

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani pendidikan tinggi dan berada dalam masa *emerging adult*, yaitu tahapan dimana individu telah melewati usia remaja akan tetapi belum memasuki usia dewasa (Arnett, 2006). Masa-masa seperti ini dapat disebut juga sebagai masa transisi, yaitu masa dimana mahasiswa mengalami banyak perubahan agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Perubahan tersebut meliputi semua aspek perkembangan seperti perubahan fisik, emosi, sosial, dan juga kepribadian (Sarwono, 2012).

Pada masa transisi dan penyesuaian diri tersebut tidak sedikit mahasiswa yang pada akhirnya mengalami stress. Sebagai contoh, dalam penelitian yang dilakukan oleh Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020) terhadap 2.320 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa sebanyak 55% responden mengalami stress sedang, 45% responden mengalami stress ringan. Stress yang dialami oleh mahasiswa ini dapat memberikan dampak negatif, bahkan jika beban yang dirasa terlalu berat maka dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, bahkan penurunan kemampuan penyelesaian masalah (Goff. A.M, 2011).

Selagi menjalani masa transisi tersebut, dalam menjalani masa pendidikan tinggi atau masa perkuliahannya, mahasiswa terbagi menjadi dua kelompok. Terdapat kelompok aktivis, yaitu mahasiswa yang terdaftar sebagai pengurus dalam organisasi baik didalam maupun diluar kampus dan ikut terlibat dalam program kerja yang dilaksanakan oleh organisasi tersebut. Sedangkan kelompok lainnya adalah non aktivis yaitu kelompok yang tidak terdaftar dalam organisasi manapun dan berfokus dalam perkuliahan (Rohman, 2015). Menurut Parera (2000) yang termasuk kriteria mahasiswa aktivis adalah mahasiswa yang

menjabat sebagai pengurus organisasi, memiliki pengalaman dan keterampilan dalam berorganisasi.

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara terhadap 2 orang mahasiswa yang aktif berorganisasi. Peneliti melakukan wawancara terhadap kedua subjek pada tanggal 4 Juni 2024 secara luring. Tujuan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara adalah untuk mengetahui permasalahan yang dialami oleh mahasiswa serta bagaimana cara mereka memaknai aktivitas yang mereka lakukan selama berorganisasi.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap kedua subjek, yaitu OF dan NV, masalah yang dihadapi oleh kedua subjek cukup berbeda. Subjek OF yang aktif dalam organisasi pers merasa stress akibat proses penulisan dan kemungkinan akibat dari hasil tulisannya, sementara subjek NV yang aktif dalam organisasi berbasis gender merasa stress karena rumitnya regulasi dan panjangnya alur selama melakukan pendampingan terhadap korban kekerasan seksual. Meskipun memiliki perbedaan masalah yang dihadapi, kedua subjek sama-sama merasa bahwa kegiatan dan tanggung jawab dalam organisasi menjadi salah satu sumber stress dalam menjalani kehidupan mereka sebagai mahasiswa.

Hasil wawancara tersebut didukung oleh penelitian yang sebelumnya telah dilakukan oleh Surury, I., Putri, L. A., Hamida, G. S., & Prastiwi, N. D. (2022) pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memperoleh nilai $p < 0,01$, artinya terdapat hubungan antara stress akademik dengan minat berorganisasi. Dapat dikatakan mahasiswa yang mengikuti organisasi mempunyai tingkat stress yang tinggi sedangkan pada mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi memiliki tingkat stress yang rendah (Livana et al., 2020). Keadaan stress yang tinggi pada mahasiswa dapat memberikan dampak buruk, pada penelitian yang dilakukan oleh Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022) didapatkan hasil bahwa stress berkorelasi positif dengan kejadian insomnia, hal ini cukup sering terjadi terutama pada mahasiswa tingkat akhir.

Meskipun begitu, bukan berarti hanya mahasiswa yang aktif berorganisasi saja yang rentan untuk menghadapi stress. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022) didapatkan hasil bahwa 49% mahasiswa mengalami stress akademik yang sebagian besar sumbernya berasal dari harapan orang tua dan harapan dosen. Selain itu adanya peralihan lingkungan pendidikan dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas juga dapat menimbulkan kejutan psikologis, akademik, dan sosial. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Kurniasani, R. A. & Wahyudi, H (2022) juga didapatkan hasil bahwa stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Bandung berada pada kategori tinggi, yakni sebanyak 80% mahasiswa.

Dengan adanya masa penyesuaian diri dan tanggung jawab yang beragam pada diri mahasiswa maka dibutuhkan adanya strategi pengelolaan stress yang baik. Secara khusus, pengurangan stress yang tinggi dapat dilakukan dengan berpikir positif, mengubah suasana hati, dan menghindari perasaan marah serta frustrasi terhadap orang lain (Piao & Managi, 2022). Menurut Tugade et al. (2004), mengatasi negativitas membutuhkan fokus pada aspek positif dari seseorang, sebab emosi positif memperluas kesadaran sesaat individu dan ruang lingkup perhatiannya. Emosi positif ini juga dapat meningkatkan proses berpikir yang fleksibel, inovatif, dan kreatif sehingga dapat memberikan lebih banyak sumber daya untuk memenuhi kebutuhan belajar dan bersosialisasi. Usaha untuk mengintensifkan dan memperpanjang pengalaman yang dianggap positif ini disebut sebagai *savoring* (Peterson, 2006).

Savoring adalah kemampuan individu untuk mengatur perasaan positifnya dengan mengarahkan perhatian pada pengalaman positif, menghargai pengalaman positif, serta menguraikan atau meningkatkan pengalaman dari momen-momen positif dalam hidupnya (Bryant & Veroff, 2007). Kemampuan *savoring* yang baik akan membantu individu untuk dapat mengurangi kecemasan dan depresi serta dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup (Salces-Cubero, Ramírez-Fernández, and Ortega Martínez, 2019).

Smith, J. L., & Hollinger-Smith, L (2015) melakukan penelitian mengenai *savoring*, *resilience*, dan *psychological well-being* pada orang dewasa. Penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa orang dewasa yang lebih tua memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam *savoring*, *resilience*, dan juga *well-being*. Serta hubungan antara *savoring* dan *psychological well-being* ini lebih kuat pada individu yang memiliki *resilience* rendah. Selain itu, terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012) yang bertujuan untuk menentukan apakah *savoring* meningkatkan pengaruh kejadian positif sehari-hari dan menentukan kebahagiaan individu, dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa *momentary savoring* memediasi hubungan antara *momentary positive event* dan *momentary happy mood*.

Dalam upaya untuk meningkatkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif, humor juga bisa menjadi hal yang efektif (Braniecka, A., Hanć, M., Wołkowicz, I., Chrzczonowicz-Stepień, A., Mikołajonek, A., & Lipiec, M., 2019). Humor merupakan salah satu strategi pengelolaan stress yang baik karena humor dapat menimbulkan refleksi tertawa yang merupakan obat terbaik untuk melawan stress. Kepekaan individu dalam mengamati, merasakan, dan menciptakan suatu humor disebut sebagai *sense of humor*, Martin (dalam Hughes, 2008) mendefinisikan *sense of humor* sebagai suatu sikap yang berbeda pada setiap individu dalam mempersepsikan, mengekspresikan, atau menilai humor. Merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Sukoco (2014) terdapat korelasi yang negatif antara *sense of humor* dengan stress pada mahasiswa baru, yang artinya semakin tinggi *sense of humor* mahasiswa maka semakin rendah tingkat stress mahasiswa tersebut. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Wardani (2012) juga menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *sense of humor* dengan kebermaknaan hidup.

Dengan demikian maka *sense of humor* yang baik dalam diri mahasiswa dapat membantu dalam upaya pengurangan emosi negatif dan peningkatan emosi positif yang dibutuhkan untuk mengatasi stress yang dialami oleh mahasiswa tersebut. Begitu juga dengan *savoring* atau pemaknaan yang positif terhadap apa

yang telah dilalui, sedang dilalui dan akan dilalui oleh mahasiswa juga dapat membuat mahasiswa lebih mampu untuk mengatasi kegiatan yang sedang dijalannya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *sense of humor* dan *savoring* pada mahasiswa di Kota Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan *sense of humor* dan *savoring* pada mahasiswa di kota Bandung ?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai hubungan *sense of humor* dan *savoring* pada mahasiswa di kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis. Adapun manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

1.4.1 Teoritis

- A. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pengetahuan dan memperkaya wawasan dalam bidang ilmu psikologi khususnya terkait dengan *sense of humor* dan *savoring* pada mahasiswa di Kota Bandung.
- B. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan ilmu pengetahuan mengenai beberapa faktor yang berhubungan dengan *savoring* pada mahasiswa.
- C. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Praktis

- A. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk lebih meningkatkan kemampuan dalam menciptakan, merespon, dan menggunakan humor dengan tujuan agar lebih mampu memaknai hal-hal yang dialaminya secara positif.

B. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk lebih sering menggunakan humor untuk mengurangi stress dan meningkatkan kemampuan untuk memaknai pengalaman yang dilalui secara positif.