

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kasus Covid-19 di Indonesia pertama kali diumumkan oleh Presiden Republik Indonesia Joko Widodo didampingi oleh Menteri Kesehatan Terawan Agus di istana merdeka pada tanggal 2 Maret 2020 (Kompas, 2020). Terkait dengan adanya kasus tersebut, pemerintah mengeluarkan surat keputusan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana Nomor 13 A tahun 2020 mengenai Perpanjangan Status Keadaan Tertentu Darurat Bencana Wabah Penyakit Akibat Virus Corona di Indonesia yang berlaku selama 91 terhitung sejak tanggal 29 Februari - 29 Mei 2020 (BNPB, 2020). Dari adanya pemberlakuan surat keputusan tersebut berdampak pada perubahan untuk menerapkan kebijakan pembatasan interaksi sosial, penutupan tempat ibadah dan hiburan, serta penutupan instansi seperti perkantoran dan pendidikan.

Berdasarkan Surat Edaran Direktur Jendral Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 1 tahun 2020 mengenai Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19) di Perguruan Tinggi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menetapkan untuk melakukan antisipasi penyebaran wabah virus Covid-19 di perguruan tinggi (LLDIKTI III KEMDIKBUD, 2020). Dampak dari kebijakan surat edaran tersebut memberikan himbauan untuk menerapkan pemberlakuan pembelajaran jarak jauh, menyesuaikan proses pembelajaran daring, dan menunda kegiatan-kegiatan kampus baik secara akademik maupun non-akademik. Hal tersebut memberikan perubahan yang signifikan terhadap mahasiswa mengenai proses gaya pembelajara, pembatasan interaksi sosial, serta ketentuan lainnya yang dikhawatirkan akan mengalami stres pada mahasiswa.

Survey yang dilakukan oleh Active Mind (2020) sebuah organisasi yang mempromosikan kesadaran mental di Washington, D.C mengemukakan bahwa 89% mahasiswa yang menanggapi survey tersebut mengalami gangguan psikologis seperti stres atau cemas akibat pandemi Covid-19, 78% merasa kesepian akibat isolasi, dan

48% mengalami krisis keuangan. Pemicu stres yang dimiliki oleh mahasiswa adalah perubahan yang terjadi ketika pandemi Covid-19 dan berdampak pada pembatasan dalam berinteraksi sosial, sehingga mahasiswa merasa tidak terhubung dengan orang atau teman-teman yang dicintainya (Active Mind, 2020).

Mahasiswa memiliki kewajiban terhadap peran dan tanggung jawab baik dari dalam maupun dari luar kampus, hal tersebut menuntut mahasiswa untuk mampu mengatasi masalah yang muncul dengan sikap yang dewasa, bertanggung jawab, tangguh, kuat dan bermental baja (Herman, 2017). Namun pada kenyataannya, dari banyaknya tuntutan yang diemban seringkali membuat mahasiswa mengalami tekanan sehingga tidak menutup kemungkinan untuk mengalami stres. Menurut Rasmun (dalam Sukoco, 2014) stres merupakan respon negatif pada tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu dalam kehidupan sehari-hari. Stres yang dialami oleh mahasiswa sering kali bersumber dari pola pikir yang tidak sehat, mahasiswa beranggapan bahwa mereka tidak mampu menyelesaikan masalah yang ada pada dirinya sendiri.

Mahasiswa dengan segala tuntutan baik dari segi akademik maupun non akademik seperti lingkungan sosialnya, memiliki berbagai macam dinamika psikologis yang mungkin terjadi. Hal tersebut dikarenakan sebagai mahasiswa, tuntutan yang diemban tentunya wajib untuk dijalani sebaik dan seoptimal mungkin, dengan demikian timbul tuntutan baru yang dimana penyelesaian segala tugas dan kewajiban haruslah sebaik dan seoptimal mungkin, sehingga dalam pemenuhan kewajiban tersebut tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan yang sama dalam mencapai hasil yang baik, di sebagian mahasiswa tuntutan tersebut sangat lah berat dan sebagian lainnya pun tidak berbeda jauh dalam menyikapi berbagai kewajiban yang demikian, oleh karenanya tekanan yang dirasakan mampu menjadi stresor bagi para mahasiswa dalam menjalani kehidupan dan peran baik sebagai akademisi maupun sebagai masyarakat di lingkungan sosial.

Pada masa tenang dan bebas kemungkinan terjadinya stres pada mahasiswa memiliki peluang yang besar, terlebih pada saat ini, dimana keadaan yang diliputi oleh

wabah Covid-19 menjadi kendala tersendiri bagi mahasiswa dalam menjalani kegiatan baik perkuliahan maupun interaksi sosial. Hal tersebut menunjukkan peluang terjadinya stres pada mahasiswa yang semula besar dengan kondisi yang normal, menjadi sangat besar pada kondisi yang demikian akibat banyaknya hambatan-hambatan. Seperti halnya dalam lingkup akademik, mahasiswa diwajibkan untuk belajar dari rumah dan berkegiatan pun dari rumah, hal tersebut menjadi penghambat interaksi sosial baik dengan teman maupun dengan dosen dalam perkuliahan. Kegiatan belajar mengajar tentunya mengalami penurunan yang cukup signifikan ditinjau dari pemahaman mahasiswa terkait dengan materi yang dipelajari, sehingga hal tersebut memberikan kesulitan pada mahasiswa dalam mencapai hasil yang optimal dalam memahami materi yang diberikan selama perkuliahan dimasa pandemi seperti saat ini. Hal yang demikian adalah sumber di balik kemungkinan terjadinya stress pada mahasiswa.

Sumber stres atau stresor dari mahasiswa salah satunya dapat berasal dari ketidakmampuan mahasiswa dalam menyesuaikan lingkungan, ketidakterkendalian sosial, dan tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan-perubahan dalam waktu yang singkat (Thoit, 1994). Terlebih dalam keadaan saat ini dimana sedang terjadi pandemi Covid-19 secara global, stres pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 dapat bersumber dari rasa ketakutan dan kekhawatiran bagi diri sendiri atau orang yang dicintai, kendala pada kegiatan fisik dan kegiatan sosial karena pemberlakuan *social distancing*, kinerja akademik, dan perubahan gaya hidup yang tiba-tiba dan ekstrem. Pendapat terbaru tentang pandemi Covid-19 menyebutkan stresor dapat berasal dari ketakutan terhadap penularan, frustrasi, kebosanan, persediaan dan informasi yang tidak memadai, kehilangan finansial, dan stigma masyarakat (Son et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Son et al. (2020) di Amerika Serikat menunjukkan hasil bahwa 71% mahasiswa mengalami stres dan cemas di masa pandemi Covid-19. Stres yang muncul pada mahasiswa akibat dari timbulnya rasa ketakutan dan kekhawatiran tentang kesehatan diri sendiri dan orang yang mereka cintai, penurunan interaksi sosial karena *social distancing*, dan adanya peningkatan

kekhawatiran pada kinerja akademik. Selain itu, stres juga memberikan dampak lain pada mahasiswa seperti gangguan tidur dan kesulitan berkonsentrasi. Hal lain juga dikemukakan dalam penelitian yang dilakukan di Prancis oleh Husky et al. (2020) yang menunjukkan bahwa 61,6% mahasiswa mengalami stres sedang hingga stres berat akibat dari pandemi Covid-19 yang mengharuskan mahasiswa untuk melakukan social distancing, pembatasan sosial dan perjalanan, serta isolasi. Selain itu, stresor pada mahasiswa dapat juga terjadi pada proses akademik yang mengalami kendala pada proses pembelajaran jarak jauh, penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. (2020) terhadap mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat 12 kali peningkatan stres yang tinggi akibat pelaksanaan pembelajaran jarak jauh pada 250 dari 262 mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hal tersebut terjadi karena metode kuliah daring sering kali memiliki kendala yang sebagian besar masih mengalami gagap dalam penggunaan teknologi, kurang memahami penyampaian yang dosen berikan, kuota yang boros, kendala sinyal, dan kendala jaringan.

Dari fenomena yang sudah diteliti dapat diketahui bahwa permasalahan utama yang menjadi dasar penyebab terjadinya stres pada mahasiswa adalah karena terbatasnya interaksi dengan orang lain dan perubahan situasi yang sangat ekstrem, baik dalam lingkup sosial maupun pendidikan. Dengan kondisi saat ini, yang mengharuskan individu untuk membatasi kegiatan dan interaksi guna penanganan penularan virus corona, menjadikan tekanan tersendiri kepada mahasiswa. Terlebih perubahan yang terjadi begitu pesatnya, sehingga stres di kalangan mahasiswa pun marak terjadi.

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa stres merupakan respon psikis dan psikologis individu terhadap tuntutan hidup yang dianggap membebani dan dapat mengganggu kesejahteraan hidupnya. Kondisi stres dapat mendorong adanya perubahan perilaku pada mahasiswa seperti turunnya semangat dan minat, keadaan yang tidak terkontrol, mudah marah dan kecewa, bingung, tidak bertanggung jawab, dan putus asa (Christyanti et al., 2010). Menurut Lestari (2020) stres dapat memberikan sifat negatif jika terus dibiarkan dan tidak ditangani dengan cepat, stres dianggap

sebagai sebuah ancaman yang dapat menyebabkan kesehatan mental seperti ketidakberfungsian dalam melakukan interaksi sosial, mengalami kecemasan dan depresi, hingga pemicu terjadinya kematian. Stres akan menjadi lebih buruk jika mengalami stresor lebih banyak, maka dari itu sangat diperlukan bagi setiap mahasiswa untuk memiliki cara dalam mengatasi dan menangani stres agar tidak terjadi hal-hal yang dapat memicu dampak negatif bagi kesehatan dan kesejahteraan jiwa.

Thorson dan Powell (1993) mengatakan bahwa humor telah lama diakui sebagai mekanisme untuk menangani masalah dan kesulitan situasional dalam kehidupan. Humor dapat dirasakan, didapatkan, dan diamati ketika individu memiliki selera humor atau *sense of humor* (Sukoco, 2014). Menurut Martin (2004) humor atau tawa berperan penting dalam melakukan komunikasi interpersonal, sedangkan secara keseluruhan, *sense of humor* dapat digunakan sebagai sudut pandang dan komponen penting untuk melihat dunia dalam lingkup kehidupan sosial, dimana *sense of humor* dapat dijadikan sebagai sarana untuk menunjukkan hal-hal kebaikan, meringankan situasi canggung orang lain, dan memberikan kepercayaan diri kepada seseorang. *Sense of humor* dapat diartikan sebagai suatu potensi yang berasal dari dalam individu dan menimbulkan respon positif seperti emosi riang dan gembira disertai dengan tawa yang sebelumnya mengalami proses berfikir (Azizah & Herio, 2018).

Kuiper et al. (dalam Evitasari, 2019) menerangkan bahwa *sense of humor* terdiri dari dua komponen, yaitu adaptif dan maladaptif. Komponen adaptif pada *sense of humor* merupakan humor yang digunakan untuk mengurangi tingkat depresi dan kecemasan, *coping stress*, meningkatkan diri, kemampuan membuat humor guna meningkatkan *psychological well-being*, serta meningkatkan *self-competence* yang baik. Sedangkan, komponen maladaptif pada *sense of humor* merupakan humor yang digunakan untuk diri sendiri yang dapat mengakibatkan efek buruk, merusak dan merugikan diri sendiri, rendahnya harga diri, mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi yang lebih besar, serta menurunkan *self-competence*.

Sense of humor merupakan suatu kemampuan individu untuk mengekspresikan suatu kejadian dengan sisi candaan dan hiburan. Menurut Martin (2004) *sense of humor*

merupakan suatu kecenderungan untuk tertawa, mudah menerima hal yang lucu dilingkungannya, kemampuan untuk menceritakan dan menghibur orang lain dengan candaan, keceriaan, mempertahankan kelucuan dalam mengatasi stres, dan lain sebagainya. Sedangkan menurut Safira & Saputra (dalam Azizah & Herio, 2018) mengatakan bahwa *sense of humor* merupakan kemampuan seseorang untuk menggunakan humor sebagai cara menyelesaikan masalah, keterampilan yang dapat menciptakan suatu humor, kemampuan menghargai dan menanggapi hal-hal yang bersifat lucu dan humor. Individu akan banyak menghasilkan emosi yang positif walaupun tengah mengalami peristiwa hidup yang bersifat negatif jika individu tersebut memiliki *sense of humor* (Evitasari, 2019).

Thornson dan Powell (1993) mengemukakan empat dimensi yang terdapat dalam *sense of humor* seperti, *humor production* (kemampuan individu untuk menemukan humor di setiap peristiwa yang berhubungan dengan lingkungan), *humor appreciation* (kemampuan untuk menghargai setiap humor yang ada di lingkungannya), *coping humor* (kemampuan individu menggunakan humor untuk mengatasi masalah atau tekanan emosional dan situasi *stressful* pada individu), *attitude toward humor* (suatu kecenderungan terhadap individu untuk tersenyum dan tertawa pada situasi yang lucu).

Menurut Lefcourt (dalam Puspita & Rangkuti, 2015) *sense of humor* dapat digunakan untuk mengatasi stres karena dapat digunakan sebagai *coping* stres dan memiliki mental dan fisik yang lebih sehat berkaitan dengan kebahagiaan. Wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap lima responden mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta, menghasilkan bahwa 4 dari 5 mahasiswa mengatakan *sense of humor* dapat menjadi alternatif untuk membantu penurunan stres di masa pandemi Covid-19. Stres yang dialami mahasiswa pada masa pandemi Covid-19 seperti saat ini adalah masalah serius yang mana sangat berpengaruh pada kondisi mental mahasiswa, sehingga kondisi yang demikian tentunya harus ditangani dengan segera, hal yang demikian menjadi dasar humor untuk menangani stres yang dirasakan selama masa pandemi ini. Stresor yang menjadi penyebab berasal dari berbagai macam bentuk stresor, beban kuliah dan lingkungan sosial menjadi penyebab yang banyak dirasakan oleh

mahasiswa. Namun, *sense of humor* tidak selalu menjadi *coping* utama, akan tetapi sumbangsih yang diberikan terhadap penanganan stres pada mahasiswa cukup signifikan, sehingga hal tersebut dapat menjadi pilihan baik bagi mahasiswa dalam menangani kondisi stres yang dialami.

Tinjauan pustaka mengenai hubungan *sense of humor* dengan stres dalam beberapa tahun belakangan ini sangat terbatas. Namun, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Overholser (1992) mengemukakan hasil bahwa *sense of humor* memiliki peran yang sangat penting dalam penyesuaian psikologis dan mengatasi stres dalam kehidupan. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Sukoco (2014) dalam jurnal yang berjudul “*Hubungan Sense of humor dengan Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi*” menunjukkan hasil bahwa *sense of humor* dengan stres memiliki hubungan yang negatif dengan tingkat kolerasi yang cukup kuat.

Berdasarkan penelitian yang sudah dipaparkan diatas, mengemukakan secara garis besar bahwa *sense of humor* memiliki hubungan negatif secara signifikan terhadap stres. Oleh karena itu peneliti ingin melihat hubungan *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa selama masa pandemi Covid-19 yang diasumsikan menjadi stresor yang cukup signifikan pada mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah paparkan diatas, identifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini antara lain:

- a. Bagaimana gambaran *sense of humor* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di masa pandemi Covid-19?
- b. Bagaimana gambaran Stres pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di masa pandemi Covid-19?
- c. Apakah terdapat hubungan *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di masa pandemi Covid-19?

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, penelitian ini dibatasi oleh hubungan *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di masa pandemi Covid-19.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di masa pandemi Covid-19?”

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *sense of humor* dengan stres pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di masa pandemi Covid-19.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

- a. Pengembangan informasi dalam bidang psikologi mengenai *sense of humor* dan stres
- b. Menambah pengetahuan dan wawasan untuk masyarakat awam dan mahasiswa mengenai fenomena psikologis yang terjadi di masyarakat.
- c. Memberikan sumber literatur untuk penelitian selanjutnya.

1.6.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai solusi penanganan dalam menghadapi stres perkuliahan, terutama pada masa pandemi Covid-19.

- b. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan penambahan literatur mengenai *sense of humor* sebagai *coping* stres pada mahasiswa.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber rujukan/referensi dalam meneliti variabel *sense of humor* dan stres pada penelitian yang akan datang.

