahuan terkait apa yang akan terjadi saat praktek, yang menyebabkan ketegangan otot, nafas terengah-engah, menjadi tidak fokus, dan menjadi mudah marah.

Tjahjono & Tirtasari (2023) melakukan penelitian dengan sampel mahasiswa Fakultas Kedokteran di Jakarta, penelitian ini mendapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan ringan sebanyak 72%, tingkat kecemasan sedang dan berat masing-masing sebanyak 11,2%, dan tingkat kecemasan sangat berat sebanyak 5,6%, berdasarkan penelitian Tjahjono & Tirtasari (2023) mahasiswa Fakultas Kedokteran mengalami kecemasan dikarenakan tingginya tuntutan pada lingkungan akademik (praktek, koas, dsbnya) dan beban secara finansial untuk studi yang dijalankan, menyebabkan mereka grogi ketika praktek dan tidak bisa fokus pada kelas teori. Menurut penelitian Amin et al. (2024) dengan sampel mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab di UIN Hassanudin Banten, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan tinggi sebanyak 65%, tingkat kecemasan sedang sebanyak 25%, dan tingkat kecemasan rendah sebanyak 10%, berdasarkan penelitian Amin et al. (2024) mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab mengalami kecemasan dikarenakan ketakutan akan nilai ujian akhir yang tidak sesuai harapan, hal tersebut menyebabkan mereka tegang dan tidak dapat tidur dengan nyenyak,

tidak bisa fokus mengerjakan latihan soal, dan, tidak percaya diri. Pada penelitian dengan sampel mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Surya Global Jogjakarta, didapatkan hasil sebanyak 55,6% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, 29,6% mengalami kecemasan ringan, dan 14,8% mengalami kecemasan berat (Murwani et al., 2024), kecemasan tersebut disebabkan karena keterbatasan waktu revisi, kesulitan menemui dosen pembimbing, dan revisi yang banyak, hal tersebut menyebabkan kesulitan untuk tidur, merasa takut terhadap hasil skripsinya, dan kesulitan untuk konsentrasi di kelas *reguler*.

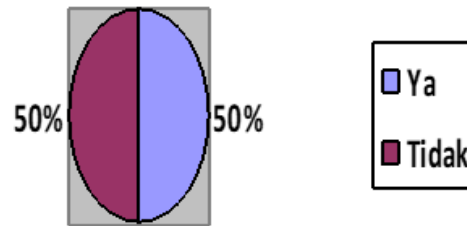
McCloud et al. (2023) menjelaskan bahwa kecemasan individu yang langsung berkuliah lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang langsung bekerja. Hal tersebut disebabkan karena individu yang menjadi mahasiswa akan menghadapi tekanan akademis, kurangnya sumber daya untuk belajar, pola makan yang tidak teratur, kurangnya waktu istirahat, dan hubungan sosial yang tidak suportif. Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan munculnya perilaku menarik diri dari lingkungan, kehilangan selera makan, mengalami gangguan fokus, lebih mudah tersinggung, menjadi tidak logis, kesulitan tidur, dan sulit mengendalikan emosi (Jarnawi, 2020 dalam Savitri & Swandi, 2023).

Penelitian ini melakukan *preliminary* kepada 102 mahasiswa yang berkuliah di pulau Jawa.



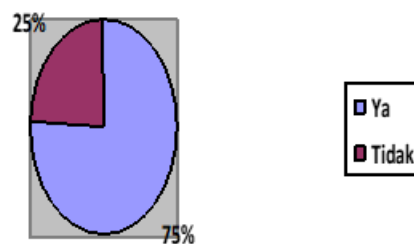
Gambar 1.3 Grafik *Pie chart preliminary anxiety*

Pernyataan pertama adalah “Saya berkeringat tanpa penyebab di situasi yang tidak nyaman”, sebanyak 37 responden (36,3%) setuju bahwa pada pernyataan berkeringat tanpa penyebab di situasi yang membuat tidak nyaman, yang mengarah pada aspek *autonomic arousal*. Berkeringat ketika berada pada situasi yang tidak nyaman dapat menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan fungsi dan dapat menghambat kegiatan perkuliahan (Andri et al., 2021 dalam Akbar et al., 2022).



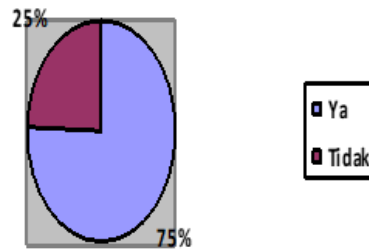
Gambar 1.4 Grafik *Pie chart preliminary anxiety*

Pernyataan kedua adalah “Saya merasa lemas atau lunglai di situasi yang mendadak”, sebanyak 51 responden (50%) menyatakan bahwa mereka merasa lemas saat berada di situasi yang mendadak, yang mengarah pada aspek *skeletal musculature effect*. Perasaan lemas yang muncul disebabkan karena inaktivasi otot secara mendadak, inaktivasi otot yang mendadak dapat mempengaruhi kapasitas mahasiswa dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, timbulnya rasa tidak nyaman ketika menjalani perkuliahan, mahasiswa menjadi tidak bertenaga dan lesu ketika berada di kelas (Sharlo et al., 2022).



Gambar 1.5 Grafik *Pie chart preliminary anxiety*

Pernyataan ketiga adalah “Saya merasa cemas saat presentasi, ujian, dan sejenisnya”, sebanyak 77 responden (75,5%) mengaku bahwa mereka merasa cemas saat ujian, presentasi, dan sejenisnya, yang mengarah pada aspek *situational anxiety*. Individu yang mengalami kecemasan pada saat-saat tertentu, dapat mempengaruhi kemampuan individu dan menghasilkan *output* yang tidak maksimal pada kondisi tersebut, seperti mahasiswa menjadi tidak dapat berkonsentrasi dan menjadi lebih mudah untuk lupa pada situasi yang menyebabkan kecemasan (Purba, 2023).



Gambar 1.6 Grafik *Pie chart preliminary anxiety*

Pernyataan terakhir adalah “Saya merasa takut dan cemas tanpa alasan yang jelas”, sebanyak 37 responden (36,3%) setuju bahwa mereka merasa takut dan cemas tanpa alasan yang jelas, yang mengarah pada aspek *subjective experience of anxious affect*. Kecemasan dan ketakutan tanpa alasan yang dialami oleh mahasiswa dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, kinerja memburuk, dan terhambatnya perkembangan kehidupan sosial dari mahasiswa, seperti mahasiswa mengalami ketakutan untuk bertanya, berpartisipasi, atau berpendapat dalam kelas (Agustini et al., 2024).

Peneliti melakukan wawancara lanjutan dengan pertanyaan “menurutmu apa dampak buruk yang kamu rasakan ketika tiba-tiba cemas waktu di kampus?” kepada responden untuk mengetahui dampak negatif dari kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam perkuliahan, dan mendapatkan hasil sebagai berikut:

“entah kenapa kalau panik terus muncul keringat dingin meski ruangan sudah ber ac ... biasanya juga jadi stuttering gitu atau kadang malah nyerocos terus gabisa dikontrol ... kadang juga kaki jadi kaku kalau lagi duduk ... kalau berdiri biasanya lemes dan nyender ke temen... fokusku keganggu biasanya ...”

R (23 Tahun).

“kata yang kuucapkan jadi ga terstruktur ... takut untuk ngomong ... jantung berdebar-debar ... sakit perut ... kepala tiba-tiba pusing... takut buat ngobrol sama orang lain ... pingin menyendiri gamau ketemu orang aja ...”

H (20 Tahun).

Berdasarkan hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa dampak kecemasan yang dirasakan mahasiswa berupa gangguan berbicara (*stuttering*, tidak terstruktur, dan berbicara berlebihan), gangguan biologis (sakit perut, kepala

pusing, lemas atau kaku), gangguan fokus, dan gangguan sosial (takut berbicara dengan orang lain dan lebih ingin menyendiri). Dampak biologis kecemasan yang dirasakan sesuai dengan hasil penelitian oleh Agnesya (2024) bahwa kecemasan akan memicu respon biologis yang merugikan, seperti gangguan pencernaan, sakit kepala, peningkatan denyut jantung, dan ketegangan otot. Kecemasan yang dialami oleh individu dapat mempengaruhi bagaimana individu menggunakan bahasa atau menyusun kosakata (Kholisin, 2014). Laily & Andriyani (2024) menjelaskan bahwa ketika individu mengalami kecemasan maka akan mengalami gangguan kognitif dan memunculkan pikiran yang buruk, sehingga individu menjadi tidak fokus.

Kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa tidak hanya berfokus pada kecemasan akademik seperti ketakutan terkait nilai, suasana, atau lingkungan kuliah, akan tetapi juga kecemasan non-akademik. Berdasarkan hasil *preliminary* sebelumnya, yang menjelaskan bahwa terdapat ketakutan untuk berbicara atau berkomunikasi dengan teman maupun dosen. Selain itu, mahasiswa juga dapat mengalami kecemasan seperti ketakutan untuk di *judge* oleh orang lain dalam perkuliahan, ketakutan adaptasi hubungan pertemanan yang baru, dan ketakutan terkait menjalankan program kerja organisasi atau UKM (Unit Kerja Mahasiswa) (Mirza et al., 2021).

Selain itu, kecemasan yang dialami mahasiswa juga bisa disebabkan karena ketakutan terkait tugas sosialnya, seperti diharuskan untuk memiliki kemampuan untuk terjun di masyarakat, ketakutan menunjukkan kesan pertama yang buruk terhadap orang lain, tidak bisa berkontribusi secara maksimal dalam kelompok atau organisasinya, dan ketidakpastian arah hidup yang dialami oleh mahasiswa (Archbell & Coplan, 2022). Hal-hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa dikarenakan tuntutan sosial, tekanan, dan ekspektasi terhadap diri sendiri dapat menyebabkan individu mengalami *emotional distress* yang menyebabkan munculnya kecemasan (Zou, 2024).

Mahasiswa juga seringkali memiliki kegiatannya di luar akademik, salah satunya adalah kegiatan organisasi. Menurut Tan et al. (2023) penyebab mengapa mahasiswa dalam melaksanakan tugasnya pada kegiatan organisasi mengalami

kecemasan adalah karena kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki individu, tekanan yang diberikan oleh ketua atau koordinator divisi, dan adanya ketakutan akan *dijudge* apabila memiliki performa yang buruk dalam organisasi.

Dalam konteks perkuliahan, gangguan-gangguan tersebut dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam belajar di kelas, kesulitan dalam menjalin pertemanan di perkuliahan, dan menurunnya kepercayaan diri mahasiswa, hal tersebut disebabkan karena mahasiswa terlalu takut dan berpikiran berlebihan terkait suatu hal yang berdampak pada kondisi fisik (Kusumastuti, 2020). Hal tersebut juga didukung oleh wawancara lanjutan yang dilakukan peneliti dengan pertanyaan “bagaimana hal-hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kehidupan perkuliahanmu?”, dan mendapatkan hasil sebagai berikut:

“Yah mungkin lebih ke bagaimana nanti presentasi baik nanti di kelas atau malah waktu sidang proposal.. takut gitu trus kalo keinget jadi gafokus di kelas ato gafokus nugas gitu... Kadang juga jadi overthinking buat nilai dan lainnya karena berawal dari grogi waktu presentasi dan merambat ke nilai. Kek domino effect gitu.”

R (23 Tahun).

“jadi lebih takut ngomong didepan kayak pas presentasi gitu, takut salah ngomong... jadi waktu presentasi jadi lebih banyak diem aja... terus kalo misal gak paham sama materi yang ada di kelas, biasanya aku gak tanya lagi sama dosen gara-gara takut buat ngomong itu sih... jadi aku sering ketinggalan materi dan itu buat nilaiku turun sih...”

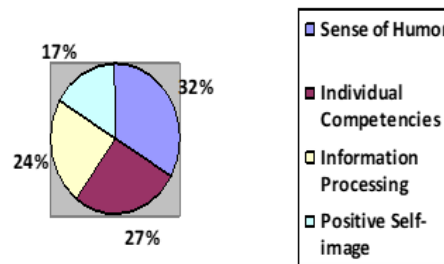
H (20 Tahun)

Berdasarkan hasil *preliminary* dan wawancara, dapat disimpulkan bahwa terdapat indikasi pada mahasiswa mengalami *anxiety*. Seharusnya mahasiswa mampu mengelola kecemasan yang dimilikinya dikarenakan mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengelola *stressor*, mekanisme koping yang optimal, dan *emotional adjustment* (Yazedjian et al., 2009 dalam Shanti et al., 2021). Hal tersebut didukung oleh teori Greenberg (2020) yang menjelaskan bahwa seharusnya individu mampu untuk mengelola *stressor* dan beradaptasi, sehingga individu dapat menjadikan *stressor* sebagai stres yang positif (*eustress*) dan bukan stress yang negatif (*distress*). Sebagai mahasiswa juga mendapatkan lebih banyak kesempatan untuk mengakses informasi serta pelatihan mengelola stresor, sehingga mahasiswa memiliki kemampuan mengelola stresor dan mekanisme koping yang konstruktif

(Böke et al., 2019). Senyatanya, mahasiswa mengalami kecemasan dengan persentase sebanyak 42% mengalami kecemasan ringan, 36% mengalami kecemasan sedang, 16% mengalami kecemasan berat, dan 6% mengalami kecemasan sangat berat (Shiddiq & Pranata, 2024). Mahasiswa mengalami kecemasan karena ada perubahan situasi yang mendadak, terjadi konflik, dan tuntutan untuk beradaptasi (Habibullah et al., 2019 dalam Susilo & Eldawaty, 2019). Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain jenis kelamin, kepribadian, kapasitas fungsional individu, kognitif, strategi koping (Pérez-Cruz et al., 2019).

Kepribadian dapat mempengaruhi bagaimana individu dapat merespon perubahan dan bagaimana respon terhadap stressor, respon berbeda sesuai dengan masing-masing individu (Hamid et al., 2021). Ciri kepribadian yang sehat adalah kemampuan individu menilai dan mengenali dirinya secara objektif, memiliki *sense of humor*, dan memiliki mekanisme koping yang konstruktif (Schultz, 2005 dalam Wijaya, 2020). *Sense of humor* merupakan kecenderungan individu untuk tertawa, menertawakan lelucon yang diberikan orang lain, menghibur orang lain dengan lelucon, dan melontarkan lelucon (Martin et al., 2003). Manfaat memiliki *sense of humor* bagi mahasiswa adalah a) Mengatasi stress perkuliahan; b) Membangun optimism; c) Meningkatkan koneksi sosial; d) Membangun *mood* positif; dan e) Mengurangi kecemasan (Hasanah et al., 2023).

Peneliti melakukan *preliminary research* dengan sampel 102 mahasiswa di pulau Jawa untuk mencari tahu faktor apa yang paling mempengaruhi kecemasan. Hasil dari *preliminary research* menunjukkan bahwa faktor yang paling mempengaruhi kecemasan adalah *sense of humor* dengan persentase sebanyak 33,3%, kedua adalah *individual competencies* dengan persentase sebanyak 26,5%, ketiga adalah *information processing* dengan persentase sebanyak 23,5%, dan terakhir *positive self-image* dengan persentase sebanyak 16,7%.



Gambar 1.7 Grafik Preliminary Faktor Anxiety

Peneliti juga melakukan wawancara lanjutan kepada beberapa responden dengan pertanyaan “kenapa kamu memilih *sense of humor*?”, untuk pendalaman data. Berikut adalah hasil wawancara lanjutan tersebut:

“Karena guyon guyon gitu bisa mengurangi kecemasan saya... biasanya jadie lebih santai dan tetap tenang terhadap kesalahan atau kekurangan dihadapi... sehingga menurut saya sense of humor untuk melihat sisi lucu dari situasi yang menegangkan...”

(G, 18 Tahun)

“kalau menurutku kalo tertawa atau bercanda lucu-lucuan gitu bawaannya bikin jadi lebih santai, rileks, dan ngga tegang lagi... jd bawaannya juga ngga panik sendiri (cemas) karena selalu kepikiran hal-hal yang negatif...”

(O, 18 Tahun)

“Karenaaa biasanya kalau lagi cemas atau takut gitu, suka ngalihin pikiran atau cari hal² yg lucu/nyari jokes/berusaha ngejokes biar kecemasannya ndak tambah tinggi/parah...”

(Y, 19 Tahun)

Berdasarkan hasil wawancara lanjutan yang dilakukan, dapat dilihat bahwa alasan responden menjawab *sense of humor* dikarenakan merasa bahwa dengan bercanda atau melontarkan lelucon dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan dari situasi yang menegangkan. Hal ini sesuai dengan penelitian Arifiati & Wahyuni (2020) yang menjelaskan bahwa individu dengan *sense of humor* yang tinggi memiliki muatan emosi positif yang dapat menurunkan ketegangan interpersonal dan kecemasan yang dialami oleh individu. Menurut Martin et al. (2003) *sense of humor* memiliki 4 dimensi, yaitu *self-enhancing humor*, *aggressive humor*, *affiliative humor*, dan *self-defeating humor*.

Menurut Begum & Som (2025), individu dengan *self-enhancing humor* yang tinggi cenderung akan memiliki pandangan hidup yang humoris dan mampu melihat segala sesuatu dari sisi lucunya maka memiliki kecenderungan untuk tidak mudah memiliki pemikiran berlebihan terhadap sebuah *event* atau masalah, hal tersebut menyebabkan individu memiliki kecemasan yang semakin rendah. Menurut Chen et al. (2022), individu dengan *aggressive humor* yang tinggi cenderung menggunakan sarkasme, godaan, atau ejekan, yang bertujuan untuk mengekspresikan humor sebebass mungkin dan meredakan ketegangan interpersonal. Menurut Begum & Som (2025), individu dengan *affiliative humor* yang tinggi cenderung melontarkan lelucon untuk menghibur orang lain, membangun hubungan positif dengan orang lain, dan mengurangi ketegangan atau konflik interpersonal. Menurut Başak & Can (2014), individu dengan *self-defeating humor* yang tinggi cenderung melontarkan lelucon dan humor yang merendahkan diri sendiri dengan tujuan untuk menghibur orang lain, mendapatkan teman, dan mengekspresikan humor sebebass mungkin.

Terdapat beberapa penelitian terkait *anxiety* yang diteliti di luar Indonesia seperti penelitian oleh Alanzi et al. (2024) pada mahasiswa tentang kecemasan dengan depresi dan gejala gastrointestinal (GI) . Penelitian lain yang dilakukan oleh Briscoe et al. (2024) dengan judul “*The link between anxiety and theory of mind in children: A meta-analysis*”. Penelitian Menéndez-Aller et al. (2020) menjelaskan bahwa *anxiety* dapat dipengaruhi oleh *sense of humor* yang dimiliki oleh individu, dikarenakan individu dengan *sense of humor* dapat melihat situasi yang menegangkan dan menakutkan menjadi hal yang lebih positif.

Terdapat beberapa penelitian terkait kecemasan yang diteliti di Indonesia, antara lain penelitian yang membahas mengenai kepribadian perfeksionis dengan kecemasan pada mahasiswa Universitas Prima Indonesia yang sedang menyusun skripsi (Lubis, 2020), penelitian Oktaviana et al. (2022) mengenai aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada siswa. Penelitian lain oleh Wicaksono et al. (2024) mengenai dukungan keluarga dengan kecemasan pada mahasiswa Universitas Krsiten Setya Wacana yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan penelitian-penelitian *anxiety* di Indonesia, peneliti belum melihat penelitian dilakukan terkait

anxiety dan *sense of humor* terlebih pada mahasiswa di pulau Jawa. Penelitian terhadap kecemasan pada mahasiswa dilakukan karena adanya kesenjangan, mahasiswa diharapkan mampu mengelola stresor yang dialami menjadi *eustress* dan bukan *distress* (Greenberg, 2020). Sayangnya, terdapat banyak mahasiswa yang tidak dapat mengelola stresor menjadi *eustress* dan menyebabkan tingginya tingkat kecemasan (Shiddiq & Pranata, 2024). Harapannya hasil penelitian ini dapat memberi informasi terkait kecemasan pada mahasiswa di pulau Jawa dengan *sense of humor*.

1.2. Batasan Masalah

Batasan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini berupa:

- a. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah *sense of humor*, empat dimensi dari *sense of humor*, dan *anxiety*.
- b. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan S1 tahun di pulau Jawa (Surabaya, Malang, Semarang, Jogjakarta, Bandung, Jakarta, dan Banten) dan berusia 18 hingga 25 atau berada pada tahap *emerging adulthood*.
- c. Penelitian ini bersifat korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antara *sense of humor* dan setiap aspek *sense of humor* dengan *anxiety* pada mahasiswa di pulau Jawa.

1.3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. “Apakah ada hubungan antara *Sense of humor* dan *anxiety* pada mahasiswa di pulau Jawa?”
- b. “Apakah ada hubungan antara *Self-enhancing humor* dengan *anxiety* pada mahasiswa di pulau Jawa”.
- c. “Apakah ada hubungan antara *Aggressive humor* dengan *anxiety* pada mahasiswa di pulau Jawa”.
- d. “Apakah ada hubungan antara *Affiliative humor* dengan *anxiety* pada mahasiswa di pulau Jawa”.

- e. “Apakah ada hubungan antara *Self-defeating humor* dengan *anxiety* pada mahasiswa di pulau Jawa”.

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara *sense of humor* dan setiap aspek *sense of humor* dengan *anxiety* pada mahasiswa di pulau Jawa.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam bidang psikologi klinis mengenai *anxiety* mahasiswa di pulau Jawa dan dapat berguna dalam pengembangan teori terkait *sense of humor*.

1.5.2 Manfaat praktis

- a. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi informasi bagi subjek penelitian terkait dengan *sense of humor* yang dimiliki oleh subjek sehingga memiliki *anxiety*, sehingga dapat dapat memberikan informasi dan meminimalisir dampak negatif dan menambah pengetahuan mahasiswa terkait dengan *anxiety*.

- b. Bagi dosen dan instansi pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan menambah wawasan bagi dosen dan instansi pendidikan mengenai *sense of humor* dan kecemasan pada mahasiswa.