

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Manusia hidup dengan naluri kuat untuk mencari kegembiraan dan hiburan. Naluri manusia untuk mencari kesenangan, kegembiraan dan hiburan sudah dimiliki sejak masih bayi. Sejak seorang bayi dilahirkan, ibunya segera melatihnya untuk menyukai kegembiraan. Hampir setiap saat, seorang ibu akan berusaha dengan giat agar sang anak dapat tertawa riang gembira. Sang ibu sering menirukan tingkah laku binatang, mengeluarkan bunyi aneh-aneh dan memperagakan hal-hal yang tidak masuk akal, agar merangsang anaknya tertawa. Ketika sang anak sudah beranjak dewasa, kebutuhan akan kegembiraan itu sudah melekat erat dalam dirinya. Hiburan merupakan kebutuhan bagi manusia untuk ketahanan diri dalam proses pertahanan hidupnya.

Dalam upaya memenuhi kebutuhan akan hiburan, manusia melakukan pelbagai kegiatan seperti melakukan hobi, berekreasi, pergi ke bioskop, berolahraga, bernyanyi sampai dengan menonton acara komedi yang dapat membuat diri tertawa. Salah satu cara untuk mendapatkan tawa adalah melalui humor. Seseorang tertawa ketika melihat atau mendengar sesuatu yang aneh atau lucu. Saat seseorang menyampaikan sebuah lelucon, mengungkapkan anekdot yang menghibur, membuat komentar jenaka, lalu tiba-tiba orang yang mendengarkan menyadari bagaimana lucunya hal tersebut. Itu akan membuat pendengar tersenyum, tertawa kecil, atau tertawa terbahak-bahak. Semua itu

bergantung pada bagaimana pendengar menerima stimulus untuk merasa terhibur. Respon tersebut disertai dengan perasaan yang senang dan gembira. Humor dan kegembiraan sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam kehidupan sehari-hari humor sering digunakan untuk mencairkan suasana, baik dalam kondisi formal ataupun informal. Saat berkumpul dengan teman, humor sering digunakan untuk membuat suasana menjadi lebih hangat. Dalam suatu diskusi terkadang juga menyertakan humor untuk menyatakan ketidaksetujuan atas suatu pendapat. Hal tersebut akan lebih mudah diterima oleh orang lain, jika dibandingkan dengan interupsi yang tidak menggunakan humor. Dalam situasi rapat pun terkadang humor digunakan untuk mengusir rasa kantuk.

Banyak penelitian yang dilakukan mengenai dampak dari humor. Humor terbukti dapat mengurangi penderitaan fisik yang dialami oleh pasien kanker dan juga meningkatkan imunitas seseorang (Lefcourt, 1995, dalam Snyder, 2002). Selain itu humor juga dapat mengurangi emosi-emosi negatif dalam diri seseorang seperti kesedihan, kebingungan, marah dan sebagainya yang dapat berpengaruh pada kesehatan fisik seseorang.

Secara psikologis, humor dapat mengubah cara pandang terhadap masalah yang dihadapi seseorang. Jika tanpa menggunakan humor seseorang akan memandang masalah yang dihadapinya sebagai sesuatu yang negatif, dengan humor masalah serupa akan dapat ditanggapi dengan lebih positif. Michelle Shiota dan koleganya (dalam Martin, 2007) mengungkapkan bahwa humor dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan dalam suatu hubungan. Humor dapat

digunakan untuk menyampaikan pesan menggelitik dan meremehkan yang mungkin tidak akan diterima oleh pendengar jika disampaikan dengan cara serius.

Menurut James Danandjaja, dalam seminar humor pada tahun 1996, humor pada hakekatnya adalah sebuah mekanisme perlindungan diri seseorang. Di tengah kondisi masyarakat yang tertekan, humor bisa menjadi semacam katup pelepas (<http://reocities.com/tokyo/9884/humor2.htm> diakses 20 September 2011). Di sini humor tak lagi sekadar "memproduksi" tawa, tetapi justru membawa pemikiran tertentu yang lebih serius. Melalui humor, dalam bentuk lelucon maupun anekdot, individu dapat menyalurkan agresivitasnya dengan aman, tanpa ada kekhawatiran akan ditindak masyarakat. Mungkin hal tersebut yang menjadikan tayangan yang bersifat humor sangat digemari oleh masyarakat Indonesia (Danandjaja, 1996).

Naluri untuk mencari kesenangan dan menghindari perasaan yang menekan dapat dilihat juga pada kalangan anak muda. Di kalangan anak muda, terlebih kaum terpelajar seperti mahasiswa, humor yang bersifat protes sosial sangat digemari. Ini bisa dipahami, karena dikalangan mahasiswa selalu ada saja yang merasa risau dan tidak puas terhadap keadaan masyarakat. Selain itu tuntutan akademik, seperti kuliah prasyarat dan IPK, dan perubahan-perubahan yang dialami mahasiswa terkadang memberikan tekanan kepada mahasiswa yang dapat menyebabkan *stress*.

Secara umum *stress* memiliki sisi positif dan sisi negatif. Sisi positifnya, ketika seseorang mengalami tekanan itu dapat membuatnya lebih produktif. Misalnya, saat mendapat nilai yang tidak sesuai dengan harapannya, ia akan

semakin termotivasi untuk mendapat nilai yang baik. Sisi negatifnya, saat seseorang mendapatkan tekanan ia semakin terpuruk dan tidak mampu melakukan apa-apa. Dampak negatif dari stress ini yang harus diantisipasi dan dilakukan tindakan pencegahan sebelum terjadi hal-hal yang dapat merusak individu. Dalam penelitian ini lebih menekankan pada dampak negatif dari stres yang dapat menimbulkan efek destruktif bagi individu.

Pada mahasiswa tahun pertama, mereka mengalami fenomena *top-dog*, yaitu penghayatan diri sebagai senior yang paling berkuasa di Sekolah Menengah Atas (SMA) berubah menjadi orang baru yang paling tidak berkuasa di Perguruan Tinggi, dan ini dapat menjadikan mahasiswa mengalami kesulitan dalam hal menyesuaikan diri dan rentan mengalami *stress* (Santrock, 1983). Sementara menurut Gunarsa dan Gunarsa (2000), salah satu sebab kesulitan penyesuaian pada mahasiswa adalah perbedaan sifat pendidikan di SMA dengan Perguruan Tinggi/Akademi. Perbedaan ini terlihat dalam hal kurikulum, disiplin, serta hubungan dosen dan mahasiswa. Selain itu terdapat juga penyesuaian dalam hal hubungan sosial, masalah ekonomi, serta pemilihan bidang studi dan jurusan.

Selain tuntutan akademik, mahasiswa pun mengalami perubahan dalam tahap perkembangan. Menurut Gunarsa dan Gunarsa (2000), pada umumnya seseorang memasuki dunia mahasiswa di usia 18 tahun. Usia 18 tahun digolongkan pada remaja akhir, dan tahap remaja berakhir di usia 20 tahun yang menandai mulainya tahap dewasa awal. Jadi mahasiswa berada pada tahap peralihan antara remaja dan dewasa, dimana tuntutan dan peran sosial yang dibebankan kepada mereka semakin kompleks. Masa peralihan tersebut membuat

mahasiswa harus mengalami penyesuaian-penyesuaian baru terhadap tugas dan tuntutan yang baru dari lingkungannya. Penyesuaian akan tugas dan tuntutan tersebut tidak jarang membuat mahasiswa kesulitan dalam menyesuaikan diri dan menyebabkan mahasiswa mengalami *stress*.

Humor sebagai pengubah kognisi-afeksi atau restrukturisasi terhadap situasi, menyebabkan penurunan tingkat *stress* dengan melepaskan bersama-sama emosi yang diasosiasikan dengan ancaman dan menunjukkan penurunan dalam *psychological arousal* (Dixon, 1980; dalam Abel, 2002). Martin (2003), membagi perbedaan individu dalam menggunakan humor menjadi empat *style*, yaitu: *affiliative humor*, *self-enhancing humor*, *aggressive humor*, dan *self-defeating humor*. *Affiliative humor* adalah penggunaan humor dengan tujuan memperkuat hubungan dengan orang lain. *Self-enhancing humor* adalah penggunaan humor dengan tujuan sebagai regulasi emosi dalam diri. *Aggressive humor* adalah penggunaan humor dengan tujuan menyerang atau menyindir orang lain. Adapun *self-defeating humor* adalah penggunaan humor sebagai usaha untuk menghibur orang lain dengan melakukan atau mengatakan hal-hal yang lucu mengenai diri sendiri, agar bisa tertawa bersama dengan orang lain saat dijadikan bahan hinaan atau ejekan.

Dalam penelitian mengenai tingkat *sense of humor* dengan *coping strategy* yang di lakukan oleh Kuiper (1993; dalam Abel, 2002) disebutkan bahwa seseorang yang memiliki *sense of humor* yang tinggi cenderung memiliki strategi *coping* yang tepat, seperti tenang dan berhati-hati dalam menyelesaikan permasalahan yang menyebabkan *stress* dan melakukan penilaian ulang terhadap

situasi yang menyebabkan *stress* melalui penafsiran ulang. Selain itu orang dengan tingkat *sense of humor* yang tinggi memiliki usaha yang lebih untuk bangkit dari situasi yang menyebabkan *stress*. Lefcourt (1997; dalam Abel 2002) menyebutkan bahwa humor memiliki hubungan dengan *emotional-focus strategy* dan *problem-focus strategy*.

Jika *stress* berhubungan dengan *psychological distress* (Gillis, 1992; Spielberger, 1979; dalam Abel, 2002), maka humor merupakan penopang individu untuk melawan efek negatif dari *stress* (Abel, 1998; Labbout et al, 1990; Martin and Dobbin, 1998; Martin and Lefcourt, 1983, dalam Abel, 2002). Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa dampak emosi positif dari humor dapat mengurangi *stress* yang dialami seseorang. Hal ini terbukti dengan menggunakan humor seseorang dapat berpikir lebih luas dan jernih. Sebuah eksperimen oleh Barbara Fredrickson dan Robert Levenson (dalam Martin 2007) menunjukkan bahwa pengenalan emosi positif, membantu mengurangi dorongan psikologis yang disebabkan oleh emosi negatif (seperti perasaan khawatir, *stress*, depresi kemarahan dan sebagainya). Selain itu, emosi positif ini memiliki manfaat psikologi dalam mempercepat pemulihan diri pada pasien penyakit kardiovaskular pada tiap emosi negatif yang berkaitan dengan *stress* yang dimunculkan. Penelitian lainnya juga menyebutkan banyak fungsi dari humor yang berguna dalam menghadapi ketegangan dan keberagaman hidup (Lefcourt, 2001; Lefcourt and Martin, 1986 dalam Martin, 2007). Oleh karena itu, humor dapat dipandang sebagai sebuah mekanisme regulasi emosi penting, yang dapat berkontribusi pada kesehatan mental (Gross and Mufioz, 1995, dalam Martin, 2007).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Martin (2010) terhadap 215 mahasiswa tingkat awal di University of Western Ontario, ditemukan bahwa *humor styles* memiliki hubungan dengan derajat *stress* yang dialami. Mahasiswa yang cenderung menggunakan *affiliative humor* memiliki korelasi yang negatif dan signifikan terhadap derajat *stress* yang dialami. Adapun mahasiswa yang cenderung menggunakan *self-enhancing humor* memiliki korelasi yang negatif dan sangat signifikan dengan derajat *stress* yang dialami. Mahasiswa yang menggunakan *aggressive humor* memiliki korelasi yang positif dan sangat signifikan dengan derajat *stress* yang dialami. Korelasi yang positif namun tidak signifikan ditunjukkan pada mahasiswa yang menggunakan *self-defeating humor* dengan derajat *stress* yang dialami.

Selain itu dari penelitian yang dilakukan Martin (2003) mengenai *humor styles* dengan membandingkan jenis kelamin didapatkan hasil bahwa laki-laki memperoleh nilai yang lebih signifikan dibandingkan perempuan dari keempat *humor styles*. Laki-laki memiliki kecenderungan yang besar untuk menggunakan bentuk humor yang agresif seperti kata-kata sindiran, ejekan, dan humor yang menjatuhkan sebagai indikasi nilai yang tinggi pada *aggressive humor*. Menariknya, laki-laki juga memiliki kecenderungan yang besar untuk menggunakan terlalu banyak bentuk humor yang mengolok-olok diri sendiri dan menghindari yang diukur dengan *self-defeating humor*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 5 orang mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung mengenai kesulitan sebagai mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X”

Bandung, 4 dari 5 responden merasa kesulitan terbesar selama berkuliah di Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung adalah sistem kurikulum yang menggunakan sistem blok, dimana dalam 1 bulan hanya mempelajari 1 bahan perkuliahan dan diakhir bulan diadakan ujian akhir. Apabila mahasiswa tidak dapat lulus dari satu blok materi, mahasiswa tidak dapat melanjutkan ke blok selanjutnya sebelum lulus dari blok tersebut, itu membuat mereka cukup terkejut dengan sistem kurikulum yang berbeda dibandingkan saat SMA.

Disetiap akhir minggu mahasiswa Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung harus mengikuti tutorial. Secara berkelompok mahasiswa mempresentasikan informasi yang didapat selama satu minggu perkuliahan. Kegiatan tutorial ini diakui sangat menyita waktu, pikiran dan tenaga mahasiswa Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung. Jadwal perkuliahan yang sering kali berubah-ubah karena harus menyesuaikan dengan jadwal kegiatan dosen, dihayati sebagai kesulitan mahasiswa yang berdampak pada pengaturan waktu mahasiswa. Mahasiswa harus belajar secara mandiri diluar jam perkuliahan untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam, karena terkadang dosen mengajarkan materi hanya secara garis besar saja.

Dari hasil-hasil penelitian mengenai humor dan *stress* yang telah dikemukakan di atas, dari efek yang dihasilkan humor terhadap *stress* dan melihat fenomena yang dialami mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung. Peneliti tertarik untuk meneliti seberapa besar hubungan antara *humor styles* dengan derajat *stress* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y”

Universitas “X” Bandung. Apabila dampak *stress* tersebut tidak dapat diatasi, maka akan dapat menghambat kelancara *study* mahasiswa.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penelitian ini, ingin mengetahui seberapa besar hubungan antara :

- *Affiliative humor styles* dengan *stress* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung.
- *Self-enhancing humor styles* dengan *stress* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung.
- *Aggressive humor styles* dengan *stress* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung.
- *Self-defeating humor styles* dengan *stress* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar hubungan antara *humor styles* dengan *stress* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar hubungan antara *humor styles* dengan *stress* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung.

1.4. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat baik secara teoretis maupun praktis.

1.4.1. Kegunaan Teoretis

1. Memerkaya kajian ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis.
2. Memerkaya khazanah penelitian mengenai *humor styles* di Indonesia.
3. Memerkaya khazanah penelitian mengenai *stress* yang dialami mahasiswa Fakultas “Y”, khususnya tahun pertama.
4. Merupakan stimulus bagi peneliti lain dengan bidang kajian yang serupa tetapi dengan variabel atau sampel penelitian yang berbeda.

1.4.2. Kegunaan Praktis

1. Membantu mahasiswa menyadari bahwa cara mereka menggunakan humor (*humor styles*) dapat berhubungan dengan derajat *stress*.
2. Memberikan masukan bagi dosen wali sebagai bahan pertimbangan dalam membantu permasalahan mahasiswa dalam menyesuaikan diri di lingkungan kampus.

1.5. Kerangka Pemikiran

Mahasiswa adalah status dari seseorang yang telah melalui sekolah menengah atas dan sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Pada umumnya mahasiswa berada pada rentang usia 18-25 tahun atau dapat digolongkan dalam tahap perkembangan remaja akhir hingga tahap perkembangan dewasa awal. Pada tahap perkembangan ini individu cenderung memiliki kebutuhan untuk memperluas dan mengembangkan hubungan antara pribadi dan berkomunikasi secara lebih dewasa dengan lingkungannya. Mencapai tingkah laku sosial yang bertanggung jawab dan memiliki kebutuhan melepaskan ketergantungan secara emosional dengan orang tua, sekaligus mandiri secara ekonomi dan memiliki pekerjaan (Hurlock, 1981).

Pada rentang usia 18-25 tahun, cara pikir mahasiswa pada umumnya sudah mencapai tahap formal operasional (Santrock, 1983). Karakteristik tahap ini adalah diperolehnya kemampuan untuk berpikir secara abstrak, idealis, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia. Dengan mencapai tahap operasi formal mahasiswa dapat berpikir dengan fleksibel dan kompleks. Mahasiswa mampu menemukan alternatif jawaban atau penjelasan tentang suatu hal. Berbeda dengan seorang anak yang baru mencapai tahap operasi konkret yang hanya mampu memikirkan satu penjelasan untuk suatu hal. Dalam tahapan ini, seseorang tidak melihat segala sesuatu hanya dalam bentuk hitam dan putih, namun ada "gradasi abu-abu" di antaranya.

Dengan kemampuan kognitif yang sudah bisa menalar abstrak, mahasiswa bisa menerima humor yang bersifat abstrak. Mahasiswa dapat berpikir lebih

abstrak dan lebih ditentukan oleh prinsip logika dibandingkan persepsi dan pengalaman mereka. Mahasiswa lebih berpikir secara fleksibel, kritis dan abstrak dalam memandang dunia. Mahasiswa mampu memanipulasi secara mental lebih dari dua kategori variabel dalam waktu yang bersamaan, untuk menemukan inkonsistensi secara logis dalam sebuah pernyataan, untuk membuat urutan hipotesis yang logis dari tindakan, dan untuk mengantisipasi konsekuensi dari tindakan tersebut. Seluruh kapasitas kognitif ini tidak diragukan lagi mampu membuat individu bermain dengan konsep dan ide pada level yang lebih abstrak dibandingkan dengan apa yang mampu dilakukan oleh individu dengan tingkat kemampuan kognitif kongkrit operasional (Führ, 2001; dalam Martin, 2007).

Humor ialah istilah yang mencakup semua fenomena yang lucu, termasuk kemampuan untuk melihat, menginterpretasi, menikmati, menciptakan, serta menyampaikan hal yang tidak lazim. Menurut Martin (2007), dalam perspektif psikologi, proses humor terbagi dalam empat komponen penting: (1) konteks sosial, (2) proses perseptual kognitif, (3) respon emosional, dan (4) ekspresi perilaku vokal tertawa. Proses tersebut merujuk pada komponen perseptual-kognitif, proses mental yang menuju penciptaan atau merasakan sesuatu yang lucu atau menghibur.

Dalam proses humor sebagai konteks sosial, humor merupakan fenomena sosial. Mahasiswa lebih sering tertawa dan bercanda ketika bersama dengan orang lain dibandingkan dengan saat sendiri (Martin dan Kuiper, 1999; Provine dan Fischer, 1989, dalam Martin, 2007). Seseorang ada kalanya tertawa ketika mereka sedang sendiri, seperti ketika menonton acara komedi di televisi, membaca buku

humor, atau mengingat pengalaman pribadi yang lucu. Tetapi, contoh-contoh tawa ini biasanya dapat dilihat sebagai “*pseudo-sosial*” alami, karena seseorang masih merespon karakter dalam program televisi atau penulis buku, atau mengenang kenangan dalam kejadian yang melibatkan orang lain. Humor biasanya terjadi dalam situasi sosial. Konteks sosial pada humor merupakan salah satu peran. Memang, humor adalah cara yang penting bagi seseorang untuk berinteraksi dalam cara yang menyenangkan. Ketika mereka terlibat dalam permainan, orang mengambil sikap tidak serius terhadap hal yang mereka katakan atau lakukan, dan mereka melakukan aktivitas ini demi kesenangan dibandingkan memiliki tujuan penting dalam pikirannya

Disamping terjadi dalam konteks sosial, humor dikarakteristikan dengan jenis kognisi khusus. Untuk menghasilkan humor, mahasiswa perlu secara mental memproses informasi yang datang dari lingkungan atau dari memori, bermain dengan pemikiran, perkataan, atau tindakan dalam cara yang kreatif, sehingga memunculkan ungkapan verbal jenaka atau tindakan nonverbal yang menggelikan yang dianggap oleh orang lain sebagai sesuatu yang lucu. Dalam menerima humor, mahasiswa mengambil informasi melalui mata dan telinga, memproses makna informasi ini, dan menghargainya sebagai sesuatu yang tidak serius, menyenangkan dan menggelikan.

Respon mahasiswa terhadap humor bukan hanya intelektual saja. Persepsi humor juga menimbulkan respons emosional yang menyenangkan tanpa terkecuali, sedikitnya pada beberapa tingkat. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa humor adalah sebuah emosi yang diperoleh dari jenis-jenis proses kognitif.

Emosi lain seperti kebahagiaan, kecemburuan, atau ketakutan yang terjadi yang berkaitan dengan jenis penilaian spesifik dari lingkungan sosial dan fisik (Lazarus, 1991; dalam Martin, 2007), sehingga humor terdiri dari respon emosi yang diperoleh oleh serangkaian penilaian tertentu, yaitu persepsi bahwa sebuah kejadian atau situasi yang lucu atau menghibur dengan aneh. Emosi yang menyenangkan berkaitan dengan humor, yang familiar dengan mahasiswa, yaitu perasaan kesejahteraan unik yang digambarkan dengan istilah-istilah tertentu seperti kesenangan, keriang, keriaan, kegembiraan dan kesukariaan.

Kesenangan yang menyertai humor juga memiliki sebuah komponen ekspresif, yaitu tawa dan senyum. Tawa secara fundamental merupakan perilaku sosial. Fungsi utama tawa adalah untuk memberi tanda pada orang lain yang terlibat dalam interaksi. Tawa dapat menjadi sinyal keramahan dan niat permainan, yang menunjukkan bahwa seseorang ada dalam kerangka pemikiran yang tidak serius. Tawa menyertai gurauan yang ramah, contohnya, tanda yang tampaknya merupakan pesan yang menghina tetapi tidak ditanggapi secara serius. Tujuan tawa bukan hanya untuk mengkomunikasikan bahwa seseorang ada dalam keadaan bersenang-senang, tetapi sebenarnya untuk membujuk keadaan ini juga pada orang lain.

Proses-proses humor tersebut mempengaruhi *humor styles* yang digunakan mahasiswa dalam merespon humor dan berinteraksi dengan lingkungannya. *Humor Styles* ialah perbedaan individu dalam penggunaan humor di kehidupan sehari-hari. Martin, et al. (2007), membedakan *humor styles* dalam empat *style* berdasarkan isi dan tujuannya. Berdasarkan pola 2x2 tersebut *humor styles* di

bedakan menjadi *affiliative humor*, *self-enhancing humor*, *aggressive humor*, dan *self-defeating humor*.

Affiliative humor adalah jenis humor yang digunakan mahasiswa untuk menjalin relasi dengan lingkungannya dengan cara menceritakan hal-hal yang lucu, melemparkan canda atau banyol, senang menghibur orang secara spontan. Tujuan dari jenis humor ini adalah memudahkan mahasiswa dalam hubungan relasi, meningkatkan keekatan dan ketertarikan secara interpersonal terhadap teman dan keluarga. Selain itu dengan jenis humor ini diharapkan dapat meredakan ketegangan interpersonal.

Self-enhancing humor adalah jenis humor yang digunakan oleh mahasiswa dengan melibatkan pandangan yang humoris terhadap hidup, suatu kecenderungan merasa terhibur dengan ketidakpastian hidup dan memiliki perspektif yang humoris bahkan saat menghadapi *stress* atau kemalangan. Jenis gaya humor ini berkaitan dengan konsep *coping* dengan humor, juga dengan perspektif menerima humor dan penggunaan humor sebagai regulasi emosi. Jenis gaya humor ini juga konsisten dengan definisi humor yang diungkapkan oleh Freud, yaitu sebagai suatu mekanisme pertahanan diri yang sehat. Mekanisme pertahanan diri ini memungkinkan seseorang untuk menghindari emosi negatif sambil tetap mempertahankan perspektif yang realistis dalam suatu situasi yang berpotensi tidak menyenangkan (Freud, 1928, dalam Martin, et al., 2007).

Aggressive humor adalah jenis humor yang digunakan oleh mahasiswa dengan melontarkan sindiran, sarkasme, ejekan, cemoohan, atau humor yang bersifat meremehkan dan menghina orang lain. Jenis gaya humor ini bertujuan

untuk memanipulasi orang dan secara tidak langsung menghina. Secara umum, *style* ini berhubungan dengan kecenderungan mengeksplorasi diri dengan mengekspresikan humor tanpa memikirkan dampaknya pada orang lain.

Self-defeating humor adalah jenis humor yang digunakan oleh mahasiswa dengan menghina diri sendiri, berusaha untuk menghibur orang lain dengan melakukan atau mengatakan hal-hal yang lucu mengenai diri sendiri, agar bisa diterima atau mendapatkan persetujuan, membiarkan dirinya dijadikan bahan ejekan orang lain, dan tertawa bersama dengan yang lain saat dijadikan bahan hinaan atau ejekan. *Style* ini juga berkaitan dengan humor sebagai bentuk dari penyangkalan untuk mempertahankan diri, atau kecenderungan untuk melakukan perilaku yang terkait dengan humor sebagai cara untuk menyembunyikan perasaan negatif atau cara menghindari masalah. Walaupun yang menggunakan humor dengan cara ini akan terlihat lucu atau menghibur, namun terdapat elemen kebutuhan emosional (*emotional needness*), penghindaran (*avoidance*) dan *self-esteem* yang rendah (Fabrizi & Pollio, 1987 dalam Martin, et al., 2007). Jadi, mahasiswa yang menggunakan *self-defeating humor* dapat dianggap sebagai orang yang percaya diri oleh teman-temannya, tetapi ia memiliki *self-esteem* yang rendah.

Humor ini sendiri sebetulnya dapat memberikan dampak positif terhadap mahasiswa tahun pertama yang berada dalam tahap perkembangan remaja akhir menuju tahap perkembangan dewasa awal. Hal ini dikarenakan, pada masa peralihan tersebut mahasiswa harus mengalami penyesuaian-penyesuaian baru terhadap tugas dan tuntutan yang baru dari lingkungannya. Penyesuaian akan

tugas dan tuntutan tersebut tidak jarang membuat mahasiswa kesulitan dalam menyesuaikan diri dan menyebabkan mahasiswa mengalami *stress*.

Stress dapat menimbulkan ketegangan secara fisik, psikologis dan sistem sosial (Sarafino, 2002). *Stress* dapat memengaruhi kondisi fisik mahasiswa. Saat mahasiswa mengalami *stress* reaksi fisik yang ditunjukkan sangat beragam, dari mulai berkeringat, bibir mengering, meningkatnya detak jantung, sakit kepala hingga memunculkan simptom fisik tertentu. Walter Cannon (1929, dalam Sarafino, 2002) mengungkapkan penjelasan dasar mengenai reaksi tubuh terhadap situasi yang “membahayakan” dirinya. Dalam situasi yang dianggap “berbahaya”, sistem saraf simpatik akan menstimulasi kelenjar adrenal untuk menghasilkan endokrin untuk mengsekresi epineprin, untuk “membangkitkan” (*arouses*) tubuh. Jadi reaksi fisik yang tampak pada mahasiswa saat menghadapi *stress* merupakan dampak dari fungsi sistem saraf untuk memperingatkan diri bahwa situasi tersebut mengandung bahaya.

Secara psikologis, *stress* dapat merusak fungsi kognitif dan sering kali mengganggu konsentrasi. *Stress* dapat menyebabkan mahasiswa mudah kehilangan konsentrasi dalam belajar, kesulitan dalam menerima pelajaran, mudah menyerah, tidak dapat berfikir jernih (berfikir pendek), mudah terhasut atau terprovokasi dan sebagainya. Dalam penelitian Evan, et al. (1995; dalam Sarafino, 2002) ,menggunakan indikator suara bising yang dihasilkan dari pesawat sebagai sumber *stressor*. Anak yang tinggal dekat dengan bandara memiliki level hormon *stress* yang lebih tinggi, tekanan darah yang lebih tinggi, motivasi yang lebih

rendah dan memori jangka panjang yang lebih rendah dibandingkan dengan anak yang tidak tinggal di daerah bandara.

Stress juga dapat mengganggu emosi mahasiswa. Emosi cenderung menyertai *stress* dan kebanyakan mahasiswa menggunakan kondisi emosi yang dialaminya sebagai indikator *stress* yang dialaminya. Mahasiswa yang mengalami *stress* akan mudah merasa marah, gelisah, ketakutan, bereaksi yang berlebihan, mudah tersinggung dan sebagainya. Salah satu bentuk situasi *stress* yang menyebabkan ketidaknyamanan emosi adalah ketakutan dan marah. Ketakutan (*fear*) merupakan reaksi emosi yang didalamnya terdapat ketidaknyamanan psikologis dan *physical arousal* saat merasa dalam ancaman. Marah adalah bentuk reaksi emosi untuk menunjukkan *stress* ketika menghadapi situasi yang membahayakan atau frustrasi.

Dari sudut pandang sosial, *stress* dapat mengubah perilaku mahasiswa terhadap orang lain. *Stress* dapat menyebabkan seseorang menjadi kurang peduli terhadap orang lain bahkan hingga menjadikan mahasiswa menjadi asosial. Menjadikan mahasiswa lebih agresif hingga tidak peka lagi terhadap lingkungannya. *Stress* yang diikuti oleh rasa marah akan mengembangkan perilaku sosial yang negatif, hingga destruktif, dan efek negatif tersebut akan terus bertahan hingga situasi *stress* itu berakhir (Donnerstein & Wilson, 1976; dalam Sarafino 2002). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Leach (1994; dalam Sarafino, 2002) didapatkan bahwa dalam situasi yang *stressful* seseorang bisa menjadi tidak berjiwa sosial atau menjadi bermusuhan dan kurang sensitif terhadap orang lain. Pada dasarnya keadaan *stress* bersifat individual (Lazarus,

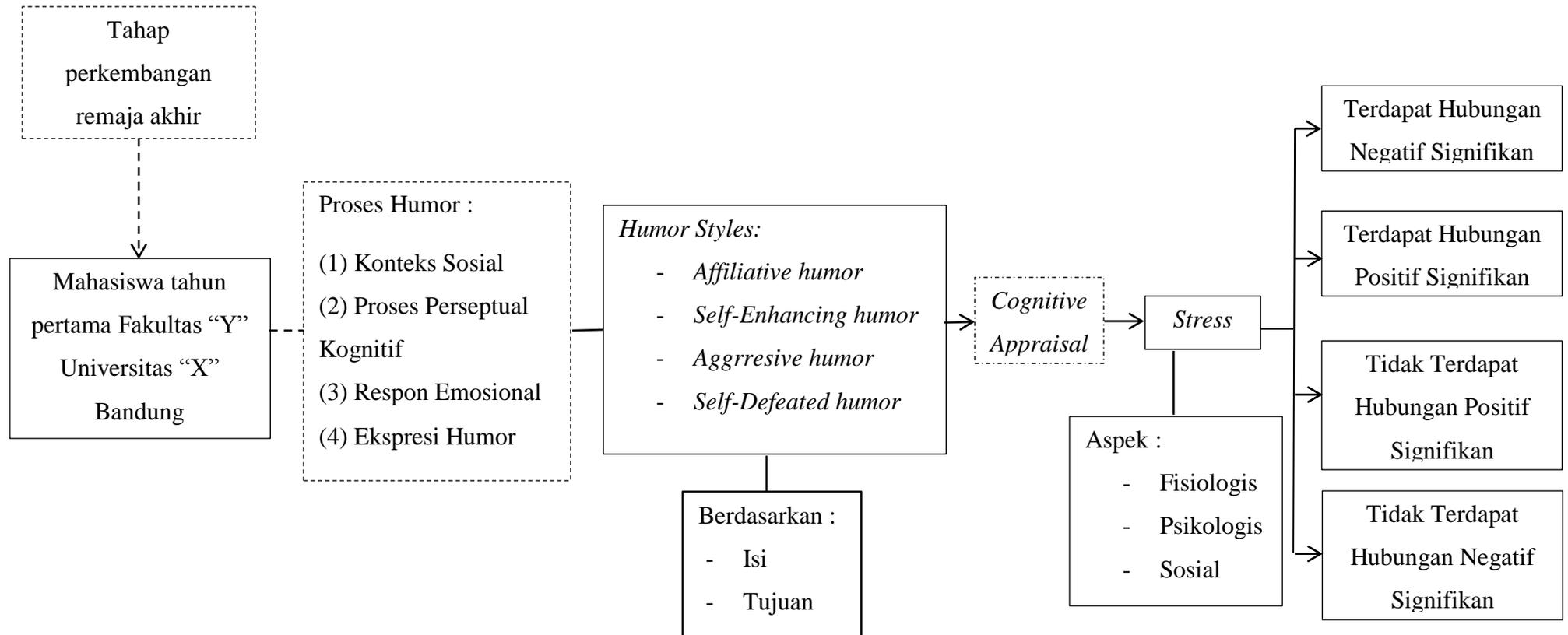
1984). Walaupun mahasiswa mengalami *stressor* yang sama, namun mahasiswa yang satu akan menghayati *stressor* tersebut berbeda dengan mahasiswa yang lain. Hal tersebut dikarenakan adanya penilaian yang berbeda yang dilakukan mahasiswa terhadap *stressor*.

Salah satu bentuk penilaian kognitif yang dapat mengurangi dampak negatif dari *stress* ialah humor. Hal tersebut didukung oleh beberapa hasil penelitian (Martin & Leftcourt, 1983; Dixon 1980; Abel, 2002; Martin, 2003). Penelitian Martin & Leftcourt (1983) memperlihatkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *sense of humor* tinggi dan dapat menciptakan humor dalam situasi sulit, lebih tidak terpengaruh oleh kejadian negatif dalam hidup. Kejadian negatif dalam hidup tersebut digunakan untuk memprediksi tingkat *stress*, semakin banyak kejadian negatif yang dialami maka semakin tinggi tingkat *stress*. Dengan kata lain tingginya tingkat *sense of humor* berhubungan dengan rendahnya tingkat *stress*.

Penelitian yang dilakukan oleh Martin (2010) ditemukan bahwa *humor styles* memiliki hubungan dengan derajat *stress* yang dialami. Berdasarkan penelitian tersebut dilaporkan bahwa mahasiswa yang sering menggunakan *affiliative humor* dan *self-enhancing humor* memimiliki derajat *stress* yang cenderung rendah. Sebagai contoh, mahasiswa yang melontarkan tebakan atau cerita lucu saat berkumpul bersama temannya cenderung lebih merasa tenang karena dengan humor suasana menjadi lebih cair dan menyenangkan. Mahasiswa yang lebih sering menggunakan *aggressive humor* cenderung memiliki derajat *stress* yang tinggi. Berbeda dengan mahasiswa yang memperolok diri saat

bersama teman-temannya. Walaupun temannya bisa tertawa dan suasana menjadi lebih mencair, namun mahasiswa merasa *self-esteem*-nya rendah sehingga berperilaku seperti itu.

Berikut adalah skema kerangka pemikiran dari penelitian ini :



Bagan 1.1. Kerangka Pemikiran

1.6. Asumsi Penelitian

- Berdasarkan isi dan tujuannya, *humor style* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung dapat dibedakan berdasarkan empat jenis.
- Mahasiswa tahun pertama memiliki empat *humor styles* dalam dirinya yaitu *affiliative humor*, *self-enhancing humor*, *aggressive humor*, dan *self-defeating humor*.
- *Cognitive appraisal* yang berbeda pada mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung menghasilkan penghayatan *stress* yang berbeda pada mahasiswa tahun pertama.
- Reaksi *stress* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung dapat dilihat dari aspek fisiologis, psikologis dan sistem sosial.
- Humor merupakan salah satu bentuk dari *emotional coping strategy*.
- Humor pada mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung dapat mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan oleh *stress*.

1.7. Hipotesis Penelitian

- Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *affiliative humor* dan *stress* pada mahasiswa.
- Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-enhancing humor* dan *stress* pada mahasiswa.

- Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *aggressive humor* dan *stress* pada mahasiswa.
- Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-defeating humor* dan *stress* pada mahasiswa.