

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan calon pemimpin di masa depan, mereka diharapkan memiliki keberhasilan akademik sebagai tujuan utama mereka, pendidikan tinggi yang berkualitas sangat diharapkan oleh mahasiswa. Namun, tuntutan tugas akhir skripsi menyebabkan stres terhadap mahasiswa.

Tuntutan sebagai mahasiswa akhir, apalagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang hanya memiliki waktu lebih sedikit, hal ini terjadi pada salah satu mahasiswa yang berinisial PAS (21thn) Kampus X di Pasuruan, melakukan uji coba bunuh diri akibat banyak tekanan dari kampus serta hampir *dropout*, ini merupakan bentuk stres yang tidak bisa di atasi oleh mahasiswa. dampak dari stres ini diantaranya merasa bingung, terganggu dengan perubahan waktu yang begitu cepat, sering cemas, tertekan dengan *deadline*, merasa bersalah, depresi, hingga keinginan untuk bunuh diri.

Hasil data wawancara pada 20 mahasiswa universitas yudharta pasuruan yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa 10% mahasiswa mengalami stres yang sangat tinggi, 25% mahasiswa mengalami stres yang tinggi, 45% mahasiswa mengalami stres yang sedang, 15% mahasiswa mengalami stres yang rendah dan 5% mahasiswa mengalami stres yang sangat rendah. Dari hasil wawancara ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat mengalami stres yang tinggi sampai rendah saat mereka mengerjakan skripsi.

Masalah-masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian sehingga menimbulkan stres. Mahasiswa yang tidak bisa melakukan *coping stres* dapat mengalami stres yang tinggi dalam mengerjakan skripsi akibatnya mahasiswa tersebut berkeinginan untuk berhenti kuliah hingga berkeinginan untuk mengakhiri hidupnya. Berbeda dengan mahasiswa yang bisa melakukan *coping stres* mereka dapat mengendalikan stres yang di deritanya

Banyaknya *stressor* dan tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa menyebabkan mahasiswa yang mengerjakan skripsi rentan mengalami stress masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya *stress* dalam menyusun skripsi pada mahasiswa akhir (Gunawati, 2006). Stres yang dialami oleh individu disebabkan karena adanya kesenjangan yang dimiliki oleh individu antara masalah yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki individu. Hal ini diperkuat dengan pendapat Lazarus & Folkman (1986) berpendapat bahwa kondisi *stress* seseorang dapat terjadi bila terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara kemampuan dan tuntutan. Dan jika tuntutan ini diabaikan atau tidak diselesaikan maka akan menimbulkan masalah baru. Tuntutan merupakan tekanan-tekanan yang tidak dapat diabaikan karena jika tidak dipenuhi, akan menyebabkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu (Fitriani, 2012) Kendala-kendala tersebut yang akhirnya membuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsinya dalam jangka waktu yang tepat dan akhirnya skripsi terbengkalai dan tidak terselesaikan sehingga membuat mahasiswa stress. Hal

ini diperkuat oleh Lubis & Nurlaila, (2010) yang mengatakan bahwa saat ini tingkat *stress* pelajar dan mahasiswa meningkat lima kali lebih tinggi dibandingkan dengan era depresi besar pada tahun 1938 silam.

Stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan di luar kendali, atau reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan (Lubis, 2009). Kondisi stres tidak dapat dipisahkan dari setiap individu termasuk mahasiswa, dan stres dapat mempengaruhi setiap perilaku individu. Menurut Gregson (2007) menjelaskan bahwa stres dapat diartikan sebagai status yang individu alami ketika muncul ketidakcocokan antara tuntutan-tuntutan yang individu hadapi dengan kemampuan yang dimiliki seseorang. Reaksi stres yang dimunculkan oleh individu dapat merubah kondisi psikologis dan fisik. Menurut Fadillah (2013) selama ini, reaksi stres yang seringkali dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah hilangnya motivasi dan konsentrasi yang berdampak pada penundaan penyelesaian skripsi ataupun lamanya mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Sehingga skripsi tidak terselesaikan sedangkan waktu semakin sedikit dan akhirnya mahasiswa tingkat akhir mengerjakan asal-asalan yang penting lulus atau bahkan mereka memilih di drop out (DO) saja karena tidak sanggup menghadapi stressor negative yang begitu banyak. Masalah tersebut merupakan stressor yang sering dihadapi, dan bisa saja bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang tidak mempunyai *coping* stres yang baik masalah tersebut dianggap sebagai hambatan yang akan mengarah pada stresor negatif.

Supaya stres yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi tidak mengarah pada distress atau stres negatif maka dibutuhkan *coping* stres agar stres yang dialami mahasiswa skripsi berkurang atau hilang, sehingga dampak

negatif dari stres pada proses penyelesaian skripsi dapat teratasi (Fitriani, dkk. 2012).

Menurut penelitian salah satu cara untuk menghilangkan stres adalah dengan humor. Menurut Kuiper (2012) humor adalah stimulus yang dapat memancing tawa pada seseorang. Hasanat (2012) mengatakan bahwa humor dinilai dapat menimbulkan emosi positif, sebab humor menjadikan seseorang dapat tersenyum ataupun tertawa dan memunculkan ekspresi wajah positif. Colom (2011) menjelaskan bahwa humor dapat dijadikan sebagai strategi yang efektif dalam proses *coping problems* karena humor dapat menstimulasi seseorang untuk tertawa sehingga seseorang akan merasa bahagia dan akan menimbulkan emosi positif. Seseorang yang tertawa dan berbahagia menunjukkan bahwa dirinya memiliki emosi yang lebih positif, hidup yang lebih lama, dan kesejahteraan hidup (Desinta, 2013). Emosi positif ini dapat melawan emosi negatif yang dialami saat seseorang mengalami stres. Sehingga pada akhirnya tertawa akan menyebabkan seseorang yang sudah memiliki emosi positif akan memandang semua masalah yang datang bukan menjadi sesuatu beban atau stressor yang berarti lagi (Grimett, 2011).

menurut Simpson & Weiner (dalam Rahmawati, 2013) Humor diartikan sebagai kualitas aksi, bicara, ataupun menulis yang memunculkan kesenangan; kelucuan, keriangian, lawakan, mimik dan komikal. *Sense of humor* memancing tawa dan tawa sangat penting dalam menenangkan situasi yang tegang atau kondisi stress.

Menurut Kleverlaan, (dalam Fitriani, dkk. 2012: 80) seni humor bertujuan untuk meringankan masyarakat dalam menjalani hidupnya. Menurut Rahmanadji

(2007) fungsi pembijaksanaan orang dan penyegaran, yang membuat orang mampu memusatkan perhatian untuk waktu yang lama. Dan menurut Hartanti (2002) berpendapat bahwa fungsi *humor* yang paling penting adalah kekuatannya untuk membebaskan diri dari banyak rintangan dan pembatasan dalam kehidupan sehari-hari. *Humor* dapat melepas individu dari berbagai tuntutan yang dialami dan dapat membebaskannya dari perasaan inferioritas (Fitriani, dkk. 2012). Pemberian *humor* juga berfungsi untuk penyaluran ketegangan seseorang dan berdampak sangat positif karena membawa kesejahteraan jiwa. Jika semua perasaan tidak puas dan ketegangan yang dialami tidak disalurkan, akan membawa bencana, tidak hanya bagi yang memendam, tetapi juga untuk orang lain atau masyarakat sekitarnya (Rahmanadji, 2007). Efek tertawa itu sendiri dapat membantu untuk mengontrol tekanan darah dengan mendatangkan hormon *endoprin* sehingga stres menurun bahkan hilang serta memunculkan kondisi rileks dan *stressor* negative yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut menjadi sesuatu tantangan atau masalah yang tidak begitu berarti dan tidak menjadi suatu beban.

Berdasarkan penjelasan dan fakta yang ditemukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian sehingga judul penelitian yang diajukan oleh peneliti yaitu Pengaruh *Sense of Humor* terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa yang mengerjakan Skripsi

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *sense of humor terhadap* tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi ?

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dan mengetahui adanya pengaruh humor terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis.

a. Manfaat teoritis

Menambah keberagaman pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi dan memberikan sumbangan terhadap ilmu pengetahuan bagi mahasiswa

b. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh dari Humor terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Tabel 1
Perbedaan dengan Peneliti Sebelumnya

No.	Penelitian	Judul	Hasil
1.	Nurul Fajriani	Pengaruh <i>Sense Of Humor</i> terhadap komunikasi Interpersonal	Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa besarnya pengaruh antar variabel dengan nilai signifikansi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

pada anggota ada pengaruh *sense of humor*
 Standup Comedy terhadap komunikasi
 Indonesi Regional interpersonal pada anggota
 Makassar komunitas SUCI regional
 Makassar.

Perbedaan :

- 1) Variabel terikat pada penelitian Nurul Fajriani Yaitu “ Komunikasi Interpersonal” Sedangkan peneliti “Stres”
- 2) Lokasi penelitian Nurul Fajriani yaitu Sampel dalam penelitian ini adalah anggota dari komunitas SUCI regional Makassar yang berjumlah 50 orang yang berusia 16 - 30 tahun., sedangkan penelitian ini di Universitas Yudharta Pasuruan
- 3) Tahun penelitian yang dilakukan, penelitian Nurul Fajriani dilakukan pada tahun 2016, penelitian ini dilakukan pada tahun 2020.

No.	Penelitian	Judul	Hasil
2.	Ifham Qodr Muthohar	Pengaruh <i>Sense Of Humor</i> dan kematangan Emosi terhadap kepercayaan anggota di Himpunan Mahasiswa Islam cabang ciputat	Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa <i>sense Of Humor</i> dan kematangan emosi mempengaruhi kepercayaan.

Perbedaan :

- 1) Mempunyai dua variable bebas sedangkan penelitian ini hanya menggunakan satu variabel bebas.
- 2) Sampel penelitian Ifham Qodr Muthohar yaitu Sampel dalam penelitian ini Himpunan Mahasiswa Islam cabang ciputat yang berjumlah 200 orang, sedangkan penelitian ini menggunakan sampel 50 orang Mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan.
- 3) Tahun penelitian yang dilakukan, penelitian Nurul Fajriani dilakukan pada tahun 2016, penelitian ini dilakukan pada tahun 2020.

No.	Penelitian	Judul	Hasil
3.	Dentang Gagat Satria	Hubungan antara Sense Of Humor Dengan Kemampuan Interpersonal PT. UNICAM INDONESIA	Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti ini , ditemukan bahwa <i>sense of humor</i> mampu membantu individu memiliki kemampuan interpersonal yang baik sehingga individu mampu menjalin hubungan yang baik dengan individu lain.

Perbedaan :

- 1) Variabel terikat pada penelitian Dentang Gagat Satria Yaitu “ Kemampuan Interpersonal ” Sedangkan penelitian ini “Stres”
 - 2) Sampel penelitian Ifham Qodr Muthohar yaitu Sampel dalam penelitian ini adalah karyawan PT. Unicham Indonesia, sedangkan penelitian ini menggunakan sampel Mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan.
 - 3) Tahun penelitian yang dilakukan, penelitian Nurul Fajriani dilakukan
-

pada tahun 2019, penelitian ini dilakukan pada tahun 2020.

No.	Penelitian	Judul	Hasil
4.	Aquarista Stevie Pramudita Sukoco	Hubungan <i>Sense Of Humor</i> Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi	1. Ada hubungan negatif antara <i>sense of humor</i> dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2013. 2. <i>Sense of humor</i> pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2013 sebagian besar tergolong sangat tinggi. Pada mahasiswa baru <i>sense of humor</i> yang dimiliki sering digunakan untuk mengapresiasi humor yang diciptakan oleh orang lain dan sebagai <i>coping</i> dengan kategori sangat tinggi serta menciptakan humor dengan kategori tinggi, namun kemampuan mahasiswa untuk menoleransi humor kurang digunakan secara maksimal dengan kategori sedang.

Perbedaan :

- 1) Sampel penelitian Ifham Qodr Muthohar yaitu mahasiswa Fakultas
-

Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2013 sebagai subjek penelitian, sedangkan penelitian ini menggunakan sampel Mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan.

- 2) Tahun penelitian yang dilakukan, penelitian Nurul Fajriani dilakukan pada tahun 2014, penelitian ini dilakukan pada tahun 2020.

No.	Penelitian	Judul	Hasil
5.	Ardhiana Puspitacandri S.Psi., M.Psi	Pengaruh Kreativitas verbal terhadap <i>Sense Of Humor</i> Siswa Akselerasi	Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh kreativitas verbal terhadap <i>sense of humor</i> .

Perbedaan :

- 1) Sampel penelitian Ardhiana Puspitacandri S.Psi., M.Psi yaitu siswa akselerasi yang berjumlah 106 di MA Amanatul Ummah Surabaya, sedangkan penelitian ini menggunakan sampel 50 orang Mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan.
- 2) Tahun penelitian yang dilakukan, penelitian Nurul Fajriani dilakukan pada tahun 2013, penelitian ini dilakukan pada tahun 2020.
-