

## **Bab I Pendahuluan**

### **Latar Belakang Masalah**

Setiap mahasiswa yang sudah merampungkan seluruh mata kuliahnya dan berada di semester akhir maka harus menciptakan sebuah karya ilmiah yang seringkali disebut skripsi. Skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang di dalamnya menyajikan paparan hasil suatu penelitian atas permasalahan atau fenomena tertentu berdasarkan dengan jurusan studi yang diambil oleh mahasiswa, selain itu skripsi juga harus dibuat dengan kaidah-kaidah yang telah ditetapkan pada bidang tersebut (Putri, 2017). Dalam melakukan penyusunan skripsi ternyata mahasiswa tidak melewatinya dengan mudah karena berbagai tantangan yang harus dilewati oleh mahasiswa tersebut. Sehingga tidak jarang selama penyusunan skripsi banyak mahasiswa yang merasa stres dengan hal tersebut.

Dalam melakukan penyusunan skripsi, kondisi mahasiswa yang merasa terbebani disebut dengan stres. Stres menjadi bagian dari yang tidak terlepas dari aspek kehidupan, termasuk kehidupan di dalam perkuliahan. Stres terjadi karena adanya kontak individu dan lingkungan sekitarnya yang dianggap memberatkan atau jauh melampaui sumber daya individu tersebut untuk mengatasinya dan beban tersebut mengancam kesehatannya (Lazarus & Folkman, 1984). Stres dapat menimbulkan tuntutan yang besar pada individu, dan apabila individu tersebut gagal untuk mencapainya atau tidak dapat beradaptasi dengan tuntutan tersebut maka akan menyebabkan penyakit. Stres mengacu pada setiap kejadian yang dinilai membahayakan seorang individu baik secara fisik maupun psikologis, hal ini biasanya dipicu oleh rasa kewalahan akibat terlalu banyaknya tekanan dari luar diri individu yang berlangsung cukup lama (Fuzan et al., 2018). Seorang individu yang sering mengalami stres tentu akan mengalami dampak yang tidak baik bagi kesehatan biologis, psikologis, dan juga sosialnya (Giyarto, 2018). Berkaitan dengan stres, data *World Health Organization* (WHO)

telah menyebutkan bahwa terdapat sekitar 450 juta individu di dunia mengalami stres. Selain itu, WHO juga pada tahun 2014 telah mencatat bahwa sebesar 8% penyakit ditimbulkan karena akibat dari stres. Dalam psikologi, perasaan seperti tertekan, khawatir, dan merasa kewalahan merupakan gambaran stres pada individu akibat adanya hubungan antara individu tersebut dan lingkungannya yang dianggap membebani. Munculnya stres pada individu dapat berasal dari lingkungan tempat tinggal atau tempat bekerja (Sutjiato & Tucunan, 2015). Anak-anak, remaja, orang dewasa atau lanjut usia bisa merasa tertekan karena tekanan (stress) dapat terjadi pada golongan usia manapun (Lumban Gaol, 2016).

Mahasiswa sebagai seorang akademisi yang memiliki berbagai macam kegiatan dan tuntutan akademik tentu tidak terlepas dari stres. Keadaan tertekan yang tidak berdaya diatasi oleh mahasiswa tentu bakal memberikan imbas secara emosional, fisiologis, dan perilaku pada mahasiswa tersebut. Dampak negatif secara emosional yang terjadi antara lain sulit untuk memotivasi diri, merasa cemas, sedih, khawatir, marah dan lain sebagainya. Secara fisiologis, dampak negatif yang muncul ialah turunnya imunitas pada tubuh dan gangguan kesehatan lainnya. Dampak perilaku yang muncul dari seorang mahasiswa yang merasa stres ia akan sering menunda menyelesaikan tugas tanpa alasan yang jelas hingga penggunaan obat terlarang. Stressor pada setiap mahasiswa dapat berbeda, namun faktor utama yang menyebabkan mahasiswa stres terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal. Heiman dan Karniv (2005) menyebutkan bahwa faktor internal meliputi motivasi, kondisi fisik, kepribadian dari individu tersebut. Sementara itu, faktor eksternal biasanya meliputi pekerjaan, keluarga, lingkungan tempat tinggal, tugas-tugas, dosen, dan lain-lain (Sutjiato & Tucunan, 2015).

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan kepada mahasiswa akhir yang tengah menyusun skripsi dengan membagikan kuesioner yang berkaitan dengan skripsi mereka. Berdasarkan pada studi awal tersebut mayoritas responden menjawab bahwa mereka merasa

stres ketika menyusun skripsi. Hal-hal yang membuat mahasiswa ini merasa stres ketika menyusun skripsi di antaranya kesulitan menghubungi dosen, banyak revisi, minimnya referensi, perbedaan pendapat dengan dosen pembimbing, tekanan dari lingkungan sekitar untuk segera lulus hingga kesulitan untuk mengolah data yang diperoleh. Kemudian terkait dengan hal-hal yang seringkali dilakukan untuk mengatasi stres ketika menyusun skripsi mayoritas responden menjawab mereka banyak melakukan aktivitas yang menghibur diri seperti, menonton video atau film komedi, menonton drama korea, mendengarkan musik atau main di kafe. Meskipun berbagai hal menjadi penyebab para mahasiswa akhir merasa stres ketika menyusun skripsi tetapi mayoritas dari mereka selalu berusaha untuk bersikap optimis, mengerjakan revisi dengan baik, berusaha menikmati proses dan mencoba menyelesaikan tugas yang mudah terlebih dahulu.

Dalam menghadapi stres yang dialami maka mahasiswa harus dapat beradaptasi dengan *stressor* yang dimilikinya dalam berespon atau bertindak. Ketika mengalami stres seorang mahasiswa akan melakukan *coping strategy* atau cara untuk keluar dari stres melalui usaha yang unik, baik secara fisik maupun psikologis yang digunakan oleh mahasiswa agar mampu mentoleransi, menguasai, atau meminimalkan dampak yang diterima dari suatu kejadian yang menjadi penyebab stres bagi individu itu sendiri (Mirani Sargazi et al., 2021). Penggunaan humor dapat menjadi salah satu cara untuk mengurangi stres, namun hal tersebut bergantung pada kepekaan humor (*sense of humor*) yang dimiliki individu. Kepekaan terhadap lelucon merupakan potensi untuk mengobservasi, memakai, menciptakan dan merasakan kejenakaan (Putri, 2017). Kejenakaan merupakan suatu tindakan, ucapan, atau tulisan yang dapat bersifat jenaka sehingga mampu menghibur orang lain, menciptakan gelak tawa dan senyuman (Martin & Ford, 2018).

Cann, Calhoun, dan Nance telah melakukan sebuah penelitian yang membuktikan bahwa gelak tawa dapat memberikan efek fisik yang mampu menstimulasi respon imun

dalam tubuh pada penyakit (Cann et al., 1999). Selain dapat meningkatkan imun dalam tubuh seseorang, humor juga dapat mengurangi rasa sakit yang dialami. Dalam penelitiannya Nevo dan Arditi menyebutkan bahwa humor akan bertindak sebagai pengubah hormon *neuroendokrin* yang terlibat dengan respon stres dan humor telah menunjukkan manfaatnya melalui penurunan hormon kortisol, dopac, epinerfin kedalam penurunan yang signifikan setelah seseorang tertawa sambil menonton video humor (Nevo & Keinan, 1993). Pada sebuah penelitian yang lain lagi juga telah membuktikan bahwa humor dapat mengurangi stres yang dialami oleh seorang individu, humor dapat membuat emosi menjadi lebih positif, dengan humor juga *stressor* dapat lebih teralihkan sehingga pikiran menjadi lebih jernih dan rileks (Putri, 2017).

Dari beberapa penelitian yang telah disebutkan diatas telah menguatkan fakta bahwa humor memiliki pengaruh yang tidak dapat disangkal lagi. Humor memiliki kemampuannya sendiri untuk mengubah cara seseorang memandang stres sehingga akan mempengaruhi suatu peristiwa yang sedang dihadapinya. Rasa humor dapat mengubah fokus pada peristiwa negatif menjadi lebih positif, sehingga pikiran negatif terhadap suatu kejadian atau peristiwa akan berkurang. Humor dapat benar-benar membantu seorang individu mengatasi permasalahan dan seorang individu dapat meningkatkan humornya agar dapat tercipta hidup yang lebih sejahtera (Alda, 2020).

Selain itu yang menjadi faktor internal dari stres salah satunya adalah kesejahteraan subjektif (*SWB*). Menurut Diener subjective well-being diartikan sebagai suatu penilaian individu terhadap kehidupannya, baik pengalaman positif maupun negatif (Diener & Ryan, 2008). Diener dan Biswas (2003) juga menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan penilaian personal yang dilakukan seorang individu terhadap hidupnya berdasarkan segi kognitif maupun afektif (Wicaksono, 2018). Kesejahteraan subjektif dan stres memiliki hubungan dalam diri individu, di mana ketika seorang individu dapat menilai segala aspek

kehidupannya dengan baik maka hal yang akan dimunculkan dalam dirinya pun hal-hal yang bersifat positif. Individu yang kesejahteraan subjektifnya baik akan terhindar dari berbagai emosi negatif seperti sedih, kecewa, gelisah, khawatir, ataupun merasa tertekan.

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa kesejahteraan subjektif dan stres pada seseorang memiliki hubungan. Sebuah penelitian yang dilakukan Wicaksono (2018) menyatakan bahwa *subjective well-being* berkorelasi dengan stres, karena kepuasan hidup berasal dari sejumlah pengaruh positif (*positive affect*) dalam kehidupan sehari-hari. Di mana pengaruh positif bisa menjadi kekuatan bagi individu untuk menghadapi stres yang dialaminya dengan memperluas sudut pandang perhatian individu, sementara pengaruh negatif hanya akan mempersempit perhatian individu dan membuatnya semakin stres (Wicaksono, 2018). Menurut Frederickson, *positive affect* akan menjadi sumber daya bagi individu dalam merespon stres (Wichers et al., 2007). Sama halnya dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *subjective well-being* dengan stres berhubungan, penelitian lainnya oleh Zhong juga menunjukkan bahwa adanya korelasi antara *subjective well-being* dan stres (Zhong, 2009). Menurut Zhong (2009), tingginya tingkat kesejahteraan subjektif akan menghasilkan ikatan sosial positif, semakin positif relasi sosial yang dimiliki dapat membawa pengaruh cukup besar untuk kemahiran seseorang dalam menghadapi stres (Wicaksono, 2018). Hal ini terjadi karena relasi sosial dapat memberikan dukungan dan berperan sebagai sumber kekuatan tambahan untuk menghadapi situasi yang membuat stres.

Seperti telah disebutkan sebelumnya bahwa sebagai seorang mahasiswa tidak terlepas dari stres. Mahasiswa tingkat akhir, tingkat stresnya bisa menjadi lebih tinggi karena tidak hanya dituntut untuk segera menyelesaikan skripsi tetapi ia juga harus menyelesaikan tuntutan-tuntutan lainnya sebagai seorang individu yang berada di masa dewasa awal, salah satunya ialah harus sudah dapat membuat keputusan mengenai karir hingga keputusan untuk berkeluarga (Ambarwati et al., 2017). Sehingga dapat dikatakan bahwa menyelesaikan skripsi

bukanlah hal yang mudah untuk diselesaikan oleh mahasiswa tingkat akhir. Setelah mengetahui bahwa rasa humor dan *subjective well-being* dapat mengatasi stres yang dialami pada seorang individu maka peneliti tertarik dalam membuat penelitian dimana fokus kajiannya adalah untuk mengetahui “Hubungan antara *Sense of Humor* dan *Subjective Well-Being* dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi”.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini ialah : Apakah terdapat hubungan antara *sense of humor* dan *subjective well-being* pada tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui hubungan *sense of humor* dan *subjective well-being* dengan tingkat stres pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi.

### **Kegunaan Penelitian**

Peneliti berharap melalui penelitian dapat memberi banyak kebermanfaatan untuk khalayak ramai.

#### **Kegunaan Teoritis**

- a. Diharapkan penelitian ini memberi manfaat pada ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi.
- b. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi peneliti lainnya yang berhubungan dengan *sense of humor*, SWB dan tingkat stres mahasiswa yang menyusun skripsi.

### **Kegunaan Praktis**

- a. Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan untuk peneliti sendiri mengenai *sense of humor*, *subjective well-being*, dan tingkat stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi.
- b. Penelitian ini diharapkan menjadi masukan yang berguna khususnya bagi para mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat umum mengenai bagaimana kaitannya antara *sense of humor*, *subjective well-being* dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.





uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG