

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada zaman seperti ini, dimana ilmu pengetahuan dan teknologi semakin berkembang pesat. Hal ini membuat seseorang dituntut untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri mengikuti perkembangan yang sedang berlangsung. Daya saing untuk mendapatkan pekerjaanpun juga semakin ketat, maka seseorang harus bisa memiliki kualitas yang baik agar mampu bertahan. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas dengan menuntut ilmu setinggi-tingginya yaitu kuliah. Kuliah merupakan jenjang pendidikan yang lebih tinggi dan jenjang yang menentukan arah atau bidang pekerjaan yang dikuasai seseorang setelah lulus sebagai sarjana. Seseorang yang menjalankan jenjang pendidikan ini disebut dengan mahasiswa. Mahasiswa menurut KBBI (Kamus Besar bahasa Indonesia), mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Struktur pendidikan di Indonesia, mahasiswa menduduki jenjang satuan pendidikan tertinggi di antara yang lain. Terdapat banyak sekali Perguruan Tinggi yang tersebar di Indonesia mulai dari Sabang sampai Merauke. Di setiap Perguruan Tinggi terdapat ketetapan jangka waktu kuliah yang diperlukan untuk dapat lulus sebagai sarjana S1 yaitu selama delapan semester atau empat tahun dan diberi kebijakan sampai empat belas semester atau tujuh tahun (<http://www.trunojoyo.ac.id>).

Mahasiswa menurut UU RI No. 12 Tahun 2012 adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi yaitu jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi serta program spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia. Mahasiswa adalah orang yang belajar di sekolah tingkat perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian tingkat sarjana. Yang pertama dan utama adalah mempersiapkan diri untuk suatu keahlian tertentu. Mahasiswa memiliki peranan penting dalam

memperdalam dan mengembangkan diri sesuai dengan bidang yang ditekuninya, sehingga mahasiswa dapat memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab intelektualnya (Budiman, 2006).

Mahasiswa adalah salah satu bagian aktifitas akademik yang merupakan calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang. Mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selayaknya pula mahasiswa mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya, orang lain, mampu menghadapi hambatan maupun tantangan yang dihadapi dan tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada (Kholidah & Alsa, 2012). Mahasiswa harus berjuang melalui berbagai tantangan untuk mencapai gelar sarjana. Perjuangan tersebut di mulai dari semester pertama hingga semester akhir. Sistem pendidikan di Perguruan Tinggi sangatlah berbeda dibandingkan dengan sistem pendidikan yang sebelumnya. Mahasiswa harus bisa beradaptasi dengan lingkungan yang baru, dengan cara mengajar dosen yang berbeda-beda dan mendapatkan tugas akademik yang berbeda pula. Menurut Putri (2015), tugas-tugas akademik mahasiswa yaitu membuat makalah, presentasi dan tugas akhir/skripsi. Sebelum meraih gelar sarjana, terlebih dahulu mahasiswa harus melalui proses pembelajaran di perguruan tinggi dan mengakhirinya dengan membuat tugas akhir berupa skripsi.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014) skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Proses belajar dalam skripsi berlangsung secara individual, berbeda dengan ketika mahasiswa mengikuti mata kuliah lain yang umumnya dilakukan secara klasikal atau berkelompok. Proses belajar secara individual akan menuntut mahasiswa untuk dapat lebih mandiri dalam memecahan masalah dari masalah-masalah yang di hadapinya. Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis melalui kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan hasil penelitian ilmiah oleh mahasiswa jenjang program sarjana muda atau sarjana (Soemanto, 2009). Skripsi bagi mahasiswa merupakan tugas yang tidak ringan. Begitu panjang dan rumitnya

proses pengerjaan skripsi ini sehingga membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit.

Skripsi tersebut adalah bukti kemampuan akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studinya. Skripsi disusun dan dipertahankan untuk mencapai gelar sarjana strata satu (Djuharie, 2001 dalam Ningrum 2011). Pada umumnya perjalanan mahasiswa tersendat-sendat atau terhambat ketika menyusun skripsi. Semangat dan minat mahasiswa yang awalnya tinggi terhadap skripsi kemudian keadaan tersebut menurun seiring dengan kesulitan-kesulitan yang di alami. Penelitian yang di lakukan oleh Ningrum (2011) jurnal psikologi yang berjudul “Hubungan antara Optimisme dan Coping Stres pada Mahasiswa UEU yang Sedang Menyusun Skripsi” mengungkapkan kendala atau masalah yang biasa di hadapi mahasiswa ketika menyelesaikan skripsi antara lain yaitu kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing, kesulitan mencari literatur/referensi/data, kesulitan dalam menentukan judul, kemampuan dalam membuat tulisan, kurang menguasai metodologi penelitian atau konsep, kemampuan mengoperasikan komputer, kesehatan dan pembagian waktu.

Selain itu dalam penelitian yang dilakukan Rachman (2014) yang berjudul “Hardiness Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi ditinjau dari Tingkat Optimisme” juga mengatakan terdapat banyak faktor yang menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, diantaranya adalah keraguan dalam menentukan topik, kebingungan untuk memulai dari mana, lingkungan yang tidak mendukung seperti seringnya teman yang mengajak main ketika sedang skripsi, serta kerap dilanda rasa malas untuk terus mengerjakan skripsi ketika dihadapkan dengan permasalahan. Pengerjaan skripsi sering dihadapkan dengan permasalahan dan mengakibatkan mereka mudah beralih ke aktivitas lain. Skripsi juga sering ditinggalkan dengan masalah yang belum terselesaikan dan baru kembali mengerjakan skripsi apabila kondisi batin atau *mood* mereka sudah membaik.

Salah satu penentu keberhasilan dalam menyusun skripsi adalah sikap positif, yaitu merasa yakin bahwa masalah yang di hadapi dapat teratasi. Paling tidak mahasiswa harus merasa yakin bahwa mereka pasti dapat menemukan pemecahan masalah untuk memperoleh hasil terbaik yang mungkin dicapai dalam kondisi yang ada tanpa merasa takut gagal. Sikap positif ini sangat perlu untuk ditanamkan kedalam hati mahasiswa tingkat akhir agar dapat meraih sukses nantinya. Sikap ini menunjukkan arti yang sama dengan optimisme (menurut Ginting dalam Karyanta dkk 2012). Shapiro (2003) menjelaskan bahwa optimisme adalah kebiasaan berfikir positif. Selain itu menurut Carver & Scheier (1993) optimisme merupakan sikap yang selalu memiliki harapan baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan, dengan kata lain optimisme adalah cara berfikir positif atau paradigma berfikir positif. Optimisme adalah salah satu komponen psikologi positif yang dihubungkan dengan emosi positif dan perilaku positif yang menimbulkan kesehatan, memiliki kehidupan yang bebas dari stres, memiliki hubungan sosial dan fungsi sosial yang baik (Daraei & Ghaderi, 2012).

Optimisme adalah kecenderungan untuk mempercayai bahwa hal yang baik akan terjadi dimasa yang akan datang serta menjelaskan peristiwa-peristiwa yang baik menggunakan alasan internal, stabil dan menyeluruh (Seligman, 2006). Optimisme memiliki beberapa manfaat menurut Seligman (2008) antara lain yaitu, memberikan daya tahan terhadap depresi, menghasilkan kinerja yang lebih tinggi di tempat kerja, sekolah dan di bidang olah raga dan kesehatan fisik. Begitu pula menurut Ghufroon & risnawati (dalam, Mayasari 2016), optimisme bermanfaat membuat suasana hati yang lebih positif, yang membantu untuk, menangkal depresi dan kecemasan juga mendorong ketekunan yang lebih besar dalam menghadapi hambatan yang pada gilirannya kemungkinan akan menghasilkan kesuksesan yang lebih besar.

Terbentuknya optimisme tergantung juga pada cara pandang seseorang pada perasaan dirinya bernilai atau tidak. Optimisme yang tinggi berasal dari dalam diri individu dan dukungan yang berupa penghargaan dari orang-orang tertentu membuat

individu merasa dihargai dan berarti. Optimisme merupakan satu aspek kepribadian yang sangat penting dan perlu dimiliki oleh individu. Optimisme membawa seorang individu menjadi lebih berusaha mengeluarkan potensi dan kemampuan yang dimiliki atas apa yang diinginkannya sehingga tidak mudah putus asa dan menyerah terhadap masalah atau kegagalan yang sedang dihadapinya. Adapun aspek-aspek optimisme menurut Seligman (2008) yaitu 1) *Permanence*, menerangkan hal-hal yang berhubungan dengan waktu yaitu sementara atau permanen. 2) *Pervasive*, pengaruh suatu peristiwa terhadap kehidupan seseorang. 3) *Personalization*, menerangkan tentang penyebab suatu peristiwa. Adapun kenyataannya mahasiswa masih sering dihantui oleh pikiran-pikiran negatif mengenai skripsi dan memendamnya tanpa mencari jalan keluar. Kurangnya optimisme membuat mahasiswa merasa ragu akan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

Ketika mengalami kegagalan, orang optimis cenderung menyikapinya dengan respon yang aktif dan tidak putus harapan, merencanakan suatu tindakan, atau berusaha mencari pertolongan dan nasehat. Orang yang optimis juga menganggap kegagalan disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah, sehingga mereka dapat berhasil di masa-masa yang akan datang (Seligman, 2006). Mahasiswa yang optimis dalam menyelesaikan skripsi pasti mau mencari pemecahan masalah yang dihadapi, menghentikan pemikiran-pemikiran negatif, merasa yakin memiliki kemampuan untuk menyelesaikan skripsinya dan lain-lain. Faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme dalam menyelesaikan skripsi menurut Seligman (2008) antara lain yaitu, dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman.

Ketika menghadapi kesulitan atau kendala dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa akan berusaha menghadapi kesulitan atau kendala tersebut dan tidak membiarkan hal tersebut berlarut-larut. Berbeda dengan mahasiswa yang kurang optimis dalam menyelesaikan skripsi, ketika dihadapkan dengan kesulitan atau kendala mereka akan menghindar, mengabaikan dan lain-lain sehingga kesulitan atau kendala tersebut tidak dapat terselesaikan dan menghambat mahasiswa tersebut untuk menyelesaikannya. Pandangan ini memusatkan pada cara orang-orang mengejar

tujuan dan nilai mereka. Orang-orang yang optimis dalam menghadapi kegagalan tetap yakin bahwa tujuan dan nilai mereka masih dapat diraih. Optimisme mereka membuat mereka tetap bekerja untuk meraih tujuan mereka sementara pesimisme membuat orang-orang menyerah (King, 2014). Hal ini didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo Madura, sebagai berikut:

“Rasa khawatir gak bisa lulus sesuai target pasti ada mbak, tapi aku tetep bimbingan, terus ea revisi, pokoknya ngerjakan terus mbak. Meskipun banyak kendala dan masalah yang lainnya, aku tetep yakin bisa nyelesaiin skripsi ini sesuai targetku mbak” (I, usia 22 tahun).

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari informan dapat diketahui bahwa tujuan mereka masih dapat diraih walaupun banyak kendala ataupun masalah selama mereka tetap yakin ada harapan dan tetap bekerja keras untuk meraih tujuan itu. Hal ini sesuai dengan pendapat Goleman (2002), individu yang memiliki sikap optimis memiliki harapan kuat terhadap segala sesuatu yang terdapat dalam kehidupan akan mampu teratasi dengan baik, walaupun ditimpa banyak masalah dan rasa frustrasi.

Informan H merasakan hal sebaliknya.

“Entahlah, sepertinya nambah semester lagi. Udah tidak yakin bisa menyelesaikan skripsi di semester ini mbak. Aku bingung harus bagaimana lagi, setiap selesai bimbingan rasanya makin bingung, mau revisi apa? Bagaimana? Pokoknya aku tidak bisa fokus mbak. Padahal setiap minggu sudah bimbingan mbak, tapi rasanya skripsi masih disini-sini aja, pengen nikah saja.”

“Setiap ada yang menanyakan lulus kapan? Sidang kapan? Rasanya aku pengen marah mbak, tapi aku bingung harus marah ke siapa? menyalahkan siapa? pada akhirnya aku hanya bisa nangis mbak. Kalau sudah habis nangis begitu, moodku amburadul mbak, aku suka menyendiri, tidak mau ngerjakan skripsi dan males untuk bimbingan mbak. Pas melihat temen yang lain bisa tetep tertawa, tetep semangat revisian, sebenarnya aku juga pengen bisa seperti itu mbak, tapi aku nggak bisa.” (Informan H, 23 tahun)

Informan H sebenarnya memiliki keinginan untuk segera menyelesaikan skripsi, akan tetapi dia kehilangan semangat dan kepercayaan diri untuk mengerjakan skripsi. Informan H tidak bisa fokus dalam mengerjakan skripsi, tertekan dan merasa

tidak sanggup menyelesaikan skripsi dalam semester ini. Informan H merasa dirinya tidak bisa seperti teman-temannya dan memilih menyendiri yang menyebabkan timbulnya perasaan tidak berharga. Hal ini berbanding terbalik dengan aspek optimisme, dimana individu yang optimis akan memandang kejadian baik menimpa mereka sebagai sesuatu yang berasal dari diri mereka sendiri dan menganggap kejadian buruk yang menimpa mereka sebagai sesuatu yang berasal dari luar diri mereka. Individu yang memiliki pandangan seperti ini akan membuat mereka tidak akan kehilangan harga diri ketika hal buruk menimpa mereka, sehingga akan menyebabkan timbulnya perasaan tidak berharga dan tidak berbakat (Seligman, 2008).

Paparan diatas juga diperkuat oleh kutipan dari hasil observasi status-status baik dari WhatsApp, facebook maupun instastory dari beberapa mahasiswa FISIB yang sedang menyelesaikan skripsi sebagai berikut:

“Tertawalah sebelum tertawa itu dilarang”

“Pertanyaan “Kapan Wisuda” membuatku tertekan”

“Revisi, revisi lagi, revisi terus kapan resepsinya”

“Setiap mau ngadep dosen aku gemeteran, apakah ini yang dinamakan cinta?”

“Pengen cepet wis-udah, udah gak kuat ditanyain kapan lulus terus”

“Ngerjakan skripsi 1 bulan paringi sakti gusti”

“Mungkin memang belum waktunya aku memakai baju toga tahun ini, tapi tahun depan pasti bisa”

Seligman (2006) mengemukakan bahwa optimisme dipengaruhi oleh gaya humor yang dapat mengatasi menurunnya optimisme pada diri individu, sehingga kesehatan psikologis individu menjadi lebih baik dengan unsur lingkungan, konsep diri, pekerjaan dan pendidikan. Chen dan Martin (dalam Muskerina, dkk 2018) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa humor dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi kesulitan individu dan membuat individu memiliki kemampuan dalam menilai suatu keadaan lebih positif. Selera humor adalah kemampuan untuk mengubah persepsi kognitif secara cepat untuk menjauhkan diri dari ancaman situasi

bermasalah dan memandang masalah dari perspektif yang berbeda yakni dari segi kelucuannya untuk mengurangi perasaan cemas dan tak berdaya. Individu yang memiliki selera humor tinggi mampu mengubah persepsinya terhadap stresor yang diterimanya dengan memandang dari segi kelucuan sehingga tidak lagi menjadi situasi yang mengancam atau tidak menyenangkan, hal tersebut membantunya mengurangi kecemasan dan perasaan tidak berdaya. Selain itu menurut Mendatu (2008), humor sangat penting bagi kesehatan mental seseorang karena humor membuat seseorang lebih aktif dalam hubungan sosial, mengubah pikiran negatif, menghilangkan emosi negatif, mengubah cara bertindak, dan karena humor menyenangkan. Manfaat tertawa bagi kesehatan mental seseorang yang kedua, menjelaskan bahwa humor dapat mengurangi stress dengan cara mengubah pikiran negatif menjadi positif. Seseorang dapat mengubah pikirannya menjadi lebih optimis dan lebih percaya diri dengan humor. Penyebab stres yang utama adalah merasa kurang bisa mengendalikan situasi dan merasa tidak berdaya. Seseorang yang tidak mampu merubah situasi yang mereka tidak inginkan akan lebih mudah sakit karena stress dekat dengan penyakit. Humor dapat membuat seseorang merasa lebih dapat mengendalikan hidup. humor juga mengurangi perasaan tidak berdaya. Dengan tertawa, seseorang akan lebih optimis. Orang yang optimis lebih bahagia hidupnya, lebih sehat dan juga lebih sukses. Itu sebabnya kebanyakan orang sukses adalah mereka yang memiliki rasa humor tinggi.

Hasanat dan Subandi (dalam Mayasari 2016) menyatakan bahwa humor dinilai dapat menimbulkan emosi positif, sebab humor membuat seseorang menjadi lebih rileks, tidak tegang lagi, sehingga pikiranpun dapat lebih berkonsentrasi untuk menyelesaikan masalah. Humor dapat membebaskan diri dari beban mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, karena humor dapat menyalurkan ketegangan batin yang ada. Melalui humor mahasiswa dapat memandang masalah dari sudut pandang kelucuan untuk mengurangi rasa tak percaya diri dalam menyelesaikan skripsi. Ketegangan batin tersebut dapat dikendurkan dengan tawa, dan tawa akibat mendengar humor dapat memelihara keseimbangan jiwa dalam menghadapi keadaan

yang bertentangan dan yang tidak di sangka-sangka (Kristiandi, 2009). Humor tidak sekedar berfungsi untuk memproduksi tawa, tetapi juga membuat pikiran individu menjadi terbebas dari pemikiran-pemikiran yang membuat individu tersebut menjadi tertekan atau terbebani, sehingga individu tidak mudah mengalami stres. Humor dapat membantu individu untuk meredakan emosi negatif, tetap tenang saat mendapatkan masalah, lebih bijaksana, mampu berfikir jernih, dan positif (Abel, 2002). Hal tersebut juga didukung oleh Kuiper dan Nicholl (2004), bahwa individu yang memiliki selera humor (*sense of humor*) tinggi akan memiliki pemikiran yang positif dan tidak terlalu serius atau tegang dalam menjalani hidup. Sebaliknya jika individu memiliki selera humor (*sense of humor*) yang rendah, maka akan mudah mengalami kecemasan karena terlalu serius atau tegang dalam menjalani hidup. Humor dapat membantu individu untuk memiliki persepsi dan sikap yang lebih positif, sehingga dapat membuat individu menjadi lebih sadar untuk mencari alternatif penyelesaian masalah secara positif.

Miller (2004) menyatakan, bahwa untuk menggunakan humor seseorang harus memiliki selera humor (*sense of humor*), sebab tanpa adanya selera humor (*sense of humor*) maka kejadian seperti apapun itu tidak meninggalkan kesan lucu. Pengertian selera humor (*sense of humor*) menurut Thorson dan Powell (1997) yaitu merupakan multidimensi dan di dalamnya termasuk kemampuan untuk membuat humor, mengenali humor, mengapresiasi humor, menggunakan humor sebagai mekanisme *coping* dan untuk mencapai tujuan sosial. Selera humor (*sense of humor*) dapat mengurangi kecemasan dilandaskan pada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa selera humor (*sense of humor*) yang baik bisa membangkitkan penilaian kognitif dari negatif menjadi positif. Humor dapat membebaskan diri dari beban kecemasan dan kebingungan dalam menyelesaikan skripsi, hal ini disebabkan karena humor dapat menyalurkan ketegangan batin yang ada.

Melalui humor seseorang dapat menjauhkan diri dari situasi yang mengancam dan memandang masalah dari sudut pandang kelucuan untuk mengurangi kecemasan dan rasa tak berdaya. Seseorang yang memiliki selera humor (*sense of humor*)

cenderung mampu mengembangkan dirinya secara realistis. Humor memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan hidup manusia dalam menghadapi guncangan kesedihan untuk bangkit menjadi gembira. Humor mampu membuat orang menjadi rileks, segar, dan terhibur, sehingga turut mengurangi beban persoalan yang dirasa sangat membelenggu. Hal tersebut sesuai dengan fungsi humor menurut Nilsen (dalam Bastaman, 2007) yaitu fungsi fisiologis, fungsi psikologis, fungsi pendidikan dan fungsi sosial. Secara keseluruhan, humor sangat penting bagi kesehatan mental seseorang karena humor membuat seseorang lebih aktif dan mudah menjalin hubungan sosial, mengurangi stres dengan cara mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif, melenyapkan emosi negatif dengan perasaan yang menyenangkan, mengubah cara bertindak dan karena humor menyenangkan (Mendatu, 2008).

Berdasarkan uraian fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara selera humor (*sense of humor*) dengan optimisme mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya dalam menyelesaikan skripsi”. Pada BAB selanjutnya peneliti akan merubah penulisan “selera humor (*sense of humor*)” cukup ditulis dengan “selera humor”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara selera humor (*sense of humor*) dengan optimisme mahasiswa FISIB dalam menyelesaikan skripsi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Ditinjau dari permasalahan penelitian diatas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara selera humor (*sense of humor*) dengan optimisme mahasiswa FISIB dalam menyelesaikan skripsi.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari berbagai hal telah dikemukakan diatas, penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya Psikologi Pendidikan, Psikologi Kesehatan Mental dan Psikologi Positif berkaitan dengan selera humor (*sense of humor*) dengan optimisme.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Subyek

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran bagi subjek agar dapat memahami peran pentingnya selera humor (*sense of humor*) dalam meningkatkan rasa optimisme.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi tambahan untuk peneliti selanjutnya dengan tema ataupun variabel yang sama yaitu terkait *sense of humor* dan optimisme mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.