

Hubungan *Sense of Humor* dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan Tahun Pertama yang Merantau

Yunidar Kamelia, Mardianto

Universitas Negeri Padang
ynkamelia18@gmail.com

Article History

accepted 1/3/2026

approved 1/4/2026

published 30/4/2026

Abstract

The first year of college is a difficult phase for students, as they are required to adjust to various aspects of college life, and humor is one factor that can influence this adjustment. This study aims to determine the relationship between sense of humor and adjustment among first-year psychology and health students who have moved away from home. This study uses a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 106 first-year students who had moved away from home, selected using purposive sampling. The research instruments included the Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) and the Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ). The results of this study were 0.453, indicating a positive relationship between sense of humor and adjustment, meaning that the higher the sense of humor, the higher the adjustment.

Keywords: *sense of humor, self-adjustment, college students, first year*

Abstrak

Tahun pertama perkuliahan merupakan fase yang cukup sulit untuk mahasiswa, pada fase ini mahasiswa dituntut untuk melakukan penyesuaian diri pada berbagai aspek dan humor menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel berjumlah 106 orang mahasiswa tahun pertama yang merantau yang dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian meliputi skala *Multidimensional sense of humor Scale* (MSHS) dan skala *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ). Hasil penelitian ini sebesar 0,453 yang menunjukkan hubungan yang positif antara *sense of humor* dan penyesuaian diri yang berarti semakin tinggi *sense of humor* maka semakin tinggi penyesuaian diri.

Kata kunci: *sense of humor, penyesuaian diri, mahasiswa, tahun pertama*



PENDAHULUAN

Fenomena mahasiswa perantau merupakan hal yang umum dijumpai di perguruan tinggi. Mahasiswa perantau umumnya meninggalkan daerah asal dengan tujuan memperoleh pendidikan yang lebih berkualitas sesuai bidang yang diminati, sekaligus sebagai bentuk pembuktian diri menuju kedewasaan yang mandiri dan bertanggung jawab dalam mengambil keputusan (Santrock, 2002). Proses merantau tidak hanya menuntut kesiapan akademik, tetapi juga kesiapan psikologis dalam menghadapi berbagai perubahan dan perbedaan pola kehidupan.

Dalam proses pendewasaan dan pencapaian keberhasilan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan penyesuaian, baik dalam pola hidup, interaksi sosial, perilaku, maupun tuntutan hidup mandiri (Chandra, 2004; Fitri & Kustanti, 2020). Tahun pertama perkuliahan bahkan disepakati sebagai masa yang paling sulit bagi mahasiswa baru (Lee, Ang, & Dipolog-Ubanan, 2019), karena merupakan periode transisi dari lingkungan sekolah ke dunia perguruan tinggi yang memiliki sistem, budaya, dan tuntutan yang berbeda. Kesulitan penyesuaian diri menjadi masalah umum yang sering dialami mahasiswa tahun pertama (Wider et al., 2017), dan pada mahasiswa perantau kondisi ini cenderung lebih berat karena harus beradaptasi sekaligus dengan lingkungan akademik dan kehidupan jauh dari keluarga. Pengalaman awal pada masa ini terbukti berpengaruh signifikan terhadap sikap, kepercayaan diri, serta keberlanjutan studi mahasiswa (Dawborn-Gundlach & Margetts, 2018).

Urgensi kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa juga tercermin dari data statistik pendidikan tinggi tahun 2020 yang dirilis oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi, yang menunjukkan sebanyak 601.333 mahasiswa tercatat putus kuliah. Fenomena ini menggarisbawahi pentingnya kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap tuntutan perkuliahan agar mampu bertahan dan berkembang dalam lingkungan akademik.

Penyesuaian diri didefinisikan sebagai proses mental dan perilaku individu dalam merespons kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi sehingga tercapai keselarasan antara tuntutan internal dan harapan lingkungan (Desmita, 2014). Pada mahasiswa perantau, penyesuaian diri tidak hanya mencakup aspek akademik, tetapi juga aspek sosial dan emosional. Adaptasi perkuliahan (*college adjustment*) merujuk pada interaksi antara mahasiswa dan lingkungannya, yang mencakup pencapaian akademik dan pertumbuhan pribadi (Stoklosa, 2015). Ketidakmampuan menyesuaikan diri dapat berdampak pada perasaan kesepian, isolasi sosial, rendahnya prestasi akademik, perpanjangan masa studi, hingga kegagalan menyelesaikan pendidikan atau drop out (Olivas et al., 2017; Soledad et al., 2012).

Berdasarkan wawancara pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang angkatan 2023 yang berasal dari luar Sumatera Barat, ditemukan bahwa seluruh responden mengalami berbagai bentuk penyesuaian diri pada awal perkuliahan. Mahasiswa harus beradaptasi dengan kehidupan mandiri, mengalami homesick, perubahan emosi, serta menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang berbeda dengan masa sekolah. Permasalahan yang muncul mencakup penyesuaian akademik, sosial, dan emosional. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa masa transisi tahun pertama perkuliahan merupakan periode yang rentan terhadap munculnya kesulitan psikologis dan penurunan pencapaian akademik (Gunandar & Utami, 2017; Mutambara & Bhebe, 2012).

Penyesuaian diri dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi motif, konsep diri, sikap, persepsi, minat, intelegensi, dan kepribadian, sedangkan faktor eksternal mencakup keluarga, lingkungan kampus, teman sebaya, serta norma sosial (Garnis & Widyastuti, 2021). Salah satu faktor internal yang dinilai berperan penting dalam proses penyesuaian diri adalah *sense of humor*. *Sense of humor*

didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menciptakan, mengekspresikan, dan mengapresiasi hal-hal yang lucu (Budijanto & Fayola, 2017). Individu dengan *sense of humor* yang baik cenderung lebih termotivasi, lebih ceria, memiliki harga diri yang lebih tinggi, serta lebih mudah diterima secara sosial (Adyarini et al., 2013). Humor juga telah lama dipandang sebagai salah satu strategi koping dalam menghadapi situasi sulit (Wardani, 2012). Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara *sense of humor* dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru, khususnya mahasiswa perantau (Shobah, 2021; Dasmayanti & Saputra, 2024). *Sense of humor* membantu individu memaknai masalah secara lebih positif, mengelola tekanan emosional, serta mempermudah proses komunikasi dan interaksi sosial di lingkungan baru.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara *sense of humor* dan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan universitas negeri padang tahun pertama yang merantau. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi perkembangan mengenai peran *sense of humor* didalam proses penyesuaian diri mahasiswa, serta secara praktis memberikan pemahaman secara komprehensif mengenai peran institusi dalam mendukung proses adaptasi mahasiswa perantau.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur hubungan *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian bertujuan untuk menguji hipotesis melalui pengukuran variabel secara objektif serta analisis data statistik (Sugiyono, 2013). Sementara itu, desain korelasional dipilih untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* sebagai variabel independen dan penyesuaian diri sebagai variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang yang berasal dari luar Provinsi Sumatera Barat. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode purposive sampling, yaitu penentuan subjek penelitian berdasarkan kriteria tertentu. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 30 Desember 2025 hingga 13 Januari 2026. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang disebar dalam bentuk google form. Kuesioner terdiri dari dua skala, yaitu skala *sense of humor* yang diadaptasi dari MSHS (Thorson & Powell, 1993) dan skala penyesuaian diri yang diadaptasi dari SACQ (Baker dan Siryk, 1984). Kedua skala menggunakan skala likert dengan 4 pilihan jawaban. Instrumen penelitian terdiri dari *sense of humor* dengan 26 item dan skala penyesuaian diri dengan 57 item.

Uji validitas dilakukan untuk menentukan kelayakan instrumen penelitian, hasil uji validitas menunjukkan bahwa skala *sense of humor* terdapat 26 aitem yang dinyatakan valid dan 5 aitem tidak valid. Sementara, pada skala penyesuaian diri diperoleh 57 aitem valid dan 10 aitem tidak valid. Uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* menunjukkan skala *sense of humor* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,899 dan skala penyesuaian diri memiliki reliabilitas sebesar 0,959. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua skala yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dari *Karl Pearson* dan regresi linear sederhana untuk mengetahui kontribusi *sense of humor* terhadap penyesuaian diri (Winarsunu, 2009). Dilakukan uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linearitas sebelum pengujian hipotesis, seluruh analisis dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS versi 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data pada variabel *sense of humor* dan penyesuaian diri. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata empirik *sense of humor* mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan tahun pertama yang merantau ($M = 80,23$; $SD = 10,66$) lebih tinggi dibandingkan rata-rata hipotetiknya ($M = 65$). Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa perantau dalam penelitian ini memiliki tingkat *sense of humor* yang relatif tinggi. Dan rata-rata empirik penyesuaian diri mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan tahun pertama yang merantau ($M = 157,92$; $SD = 23,602$) lebih tinggi dibandingkan rata-rata hipotetiknya ($M = 142,5$). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat penyesuaian diri pada subjek penelitian tergolong tinggi.

Tabel 1. Rerata Hipotetik Empirik *Sense of Humor* dan Penyesuaian Diri

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Sense Of Humor</i>	26	104	65	13	43	97	80,23	10,661
Penyesuaian Diri	57	228	142,5	28,5	113	220	157,92	23.602

Kategorisasi Variabel Penelitian

Berdasarkan tabel kategorisasi data variabel *sense of humor* dijelaskan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki *sense of humor* pada kategori tinggi sebanyak 63 orang atau (59,4%). Subjek yang berada pada kategorisasi rendah sebanyak 1 orang atau (0,9%), dan pada kategorisasi sedang sebanyak 42 orang atau (39,6%). Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat *sense of humor* pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau berada pada kategori tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Data Variabel *Sense of Humor*

No	Rumus	Skor	Kategorisasi	F	%
1.	$X \leq (\mu - \sigma)$	$X \leq 52$	Rendah	1	0.9%
2.	$(\mu - \sigma) < X \leq (\mu + \sigma)$	$52 < X \leq 78$	Sedang	42	39.6%
3.	$(\mu + \sigma) < X$	$X > 78$	Tinggi	63	59.4%
Total				106	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi data variabel penyesuaian diri, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat penyesuaian dalam kategori sedang, yakni sebanyak 75 orang (70,8%). Sementara itu, subjek yang termasuk dalam

kategori rendah berjumlah satu orang (0,9%) dan yang berada pada kategori tinggi seabanyak 39 orang (28,3). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau berada pada kategori sedang.

Tabel 3. Kategorisasi Data Variabel Penyesuaian Diri

No	Rumus	Skor	Kategorisasi	F	%
1.	$X \leq (\mu - \sigma)$	$X \leq 144$	Rendah	1	0,9%
2.	$(\mu - \sigma) < X \leq (\mu + \sigma)$	$144 < X \leq 171$	Sedang	75	70,8%
3.	$(\mu + \sigma) < X$	$X > 171$	Tinggi	30	28,3%
Total				106	100%

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Sminrnov*. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,253$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal dan telah memenuhi kriteria sebagai penelitian yang menggunakan analisis statistik parametrik.

2. Uji Linearitas

Dasar pengambilan keputusan didasarkan pada nilai *significant deviation from linearity*. Apabila nilai *significant deviation from linearity* $>0,05$ maka data dianggap linier, yang menunjukkan adanya hubungan antara variabel X dengan variabel Y. Hasil uji linearitas pada kedua variabel menunjukkan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,058 ($>0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat linier.

Uji Hipotesis

Penelitian menggunakan uji korelasi *product moment* dari *Karl Pearson* dalam pengujian hipotesis. Apabila nilai signifikansi yang diperoleh $p < 0,05$ maka, terdapat hubungan yang signifikan antar variabel. Hasil dari analisis mengungkapkan keterkaitan positif yang sangat signifikan antara *sense of humor* dan penyesuaian diri ($r = 0,453$; $p = 0,001$). Oleh karena itu, hipotesis dikonfirmasi yang artinya peningkatan *sense of humor* pada seseorang akan diikuti oleh peningkatan penyesuaian dirinya.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara *sense of humor* dan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yaitu dengan menentukan kriteria sampel yang dibutuhkan dan diperoleh responden sebanyak 106 orang subjek penelitian dengan subjek terbanyak berasal dari jurusan psikologi sebanyak 70 orang dan jurusan kepewatan sebanyak 36 orang. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 84 orang responden perempuan dan 22 orang responden laki-laki. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala penelitian yakni skala *sense of humor* yang terdiri dari 4 aspek yaitu *humor production*, *humor appreciation*, *coping with humor*, dan *attitude toward*

humor. Dan skala penyesuaian diri yang terdiri dari 4 aspek yaitu *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal emotional adjustment*, dan *institutional adjustment*.

Penelitian dilakukan dengan teknik analisis korelasi product moment oleh Karl Pearson yang digunakan untuk menggambarkan hubungan dua variabel yang berjenis interval atau rasio (Winarsunu, 2009). Hasil uji hipotesis yang diperoleh pada penelitian ini dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dan nilai korelasi sebesar 0,453. Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment tersebut dapat diartikan bahwa adanya hubungan positif antara *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Shobah, M. N., Rahmawati, A., & Sandri, R. (2021) mengenai hubungan *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru dari luar Jawa, penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepekaan individu terhadap humor dapat mendorong individu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik, dapat dinyatakan bahwa *sense of humor* memiliki pengaruh terhadap tinggi rendahnya penyesuaian diri.

Berdasarkan nilai koefisien korelasi yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu sebesar 0,453 dapat diketahui bahwa arah hubungan antara variabel *sense of humor* dan penyesuaian diri bersifat positif yang berarti semakin tinggi *sense of humor* maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri, begitupun sebaliknya semakin rendah *sense of humor* maka semakin rendah pula tingkat penyesuaian diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dasmayanti & Saputra (2024), dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,745 juga menunjukkan adanya hubungan antara *sense of humor* dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru.

Berdasarkan hasil analisis penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian diri berada pada kategori sedang. Hal tersebut dapat diketahui dari data yang diperoleh yaitu terdapat 75 orang dengan presentase 70,5% mengalami penyesuaian diri sedang. Tingkat penyesuaian diri yang berada di kategori sedang menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau masih mengalami kesulitan dalam melakukan adaptasi dengan lingkungan perkuliahan dan tuntutan perguruan tinggi, terutama dengan tuntutan akademis, tuntutan sosial, emosional, dan tuntutan institusi (Rahmadani, A., & Rahmawati, Y. M. 2020). Kesulitan akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama bukan karena mahasiswa tidak memiliki pengetahuan mengenai apa saja yang dipelajarinya, melainkan belum terbentuknya keterampilan untuk menggabungkan prior knowledge dan former knowledge menjadi pengetahuan yang holistik (Van Rooij, Jansen, & van de Griff, 2018).

Penelitian ini menggunakan pengukuran penyesuaian diri berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Baker & Siryk (1984) yang terdiri dari atas aspek *academic adjustment* (penyesuaian akademik), *social adjustment* (penyesuaian sosial), *personal emotional adjustment* (penyesuaian emosi), dan *institutional adjustment* (penyesuaian institusi). Dari hasil penelitian berdasarkan aspek penyesuaian diri menunjukkan bahwa aspek *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal emotional adjustment*, dan *institutional adjustment* yang berada pada kategori sedang.

Proses penyesuaian diri yang baik dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu salah satunya *sense of humor*. Menurut Thorson & Powell (1997) *sense of humor* memiliki peran dalam penyesuaian diri yang mana *sense of humor* dijadikan sebagai coping dalam menghadapi situasi baru (copping mechanism). Seperti yang dijelaskan dalam Mamahit et al., (2024) hal tersebut dikarenakan humor memiliki hubungan yang sangat erat dengan perasaan senang yang dirasakan individu, hubungan *sense of humor* dengan perasaan individu akan menentukan bagaimana cara individu ketika menghadapi masalah.

Dalam penelitian ini *sense of humor* pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Thorson & Powell (1993) yang terdiri dari 4 aspek yaitu *humor production, humor appreciation, coping with humor, dan attitude toward humor*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *sense of humor* pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau berada pada kategori tinggi. Hal tersebut dapat diketahui dari data yang diperoleh yaitu terdapat 63 orang dengan presentase 59,4% responden yang memiliki *sense of humor* tinggi.

Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima dan terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau. Artinya, semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki mahasiswa tahun pertama maka semakin tinggi penyesuaian diri sebaliknya, semakin rendah *sense of humor* maka semakin rendah tingkat penyesuaian diri.

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi individu yang mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri terutama pada mahasiswa baru atau mahasiswa tahun pertama agar lebih menyadari bahwa *sense of humor* atau kepekaan terhadap humor dapat membantu dalam proses penyesuaian diri, dengan meningkatkan *sense of humor* pada diri dapat memberikan dampak psikologis yang baik dan meningkatkan keterampilan sosial.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan yaitu pertama, sampel pada penelitian ini hanya berasal dari fakultas psikologi dan kesehatan universitas negeri padang, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih besar. Selain itu, beberapa faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri seperti, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, serta tingkat religiusitas dan kebudayaan, tidak dikontrol dalam penelitian ini. Oleh karena itu, disarankan bagi penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk memperluas populasi sampel penelitian, serta menggunakan variabel tambahan yang relevan untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai hubungan *sense of humor* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama.

SIMPULAN

Penelitian ini mengkaji keterkaitan antara *sense of humor* dan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan tahun pertama yang merantau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sense of humor* mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang merantau berada pada kategori tinggi, sedangkan penyesuaian diri berada pada kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *sense of humor* dan penyesuaian diri, yang berarti semakin tinggi *sense of humor* maka semakin baik penyesuaian diri pada mahasiswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa, meskipun berada dalam kondisi penyesuaian diri yang cukup sulit, individu yang memiliki *sense of humor* baik akan cenderung menunjukkan penyesuaian diri yang lebih baik.

Bagi mahasiswa tahun pertama, disarankan untuk mengembangkan kepekaan humor dan membangun relasi sosial yang positif di lingkungan perkuliahan guna mendukung proses penyesuaian diri. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi penyesuaian diri serta menggunakan pendekatan kualitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman dan proses penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyarini, P. R., Widodo, P. B., & Ariati, J. (2013). Hubungan antara sense of humor dengan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas diponegoro semarang. *Jurnal EMPATI*, 2(4), 354-365.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of counseling psychology*, 31(2), 179.
- Budijanto, H. A., Fayola, R. R., & Prasetiono, S. J. (2017). Persepsi mahasiswa mengenai korelasi antara sense of humor dosen dengan kompetensi mengajar Studi Kasus: Praktek Bahasa Pemrograman Komputer di Laboratorium Perangkat Lunak STMIK Widya Pratama. *IC Tech: Majalah Ilmiah*, 12(2).
- Chandra, P. E. (2004). *Trik bisnis menuju sukses*. Yogyakarta: Grafika Indah
- Dawborn-Gundlach, M., & Margetts, K. (2018). Measures of the adjustment of mature-age, undergraduate students to university. *Journal of Global Education and Research*, 2(1), 17-32.
- Dasmayanti, P., & Saputra, R. (2024). Hubungan sense of humor dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. *Orbit: Jurnal Ilmu Multidisiplin Nusantara*, 1(1), 12-20.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal empati*, 7(2), 491-501.
- Garnis, F. E., & Widyastuti, W. (2021). Hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri siswa kelas X madrasah aliyah negeri sidoarjo. *Proyeksi*, 16(1), 92-99.
- Gunandar, M. S., & Utami, M. S. (2017). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 98-109.
- Lee, K. F., Ang, C. S., & Dipolog-Ubanan, G. (2019). My first year in the university": Students' expectations, perceptions and experiences. *Journal of Social Science Research*, 14, 3134-3145.
- Mamahit, E. A. C., Katuuk, D. A., & Narosaputra, D. A. (2024). Pengaruh sense of humor terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru program Studi Psikologi universitas negeri manado. *PSIKOPEDIA*, 5(4), 375-386.
- Mutambara, J., & Bhebe, V. (2012). An Analysis of the factors affecting students' adjustment at a University in Zimbabwe. *International Education Studies*, 5(6), 244-260.
- Olivas, F., Valdez, F., Castillo, O., Gonzalez, C. I., Martinez, G., & Melin, P. (2017). Ant colony optimization with dynamic parameter adaptation based on interval type-2 fuzzy logic systems. *Applied Soft Computing*, 53, 74-87.
- Rahmadani, A., & Rahmawati, Y. M. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 158-166.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development*. Dallas: Brown And Bench Mark Inc.
- Shobah, M. N., Rahmawati, A., & Sandri, R. (2021). Hubungan sense of humor dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru dari luar jawa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 19-25.
- Soledad, R. G. M., Carolina, T. V., Adelina, G. C. M., Fernández, P., & Fernanda, M. (2012). The student adaptation to college questionnaire (SACQ) for use with Spanish students. *Psychological reports*, 111(2), 624-640.
- Stoklosa, A. M. (2015). *College student adjustment: Examination of personal and environmental characteristics*. Wayne State University.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.

- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Sense of humor and dimensions of personality. *Journal of clinical Psychology*, 49(6), 799-809.
- Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany-Schuller, I., & Hampes, W. P. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of clinical psychology*, 53(6), 605-619.
- Van Rooij, E. C., Jansen, E. P., & van de Grift, W. J. (2018). First-year university students' academic success: the importance of academic adjustment. *European Journal of psychology of education*, 33(4), 749-767.
- Wardani, I. R. K. (2012). Hubungan cita rasa humor (sense of humor) dengan kebermaknaan hidup pada remaja akhir (mahasiswa). *Jurnal Sosiohumaniora*, 3(3).
- Wider, W., Mustapha, M., Halik, M., & Bahari, F. (2017). Attachment as a predictor of university adjustment among freshmen: Evidence from a Malaysian public university. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 14(1), 111-144.
- Winarsunu, Tulus. (2017). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMMPress.