

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada penelitian tingkat sarjana, mahasiswa akan dihadapkan oleh tuntutan-tuntutan salah satunya adalah menyelesaikan penulisan skripsi. Skripsi adalah hasil penelitian tingkat sarjana yang membahas suatu fenomena atau masalah yang berhubungan dengan minat dan jurusan yang sesuai dengan bidang keilmuan tertentu. Skripsi dilakukan secara individual dan mahasiswa harus memenuhi beberapa kriteria yang sudah ditentukan oleh setiap insititusi sebelum mengambil mata kuliah skripsi. Penyusunan skripsi membutuhkan beberapa faktor seperti pemilihan judul penelitian, mencari sumber data, menentukan dan mencari rumusan masalah, revisi yang berulang, kemampuan dalam menuliskan dan kekhawatiran lainnya (Anastasya, 2021).

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadillah (2013), terhadap 6 mahasiswa Universitas Mulawarman, didapat hasil bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seringkali mengalami beberapa gejala seperti rendahnya percaya diri, sulit fokus dan konsentrasi, merasa jenuh dalam jangka waktu yang lama, kurang termotivasi, dan emosi yang kurang terkontrol. Gejala-gejala tersebut termasuk dalam indikasi gejala stres, sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2012), yang mengkategorikan gejala stres berdasarkan pada 2 aspek yaitu aspek biologis dan aspek psikologis. Pada aspek biologis terdapat gejala fisik seperti merasa sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, otot-otot tegang, pernafasan dan detak jantung tidak teratur, merasa gugup, cemas, gelisah dan adanya perubahan pola makan. Sedangkan pada aspek psikologis gejala stres dapat berupa gejala kognisi yaitu segala jenis reaksi yang berkaitan dengan pikiran. Lalu ada gejala emosi, seperti mudah marah atau kesulitan mengontrol perasaan, merasa sedih tanpa sebab, dan depresi berkepanjangan. Gejala tingkah laku, yaitu berkaitan dengan

tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif dan dilakukan berulang-ulang dalam kurun waktu tertentu hingga menimbulkan masalah lain seperti adanya kerusakan dalam hubungan interpersonal individu.

Alberto Kasimo (2022), telah melakukan penelitian pada bulan Mei 2020 Universitas di Samarinda pada 60 mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tanda-tanda adanya gejala stres saat mengerjakan skripsi. Didapat hasil sebanyak 47,5% mahasiswa mengalami penurunan semangat dalam mengerjakan skripsi, 42,6% jenuh saat mengerjakan skripsi, 39,9% mengalami kesulitan tidur, 32,8% merasa emosional jika membahas skripsi dengan teman, 34,4% kesulitan dalam menentukan/mencari judul, 41% merasa putus asa dan tidak mampu melanjutkan skripsi, 32,8% selalu merasa tertekan saat berhadapan dengan skripsi, 13,1% menjauhi dosen pembimbing, 52,8% kesulitan mencari studi literature, 27,9% sering mengalami tegang otot, 34,8% menunda dan bersantai hingga lupa mengerjakan skripsi. Selanjutnya pada penelitian Prayetno (2021), dengan mengukur tingkat stres terhadap 150 mahasiswa akhir di salah satu Universitas Negeri Padang. Adanya kelompok tingkatan stres yang berbeda pada mahasiswa yaitu sebanyak 75 mahasiswa mengalami stres dengan tingkat sedang dan 12 diantaranya berada pada tingkat berat. Subjek dengan tingkat stres berat berjumlah lebih sedikit dari populasi yang ada, namun tanda yang diberikan dapat mengganggu produktivitas mahasiswa. Tanda atau gejala muncul antara lain adanya perasaan gelisah dan gugup seringkali tanpa alasan, mudah tersinggung, tergesa-gesanya, dan sering memberikan reaksi berlebihan. Gejala lain yang dialami oleh mahasiswa yang mengalami stres juga dipaparkan dalam penelitian Ajeng (2021), yang menyebutkan bahwa stres yang dialami mahasiswa juga dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. Kualitas tidur ini juga akan mempengaruhi hormon hingga akhirnya mempengaruhi cara berpikir dan tingkah laku mahasiswa tersebut.

Mahasiswa juga dapat mengalami gejala stres dengan gejala yang lebih membahayakan seperti yang dipaparkan oleh penelitian Becker (2018), terhadap 1.704 partisipan yang berstatus mahasiswa dari dua

Universitas yang berbeda. Didapat hasil 4% dari jumlah partisipan melaporkan upaya bunuh diri dan 2,2% hasil menyatakan adanya kemungkinan percobaan tindakan bunuh diri di masa depan, 7,5% partisipan melaporkan sering berpikir untuk melakukan tindak bunuh diri dalam kurun waktu satu tahun terakhir, 41,4% partisipan melaporkan bahwa mereka membicarakan tindakan bunuh diri kepada orang lain, dan 24% dari jumlah partisipan diklasifikasikan memiliki resiko upaya bunuh diri. Khalika (2019) juga menjelaskan melalui berita yang disebar lewat website berita daring tirto.id. Bahwa terdapat dua mahasiswa di perguruan tinggi Jawa Barat yang mengakhiri hidupnya dengan dugaan mengalami depresi saat mengerjakan skripsi.

Meskipun gejala stres seringkali mengganggu hingga membahayakan diri. Namun, stres tidak selalu memberikan dampak negatif pada individu. Berdasarkan pernyataan Lazarus & Folkman (1984) stres dibagi menjadi dua jenis yaitu *Distress* dan *Eustress*. *Distress* adalah jenis stres yang memberikan dampak negatif yang bersifat mengganggu individu yang mengalaminya, sedangkan jenis stres *Eustress* adalah jenis stres yang memberikan dampak positif atau bersifat konstruktif atau membangun. Stres dapat memberikan dampak negatif atau positif tergantung pada bagaimana individu tersebut mengatasi/menanggulangi stres tersebut. Strategi tersebut dapat disebut sebagai *coping*. *Coping* dapat diartikan sebagai suatu proses pemulihan akibat pengalaman yang memberikan stimulus stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak menyenangkan, tidak nyaman atau perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa meliputi strategi kognitif dan perilaku yang akan digunakan untuk mengelola situasi stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan. *Coping* memiliki dua tipe yaitu *coping* yang terpusat pada masalah (*Problem-solving focused coping*), dan *coping* yang terpusat pada penurunan emosi negatif atau tekanan yang ada (*Emotion-focused coping*). Mahasiswa dapat menggunakan strategi *coping* untuk mengatasi tekanan dengan mengkombinasikan strategi dan disesuaikan pada kemampuan yang dimiliki. Mahasiswa yang kurang memanfaatkan

strategi *coping* dalam mengontrol dan menangani stres terhadap tekanan. Maka, stres tersebut dapat menjadi sulit dikendalikan dan memberikan efek negatif bagi mahasiswa (Fausiah, Fitri & Widury, 2007).

Menurut Thorson & Powell (1991), humor dapat menjadi salah satu strategi *coping* dalam mengatasi stres. Hal tersebut dikarenakan humor dapat mengatasi tekanan-tekanan atau masalah menggunakan sebuah lelucon atau hal yang memicu kebahagiaan bahkan menimbulkan reaksi tertawa hingga menciptakan perasaan tenang/rileks yang dapat menurunkan ketegangan dan memberikan ruang untuk berpikir lebih jernih. Pernyataan tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anastasya (2021), bahwa mahasiswa dapat lebih fokus dalam menyelesaikan masalah saat merasa lebih tenang/rileks dibandingkan saat mereka merasa tegang.

Mahasiswa dapat memanfaatkan humor sebagai salah satu alternatif dalam mengantisipasi, mengontrol dan menurunkan gejala-gejala stres yang timbul dan mengganggu aktivitas mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Humor sendiri memiliki banyak manfaat yang pertama berdasarkan pernyataan Hodgkinson (dalam Sukoco, 2014), yang menyatakan bahwa humor dapat menimbulkan respon tertawa dan memberikan pikiran maupun perasaan tenang. Perasaan tenang dapat memberikan ruang kepada kognitif agar berpikir lebih jernih dan terkontrol. Gene Perret (dikutip dalam buku Sudarmo, 2021), juga berpendapat bahwa menerapkan humor dapat mempermudah dalam melihat, menerima dan mengakui kenyataan (*reality*) sebagaimana adanya. Humor juga dipercaya dapat memberikan manfaat bagi fisik, dimana aktivitas tertawa tersebut dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskular dengan menurunkan tekanan darah dan detak jantung. Selain itu, tertawa juga dapat mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit, menstimulasi aliran darah, meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh dan antibodi, mengurangi kadar hormon yang menimbulkan stres dan menciptakan rasa nyaman secara umum dan bagi psikologis, tertawa dapat membantu meredakan amarah, meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan

kepanikan dan perasaan cemas, menjaga kerangka berpikir yang lebih positif, menghadapi hal-hal yang tidak terduga, menjaga perspektif, meningkatkan rasa kesejahteraan, sukacita, meningkatkan kemampuan berpikir kreatif, meningkatkan kemampuan komunikasi, serta tahan terhadap situasi yang lebih menegangkan (Yi-ping Lee & H.Kleiner, 2005).

Untuk dapat memanfaatkan sebuah humor, mahasiswa harus memiliki kemampuan yang dinamakan cita rasa humor (*Sense of Humor*). Thorson & Powell (1991), menyebutkan *sense of humor* digunakan untuk mendapatkan kebahagiaan, keceriaan maupun ketenangan dari sebuah humor. *Sense of humor* adalah sebuah kemampuan untuk membuat humor, mengenali humor, mengapresiasi humor, dan menggunakan humor dalam menemukan ide, gagasan dan hal-hal yang bersifat lucu atau menciptakan perasaan ceria. Penggunaan *sense of humor* dapat menjadi lebih maksimal dengan melatihnya menggunakan beberapa hal seperti mengenali *sense of humor* yang dimiliki, hal ini dilakukan untuk mempermudah dalam mengenali stimulus stres yang berada dilingkungan sekitar. Mahasiswa juga dapat menciptakan lingkungan atau situasi yang membuatnya merasa bahagia, hal ini dapat memicu stimulus humor yang mengacu pada kebahagiaan. Menonton beberapa film atau video dengan genre komedi juga dapat memicu *sense of humor* dan meningkatkan pengetahuan tentang stimulus *sense of humor* dan dapat menjadi referensi dalam memicu *sense of humor* yang ada pada kehidupan sehari-hari. Ketika mahasiswa dihadapi oleh beberapa kesalahan yang sulit, mahasiswa juga dapat melatih pikirannya dengan menganggap kesalahan tersebut adalah hal wajar yang dialami oleh setiap mahasiswa hingga mahasiswa tersebut dapat tertawa pada kesalahan tersebut namun, disisi lain harus tetap memiliki motivasi untuk menjadi lebih baik dikesempatan selanjutnya. Jika ada kesalahan yang telah lampau dan rasanya masih sangat menyheramkan untuk diceritakan kembali, mahasiswa dapat menggunakan humor dalam menceritakan masalah tersebut agar mahasiswa dapat lebih rileks dan

merasa bahwa masalah tersebut adalah bagian dari masa lalu yang harus diterima dengan apa adanya (Sudarmo, 2021).

Beberapa penelitian membuktikan bahwa *sense of humor* memiliki hubungan dan menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan tekanan stres. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Sukoco (2014), yaitu mengenai hubungan *sense of humor* terhadap stres pada 182 orang mahasiswa baru disalah satu Universitas di Surabaya. Didapat hasil adanya hubungan negatif antara *sense of humor* dengan stres yang cukup kuat dengan signifikansi sebesar $<0,01$ dan koefisien korelasi sebesar $-0,268$, hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah pula stresnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Laudza, M. Auji dan Dinardinata (2019), yang mengukur penggunaan humor sebagai salah satu strategi *coping* stres pada 122 karyawan, dan didapat hasil sebanyak 44,5% humor dapat memberikan pengaruh terhadap stres yang dialami oleh karyawan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Yudha Prayetno dan Zulian Fikry (2021), dengan mengukur *sense of humor* pada mahasiswa akhir terhadap tingkat stres, juga mendapatkan hasil adanya hubungan negatif sebesar $-0,055$ antara *sense of humor* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Pada penelitian Alfiani (2014), juga menyatakan bahwa humor dapat menurunkan tekanan stres, yaitu dengan melakukan eksperimen untuk mengukur pengaruh humor terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir. Didapatkan hasil terdapat perbedaan antara subjek yang diberikan stimulus humor dan yang tidak diberikan stimulus, yaitu subjek yang diberikan stimulus humor mendapatkan penurunan skor stres dan saat dilakukan wawancara subjek yang diberikan stimulus merasa bahwa dirinya merasa lebih mudah tertawa, lebih rileks dan merasa lebih bahagia.

Berdasarkan rincian peneliti tentang hasil dari penelitian terdahulu, maka masalah dalam penelitian ini akan dirumuskan menjadi apakah terdapat hubungan *Sense of humor* dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada penelitian sebelumnya, penulis merumuskan beberapa perbedaan dari penelitian-penelitian terdahulu.

Penelitian pertama berjudul “Hubungan *Sense of Humor* Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi” yang diteliti oleh Aquarista Stevie Pramudita Sukoco (2014). Penelitian ini mengukur dua variabel yaitu *Sense of Humor* dan stres menggunakan metode penelitian Kuantitatif *Pearson Correlation*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2013 yang berjumlah 171 orang di Universitas Surabaya. Data penelitian dikumpulkan menggunakan dua buah angket yaitu angket terbuka dan angket tertutup. Didapatkan hasil sebanyak 35,6% mahasiswa baru memiliki tingkat stres sedang dan sebanyak 91,8% mahasiswa baru memiliki tingkat sangat tinggi pada *Sense of Humor*. Dan pada hasil uji hipotesis signifikansi $\rho = 0,000 (< 0,05)$ dengan koefisien korelasi $-0,268$ didapat hasil korelasi yang bersifat negatif. Artinya *Sense of Humor* pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi angkatan 2013 kurang menoleransi humor secara maksimal sebagai salah satu langkah dalam menghadapi stres.

Pada penelitian kedua berjudul “Peran Humor terhadap stres dengan *subjective well being* (SWB) sebagai mediator pada dewasa awal” oleh Erik wijaya (2017). Menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Sebanyak 200 subjek dengan rentang usia 20-40 tahun yang bersekolah di Jakarta. Didapatkan hasil peran negatif yang signifikan antara *humor superiority* terhadap SWB, yaitu semakin tinggi nilai humor superiority maka semakin rendah nilai SWB. Sedangkan pada peran SWB terhadap stres didapatkan peran positif, artinya jika nilai SWB rendah maka nilai stres juga menjadi rendah.

Penelitian ketiga berjudul “Hubungan *Sense of Humor* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Jurusan Psikologi Universitas Padang” yang diteliti oleh Yudha Prayetno dan Zulian Fikri (2021). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek

penelitian ini adalah Mahasiswa tingkat akhir jurusan psikologi UNP sebanyak 150 orang, dan dalam teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Didapatkan data sebanyak 50 orang (33,3%) memiliki tingkat stres sedang dan sebanyak 71 orang (47,3%) memiliki *Sense of Humor* yang sedang. Terdapat hasil bahwa variabel stres pada rata-rata empiris lebih kecil daripada rata-rata hipotetiknya, sedangkan pada variabel *Sense of Humor* memiliki hasil sebaliknya yaitu data lebih tinggi pada rata-rata sampel daripada populasinya. Dan pada uji hipotesis dengan menggunakan product moment mendapatkan hasil korelasi H_a ditolak dan H_0 diterima yang artinya *Sense of Humor* dengan tingkat stres pada mahasiswa tidak memiliki hubungan yang signifikan.

Penelitian keempat berjudul “*Pengaruh Sense of Humor Terhadap Stres Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara*” yang diteliti oleh Sri Ramadhani, Siska Dwi Ningsih dan Agnes Linda Hutabarat (2021). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek pada penelitian ini menggunakan 45 sampel dari 83 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara dengan menggunakan teknik *non-probability sampling*. Di dapat hasil bahwa *Sense of Humor* memberikan pengaruh signifikan terhadap Stres Diri. *Sense of Humor* memberikan pengaruh efektif sebesar 10,2% terhadap stres diri yang dialami mahasiswa, sedangkan sisanya sebanyak 98,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Lalu pada penelitian kelima di dapat penelitian Zakiah Bustam, St. Syawaliyah Gismin dan Hasniar A. Radde (2021), mengenai *Sense of Humor*, *Self-Compassion*, dan Resiliensi Akademik pada sampel 439 mahasiswa di kota Makassar. Dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda, didapatkan hasil bahwa *Sense of Humor* dan *self-compassion* dapat mempengaruhi resiliensi akademik secara signifikan dengan arah pengaruh positif dan kontribusi sebesar 32%, meskipun kontribusi yang dimiliki oleh *Sense of Humor* hanya 3% namun dapat dibuktikan bahwa *Sense of Humor* mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan peneliti tentang hasil penelitian terdahulu, dengan demikian masalah dalam penelitian ini akan dirumuskan menjadi apakah terdapat hubungan antara *Sense of Humor* dengan stres pada mahasiswa akhir Universitas Bhayangkara?

1.3. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah dalam penelitian ini, maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan *Sense of Humor* terhadap stres pada mahasiswa akhir Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan sumbangan pengetahuan di bidang Psikologi, khususnya Psikologi Sosial terkait hubungan *Sense of Humor* terhadap stres pada mahasiswa akhir Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa tingkat akhir dalam melihat, mengakui dan menerima kehidupan atau kenyataan dengan sebagaimana adanya.