

**PERAN *SENSE OF HUMOR* DALAM MENGURANGI KECEMASAN MASA DEPAN PADA FASE DEWASA AWAL MAHASISWA**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1 untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh :

**MUHAMMAD NURSANDI PRAMARTA**

**NPM 1120600036**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**

**2024**

# 

# 

# 

# MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Terkadang engkau perlu sejenak untuk tidak memikirkan **masa depanmu.** Rehatkan pikiranmu dan sadari bahwa ALLAH SWT telah **mengatur** semua urusanmu.” (KH. Abdurrahman Wahid)

**Persembahan:**

Penulis persembahkan karya tulis ini kepada:

1. Terima kasih kepada kedua orang tua saya tersayang, Bapak M. Soleh Khodori dan Mama Nurbaeti, yang selalu memberikan doa, cinta, kasih sayang dan dukungan.
2. Terima kasih buat Kakak-kakaku Mba Hasn Nur Etika dan Mba Dwi Intan yang selalu mendukung selama awal perkuliahan hingga selesai.
3. Almamaterku tercinta Universitas Pancasakti Tegal.

# PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Peran *Sense Of Humor* Dalam Mengurangi Kecemasan Masa Depan Pada Fase Dewasa Awal Mahasiswa”. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam rangka penyelesaian Studi Strata Satu untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberi bantuan hingga terselesaikannya skripsi ini khususnya kepada:

1. Dr. Taufiqullah, M.Hum., Rektor UPS Tegal yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh studi di Universitas Pancasakti Tegal.
2. Dr. Yoga Prihatin, M.Pd., Dekan FKIP UPS Tegal yang telah memberikan ijin dalam penelitian skripsi.
3. Mulyani, M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UPS Tegal dan sekaligus pembimbing II yang telah memberikan ijin penulisan skripsi.
4. Dr. Maufur, M.Pd., Pembimbing I yang telah bersedia membagi ilmu, memberikan pikiran, tenaga, dan waktu sibuknya membimbing dalam penulisan skripsi
5. Bapak dan Ibu Dosen beserta Staf TU Progdi Bimbingan dan Konseling pada FKIP UPS Tegal yang telah memberikan ilmunya untuk masa depanku.
6. Semua pihak yang telah banyak membantu selesainya skripsi ini, yang tidak dapat penyusun sebutkan satu persatu.

Dalam skripsi ini penulis sudah mengerjakan semaksimal mungkin. Harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat.

Tegal, 26 Juli 2024

Muhammad Nursandi Pramarta

# ABSTRAK

**PRAMARTA, MUHAMMAD NURSANDI,** 2024, *Peran Sense Of Humor Dalam Mengurangi Kecemasan Masa Depan Pada Fase Dewasa Awal Mahasiswa.* Skripsi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Pancasakti Tegal.

Pembimbing I : Dr. Maufur, M.Pd

Pembimbing II : Mulyani, M.Pd

Kata Kunci :  *Sense Of Humor,* Kecemasan Masa Depan, Dewasa Awal

Tujuan penelitian ini adalah pertama untuk mengetahui mahasiswa dalam mengeksspresikan *sense of humor,* kedua untuk mengetahui jenis-jenis *sense of humor* pada mahasiswa yang memiliki kecemasan lebih rendah, ketiga mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mengenai masa depan pada mahasiswa, dan yang keempat mengetahui peran *sense of humor* dalam mengurangi kecemasan masa depan pada fase dewasa awal mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Sumber data primer yaitu responden dan data sekunder teman sebaya. Responden pada penelitian ini 3 mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Matematika (PMTK), Bimbingan dan Konseling (BK), dan Pendidikan Bahasa Inggris (PBI). Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan empat tahapan yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukan bahwa; pertama, mahasiswa dalam mengekspresikan *sense of humornya* dalam sehari-hari dengan cara bertukar candaan, membuat lelucon, dan menceritakan pengalamannya; kedua, mahasiswa dengan kecemasan lebih rendah cenderung menggunakan jenis *sense of humor* yaitu *affiliative humor* dengan membuat lelucon dan terlibat dalam kesenangan bersama orang lain melalui hiburan yang spontan; ketiga, faktor yang mempengaruhi kecemasan mengenai masa depan pada mahasiswa cukup beragam diantaranya yaitu faktor internal seperti kepribadian, pengalaman masa lalu, pikiran yang tidak rasional, serta faktor eksternal seperti tekanan akademik, ketidakpastian karir, teman sebaya, dan hubungan dengan orang tua; keempat dengan memasukkan humor dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa dapat meredakan emosi negatif, memperkuat hubungan sosial, dan mengurangi tekanan yang dirasakan tentang masa depan. Saran peneliti bagi mahasiswa, untuk menciptakan keseimbangan dengan tetap serius menghadapi masa depan tapi dengan cara yang lebih lepas. Menertawakan kesalahan atau kegagalan kecil dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan tentang masa depan.

# ABSTRACT

**PRAMARTA, MUHAMMAD NURSANDI,** 2024, The Role of Sense of Humor in Reducing Future Anxiety in the Early Adult Phase Students. Thesis, Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. Pancasakti University Tegal.

Advisor I : Dr. Maufur, M.Pd

Advisor II : Mulyani, M.Pd

Keywords : Sense of Humor, Future Anxiety, Early Adulthood

The purpose of this research is firstly to find out how students express their sense of humor, secondly to find out the types of sense of humor in students who have lower anxiety, thirdly to find out the factors that influence anxiety about the future in students, and the fourth knows the role of a sense of humor in reducing future anxiety in the early adulthood phase students. This research uses a qualitative approach. Primary data sources are respondents and secondary data from peers. The respondents in this study were 3 students from the Study Programs Math Education (ME), Guidance and Counseling (GC), and English Education (EE). Data collection techniques use observation, interviews and documentation. Data analysis was carried out using four stages, namely data collection, data reduction, data presentation, and conclusions. The research results show that; first, students express their sense of humor in everyday life by exchanging jokes, making jokes, and telling stories about their experiences; second, students with lower anxiety tend to use a type of sense of humor , namely affiliative humor, by making jokes and engaging in fun with other people through spontaneous entertainment; third, the factors that influence anxiety about the future in students are quite diverse, including internal factors such as personality, past experiences, irrational thoughts, as well as external factors such as academic pressure, career uncertainty, peers, and relationships with parents; Fourth, by incorporating humor into everyday life, students can relieve negative emotions, strengthen social relationships, and reduce the stress they feel about the future. The researcher's advice for students is to create a balance by remaining serious about facing the future but in a more relaxed way. Laughing at small mistakes or failures can reduce the anxiety felt about the future.

# DAFTAR ISI

[PERSETUJUAN i](#_Toc171643010)i

[PENGESAHAN ii](#_Toc171643011)i

[PERNYATAAN iv](#_Toc171643012)

[MOTTO DAN PERSEMBAHAN v](#_Toc171643013)

[PRAKATA vi](#_Toc171643014)

[ABSTRAK vii](#_Toc171643015)

[DAFTAR ISI ix](#_Toc171643016)

[DAFTAR TABEL x](#_Toc171643017)i

[DAFTAR GAMBAR xi](#_Toc171643018)i

[BAB I 1](#_Toc171643019)

[PENDAHULUAN 1](#_Toc171643020)

[A. Latar Belakang Masalah 1](#_Toc171643021)

[B. Identifikasi Masalah 5](#_Toc171643022)

[C. Pembatasan Masalah 6](#_Toc171643023)

[D. Rumusan Masalah 6](#_Toc171643024)

[E. Tujuan Penelitian 7](#_Toc171643025)

[F. Manfaat Penelitian 8](#_Toc171643026)

[1. Manfaat Teoritis 8](#_Toc171643027)

[2. Manfaat Praktis 8](#_Toc171643028)

[BAB II 9](#_Toc171643029)

[KAJIAN TEORI 9](#_Toc171643030)

[A. Landasan Teori 9](#_Toc171643031)

[1. *Sense Of Humor* 9](#_Toc171643032)

[2. Kecemasan Masa Depan 16](#_Toc171643033)

[3. Dewasa Awal 22](#_Toc171643034)

[B. Penelitian Terdahulu 25](#_Toc171643035)

[C. Kerangka Berpikir 27](#_Toc171643036)

[BAB III 29](#_Toc171643037)

[METODOLOGI PENELITIAN 29](#_Toc171643038)

[A. Pendekatan dan Desain Penelitian 29](#_Toc171643039)

[B. Prosedur Penelitian 31](#_Toc171643040)

[C. Sumber Data 32](#_Toc171643041)

[D. Wujud Data 33](#_Toc171643042)

[E. Teknik Pengumpulan Data 33](#_Toc171643043)

[F. Teknik Analisis Data 37](#_Toc171643044)

[G. Teknik Penyajian Hasil Analisis 39](#_Toc171643045)

[BAB IV 40](#_Toc171643046)

[HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 40](#_Toc171643047)

[A. Hasil Penelitian 40](#_Toc171643048)

[B. Deskripsi Hasil Penelitian 50](#_Toc171643049)

[C. Deskripsi Pembahasan Penelitian 67](#_Toc171643050)

[BAB V 75](#_Toc171643051)

[PENUTUP 75](#_Toc171643052)

[A. Kesimpulan 75](#_Toc171643053)

[B. Saran 77](#_Toc171643054)

[DAFTAR PUSTAKA 79](#_Toc171643055)

[LAMPIRAN 82](#_Toc171643056)

# DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Pedoman Observasi 34

Tabel 3.2 Kisi-kisi Pedoman Wawancara Dengan Mahasiswa 35

Tabel 3.3 Kisi-kisi Pedoman Wawancara Dengan Teman 36

Tabel 4.1 Jurusan Universitas Pancasakti Tegal 42

Tabel 4.2 Kegiatan Penelitian 44

# DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir 28

# BAB I

# PENDAHULUAN

## Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang melanjutkan perguruan tinggi untuk mencari solusi untuk menghadapi tantangan dan tuntutan di masa depan. Mahasiswa benar-benar ingin mengembangkan kemampuan intelektual, individu, dan interaktif mereka untuk menjadi warga negara yang berkontribusi secara efektif. Berkaitan dengan itu Syaiful (2023:29) menyatakan:

“Di usia muda, mengingat pertumbuhan dunia yang semakin cepat dan rumit serta fakta bahwa mahasiswa mewakili masa depan bangsa, sangatlah penting bagi mahasiswa untuk siap menghadapi berbagai peristiwa dan permasalahan yang ada dalam masyarakat”.

Masa dewasa awal bagi mahasiswa adalah periode penting dalam perkembangan individu, berlangsung antara usia 18 hingga 25 tahun. Ini adalah tahapan peralihan dari masa remaja akhir menuju dewasa awal, yang ditandai dengan perubahan signifikan dalam perkembangan fisik, emosional, dan sosial, serta dengan tugas perkembangan yang khas pada periode ini. Menurut Santrock (Putri 2018:36) “Bahwa masa dewasa awal berrlangsung rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat ekspreimen dan eksplorasi”.

Saat memasuki dewasa awal, individu menyadari bahwa hidup tidak hanya sebatas memperhatikan kebutuhan dan keinginan pribadi, tetapi juga memprioritaskan berbagai pihak lain, terutama keluarga. Fase awal dewasa adalah periode peralihan dari masa remaja ke dewasa, individu memiliki kesempatan menyesuaikan diri dengan pola hidup yang baru dan harapan sosial yang berubah. Ini adalah tahap yang paling menantang karena banyak hal yang harus dihadapi seseorang untuk bisa melewatinya secara mandiri. Ketika memasuki tahap dewasa awal, mahasiswa pasti mulai memikirkan masa depan mereka, termasuk karier, pendidikan, keuangan, dan memilih pasangan hidup.

Seorang mahasiswa memiliki impian dan keinginan untuk menjadi apa yang dia inginkan setelah lulus. Keluarga atau masyarakat lain mengharapkan seseorang yang akan melanjutkan ke perguruan tinggi yakin bahwa hidupnya akan baik-baik saja dan tujuan serta harapannya akan tercapai. Namun nyatanya hal tersebut tidak selalu terjadi sesuai dengan anggapan tersebut, banyak kendala yang harus diatasi, hal ini bergantung pada potensi peluang, usaha dan perjuangan para mahasiswa untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Seperti yang dirasakan mahasiswa FKIP Universitas Pancasakti Tegal, karena banyaknya pandangan negatif dari beberapa pihak, diantaranya dari teman sebaya dan lingkungan masyarakat yang beranggapan bahwa lulusan Perguruan Tinggi banyak yang menjadi pengangguran dan menjadi mahasiswa bukan jaminan untuk menjadi sukses. Bahkan pandangan buruk dari dirinya sendiri yang menganggap bahwa dirinya tidak mampu untuk mencapai masa depan yang diingingkan sehingga membuat mereka menjadi cemas.

Rasa khawatir adalah pengalaman umum bagi individu dalam kehidupannya. Rasa cemas yang sering muncul adalah respons yang normal yang dialami oleh mahasiswa. Kekhawatiran tentang masa depan, terutama seputar karir, keuangan, dan hubungan asmara, dapat menyebabkan tekanan dan kecemasan terhadap apa yang akan terjadi selanjutnya dalam hidupnya. Sejalan dengan hal itu menurut Hammad (Maharani, Karmiyati, dan Widyasari, 2021:12):

“Ketidakpastian akan masa depan menyebabkan banyak mahasiswa merasa cemas mengenai arah hidup mereka, seperti yang terjadi pada beberapa kasus kecemasan yang sering muncul saat berusia dua puluhan atau sedang menjalani masa perkuliahan”.

Kecemasan tentang masa depan adalah perasaan negatif yang terkait dengan berbagai masalah yang dihadapi individu dalam perkembangannya, dan memengaruhi aspek emosional, kognitif, dan perilaku. Gambaran mengenai masa depan sering kali terhubung dengan harapan dan aspirasi untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik daripada masa sekarang atau sebelumnya. Ketika memikirkan masa depan, seseorang dapat merasa cemas terhadap kemungkinan-kemungkinan yang belum pasti yang mungkin terjadi, sehingga ketidakpastian akan masa depan dapat menyebabkan kecemasan dan munculnya pemikiran-pemikiran negatif pada seseorang.

Kecemasan seringkali dipicu oleh kenyataan bahwa masa depan sering kali dipenuhi dengan ketidakpastian. Sering kali, individu kesulitan dalam mengelola, mengantisipasi, dan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tak terduga dalam kehidupan mereka. Menurut Tatu, Ajisuksmo, dan Chrisnatalia (2023:68) “Memanfaatkan humor menjadi salah satu cara untuk mengurangi kecemasan”. Sejalan dengan hal itu menurut Martin (Tatu, Ajisuksmo, dan Chrisnatalia 2023:68) “Humor adalah sesuatu yang memicu tawa, sementara *sense of humor* adalah kemampuan seseorang untuk menikmati, mengamati, dan menyampaikan hal-hal yang menggelitik”.

Oleh karena itu, *sense of humor* bisa diartikan sebagai kemampuan untuk melihat sisi lucu dalam suatu kejadian. Ini melibatkan kemampuan untuk mengenali unsur-unsur lucu atau absurd dalam suatu situasi, bahkan untuk tertawa pada diri sendiri. Meskipun sering dianggap sebagai karakteristik yang ringan, selera humor sebenarnya bisa berperan penting dalam merespon kecemasan akan ketidakpastian masa depan. Sejalan dengan hal itu Mendatu (2008:37) berpendapat bahwa “Tertawa sangat baik bagi mental anda. Semakin sehat mental anda. Sebagaimana humor membuat kekebalan tubuh meningkat, humor juga meningkatkan kekebalan terhadap stressor psikologis”.

Peneliti telah menggunakan studi sebelumnya mengenai korelasi antara *sense of humor* dan kecemasan sebagai referensi yang penting. Penelitian yang dilakukan oleh Arif, Syahrina, dan Fikri (2023:6) menyatakan:

“Terdapat keterkaitan yang signifikan antara *sense of humor* dan tingkat kecemasan, di mana tingkat kecemasan cenderung lebih rendah ketika *sense of humor* seseorang lebih tinggi. Sebaliknya, ketika tingkat *sense of humor* lebih rendah, tingkat kecemasan cenderung lebih tinggi”.

Dalam penelitian tersebut telah menunjukkan bukti bahwa individu dengan *sense of humor* yang kuat cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Namun, diperlukan eksplorasi lebih lanjut melalui pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam bagaimana mahasiswa memanfaatkan *sense of humor* sebagai strategi coping dalam menghadapi kecemasan. Oleh karena itu, pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengetahui peran *sense of humor* dalam mengurangi kecemasan yang dialami mahasiswa pada fase dewasa awal.

Dari observasi sementara yang dilakukan oleh penulis terhadap mahasiswa FKIP Universitas Pancasakti Tegal terdapat 20 mahasiswa yang mengalami kecemasan tetapi yang memiliki kecemasan lebih tinggi ada 3 mahasiswa dengan bentuk kecemasan berupa sering merasa gelisah, grogi, bicara terbata-bata, dan keringat dingin.

Berdasarkan dari uraian di atas penulis tertarik mengkaji tentang peran humor dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa FKIP Universitas Pancasakti Tegal melalui penelitian dengan judul “Peran *Sense Of Humor* Dalam Mengurangi Kecemasan Masa Depan Pada Fase Dewasa Awal Mahasiswa”.

## Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Banyak mahasiswa sulit untuk tertawa karena kurang memiliki *sense of humor*.
2. Mahasiswa tidak bisa menangkap humor dengan baik.
3. Mahasiswa tidak bisa merespon orang lain dengan humor.
4. Mahasiswa mengalami kecemasan karena tuntutan dari orang tua.
5. Mahasiswa mengalami kecemasan mengenai masa depannya terkait dengan karir, finansial, dan pasangan hidup.

## Pembatasan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran *sense of humor* dalam mengurangi kecemasan mengenai masa depan pada fase dewasa awal yang dialami oleh mahasiswa FKIP Universitas Pancasakti Tegal. Batasan berikut dibuat untuk menentukan ruang lingkup penelitian:

1. *Sense of humor* dalam penelitian ini mencakup empat aspek yaitu:
2. *Humor production,* kemampuan kreatif untuk menjadi lucu.
3. *Sense of playfulness,* kemampuan individu dalam berimajinasi.
4. *Humor appreciation,* kemampuan untuk mengapresiasikan sesuatu yang membuat seseorang tertawa.
5. *Ability to use humor,* humor untuk membangun hubungan sosial.
6. Membatasi penelitian pada jenis kecemasan. Fokus penelitian hanya pada kecemasan mengenai masa depan seperti karir, finansial, dan pasangan hidup.
7. Membatasi penelitian ini pada fase dewasa awal rentang usia 18-25 tahun yang berstatus sebagai mahasiswa FKIP Universitas Pancasakti Tegal.

## Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini “*Sense of humor* sangat penting untuk dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi kecemasan tetapi banyak mahasiswa tidak bisa untuk mengekspresikannya”.

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka dapat dikemukakan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana mahasiswa mengekspresikan *sense of humor* mereka?
2. Apa jenis *sense of humor* yang dominan muncul pada mahasiswa yang memiliki kecemasan yang lebih rendah?
3. Apa saja faktor yang mempengaruhi kecemasan terkait masa depan pada mahasiswa FKIP Universitas Pancasakti Tegal?
4. Bagaimana Peran *Sense Of Humor* dalam mengurangi kecemasan masa depan pada fase dewasa awal mahasiswa FKIP Universitas Pancasakti Tegal?

## Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui peran *sense of humor* dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa FKIP Universitas Pancasakti Tegal. Adapun tujuan secara rinci dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk megetahui bagaimana mahasiswa mengekspresikan *sense of humor* dalam diri mereka.
2. Mengetahui apa jenis *sense of humor* pada mahasiswa yang memiliki kecemasan lebih rendah.
3. Mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi kecemasan mengenai masa depan pada mahasiswa FKIP Universitas Pancasakti Tegal.
4. Mengetahui peran *Sense Of Humor* dalam mengurangi kecemasan masa depan pada fase dewasa awal mahasiswa FKIP Universitas Pancasakti Tegal.

## Manfaat Penelitian

Peneltian ini dilaksanakan dengan harapan dapat memberikan manfaat pada berbagai pihak. Manfaat penelitian ini dapat dilihat dari secara teoritis dan praktis:

### Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman khususnya mengenai *sense of humor* dan kecemasan.
2. Memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang betapa pentingnya *sense of humor* dalam membentuk sikap dan respon terhadap kecemasan tentang masa depan..

### Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa, bisa menggunakan humor sebagai cara pandang yang berbeda dalam menghadapi kecemasan mengenai masa depan dan dapat meningkatkan *sense of humor* pada mahasiswa.
2. Bagi peneliti, dapat menambah pengalaman langsung tentang peran *sense of humor* dalam menghadapi kecemasan.

# BAB II

# KAJIAN TEORI

1. Landasan Teori
2. *Sense Of Humor*

#### Pengertian *Sense Of Humor*

Humor adalah sesuatu yang dapat menimbulkan seseorang untuk tertawa dan merasa bahagia. Secara ringkas, humor dapat dijelaskan sebagai sesuatu yang menggelitik dan mengundang tawa. Menurut Peterson & Seligman (2004:585) *“Humor encompasses various funny occurrences, such as the abilities to perceive, understand, appreciate, generate, and communicate incongruous messages”.* Humor mencakup berbagai kejadian lucu, seperti kemampuan untuk memahami, mengapresiasi, menghasilkan, dan mengkomunikasikan pesan-pesan yang tidak lazim.

Humor sebagai segala sesuatu, termasuk situasi, tindakan, dan kata-kata yang cukup lucu hingga menimbulkan reaksi tertawa. Untuk menimbulkan kesan yang lucu maka diperlukan kepekaan humor (*sense of humor)* dari orang yang melihat peristiwa tersebut. Menurut Thorson Powell (1997:606) *“Sense of humor is a complex trait that encompasses the capacity to generate humor, perceive humor, value humor, employ humor as a coping mechanism, and fulfill social objectives”.* Selera humor adalah sifat kompleks yang mencakup kapasitas untuk menghasilkan humor, memahami humor, menghargai humor, menggunakan humor sebagai mekanisme coping, dan memenuhi tujuan sosial.

Sejalan dengan pendapat di atas, menurut Ping (2011:11) *“Sense of humor pertains to an individual's ability to be humorous. Some individuals utilize humor to establish friendships and uphold interpersonal connections”.* *Sense of humor*  berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menjadi lucu. Beberapa individu memanfaatkan humor untuk menjalin persahabatan dan menjunjung tinggi hubungan antarpribadi. Irwin, sheffield, dan Thompson (2010:4) menyatakan:

*“Sense of humor is your aptitude to recognize and derive pleasure from amusement, as well as to discover joy in life. It also involves your capability to be entertaining and bring smiles and laughter to others. This encompasses your ability to unwind, laugh at yourself and situations, and perceive the brighter aspects of life”.*

Selera humor adalah kemampuan anda untuk mengenali dan memperoleh kesenangan dari hiburan, serta menemukan kegembiraan dalam hidup. Ini juga melibatkan kemampuan anda untuk menghibur dan membuat orang lain tersenyum dan tertawa. Ini mencakup kemampuan anda untuk bersantai, menertawakan diri sendiri dan situasi, serta memahami aspek kehidupan yang lebih menyenangkan.

Secara singkat, *Sense of humor* adalah keterampilan individu dalam menyebarluaskan kebahagiaan dan tawa dengan cara yang positif, sehingga memicu perasaan senang pada orang lain.Sejalan dengan hal itu Martin (2007:269) berpendapat bahwa:

*“Sense of humor is increasingly seen not just as a highly sought-after characteristic in social settings, but also as a crucial element of mental well-being. Apart from elevating positive feelings and mitigating negative states such as depression and anxiety, humor is regarded as a valuable tool for managing challenging life situations and a significant social asset for initiating, nurturing, and enriching fulfilling relationships”.*

Selera humor tidak hanya dianggap sebagai sifat yang diinginkan dalam lingkungan sosial, tetapi juga sebagai bagian penting dari kesejahteraan mental. Selain meningkatkan suasana hati yang positif dan mengurangi gejala negatif seperti depresi dan kecemasan, humor dianggap sebagai alat berharga untuk menghadapi situasi hidup yang sulit, serta sebagai aset sosial yang signifikan untuk membangun, merawat, dan memperkaya hubungan interpersonal yang memuaskan.

Tertawa merupakan tindakan paling sederhana yang membuat kita sehat selain itu tertawa juga memberikan kita kekuatan untuk mengatasi rintangan atau masalah dalam hidup. Menurut Irwin, Sheffield, dan Thompson (2010:5) *“A healthy laugh has positive effects on our emotional state, but also has a positive physical effect. Indeed, the act of laughing can trigger the release of chemicals that naturally help improve our mood*”. Tertawa yang sehat mempunyai dampak positif terhadap keadaan emosi kita, namun juga mempunyai dampak positif terhadap fisik. Memang, tindakan tertawa bisa memicu pelepasan bahan kimia yang secara alami membantu meningkatkan mood kita.

Dari penjelasan tersebut, peneliti dapat menyimpulkan *bahwa sense of humor* adalah keterampilan individu dalam mengenali hal-hal yang mengundang tawa dalam situasi tertentu. *Sense of humor* adalah kesadaran individu terhadap unsur humor dalam kehidupan mereka dan kemampuan untuk menilai dan menikmati humor tersebut, yang mendukung individu dalam menghadapi berbagai tantangan dalam hidup mereka.

#### Aspek-aspek *Sense Of Humor*

Untuk membuat orang lain tertawa maka seseorang perlu memiliki *sense of humor*, dengan seseorang memiliki *sense of humor* yang baik maka akan dengan mudah membuat orang lain tertawa dan membuat dirinya peka terhadap humor yang ada di sekitarnya.

Thorson Powell (1997:606) Menyatakan bahwa terdapat empat aspek dalam *sense of humor*, yang meliputi:

* 1. *Humor Production*

Kemampuan kreatif untuk menghasilkan humor, menemukan hal-hal yang mengundang tawa atau senyum, serta menciptakan kegembiraan dalam setiap situasi, Berkaitan dengan perasaan diterima oleh lingkungan sekitar.

* 1. *Sense Of Playfulness*

Berkaitan dengan kemampuan individu dalam berimajinasi untuk menciptakan humor.

* 1. *Humor Appreciation*

Kemampuan untuk menikmati momen yang mengundang tawa atau kegembiraan, dan memiliki keterampilan untuk menciptakan suasana yang gembira. Kemampuan untuk menghadapi tantangan atau situasi sulit dengan memanfaatkan humor..

* 1. *Ability to Use Humor*

Kemampuan individu dalam menggunakan humor untuk membangun hubungan sosial dan sebagai alat untuk meredakan situasi tegang.

Dari pembahasan beberapa aspek sebelumnya, dapat dinyatakan bahwa selera humor merupakan kemampuan individu untuk menikmati situasi tertentu dengan maksud menghibur orang lain dan mengurangi ketegangan.

#### Jenis-jenis *Sense Of Humor*

Untuk dapat menikmati humor seseorang perlu memiliki *sense of humor* sehingga seseorang dapat menangkap humor di sekitar dengan baik. Terdapat beberapa jenis humor yang sering digunakan seseorang untuk menimbulkan tawa.

Menurut Martin (2007:211) Ada beberapa jenis *sense of humor*, antara lain:

1. *Affiliative Humor*

Aspek ini berkaitan dengan kapasitas individu untuk berbagi lelucon, mengekspresikan humor, Terlibat dalam kesenangan bersama orang lain melalui hiburan spontan, memanfaatkan humor untuk memperkuat ikatan interpersonal, dan mengurangi tegangan antar individu.

1. *Self- enchancing Humor*

Terlibat dalam melihat hidup dengan humor, kecenderungan untuk menemukan hiburan dalam ketidakpastian hidup, serta memiliki sudut pandang yang humoris bahkan dalam situasi stres atau kesulitan.

1. *Aggressive Humor*

Kecenderungan menggunakan humor sebagai alat untuk mengkritik atau memanipulasi orang lain, terkait dengan penggunaan sarkasme, ejekan, olokan, atau segala jenis humor yang merendahkan orang lain.

1. *Self- defeating Humor*

Ini melibatkan tipe humor yang menggambarkan sikap menertawakan diri sendiri dan usaha untuk membuat orang lain tertawa dengan ikut serta dalam atau menceritakan anekdot atau komentar lucu tentang diri sendiri.

Menurut Mendatu (2008:20-25) jenis humorada 4 diantaranya yaitu:

1. Humor menyerang merupakan jenis humor yang menyerang, mengkritik, dan mencemooh orang lain. Humor seperti ini sering terlihat di layar kaca Indonesia. Humor-humor penuh kekasaran seperti penghinaan terhadap seseorang, baik karena rupanya jelek, badan yang pendek, atau yang lainnya.
2. Humor mengikat adalah tipe humor yang bertujuan untuk menciptakan suasana lucu, sering kali melalui menceritakan lelucon. Humor-humor mengikat biasa ditujukan pada saat acara kumpul-kumpul bersama, baik dalam acara non formal maupun acara formal.
3. Humor yang mencela diri sendiri melibatkan menjadikan diri sendiri sebagai sasaran lelucon untuk memancing tawa orang lain.
4. Humor menertawakan hidup, humor ini terjadi ketika kita menganggap seseorang terlalu serius dalam menjalani hidup maka apabila ada masalah dalam hidup maka yang dilakukan adalah tertawa.

#### Faktor yang Mempengaruhi *Sense Of Humor*

*Sense of humor* yang dimiliki seseorang pastinya berbeda-beda, ada yang gampang seakali tertawa terhadap hal-hal yang receh bahkan ada yang sama sekali tidak tertawa terhadap suatu hal yang menurut orang lain lucu.

Menurut Mendatu (Puspitacandri 2013:684) Ada berbagai faktor yang mempengaruhi *sense of humor* seperti kepribadian individu, konteks budaya, dan jenis kelamin:

1. Kepribadian merupakan faktor yang memengaruhi cara otak merespons humor. Orang dengan kepribadian *ekstrovert* cenderung lebih menghibur dibandingkan dengan mereka yang berkepribadian *introvert*.
2. Budaya mempengaruhi cara orang memproses humor, yang bervariasi dari satu budaya ke budaya lainnya.
3. Perbedaan jenis kelamin memengaruhi cara seseorang merespons humor. Wanita mungkin membutuhkan waktu lebih lama daripada pria dalam merespons humor.

#### Fungsi dan Manfaat *Sense Of Humor*

Banyak ahli telah mengulas peran dan manfaat humor dalam kehidupan, baik untuk kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Irwin, Sheffield, dan Holland (2010:10) menyatakan bahwa:

*“Having a sense of humor allows for improved physical and mental well-being, enhanced coping mechanisms during challenging circumstances, easier relaxation, anticipation of positive outcomes, smoother connections with others, and a broader perspective on various matters”.*

Memiliki selera humor memungkinkan peningkatan kesejahteraan fisik dan mental, peningkatan mekanisme penanggulangan selama keadaan sulit, relaksasi yang lebih mudah, antisipasi hasil positif, hubungan yang lebih lancar dengan orang lain, dan perspektif yang lebih luas dalam berbagai hal. Individu dengan *sense of humor* yang tinggi lebih sensitif terhadap aspek lucu dalam kehidupan sehari-hari, dan meresponnya dengan tawa, yang dapat meningkatkan keadaan emosi dan psikologis mereka. Mendatu (2008:38) menyatakan bahwa:

“Secara keseluruhan, humor sangat penting bagi kesehatan mental seseorang karena humor membuat membuat seseorang lebih aktif dalam hubungan sosial, mengubah pikiran negatif, meredakan emosi negatif, mengubah cara kita dalam bertindak, dan karena humor itu menyenangkan”.

Menurut Suyasa (2010:2) menjelaskan *sense of humor* memiliki beberapa fungsi diantaranya yaitu:

1. Sebagai tambahan dalam kepemimpinan, kehadiran humor dalam seorang pemimpin dapat menarik perhatian para anggotanya dan mampu menyampaikan serta menimbulkan emosi positif baik bagi dirinya sendiri maupun bagi anggota timnya.
2. Sebagai alat komunikasi, humor dianggap sebagai metode untuk membangun hubungan sosial antar individu. Humor menandakan penerimaan lingkunngan sosial dan membuat seseorang terhubung dengan orang lain, mengurangi rasa kesepian.
3. Sebagai penghalang terhadap agresivitas, kemampuan humor seseorang bisa mengubah fokusnya, Sebagai contoh, ketika sedang dalam keadaan marah, hal ini dapat mengurangi tingkat agresivitas yang dirasakannya.
4. Sebagai alat dalam proses terapi, humor dapat digunakan dalam upaya terapeutik untuk memfasilitasi klien dalam menerima diri mereka sendiri melalui sudut pandang humor.
5. Orang dengan selera humor yang kuat cenderung tidak mudah stres atau menunjukkan reaksi negatif, karena mereka dapat meredakan kecemasan ketika dihadapkan pada keadaan yang menantang.
6. Kecemasan Masa Depan
7. Pengertian Kecemasan Masa Depan

Kecemasan merupakan suatu hal yang dapat dirasakan oleh semua kalangan usia, baik muda, remaja, dewasa maupun tua, semua orang pasti pernah merasakan kegelisahan. Gugup merupakan suatu ciri khas yang dialami oleh seseorang, hal ini merupakan reaksi yang dialami oleh seseorang ketika dihadapkan pada sesuatu yang dianggap membahayakan dirinya.

Masa depan dapat diartikan sebagai periode kehidupan atau waktu yang akan dimiliki individu di kemudian hari. Apa yang akan terjadi seringkali dikaitkan dengan keinginan dan harapan masyarakat untuk memiliki kehidupan yang lebih baik dibandingkan saat ini atau sebelumnya.

Pandangan mengenai masa depan yang belum pasti, salah satunya harapan setelah lulus dari perkuliahan membuat mahasiswa merasa cemas. Perasaan cemas muncul pada mahasiswa karena pandangan negatif yang muncul mengenai masa depan yang belum pasti kejadian, membuat mahasiswa menjadi kurang bisa menikmati hidup dimasa sekarang, tidak berani mencoba hal-hal baru dan seringkali mahasiswa menjadi tidak bisa fokus dalam menjalani perkuliahan. Chaplin (2014:32) menyatakan bahwa:

“Kecemasan merupakan perasaan yang memiliki banyak aspek yang ditandai dengan ketakutan dan kegelisahan mengenai masa depan tanpa alasan yang jelas, menyebabkan individu mengalami tingkat kecemasan yang signifikan dengan intensitas yang berbeda-beda”.

Ketakutan mengenai masa depan adalah hal yang sering dialami oleh orang dewasa awal dalam hal ini contohnya mahasiswa mengalami kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran mengenai masa depannya. Masa depan yang masih belum masih belum jelas seringkali membuat mahasiswa mengalami kecemasan, terutama kecemasan terhadap karir, keuangan, dan percintaan.

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman, yang bahkan bisa mengganggu aktivitas dalam perkuliahan. Kecemasan akan berakibat buruk bagi seseorang yang tidak bisa mengontrol perasaannya, hal ini bisa membuat seseorang merasakan kecemasan yang berlebih sehingga membuat dirinya stress. Nevid, Rathus, dan Greene (2018:183) menyatakan:

“Kecemasan adalah keadaan umum di mana seseorang merasa takut atau tidak nyaman. Ini juga merupakan respons alami terhadap ancaman, namun menjadi tidak normal ketika kecemasan tersebut melebihi tingkat ancaman yang sebenarnya”.

Dengan demikian, jelas bahwa kecemasan merupakan kondisi emosi seseorang yang wajar terjadi akibat pandangannya mengenai masa depan yang samar-samar. Harapan mengenai masa depan yang belum jelas memunculkan kaetakutan-ketakutan yang akan dialami mahasiswa. Zaleski, Kwapinska, dan Przepiorka (2017:2) mengenai kecemasan masa depan menyatakan bahwa:

*“Concern regarding the future signifies an outlook wherein pessimistic cognitive and emotional tendencies outweigh optimistic ones, with fear overshadowing hope. It encompasses apprehension regarding forthcoming occurrences and a sense that potentially harmful or adverse changes might transpire subsequently”.*

Kekhawatiran terhadap masa depan menandakan pandangan dimana kecenderungan kognitif dan emosional yang pesimistis lebih besar daripada kecenderungan optimis, dan rasa takut menutupi harapan. Hal ini mencakup kekhawatiran mengenai kejadian yang akan terjadi dan perasaan bahwa perubahan yang berpotensi merugikan atau merugikan mungkin akan terjadi setelahnya. Pandangan terhadap masa depan yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh mahasiswa mengenai karirnya yang mungkin tidak seperti yang diharapkan, keuangan yang tidak stabil, dan pasangan hidup yang belum pasti akan menimbulkan kecemasan pada mahasiswa.

Dari pengertian di atas dapat penulis simpulkan bahwa kecemasan masa depan pada fase dewasa awal merupakan hal yang sering dialami oleh mahasiswa yang dimana sebagai mahasiswa tentu sudah mulai bisa mandiri dan memikirkan mengenai masa depannya. Mahasiswa mengharapkan kehidupan yang dia inginkan sesuai dengan harapannya di masa depan, namun mahasiswa juga sering merasakan suatu hal yang merasa bahwa harapan untuk mencapai kehidupan yang sesuai dengan keinginannya di masa depan sangat sulit sehingga bisa menimbulkan kecemasan pada dirinya.

1. Aspek-aspek Kecemasan

Suatu kejadian yang dialami oleh seseorang bisa saja menimbulkan kecemasan, dalam hal ini seseorang yang mengalami kecemasan maka terdapat respon yang akan diterima oleh seseorang.

Menurut Gail W. Stuart (Annisa dan Ifdil 2016:94) mengelompokkan kecemasan dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:

1. Perilaku adalah respons individu terhadap kecemasan yang mereka alami, seperti reaksi mudah tersinggung, tremor, menarik diri dari interaksi sosial, tingkat kewaspadaan yang tinggi, dan berbicara dengan cepat.
2. Secara kognitif, terjadi gangguan perhatian, kesulitan konsentrasi, kehilangan ingatan, kesalahan dalam penilaian, preokupasi, hambatan dalam berpikir, penurunan kreativitas dan produktivitas, kebingungan, rasa takut akan kehilangan kendali, serta pengalaman mimpi buruk.
3. Secara afektif, terdapat kemudahan tersinggung, kurang kesabaran, kegelisahan, ketegangan, kecemasan, rasa takut, tingkat kewaspadaan yang tinggi, kekhawatiran, perasaan bersalah, dan malu.
4. Jenis-jenis Kecemasan

Ketika dihadapkan pada situasi yang menantang, seseorang cenderung akan mengalami kecemasan. Perasaan yang cemas ini akan menimbulkan kegelisahan pada diri orang tersebut.

Menurut Spilberger (Annisa dan Ifdil 2016:95) Membahas kecemasan dalam dua jenis:

1. *Trait anxiety*

*Trait anxiety* adalah bentuk kecemasan yang membuat seseorang merasa tegang dan terancam dalam situasi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini muncul karena karakteristik individu yang cenderung gelisah lebih dari pada orang lain.

1. *State anxiety*

*State anxiety* mengacu pada keadaan emosional sementara di mana seseorang secara sadar dan subyektif mengalami perasaan tegang dan khawatir.

Sedangkan menurut Freud (Annisa dan Ifdil 2016:95) kecemasan terbagi menjadi tiga jenis, yaitu:

1. Kecemasan Neurosis

Kecemasan neurosis adalah ketakutan terhadap ancaman yang tidak jelas. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap kemungkinan konsekuensi atau hukuman yang mungkin timbul jika insting tersebut dipenuhi.

1. Kecemasan Moral

Kecemasan moral adalah ketakutan akan perasaan bersalah atau penilaian moral. Ini juga berkaitan dengan pengalaman masa lalu di mana seseorang mungkin pernah dihukum karena melanggar norma moral, yang membuatnya khawatir akan kemungkinan dihukum lagi di masa depan.

1. Kecemasan Realistik

Kecemasan realistik adalah ketakutan umum yang tidak menyenangkan, meliputi kemungkinan ancaman yang nyata dari lingkungan sekitarnya. Ini meliputi kekhawatiran akan potensi bahaya yang mungkin datang dari luar diri.

1. Ciri-ciri Kecemasan

Respon yang dialami oleh individu ketika mengalami kecemasan berbeda-beda. Namun tentunya ketika seseorang mengalami kecemasan maka akan terjadi respn pada diri seseorang tersebut baik secara fisik maupun non fisik.

Menurut Nevid, Rathus, Greene (2018:183) memberikan gambaran kecemasan memiliki ciri-ciri tertentu, termasuk:

1. Beberapa tanda fisik yang mungkin muncul termasuk rasa gelisah, kecemasan, gemetar, sensasi sesak di dada atau perut, keringat berlebihan, kondisi tangan berkeringat, pusing atau merasa ingin pingsan, mulut atau tenggorokan kering, sesak napas, dan detak jantung yang cepat, sensasi dingin pada jari atau bagian tubuh lainnya, serta rasa mual.
2. Ciri perilaku, seperti menghindari situasi, bergantung pada orang lain, dan gelisah.
3. Tanda-tanda kognitif, Ini meliputi kekhawatiran, rasa takut, atau kecemasan tentang masa depan, kecenderungan untuk terlalu memikirkan hal-hal diluar kendali kita, ketakutan akan kehilangan kendali, gangguan pikiran yang terus-menerus, kebingungan pikiran, kesulitan berkonsentrasi, dan persepsi bahwa segalanya menjadi tidak terkendali.
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Seseorang yang mengalami kecemasan tentunya bukan tanpa sebab, melainkan ada hal lain yang membuat seseorang menjadi mudah mengalami kecemasan. Seseorang yang mudah mengalami kecemasan tentu akan mengganggu aktivitasnya sehari-hari.

Menurut Adler dan Rodman (dalam Annisa dan Ifdil 2016:96) mengemukakan bahwa ada dua faktor yang dapat memicu kecemasan, yakni:

1. Trauma masa kecil menjadi penyebab utama munculnya kecemasan kembali di masa anak-anak, di mana individu merasa tidak nyaman menghadapi kemungkinan peristiwa serupa terulang di masa depan saat mengalami situasi yang mirip.
2. Pikiran yang tidak rasional, dibagi menjadi empat bentuk, antara lain:
3. Kegagalan Ketastropik adalah saat seseorang mengantisipasi bahwa hal negatif akan terjadi padanya, menyebabkan kecemasan dan rasa tidak mampu dalam menangani masalah.
4. Kesempurnaan adalah ketika seseorang menginginkan dirinya untuk bertindak secara sempurna dan tanpa cacat. Individu menetapkan standar kesempurnaan sebagai tujuan dan sumber inspirasi.
5. Kurangnya persetujuan dari orang lain terkait pilihan yang dibuat oleh individu menyebabkan kecemasan dalam dirinya..
6. Generalisasi yang berlebihan, terjadi ketika seseorang membuat kesimpulan yang terlalu umum, sering kali terjadi pada individu dengan pengalaman yang terbatas. Individu yang mengalami hal ini merasa cemas karena merasa bahwa mereka tidak mampu melakukan sesuatu.
7. Dewasa Awal
8. Pengertian Dewasa Awal

Masa dewasa awal menandai fase transisi dari masa remaja menuju masa dewasa penuh. Selama masa remaja, individu biasanya memulai pencarian identitas diri, dan pada saat mereka mencapai usia dewasa, mereka umumnya telah membentuk identitas yang mereka cari selama masa remajanya. Ketika memasuki awal masa dewasa, individu mulai mengambil tanggung jawab secara mandiri. Hurlock (1980:246) menyatakan bahwa:

“Istilah *“adult”*, yang mirip dengan *“teenager”*, berasal dari bahasa Latin dan berarti perjalanan menuju kedewasaan. Namun, *“adult”* berasal dari kata kerja past participle *"adultus”*, yang berarti "berkembang sepenuhnya dalam kekuatan dan ukuran" atau telah mencapai kedewasaan”.

Maka, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan fase perkembangannya dan siap melaksanakan tanggung jawab sosial bersama dengan rekannya yang sebaya.

Di Indonesia, menurut ketentuan hukum Pasal 330 KUHP, seseorang dianggap dewasa ketika mereka mencapai usia 21 tahun atau telah menikah. Setiap budaya memiliki perbedaan dalam penentuan usia resmi dewasa. Pada budaya kuno, status dewasa biasanya dicapai ketika pertumbuhan pubertas telah selesai atau hampir selesai, serta ketika organ reproduksi sudah berkembang dan mampu berfungsi. Erkson (Putri 2018:36) “pada tahap ini manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat, pada tahap ini terjadi perubahan fisik dan psikis dan juga hubungan intim mulai berlaku dan berkembang”. Masa dewasa awal menandakan fase ketika seseorang memulai transisi dari ketergantungan menuju kemandirian, yang melibatkan otonomi finansial, kebebasan untuk mengatur kehidupannya sendiri, dan memiliki pandangan yang lebih realistis mengenai masa depan.

1. Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Pada fase dewasa awal tentunya individu memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus dilaksanakan. Pada fase dewasa awal seseorang akan memiliki berbagai tugas perkembangan. Hurlock (1980:246) menyatakan:

“Selama masa dewasa awal, individu menjalani adaptasi terhadap rutinitas kehidupan baru dan antisipasi masyarakat. Mereka diharapkan untuk memikul tanggung jawab baru seperti pasangan, orang tua, dan pencari nafkah, sekaligus menumbuhkan pola pikir, aspirasi, dan prinsip baru yang selaras dengan kewajiban baru ini”.

Individu di masa dewasa awal memiliki beragam tugas perkembangan yang harus mereka penuhi. Kegagalan dalam menyelesaikan tugas perkembangan ini dapat menghambat perkembangan pada fase selanjutnya. Sejalan dengan itu tugas perkembangan menurut Havighurst (Hurlock, 1980:10) yaitu:

“Memulai karier, memilih pasangan hidup, mengurus rumah tangga, mengemban tanggung jawab sebagai anggota masyarakat, belajar hidup bersama sebagai pasangan dengan membentuk keluarga, dan bergabung dalam kelompok adalah beberapa tugas yang harus dihadapi oleh individu di masa dewasa awal”.

Tugas perkembangan pada fase ini diharapkan bisa tercapai. Dengan tercapainya tugas perkembangan pada fase ini, individu akan lebih mudah dalam mencapai tugas perkembangan pada fase berikutnya.

1. Ciri-ciri Perkembangan Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan masa dimana individu sudah mulai untuk menjadi mandiri. Dalam fase dewasa awal individu sudah bisa menentukan pilihan hidupnya sendiri.

Menurut Hurlock (1980:246-249), ciri-ciri perkembangan dewasa awal meliputi:

1. Dewasa Awal sebagai Masa Pengaturan

Ada pandangan bahwa masa kanak-kanak dan remaja adalah periode "perkembangan", sementara masa dewasa dianggap sebagai fase "kemapanan". Dahulu, dipercayai bahwa setelah mencapai usia dewasa, baik pria maupun wanita harus meninggalkan kebebasan mereka dan mengemban kewajiban sebagai individu yang sudah dewasa. Ini berarti bahwa pada awal masa dewasa, pria diharapkan untuk mempersiapkan diri untuk memulai karir dalam bidang yang mereka pilih, sementara wanita diharapkan untuk memulai tanggung jawab sebagai ibu dan pengelola rumah tangga.

1. Masa Dewasa Awal sebagai Usia Reproduktif

Menjadi orang tua adalah bagian penting dari kehidupan dewasa. Biasanya, individu yang menikah akan mengambil peran sebagai orang tua pada usia dua puluhan atau awal tiga puluhan. Orang-orang yang belum menikah hingga menyelesaikan pendidikan atau memulai karier tidak akan menjadi orang tua hingga mereka merasa siap secara emosional dan finansial untuk membentuk keluarga.

1. Masa Dewasa Awal sebagai Masa Bermasalah

Pada awal masa dewasa, seseorang dihadapkan pada sejumlah masalah baru yang berbeda dari yang mereka hadapi sebelumnya. Masalah-masalah ini cenderung kompleks dan membutuhkan waktu serta energi untuk diatasi. Karena itu, penyesuaian terhadap masalah-masalah tersebut tidak terjadi secara bersamaan, dan bentuk penyesuaian diri akhirnya juga tidak diterima secara serentak. Ada banyak faktor yang berkontribusi terhadap tantangan beradaptasi terhadap masalah di masa dewasa awal. Tiga alasan utamanya adalah sebagai berikut: Pertama, hanya sedikit orang yang telah siap menghadapi tantangan yang mungkin muncul ketika memasuki fase dewasa. Kedua, mencoba untuk menguasai beberapa ketrampilan sekaligus biasanya mengakibatkan kedua hal tersebut menjadi kurang berhasil, Oleh karena itu, upaya untuk menyesuaikan diri dengan beberapa peran sekaligus juga seringkali tidak berhasil. Ketiga, dan mungkin yang paling penting, Pada awal masa dewasa, seringkali individu tidak mendapat bantuan dalam menangani dan menyelesaikan masalah-masalah yang mereka hadapi, berbeda dengan saat mereka dianggap sebagai orang dewasa.

1. Masa Dewasa Awal sebagai Masa Ketegangan Sosial

Umumnya, di awal atau pertengahan usia tiga puluhan, banyak individu telah berhasil mengatasi sebagian besar masalah mereka dengan baik, menyebabkan timbulnya stabilitas emosional dan ketenangan. Namun, jika gejolak emosi yang umumnya terjadi di masa awal dewasa masih kuat saat mencapai usia tiga puluhan, Ini menunjukkan bahwa proses adaptasi ke kehidupan dewasa awal mungkin belum berjalan dengan baik. Jika tekanan emosional terus berlanjut hingga usia tiga puluhan, ini biasanya akan tercermin dalam bentuk kecemasan.

1. Penelitian Terdahulu

Dasar atau acuan berupa teori-teori atau temuan melalui hasil berbagai penelitian sebelumnya sangatlah penting dan dapat memberikan dukungan yang kuat. Salah satu data pendukung yang menurut penulis penting adalah Penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik penelitian saat ini. Dalam hal ini penelitian sebelumnya yang sejalan dan relevan dengan penelitian penulis antara lain:

1. Amalia Hasnah dan Marisya Pratiwi (2022:182) yang berjudul “Peran *Sense Of Humor* terhadap Kesepian Pada Dewasa Awal Lajang” Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa *sense of humor* memiliki peran dalam mengurangi tingkat kesepian pada individu dewasa awal yang belum menikah.
2. Muhammad Arif, Isna Asyri Syahrina, dan Harry Theozard Fikri (2023:6) dengan judul “Hubungan *Sense Of Humor* Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Bimbingan Skripsi” Hasilnya menunjukkan adanya korelasi negatif yang kuat antara selera humor dan tingkat kecemasan. Artinya, semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami, dan sebaliknya. Semakin rendah *sense of humor* seseorang, semakin tinggi tingkat kecemasannya.
3. Retna Febri Arianti dan Endang Sri Wahyuni dengan judul (2020:161-162) “Peningkatan *Sense Of Humor* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia” Hasil menunjukkan bahwa *sense of humor* dapat mengurangi tingkat kecemasan pada lansia. Membangun sense of humor dianggap sebagai strategi untuk mengatasi kecemasan saat berada dalam situasi yang menekan.
4. James A. Thorson dan F. C. Powel (1993:807) dengan judul “*Sense Of Humor* And Dimensions Of Personality” Hasil penelitian menunjukkan bahwa selera humor merupakan keterampilan dan karakteristik sosial yang mencakup kemampuan mengapresiasi dan menciptakan lelucon, kemudahan dalam situasi sosial, dan komunikasi yang efektif. Individu yang memiliki selera humor yang kuat cenderung mudah diterima di lingkungan sosialnya.
5. Zulkarnain dan Ferry Novliadi denan judul (2009:53) “*Sense Of Humor* Dan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Kalangan Mahasiswa” Hasilnya menunjukkan bahwa memiliki selera humor dapat membantu mengurangi kecemasan selama masa ujian. Pada dasarnya, humor terbukti bermanfaat dalam mengurangi stres dalam situasi yang tidak pasti dan mengancam.

Berdasarkan temuan penelitian di atas, terbukti bahwa memiliki selera humor secara signifikan menurunkan potensi kecemasan pada masa dewasa awal di kalangan mahasiswa. Meskipun demikian, pendekatan yang dilakukan penulis dalam penelitiannya berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menggunakan metode kuantitatif. Sebaliknya, Penulis akan memilih pendekatan penelitian kualitatif untuk mengeksplorasi lebih jauh peran *sense of humor* pada mahasiswa dewasa awal yang mengalami kecemasan terhadap masa depan.

1. Kerangka Berpikir

Berdasarkan analisis teoritis di atas, maka dapat disusun suatu kerangka berpikir bahwa mempunyai *Sense Of Humor* sangat berperan penting dalam menghadapi kecemasan yang sedang dialami oleh mahasiswa. Humor memberikan kebahagiaan bagi seseorang yang sedang mengalami situasi yang membuat perasaannya tidak tenang.

Mahasiswa mengalami berbagai macam kecemasan salah satunya mengenai masa depan. Perasaan cemas membuat mahasiswa mengalami ketakutan mengenai kehidupan di masa depan, merasa takut tidak bisa mencapai harapan yang diinginkan oleh keluarga dan dirinya sendiri.

Kehadiran humor sangat penting bagi seseorang, terutama saat mahasiswa menghadapi tekanan, seperti kekhawatiran akan masa depan, karena humor dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan. Memiliki *sense of humor* yang tinggi maka mahasiswa akan lebih tenang dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya.

**Gambar 1**

**Skema Kerangka Berpikir**

**Kecemasan masa depan pada mahasiswa fase dewasa awal.**

**Jenis kecemasan yang muncul *Trait Anxiety* dan *State Anxiety.***

.

**Mengetahui peran *sense of humor* dalam mengurangi kecemasan masa depan mahasiswa**

**Wawancara dan dokumentasi**

**Jenis *sense of humor* yang muncul pada mahasiswa yang memiliki kecemasan lebih rendah**

***Sense of humor.***

**Thorson Powell (1997):**

**1. Humor Production**

**2. Sense Of Playfulness**

**3. Humor Appreciation**

**4. Abilty to Use Humor**

**Humor dapat membantu mahasiswa menjadi lebih tenang dan melihat situasi dari sudut pandang yang ringan dan belajar untuk tidak terlalu serius terhadap ketidakpastian masa depan.**

# BAB III

# METODOLOGI PENELITIAN

1. Pendekatan dan Desain Penelitian

Pendekatan penelitian adalah sebuah strategi yang merencanakan bagaimana penelitian akan dilaksanakan dengan tujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan. Ada beberapa jenis pendekatan penelitian yang meliputi kuantitatif yang menitikberatkan pada pengukuran obyektif fenomena sosial, kualitatif yang lebih menekankan pada pemahaman mendalam terhadap suatu masalah, penelitian campuran yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, serta penelitian tindakan yang melibatkan tindakan atau kegiatan yang direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis untuk mencapai validitas dan reliabilitas yang tinggi.

Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif digunakan dengan fokus pada pemahaman makna, penalaran, definisi, dan konteks yang spesifik. Pendekatan ini tidak memberikan prioritas pada analisis data numerik atau angka yang diolah melalui metode statistik. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Nasution, (2023:22) bahwa “Penelitian kualitatif cenderung mendeskripsikan data yang terkumpul dalam bentuk narasi atau visual, tanpa fokus pada representasi numerik”. Saryono (dalam Nasution 2023:34) menyatakan:

“Metode penelitian kualitatif dipilih untuk mengeksplorasi, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan aspek atau atribut dari pengaruh sosial yang tidak dapat dipahami, diukur, atau dijelaskan dengan menggunakan metode kuantitatif”.

Desain penelitian adalah suatu strategi yang dipersiapkan dengan teliti untuk menjawab semua pertanyaan penelitian serta mengantisipasi hambatan atau tantangan yang mungkin timbul selama pelaksanaan penelitian. Ini adalah tahap penting yang memungkinkan penggunaan strategi untuk mengumpulkan data yang diperlukan guna menguji hipotesis dan mengendalikan variabel yang mempengaruhi penelitian.

Adapun desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah desain penelitian deskriptif kualitatif yang memusatkan diri pada unit tertentu dan melakukan studi secara mendalam kesasaran penelitian. Tujuan dari deskriptif kualitatif adalah menggambarkan situasi yang terjadi pada mahasiswa di lingkungan Universitas Pancasakti Tegal yang menjadi objek penelitian khususnya di FKIP.

Bogdan dan Taylor (dalam Salim & Syahrum, 2012:184) menyatakan bahwa “Desain penelitian kualitatif disusun sebelum peneliti melakukan observasi lapangan, di mana peneliti telah mempersiapkan diri sebelum melakukan pengumpulan data secara langsung”.

Penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menyusun gambaran yang sistematis, faktual, dan akurat tentang fakta dan karakteristik populasi tertentu di lapangan. Penelitian ini dilakukan untuk memahami peran *sense of humor* dalam mengurangi kecemasan masa depan pada mahasiswa FKIP Universitas Pancasakti Tegal.

1. Prosedur Penelitian

Metodologi penelitian kualitatif adalah suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang berupa uraian tentang individu atau perilaku yang dapat diamati secara langsung. Dengan kata lain, penelitian kualitatif berfokus pada pemahaman yang mendalam tentang individu secara personal dan melihat bagaimana mereka berinteraksi dan menghadapi dunia sesuai dengan perspektif mereka sendiri. Menurut Bogdan dan Biklen (Nursanjaya 2021:132) “Metode penelitian kualitatif merupakan sebuah pendekatan penelitian yang memperoleh data deskriptif dalam bentuk kata-kata, baik melalui tulisan maupun lisan, serta perilaku yang bisa diamati”.

Dalam penelitian kualitatif menurut Jumiyati dkk (2022:31) ada 3 langkah dalam prosedur penelitian kualitatif, diantaranya:

1. Tahapan Pra Lapangan

Fase pra lapangan merupakan langkah awal yang dilakukan peneliti sebelum mulai mengumpulkan data. Pada tahap ini, peneliti meninjau keadaan lapangan untuk mengidentifikasi masalah penelitian dan menentukan fokus. Langkah-langkah awal yang harus diambil oleh peneliti mencakup:

1. Merancang penelitian, peneliti melakukan identifikasi berdasarkan peristiwa-peristiwa yang ada di lokasi penelitian. Dalam hal ini peneliti menerapkan identifikasi permasalahan dalam penelitian ini yaitu *sense of humor* yang dimiliki mahasiswa, kecemasan masa depan yang dialami mahasiswa, dan bagaimana peran *sense of humor* dalam mengurangi kecemasan masa depan pada mahasiswa.
2. Memilih lokasi penelitian, dalam hal ini dilakukan dengan menyesuaikan dengan judul penelitian yang dilakukan. Peneliti memilih lokasi penelitian dilingkup FKIP Universitas Pancasakti Tegal.
3. Melengkapi surat perizinan yang dibutuhkan, karena dalam penelitian harus dilakukan berdasarkan izin dari pihak setempat agar terciptanya suasana yang aman.
4. Melakukan observasi pada lokasi penelitian untuk memastikan lokasi tersebut cocok dan dapat mendukung penelitian sesuai dengan judul.
5. Memilih responden yang sesuai dengan kriteria dalam judul penelitian yang sudah ditetapkan peneliti. Dalam hal ini memilih 3 dari 20 responden dengan inisial AR, AAW, dan AS
6. Langkah terakhir yang dilakukan adalah menyiapkan instrumen penelitian. Dalam hal ini peneliti menyiapkan beberapa pertayaan untuk mewawancarai responden, alat tulis untuk mencatat informasi dari responden, dan hp untuk mendokumentasikan.
7. Tahapan Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini, peneliti langsung berinteraksi dengan responden di lapangan. Peneliti melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mengumpulkan data dengan baik sebelum dilakukan analisis data penelitian.

1. Tahapan Analisis Data

Tahapan analisis data merupakan tahapan akhir dalam penelitian kualitatif. Dalam hal ini seorang peneliti akan melakukan langkah-langkah akhir dalam penelitiannya setelah melakukan tahapan pra-lapangan dan tahapan pekerjaan lapangan.

1. Sumber Data

Setelah melakukan prosedur penelitian. Langkah selanjutnya yang diambil oleh peniliti yaitu mencari sumber data. Penting untuk mengidentifikasi sumber data dengan jelas dan akurat. Sumber data utama yang paling signifikan adalah tentu saja dari mahasiswa FKIP Universitas Pancasakti Tegal yang akan digunakan sebagai bahan penelitian. Abubakar (2021:57) menyatakan:

“Dalam konteks penelitian, sumber data merujuk kepada individu atau kelompok dari mana data dikumpulkan atau diperoleh. Saat seorang peneliti menggunakan kuesioner atau melakukan wawancara, sumber data tersebut disebut sebagai responden, yakni orang yang memberikan respons terhadap pertanyaan peneliti, baik secara verbal maupun tertulis”.

Menurut Sarwono (Kusumastuti & Khoiron, 2019:34) “Dalam penelitian kualitatif, digunakan data primer dan data sekunder sebagai sumber informasi”. Dapat diambil kesimpulan bahwa sumber data adalah tempat asal informasi atau data yang diperoleh. Dalam penelitian ini, ada dua kategori sumber data yang digunakan, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

1. Sumber Data Primer

Data primer untuk penelitian ini merupakan transkripsi wawancara yang diperoleh langsung dari individu yang memberikan informasi kepada peneliti. Data primer yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah transkripsi wawancara dengan mahasiswa FKIP Universitas Pancasakti Tegal yang merasa cemas mengenai masa depan mereka.

1. Sumber Data Sekunder

Data sekunder didapat dari informasi yang berasal dari temannya dan anggota keluarganya, serta termasuk dokumen-dokumen atau buku-buku yang relevan dengan penelitian ini, seperti dokumen data pribadi mahasiswa.

1. Wujud Data

Wujud data dalam penelitian terdiri dari pengumpulan informasi dari berbagai sumber yang akan dianalisis. Dalam penelitian kualitatif, data diwujudkan dalam bentuk deskriptif mengenai objek penelitian. Artinya, data dalam penelitian kualitatif terdiri dari kata-kata, kalimat, narasi, dokumen, foto, video, dan catatan lapangan.

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah metode atau instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dengan tujuan memperoleh data yang akurat dan mewakili. Hal ini bertujuan untuk memperoleh data yang memadai dan relevan sesuai dengan tujuan penelitian, penulis menggunakan pengumpulan data meliputi:

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data di mana peneliti secara sistematis mencatat apa yang diamati selama penelitian mengenai fenomena yang terjadi. Ini melibatkan pemilihan, pengamatan, pencatatan, dan pengkodean perilaku dan situasi yang berkaitan dengan organisasi. Cartwright (Murdiyanto, 2020:54) menyatakan:

“Observasi adalah kegiatan melihat, memerhatikan, dan mencatat perilaku secara teratur untuk mencapai tujuan tertentu. Fokus observasi adalah untuk menggambarkan perilaku objek yang terlihat dan dapat didengar secara langsung oleh pengamat”.

Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan observasi dalam penelitian ini adalah untuk memahami kondisi mahasiswa yang mengalami kecemasan terkait masa depan.

**Tabel 3.1 Kisi-kisi Pedoman Observasi**

|  |  |
| --- | --- |
| **No** | **Aspek Yang Diamati** |
| 1. | Letak Geografis FKIP Universitas Pancasakti Tegal |
| 2. | Mengamati *sense of humor* yang dimiliki mahasiswa |
| 3. | Sikap mahasiswa saat menerima humor |
| 4. | Bagaimana interaksi sosial antar mahasiswa |
| 5. | Mengamati kondisi dan gejala kecemasan mahasiswa |

1. Interview/Wawancara

Wawancara melibatkan percakapan antara dua individu dengan tujuan untuk menukar gagasan dan informasi dengan mahasiswa melalui rangkaian pertanyaan dan jawaban. Maksudnya adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang berbagai masalah dan solusi dalam penelitian ini, sehingga dapat disusun menjadi topik spesifik. Dalam penelitian ini, penggunaan wawancara bertujuan untuk menggali informasi yang lebih detail serta untuk memverifikasi hasil yang diperoleh dari observasi. Murdiyanto (2020:59) menyatakan bahwa:

“Wawancara adalah metode pengumpulan data yang melibatkan interaksi komunikatif antara dua pihak: pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan orang yang diwawancarai yang menjawab pertanyaan tersebut”.

Teknik ini digunakan untuk mengumpulkan data tentang latar belakang mahasiswa, bagaimana mereka menggunakan *sense of humor* dalam kehidupan sehari-hari, faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan mereka terhadap masa depan, serta bagaimana *sense of humor* dapat membantu meredakan kecemasan terkait masa depan yang mereka alami.

**Tabel 3.2 Kisi-kisi Pedoman Wawancara Dengan Responden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Indikator** | **Sub Indikator** |
| 1. | *Sense Of Humor* | * 1. Definisi *sense of humor*   2. Ekspresi dan renspon dalam menerima humor   3. Humor dalam interaksi sosial   4. Dampak emosional   5. Humor yang disukai |
| 2. | Kecemasan Masa Depan | * 1. Definisi kecemasan masa depan   2. Kecemasan masa depan terkait karir   3. Kecemasan masa depan terkait finansial   4. Kecemasan masa depan terkait pasangan hidup   5. Pengaruh kecemasan terhadap fisik dan emosional   6. Dukungan sosial |

**Tabel 3.3 Kisi-kisi Pedoman Wawancara Dengan Teman Responden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Indikator** | **Sub Indikator** |
| 1. | *Sense Of Humor* | * 1. Pengalaman bersama   2. Hubungan sosial |
| 2. | Kecemasan Masa Depan | * 1. Persepsi tentang masa depan   2. Tingkat kecemasan   3. Strategi mengatasi kecemasan |

1. Dokumentasi

Melakukan wawancara dan observasi adalah langkah untuk memperoleh informasi yang dapat diambil dari fakta-fakta yang terjadi di lapangan, seperti surat, catatan harian, foto, dan lain sebagainya. Data-data ini biasanya terdokumentasi dalam berbagai bentuk informasi. Peneliti juga perlu memiliki kemampuan untuk menginterpretasikan makna dari semua dokumen tersebut, sehingga tidak hanya menjadi sekadar barang-barang tanpa makna.

Menurut Murdiyanto (2020:63) “Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data yang melibatkan peneli terhadap berbagai materi seperti catatan harian, laporan, foto, surat-surat, dan sebagainya”.

Penulis menggunakan dokumentasi untuk mendapatkan data tentang profil mahasiswa, keadaan mahasiswa, dan keadaan secara umum mahasiswa FKIP Universitas Pancasakti Tegal.

1. Triangulasi

Menurut Fiantika dkk. (2022:61) menyatakan bahwa:

“Triangulasi merupakan metode yang mengombinasikan berbagai teknik dan sumber pengumpulan data yang telah tersedia. Dengan menerapkan triangulasi, peneliti mengumpulkan informasi dari berbagai sumber dan menggunakan berbagai teknik secara bersamaan untuk memeriksa keakuratan dan keandalan data yang diperoleh”.

Dalam teknik triangulasi yaitu dengan menggabungkan sumber data diantaranya:

1. Triangulasi teknik. Maksudnya menggabungkan 3 teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi
2. Triangulasi antar sumber. Maksudnya satu teknik tetapi menanyakan kepada 3 sumber yang berbeda. Misalnya teknik pengumpulan data yang digunakan sama-sama wawancara mendalam namun sumber yang diwawancara ada 3.
3. Triangulasi waktu. Maksudnya mengumpulkan data pada waktu yang berbeda untuk melihat konsistensi hasil atau perubahan seiring waktu.
4. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah upaya untuk memberikan interpretasi terhadap data yang telah dikumpulkan dari penelitian. Data yang telah dikumpulkan tersebut akan dikelompokkan, diatur, dan kemudian diolah serta dianalisis untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam. Menurut Bogdan (Nasution 2023:131) bahwa:

“Dalam penelitian kualitatif, analisis data memerlukan pencarian dan pengumpulan informasi secara efisien dari wawancara, catatan lapangan, dan berbagai sumber untuk memastikan hasil yang lebih jelas dan dapat dikomunikasikan secara efektif kepada orang lain”.

Terdapat dua strategi analisis data dalam penelitian kualitatif, yaitu analisis deskriptif kualitatif dan analisis verifikatif. Analisis deskriptif kualitatif menekankan pada analisis data dan proses-proses yang terjadi dalam penelitian sosial, sementara analisis verifikatif merupakan pendekatan induktif terhadap seluruh proses penelitian. Adapun langkah-langkah analisis data menurut Rijali, (2018:85-94) yang penulis gunakan dalam menganalisis data yakni sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data melibatkan pengumpulan beberapa informasi yang sudah ada dari lokasi penelitian melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi sambil memilih strategi pengumpulan data yang dianggap tepat dan benar. Informasi ini akan digunakan untuk menentukan fokus dan kedalaman data yang akan dikumpulkan dalam proses pengumpulan data selanjutnya.

1. Reduksi Data

Reduksi data yakni memusatkan perhatian pada catatan lapangan yang terkumpul. Selanjutnya data yang dipilih diserahkan dengan mengklarifikasi data sesuai dengan tema, kemudian melakukan abstraksi kasar untuk menjadi uraian singkat atau ringkasan.

1. Penyajian Data

Penyajian data yakni hasil data yang dikumpulkan oleh peneliti, guna mempermudah penafsiran data tersebut.

1. Kesimpulan

Kesimpulan dilakukan peneliti secara terus-menerus selama berada di lingkungan penelitian. Mula-mula belum jelas, namun kemudian meningkat menjadi lebih rinci dan mengakar dengan kokoh.

1. Teknik Penyajian Hasil Analisis

Penyajian hasil analisis data sebagai bentuk akhir yang berupa sekumpulan informasi yang diberikan gambaran peneliti secara keseluruhan, dalam penyajiannya terdapat berbagai macam. Namun yang sering digunakan untuk memudahkan adalah bentuk narasi deskripsi.

Setelah melalui tahap analisis data, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Proses penyajian data dalam penelitian kualitatif ini terdiri dari narasi dan cerita rinci yang diambil dari berbagai sumber di lapangan, dengan tujuan membantu peneliti dan pembaca memahami fenomena dilingkungan FKIP Universitas Pancasakti Tegal terdapat Mahasiswa tidak bisa tertawa tentang hal-hal lucu disekitarnya dan mengalami kecemasan terhadap masa depannya.