

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Humor dan tawa adalah aspek universal dari pengalaman manusia, terjadi dalam semua budaya dan hampir semua individu di seluruh dunia (Apte, 1985; Lefcourt, 2001). 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 (Martin, 2007). Dalam suasana diskusi juga menyertakan humor untuk menyatakan ketidaksetujuan atas suatu pendapat. Hal tersebut dilakukan agar interupsi dapat diterima lebih mudah oleh orang lain, jika dibandingkan dengan interupsi yang tidak menggunakan humor. Dalam situasi rapat pun terkadang humor digunakan untuk mengusir rasa kantuk.

Terdapat empat proses humor ketika individu menggunakan humor yaitu, konteks sosial, proses kognitif-perseptual, aspek emosi dan tawa sebagai ekspresi riang gembira. Berdasarkan survey yang dilakukan peneliti terhadap sepuluh responden yang merupakan mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas "X" di Bandung, ditemukan bahwa secara keseluruhan (100%) mahasiswa melibatkan keempat proses humor dalam kehidupan sehari-harinya. Mahasiswa melibatkan temannya untuk bercanda dan saling melemparkan banyolan atau sesuatu yang lucu agar dapat terhibur. Selanjutnya, mahasiswa dapat menemukan sesuatu yang dianggap lucu dari kejadian-kejadian yang dialaminya seperti ketika dosen sedang memberikan materi, melakukan kegiatan

kerja kelompok, mengerjakan kuis, atau melihat kejadian-kejadian yang aneh diluar perkuliahan seperti melihat mahasiswa lain yang berpenampilan tidak wajar, melihat orang lain berperilaku tidak wajar, dll. Kemudian, mahasiswa juga dapat merasakan emosi positif seperti senang, ceria dan riang gembira dari humor yang dihasilkannya tersebut. Terakhir, mahasiswa juga dapat tersenyum atau bahkan tertawa sebagai respon saat dirinya merasa senang atau gembira terhadap humor yang dihasilkannya tersebut bersama dengan teman-temannya.

Humor dan tertawa juga dihasilkan oleh para pasien kanker agar mereka mendapat pencerahan atas penyakit yang dialaminya dan memelihara semangat optimisme, dan lelucon tentang kematian merupakan cara manusia untuk memberi jarak secara emosional dari pikiran-pikiran akan kematian mereka sendiri (Martin, 2007). Sehingga dapat dikatakan bahwa humor dapat mengurangi emosi-emosi negatif dalam diri seseorang seperti kesedihan, kebingungan, marah dan sebagainya yang dapat berpengaruh pada kesehatan fisik seseorang.

Pada umumnya humor diketahui sebagai suatu konstruk psikologis yang satu (*unitary*), positif dan menguntungkan bagi kesehatan mental manusia, namun sebenarnya humor tidak selalu memberi dampak positif bagi individu sehingga perlu dibedakan mana saja penggunaan humor yang menguntungkan dan merugikan. Disamping adanya proses-proses humor dalam meredakan ketegangan akibat adanya *stress*, efektif atau tidaknya humor dalam menghadapi suatu situasi *stress* juga dipengaruhi oleh *humor styles* yang dimiliki oleh individu. Martin (2007), membagi perbedaan individu dalam menggunakan humor menjadi empat, yaitu : *affiliative humor*, *self-enhancing humor*, *aggressive humor* dan *self-defeating humor*. Salah satu dari keempat *humor styles* ini diterapkan oleh masing-masing individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan kesesuaian yang berbeda-beda dalam memilih *humor styles* yang

digunakan, serta masing-masing dari *humor styles* tersebut memiliki dampak yang beragam terhadap aspek psikologis individu.

Pada *aggressive humor*, individu akan menghasilkan humor dengan berusaha untuk merendahkan, menghina atau mencaci maki orang lain dengan tujuan agar dirinya ataupun orang lain yang berada disekitarnya merasa terhibur. *Aggressive humor* ini dapat dijumpai di kehidupan sehari-hari, seperti pada sekolah yang dimana terdapat siswa yang melakukan tindakan *bullying* seperti menghina dan mencaci maki kelemahan temannya agar mendapat kesenangan dari tindakan tersebut atau juga seperti pada tayangan-tayangan hiburan komedi di televisi yang menayangkan adegan-adegan saling caci maki dan mengolok-olok oleh para pengisi acara dengan tujuan untuk menghibur para pemirsa acara tersebut. Hal ini akan menimbulkan rasa superioritas dari penggunaanya karena dirinya merasa lebih unggul dari orang lain. Selanjutnya terdapat *self-defeating humor* yang merupakan upaya untuk dapat menghibur dan diterima oleh oranglain dengan menjadikan dirinya sebagai bahan tertawaan dengan melakukan atau mengatakan hal-hal yang lucu mengenai diri sendiri. Dalam sehari-hari humor ini dapat dijumpai seperti pada acara-acara hiburan di televisi yang dimana pengisi acar membicarakan hal-hal yang memalukan dalam dirinya atau membiarkan dirinya diolok-olok orang lain agar dapat menghibur para pemirsa dalam acara tersebut.

Selanjutnya, terdapat *affiliative humor* yang dapat ditemukan di kehidupan sehari-hari. Misalnya, mahasiswa yang menceritakan hal-hal yang lucu, melemparkan canda atau lelucon kepada oranglain dengan tujuan untuk meningkatkan hubungannya dengan orang lain, atau ketika dosen yang melontarkan lelucon-lelucon kepada para mahasiswa ketika sedang memberikan materi yang dimana hal ini dapat meredakan ketegangan interpersonal yang terjalin antara mahasiswa dengan dosen ketika kelas berlangsung. Terakhir, terdapat *self-enhancing humor* yang

dapat ditemukan di kehidupan sehari-hari misalnya mahasiswa yang dapat menghibur dirinya sendiri dengan menertawakan masalah-masalah yang sedang dihadapinya seperti ujian yang akan dihadapinya atau saat sedang kesulitan mencari bahan literatur untuk laporan penelitiannya. Dapat juga seperti seorang mahasiswa yang menertawakan pengalamannya ketika dirinya dimarahi oleh dosen karena telah tertidur saat perkuliahan berlangsung. Dengan berbagai macam dampak yang dihasilkan dari masing-masing *humor styles*, secara garis besar dapat dilihat bahwa individu menggunakan humor yang diterapkan berdasarkan *humor styles* yang digunakannya ini untuk mendapatkan kesenangan dari humor yang dihasilkannya.

Naluri untuk mencari kesenangan dan menghindari perasaan yang menekan dapat dijumpai pada kalangan dewasa awal. Di kalangan dewasa awal, khususnya pada kaum terpelajar seperti mahasiswa, humor seringkali digunakan agar mahasiswa dapat menjalani kehidupan perkuliahannya dengan senang dan gembira, serta membantu mahasiswa untuk meredakan tekanan-tekanan atau *stress* yang didapat dari tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa.

Secara umum *stress* memiliki sisi positif dan sisi negatif. Sisi positifnya, membuat individu menjadi lebih produktif dalam menghadapi suatu tekanan. Misalnya, seorang mahasiswa termotivasi untuk lebih giat belajar setelah mendapat nilai ujian yang tidak sesuai dengan harapannya. Sisi negatifnya, membuat individu menjadi semakin terpuruk dan merasa dirinya tidak berdaya. Dampak negatif dari *stress* ini yang perlu diantisipasi dan dicegah sebelum terjadi gejala-gejala yang dapat mengganggu keadaan fisik maupun psikis individu. Maka dari itu dalam penelitian lebih menekankan pada dampak negatif dari *stress* yang dapat menimbulkan efek destruktif bagi individu.

Selain tuntutan akademik, mahasiswa juga mengalami perubahan dalam tahap perkembangan. Menurut Santrock (2013), masa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan periode perkembangan yang bermula pada akhir usia belasan tahun atau awal dua puluhan tahun dan berakhir pada usia empat puluh tahun. Pada masa ini ditandai oleh kegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplorasi.

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 (UKM, 2017). Salah satu Fakultas pada Universitas “X” adalah Fakultas Psikologi yang merupakan Fakultas Psikologi swasta tertua di Bandung yang sampai saat ini masih terus berjalan. Pada Fakultas Psikologi di Universitas “X” dengan kurikulum berbasis KKNI (Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia), mahasiswa-mahasiswi dibekali dengan berbagai ilmu yang berkaitan dengan bidang Psikologi, dengan tujuan menghasilkan sarjana psikologi yang dapat memahami proses dasar psikologi dan juga melakukan pemeriksaan (*assessment*) psikologi sehingga dapat juga melakukan pengukuran tingkah laku manusia, baik perorangan maupun kelompok sesuai dengan kaidah-kaidah psikologi (UKM, 2017). Ilmu yang diberikan bermacam-macam, mulai dari teori-teori dasar seperti kepribadian dan perkembangan, teori-teori yang telah diaplikasikan dalam *setting-setting* tertentu seperti psikologi pendidikan dan psikologi *gender*, program sertifikasi, dan praktikum.

Dengan adanya kurikulum KKNI, maka mahasiswa memiliki tuntutan untuk lebih aktif dalam mengikuti proses perkuliahan dalam setiap mata pelajaran yang diikutinya, baik itu pembelajaran secara individual maupun berkelompok yang bertujuan untuk menjadikan mahasiswa-mahasiswinya memiliki kompetensi dalam menerapkan ilmu psikologi dalam dunia

kerja. Kegiatan pada semester 3 akan diisi dengan mata kuliah Psikologi Pendidikan, Psikopatologi, Kode Etik, Pengukuran Psikologi dan Statistika. Agar dapat menyelesaikan semua mata kuliah pada semester 3, mahasiswa perlu menyelesaikan semua tuntutan yang ada pada setiap mata kuliah dalam semester tersebut. Tuntutan-tuntutan tersebut yaitu, mengerjakan setiap tugas kelompok maupun individu yang diberikan oleh dosen sesuai dengan kriteria penilaian masing-masing mata kuliah. Kemudian, mahasiswa-mahasiswi dituntut untuk bersikap aktif dalam perkuliahan baik dalam mengkritisi materi yang diberikan oleh dosen atau materi yang dipresentasikan oleh mahasiswa, maupun dalam hal menyampaikan presentasi terkait dengan tugas yang dikerjakan didepan kelas. Kemudian, mahasiswa diminta aktif mencari bahan literatur dari berbagai sumber untuk menyelesaikan setiap tugas dalam bentuk laporan yang diberikan oleh tim pengajar. Lalu, mahasiswa diminta aktif berdiskusi dalam kelompok guna menyelesaikan tugas yang diberikan tim pengajar dalam kelas, serta aktif menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan mahasiswa atau tim pengajar saat sedang melakukan presentasi didepan kelas. Penyesuaian akan tugas dan tuntutan tersebut tidak jarang membuat mahasiswa mengkhayati keadaan tersebut sebagai suatu kesulitan dalam menyesuaikan diri dan hal ini dapat menimbulkan kecemasan dalam diri mahasiswa akan tidak tercapainya tuntutan-tuntutan setiap mata kuliah selama menjalani proses perkuliahannya sehingga dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *stress*.

Dari hasil survey wawancara yang dilakukan peneliti terhadap sepuluh responden yang merupakan mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas Universitas “X” angkatan 2017, ditemukan bahwa sebanyak delapan mahasiswa (80%) merasakan gejala-gejala *stress* tertentu akibat masalah-masalah yang dikhayati mahasiswa sebagai suatu tekanan baik dalam perkuliahan maupun diluar perkuliahan. Masalah-masalah yang dikhayati sebagai suatu tekanan dalam

perkuliahan adalah seperti detak jantung semakin cepat saat sedang melakukan presentasi mengenai tugas di depan kelas, merasa sulit konsentrasi selama mengerjakan kuis dan merasa menjadi mudah marah ketika sedang mencari bahan untuk melengkapi tugas kelompok. Kemudian, adapula masalah diluar perkuliahan yang dikhayati mahasiswa sebagai suatu tekanan seperti merasa gelisah karena sulit beradaptasi dengan lingkungan dan budaya yang dianggap baru diperkuliahan, merasa mudah sedih dan menangis ketika sedang mengalami konflik dengan teman atau pasangannya, serta merasa sulit berkonsentrasi dan sering melamun saat sedang beraktivitas ketika sedang terdapat masalah di lingkungan keluarganya. Kemudian terdapat dua mahasiswa (20%) tidak mengalami gejala-gejala *stress* baik dalam perkuliahan maupun diluar perkuliahan, hal ini dikarenakan kedua responden merasa sudah terbiasa dengan tuntutan-tuntutan yang ada diperkuliahan dan merasa tidak ada masalah yang dihadapi diluar perkuliahan.

Ketegangan-ketegangan ini memberikan dampak yang berbeda pada masing-masing mahasiswa. Dari total delapan mahasiswa (100%) yang mengalami gejala-gejala *stress*, sebanyak dua (25%) mahasiswa melakukan cara untuk menanggulangi *stress* dengan melakukan aktivitas terkait dengan hobi yang dimiliki seperti jalan-jalan ke mall atau menonton film di bioskop. Dari hasil penanggulangan *stress* yang dilakukan, mahasiswa merasa lebih tenang setelah melakukan aktivitas yang terkait dengan hobi mahasiswa, serta dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi sebelumnya dengan lebih baik. Kemudian, terdapat satu mahasiswa (12,5%) yang menanggulangi *stress* yang dialaminya karena masalah-masalah yang dihadapinya dengan tidur dan dengan hal tersebut dirinya merasa dapat menurunkan ketegangannya untuk sementara. Kemudian, ditemukan bahwa sebanyak lima mahasiswa (62,5%) menanggulangi *stress* yang dialaminya dengan cara berkumpul dengan teman-temannya untuk saling bercanda dan menghibur diri dengan menertawakan lelucon yang bisa dihasilkan dari masalah-masalah yang dihadapinya

ataupun sekedar menertawakan kejadian-kejadian yang dianggap lucu bersama teman-temannya saat perkuliahan berlangsung. Setelah mahasiswa menikmati lelucon yang terkait dengan masalah-masalah yang sedang dihadapinya, mahasiswa merasa dapat menurunkan ketegangan dalam dirinya sehingga dapat menjalani kegiatan didalam perkuliahan maupun diluar perkuliahan dengan lebih baik. Menghasilkan lelucon ini dapat dikatakan sebagai humor.

Humor sebagai hal yang dapat mengubah kognisi-afeksi atau upaya perancangan ulang terhadap suatu situasi yang dapat menurunkan *stress* dengan melepaskan *stress* tersebut bersama dengan emosi yang diasosiasikan dalam *psychological arousal* (Dixon, 1980; dalam Abel, 2002). Dengan humor, maka individu mampu memengaruhi kondisi kognisi dan afeksi yang dimiliki terhadap suatu situasi yang dapat diubahnya menjadi suatu situasi yang menyenangkan dan membuat individu tertawa. Berhasil atau tidaknya humor untuk meredakan ketegangan *stress* dapat dilihat berdasarkan bagaimana dimensi isi dan tujuan dari humor yang digunakan oleh individu tersebut atau disebut dengan *humor styles* seperti apa yang telah dijelaskan diatas. Sehingga, dapat dikatakan bahwa *humor styles* yang digunakan mahasiswa merupakan hal yang dapat mempengaruhi penilaian terhadap *stress* yang dialami oleh mahasiswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari didalam perkuliahan maupun diluar perkuliahan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nataatmaja (2012) terhadap 45 mahasiswa tahun pertama Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung, ditemukan bahwa *humor styles* memiliki hubungan dengan *stress* yang dialami. Kemudian didapatkan hasil bahwa *self-defeating humor style* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *stress*, sementara *affiliative humor style* dan *self-enhancing humor style* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *stress*. Lalu, untuk *aggressive humor style*, tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan *stress* pada mahasiswa.

Dalam melihat hubungan *humor styles* yang digunakan sehari-hari dengan gejala-gejala *stress* pada mahasiswa, peneliti melakukan survey dengan wawancara terhadap sepuluh mahasiswa Prodi S1 Psikologi Angkatan 2017 di Universitas “X” Bandung yang dimana merupakan responden yang sama pada survey peneliti sebelumnya. Dari hasil survey tersebut ditemukan bahwa terdapat dua (20%) mahasiswa yang tidak mengalami gejala-gejala *stress* yang signifikan dan sebanyak delapan (80%) mahasiswa yang mengalami gejala-gejala *stress* yang signifikan. Pada mahasiswa yang tidak mengalami gejala-gejala *stress* yang signifikan, terdapat satu (10%) mahasiswa yang menggunakan *affiliative humor*, dan satu (10%) mahasiswa menggunakan *aggressive humor*. Kemudian, pada mahasiswa yang mengalami gejala-gejala *stress* yang signifikan, terdapat dua (20%) mahasiswa menggunakan *aggressive humor*, dua (20%) mahasiswa menggunakan *affiliative humor*, satu (10%) mahasiswa menggunakan *self-enhancing humor* dan sebanyak tiga (30%) mahasiswa menggunakan *self-defeating humor*.

Dari hasil survey tersebut, ditemukan adanya ketidaksesuaian antara hubungan antara *humor styles* dan *stress* mahasiswa pada penelitian sebelumnya dan hasil survey yang dilakukan peneliti. Hal ini dikarenakan dari data yang ditemukan pada survey, terdapat mahasiswa yang menggunakan *aggressive humor*, namun tidak menunjukkan gejala-gejala *stress*. Kemudian, terdapat mahasiswa yang menggunakan *affiliative humor* dan mahasiswa yang menggunakan *self-enhancing humor*, namun menunjukkan gejala-gejala *stress*.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan dan beranjak dari penelitian sebelumnya, maka peneliti bermaksud untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *humor styles* dengan *stress* yang dirasakan oleh mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas “X” angkatan 2017 dengan mengembangkan dari penelitian-penelitian serupa yang sudah dilakukan sebelumnya yaitu, dengan memperluas sampel penelitian.

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini akan diteliti apakah terdapat hubungan antara *Humor styles* dengan *stress* pada mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas “X” Bandung angkatan 2017.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran tentang seberapa besar hubungan antara *humor styles* dan *stress* pada mahasiswa pada mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas “X” Bandung angkatan 2017.

1.3.2 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *humor styles* dan *stress* pada mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas “X” Bandung angkatan 2017.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

- Penelitian ini diharapkan dapat memahami secara mendalam bidang ilmu Psikologi, khususnya dalam Psikologi Sosial mengenai teori *humor styles* dan *stress* pada mahasiswa.
- Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi bagi peneliti lain untuk penelitian lebih lanjut mengenai topik *humor styles* dan *stress*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa Prodi S1 Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung serta masyarakat luas mengenai manfaat dari *humor styles* yang efektif sebagai salah satu cara menghadapi situasi *stress*.
- Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi seluruh dosen / tim pengajar mahasiswa Prodi S1 Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung mengenai gambaran *stress* mahasiswa sebagai acuan dalam mengembangkan situasi perkuliahan yang efektif.

1.5 Kerangka Pemikiran

Mahasiswa yang masuk dalam Fakultas Psikologi Universitas “X” angkatan 2017 merupakan mahasiswa yang pada umumnya memiliki rentang usia 18 – 40 tahun dan berada pada tahap perkembangan dewasa awal (Santrock 2013). Pada masa ini ditandai oleh kegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplorasi. Menurut erickson, masa dewasa awal berada pada tahap *intimacy & isolation*, pada masa ini individu menghadapi tugas perkembangan untuk membentuk relasi intimasi dengan orang lain.

Terdapat pula tugas - tugas perkembangan mahasiswa pada masa remaja menurut Santrock (2013), yaitu : mendapatkan pekerjaan, memilih teman hidup, membentuk keluarga, mengelola rumah tangga, bertanggung jawab sebagai warga Negara dan bergabung dengan kelompok sosial yang sesuai.

Disamping itu, mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas “X” angkatan 2017 Bandung merupakan mahasiswa yang mengikuti kurikulum berbasis Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI). Pada kurikulum ini, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan untuk menjadi aktif dalam menjalani proses perkuliahan. Dalam menjalani kegiatan perkuliahan di semester 1 dan semester 2, mahasiswa akan menghadapi beberapa mata kuliah Psikologi dan mata kuliah umum. Pada mata kuliah Psikologi, mahasiswa dituntut untuk mengutamakan keaktifan diri dengan terlibat secara aktif dan langsung pada proses perkuliahan yang dimana bobot keaktifan sangat dipertimbangkan oleh tim pengajar untuk menentukan kelulusan setiap mahasiswa pada mata kuliah Psikologi yang diikutinya. Sehingga, dalam prosesnya mahasiswa kerap kali diminta untuk aktif bertanya dan mengkritisi setiap materi yang sedang diberikan oleh tim pengajar maupun menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dosen. Kemudian, mahasiswa diminta aktif bertanya dan mengkritisi presentasi yang diberikan oleh teman-temannya serta aktif mencari bahan literatur dari berbagai sumber untuk menyelesaikan setiap tugas dalam bentuk laporan yang diberikan oleh tim pengajar. Lalu, mahasiswa diminta aktif berdiskusi dalam kelompok guna menyelesaikan tugas yang diberikan tim pengajar dalam kelas, serta aktif menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan mahasiswa atau tim pengajar saat sedang melakukan presentasi di depan kelas.

Dengan banyaknya kesempatan yang dimiliki mahasiswa untuk berinteraksi sosial dengan orang lain maka mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas “X” angkatan 2017 Bandung, salah satu kegiatan interaksi sosial yang sering dijumpai di kalangan mahasiswa adalah *humor*. Martin (2007) mengemukakan bahwa, *humor* adalah istilah yang luas yang mengacu pada apapun yang orang katakan atau lakukan yang dirasakan lucu dan cenderung membuat orang lain tertawa, serta proses mental yang masuk dalam keduanya menciptakan

dan merasakan rangsangan yang lucu, dan juga melibatkan respons afektif dalam menikmati hal tersebut.

Proses humor terbagi menjadi empat komponen yaitu, konteks sosial, kognitif-perseptual, aspek emosi dan tawa yang dihasilkan sebagai ekspresi emosi riang gembira. Dari keempat proses humor tersebut, mahasiswa akan memiliki gaya humor (*Humor Styles*) yang khas bagi dirinya sendiri dan cenderung selalu digunakan dalam menghasilkan humor pada kehidupan sehari-hari. Pada umumnya humor diketahui sebagai suatu konstruk psikologis yang satu (*unitary*), positif dan menguntungkan bagi kesehatan mental manusia, namun sebenarnya humor tidak selalu memberi dampak positif bagi individu sehingga perlu dibedakan mana saja penggunaan humor yang menguntungkan dan merugikan.

Humor Styles dibentuk berdasarkan interaksi antara isi dan tujuan dari humor yang digunakan mahasiswa. Melalui dimensi isi, maka dapat ditentukan apakah isi dari humor yang digunakan mahasiswa sebagai sesuatu yang relatif toleran dan dapat diterima atau isi humor yang digunakan mahasiswa untuk menyerang, menyakiti atau mengganggu kepada diri sendiri atau hubungan dengan orang lain. Kemudian, melalui dimensi tujuan, dapat ditentukan apakah humor yang digunakan mahasiswa bertujuan untuk mengeratkan hubungan dengan diri sendiri atau dengan orang lain yang berdasarkan dari diri sendiri atau pengalaman orang lain.

Martin (2007), membagi perbedaan individu dalam menggunakan humor berdasarkan isi dan tujuan dari humor itu sendiri menjadi empat, yaitu : *affiliative humor*, *self-enhancing humor*, *aggressive humor* dan *self-defeating humor*. Pembagian *humor styles* ini didasari oleh dua fungsi humor yang berbeda dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan tujuan dan isinya. Penggunaan humor dapat digolongkan kedalam dua bentuk berdasarkan isinya, pertama

adalah isi dari humor yang digunakan sebagai sesuatu yang relatif toleran dan dapat diterima, yang kedua adalah isi humor yang digunakan untuk menyerang, menyakiti atau mengganggu kepada diri sendiri atau hubungan dengan orang lain. Kemudian, Humor juga dapat digunakan dengan tujuan untuk mengeratkan hubungan dengan diri sendiri ataupun dengan orang lain.

Salah satu dari keempat *humor styles* ini digunakan oleh masing-masing mahasiswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan kesesuaian yang berbeda-beda dalam memilih *humor styles* yang digunakan, serta masing-masing dari *humor styles* tersebut memiliki dampak yang beragam terhadap aspek psikologis individu.

Pada *aggressive humor*, mahasiswa akan menghasilkan humor dengan berusaha untuk merendahkan, menghina atau mencaci maki orang lain dengan tujuan agar dirinya ataupun orang lain yang berada disekitarnya merasa terhibur. *Aggressive humor* ini dapat berupa seperti mahasiswa yang bercanda dengan temannya dengan cara menghina nilai IPK temannya yang lebih rendah daripada dirinya, merendahkan fisik yang dimiliki temannya, atau memaki dengan kata-kata yang kasar kepada temannya. *Aggressive humor* merupakan gaya humor yang cenderung tidak sehat dan maladaptif karena bersifat tidak toleran dan kurang dapat diterima oleh orang lain.

Selanjutnya terdapat *self-defeating humor* yang merupakan upaya untuk dapat menghibur dan diterima oleh oranglain dengan menjadikan dirinya sebagai bahan tertawaan dengan melakukan atau mengatakan hal-hal yang lucu mengenai diri sendiri. mahasiswa yang menggunakan *humor style* ini akan menunjukkan perilaku seperti menghina bahwa dirinya adalah mahasiswa yang payah dan tidak pernah berhasil dalam mengerjakan kuis sebagai bahan bercanda agar teman-temannya tertawa, atau mahasiswa menonjolkan kekurangan dirinya seperti mengolok-olok dirinya sebagai orang miskin karena tidak memiliki banyak

uang sebagai banyolan agar teman-temannya terhibur. *Self-defeating humor* merupakan gaya humor yang cenderung tidak sehat dan maladaptif karena bersifat tidak toleran dan kurang dapat diterima oleh orang lain.

Selanjutnya, terdapat *affiliative humor* yang dapat ditemukan di kehidupan sehari-hari. Misalnya, mahasiswa yang menceritakan hal-hal yang lucu, melemparkan canda atau lelucon kepada oranglain dengan tujuan untuk meningkatkan hubungannya dengan orang lain, atau ketika mahasiswa melakukan tebak-tebakan ketika kerja kelompok berlangsung agar suasana tidak tegang dan dapat menghibur teman-temannya. *Affiliative humor* merupakan gaya humor yang cenderung sehat dan adaptif karena bersifat toleran dan dapat diterima oleh orang lain.

Terakhir, terdapat *self-enhancing humor* yang dapat ditemukan di kehidupan sehari-hari misalnya mahasiswa yang dapat menghibur dirinya sendiri dengan menertawakan masalah-masalah yang sedang dihadapinya seperti ujian yang akan dihadapinya atau saat sedang kesulitan mencari bahan literatur untuk laporannya. Dapat juga seperti seorang mahasiswa yang menertawakan pengalamannya ketika dirinya dimarahi oleh dosen karena telah tertidur saat perkuliahan berlangsung. *Self-enhancing humor* merupakan gaya humor yang cenderung sehat dan adaptif karena bersifat toleran dan dapat diterima oleh orang lain.

Humor yang dihasilkan oleh mahasiswa dapat bersumber dari berbagai macam, salah satunya berasal dari tekanan-tekanan atau tuntutan-tuntutan yang dialami oleh mahasiswa serta dapat dianggap sebagai sesuatu hal yang lucu. tuntutan-tuntutan atau tekanan-tekanan yang dihadapi mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas “X” angkatan 2017 Bandung berasal dari tugas-tugas perkembangan dewasa awal, penyesuaian mahasiswa dengan lingkungan perkuliahan, serta tuntutan-tuntutan dari kurikulum KKNi yang harus dipenuhi oleh

mahasiswa, maka hal tersebut akan memengaruhi *stress* yang dirasakan oleh mahasiswa dalam mengikuti proses perkuliahan.

Lazarus (1984) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan *stress* adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan karena adanya tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan serta sosial yang dinilai memiliki potensi dapat membahayakan dirinya, tidak dapat dikendalikan dan melebihi dari kemampuan individu untuk mengatasinya.

Dengan kata lain, *Stress* merupakan reaksi fisik, kognitif, emosional dan tingkah laku yang bersifat individual terhadap tuntutan yang dianggap melebihi kemampuan individu, karena setiap individu memiliki penilaian kognitif yang berbeda-beda. Hal ini berarti bahwa walaupun beberapa mahasiswa menghadapi *stressor* yang sama, mereka dapat mengkhayati *stressor* tersebut sebagai hal yang 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*, *benign-positive* dan *stressful*. Ketika menjalankan kegiatan perkuliahan, mahasiswa akan menghadapi berbagai tuntutan yang ada untuk menyelesaikan setiap mata kuliah Psikologi, serta tuntutan untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dewasa awal dan penyesuaian diri mahasiswa.

Dengan adanya tuntutan-tuntutan tersebut, maka mahasiswa akan mengalami penilaian primer dengan hasil *stressful*. Dalam hal ini mahasiswa menilai situasi dalam menghadapi tuntutan-tuntutan mata kuliah Psikologi yang dihadapinya sebagai sesuatu yang mengancam, menimbulkan gangguan, kerugian atau perasaan kehilangan, memandang situasi tersebut

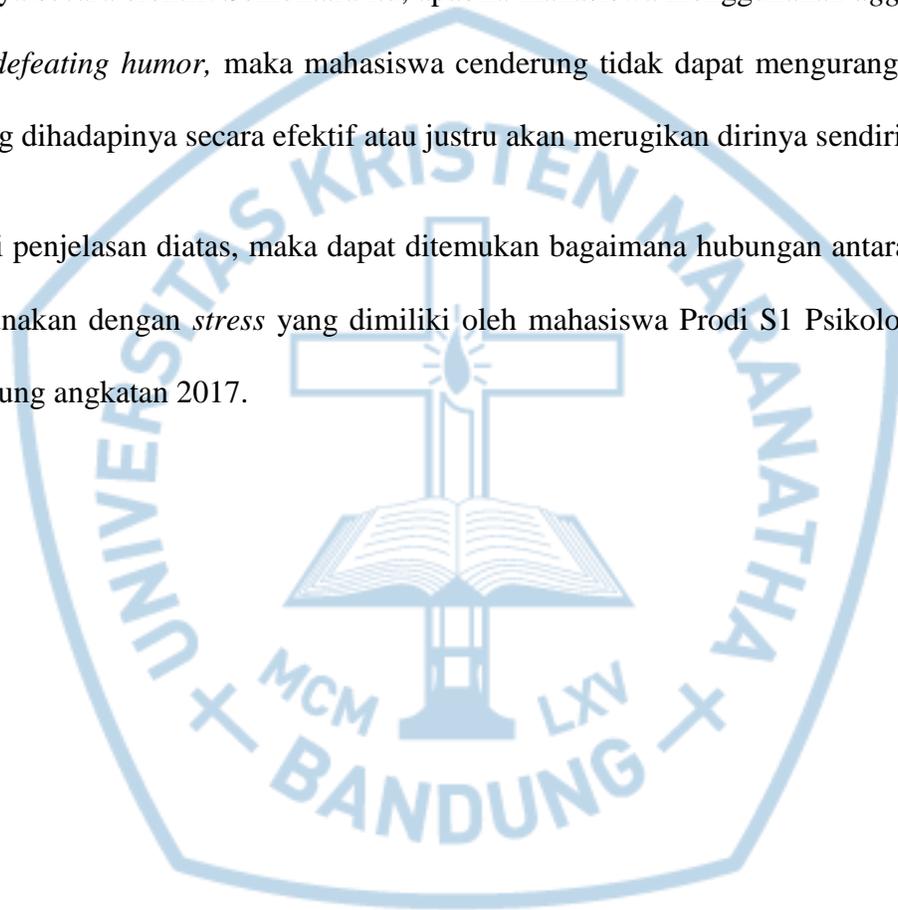
sebagai beban yang mengusik kenyamanannya, merasa seperti dikejar-kejar, merasa khawatir bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan berbagai tuntutan yang dihadapinya.

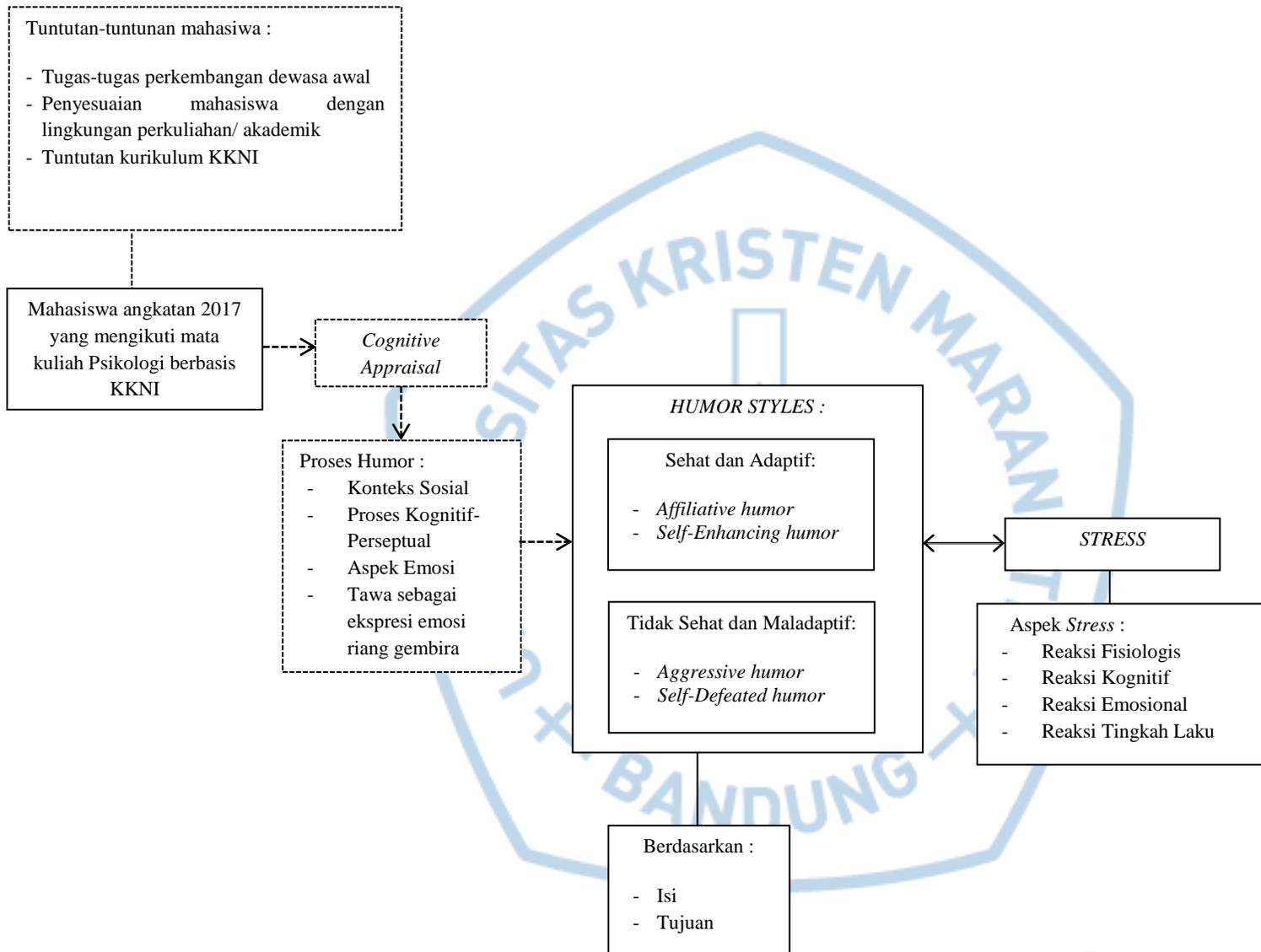
Setelah penilaian primer dilakukan yang dimana mahasiswa menilai tuntutan-tuntutan dalam menyelesaikan setiap mata kuliah Psikologi, serta tuntutan untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dewasa awal dan penyesuaian diri mahasiswa sebagai suatu beban yang mengancam dan mengganggu dirinya, maka mahasiswa yang memiliki *stress* tinggi akan memunculkan perilaku dan emosi yang negatif pada lingkungannya apabila tidak disertai dengan strategi *coping* yang tepat dirinya. Mahasiswa yang memiliki *stress* yang lebih rendah akan lebih sedikit memunculkan perilaku yang negatif, dan akan lebih mudah untuk beradaptasi dengan keadaan sekitarnya. Kemudian dalam menghadapi *stress*, mahasiswa akan melakukan Penilaian sekunder (*Secondary Appraisal*). Pada penilaian sekunder ini, mahasiswa akan memilih strategi *coping* untuk menghadapi keadaan *stress* yang dialaminya. Lazarus (1984) mengemukakan bahwa perasaan *stress* yang dirasakan oleh mahasiswa dapat ditanggulangi dengan dua macam strategi, yakni strategi yang berpusat pada masalah dan strategi yang berpusat pada emosi. Strategi yang berpusat pada masalah terdiri dari *Planful Problem* dan *Confrontative Coping*. Strategi yang berpusat pada emosi terdiri dari *Distancing*, *Self Control*, *Denial (Avoidance)*, *Acceptance*, *Seeking for Social Support (for emotional reason)* dan *Positive Reappraisal*. Bentuk perilaku dari *coping strategy* yang berpusat pada emosi dapat ditampilkan melalui penggunaan humor.

Menurut Martin (2007), *humor styles* dapat dikelompokkan berdasarkan dampaknya terhadap kesehatan mental seseorang yaitu, *humor styles* yang cenderung sehat dan adaptif serta *humor styles* yang cenderung tidak sehat dan maladaptive. *Affiliative humor* dan *self-*

enhancing humor merupakan gaya humor yang cenderung sehat dan adaptif, sedangkan *aggressive humor* dan *self-defeating humor* merupakan gaya humor yang cenderung tidak sehat dan maladaptif. Sehingga dapat dilihat bahwa apabila mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas “X” Bandung angkatan 2017 yang menggunakan *affiliative humor* atau *self-enhancing humor*, maka mahasiswa cenderung dapat mengurangi reaksi-reaksi *stress* yang dihadapinya secara efektif. Sementara itu, apabila mahasiswa menggunakan *aggressive humor* atau *self-defeating humor*, maka mahasiswa cenderung tidak dapat mengurangi reaksi-reaksi *stress* yang dihadapinya secara efektif atau justru akan merugikan dirinya sendiri.

Dari penjelasan diatas, maka dapat ditemukan bagaimana hubungan antara *humor styles* yang digunakan dengan *stress* yang dimiliki oleh mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas “X” Bandung angkatan 2017.





Bagan 1.5 skema kerangka pemikiran

1.6 Asumsi

1. Mahasiswa angkatan 2017 menemukan tuntutan-tuntutan yang dihadapi dalam perkuliahan maupun diluar perkuliahan.
2. Mahasiswa angkatan 2017 melakukan *Primary Appraisal* terhadap tuntutan-tuntutan yang dihadapi mahasiswa sebagai sesuatu yang bersifat *stressful*.
3. Mahasiswa angkatan 2017 yang mengalami *stressful* dalam menghadapi tuntutan-tuntutan yang dihadapi mahasiswa akan melakukan *Secondary Appraisal*.
4. Mahasiswa angkatan 2017 yang melakukan *secondary appraisal* untuk menyelesaikan tuntutan-tuntutan yang dihadapi mahasiswa, akan menentukan strategi coping, salah satunya adalah *emotional-focused coping*.
5. *Emotional-focused coping* yang dipilih mahasiswa angkatan 2017 yang menghadapi tuntutan-tuntutan yang dihadapi mahasiswa salah satunya dalam bentuk humor
6. Penggunaan humor akan bergantung dari proses humor yang terdiri dari aspek konteks sosial, proses kognitif-perseptual, aspek emosi dan tawa sebagai ekspresi emosi riang gembira
7. Penggunaan humor yang didasari oleh interaksi dan tujuan humor mahasiswa akan memengaruhi *humor styles* yang digunakan mahasiswa.
8. Penggunaan *humor styles* yang dimiliki oleh mahasiswa akan memiliki hubungan terhadap *stress* yang dirasakan oleh mahasiswa pada saat mengadapi tuntutan-tuntutan yang dihadapi mahasiswa.

1.7 Hipotesis Penelitian

- Hipotesis 0 : Terdapat hubungan antara *humor styles* dengan *stress* pada mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas “X” Bandung angkatan 2017.
- Hipotesis 1 : Terdapat hubungan antara *affiliative humor* dengan *stress* pada mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas “X” Bandung angkatan 2017.
- Hipotesis 2 : Terdapat hubungan antara *self-enhancing humor* dengan *stress* pada mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas “X” Bandung angkatan 2017.
- Hipotesis 3 : Terdapat hubungan antara *aggressive humor* dengan *stress* pada mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas “X” Bandung angkatan 2017.
- Hipotesis 4 : Terdapat hubungan antara *self-defeating humor* dengan *stress* pada mahasiswa Prodi S1 Psikologi Universitas “X” Bandung angkatan 2017.

