

BABI
PENDAHULUAN
A. Permasalahan

1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa memiliki banyak sekali tugas yang harus diselesaikan guna memenuhi tanggung jawab yang melekat pada dirinya. Tugas tersebut haruslah dituntaskan dan diselesaikan supaya bisa melangkah maju untuk melanjutkan studinya atau naik ketingkatan tertentu sampai benar-benar dinyatakan berhasil dan lulus dalam perkuliahannya. Dalam hal ini, tidak sedikit mahasiswa yang mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya namun ada pula mahasiswa yang ketika mendapatkan tugas belum bisa menyelesaikan sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan sebelumnya, karena mahasiswa menganggap bahwa tugas tersebut sebagai suatu masalah dan hambatan yang berat sehingga ia merasa tertekan, hasilnya mahasiswa gagal dalam memenuhi tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa.

Mahasiswa yang belum memiliki kemampuan berfikir tugas yang diberikan tersebut terasa berat, bertubi-tubi sehingga mengganggu kemajuan dalam proses mengembangkan kemampuannya dilingkungan akademik. Tugas yang dipersepsikan sebagai masalah yang berat dan sulit untuk diselesaikan secara tidak langsung menjadi sumber tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa, mahasiswa yang merasa tertekan tersebut disebut sebagai mahasiswa yang mengalami stres dan tugas yang dirasakan sebagai masalah yang berat disebut sebagai sumber stres atau dalam bahasa Inggris disebut sebagai *stressor*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima mahasiswa teknik pada tanggal 13 September 2019 menyatakan, bahwa mata kuliah yang bersifat hitungan membuat beberapa mahasiswa mengalami tekanan dalam dirinya. Karena mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan soal demi soal dengan benar dan tepat waktu. Selain membutuhkan ketepatan dalam memecahkan soal-soal yang diberikan. Situasi inilah yang membuat mahasiswa tegang dan stres.

Piaget (1966), manusia yang sudah masuk kedalam tahap perkembangan operasional formal dan mahasiswa masuk dalam tahap ini. Mahasiswa tersebut seharusnya sudah bisa berfikir secara logis, mampu mengelola masalah yang dialami dalam hal ini mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa. Tanggung jawab tersebut sangat beragam, seperti halnya mengerjakan tugas-tugas, penyusunan laporan, makalah, melaksanakan tugas lapangan, penyusunan materi untuk presentasi hingga ujian, dimana semua tanggung jawab tersebut jika berhasil dilaksanakan sesuai dengan standar yang ada maka mahasiswa tersebut akan dinyatakan lulus atau berhasil dan jika mahasiswa tersebut kesulitan atau bahkan tidak dapat menyelesaikannya maka bisa dinyatakan bahwa mahasiswa tersebut tertunda keberhasilannya dan harus melakukan usaha yang lebih keras lagi guna memenuhi tanggung jawab yang memang harus ia selesaikan dengan baik.

Kondisi tersebut sangatlah mungkin terjadi pada mahasiswa, mereka yang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya pasti akan merasa tertekan atau mengalami stres, stres inilah yang akan mempengaruhi apakah mahasiswa tersebut bisa bangkit untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya atau tidak. Seseorang yang mengalami tekanan dalam hidupnya dalam kata lain mengalami stress, maka orang tersebut akan merasakan gejala fisik seperti meningkatkannya denyut jantung dan membuat dirinya menjadi tegang. Sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Selye (dalam Santrok, 2003) bahwa stres adalah respon umum terhadap adanya tuntutan pada tubuh. Tuntutan tersebut adalah keharusan untuk menyesuaikan diri dan karenanya keseimbangan tubuh terganggu. Stres diawali dengan reaksi waspada (*alarm reaction*) terhadap ancaman yang ditandai oleh proses tubuh secara otomatis seperti meningkatnya denyut jantung yang diikuti dengan adanya penolakan terhadap sumber stres (*stressor*) dan akan mencapai pada tahap penghabisan tenaga (*exhaustion*) jika individu tidak mampu bertahan.

Desmita dan Greenberg (Oktamiati dan Putri 2013) mengungkapkan bahwa salah satu stres yang ditimbulkan oleh sekolah adalah stres akademik. Stres akademik yaitu stres yang berasal dari proses belajar mengajar atau sesuatu yang berkaitan dengan kegiatan belajar atau lebih dikenal dengan tekanan akademik dan tekanan teman sebaya. Tekanan akademik dapat berupa tekanan yang bersumber dari naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapatkan nilai ulangan, birokrasi, mendapat beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Shenoy (Kholidah & Alsa,2012) tuntutan terhadap mahasiswa bisa merupakan sumber stres yang potensial.Sumber stres yang potensial memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademis maupun psikologis dan dalam tingkatan tertentu dapat menyebabkan tindakan anarkis atau nekatbunuh diri. Stres yang melebihi tahap tertentu apabila tidak dikelola dengan sebaik-baiknya akan menimbulkan berbagai masalah bagi mahasiswa (Romas &Sharma, dalam Kholidah & Alsa,2012).Sedangkan menurut Shenoy (Kholidah dan Alsa, 2012) menyatakan bahwa tuntutan terhadap mahasiswa bisa merupakan sumber stres yang potensial.Sumber stres yang potensial memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademis maupun psikologis, dan dalam tingkatan tertentu dapat menyebabkan tindakan anarkis atau nekat bunuh diri.

Romas &Sharma (Kholidah & Alsa,2012) mengungkapkan stres yang melebihi tahap tertentu apabila tidak di kelola dengan sebaik-baiknya akan menimbulkan berbagai masalah bagi mahasiswa. Seseorang yang mengalami stres juga akan mengalami gangguan pada kepribadiannya, seperti menjadi tidak sabar, menjadi pemarah. Seseorang yang stres juga ditandai oleh kurangnya *sense of humour* yang ada dalam dirinya.*Sense of humour* menjadi sangat enting untuk dimiliki oleh setiap orang karena akan berperan untuk menurunkan tingkat stres yang dialami oleh seseorang.

Dalam hal ini, seseorang yang memiliki selera humor yang tinggi akan lebih santai dalam menghadapi berbagai hambatan dan

masalah yang membuatnya tertekan, begitupun sebaliknya jika *sense of humour* seseorang dikatakan rendah atau bahkan tidak memiliki rasa humor, maka akan mudah merasakan stres karena ia merasa bahwa hambatan dan masalah yang ia alami sangat berat dan merasa tidak mampu untuk menyelesaikannya.

Thorson dan Powell (Wardani, 2012) menyatakan bahwa *sense of humour* adalah cara untuk memandang dunia, sebuah “gaya” tertentu, sebagai bentuk perlindungan diri dalam berinteraksi dengan orang lain. *Sense of humour* menurut kedua tokoh ini juga merupakan konstruk yang multidimensi yakni terdiri dari : (1) *Humour production*; (2) *Use of humour for coping*; (3) *Social of humour*; (4) *Attitude toward humour*. Horowitz (Wardani, 2012) menyatakan bahwa para ahli memaknai *sense of humor* sebagai konsep yang universal dan memiliki beragam batasan. Artinya cakupan dari *sense of humour* ini sangat bervariasi sehingga seseorang yang memiliki rasa humor maka akan lebih mudah menyelesaikan hambatan dan masalah yang ia hadapi. Senada dengan apadalam yang disampaikan oleh Thorson dan Powell (Wardani, 2012) yang mengungkapkan bahwa penggunaan humor telah lama digunakan sebagai strategi *coping mechanism* dalam menghadapi situasi sulit didalam kehidupan. Tidak hanya itu, menurut Caprio (Zulkarnain & ovliadi, 2009) mengungkapkan bahwa humor identik dengan senyum dapat membuat orang lebih merasa enak. Ketika seseorang merasa lebih enak akan menimbulkan suatu gairah yang baru untuk melakukan sesuatu hal yang lebih untuk meningkatkan keberhasilan diri sesesorang. Selain itu, *sense of humour* juga berfungsi sebagai alat kontrol sosial dan menghilangkan kecemasan, Ancok (Zulkarnain dan Novliadi, 2009).

Pada psinsipnya setiap orang memiliki *sense of humour* yang elah tertanam dalam dirinya. Rasa humor ini mempunyai andil besar dalam memainkan peran untuk menjaga keseimbangan hidup seseorang dalam menghadapi hambatan dan masalah untuk bisa bangkit dengan kegembiraan. Permana & Rachmawati (2010), bahwa seseorang yang memiliki *sense of humuor* akan mampu mengemba

gkan dirinya secara realistis. Dalam prinsip inilah, *sense of humour* memegang peran penting dalam mengelola stres. Humor mampu menjadikan seseorang lebih rileks dan terhibur. Sehingga dapat mengurangi beban hambatan dan masalah yang dialaminya.

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Arnindyah (2014) mengenai hubungan antara *sense of humor* dengan stress pada remaja, didapatkan hasil bahwasanya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *sense of humor* dengan stress pada remaja. Semakin tinggi *sense of humor* maka akan semakin rendah stress pada remaja, begitupun sebaliknya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Fathurrozak (2016) tentang hubungan *sense of humour* dengan stress remaja serta implikasinya bagi layanan bimbingan dan konseling, menunjukkan hasil bahwasannya terdapat hubungan negatif antara *sense of humour* dengan stress pada remaja. Sejalan dengan dua penelitian di atas, penelitian yang dilakukan oleh Qomariyah (2015) dengan judul *hubungan antara rasa humour dan stress pada santri pondok pesantren Imam Bukhori Karanganyar*, menunjukkan hasil terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara rasa humor dan stress, semakin tinggi rasa humor maka akan semakin rendah stress pada subjek penelitian.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil pemaparan pada latar belakang diatas maka rumusan masalah yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah “bagaimana dan sejauh mana hubungan antar *sense of humour* mempengaruhi stress pada mahasiswa?”, untuk menjawab pertanyaan tersebut maka peneliti menggunakan judul “*Sense of humour* dengan stress pada mahasiswa”.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *sense of humour* dengan stress pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan khazanah pengetahuan terkait hubungan *sense of humour* dengan stress pada mahasiswa, sehingga kedepan dapat dilakukan pengembangan yang tepat.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bahwa *sense of humour* dapat menurunkan tingkat stres, sehingga kedepan mahasiswa dapat mengasah kemampuan humornya untuk menghadapi suatu hambatan dan masalah agar lebih tenang.

2) Bagi dunia pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang hubungan *sense of humour* dengan mahasiswa. Sehingga dapat dijadikan salah satu dasar untuk meningkatkan selera humor pada mahasiswa.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah rujukan dan motivasi untuk mengembangkan penelitian terkait *sense of humour* dengan stress pada mahasiswa.

C. Keaslian Penelitian

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, dimana penelitian ini dilakukan di kampus UNTAG 1945 Surabaya dengan subyek penelitian mahasiswa Fakultas Teknik. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah skala *The Multidimensional Sense Of Humor* (MSHS) yang diadaptasi sesuai dengan kondisi di lapangan dan menggunakan skala stress pada mahasiswa.