

BAB I

PENDAHULUAN

A. Permasalahan

1. Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan hidup merupakan salah satu tujuan hidup semua manusia di dunia, namun kriterianya sangat subyektif. Beberapa individu mampu merasa sejahtera ketika memiliki hubungan yang baik dengan sesamanya. Beberapa individu lain merasa sejahtera dengan cara yang sederhana, misalnya ketika mereka mampu menerima diri sendiri sendiri. Maknanya, perasaan sejahtera yang merupakan hal yang mendasar dalam kehidupan individu dapat dilatar-belakangi oleh banyak faktor yang cenderung berbeda antara individu satu dengan yang lain. Kesamaannya adalah kecenderungannya tiap individu untuk selalu berusaha mewujudkan kesejahteraan dalam hidupnya.

Perasaan sejahtera yang dialami oleh masing-masing individu erat kaitannya dengan pengalaman hidup dan cukup berdampak pada cara berpikir individu bahkan juga berpengaruh pada sikap dan perilakunya. Kondisi inilah yang kemudian membuat kesejahteraan individu sering menjadi kajian menarik di bidang Psikologi. Istilah yang sering digunakan dalam kajian tentang kesejahteraan individu adalah *psychological well being*, yaitu suatu kondisi ketika individu hidup bahagia karena memandang pengalaman hidupnya sebagai sesuatu yang berharga dan membanggakan terkait dengan dengan potensi yang dimiliki (Ryff dan Keyes, 1995). Artinya, sepanjang individu mampu memaknai pengalaman hidupnya sebagai sesuatu yang berharga dan membanggakan bagi dirinya maka individu tersebut dapat tetap merasa sejahtera atau well being. Termasuk ketika individu mengalami peristiwa kehidupan yang buruk sekalipun, maka ketika ia mampu menerima dengan baik pengalaman tersebut, sejahtera dapat dirasakannya.

Ryff (1995) juga menyatakan bahwa *Psychological well-being* umumnya merujuk pada kemampuan individu untuk dapat mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimiliki secara optimal, terutama ketika individu mampu berfungsi dengan baik secara fisik, emosional maupun psikologis. Definisi tersebut memuat makna bahwa individu dapat mencapai kondisi *psychological well-being* ketika mereka menyadari potensi yang dimiliki serta mampu mengembangkan dan mengaplikasikan potensi yang dimilikinya tersebut secara optimal. Maka kehadiran *psychological well-being* dapat membawa dampak penting dalam keberlangsungan hidup individu, utamanya karena individu menjadi lebih mampu menyadari potensi

dan sumber daya psikologis yang dimilikinya, sehingga dapat menjalani perannya dalam kehidupan bermasyarakat.

Sayangnya tidak semua individu mampu meraih atau memperoleh kesejahteraan atau *psychological well-being*. Banyak kondisi atau situasi dalam kehidupan individu yang menimbulkan tekanan hingga tidak membuat individu yang bersangkutan merasa sejahtera. Situasi atau kondisi yang tidak menyenangkan yang menghadirkan pengalaman buruk atau negatif dapat pula terjadi pada setiap orang. Ibu rumah tangga, pekerja, bahkan pelajar sekalipun. Akibatnya, perasaan tidak sejahtera juga dapat dialami mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, mereka yang bekerja atau tidak bekerja, bahkan mereka yang masih berstatus mahasiswa.

Mahasiswa yang diartikan sebagai pelajar di sekolah tinggi, institut, universitas, akademi maupun di perguruan tinggi, secara harfiah adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi setelah menamatkan Sekolah Menengah ke Atas atau SMA (<http://www.academicindonesia.com/pengertian-mahasiswa/> , diunduh 13 Juli 2018). Kedudukan mahasiswa sebagai seseorang yang belajar di perguruan tinggi, menjadikan mahasiswa sebagai calon intelektual ataupun cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat (Sarwono dalam <https://www.masukuniversitas.com/mahasiswa/>, diunduh 13 Juli 2018), yang dituntut mampu meraih keilmuan tertentu melalui serangkaian tugas perkuliahan. Tuntutan tersebut berkonsekuensi pada diperlukannya keterampilan berpikir tingkat tinggi dan kecepatan serta ketepatan untuk menyelesaikan berbagai tugas atau permasalahan yang terkait dengan studi mahasiswa di perguruan tinggi. Kondisi tersebut rawan menyebabkan munculnya perasaan tidak mampu dan menganggap proses studi sebagai situasi yang tidak menyenangkan. Terlebih ketika dalam proses belajar di perguruan tinggi tersebut muncul berbagai konflik baik dengan rekan mahasiswa lain, kelompok atau bahkan dengan dosen atau pembimbing. Hal tersebut sangat memungkinkan mendorong munculnya perasaan tidak sejahtera pada mahasiswa.

Secara umum potensi-potensi yang seharusnya dimiliki mahasiswa seperti misalnya kemampuan untuk menentukan tujuan hidup, kemampuan untuk membangun hubungan sosial dengan orang lain, serta kemampuan untuk menerima diri sendiri, terkadang justru juga menjadikan munculnya perasaan tidak nyaman hingga tidak tercapainya *psychological well-being* pada diri mahasiswa. Bahkan dalam batasan usianya (berkisar 18 hingga 40 tahun), seorang mahasiswa oleh Hurlock (2002) digolongkan pada usia dewasa ditandai dengan karakteristik sebagai masa pengaturan, masa ketegangan emosional, masa komitmen, masa perubahan nilai, masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru, masa keterasingan sosial, masa reproduktif, masa ketergantungan, masa bermasalah, dan masa kreatif. Berbagai karakteristik tersebut ketika mampu ditanggapi secara positif tentu akan

menghadirkan kesejahteraan tetapi ketika tidak dikelola dengan baik, atau tidak ditanggapi secara negatif tentu juga dapat menyebabkan perasaan tidak sejahtera pada diri mahasiswa.

Sebuah penelitian membuktikan bahwa salah satu hal yang dapat mempengaruhi tercapainya *psychological well-being* pada diri seseorang adalah dimilikinya kecerdasan emosi (Hutapea, 2011). Dimilikinya kecerdasan emosi pada diri seseorang akan menjadikan individu mampu mengelola emosinya hingga tercapai kestabilan emosional sehingga pada akhirnya membuat individu menerima kondisi apapun yang dialaminya. Penelitian Hutapea tersebut, prinsipnya mendukung pernyataan Goleman (2008) bahwa dimilikinya kecerdasan emosi dapat membuat individu mampu mengatur suasana hatinya sehingga memunculkan perasaan bahagia yang mendasari hidupnya. Perasaan bahagia yang dialami individu merupakan salah satu tanda dicapainya kesejahteraan.

Kecerdasan emosi menurut Goleman (1998) merupakan kemampuan individu untuk memotivasi diri sehingga memiliki ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Kecerdasan emosi membuat individu mampu menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Dikatakan Mayer, Salovey dan Caruso (1997) bahwa kecerdasan emosi merupakan bagian dari kecerdasan sosial yang mencakup kemampuan individu untuk memonitor emosi diri sendiri dan emosi orang lain, membedakan keduanya, dan menggunakan berbagai informasi untuk memandu pemikiran dan tindakan diri sendiri. Dimilikinya kecerdasan emosi pada mahasiswa akan membuat mereka mampu mengatur sikap dan pikiran-pikirannya sehingga tidak terjadi kekeliruan dalam melangkah. Terutama langkah-langkah dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan maupun langkah-langkah menyelesaikan permasalahan yang dihadapi sepanjang masa studi mereka. Termasuk menyelesaikan konflik-konflik yang mungkin muncul dalam interaksi mereka dengan rekan mahasiswa lainnya, atau dosen dan pembimbing skripsi.

Hasil penelitian Gross dan John (2003) semakin memperkuat bukti bahwa pengalaman individual dan ekspresi emosi dapat berdampak berbeda terhadap kebahagiaan individu. Ketika emosi negatif menurun dan emosi positif meningkat kemungkinan tercapainya kepuasan hidup menjadi lebih besar. Disisi lain dikatakan Ryff (1998) bahwa perbedaan individu dalam melakukan regulasi emosi dapat berdampak pada kebahagiaan hidupnya. Maka, peran kecerdasan emosi menjadi penting dalam diri mahasiswa, utamanya dalam mewujudkan tercapainya *psychological well-being* mereka.

Selain kecerdasan emosi, dikemukakan De Lazzari (2000) bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, diantaranya adalah

demografi, kepribadian, dukungan sosial, dan evaluasi terhadap pengalaman hidup. Ditambahkan Ryff (1995) bahwa sense of humor, budaya, locus of control dan religiusitas juga merupakan faktor yang berpengaruh pada terjadinya *psychological well-being* pada diri individu. Disisi lain, dinyatakan Ryff (1995) bahwa *psychological well-being* memiliki beberapa dimensi yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*pupose of life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Menyimak pendapat De Lazzari dan Ryff, tampak bahwa evaluasi terhadap pengalaman dan penerimaan diri merupakan hal yang identik yang juga memiliki peran cukup penting dalam memunculkan *psychological well-being*. Kedua kondisi tersebut, sebenarnya merupakan upaya positif yang umumnya dilakukan individu sebagai bagian dari upaya coping ketika mereka menghadapi situasi stress atau menekan dalam kehidupannya.

Ryff (1995) mengatakan bahwa individu yang mampu menerima diri sendiri merupakan tanda individu tersebut juga mampu mentertawakan diri sendiri baik dalam kondisi menyenangkan atau sulit. Kemampuan menertawakan diri sendiri tersebut hanya mampu dilakukan ketika individu memiliki *sense of humor*. Dinyatakan Irwin, et al (dalam Sukoco, 2014) bahwa dimilikinya *sense of humor* dapat menyebabkan individu mampu melihat sisi yang lebih ringan dan lebih lucu dalam kehidupannya. Maksudnya, dengan *sense of humor* yang dimiliki, masalah-masalah yang dialami individu cenderung dipersepsikan sebagai sesuatu yang mudah dan memiliki jalan keluar dan tidak menjadikan masalah-masalah tersebut sebagai suatu penghalang. Melalui *sense of humor*, individu dapat menghadirkan semangat untuk menghadapi masalah-masalah yang ada dengan menganggap masalah-masalah tersebut sebagai sesuatu yang lucu yang terjadi pada diri sendiri.

Hasanah dan Subandi (1998) menyebutkan bahwa humor mampu menimbulkan emosi positif sehingga dapat membuat individu menjadi lebih rileks, tidak tegang, sehingga membuat pikiran individu dapat lebih berkonsentrasi untuk menemukan solusi dari permasalahan. Termasuk permasalahan yang dialami mahasiswa dalam masa studi mereka di perguruan tinggi, ketika disikapi dengan humor, hal tersebut akan menghadirkan emosi positif yang mengarahkan mahasiswa untuk lebih rileks dan mampu menyelesaikannya dengan lebih cepat. Selain *sense of humor* mampu membuat individu merasa bahagia hingga kemudian menjadi sejahtera, Allport (dalam Schultz, 2005) mengatakan bahwa pribadi yang sehat dalam diri individu ditandai dengan kemampuan mereka untuk mengenal diri sendiri secara objektif dan mampu menghadirkan humor dalam kehidupannya. Hal ini terkait dengan pernyataan Mindess (dalam Hartanti, 2002) bahwa fungsi humor yang utama

adalah mampu membebaskan individu dari banyak rintangan dan pembatasan dalam kehidupan sehari-hari serta dapat membebaskan individu dari perasaan *inferioritas*. Maknanya, sense of humor dapat membuat individu menjadi lebih mampu menyelaraskan diri dengan persoalan dan lingkup sosial kehidupannya.

Penelitian (Porterfield, 1987) juga membuktikan bahwa *sense of humor* berpengaruh pada *psychological well-being*, dan mampu mengurangi dampak stress serta penyakit fisik. Demikian pula pada penelitian Thorson, Powell, Schuller, dan Hampes (1997) yang membuktikan bahwa *sense of humor* memiliki hubungan erat dengan kondisi kesehatan seseorang. Penjelarasannya bahwa sebagai mekanisme adaptif, *sense of humor* menghadirkan kekuatan yang besar pada diri individu untuk menghadapi kesulitan dan sebagai konstruksi multidimensi, *sense of humor* individu terkait erat dengan kesejahteraan.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang permasalahan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *sense of humor* dan kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* pada mahasiswa?”.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan adanya hubungan antara *sense of humor* dan kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi wacana bagi perkembangan ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Sosial terkait dengan peran sense of humor, kecerdasan emosi dalam memunculkan *psychological well-being*.

b. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengarahkan mahasiswa pada upaya-upaya pencapaian *psychological well-being* dalam kehidupannya meskipun mereka memperoleh pengalaman negatif, menghadapi situasi stress atau situasi tidak menyenangkan dalam kehidupannya. Utamanya dengan meningkatkan *sense of humor* mereka dan kecerdasan emosinya

Hasil dari penelitian ini juga diharapkan mampu mendorong peneliti-peneliti lain untuk meneliti berbagai hal yang dapat berperan memunculkan *psychological well being* , penelitian tentang sense of humor dan kecerdasan emosi sehingga menambah kasanah pustaka ilmu Psikologi.

C. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang *psychological well being* telah banyak dilakukan. Sebagian diantaranya, menjadi pijakan dan menginspirasi peneliti dalam menyusun skripsi ini. Diantaranya adalah penelitian Astuti (2011) yang berjudul “Hubungan antara Kestabilan Emosi dengan *Psychological Well-Being* pada Pasangan Muda.” Hasil dari penelitian Astuti ini mampu membuktikan bahwa kestabilan emosi kurang berdampak pada *psychological well-being*. Penelitian Astuti ini berbeda dengan hasil penelitian Hutapea (2011) yang berjudul “*Emotional Intelligence* dan *Psychological Well-being* pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi berbasis Keagamaan di Jakarta”. Hasil penelitian Hutapea justru membuktikan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara faktor demografi dengan *psychological well being*.

Penelitian lainnya tentang *psychological well being* dilakukan oleh Misero dan Hawadi (2012) dengan judul “*Adjustment Problems* dan *Psychological Well-Being* pada Siswa Akseleran (Studi Korelasional pada SMPN 19 Jakarta dan SMP Labschool Kebayoran Baru”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi negatif antara *adjustment problems* dengan *psychological well-being* pada siswa SMP.

Penelitian yang terkait dengan sense of humor juga cukup banyak dan juga menjadi dasar penelitian skripsi ini. Penelitian Porterfield (1987) misalnya, yang memuat judul “*Does Sense of Humor Moderate the Impact of Life Stress on Psychological and Physical Well-being?*”. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *sense of humor*, hidup yang negatif dan *psychological well-being*. Penelitian ini juga berhasil membuktikan bahwa *sense of humor* juga mempengaruhi dalam mengurangi stress dan penyakit fisik. Penelitian lainnya tentang sense of humor dilakukan Thorson, Powell, Schuller, dan Hampes (1997) dengan judul “*Psychological Health and Sense of Humor*”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *sense of humor* memiliki hubungan yang erat dengan kondisi kesehatan seseorang.

Keterkaitan langsung antara *sense of humor* dengan *psychological well being* juga sudah pernah dilakukan. Salah satunya adalah penelitian Febriana (2014) dengan judul “Pengaruh Kepribadian dan *Sense of Humor* terhadap *Psychological Well-Being* (Study pada Jurnalis di DKI Jakarta)”. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa antara sense of humor memang memiliki peran dalam menghadirkan *psychological well being*. Selanjutnya penelitian Tosun, dkk (2018) dengan judul “*Is an Ideal Sense of Humor Gendered? A Cross –National Study*” yang melibatkan partisipan pria dan wanita dari Amerika, Iran, dan Turki, hasilnya menunjukkan bahwa humor lebih banyak dilakukan oleh pria daripada wanita meskipun ketika ditinjau berdasarkan

negara asal subyek penelitian, terbukti tidak ada perbedaan yang signifikan antara humor yang dilakukan pria dan wanita.

Penelitian *sense of humor* lainnya dilakukan oleh Adyarini, dkk (2013) dengan judul “Hubungan antara *Sense Of Humor* dengan Pengungkapan Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang”. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara *sense of humor* dengan pengungkapan diri. Sementara, penelitian Sukoco (2014) dengan judul “Hubungan *Sense of Humor* dengan Stress pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi” menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi.

Penelitian yang berkaitan dengan kecerdasan emosi dan *psychological well being* juga cukup banyak. Diantaranya adalah penelitian Kusendi (2011) dengan judul “Pengaruh Persepsi Terhadap Dukungan Organisasi dan Kecerdasan Emosi terhadap Konflik Pekerjaan - Keluarga”. Penelitian yang melibatkan 60 karyawan swasta berstatus menikah di tiga perusahaan yang bergerak dibidang jasa di Jakarta ini, hasilnya menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan organisasi memiliki pengaruh langsung terhadap tingkat konflik kerja-keluarga. Penelitian juga membuktikan bahwa kecerdasan emosi tidak berperan sebagai sarana yang dapat mengintervensi antara persepsi dukungan organisasi dengan konflik pekerjaan-keluarga. Berikutnya, penelitian Wijaya dan Basaria (2016) dengan judul *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Humor pada Remaja*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan humor pada remaja.

Secara umum dari beberapa penelitian terdahulu baik yang melibatkan variabel *psychological well being*, kecerdasan emosi maupun *sense of humor*, memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian skripsi ini. Pertama adalah terkait dengan variabelnya. Penelitian-penelitian terdahulu umumnya menggunakan 2 diantara ketiga variabel tersebut atau menggunakan salah satu dari ketiga variabel tersebut untuk dikaitkan dengan variabel lain. Sementara, penelitian skripsi ini menggunakan ketiga variabel tersebut. Kedua, dengan melibatkan ketiga variabel secara langsung maka penelitian skripsi ini menggunakan teknik analisis yang juga berbeda, yaitu menggunakan analisa regresi berganda. Ketiga, lingkup wilayah penelitian, pada penelitian terdahulu wilayah penelitian adalah diluar kota Surabaya, sementara skripsi ini menggunakan sample mahasiswa Psikologi yang terdaftar sebagai mahasiswa di sebuah perguruan swasta di Surabaya. Maka, menyimak perbedaan-perbedaan tersebut, dapat dinyatakan bahwa penelitian ini benar-benar original.