

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Mahasiswa adalah orang yang melanjutkan masa belajarnya ke universitas, sekolah tinggi, atau yang setingkat. Banyak universitas dan sekolah tinggi yang dapat dipilih oleh calon mahasiswa dengan berbagai pertimbangan, misalnya dari segi kualitas, pilihan jurusan dan fakultas yang diminati, dan segi biaya. Salah satu universitas yang cukup banyak diminati adalah Universitas “X” di Bandung. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa Universitas ini adalah salah satu dari 50 Universitas paling menjanjikan di Indonesia (Buku Pegangan Mahasiswa Baru “*Welcome to Maranatha*”, 2007). Salah satu fakultas pada Universitas “X” adalah Fakultas Psikologi yang merupakan Fakultas Psikologi swasta tertua di Bandung yang sampai saat ini memiliki akreditasi “A” ([www.maranatha.edu/Default.aspx?tabid=78](http://www.maranatha.edu/Default.aspx?tabid=78)). Hal tersebut menjadi salah satu pendukung yang membuat Fakultas Psikologi di Universitas “X” ini semakin diminati oleh para calon mahasiswa. Fakultas Psikologi ini nantinya akan meluluskan mahasiswa-mahasiswinya sebagai Sarjana Psikologi.

Psikologi adalah sebuah bidang ilmu yang mempelajari jiwa manusia beserta kompleksitasnya, yang ditunjukkan melalui perilaku. Fakultas Psikologi membekali mahasiswa-mahasiswinya dengan berbagai ilmu yang berkaitan dengan bidang Psikologi, dengan tujuan menghasilkan sarjana psikologi yang

dapat memahami proses dasar psikologi dan juga melakukan pemeriksaan (*assesment*) psikologi sehingga dapat juga melakukan pengukuran tingkah laku manusia, baik perorangan maupun kelompok sesuai dengan kaidah-kaidah psikologi ([www.maranatha.edu/Default.aspx?/Searching?/tabid/59](http://www.maranatha.edu/Default.aspx?/Searching?/tabid/59)). Ilmu yang diberikan bermacam-macam, mulai dari teori-teori dasar seperti teori kepribadian dan perkembangan, teori-teori yang telah diaplikasikan dalam *setting-setting* tertentu seperti psikologi pendidikan dan psikologi *gender*, program sertifikasi, dan praktikum. Proses perkuliahan ini akan diakhiri dengan pengambilan mata kuliah skripsi, yang akan diuji pada proses Sidang Sarjana.

Proses pengerjaan skripsi pada Fakultas Psikologi di Universitas “X” ini berbeda dari cara pengerjaan skripsi atau tugas akhir di fakultas-fakultas lain. Perbedaannya adalah karena pengerjaannya dibagi dalam dua mata kuliah yang diambil pada semester yang berbeda, yakni Usulan Penelitian untuk pengerjaan bab 1-3 pada semester tujuh, dan skripsi untuk pengerjaan bab 4-5 pada semester delapan. Sebelum diberikan mata kuliah Usulan Penelitian dan Skripsi, mahasiswa dibekali dengan mata kuliah Metodologi Penelitian I pada semester lima yang mengajari mahasiswa untuk membuat karya ilmiah mulai Bab 1-3 yang dikerjakan per kelompok. Pada semester enam, mahasiswa mendapat mata kuliah Metodologi Penelitian Lanjutan untuk melatih keterampilannya membuat karya ilmiah yang dikerjakan secara individual.

Mata kuliah Usulan Penelitian ini memang ditujukan untuk menjadi dasar penyusunan skripsi, mahasiswa menyusun konsep-konsep dasar, teori, dan metodologi yang akan digunakan dalam penelitian. Mahasiswa yang telah

menyelesaikan Usulan Penelitiannya harus menjalani seminar, yakni proses pembahasan dari mahasiswa penyusunan bab 1-3 yang telah dikerjakan oleh mahasiswa. Pembahasan akan dilakukan dihadapan dua orang dosen pembahas dan dua orang mahasiswa pembahas. Pada seminar ini akan terdapat kritik, saran, dan masukan untuk merevisi pembuatan bab 1-3. Setelah proses seminar, mahasiswa akan melakukan revisi sesuai dengan masukan yang diberikan, melakukan pengambilan data, pengolahan, dan pembuatan bab 4-5 (skripsi) (daftar kontrak mata kuliah Fakultas Psikologi Universitas "X", Administrasi Fakultas Psikologi).

Pembuatan karya ilmiah yang berulang kali dalam tiga semester berturut-turut ternyata memberikan dampak tersendiri bagi mahasiswa yang mengerjakannya. Hal ini terbukti dari perolehan data survei awal 30 orang mahasiswa yang menyatakan bahwa proses pembuatan karya ilmiah pada Metodologi Penelitian I dan Metodologi Penelitian Lanjutan membuat 100% mahasiswa tersebut merasa bosan, sehingga pada proses penyusunan Usulan Penelitian, semangat yang dimiliki oleh mahasiswa berkurang. Sebanyak 100% mahasiswa partisipan yang sudah menjalani proses pengerjaan Usulan Penelitian menyatakan juga bahwa Usulan Penelitian adalah mata kuliah yang lebih sulit dibandingkan dengan mata kuliah lain. Menurut mereka, hal ini dikarenakan Usulan Penelitian adalah mata kuliah yang mengharuskan mahasiswa untuk dapat menyusun konsep dasar dalam penelitian yang akan dilakukan. Skripsi sendiri dikatakan lebih mudah karena skripsi adalah proses pengambilan data dan pembahasan hasil. Mahasiswa-mahasiswa yang belum menyelesaikan Usulan

Penelitian dalam satu semester, akan melanjutkannya dalam mata kuliah Usulan Penelitian Lanjutan di semester berikutnya, hingga proses seminar berlangsung.

Peneliti mengumpulkan data dari 30 orang mahasiswa yang sedang menjalani Usulan Penelitian pada semester tujuh. Mereka menyebutkan bahwa sembilan orang dari mereka (30%) kesulitan mencari judul penelitian yang sesuai dengan minat dan materi yang mereka kuasai. Apabila penelitian yang dilakukan terkait dengan teori yang baru, para mahasiswa mengaku seringkali kesulitan mendapatkan referensi dan buku-buku acuan untuk teori-teori tersebut.

Mahasiswa yang disurvei juga menyatakan bahwa 21 orang (70%) dari mereka kebingungan membagi waktu. Kesulitan mahasiswa membagi waktu terjadi ketika harus menentukan waktu bimbingan dengan dosen pembimbing masing-masing. Menurut mahasiswa, seringkali dosen pembimbing yang bersangkutan tidak memiliki waktu yang sesuai dengan waktu mahasiswa sehingga proses bimbingan sering tertunda.

Kesulitan-kesulitan yang dialami oleh para mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian ini menimbulkan dampak yang berbeda-beda pada masing-masing mahasiswa. Peneliti memberikan kuesioner dan mewawancarai mahasiswa yang sedang mengontrak Usulan Penelitian dan dari 30 orang mahasiswa yang didata, semuanya menyatakan bahwa mereka merasakan gejala-gejala tertentu pada saat mengerjakan Usulan Penelitian. Sebanyak 12(40%) orang mahasiswa menyatakan bahwa ketika sedang melakukan bimbingan, degup jantung menjadi lebih cepat, menjadi banyak berkeringat, dan menjawab pertanyaan-pertanyaan dosen dengan terbata-bata dan

gemetar. Pada saat 17(56,67%) orang mahasiswa harus menjelaskan isi Usulan Penelitiannya pada dosen pembimbingnya, seringkali mereka lupa dengan topik yang hendak dikatakannya. Di luar proses bimbingannya, 22(73,33%) orang mahasiswa menyatakan bahwa mereka selalu teringat pekerjaan Usulan Penelitiannya ketika sudah dekat dengan tenggat waktu yang diberikan. Pada 12(56,67%) orang mahasiswa, merasakan pada waktunya tidur, mereka seringkali tidak bisa tidur karena cemas memikirkan kelanjutan pembuatan Usulan Penelitiannya. Bahkan setelah bisa tidur pun, satu(3,33%) orang mahasiswa menyatakan sering terbangun dan teringat Usulan Penelitiannya. Cemas yang dirasakan tersebut juga mengakibatkan sakit perut dan sesak napas. Sebanyak lima(16,67%) orang mahasiswa menyatakan bahwa mereka makan lebih banyak dari biasanya, dan ketika mereka bersantai, mereka menjadi merasa bersalah. Pada 22(73,33%) orang mahasiswa juga mengakui bahwa mereka menjadi sering menunda Usulan Penelitian mereka dan menunda proses bimbingan dengan dosen karena merasa belum siap.

Data yang dikumpulkan di atas lalu dikelompokkan dan didapatkan bahwa sebanyak 76,67% mahasiswa menunjukkan mereka mengalami mengalami tiga atau lebih reaksi stress ketika mengerjakan Usulan Penelitian, sedangkan 23,33% sisanya menunjukkan bahwa mereka mengalami kurang dari tiga reaksi stress.

Dampak-dampak yang dialami mahasiswa menunjukkan bahwa pengerjaan Usulan Penelitian menyebabkan stress bagi seluruh mahasiswa, namun dengan derajat yang berbeda. Stress didefinisikan sebagai hubungan spesifik antara individu dengan lingkungan yang dinilai individu sebagai tuntutan atau yang

melebihi sumber daya dan membahayakan keberadaannya atau kesejahteraannya (Lazarus dan Folkman, 1984).

Walaupun mahasiswa menunjukkan reaksi-reaksi stress , pengerjaan Usulan Penelitian ini harus tetap dilanjutkan apabila mahasiswa berencana menyelesaikan masa studinya dan menyanggah gelar Sarjana Psikologi. Mahasiswa memiliki cara masing-masing untuk dapat menanggulangi stress yang dirasakan. Lazarus (1984), menyebutkan bahwa ada dua cara dalam menanggulangi stress, yakni dengan strategi yang berpusat pada masalah dan kedua dengan strategi yang berpusat pada emosi. Strategi yang digunakan akan berbeda efektifitasnya bagi setiap mahasiswa. Strategi yang tepat akan membuat mahasiswa mampu bertahan dalam menghadapi situasi stress yang sedang dialaminya sehingga dapat melanjutkan proses pengerjaan Usulan Penelitian dan kegiatan mereka yang lain.

Abel 2002 (dalam buku Rod A. Martin, 2003) menyatakan bahwa salah satu strategi yang berpusat pada emosi adalah dengan menggunakan humor yang dapat membuat suasana emosi dan pikiran yang lebih positif (*positive reappraisal*). Humor didefinisikan sebagai sekumpulan hal-hal yang diterima sebagai sesuatu yang konyol atau menggelikan (Simpson and Wiener, 1989).

Menurut 30 orang mahasiswa, tertawa adalah hal yang dapat membuat mereka menjadi lebih rileks, lebih lega, membuat suasana hati menjadi lebih baik, merasa senang, dapat meredakan stress sejenak, dan membuat mahasiswa menjadi lebih semangat menjalani kegiatan lain. Sebanyak 24(80%) orang mahasiswa yang sedang stress mengerjakan Usulan Penelitiannya menyebutkan bahwa mereka tetap dapat menunjukkan wajah yang ceria dan dapat tertawa lepas ketika

ada orang lain di lingkungannya yang melontarkan lelucon. Para mahasiswa menyebutkan, bahwa masing-masing memiliki cara yang berbeda-beda untuk dapat tertawa dan membuat diri mereka lebih rileks. Sebanyak 12(40%) orang mencari hiburan dengan menonton acara komedi di televisi atau membaca buku cerita komedi dan 30(100%) orang mahasiswa mengatakan dengan berkumpul bersama teman-temannya dan menertawakan lelucon-lelucon dapat membantu membuat rileks.

Menurut Zigler, Levine, & Gould 1967 dalam Rod A. Martin 2003), bagaimana orang-orang tertawa karena humor akan tergantung dari *sense of humor* yang dimiliki oleh masing-masing orang. Cara-cara dan penggunaan humor yang dilakukan oleh para mahasiswa akan berhubungan dengan *sense of humor* yang dimiliki. *Sense of humor* adalah kemampuan untuk memahami lelucon, cara individu mengekspresikan humor dan kebahagiaan, kemampuan menciptakan komentar yang bersifat humor, kemampuan mengapresiasi lelucon, bagaimana derajat individu secara aktif mencari sumber-sumber yang dapat membuat mereka tertawa, ingatan mengenai lelucon-lelucon, dan kecenderungan menggunakan humor sebagai *coping mechanism*. Kemampuan-kemampuan tersebut akan berbeda-beda pada setiap orang. Data dari 30 orang mahasiswa menunjukkan bahwa 66,67% memiliki *sense of humor* yang tergolong tinggi, 33,33% memiliki *sense of humor* yang tergolong rendah.

Individu dengan *sense of humor* yang tergolong tinggi cenderung memiliki derajat stress yang rendah karena dapat membuat penilaian terhadap kejadian di sekitarnya menjadi lebih positif, sedangkan data yang didapat dari survei awal

menunjukkan bahwa pada mahasiswa yang memiliki *sense of humor*, baik tinggi maupun rendah tetap mengalami stress yang derajatnya tergolong berat apabila sedang mengerjakan Usulan Penelitiannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui korelasi antara derajat *sense of humor* dengan derajat stress yang dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Dalam penelitian ini akan diteliti apakah terdapat korelasi antara derajat stress dengan derajat *sense of humor* pada mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

## **1.3 Maksud dan Tujuan**

### **1.3.1 Maksud**

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang derajat stress dan derajat *sense of humor* pada mahasiswa yang sedang mengontrak Usulan Penelitian di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

### **1.3.2 Tujuan**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara derajat stress dengan derajat *sense of humor* pada mahasiswa yang sedang mengontrak Usulan Penelitian di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.



## **1.4 Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1 Kegunaan Ilmiah**

1. Penelitian ini diharapkan dapat memperdalam pemahaman dalam bidang ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi sosial mengenai teori derajat stress dan *sense of humor* pada mahasiswa.
2. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi bagi peneliti lain untuk penelitian lebih lanjut mengenai topik serupa.

### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi bagi mahasiswa, khususnya yang sedang mengontrak Usulan Penelitian, mengenai manfaat dari penggunaan humor sebagai salah satu cara menghadapi situasi stress.
2. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberi informasi bagi dosen-dosen, khususnya dosen wali dan dosen pembimbing dari mahasiswa yang sedang mengontrak Usulan Penelitian, mengenai manfaat penggunaan humor yang dapat membuat komunikasi lebih lancar sehingga dapat diterapkan ketika sedang berinteraksi dengan mahasiswa.

## **1.5 Kerangka Pemikiran**

Mahasiswa yang masuk dalam Fakultas Psikologi akan dibekali dengan berbagai teori psikologi dan juga praktikum. Setelah dipelajari, mahasiswa yang

bersangkutan akan membuat skripsi yang di Fakultas Psikologi dibagi dalam dua mata kuliah pada semester yang berbeda. Bab satu sampai tiga disusun saat mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian, dan selanjutnya bab empat sampai lima disusun pada semester selanjutnya, pada mata kuliah Skripsi. Pada mata kuliah Usulan Penelitian, mahasiswa menyusun konsep-konsep dasar, teori, dan metodologi yang akan digunakan dalam penelitian, sedangkan pada Skripsi, mahasiswa akan melakukan pengambilan data, pengolahan hasil, dan merangkum kesimpulan yang didapatkan.

Ketika mengerjakan mata kuliah Usulan Penelitian mahasiswa merasakan perasaan tertekan dan merasa seperti dikejar-kejar. Hal ini mengakibatkan munculnya perasaan cemas dan khawatir Usulan Penelitiannya tidak dapat memenuhi tenggat waktu. Selain itu, mahasiswa juga seringkali sulit berkonsentrasi, dan ketika melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing seringkali gemetar, lupa apa yang hendak dikatakan, dan denyut jantung semakin meningkat. Lazarus (1984) menyebut hal tersebut sebagai gejala stress. Pernyataan bahwa mahasiswa mengalami stress juga didukung oleh Sax and others (2003), yang menyatakan bahwa mahasiswa secara umum memang mengalami lebih banyak stress. Pada mahasiswa yang sedang berkuliah, stress ini disebabkan oleh tekanan untuk dapat sukses pada perkuliahannya, mendapatkan pekerjaan yang baik, dan akhirnya mendapatkan penghasilan yang tinggi.

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stress adalah hubungan spesifik antara individu dengan lingkungan yang dinilai sebagai tuntutan atau yang melebihi sumber daya dan membahayakan keberadaan atau

kesejahteraannya. Stress merupakan reaksi fisik, psikis, dan tingkah laku yang bersifat individual terhadap tuntutan yang melebihi kemampuan individu. Sifatnya yang individual mengakibatkan kondisi yang menyebabkan stress bagi seseorang belum tentu menyebabkan stress bagi yang lainnya.

Bagi mahasiswa yang sedang mengontrak Usulan Penelitian, proses pengerjaannya dapat dihayati sebagai stressor yang mengancam. Lazarus (1984) menyebutkan bahwa stress bersifat individual karena setiap individu memiliki penilaian kognitif yang berbeda-beda. Hal ini berarti bahwa walaupun beberapa individu menghadapi *stressor* yang sama, namun mereka dapat menghayati *stressor* tersebut secara berbeda-beda. Penilaian kognitif itu sendiri memiliki beberapa tahapan, yaitu proses penilaian primer (*primary appraisal*), penilaian sekunder (*secondary appraisal*), dan penilaian kembali (*reappraisal*). Hasil dari penilaian primer dapat berupa *irrelevant*, yaitu jika individu menghayati suatu situasi yang dihadapinya sebagai hal yang tidak berpengaruh dan tidak mengancam kesejahteraan dirinya. Pada mahasiswa, pengerjaan Usulan Penelitiannya berarti tidak dihayati sebagai sesuatu yang berat dan mengancam. Hasil lain dari penilaian primer adalah *benign-positive*, yaitu jika individu menghayati suatu situasi yang dihadapinya sebagai hal-hal positif dan dianggap dapat meningkatkan kesejahteraan diri individu. Apabila mahasiswa menganggap bahwa pengerjaan Usulan Penelitiannya sebagai hal yang membuat dirinya lebih baik lagi di masa yang akan datang, maka mahasiswa tersebut merasakan hasil penilaian kognitif *benign-positive*. Terakhir, hasil penilaian primer ini adalah *stress appraisal*, yaitu jika individu menghayati situasi yang dihadapinya sebagai

sesuatu yang mengancam, menantang, menimbulkan gangguan, kerugian, atau perasaan kehilangan. Mahasiswa pada keadaan ini menganggap pengerjaan Usulan Penelitiannya sebagai beban yang harus dihadapi dan mengosik kenyamanan.

Penilaian-penilaian ini dipengaruhi oleh beberapa situasi yang dialami oleh mahasiswa yang bersangkutan. *Novelty*, atau situasi dimana mahasiswa tidak memiliki pengalaman pada situasi ini sebelumnya, mempengaruhi penilaian mahasiswa. Dalam pengerjaan Usulan Penelitian ini, mahasiswa telah mendapatkan pengalaman dari mata kuliah sebelumnya yakni Metodologi Penelitian I dan Metodologi Penelitian Lanjutan, karena hal ini, mahasiswa telah memiliki bekal agar dapat lebih siap dalam menghadapi hambatan yang akan ditemuinya ketika Usulan Penelitian. *Predictability*, atau bagaimana karakteristik lingkungan dan situasi yang sedang dihadapinya dapat dilihat dengan jelas, ditemukan jalan keluarnya ketika terjadi masalah, dan dapat dipelajari. Semakin mahasiswa tidak dapat memprediksi situasi dan lingkungannya, maka penilaian yang dihasilkan mahasiswa mengenai stressor akan semakin berat, dan sebaliknya. Selain itu terdapat faktor *Event Uncertainty*, yakni adanya berbagai macam kemungkinan yang akan terjadi. Pada mahasiswa yang sedang Usulan Penelitian, faktor ini terjadi jika mahasiswa dipilhkan dosen pembimbing pendamping oleh Tata Usaha. Mahasiswa menghadapi situasi ini juga ketika mereka harus mulai memilih topik, teori, dan judul penelitian mereka. Semakin banyak kemungkinan kondisi dan situasi yang dihadapi oleh mahasiswa, kemungkinan penilaian stressor juga akan semakin berat karena mahasiswa harus berpikir mengenai

kemungkinan selanjutnya dan memilih salah satu dari banyaknya kemungkinan tersebut. *Temporal Factors* atau kondisi waktu yang ada akan mempengaruhi penilaian mahasiswa. Di dalam faktor ini termasuk seberapa lama lagi mahasiswa akan menghadapi stressornya (*imminence*), semakin dapat diprediksi, maka mahasiswa akan semakin dapat menyiapkan dirinya sehingga penilaian stressor yang terjadi akan semakin ringan. Selain itu juga seberapa lama kondisi *stressful* yang akan dihadapi berlangsung (*duration*), dan apakah lama waktu tersebut akan memiliki kemungkinan bertambah panjang atau tidak (*temporal uncertainty*). Semakin mahasiswa dapat memprediksi lamanya waktu dan akan bertambah atau berkurangnya waktu tersebut, maka penilaian akan stressor akan semakin ringan. *Ambiguity* juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi, semakin jelas informasi atas situasi yang dihadapi, maka penilaian mahasiswa juga akan semakin ringan.

Stress pada mahasiswa dapat terlihat dari reaksi-reaksi yang ditunjukkan oleh mahasiswa itu sendiri. Menurut Lazarus (1984), reaksi yang muncul terdiri dari tiga reaksi, yakni pertama, *Emotional Component*, yang terdiri dari reaksi kognitif dan subjektif pada individu yang membuat individu menjadi tidak adekuat dalam menghadapi kegiatan yang sedang dikerjakannya. Pada mahasiswa reaksi kognitif yang timbul seperti halnya kesulitan untuk berkonsentrasi saat mengerjakan Usulan Penelitiannya, sering lupa pada bermacam kegiatan lainnya, sangat sensitif terhadap kritikan. Selain itu terdapat juga reaksi subjektif seperti halnya kecemasan setiap mengerjakan Usulan Penelitiannya, kebosanan saat pengerjaan Usulan Penelitiannya karena sudah menjalani mata kuliah dengan

materi yang serupa sebanyak dua kali, merasa depresi, frustrasi, menjadi peka, gusar, merasa terancam dan merasa tegang, menjadi gugup.

Kedua, *Physiological Component*, yakni reaksi fisik yang ditunjukkan oleh individu dalam keadaan stress dan terdiri dari reaksi fisiologis dan kesehatan. Reaksi fisiologik pada mahasiswa ditunjukkan seperti mulut menjadi kering, meningkatnya denyut jantung, kerongkongan terasa tersumbat dan bibir bergetar. Reaksi kesehatan pada mahasiswa juga terjadi dalam bentuk penyakit asma, pencernaan terganggu, mimpi buruk, sukar tidur, dan gangguan psikosomatis. Hal-hal seperti ini terjadi pada mahasiswa yang sedang melakukan bimbingan dengan dosen pembimbingnya.

Terakhir adalah *Behavioral Component*, yakni reaksi yang ditunjukkan, dapat dilihat, dan disebabkan oleh stress yang sedang dirasakannya. Pada mahasiswa terdiri dari reaksi organisasional dimana sering bolos saat jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing, kurang produktif saat pengerjaan Usulan Penelitiannya seperti ketika mahasiswa tidak menghasilkan kemajuan dalam pembuatannya, dan ketidakpuasan pada saat mengerjakan yang dirasakan mahasiswa ketika hasil yang didapatnya tidak sesuai dengan harapan mahasiswa pada hasil bimbingannya. Selain itu, terdapat juga reaksi tingkah laku yakni letupan emosional pada mahasiswa, berkeinginan makan yang berlebihan selama proses pengerjaan Usulan Penelitiannya, mahasiswa mengungkapkan ucapan-ucapan yang merugikan pada lingkungannya seperti bicara kasar dan menggunakan nada yang tinggi, tertawa dengan rasa gugup, atau gemetar.

Lazarus (1984), juga mengemukakan bahwa perasaan stress yang dirasakan oleh mahasiswa dapat ditanggulangi dengan dua macam strategi, yakni yang berpusat pada masalah dan yang berpusat pada emosi. Strategi yang berpusat pada masalah terdiri dari *Planfull Problem Solving* dan *Confrontative Coping*. Strategi yang berpusat pada emosi terdiri dari *Distancing*, *Self Control*, *Escape Avoidance*, *Positive Reappraisal*, *Seeking Social Support*, dan *Accepting Responsibility*. Salah satu strategi yang berpusat pada emosi adalah *Positive Reappraisal*, yang berarti usaha menciptakan makna positif. Usaha menciptakan makna yang positif dapat dilakukan melalui penggunaan humor.

Humor yang dimaksud adalah istilah yang cukup luas, yang meliputi hal apapun yang dikatakan atau dilakukan oleh orang-orang, dimana diterima oleh orang lain sebagai sesuatu yang lucu dan cenderung membuat orang lain tertawa (R. A. Martin, 2003). Termasuk juga proses mental yang meliputi baik menciptakan dan menerima stimulus-stimulus yang menggelikan, dan juga respon yang mempengaruhi orang lain untuk ikut menikmati hal yang lucu tersebut. Penggunaan humor ini akan melibatkan *sense of humor* yang terdapat pada masing-masing mahasiswa.

*Sense of humor* memiliki tiga buah aspek yang terdapat pada mahasiswa, yakni secara *qualitative*, *quantitative*, dan *productive* (Eysenck, 1972 dalam buku R. A. Martin, 2002). Secara *qualitative*, mahasiswa mampu tertawa pada hal-hal yang juga ditertawakan oleh orang lain atau lingkungannya. Secara *quantitative* mahasiswa dapat tertawa dengan frekuensi yang cukup sering dan mudah tergelitik oleh stimulus yang bersifat humor. Terakhir adalah secara *productive*,

dimana mahasiswa “*being life and soul of the party*”, dengan cara bercerita mengenai sesuatu yang lucu dan membuat orang lain atau lingkungannya tertawa. Ketiga aspek ini oleh Franz-Josef Hehl and Willibald Ruch (1985), diperluas menjadi tujuh buah kemampuan. Kemampuan-kemampuan ini yang akan membedakan derajat *sense of humor* dari masing-masing mahasiswa.

Tujuh kemampuan tersebut yakni pertama, kemampuan untuk memahami lelucon-lelucon dan stimulus lain yang bersifat humor. Mahasiswa yang sedang mengerjakan Usulan Penelitian yang memiliki kemampuan ini akan mampu tertawa ketika lingkungan di sekitarnya melontarkan lelucon-lelucon karena dapat menangkap maksud dari lelucon tersebut. Kedua adalah cara dimana individu mengekspresikan humor dan kebahagiaan, baik secara kuantitatif dan kualitatif dapat dengan mudah tertawa dengan humor dari lingkungannya dan humor yang dipersepsi oleh mahasiswa yang bersangkutan memang dipersepsi juga sebagai hal yang lucu juga oleh lingkungannya. Mahasiswa dapat menunjukkan ekspresi bahagia atau melontarkan lelucon-lelucon kepada teman atau lingkungan sekitarnya. Ketiga, kemampuan untuk menciptakan komentar-komentar atau persepsi-persepsi yang bersifat humor. Kejadian-kejadian yang ada di sekitar mahasiswa dapat dilihat sisi humornya dan dikomunikasikan kepada lingkungan sekitarnya, walaupun sebenarnya kejadian tersebut bukan merupakan kejadian yang lucu.

Keempat, mahasiswa dapat mengapresiasi macam-macam tipe lelucon, kartun-kartun, dan materi-materi yang bersifat humor lainnya. Mahasiswa dapat tertawa dan menikmati sisi humor dari buku cerita, atau film-film yang bersifat



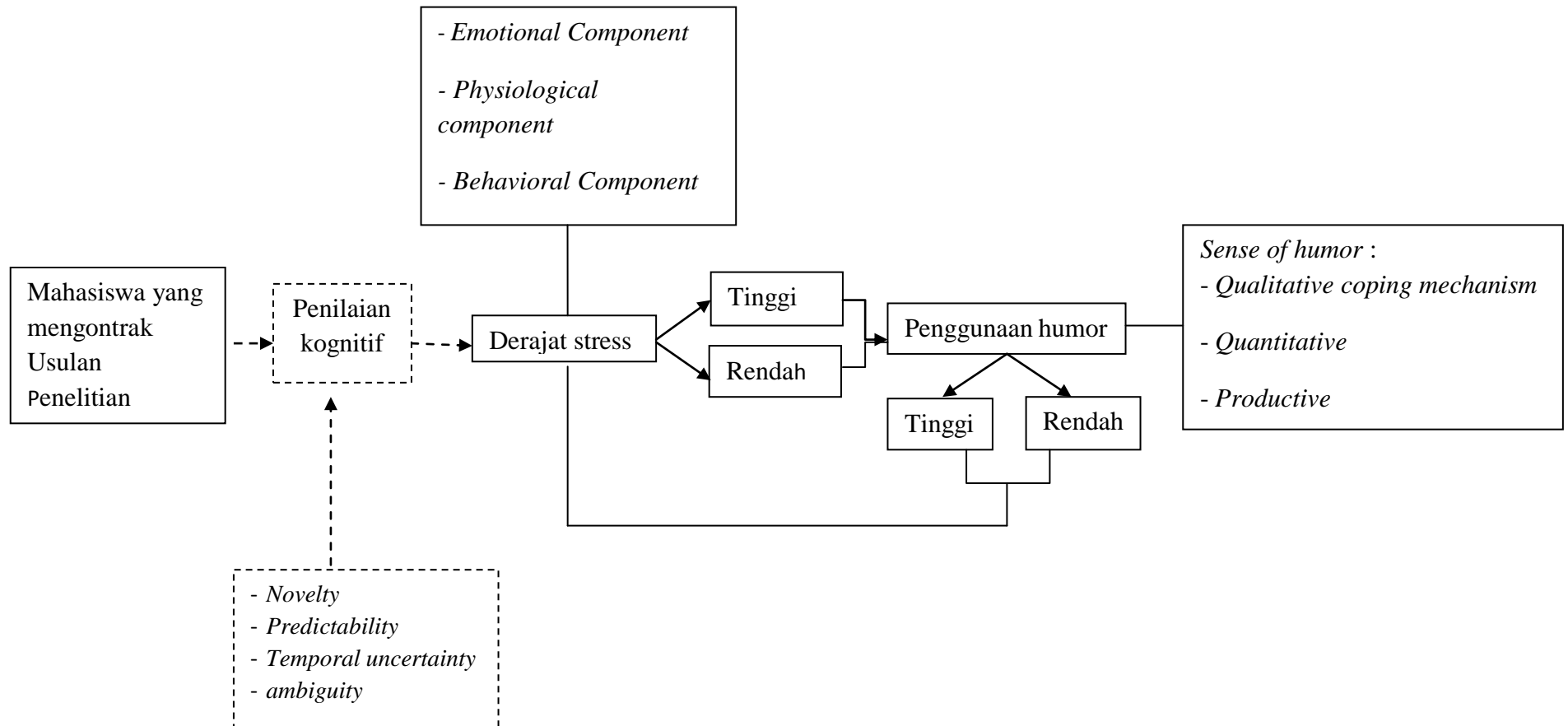
humor. Kelima adalah bagaimana mahasiswa secara aktif mencari sumber-sumber yang dapat membuat mereka tertawa, seperti meminjam dan menonton film-film komedi, atau membaca buku komedi. Keenam, mahasiswa dapat mengingat sisi humor dari kejadian-kejadian pada kehidupan mereka sendiri. Terakhir adalah kecenderungan mahasiswa untuk menggunakan humor ketika sedang stress, seperti ketika mahasiswa sedang mengerjakan Usulan Penelitian.

Mahasiswa yang memiliki derajat stress tinggi akan memunculkan perilaku dan emosi yang negatif pada lingkungannya apabila tidak disertai dengan strategi *coping* yang tepat untuk dirinya. Mahasiswa yang memiliki derajat stress yang lebih rendah akan lebih sedikit memunculkan perilaku yang negatif, dan akan lebih mudah dalam beradaptasi dengan keadaan sekitarnya. Salah satu *coping* yang cukup efektif untuk mahasiswa adalah dengan menggunakan humor (Abel 2002 dalam Rod A. Martin 2003).. Mahasiswa yang memiliki *sense of humor* yang tinggi akan lebih banyak menunjukkan wajah yang ceria, dan membawa lingkungan sekitarnya menjadi lebih ceria juga, sedangkan pada mahasiswa yang memiliki *sense of humor* yang lebih rendah, maka mahasiswa akan menunjukkan wajah atau perilaku yang lebih muram dan tidak gembira.

Derajat *sense of humor* yang tinggi akan membuat mahasiswa menjadi lebih positif memandang dunia dan lebih dapat bertahan dalam menghadapi stress yang sedang dialaminya dan akan dapat mengerjakan dan menjalani Usulan Penelitiannya. Mahasiswa yang memiliki derajat *sense of humor* yang rendah akan kesulitan dalam menghadapi stress yang sedang dialaminya. Kesulitan dalam menghadapi perasaan stress ini akan mengakibatkan mahasiswa juga kesulitan

dalam menjalani aktifitas yang lainnya, termasuk mengerjakan Usulan Penelitiannya.

### **Skema Kerangka Pikir**



Skema 1.1 Skema Kerangka Pikir

## 1.6 Asumsi

- 1 Mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian menemui kesulitan dan hambatan ketika membuat Usulan Penelitian
- 2 Mahasiswa memiliki penilaian kognitif dalam mempersepsi kesulitan yang dihadapinya
- 3 Mahasiswa mengalami stress dengan derajat yang berbeda-beda dan dapat dilihat dari reaksi kognitif, subjektif, fisiologis, kesehatan, organisasional, dan tingkah laku
- 4 Derajat stress yang dirasakan akan memberi dampak pada mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian saat menggunakan humor
- 5 Penggunaan humor akan bergantung dari *sense of humor* yang terdiri dari aspek *Qualitative, Quantitative, dan Productive*
- 6 Penggunaan humor yang dilakukan oleh mahasiswa akan berhubungan dengan derajat stress yang dirasakan oleh mahasiswa pada saat sedang mengerjakan Usulan Penelitian

## 1.7 Hipotesis Penelitian

Terdapat korelasi antara derajat stress dengan derajat *sense of humor* pada mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.