

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012).

Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo, 2007).

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 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 tugas akhir atau yang disebut skripsi. Penyusunan skripsi adalah fase terakhir dalam mengemban pendidikan bagi mahasiswa.

Skripsi adalah karya ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya pada program strata satu (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2014).

Skripsi merupakan suatu karya tulis ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa yang menempuh pendidikan Strata Satu (S1) untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana. Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi. Skripsi yang dibuat oleh mahasiswa merupakan laporan penelitian yang dilakukan terhadap suatu fenomena atau permasalahan dalam bidang ilmu tertentu, berdasarkan teori-teori dan disiplin ilmu yang sesuai di setiap perguruan tinggi (Poerwadarminta, 2005).

Liniyaningsih (2007) menyebutkan bahwa adanya anggapan dari mahasiswa bahwa skripsi itu sulit karena proses dalam penyusunan skripsi itu panjang. Anggapan ini juga menyebabkan beberapa mahasiswa menjadi cemas ketika harus menghadapi dan mengerjakan skripsi. Mahasiswa mengalami kecemasan karena mereka menganggap skripsi itu sebagai suatu beban. Selain itu, permintaan dari orang tua agar cepat lulus juga merupakan salah satu penyebab munculnya kecemasan. Mahasiswa juga dapat merasa cemas ketika melihat teman-teman sudah selesai mengerjakan skripsi sedangkan dirinya masih belum selesai.

Sari (2014) mengungkapkan bahwa secara umum, mahasiswa menyatakan bahwa mereka bingung dengan skripsi mereka. Mereka juga mengalami penurunan daya tahan tubuh, seperti flu dan sakit kepala. Scarfi (2014) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa takut karena merasa

tidak akan mampu menyelesaikan skripsinya. Mereka juga merasakan jantung yang berdebar lebih cepat saat ada masalah dengan skripsi dan menjadi kurang konsentrasi sehingga menyebabkan kecemasan.

Menurut Daradjat (2008) kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu memiliki segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau bersalah, terancam dan sebagainya. Juga ada segi - segi yang terjadi di luar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu. Rasa cemas itu terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa, dan ada bermacam-macam pula.

Menurut Daradjat (2008), aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu : Fisik (Fisiologis) meliputi jantung berdebar-debar, meningkatnya denyut nadi, tekanan darah meningkat, keringat berlebih, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, dan nafas sesak. Mental (psikologis) meliputi perasaan takut, perasaan akan tertimpa bahaya atau kecelakaan, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, rasa rendah diri, hilangnya rasa percaya diri dan tidak tenang.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada 20 mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi prodi Jurnalistik angkatan 2015 UIN Raden Fatah, didapatkan informasi mengenai kecemasan mereka selama mengerjakan skripsi, yaitu berupa: mereka mengalami jantung yang berdetak lebih cepat ketika akan bertemu dengan dosen pembimbing, mereka menghindar ketika

akan berpapasan dengan dosen pembimbing, ketika berdiskusi dengan dosen pembimbing mereka tidak konsentrasi, ketika memikirkan skripsi mereka khawatir bahwa skripsi mereka tidak akan selesai, perasaan takut dimarahi oleh dosen pembimbing skripsi, mereka cemas skripsi mereka tidak akan pernah selesai, ketakutan akan disalahkan ketika akan bimbingan dengan dosen serta, mereka menghindari dalam mengerjakan skripsi mereka dengan melakukan penundaan dalam menyelesaikan skripsi tersebut.

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.

Menurut Eysenck (dalam Fitriani, 2012) humor didefinisikan sebagai sesuatu yang lucu. Sesuatu yang bersifat humor adalah sesuatu yang dapat membuat tertawa. *Sense of humor* adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan humor sebagai cara menyelesaikan masalah, keterampilan menciptakan humor, kemampuan menghargai atau menanggapi humor (Hartanti, 2008).

Menurut Eysenck (dalam Hartanti, 2008) menyatakan bahwa aspek-aspek *sense of humor* terdiri dari tiga, yaitu: *The Conformist Sense*, kemampuan individu dalam menanggapi atau pun memberikan penghargaan terhadap humor, *The Quantitative Sense*, kemampuan individu dalam menggunakan humor sebagai cara dalam menyelesaikan masalah, karena efek senyum dan tertawa akan dapat mengurai ketegangan atau kekakuan, *The Productive Sense*, kemampuan atau keterampilan individu dalam menciptakan suatu humor.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan 20 mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi prodi jurnalistik angkatan 2015 UIN Raden Fatah, didapatkan informasi mengenai *sense of humor*, khususnya dalam proses penyusunan skripsi, yaitu berupa: mereka memilih untuk mengerjakan satu persatu revisi dengan santai sambil menonton video humor di *instagram*, berkumpul dengan teman dan bersenda gurau untuk menghilangkan rasa cemas dan takut ketika memikirkan skripsi, membuat humor sebagai salah satu cara untuk tidak terlalu tertekan dengan skripsi, menghargai/menanggapi humor untuk mengurai ketegangan/ketakutan.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, peneliti menduga humor dapat membantu seseorang untuk tidak merasa terbebani dan terhindar dari kecemasan dan stres. 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 (Awaludin, 2013).

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, 2007). 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, 2005).

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 (Hodgkinson, 2012) dengan humor dapat menimbulkan refleksi tertawa, dan tertawa merupakan obat terbaik untuk melawan stres. Individu dengan *sense of 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, 2008) mengatakan tertawa bisa mengurangi ketegangan saraf.

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 *sense of 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 *sense of humor* dengan kecemasan mengerjakan skripsi yang dialami pada mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi program studi jurnalistik angkatan 2015 UIN Raden Fatah."

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *sense of humor* dengan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi program studi jurnalistik angkatan 2015 UIN Raden Fatah ?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi program studi jurnalistik angkatan 2015 UIN Raden Fatah.

1.4. Manfaat Penelitian

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

1.4.1. Manfaat Teoritis

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

1.4.2. Manfaat Praktis

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

1.5. 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 mengkaitkan 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.

Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Kartika Mayasari (2016) mengenai Hubungan *Sense Of Humor* dengan Optimisme Menghadapi Masa Pensiun. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara *sense of humor* dengan optimisme menghadapi masa pensiun.

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Yusuf Karim, Suyatmi dan Zulaika Nur Afifah (2015) mengenai Kepekaan terhadap Humor berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kedokteran saat Menghadapi Ujian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara kepekaan terhadap humor dengan tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran tahun pertama dalam menghadapi ujian.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu sama-sama mengungkap *sense of humor* dan kecemasan pada mahasiswa. Teori *sense of 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.