

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia perkuliahan yang dijalalani mahasiswa tidak hanya tentang perkuliahan, mengerjakan tugas yang diberikan dari dosen ataupun mengikuti ujian semester. Mahasiswa yang telah menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, dituntut atau diwajibkan untuk membuat suatu karya ilmiah yaitu skripsi. Menurut Hidayat (2008) skripsi merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan analisisnya dalam mengkaji, memecahkan, dan menyimpulkan masalah yang ditelitinya. Mahasiswa yang menyelesaikan skripsinya adakalanya dihadapkan oleh beberapa masalah seperti kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, dosen pendamping yang sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi. Masalah-masalah tersebut bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi bisa dianggap sebagai tantangan ataupun hambatan yang akan mengarah pada kecemasan. Hambatan yang ada dalam pengerjaan skripsi mampu menimbulkan perasaan cemas pada mahasiswa (Maritapiska, 2003).

Savira dan Kirana (2013) menyebutkan bahwa kendala yang menghadang dalam penyusunan skripsi membuat proses pengerjaan

skripsi menjadi terhambat. Keterlambatan tersebut dapat menimbulkan dampak seperti kecemasan. Menurut Atkinson (2000), kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Begitu juga sama seperti yang dialami oleh beberapa mahasiswa psikologi dalam menghadapi tugas akhir skripsi yang diwawancarai oleh peneliti. Kecemasan itu muncul dikarenakan dari diri mahasiswa itu sendiri yang kurang optimis dalam menghadapi skripsi maupun revisi skripsi tersebut serta memiliki ketakutan ketika akan menghadapi bimbingan dengan dosen yang ditakuti apabila tidak bisa memenuhi maksud dosen pembimbing. Kecemasan yang dimaksud diantaranya perasaan tegang, rasa takut yang menetap. Berbagai cara dapat dilakukan oleh seseorang dalam mengatasi tekanan dan rasa cemas. Salah satu cara yang dipakai dalam menghadapi kecemasan adalah dengan memanfaatkan humor. Pemberian humor berpengaruh pada tingkat kecemasan seseorang setelah diberikan stimulus humor (Fahruliana, 2011)

Humor memiliki berbagai macam jenis, mulai dari jenis gerak, jenis intelektual, dan humor jenis gabungan (Sarwono, 1996). Humor sebagai salah satu jalan dalam mengurangi kecemasan karena humor sendiri mudah ditemui dimanapun dan kapanpun, serta dampak humor sendiri dapat langsung dirasakan oleh penikmatnya. Humor dalam penelitian ini dikemas dalam bentuk tayangan serial Mr. Bean yang berasal dari Inggris Raya. Tayangan humor yang dipilih peneliti

diharapkan mampu diserap lebih cepat karena menggunakan dua panca indra, yaitu mata yang menangkap visualisasi tayangan humor dan telinga yang akan menangkap auditori dari tayangan humor. Tayangan mini seri Mr. Bean menampilkan salah satu konten yang populer yaitu humor sitkom (situasi komedi), penggunaan tayangan humor mini seri Mr. Bean menjadi layak dalam sebuah penelitian karena humor yang dibawakan tidak mengandung kekerasan fisik maupun kekerasan verbal (*bullying*.) Humor menurut Kuiper (2012) adalah stimulus yang dapat memancing tawa pada seseorang, seperti lelucon, cerita lucu, kartun lucu, situasi memalukan, lelucon praktis, dan sebagainya. Humor digambarkan sebagai salah satu stimulus yang dapat membantu seseorang untuk tertawa dan merasa bahagia (Ripoll, 2010). Efek tertawa secara fisiologis dapat membantu untuk mengontrol tekanan darah dengan menurunkan kecemasan serta memunculkan kondisi rileks. Cristie dan Moore (2005) melakukan *review* terhadap beberapa jurnal penelitian mengenai humor dan tertawa yang menunjukkan bahwa humor digunakan sebagai *coping* terhadap kecemasan. Humor dapat mempengaruhi kondisi tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga dapat membantu mahasiswa menemukan kembali semangat dalam mengerjakan skripsi.

Peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh tayangan humor terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi khususnya bagi mahasiswa angkatan 2014 yang pada semester ini mengambil skripsi. Humor dijadikan sebagai salah satu

strategi *coping* yang bisa menurunkan kecemasan mahasiswa. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Madiun pasti mengetahui semboyan Humanis-Eksistensial yang beranggapan bahwa individu adalah agen bagi dirinya sendiri sehingga harus bertanggung jawab terhadap dirinya. Skripsi merupakan salah satu bentuk pertanggung jawaban seorang mahasiswa terhadap masa studi perkuliahan. Oleh karenanya peneliti tertarik untuk membuktikan adakah pengaruh menonton tayangan humor Mr. Bean terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2014 yang mengerjakan skripsi di Universitas Katolik Widya Mandala Madiun.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, maka rumusan masalah di dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh tayangan humor Mr. Bean terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa psikologi tingkat akhir angkatan 2014 yang mengerjakan skripsi di Universitas Katolik Widya Mandala Madiun?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh tayangan humor Mr. Bean terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa psikologi tingkat akhir angkatan 2014 yang mengerjakan skripsi di Universitas Katolik Widya Mandala Madiun.

D. Manfaat Penelitian

- 1) Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi pengembangan Psikologi, khususnya Psikoedukasi dan meningkatkan pemahaman ataupun keterampilan sebagai bentuk usaha pencegahan atau meluasnya gangguan psikologis misalnya kecemasan.
- 2) Secara Praktis
 - a) Bagi subjek (mahasiswa), hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah keterampilan dalam menghadapi kecemasan saat mendapatkan hambatan dalam mengerjakan skripsi.
 - b) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan acuan mengembangkan penelitian mengenai humor dan kecemasan yang tidak hanya berasal dari pengalaman kecemasan mahasiswa melainkan dapat berasal dari subjek lain misal peserta didik yang pengalaman kecemasannya jelas berbeda.
 - c) Bagi Fakultas, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah jumlah penelitian yang menggunakan metode eksperimen.
 - d) Bagi Universitas, peneliti berharap penelitian ini tidak hanya berguna bagi mahasiswa di Fakultas Psikologi saja tetapi juga menjadi tambahan ilmu bagi seluruh mahasiswa di Universitas Katolik Widya Mandala Madiun yang sedang mengerjakan skripsi.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya oleh Fahruliana pada tahun 2011 yaitu yang berjudul “Pengaruh Terapi Humor Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Narapidana Menjelang Masa Pembebasan di Lembaga Perasyarakatan Wanita kelas IIA Malang.” Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh penurunan tingkat kecemasan narapidana menjelang masa pembebasan. Penelitian ini menggunakan subyek yaitu para narapidana yang berada di masa menjelang pembebasan, berbeda di sasaran subyek yang memiliki faktor kecemasan berbeda dengan mahasiswa yang mengambil kecemasan. Narapidana mengalami kecemasan pada masa menjelang pembebasan yang berhubungan dengan penerimaan diri dengan lingkungan setelah dibebaskan dari penjara.

Hasil penelitian Pramita pada tahun 2010 tentang terapi tertawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada siswa kelas tiga menjelang Ujian Akhir Nasional (UAN). Penelitian ini menerapkan terapi tertawa yang dilakukan sebelum menghadapi Ujian Akhir Nasional. Pada penelitian ini peneliti kurang memfokuskan pada konten humor yang akan dipilih untuk dijadikan bahan terapi tertawa.

Pada tahun 2014 Alfiani mengadakan penelitian pengaruh humor terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di universitas Brawijaya Malang. Penelitian ini menunjukkan bahwa humor mempengaruhi skor atau tingkatan stres, dimana partisipan yang mendapatkan media humor mengalami penurunan skor atau tingkatan stres melalui media humor. Emosi positif yang dihasilkan dari humor akan

melawan emosi negatif yang dialami saat seseorang mengalami stres seperti kecemasan, kesedihan, dan kemarahan. Peneliti fokus pada aspek stres yang dialami subyek penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini berbeda dengan peneliti sebelumnya karena menggunakan media humor yang lebih memfokuskan pada tayangan mini seri Mr. Bean. Penelitian yang dilakukan dengan menggunakan tayangan mini seri Mr. Bean belum pernah dilakukan sebelumnya.