

The Role of Sense of Humor on Academic Anxiety with Resilience as a Mediator among Final-Year Students

Salsabila Firdausi Sudiro¹, Aisha Sekar Lazuardini Rachmanie²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

E-mail: ¹salsabila.firdausi2802@mail.ugm.ac.id, ²aisha.s@ugm.ac.id

Abstract. *Academic experience in the final year of university often generates high emotional pressure, particularly related to the completion of a final project or thesis, which can lead to academic anxiety. A sense of humor is known to reduce stress and anxiety, while resilience helps individuals recover from pressure. This study aims to examine the role of sense of humor on academic anxiety, with resilience as a mediator, among final-year students. The participants consisted of 161 final-year students working on their final projects (female = 112; male = 49). The instruments used included the Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS), the Resilience Scale, and the Academic Anxiety Scale. The results indicate that a sense of humor has a direct and significant effect on academic anxiety but is not mediated by resilience. Regression analysis showed that sense of humor and resilience together play a significant role in academic anxiety, contributing 41.6% ($R^2 = 0.416$). These findings suggest that a sense of humor does not always function as a protective factor but can instead serve as a self-defense mechanism in facing academic pressure. Future researchers are advised to explore specific types of humor in more detail.*

Keywords: *sense of humor, resilience, academic anxiety, final-year students*

Peran *Sense of Humor* terhadap Kecemasan Akademik dengan Resiliensi sebagai Mediator pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Salsabila Firdausi Sudiro¹, Aisha Sekar Lazuardini Rachmanie²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

E-mail: ¹salsabila.firdausi2802@mail.ugm.ac.id, ²aisha.s@ugm.ac.id

Abstrak. Pengalaman akademik pada tahun terakhir perkuliahan seringkali memunculkan tekanan emosional yang tinggi terutama terkait penyelesaian tugas akhir atau skripsi, yang dapat menyebabkan kecemasan akademik. *Sense of humor* diketahui dapat mengurangi stres dan kecemasan, sementara resiliensi membantu individu untuk bangkit dari tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *sense of humor* terhadap kecemasan akademik dengan resiliensi sebagai mediator pada mahasiswa tingkat akhir. Partisipan adalah 161 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh tugas akhir (perempuan = 112; laki-laki = 49). Instrumen yang digunakan meliputi *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS), Skala Resiliensi, dan Skala Kecemasan Akademik. Hasil menunjukkan bahwa *sense of humor* memiliki peran langsung dan signifikan terhadap kecemasan akademik, namun tidak dimediasi oleh resiliensi. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *sense of humor* dan resiliensi secara bersama-sama berperan signifikan terhadap kecemasan akademik dengan kontribusi sebesar 41,6% ($R^2 = 0,416$). Temuan ini menunjukkan bahwa *sense of humor* tidak selalu berfungsi sebagai faktor protektif, melainkan dapat menjadi mekanisme pertahanan diri dalam menghadapi tekanan akademik. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi jenis humor secara lebih spesifik.

Kata kunci: *sense of humor*, resiliensi, kecemasan akademik, mahasiswa tingkat akhir