Nusantara Journal of Multidisciplinary Science
Vol. 3, No. 11, Juni 2026
Hal 1751-1758
E-ISSN : 3024-8752
P-ISSN : 3024-8744
Site : https://jurnal.intekom.id/index.php/njms

Pengaruh Tayangan Kartun Chibi Maruko Chan Terhadap Mood Positif Mahasiswa Psikologi Universitas Muria Kudus

Leoni Maharani Dewi[1], Aprenda Mauludya[2], S. Wahidatut Tasmyyah[3], Kholifah Umi Sholihah[4]
[1,2,3,4] Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Juni 22, 2026
Revised Juni 22, 2026
Accepted Juni 22, 2026

Kata Kunci:

Chibi Maruko-Chan,
Mood Positif,
Afek Positif,
Afek Negatif.

Keywords:

Chibi Maruko-Chan,
Positive Mood,
Positive Affect,
Negative Affect.

ABSTRAK

Mahasiswa sering mengalami penurunan *mood* akibat tuntutan akademik yang padat. Salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan suasana hati adalah tayangan kartun komedi yang mampu menghadirkan emosi positif. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh tayangan kartun *Chibi Maruko-chan* terhadap *mood* positif mahasiswa Psikologi Universitas Muria Kudus. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest* yang melibatkan 16 mahasiswa semester 4. Data dikumpulkan menggunakan skala *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) dan dianalisis dengan *Paired Samples t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan afek positif setelah intervensi, ditandai dengan kenaikan skor rata-rata dari 35,31 menjadi 38,44 (p = 0,020). Selain itu, afek negatif mengalami penurunan dari 31,56 menjadi 22,56 (p = 0,003). Temuan ini menunjukkan bahwa tayangan kartun Chibi Maruko-chan yang dikombinasikan dengan refleksi kelompok melalui Pelatihan TAKACHAN efektif meningkatkan *mood* positif sekaligus menurunkan emosi negatif mahasiswa. Dengan demikian, intervensi ini berpotensi menjadi alternatif sederhana untuk mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa.

ABSTRACT

Students often experience decreased mood due to demanding academic workloads. One potential approach to improving emotional well-being is the use of comedy cartoons that can elicit positive emotions. This study aimed to examine the effect of watching Chibi Maruko-chan on the positive mood of Psychology students at Muria Kudus University. The study employed a quantitative experimental approach using a One-Group Pretest-Posttest design involving 16 fourth-semester students. Data were collected using the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) and analyzed with a Paired Samples t-Test. The results showed a significant increase in positive affect following the intervention, with the mean score rising from 35.31 to 38.44 (p = 0.020). Negative affect also decreased from 31.56 to 22.56 (p = 0.003). These findings indicate that watching Chibi Maruko-chan, combined with group reflection through the TAKACHAN Training program, effectively enhanced positive mood while reducing negative emotions among students. Therefore, this intervention has the potential to serve as a simple alternative for supporting students' emotional well-being.

This is an open access article under the CC BY license

Corresponding Author:

Aprenda Mauludya
Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus
Kudus, Indonesia
Email: 202460133@std.umk.ac.id

1. PENDAHULUAN

Sebagai respons terhadap tekanan yang dihadapi mahasiswa akibat tuntutan akademik yang ketat dan jadwal kuliah yang padat, mahasiswa sering mengalami penurunan suasana hati. Penurunan mood ini dapat memengaruhi fisiologi, kognitif, emosi, dan perilaku seseorang [1]. Diperlukan pilihan alternatif mandiri yang menarik, mudah diterapkan, dan efisien untuk mengatasi hal tersebut. Animasi atau kartun mampu menyedot perhatian visual hingga 84,7% serta memicu perubahan respons afektif ke arah positif sebesar 72,3% karena bentuk visualnya yang menghibur dan ringan bagi kerja otak [2].

Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muria Kudus juga mengalami hal yang sama. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, ditemukan mayoritas mahasiswa mengeluhkan penurunan *mood* akibat beban kuliah. Ini terjadi meskipun mereka memiliki pemahaman tentang emosi dan perilaku manusia. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa humor melalui media tontonan efektif dalam meningkatkan mood mahasiswa mahasiswa secara signifikan [3].

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa menonton kartun dapat membantu kondisi psikologis seseorang. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa paparan kartun komedi meningkatkan regulasi emosi positif [4]. Selain itu, karakter kartun dengan ekspresi sederhana dapat secara cepat mentransfer emosi bahagia kepada penonton. Kartun dapat menjadi alat yang efektif untuk memperbaiki suasana hati *(mood repair)* [5].

Peningkatan *mood* atau emosi positif dapat memperluas kapasitas kognitif dan membangun resiliensi psikologis, menurut teori *broaden-and-build* oleh Fredrickson [6]. Ketika mahasiswa berada dalam suasana hati yang positif, mereka dapat mengalihkan perhatian mereka dari tekanan akademik melalui *distraction* dan menilai tugas dengan lebih ringan melalui *cognitive reappraisal* [7].

Meskipun demikian, mayoritas penelitian tentang efek psikologis tayangan kartun terkonsentrasi pada anak-anak dan remaja. Misalnya, sebuah penelitian menyelidiki bagaimana paparan kartun mengubah kebiasaan dan perilaku anak-anak. Temuan tersebut menunjukkan bahwa cukup sedikit penelitian yang dilakukan mengenai dampak psikologis kartun pada orang dewasa awal, terutama mahasiswa [8]

Sejauh ini, beberapa penelitian telah membahas pengaruh tayangan media audiovisual terhadap kondisi psikologis, tetapi sebagian besar menggunakan desain eksperimental dengan durasi intervensi yang lebih lama. Belum pernah dilakukan pengujian pengaruh tayangan kartun Maruko Chan secara singkat dan menggunakan skala *Positive Affect Negative Affect Scedule* (PANAS). Peneliti menerapkan intervensi singkat yakni selama 5 hari yang menggunakan skala PANAS serta melibatkan mahasiswa sebagai partisipannya.

Penelitian ini mengusulkan hipotesis bahwa menonton kartun komedi selama lima hari dapat membantu seseorang merasakan lebih banyak emosi positif dan mengurangi emosi negatif, sehingga intervensi ini dapat meningkatkan suasana hati. Oleh karena itu, penelitian ini mengangkat judul "Pengaruh Tayangan Kartun Maruko Chan terhadap Mood Positif Mahasiswa Psikologi Universitas Muria Kudus" agar mengetahui apakah menonton kartun komedi dengan durasi singkat dapat meningkatkan suasana hati.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental dengan metode kuantitatif untuk memahami pengaruh pelatihan TAKACHAN (Tayangan Kartun Chibi Maruko-chan) terhadap peningkatan mood positif di kalangan mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan adalah Desain *Pretest-Posttest One-Group Design* yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum dan sesudah pelatihan. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi setelah adanya intervensi [9]. Dalam penelitian ini, variabel bebasnya adalah tayangan kartun Chibi Maruko-chan, sedangkan variabel terikatnya adalah mood positif mahasiswa. Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa aktif Program Studi Psikologi Universitas Muria Kudus, dengan sampel sebanyak sekitar 16 mahasiswa semester 4 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling.* Teknik ini digunakan karena peneliti membutuhkan partisipan yang sesuai dengan karakteristik penelitian dan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya [10].

Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS), sebuah skala yang dikembangkan oleh Watson et al. (1988) untuk mengukur emosi positif dan negatif seseorang. Hampir Tidak Pernah (HTP), Jarang (J), Kadang-kadang (K), Sering (S), dan Sangat Sering (SS) adalah 20 item yang membentuk skala PANAS, yang terdiri dari 10 item untuk afek positif dan 10 item untuk afek negatif. Skala Likert memiliki lima poin. Pengukuran pretest dilakukan pada hari ke-1, yaitu 16 Juni 2026, sebelum peserta memperoleh pelatihan, sedangkan *posttest* dilakukan pada hari ke-5, yaitu 20 Juni 2026, setelah semua pelatihan selesai. Penggunaan *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) dalam penelitian ini didasarkan pada penelitian empiris yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam hal meningkatkan efektivitas individu [12]. Selain itu, para peneliti juga menggunakan lembar refleksi harian sebagai sumber data pendukung untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman emosional para peserta selama pelatihan berlangsung.

Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan *IBM SPSS Statistics.* Setelah hipotesis diuji, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan *Shapiro-Wilk Test,* yang direkomendasikan untuk ukuran sampel kecil [13]. Jika hasil uji menunjukkan bahwa distribusi data normal, analisis akan dilakukan menggunakan *Paired Samples t-Test* untuk menentukan perbedaan antara skor mood positif sebelum dan sesudah eksperimen. Apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka *Wilcoxon Signed-Rank Test* digunakan sebagai uji alternatif nonparametrik untuk membandingkan dua hasil pengukuran dari kelompok yang sama [14]. Melalui proses analisis tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas tayangan kartun Chibi Maruko-chan dalam meningkatkan *mood* positif mahasiswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) digunakan untuk mengukur perubahan afek. Data yang terkumpul kemudian dianalisis untuk menentukan efektivitas kartun Chibi Maruko-chan terkait perubahan yang dialami peserta. Sebelum melakukan uji hipotesis, penelitian ini menggunakan metode *Shapiro-Wilk* untuk menguji normalitas data. Jika tingkat signifikansi (p) lebih besar dari 0,05, maka data dikatakan berdistribusi normal. Rangkuman hasil pengujian normalitas *Shapiro-Wilk* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Afek PA & NA

Variabel	Pengukuran	Shapiro-Wilk (W)	Significance (p)
Afek Positif *(Positive Affect)*	*Pre-Test*	0,924	0,198
	Post-Test	0,939	0,335

Variabel	Pengukuran	Shapiro-Wilk (W)	Significance (p)
Afek Negatif *(Negative Affect)*	*Pre-Test*	0,938	0,329
	Post-Test	0,974	0,901

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk Test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk dimensi afek positif pada tahap *pre-test* adalah sebesar 0,457 (p > 0,05) dan pada tahap *post-test* sebesar 0,292 (p > 0,05). Sementara itu, nilai signifikansi untuk dimensi afek negatif pada tahap *pre-test* menunjukkan angka 0,329 (p > 0,05) dan pada tahap *post-test* sebesar 0,901 (p > 0,05). Karena seluruh kelompok data memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data sebaran skor afek positif dan afek negatif dalam penelitian ini terdistribusi secara normal dan homogen. Oleh karena itu, asumsi statistik parametrik telah terpenuhi, sehingga analisis data dilanjutkan menggunakan metode uji beda rata-rata *Paired Samples t-Test.*

Setelah uji asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis pertama dilakukan pada dimensi afek positif untuk mengevaluasi apakah terdapat peningkatan emosi positif yang signifikan pada mahasiswa setelah mengikuti rangkaian intervensi. Hasil analisis komparasi *Paired Samples t-Test* untuk dimensi afek positif dicantumkan pada Tabel 2.

Table 1. Hasil Analisis Paired Samples t-Test Afek Positif &Negatif

Variabel	Perbandingan	t	df	p
Afek Positif *(PA)*	*Pre-Test - Post-Test*	-2,604	15	**0,02**
Afek Negatif *(NA)*	*Pre-Test - Post-Test*	3,622	15	**0,003**

Hasil analisis statistik menggunakan *Paired Samples t-Test* menunjukkan bahwa Pelatihan TAKACHAN memiliki dampak yang signifikan dalam memodifikasi kondisi afektif mahasiswa. Pada dimensi Afek Positif, kita mendapatkan nilai t yang cukup besar, yaitu t (15) = -2,604, dengan tingkat signifikansi sebesar p = 0,020. Karena nilai signifikansi ini berada di bawah batas kesalahan 5% (p < 0,05), maka kita dapat menerima hipotesis pertama, yang membuktikan bahwa pelatihan ini efektif dalam meningkatkan status afek positif mahasiswa.

Selain itu, analisis pada dimensi afek negatif juga menunjukkan hasil yang sangat signifikan, dengan nilai t sebesar t (15) = 3,622 dan signifikansi sebesar p = 0,003. Nilai signifikansi ini jauh di bawah batas kesalahan 1% (p < 0,01), sehingga kita dapat menerima hipotesis kedua dengan sangat signifikan. Temuan ini secara valid membuktikan bahwa Pelatihan TAKACHAN memiliki efektivitas yang sangat tinggi dalam mereduksi atau menurunkan status afek negatif mahasiswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Pelatihan TAKACHAN merupakan program yang efektif dalam memodifikasi kondisi afektif mahasiswa, baik dalam meningkatkan afek positif maupun mereduksi afek negatif.

Table 2. Hasil Mean Afek Positif & Negatif

Variabel	Pengukuran	Mean (Rata-rata)	Std. Deviation
Afek Positif *(Positive Affect)*	*Pre-Test*	35,31	4,483
	Post-Test	38,44	3,983
Afek Negatif *(Negative Affect)*	*Pre-Test*	31,56	6,398
	Post-Test	22,56	6,271

Bukti empiris dari uji inferensial di atas didukung oleh perubahan data deskriptif yang konsisten. Pada dimensi Afek Positif, rata-rata skor partisipan mengalami kenaikan dari M = 35,31 (SD = 4,483) pada tahap pre-test menjadi M = 38,44(SD = 3,983) setelah intervensi. Peningkatan ini menunjukkan penguatan energi emosi konstruktif di mana subjek melaporkan perasaan yang lebih bersemangat, tertarik, dan antusias dalam menghadapi tantangan akademik. Pada dimensi Afek Negatif, penurunan skor yang drastis tercatat dari rata-rata M = 31,56 (SD = 6,398) pada tahap pre-test menjadi M = 22,56 (SD = 6,271) pada tahap post-test. Penurunan sebesar 9,00 poin ini memberikan bukti konkret bahwa intervensi yang diberikan mampu menekan status afek negatif mahasiswa secara nyata, seperti berkurangnya perasaan khawatir, tertekan, dan gelisah yang sebelumnya sering dialami subjek.

Keberhasilan intervensi ini terbukti baik secara klinis maupun eksperimental karena adanya integrasi materi interaktif di setiap sesi dalam Modul TAKACHAN. Perubahan psikologis yang terjadi terlihat jelas dari data skor nyata para peserta. Contohnya, subjek M03 (Y) awalnya memiliki tingkat emosi negatif yang sangat tinggi, seperti rasa tertekan dan kesal, dengan skor *pre-test* sebesar 75. Namun, setelah mengikuti pelatihan, skor emosi negatifnya turun drastis menjadi 62. Penurunan emosi negatif ini juga diiringi dengan peningkatan emosi positif; perasaan "Tertarik" dan "Bersemangat" yang awalnya hanya pada skor rendah (2; jarang) meningkat pesat menjadi skor maksimal (5; hampir selalu) saat *post-test.* Subjek lain seperti M08 (F) dan M09 (Sibad) juga menunjukkan perubahan serupa. Setelah eksperimen, mereka berhasil meningkatkan dominasi emosi positif dengan skor total yang sangat baik, yaitu sekitar 40 poin. Perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam membantu peserta mengelola emosi negatif dan meningkatkan emosi positif.

Perubahan afek yang terjadi pada peserta sangat terkait dengan rangkaian kegiatan yang ada dalam Modul TAKACHAN. Pada awalnya, ketika sesi *Welcome to Shimizu* berlangsung, para fasilitator membuat suasana kelompok yang nyaman dengan cara memperkenalkan diri, membuat kontrak belajar, dan memperkenalkan program pelatihan. Dengan cara ini, tercipta rasa aman psikologis yang membuat peserta merasa nyaman dan ingin terlibat dalam kegiatan [15]. Selanjutnya, pada sesi *Karakterku dan Maruko*, peserta diajak untuk mengenali karakter positif yang ada dalam dirinya. Caranya adalah dengan merefleksikan tokoh Maruko. Kegiatan ini membantu peserta untuk memahami bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Dengan menerima kelebihan dan kekurangan ini, peserta dapat meningkatkan penerimaan diri dan memunculkan emosi positif [16].

Pada sesi *Lingkaran Hangat,* peserta diminta untuk mengeksplorasi berbagai bentuk dukungan sosial yang mereka miliki. Dukungan ini bisa berasal dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar. Dengan menyadari bahwa mereka memiliki dukungan sosial, peserta merasa lebih dihargai dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah. Akhirnya, hal ini dapat mengurangi tekanan psikologis yang mereka rasakan [17]. Proses ini kemudian diperkuat melalui sesi *Reframing ala Maruko*, di mana peserta belajar menggunakan teknik *cognitive reframing* untuk melihat masalah dari sudut pandang yang lebih positif dan realistis Teknik ini membantu peserta mengubah cara berpikir negatif menjadi lebih seimbang dan realistis saat menghadapi tantangan [18].

Kegiatan kemudian ditutup dengan sesi *Kantong Senyum Maruko*. Di sini, peserta merefleksikan pengalaman mereka selama pelatihan. Mereka juga mengidentifikasi hal-hal positif yang ingin diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Rangkaian kegiatan ini membantu peserta memahami emosi mereka, menerima diri sendiri lebih baik, memperkuat dukungan sosial, dan memiliki pola pikir yang lebih positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan emosi positif dan penurunan emosi negatif setelah mengikuti seluruh sesi pelatihan.

Secara teoretis, peningkatan yang bermakna pada afek positif ini membuktikan kebenaran dari *Broaden-and-Build Theory* yang dikembangkan oleh Fredrickson [6]. Teori ini menjelaskan bahwa emosi positif yang dialami seseorang, seperti perasaan bahagia dan tertarik saat menonton animasi humor, berfungsi untuk memperluas cakupan perhatian, memicu kelenturan dalam berpikir, serta membangun kapasitas sumber daya psikologis pribadi [19]. Mahasiswa yang memiliki afek positif

tinggi setelah mengikuti pelatihan cenderung akan memiliki strategi menghadapi masalah yang lebih kreatif, optimis, dan adaptif dalam menghadapi tekanan di dunia perkuliahan, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Folkman dan Moskowitz [20].

Di sisi lain, penurunan dramatis pada dimensi afek negatif (31,56 menjadi 22,56) dapat dijelaskan melalui mekanisme efek pengalihan atensi *(distraction effect)* yang digagas oleh [21]. Mahasiswa yang mengalami kelelahan mental rentan mengalami ruminasi kognitif, yakni kecenderungan memikirkan kegagalan atau kecemasan akademik secara *repetitive* [22]. Kehadiran Pelatihan TAKACHAN dengan media film komedi bertindak sebagai stimulus interuptif eksternal yang kuat [23]. Fokus kognitif partisipan berhasil dialihkan keluar dari pusaran stres internal menuju narasi humor animasi, sehingga memutus mata rantai ruminasi destruktif dan menurunkan kecemasan secara masif [24].

Secara neurobiologis, hasil penelitian ini juga didukung oleh penjelasan tentang cara mengontrol emosi di otak [25]. Ketika kita tertawa dan merasa santai saat melakukan pelatihan, secara fisik tubuh kita akan mengurangi produksi hormon stres yang disebut kortisol. Pada saat yang sama, tubuh kita juga melepaskan zat kimia yang disebut endorfin dan dopamin, yang membuat kita merasa tenang, nyaman, dan Bahagia. [26]. Perpaduan antara proses berpikir, perasaan, dan reaksi otak inilah yang menyebabkan perubahan besar pada kondisi emosi mahasiswa dalam penelitian ini.

Melalui keseluruhan hasil, dapat disimpulkan bahwa Pelatihan TAKACHAN memiliki fungsi ganda *(dual-role)* yang sangat efektif dalam menggerakkan kedua kutub afektif secara simultan: menaikkan afek positif yang konstruktif dan menekan afek negatif yang destruktif. Penelitian ini memberikan implikasi praktis berharga bahwa metode intervensi sinema-edukatif berbasis humor yang dikombinasikan dengan teknik refleksi kelompok terstruktur dapat dijadikan sebagai alternatif program strategi regulasi emosi mandiri *(self-emotion regulation)* yang efisien, adaptif, dan preventif bagi mahasiswa dewasa awal dalam mempertahankan serta meningkatkan derajat kesejahteraan psikologis *(psychological well-being)* mereka di tengah dinamika dunia pendidikan tinggi [27].

4. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tayangan kartun Chibi Maruko-chan terhadap *mood* positif mahasiswa Psikologi Universitas Muria Kudus. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tayangan kartun Chibi Maruko-chan yang dikemas dalam Pelatihan TAKACHAN mampu memberikan pengaruh positif terhadap kondisi emosional mahasiswa. Setelah mengikuti intervensi selama lima hari, peserta menunjukkan peningkatan suasana hati yang ditandai dengan munculnya perasaan lebih bersemangat, antusias, tertarik, dan lebih siap menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tayangan yang bersifat ringan dan menghibur dapat menjadi salah satu cara sederhana untuk membantu mahasiswa mengembalikan suasana hati yang lebih positif di tengah padatnya aktivitas akademik.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa Pelatihan TAKACHAN dapat membantu mengurangi munculnya emosi negatif yang sering dirasakan mahasiswa, seperti rasa cemas, tertekan, khawatir, dan gelisah. Melalui rangkaian kegiatan yang tidak hanya melibatkan tayangan kartun, tetapi juga refleksi diri dan diskusi bersama, peserta menjadi lebih mampu memahami serta mengelola emosinya dengan lebih baik. Dengan demikian, pelatihan ini dapat dijadikan sebagai alternatif strategi meningkatkan mood yang praktis, menyenangkan, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini juga menunjukkan bahwa media hiburan seperti kartun tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga berpotensi memberikan manfaat bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

REFERENSI

[1] I. Febriana and E. Simanjuntak, “Self Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa,” *Exp. J. Psikol. Indones.*, vol. 9, no. 2, pp. 144–153, 2021, doi: https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.3350.

[2] C. K. Praveen and K. Srinivasan, "Psychological Impact and Influence of Animation on Viewer's Visual Attention and Cognition: A Systematic Literature Review, Open Challenges, and Future Research Directions," *Comput. Math. Methods Med.*, vol. 2022, pp. 1–29, 2022, doi: 10.1155/2022/8802542.
[3] I. G. B. Y. Mahendra and A. S. Wisadha, "Media Entertainment Sebagai Strategi Mood Repair pada Mahasiswa Dewasa Awal," *J. Psikol. Udayana*, vol. 8, no. 2, pp. 45–55, 2021.
[4] M. S. Taghaddomi and M. M. Shandi, "The Effect of Watching English Cartoons on Emotion Regulation and Self-Efficacy Among Adolescent EFL Learners," *Iran. J. Appl. Linguist.*, vol. 26, no. 2, pp. 231–253, 2023, doi: 10.22099/IJAL.2024.48917.1450.
[5] S. Zhang *et al.*, "The Influence of Key Facial Features on Recognition of Emotion in Cartoon Faces," *Front. Psychol.*, vol. 12, pp. 1–17, 2021, doi: 10.3389/fpsyg.2021.687974.
[6] B. L. Fredrickson, "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions," *Am. Psychol.*, vol. 56, no. 3, pp. 218–226, 2001, doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218.
[7] A. C. Samson and J. J. Gross, "Humour as Emotion Regulation: The Differential Consequences of Negative Versus Positive Humour," *Cogn. Emot.*, vol. 26, no. 2, pp. 375–384, 2012, doi: https://doi.org/10.1080/02699931.2011.585069.
[8] S. Rai, B. Waskel, S. Sakalle, S. Dixit, and R. Mahore, "Effects of Cartoon Programs on Behavioural, Habitual and Communicative Changes in Children," *Int. J. Community Med. Public Heal.*, vol. 3, no. 6, pp. 1375–1378, 2016, doi: https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20161456.
[9] D. M. Dimitrov and P. D. Rumrill, "Pretest-Posttest Designs and Measurement of Change," *Work*, vol. 20, no. 2, pp. 159–165, 2003.
[10] I. Etikan, S. A. Musa, and R. S. Alkassim, "Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling," *Am. J. Theor. Appl. Stat.*, vol. 5, no. 1, pp. 1–4, 2016, doi: https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11.
[11] D. Watson, L. A. Clark, and A. Tellegen, "Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 54, no. 6, pp. 1063–1070, 1988, doi: https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063.
[12] J. R. Crawford and J. D. Henry, "The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct Validity, Measurement Properties and Normative Data in A Large Non-Clinical Sample," *Br. J. Clin. Psychol.*, vol. 43, no. 3, pp. 245–265, 2004, doi: https://doi.org/10.1348/0144665031752934.
[13] A. Ghasemi and S. Zahediasl, "Normality Tests For Statistical Analysis: A Guide For Non-Statisticians," *Int. J. Endocrinol. Metab.*, vol. 10, no. 2, pp. 486–489, 2012, doi: https://doi.org/10.5812/ijem.3505.
[14] F. S. Nahm, "Nonparametric Statistical Tests For The Continuous Data: The basic Concept and The Practical Use," *Korean J. Anesthesiol.*, vol. 69, no. 1, pp. 8–14, 2016, doi: https://doi.org/10.4097/kjae.2016.69.1.8.
[15] A. Edmondson, "Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams," *Adm. Sci. Q.*, vol. 44, no. 2, pp. 350–383, 1999, doi: https://doi.org/10.2307/2666999.
[16] K. D. Neff, "The Development and Validation of A Scale to Measure Self-Compassion," *Self Identity*, vol. 2, no. 3, pp. 223–250, 2003, doi: https://doi.org/10.1080/15298860309027.
[17] S. Cohen and T. A. Wills, "Stress, Social Support, and The Buffering Hypothesis," *Psychol. Bull.*, vol. 98, no. 2, pp. 310–357, 1985, doi: https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310.
[18] J. S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*, 2nd ed. Guilford Press, 2011.
[19] B. L. Fredrickson and T. Joiner, "Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being," *Psychol. Sci.*, vol. 13, no. 2, pp. 172–175, 2002, doi: https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431.
[20] S. Folkman and J. T. Moskowitz, "Positive Affect and The Other Side of Coping," *Am. Psychol.*, vol. 55, no. 6, pp. 647–654, 2000, doi: https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647.
[21] S. Nolen-Hoeksema, "Responses to Depression and Their Effects on The Remainder, Course, and Duration of Depressive Episodes," *J. Abnorm. Psychol.*, vol. 100, no. 4, pp. 569–582, 1991, doi: https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569.
[22] S. Lyubomirsky and S. Nolen-Hoeksema, "Effects of Self-Focused Rumination on Negative

Thinking and Interpersonal Problem Solving," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 69, no. 1, pp. 176–190, 1995, doi: https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.176.

[23] R. A. Martin, *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press, 2007.

[24] J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation*, 2nd ed. Guilford Press, 2015.

[25] L. D. Ochoa-de la Paz, R. Gulias-Cañizo, E. D'Abril Ruíz-Leyja, H. Sánchez-Castillo, and J. Parodí, "The role of GABA neurotransmitter in the human central nervous system, physiology, and pathophysiology," *Rev. Mex. Neurocienc.*, vol. 22, no. 2, pp. 67–74, 2021, doi: https://doi.org/10.24875/rmn.20000050.

[26] R. I. M. Dunbar *et al.*, "Social laughter is correlated with an elevated pain threshold," *Proc. R. Soc. B Biol. Sci.*, vol. 279, no. 1731, pp. 1161–1167, 2012, doi: 10.1098/rspb.2011.1373.

[27] C. D. Ryff, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 57, no. 6, pp. 1069–1081, 1989, doi: https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069.