

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman modern seperti saat ini, ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang semakin pesat. Hal ini membuat setiap individu dituntut untuk beradaptasi mengikuti perkembangan. Daya saing untuk mendapatkan pekerjaan juga semakin ketat, sehingga individu memang harus memiliki kualitas yang baik agar mampu bertahan. Salah satu untuk meningkatkan kualitas individu dengan cara menuntut ilmu setinggi-tingginya. Mulai dari Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Perguruan Tinggi jika ingin bekerja lebih baik.

Mahasiswa adalah panggilan untuk orang yang sedang menjalani pendidikan di tingkat perguruan tinggi atau sebuah universitas (Wikipedia, 2013). Sistem pendidikan di Perguruan Tinggi ini sangatlah berbeda dibanding dengan sistem pendidikan sebelumnya. Di perguruan tinggi mahasiswa harus bisa beradaptasi dengan lingkungan yang benar-benar baru, dengan cara mengajar dosen yang berbeda-beda dan dituntut untuk lebih mandiri. Masa perguruan tinggi akan ditempuh minimal selama empat tahun atau delapan semester.

Dalam kesehariannya, ada banyak pekerjaan, tantangan dan tuntutan yang harus dijalankan oleh mahasiswa. Tantangan dan tuntutan tersebut antara lain pembuatan bermacam tugas, laporan, makalah maupun ujian yang merupakan salah satu bentuk evaluasi bagi mahasiswa yang dilakukan secara

rutin. Berbagai hal dan situasi juga dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa atau justru menghambatnya. Aktivitas mahasiswa di kampus tidak hanya mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen, dan mengikuti ujian tiap semesternya, tetapi juga mengembangkan dirinya dengan mengikuti organisasi atau mengikuti semacam pelatihan dan *workshop* yang diadakan di kampus. Tetapi banyak juga mahasiswa yang lebih memilih untuk bersenang-senang di luar kampus dan tidak aktif dalam perkuliahan.

Pada tingkat akhir, kebanyakan mahasiswa mengalami masalah ketika mengerjakan TA (tugas akhir) atau yang disebut skripsi. Penyusunan skripsi adalah fase terakhir dalam mengemban pendidikan bagi mahasiswa. Skripsi ini disusun sebagai syarat kelulusan bagi mahasiswa dan untuk mendapatkan gelar sarjana sesuai dengan bidang yang ditekuni. Tak jarang pula fase ini menjadi *stressor* tersendiri bagi kalangan mahasiswa.

Hal ini bukan hanya karena banyaknya anggapan bahwa penyusunan skripsi itu sulit, namun juga karena proses penyusunannya cukup lama dan melalui tahapan-tahapan yang cukup panjang. Pada awalnya mahasiswa diminta untuk menentukan tema yang tepat dan sesuai dengan kemampuan, kemudian tema tersebut diajukan kepada tim verifikasi sesuai bidang yang diambil, kemudian mendapat dosen pembimbing skripsi, menyusun proposal, dan seterusnya. Hambatan-hambatan pun juga terkadang datang, seperti kesusahan mencari referensi buku yang sesuai tema, kesulitan menemui dosen pembimbing, subjek penelitian yang susah ditemui, judul yang belum disetujui, persyaratan ujian kurang lengkap, ataupun tiba-tiba merasa tidak yakin dengan tema yang dipilih

(hasil wawancara pada 12 Maret 2013). Hambatan-hambatan seperti inilah yang biasanya menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa itu sendiri.

Setiap individu memiliki tingkat kecemasan berbeda, dan cara menghadapinya pun berbeda. Terkadang, sebagian individu menganggap suatu persoalan kecil itu sangat mengganggu sekali, dan persoalan besar itu sangat mudah atau sebaliknya. Seperti halnya dengan mahasiswa, sebagian ada yang merasa biasa saja dan ada yang merasa cemas saat pengerjaan skripsi. Jika rasa cemas ini berlanjut dan tidak segera diatasi bisa menimbulkan stres yang berkepanjangan, dengan adanya pikiran-pikiran buruk sampai ingin bunuh diri. Seperti yang terjadi pada mahasiswa Eko Prasetyo (25) mahasiswa PTS Yogyakarta, karena merasa bingung memikirkan skripsi yang tidak kunjung selesai, akhirnya warga Gadingsari Ketalo Kecamatan Sanden Bantul ini memutuskan untuk bunuh diri, (Selasa 15/1/2008) sekitar pukul 09.00 WIB (Wastika, 2008). Hal serupa juga terjadi pada seorang mahasiswi cantik yang ditemukan tewas gantung diri dikediamannya di Komplek Kalideres Permai Blok H5 No.16 RT.07 RW.14, Kalideres, Jakarta Barat. Korban diketahui bernama Regina (20), nekat gantung diri diduga karena stres dengan skripsinya (Awaludin, 2013).

Umumnya, kecemasan ini merupakan suatu pikiran yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan kekhawatiran, rasa tidak tenang, dan perasaan yang tidak baik atau tidak enak yang tidak dapat dihindari oleh seseorang (Hurlock, 1990). Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stres atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami

perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi (Solomon dan Patch, 1974).

Ada berbagai cara yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam mengatasi tekanan dan rasa cemas. Salah satu cara yang dipakai adalah dengan mengembangkan humor. Menurut Gomes (dalam Hodgkinson, 1991) dengan humor dapat menimbulkan refleks tertawa, dan tertawa merupakan obat terbaik untuk melawan stres. Individu dengan kepekaan humor yang lebih tinggi, lebih termotivasi, lebih ceria, dapat dipercaya dan mempunyai *self-esteem* yang lebih tinggi.

Salah satu keuntungan yang terbesar dengan memiliki kepekaan terhadap humor adalah pengaruhnya pada kesehatan. Pertama, humor bisa mengantarai hubungan sosial, yang mana ini bisa menciptakan *health-enhancing effects* (efek meningkatkan kesehatan); kedua, humor mempunyai efek secara tidak langsung pada tingkatan stres. Seseorang yang peka terhadap humor dalam kehidupan, pengalaman *stressfull* individu sering diminimalkan; ketiga, proses fisiologi yang dipengaruhi oleh humor. Martin (dalam Hartanti, 2002) mengatakan tertawa bisa mengurangi ketegangan saraf.

Menurut Ancok (dalam Zulkarnain, 2009) ada studi yang mempelajari bahwa humor dapat menimbulkan gairah baru. Di sisi lain, humor juga berfungsi untuk menghilangkan kecemasan sekaligus alat kontrol sosial. Tertawa itu juga meningkatkan kesenangan seseorang untuk terus hidup, mengurangi tekanan dan rasa cemas, serta memperlancar hubungan antar pribadi (Wilson, dalam Zulkarnain, 2009). Oleh karena itu para profesional kesehatan merasa yakin

sebaiknya memandang serius humor sebagai sebuah terapi. Menurut Bennett (dalam Zulkarnain, 2009) bukti ini akan menjadi penting secara klinis. Pemakaian humor untuk merangsang tertawa dapat menjadi terapi efektif menurunkan stres dan rasa cemas.

Selain itu, humor memang menimbulkan refleksi tawa, dan tertawa merupakan obat terbaik untuk melawan perasaan cemas dan tertekan. Pendapat ini juga didukung oleh hasil penelitian Hasanat (1998) yang menyatakan bahwa senyum merupakan bentuk tawa yang ringan yang dapat untuk mampu mengurangi tingkat ketegangan yang dialami seseorang.

Hasil-hasil penelitian di atas mengungkap bahwa kepekaan humor mempunyai hubungan dan pengaruh terhadap beberapa hal, yaitu kondisi fisik seseorang yang berkaitan dengan kesehatan dan penurunan stres dan kecemasan. Berdasarkan paparan tersebut peneliti tertarik untuk membuktikan apakah ada hubungan antara kepekaan humor dengan kecemasan menghadapi penyusunan skripsi yang dialami oleh mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kepekaan humor dengan kecemasan menghadapi penyusunan skripsi pada mahasiswa ?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zulkarnain (2009) mengenai *Sense of Humor* dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa, menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *sense of humor*

dengan kecemasan menghadapi ujian. Penelitian oleh Fitriani dan Hidayah (2012) mengenai Kepekaan Humor dengan Depresi Pada Remaja Ditinjau dari Jenis Kelamin, menunjukkan dengan mengontrol kepekaan humor terdapat perbedaan depresi yang signifikan antara subjek perempuan dan subjek laki-laki.

Dari kedua penelitian tersebut memiliki kesamaan subjek, yaitu sama-sama menggunakan variable X yaitu kepekaan terhadap humor (dan memiliki perbedaan pada subjek penelitian serta variabel Y. Penelitian Zulkarnain mengkaitan dengan “kecemasan menghadapi ujian di kalangan mahasiswa”, sedangkan Fitriani dan Hidayah mengenai “depresi pada remaja”.

Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2011) mengenai Terapi Humor Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan pada mahasiswa yang diberi terapi humor dengan yang tidak, dimana tingkat kecemasan mahasiswa yang diberi humor lebih rendah dibanding dengan yang tidak diberikan terapi humor.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu sama-sama mengungkap kepekaan humor dan kecemasan pada mahasiswa. Teori kepekaan humor dan kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini mengkonstruksi beberapa teori-teori yang ada sebelumnya tanpa mengurangi keaslian dari teori-teori yang sudah ada sebelumnya, dan tidak berbeda jauh dengan teori-teori yang digunakan dengan penelitian sebelumnya.

Perbedaan terdapat pada fokus pembahasan penelitian dan subjek penelitian. Penelitian yang dilakukan akan menggunakan subjek yang sedang

menjalani proses penyusunan skripsi dan juga penelitian ini bersifat kuantitatif, dengan strategi penelitian non eksperimen.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepekaan humor dengan kecemasan menghadapi penyusunan skripsi pada mahasiswa.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan harapan dapat memberikan manfaat yang dilihat dari dua segi, yaitu :

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi klinis.

b. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa sebagai pengetahuan tentang manfaat kepekaan humor.
- b. Bagi lembaga-lembaga akademik dapat membantu kelancaran proses belajar mengajar mahasiswa dalam menyelesaikan studi.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika dalam penulisan penelitian digunakan agar tidak terjadi impang tindih dalam setiap pembahasan. Dalam penelitian ini terdiri dari lima bab dan masing-masing memiliki pembahasan tersebut.

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini terdiri dari beberapa sub bab, yaitu: latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

Bab ini merupakan kajian pustaka yang terdiri dari penjelasan mengenai teori-teori dari variabel Y dan variable X, seperti : Kecemasan, sumber-sumber kecemasan, aspek-aspek kecemasan, bentuk-bentuk kecemasan, gejala-gejala kecemasan, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, dan penjelasan teori tentang Kepekaan Humor, aspek-aspek humor, jenis-jenis humor, manfaat humor; kecemasan menghadapi penyusunan skripsi; serta penjelasan teori yang menghubungkan antar vriabel; kerangka teoritik; dan hipotesis.

BAB III : METODE PENELITIAN

Dalam bab ini menjelaskan tentang metode yang digunakan dalam penelitian ini yang terdiri dari rancangan penelitian, identifikasi variable (variable X dan variable Y); definisi operasional penelitian; populasi, sampel, dan teknik sampling; instrumen penelitian; serta analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN

Dalam bab ini menjelaskan tentang laporan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti meliputi persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, dan deskripsi hasil penelitian; pengujian hipotesis; serta pembahasan.

BAB V : PENUTUP

Bab ini merupakan penutup dari seluruh bab yang terdiri dari kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan saran-saran kepada peneliti selanjutnya.