

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan mengenai latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

A. Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa merupakan masa transisi dari masa SMA menuju dunia kerja (Upadyaya & Salmela-Aro, 2017). Pada masa ini umumnya mahasiswa memiliki banyak keinginan untuk membuat sebuah pencapaian, namun hal itu berbanding terbalik dengan waktu yang tersedia (Sari, 2019). Kehidupan perkuliahan menuntut mahasiswa untuk kompeten dalam bidang akademik maupun non akademik, seperti pemberian tugas, aktif dalam kegiatan organisasi serta aktif di luar kampus (Bistolen & Setianingrum, 2020; Sari, 2019; Widyastuti, 2017). Ini menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mengatur waktu (Widyastuti, 2017). Selain itu mahasiswa perlu untuk beradaptasi, merubah pola hidup dari kebiasaan ketika SMA menjadi pola hidup anak kuliah (Bistolen & Setianingrum, 2020). Masalah lain muncul dari lingkungan pergaulan mahasiswa, seperti pergaulan bebas, lingkungan sosial yang tidak mendukung untuk berkuliah, serta sifat anti sosial (Sari, 2019).

Menurut Djaling & Purba (2019), setiap jenjang usia perkembangan memiliki tanggung jawabnya masing-masing, termasuk mahasiswa. Jika tanggung jawab tersebut tidak terpenuhi maka akan menimbulkan rasa tidak puas dalam diri individu. Mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup rendah akan timbul perasaan cemas, stres, performa akademik yang menurun, depresi, bahkan timbul keinginan untuk bunuh diri (Djaling & Purba, 2019; Widyastuti, 2017). Sedangkan jika kepuasan hidup seseorang tinggi maka akan berdampak baik pada kesehatan, lebih produktif, sukses mendapatkan pencapaian dan meningkatkan prestasi akademik mahasiswa (Maher et al., 2015; Miller et al., 2019; Rezaei & Jeddi, 2018; Risdiantoro et al., 2016). Berdasarkan survey yang dilakukan Badan Pusat Statistik pada tahun 2017, indeks kebahagiaan Jawa Barat hanya sebesar 69,58% atau termasuk sebagai satu dari lima provinsi dengan tingkat kebahagiaan paling rendah (Badan Pusat Statistik, 2017). Menurut Badan Pusat Statistik (2017), salah satu elemen utama dari survey indeks kebahagiaan adalah kepuasan hidup. Dampak buruk dari kepuasan hidup

rendah dapat dicegah atau dikurangi dengan cara menaikan kepuasan hidup (Johal & Sharma, 2016).

Kepuasan hidup mengacu pada komponen kognitif, bersifat mengevaluasi kehidupan yang telah dilalui seseorang (Antaramian, 2017). Seseorang dikatakan puas akan hidupnya jika orang tersebut memiliki kualitas hidup dan kesehatan yang baik, dipengaruhi oleh lingkungan alam dan sosial, dengan memperhitungkan faktor psikologisnya (Kvintova et al., 2016). Bagi mahasiswa, kepuasan hidup dapat dicapai melalui nilai akademik yang baik dan mampu memanfaatkan waktu luang dengan efektif (Risdiantoro et al., 2016). Berdasarkan pemaparan tersebut terdapat perbedaan pengertian dari kepuasan hidup, hal ini disebabkan karena kepuasan hidup bersifat subjektif yang artinya setiap orang memiliki tingkat kepuasan hidup yang berbeda (Waskito et al., 2018). Meskipun kepuasan hidup bersifat subjektif, setiap orang perlu mencapai kepuasan hidup karena berdasarkan penelitian kepuasan hidup terbukti memberikan makna kehidupan, mengurangi tingkat stres, memperbaiki suasana hati, meningkatkan kualitas hidup, menjaga kesehatan fisik dan psikologis (Djaling & Purba, 2019; Kvintova et al., 2016; Miller et al., 2019). Selain itu kepuasan hidup mengurangi tingkat kecemasan, menghindarkan diri dari depresi dan keinginan untuk bunuh diri (Djaling & Purba, 2019; Kim & Cho, 2016; Widyastuti, 2017).

Berdasarkan penelitian Zhao et al. (2014), kepuasan hidup berkaitan dengan gaya humor. Gaya humor *affiliative* dan gaya humor *self-enhancing* dapat meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa di Tiongkok secara signifikan (Zhao et al., 2014). Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian Dyck & Holtzman (2013) menyimpulkan bahwa, kepuasan hidup berhubungan positif dengan gaya humor *affiliative* dan gaya humor *self-enhance*. Menurut Yue et al. (2017), berdasarkan penelitian yang dilakukan di Hongkong, gaya humor *self-enhance* merupakan gaya humor yang paling berpengaruh pada kepuasan hidup, hal ini disebabkan karena gaya humor *self-enhance* memungkinkan seseorang memandang kehidupan berdasarkan sudut pandang yang lebih rileks.

Gaya humor *affiliative* dan *self-enhance* merupakan bagian dari gaya humor, selain itu terdapat gaya humor *aggressive* dan *self-defeating* (Martin et al., 2003). Martin et al. (2003), mengelompokan gaya humor *affiliative* dan *self-enhance* sebagai gaya humor adaptif, sedangkan gaya humor *aggressive* dan *self-defeating* pada kelompok mal-adaptif. Gaya humor merupakan bentuk ekspresi yang timbul secara spontan dalam merespon

sesuatu yang dirasa lucu (Martin et al., 2003). Melalui humor seseorang dapat merasakan kebahagiaan, mengurangi kecemasan, mengurangi depresi, menjaga kesehatan, mengurangi stres dan meningkatkan kepuasan hidup (Çalışandemir & Tagay, 2015; Dyck & Holtzman, 2013; Konradt et al., 2013; Linge-Dahl et al., 2018; Mathieu, 2008). Selain manfaat tersebut, humor juga dapat digunakan untuk menjalin hubungan dengan lingkungan sosial (Aydın, 2015). Kehidupan sosial sangat penting bagi mahasiswa, karena melalui hubungan yang baik dengan lingkungannya mahasiswa akan terhindar dari sifat anti sosial dan mendapatkan dukungan selama proses perkuliahan (Sari, 2019). Humor dapat menjadikan seseorang akrab dengan lingkungannya, namun jika salah dalam menyampaikan, hal tersebut justru akan merusak hubungan dengan lingkungan sosial (Aydın, 2015; Firmansyah & Rokhmawan, 2016). Agar hubungan tidak rusak karena humor, penting bagi individu memiliki kesadaran akan apa yang diperbuat, oleh karena itu diperlukan *self-compassion* (Aydın, 2015).

Self-compassion atau berbelas kasih pada diri sendiri merupakan sikap terbuka atas penderitaan orang lain, yang menimbulkan rasa iba pada diri sendiri (Neff, 2003). Hal ini juga mencakup untuk tidak menghakimi diri sendiri dan lebih menyadari kalau tidak ada seorang pun yang sempurna (Neff, 2003). Menurut temuan dari Baş & Dilmaç (2019), *self-compassion* akan meningkat seiring dengan humor individu yang meningkat. Hasil penelitian Aydın (2015), menyatakan bahwa *self-compassion* mempengaruhi gaya humor seseorang secara signifikan, individu yang memiliki nilai *self-compassion* tinggi cenderung lebih memilih gaya humor adaptif (gaya humor *affiliative* dan *self-enhance*). Berbeda dengan penelitian tersebut penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Amerika dan Rusia menyimpulkan bahwa, *self-compassion* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan humor adaptif dan mal-adaptif pada mahasiswa Amerika (Khramtsova & Chuykova, 2016). Sedangkan pada partisipan Rusia hanya ditemukan pada gaya humor *affiliative*, *self-enhance*, dan *aggressive*. Perbedaan terjadi karena terdapat perbedaan budaya di negara tempat dilakukannya penelitian (Khramtsova & Chuykova, 2016).

Self-compassion dapat menjadi prediktor dari kesejahteraan seseorang (Neff, 2003). Individu dengan tingkat *self-compassion* tinggi cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih baik (Baş & Dilmaç, 2019). Hal ini dibuktikan dalam penelitian Yang et al. (2016), *self-compassion* membantu individu dalam melakukan proses evaluasi kehidupan dengan

cara tidak melakukan *self-judgement*, lebih menghargai diri sendiri dan bersikap lebih positif, maka individu tersebut mencapai kepuasan hidup dengan lebih baik. Penelitian serupa dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia, hasilnya mahasiswa yang memiliki nilai *self-compassion* tinggi lebih merasa puas terhadap hidupnya (Anggraeni & Kurniawan, 2012).

Penelitian Kvintova et al. (2016), menyatakan apabila seseorang yang puas dengan hidupnya maka orang tersebut memiliki kualitas hidup dan kesehatan yang lebih baik. Menurut penelitian Zhao et al. (2014), kepuasan hidup seseorang dipengaruhi oleh gaya humor yang digunakan. Serta penelitian Baş & Dilmaç (2019), menyebutkan bahwa seseorang yang berbelas kasih pada diri sendiri atau disebut juga *self-compassion* cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih baik. Berdasarkan pemaparan di atas, maka diasumsikan bahwa variabel *self-compassion* berperan sebagai moderator pada pengaruh gaya humor terhadap kepuasan hidup. Maka peneliti tertarik untuk mempelajari pengaruh gaya humor terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa di Kota Bandung yang dimoderasi oleh *self-compassion*. Dilakukannya analisis moderasi dikarenakan sudah terdapat penelitian terdahulu yang membahas hubungan antara variabel yang akan diteliti. Selain itu, peneliti ingin mengetahui peran dari *self-compassion* dalam pengaruh gaya humor terhadap kepuasan hidup. Analisis moderasi dilakukan untuk menjelaskan bagaimana humor mempengaruhi kepuasan hidup dengan melihat *self-compassion* pada mahasiswa itu sendiri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, terdapat rumusan masalah dalam bentuk pertanyaan penelitian, yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh gaya humor terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa di Kota Bandung?
2. Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa di Kota Bandung?
3. Apakah *self-compassion* memoderasi pengaruh gaya humor terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa di Kota Bandung?
4. Apakah terdapat pengaruh gaya humor *affiliative* terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa di Kota Bandung?

5. Apakah terdapat pengaruh gaya humor *self-enhancing* terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa di Kota Bandung?
6. Apakah terdapat pengaruh gaya humor *aggressive* terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa di Kota Bandung?
7. Apakah terdapat pengaruh gaya humor *self-defeating* terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa di Kota Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi *self-compassion* sebagai variabel yang memoderasi pengaruh gaya humor terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa di Kota Bandung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan keilmuan psikologi dan dapat dijadikan acuan serta menambah wawasan dalam gaya humor, kepuasan hidup dan *self-compassion*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi ide untuk mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahan agar menjadi mahasiswa yang bahagia dan memiliki nilai kepuasan terhadap hidup dengan menerapkan gaya humor dalam kehidupan sosial dan *self-compassion*.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan ini dapat menyumbangkan pemikiran mengenai pemecahan masalah yang berkaitan dengan gaya humor, kepuasan hidup dan *self-compassion* pada mahasiswa dan dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya.

E. Struktur Organisasi Penelitian

Proposal skripsi ini terdiri dari tiga bab dengan rincian sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini merupakan uraian dari hal-hal yang mendasari penelitian ini, yaitu latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi proposal penelitian.

BAB II LANDASAN TEORITIS

Bab ini merupakan uraian dari teori-teori dan hasil penelitian terdahulu mengenai gaya humor, kepuasan hidup, dan *self-compassion* pada mahasiswa, serta kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini merupakan uraian dari desain penelitian, partisipan, populasi, sampel, variabel, instrumen dan teknik analisis data terkait penelitian yang dilakukan.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini merupakan uraian dari pengolahan dan analisis data menggunakan aplikasi SPSS, serta pembahasan dengan teori mengenai gaya humor (X), *self-compassion* (Z), dan kepuasan hidup (Y).

BAB V KESIMPULAN

Bab ini merupakan uraian kesimpulan dari penelitian yang didapatkan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan serta implikasi yang didapat dari penelitian, dan rekomendasi bagi berbagai pihak yang terlibat dalam penelitian ini serta bagi peneliti selanjutnya.