

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kecemasan**

##### **2.1.1. Pengertian Kecemasan**

Setiap orang yang normal pasti mengalami cemas. Kecemasan dapat timbul kapan saja, salah satu penyebabnya adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014), kecemasan adalah suatu keadaan kekhawatiran atau kebimbangan. Kecemasan, dalam Psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual.

Menurut Darajat (dalam Siswati, 2008) menyatakan bahwa kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang tercampur aduk yang terjadi tatkala orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin atau konflik. Ada segi yang disadari dari kecemasan itu seperti rasa takut, tak berdaya, terkejut, rasa berdosa atau terancam, selain juga segi-segi yang terjadi diluar kesadaran dan tidak dapat menghindari perasaan yang tidak menyenangkan.

Cemas merupakan suatu reaksi emosional yang timbul oleh penyebab yang tidak pasti dan tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa terancam (Stuart dan Sundeen, 2010). Craig (dalam Rachmad, 2009) mengatakan bahwa kecemasan adalah sebagai perasaan yang tidak tenang, rasa

khawatir, atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui.

Durand dan Barlow (2006) mengatakan kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir.

Menurut Carpenito (2007) kecemasan merupakan keadaan individu atau kelompok saat mengalami perasaan yang sulit (ketakutan) dan aktivasi sistem saraf otonom dalam berespon terhadap ketidakjelasan atau ancaman tidak spesifik. Berdasarkan beberapa uraian tersebut, peneliti mengambil kesimpulan yang dimaksud kecemasan adalah suatu keadaan atau reaksi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, terkejut, keprihatinan dan rasa takut yang dialami oleh seseorang ketika berhadapan dengan pengalaman yang sulit dan menganggap sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi, yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmani seperti jantung berdebar-debar, bernafas lebih cepat dan berkeringat.

Dari beberapa pengertian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa kecemasan adalah salah satu gejala jiwa yang negatif pada seseorang ditandai dengan kekhawatiran dan ketegangan.

### **2.1.2. Aspek – aspek Kecemasan**

Menurut Daradjat (2008), aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

a. Fisik (Fisiologis)

Fisiologis meliputi jantung berdebar-debar, meningkatnya denyut nadi, tekanan darah meningkat, keringat berlebih, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, dan nafas sesak.

b. Mental (Psikologis)

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 tentram..

Menurut Greenberger dan Padesky (dalam Emjifari, 2012) menyatakan bahwa kecemasan berasal dari dua aspek, yakni aspek kognitif dan aspek kepanikan yang terjadi pada seseorang, diantaranya adalah:

a. Aspek kognitif

1. Kecemasan disertai dengan persepsi bahwa seseorang sedang berada dalam bahaya atau terancam atau rentan dalam hal tertentu, sehingga gejala fisik kecemasan membuat seseorang siap merespon bahaya atau ancaman yang menurutnya akan terjadi.
2. Ancaman tersebut bersifat fisik, mental atau sosial, diantaranya adalah (a) Ancaman fisik terjadi ketika seseorang percaya bahwa ia akan terluka secara fisik. (b) Ancaman mental terjadi ketika sesuatu membuat khawatir bahwa dia akan menjadi gila atau hilang ingatan (c) Ancaman sosial terjadi ketika seseorang percaya bahwa dia akan ditolak, dipermalukan, merasa malu atau dikecewakan.

3. Persepsi ancaman berbeda-beda untuk setiap orang.
  4. Sebagian orang, karena pengalaman mereka bisa terancam dengan begitu mudahnya dan akan lebih sering cemas. Orang lain mungkin akan memiliki rasa aman dan keselamatan yang lebih besar. Tumbuh di lingkungan yang kacau dan tidak stabil bisa membuat seseorang menyimpulkan bahwa dunia dan orang lain selalu berbahaya.
  5. Pemikiran tentang kecemasan berorientasi pada masa depan dan sering kali memprediksi malapetaka. Pemikiran tentang kecemasan sering dimulai dengan keragu-raguan dan berakhir dengan hal yang kacau, pemikiran tentang kecemasan juga sering meliputi citra tentang bahaya. Pemikiran-pemikiran ini semua adalah masa depan dan semuanya memprediksi hasil yang buruk.
- b. Aspek kepanikan

Panik merupakan perasaan cemas atau takut yang ekstrem. Rasa panik terdiri atas kombinasi emosi dan gejala fisik yang berbeda. Seringkali rasa panik ditandai dengan adanya perubahan sensasi fisik atau mental, dalam diri seseorang yang menderita gangguan panik, terjadi lingkaran setan saat gejala-gejala fisik, emosi, dan pemikiran saling berinteraksi dan meningkat dengan cepat.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan ada dua yaitu fisik dan mental. Fisik meliputi jantung berdebar-debar, meningkatnya denyut

nadi, tekanan darah meningkat, keringat berlebih, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang dan sesak nafas. Sedangkan mental meliputi, perasaan takut, perasaan akan tertimpa bahaya atau kecelakaan, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, rasa rendah diri, hilangnya rasa percaya diri dan tidak tentram.

### **2.1.3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Stuart & Sudden (2010), yaitu:

#### **a. Faktor eksternal**

##### **1. Ancaman integritas diri**

Meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar (penyakit, trauma fisik, pembedahan yang akan dilakukan).

##### **2. Ancaman sistem diri**

Antara lain: ancaman terhadap identitas diri, harga diri, hubungan interpersonal, kehilangan, dan perubahan status dan peran.

#### **b. Faktor internal**

##### **1. Potensial stresor**

Stresor psikososial merupakan keadaan yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan sehingga individu dituntut untuk beradaptasi.

##### **2. Pendidikan**

Tingkat pendidikan individu berpengaruh terhadap kemampuan berpikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berpikir rasional dan menangkap

informasi baru. Kemampuan analisis akan mempermudah individu dalam menguraikan masalah baru.

3. Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi yang rendah pada seseorang akan menyebabkan individu mudah mengalami kecemasan.

4. Keadaan fisik

Individu yang mengalami gangguan fisik akan mudah mengalami kelelahan fisik. Kelelahan fisik yang dialami akan mempermudah individu mengalami kecemasan.

5. Tipe kepribadian

Individu dengan tipe kepribadian A lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan dari pada orang dengan tipe kepribadian B. Misalnya dengan orang tipe A adalah orang yang memiliki selera humor yang tinggi, tipe ini cenderung lebih santai, tidak tegang dan tidak gampang merasa cemas bila menghadapi sesuatu, sedangkan tipe B ini orang yang mudah emosi, mudah curiga, tegang maka tipe B ini akan lebih mudah merasa cemas.

6. Lingkungan dan situasi

Seseorang yang berada di lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan di lingkungan yang sudah dikenalnya.

7. Dukungan sosial

Dukungan sosial dan lingkungan merupakan sumber koping individu. Dukungan sosial dari

kehadiran orang lain membantu seseorang mengurangi kecemasan sedangkan lingkungan mempengaruhi area berfikir individu.

8. Usia

Usia muda lebih mudah cemas dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua.

9. Humor

Humor dapat menimbulkan reflek tertawa dan tertawa mampu mengurai ketegangan syaraf dan mengurangi rasa cemas.

10. Jenis kelamin

Gangguan kecemasan tingkat panik lebih sering dialami wanita dari pada pria.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005) kecemasan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu:

a. Faktor sosial lingkungan

Meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.

b. Faktor biologis

Meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif.

c. Faktor perilaku

Meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau

menghindari stimuli fobik, dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.

d. Faktor kognitif dan emosional

Meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan (Freudian atau teori Psikodinamika) faktor-faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang self defeating atau irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah.

Dari sini peneliti menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan meliputi, faktor sosial lingkungan, faktor biologis, faktor perilaku, faktor kognitif dan emosional.

#### **2.1.4. Skripsi**

Skripsi adalah suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian yang membahas suatu masalah dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku dalam suatu bidang ilmu. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang wajib dikerjakan oleh setiap mahasiswa yang mengambil jenjang program studi strata satu (S-I) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, sebagai tugas akhir dalam studi mereka. Skripsi juga merupakan sebuah bukti yang menunjukkan kemampuan akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai bidang studinya. (Buku pedoman skripsi program studi psikologi islam, 2018)

Prosedur penyusunan skripsi berbeda-beda antara satu universitas dengan yang lain. Namun umumnya penyusunan skripsi mengikuti alur proses sebagai berikut:

1. Mahasiswa memperoleh Dosen Pembimbing Skripsi (DPS).
2. Mengajukan *Concept Note* dengan menggunakan 10 jurnal yang sesuai topik/fokus yang hendak diteliti.
3. Verifikasi *Concept Note* oleh Ketua Program Studi dan Tim Verifikasi
4. Penyusunan proposal bagi mahasiswa yang *Concept Note* telah disetujui, bagi yang belum kembali ke proses awal.
5. Seminar Proposal
6. Melakukan penelitian bagi mahasiswa yang lulus seminar proposal
7. Penyusun Skripsi
8. Ujian Skripsi
9. Jika lulus mendapat gelar sarjana (S1), apabila tidak lulus maka mahasiswa harus menyusun ulang/merevisi dan mengajukan ujian skripsi ulang.

Dalam menjalani proses-proses di atas tak jarang mahasiswa merasa cemas. Kecemasan biasanya terjadi karena ada hambatan-hambatan dalam penyusunan skripsi tersebut, misalnya kurang cocok dengan DPS, DPS yang susah untuk dihubungi, jurnal yang kurang maksimal, kesulitan mencari tema, *concept note* yang tidak disetujui, tidak lulus proposal, dan lain-lain. (Muhid, Fauziah dan Balgies, 2012).

Berkaitan dengan pengertian kecemasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam mengerjakan skripsi adalah suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menghadapi proses pembuatan skripsi agar memperoleh gelar sarjana (S1) sesuai bidang yang ditekuni.

#### **2.1.5. Kecemasan Dalam Perspektif Islam**

Dalam islam kecemasan bisa juga diartikan sebagai gelisah, gelisah merupakan salah satu penyakit hati yang harus segera diobati seperti halnya penyakit lain. Apabila penyakit hati ini tidak segera diobati maka akan timbul penyakit-penyakit yang lain yang jauh lebih berbahaya. Banyak hal negatif yang timbul dari dampak penyakit gelisah tersebut, apabila orang tersebut tidak segera mengambil tindakan yang tepat dan tidak dibekali iman yang kuat, bisa jadi ia akan menjadi malas dalam belajar, kesedihan yang berlarut-larut, minum-minuman keras dan mengkonsumsi narkoba untuk menghilangkan kegelisahan dalam hatinya tersebut.

Seorang pakar psikologi islam (Bustaman, 2005: 156) mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan di rasakan akan mengancam diri seseorang, serta mereka tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya adalah suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri yang dapat ditandai dengan selalu merasa

khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi. Jika ditinjau dalam perspektif islam, kecemasan ini muncul akibat adanya ketakutan akan suatu ujian yang akan diberikan oleh Allah. Padahal dalam al-qur'an diterangkan bahwa Allah tidak akan memberikan suatu ujian kepada manusia melebihi batas kemampuannya, sebagaimana tertera dalam (Q.S Al-Baqoroh: 286)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ

Yang artinya:

*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Al-Qur'an terjemah, 2004: 40).*

Dari kutipan ayat diatas, dapat difahami bahwa sebenarnya manusia atau umat islam tidak seharusnya merasa cemas dengan segala apa yang menimpa kepada dirinya, karena sesungguhnya Allah memberikan cobaan maupun ujian sesuai dengan kadar kemampuan masing-masing, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa sebenarnya kecemasan itu muncul atau diciptakan oleh diri seseorang itu sendiri. Kemudian islam juga menjelaskan bahwa sesungguhnya kecemasan itu diberikan Allah kepada umat islam agar umat islam selalu bertaqwa dan mendekatkan diri kepada Allah dan apabila mereka mampu melalui cobaan atau ujian tersebut.

## **2.2 Sense Of Humor**

### **2.2.1 Pengertian *Sense Of Humor***

Selera humor penting dimiliki manusia baik laki-laki maupun perempuan, tua maupun muda. Kepekaan terhadap humor dapat membantu seseorang untuk mengatasi krisis kehidupan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014), Humor adalah sesuatu yang lucu, yang menggelikan hati dalam cerita dan sebagainya.

Humor berasal dari kata umor yaitu *You-moors*= cairan-mengalir (Hartanti, 2008). Menurut Marten (dalam Jones, 2006) menjelaskan humor sebagai reaksi emosi ketika sesuatu terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan dan reaksi emosi itu membawa kesenangan atau kebahagiaan.

Rasa humor diartikan sebagai suatu kualitas mental yang menghasilkan sesuatu yang lucu, yang dapat ditertawakan, menggelikan, jenaka, menyenangkan, serta merupakan variasi khusus dari temperamen, disposisi, kehendak hati atau mood. Kualitas mental ini kemudian dituangkan dalam bentuk tawa, yaitu suatu fenomena gerakan tubuh, seperti suara, ekspresi wajah dan gerakan tubuh yang membentuk ekspresi instingtif mengenai kegembiraan, keriangannya atau suatu perasaan yang menggelikan (Jones, 2006).

Di Indonesia humor dikenal sebagai suatu rasa atau gejala yang merangsang individu secara mental untuk tertawa atau cenderung tertawa. Petter Nusser (dalam Ripa, 2010) menghubungkan humor dengan suasana menyenangkan dan juga sebagai kemampuan membuat orang lain tertawa.

*Sense of humor* adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan humor sebagai cara menyelesaikan masalah, keterampilan menciptakan humor, kemampuan menghargai atau menanggapi humor (Hartanti, 2008).

Baughman (dalam Ripa, 2010) mengemukakan bahwa *sense of humor* merupakan kualitas manusia yang sangat berharga untuk membantu dalam memahami ketidaksesuaian. Menurut Hurlock (2007) melalui *sense of humor* yang dimiliki, individu dapat memperoleh perspektif yang lebih baik tentang diri sendiri. Individu yang memiliki *sense of humor* dapat mengembangkan pemahaman diri dan memandang dirinya secara realistis. Meskipun tidak menyukai apa yang dilihatnya, dengan *sense of humor* yang dimiliki individu dapat melakukan pengembangan, penerimaan diri dan menambah kematangan psikisnya.

Menurut Sarwono (2010) kesan lucu menuntut persyaratan tertentu, yaitu terdapat *sense of humor* pada individu yang melihat kejadian humor. Jika individu tidak cukup peka, maka kejadian seperti apapun tidak akan menimbulkan kesan lucu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* merupakan rasa kepekaan individu untuk merasakan humor serta kemampuan untuk mengapresiasi dan mengekspresikan humor sehingga memudahkan dalam menghadapi segala bentuk permasalahan dalam hidup. *Sense of humor* berbeda pada setiap orang dan dipengaruhi oleh beberapa hal seperti pengetahuan, latar belakang sosial dan budaya.

### 2.2.2 Aspek - Aspek *Sense Of Humor*

Menurut Eysenck (dalam Hartanti, 2008) menyatakan bahwa aspek-aspek *sense of humor* terdiri dari tiga, yaitu:

- a. *The Conformist Sense*, yaitu tingkat kesamaan antara individu satu dengan lainnya dalam mengapresiasi materi-materi humor. Hal ini menunjukkan kemampuan individu dalam menanggapi atau pun memberikan penghargaan terhadap humor.
- b. *The Quantitative Sense*, yaitu seberapa sering individu tersenyum dan tertawa, serta seberapa mudah individu merasa gembira. Hal ini menunjukkan kemampuan individu dalam menggunakan humor sebagai cara dalam menyelesaikan masalah, karena efek senyum dan tertawa akan dapat mengurai ketegangan atau kekakuan.
- c. *The Productive Sense*, yaitu seberapa banyak individu menceritakan cerita-cerita lucu dan membuat individu lain gembira. Dalam hal ini menunjukkan kemampuan atau keterampilan individu dalam menciptakan suatu humor.

Aspek-aspek *sense of humor* menurut Thorson dan Powel (2015) mengemukakan ada 4 aspek sebagai berikut :

- a. Kemampuan menghasilkan humor  
Berkaitan dengan kemampuan individu dalam menentukan ide atau gagasan maupun dalam menciptakan materi-materi humor atau hal-hal yang bersifat jenaka atau lucu.

b. Kemampuan *coping* dengan humor

Humor afektif untuk menolong individu menghadapi kesulitan. Kemampuan untuk melihat humor merupakan salah satu yang dapat digunakan untuk mengatasi krisis hidup, sebagai perlindungan terhadap perubahan dan ketidakpastian selain itu. Humor berfungsi sebagai pemeliharaan dalam diri yaitu suatu cara sehat yang dilakukan individu untuk merasakan "jarak" antara dirinya dengan masalah. Suatu cara menghindarkan diri dari masalah dan memandang masalah dari sudut pandang yang berbeda.

c. Apresiasi terhadap humor

Pengetahuan atau penghargaan individu terhadap humor atau segala sesuatu yang berkaitan dengan hal-hal yang sifatnya jenaka atau lucu.

d. Sikap terhadap humor

Suatu tingkah laku atau perasaan, baik itu positif maupun negatif terhadap sesuatu lelucon atau humor yang tercermin dalam perasaan senang, menerima atau setuju.

Dari aspek-aspek yang dikemukakan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* adalah perasaan yang dimiliki oleh seseorang untuk mampu menertawakan segala hal termasuk dirinya sendiri serta kemampuan untuk mempersepsikan, mengekspresikan dan menangkap humor yang dikaitkan dengan frekuensi tersenyum, tertawa dan merespon hal-hal yang berhubungan dengan hiburan, tidak hanya dalam hal merespon humor, tetapi juga dalam hal bereaksi, menghargai, bahkan menyelesaikan masalah

menggunakan humor serta menciptakan humor itu sendiri dalam bentuk perilaku, kemampuan, temperamen, respon, sikap dan mekanisme mempertahankan humor itu sendiri yang digambarkan dengan *conformist sense*, *quantitative sense* dan *productive sense*.

### **2.2.3. Faktor-Faktor Mempengaruhi *Sense Of Humor***

Menurut Suhadi (dalam Nazifah, 2008) humor dapat digolongkan berdasarkan 3 hal:

#### a. Penampilan

Berdasarkan penampilannya humor dapat dibedakan menjadi humor lisan, humor tulisan dan humor gerakan tubuh. Perbedaan ketiga jenis humor ini terletak pada media penyampaian humor itu. Ketiganya bisa tampil bersamaan atau terpisah sesuai kebutuhan si pembuatnya.

#### b. Tujuan dibuatnya

Berdasarkan tujuan dibuatnya, dibedakan menjadi humor kritik, humor meringankan beban perasaan dan humor semata-mata hiburan.

#### c. Bentuk ekspresinya

Dibedakan menjadi humor personal yaitu kecenderungan tertawa pada diri sendiri bila kita melihat sesuatu yang menggelitik atau merangsang kita untuk tertawa, humor pergaulan yaitu humor yang muncul dalam percakapan, senda gurau, pidato dan humor dalam kesenian atau seni humor.

Sedangkan menurut Danandja (dalam Indrawanto, 2008) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi humor adalah sebagai berikut:

- a. Penyaji humor yang kurang pandai dalam menyampaikan humor sehingga tidak ada respon karena tidak ada stimulus.
- b. Masalah bahasa yang dipakai penyaji. Bagaimana bisa mengerti jika diceritakan dengan bahasa Jawa kepada orang Batak. Maka jadi kebabaran arti sehingga sulit dipahami makna sebenarnya.
- c. Pendengar tidak mengetahui konteks tersebut atau pemahaman terhadap suatu yang lucu. Akibatnya tidak mengerti sama sekali dan tidak diperlukan penjelasan selanjutnya.
- d. Apabila ada acara represi secara psikologis yang kuat dari pendengar, individu tidak mendengar hal-hal yang tidak disukainya. Sehingga tertawa dapat diartikan menertawakan diri sendiri.
- e. Pengulangan penyajian pada pendengar yang sama, sehingga unsur kejutan hilang dan humor tidak berfungsi karena terjadi kebosanan dalam merespon.

Dari sini peneliti menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *sense of humor* berdasarkan penampilannya humor dapat dibedakan menjadi humor tulisan dan humor gerakan tubuh. Berdasarkan tujuan dibuatnya, dibedakan menjadi humor kritik, humor meringankan beban perasaan dan humor semata-mata hiburan. Berdasarkan bentuk ekspresinya dibedakan menjadi humor personal dan humor pergaulan.

#### **2.2.4. *Sense Of Humor* Dalam Perspektif Islam**

*Sense of humor* adalah kemampuan yang ada pada setiap individu, namun kadarnya berbeda-beda. Hal ini

dikarenakan perbedaan dalam faktor pendorong atau pendukung, baik yang bersumber dari internal maupun eksternal. Permasalahan yang timbul dalam struktur kehidupan manusia sering menimbulkan beban pikiran dan humor merupakan salah satu cara yang dapat membantu dalam menyelesaikannya, karena humor dapat membebaskan seseorang dari beban kecemasan dengan canda tawa sehingga bebannya terasa ringan. Di samping dapat menghibur, mencairkan suasana, menghilangkan ketegangan, dan meredakan amarah, tak jarang di dalam kelakar muncul benih persahabatan dan persaudaraan.

Kurang bercanda dapat membuat orang yang ramah berpaling darimu. Sahabat - sahabat pun akan menjauhimu." Namun canda juga bisa berdampak negatif, yaitu apabila canda dilakukan melampaui batas dan keluar dari ketentuan Allah dan Rasul-Nya. Canda yang berlebihan juga dapat mematikan hati, mengurangi wibawa, dan dapat menimbulkan rasa dengki. Allah Swt. Berfirman QS An-Najm: 43 :

وَأَنَّهُ هُوَ أَصْحَكَ وَأَبْكَىٰ

Artinya:

*"Dan sesungguhnya Dia-lah yang membuat orang tertawa dan menangis" (Depatemen Agama RI, Alqur'an dan terjemahan.2004:528).*

Menurut Ibnu Abbas, berdasarkan ayat ini, canda dengan sesuatu yang baik adalah mubah (boleh). Rasulullah S.A.W. pun sesekali juga bercanda, tetapi Rasulullah S.A.W. tidak pernah berkata kecuali yang benar. Imam Ibnu Hajar al- Asqalany menjelaskan ayat di atas bahwa Allah Swt. telah menciptakan dalam diri

manusia tertawa dan menangis. Karena itu silakanlah Anda tertawa dan menangis, namun tawa dan tangis kita harus sesuai dengan aturan Kitabullah dan Sunnah Rasulullah S.A.W.

Dari Al-Hasan, ia berkata, Seorang nenek tua datang kepada Nabi saw. lalu ia berkata, "Wahai Rasulullah, berdoalah kepada Allah agar memasukkanku ke surga. Beliau pun bersabda, "Wahai ibunya fulan, sungguh surga itu tidak dimasuki orang yang tua renta." Al-Hasan berkata, "lalu nenek itu pun berpaling sambil menangis. Kemudian Nabi SAW bersabda, "Kabarkanlah kepadanya, bahwa sesungguhnya ia tidak akan masuk surga dalam keadaan tua renta, Sungguh Allah SWT, berfirman, Sesungguhnya Kami menciptakan mereka (bidadari-bidadari) dengan langsung. dan Kami jadikan mereka gadis-gadis perawan, penuh cinta lagi sebaya umurnya, (Q.S. Al-Waqiah/56: 35-37) (HR. At-Tirmidzi). Hadis tersebut juga sering dikutip sebagai salah satu bukti bahwa Nabi SAW juga suka bercanda.

Berbagai bentuk humor atau canda yang dilakukan oleh Nabi, menunjukkan bahwa humor dalam Islam adalah sesuatu yang sunnah dengan syarat mematuhi aturan yang telah ditentukan. Diantaranya, yaitu tidak untuk meremehkan atau mengolokkan suatu orang lain, tidak berlebihan, tidak berupa suatu kebohongan dan lain sebagainya. Bentuk humor sebagaimana yang dilakukan oleh Rasul, menunjukkan suatu langkah yang dilakukan untuk menghilangkan ketegangan pada individu. Dengan demikian akan terjalin hubungan yang lebih harmonis dengan sesama, begitu juga dalam mengatasi suatu permasalahan humor dapat memberikan pemikiran yang

kreatif karena menunjukkan asosiasi bebas terhadap apa yang tidak dapat dilihat atau diperhatikan oleh orang lain.

### **2.3 Hubungan Antara *Sense Of Humor* dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Prodi Jurnalistik Angkatan 2015 UIN Raden Fatah**

Kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang dialami oleh seseorang ketika berhadapan dengan pengalaman yang sulit dan menganggap sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. Perasaan cemas dalam tingkat yang rendah sebenarnya dapat dijadikan pendorong individu untuk berusaha maksimal dalam melakukan sesuatu untuk mengatasi suatu persoalan, tetapi kecemasan tersebut terlalu tinggi maka kemungkinan besarnya adalah individu tersebut gagal dalam mengatasi persoalan tersebut. Hal ini dikarenakan, individu dengan gangguan kecemasan akan susah berkonsentrasi dan bersosialisasi sehingga akan menjadi kendala dalam menjalankan fungsi sosial, pekerjaan dan perannya (Mu'arifah, 2005).

Pada mahasiswa situasi yang dapat menimbulkan kecemasan adalah saat fase terakhir dalam mengemban pendidikan bagi mahasiswa, yaitu saat penyusunan tugas akhir atau yang disebut skripsi. Skripsi ini disusun sebagai syarat kelulusan bagi mahasiswa dan untuk mendapatkan gelar sarjana sesuai dengan bidang yang ditekuni. Tak jarang pula fase ini menjadi stresor tersendiri bagi kalangan mahasiswa. Hal ini disebabkan bagi kebanyakan mahasiswa skripsi merupakan ancaman, mahasiswa harus

mempertanggungjawabkan skripsi yang dibuat dihadapan tim dosen penguji, dan pada saat itulah nasib mahasiswa ditentukan, lulus atau tidak lulus dan harus mengulang. 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. Hambatan-hambatan pun juga terkadang datang, seperti kesusahan mencari referensi buku yang sesuai tema, kesulitan menemui dosen pembimbing, subjek yang sudah ditemui, judul yang belum setuju, persyaratan ujian kurang lengkap, ataupun tiba-tiba merasa tidak yakin dengan tema yang dipilih. Hal seperti inilah yang biasanya menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti harus menemukan suatu cara atau solusi untuk mengurangi kecemasan tersebut. Setiap individu memiliki cara tersendiri untuk menghadapi suatu tekanan atau rasa cemas. Salah satu cara yang bisa dipakai adalah dengan mengembangkan humor. 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.

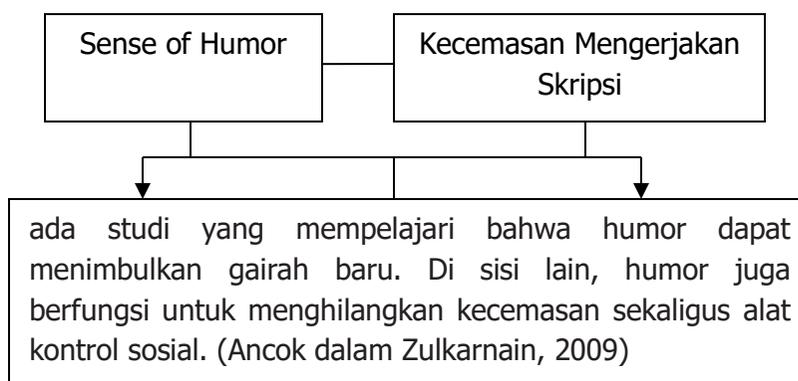
Menurut Gomes (dalam Hodgkinson, 2012) humor memang menimbulkan refleks tawa, dan tertawa merupakan obat terbaik untuk melawan perasaan cemas dan tertekan. Pendapat ini juga didukung oleh hasil penelitian Hasanat (dalam Hasanat dan Subandi, 1998) yang menyatakan bahwa senyum merupakan bentuk tawa

yang ringan yang dapat untuk mampu mengurangi tingkat ketegangan yang dialami seseorang.

Kecemasan menghadapi penyusunan skripsi adalah suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menghadapi proses pembuatan skripsi agar memperoleh gelar sarjana (S1) sesuai bidang yang ditekuni.

Pada saat mengalami kecemasan, kondisi psikis mahasiswa dapat dikatakan kurang stabil, merasa tertekan, menjadi mudah marah dan terlalu peka (*sensitive*), merasa tidak tenteram atau selalu khawatir, bingung, dan sulit untuk berkonsentrasi. Dengan memiliki *sense of humor* diharapkan mahasiswa mampu mengurangi kecemasan pada saat menghadapi penyusunan skripsi, sehingga mahasiswa tersebut dapat lebih tenang, lebih rileks dan lebih berkonsentrasi dalam menjalani proses-proses dalam penyusunan skripsi hingga akhir.

## 2.4 Kerangka Teoritik



## **2.5 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *Sense Of Humor* dengan Kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Prodi Jurnalistik Angkatan 2015 UIN Raden Fatah.