

Gambaran *Sense of Humor* pada Mahasiswa yang Terdiagnosis *Anxiety*

Panggih Alfarisy, Mustaqim Setiyo Ariyanto, Andhita Dyorita Khoiryasdien

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

alfarispanggih@gmail.com, mustaqim.sa@unisayogya.ac.id,

dyorita.kh@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

Humor has probably existed since humans knew language, or even older. If we trace its origins, humor comes from the Latin word umor which means 'fluid'. Since 400 BC, the ancient Greeks thought that human mood was determined by four types of fluids in the body, namely blood (sanguis), mucus (phlegm), yellow bile (choler), and black bile (melancholy). There are many humor theories, none of which are exactly the same as each other, none of which can describe humor completely, and all tend to be influenced by each other. For students, humor itself functions as a way to lighten the atmosphere when gathering. This research uses qualitative research methods where the research subjects are students who are diagnosed with symptoms of anxiety. The results of this research are that the subject really likes to make people around him laugh, but if when he tells a joke and no one responds the subject will feel panicked, anxious, uncomfortable, uncomfortable and embarrassed, which will then become pressure for the subject. Based on the research results, there were no significant changes in humor in the subjects. In this case, the subject is not only diagnosed with anxiety, but there are also other diagnoses such as depression.

Keywords: *Anxiety, Humor, Students*

ABSTRAK

Humor mungkin sudah ada sejak manusia mengenal bahasa, atau bahkan lebih tua. Jika dilacak asal-usulnya, humor berasal dari kata latin yaitu *umor* yang berarti 'cairan'. Sejak 400 SM, orang Yunani kuno beranggapan bahwa suasana hati manusia ditentukan oleh empat macam cairan di dalam tubuh, yaitu darah (*sanguis*), lendir (*phlegm*), empedu kuning (*choler*), dan empedu hitam (*melancholy*). Teori humor jumlahnya sangat banyak, tidak ada yang sama persis antara satu dengan yang lainnya, tidak satu pun juga yang bisa mendeskripsikan humor secara menyeluruh, dan semua cenderung saling terpengaruh. Pada mahasiswa, humor sendiri berfungsi sebagai salah satu cara untuk pencair suasana ketika sedang berkumpul. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang dimana subjek penelitian adalah mahasiswa yang terdiagnosis gejala kecemasan atau *anxiety*. Hasil dari penelitian ini adalah subjek memang suka membuat orang yang disekelilingnya tertawa, namun apabila ketika ia melempar lelucon dan tidak ada yang menanggapi subjek akan merasa panik, gelisah, risih, kurang nyaman, dan merasa malu, yang kemudian itu akan menjadi tekanan bagi subjek. Berdasarkan hasil penelitian, tidak ada perubahan humor yang signifikan pada diri subjek. Dalam hal ini subjek tidak hanya terdiagnosis *anxiety* saja, akan tetapi ada diagnosis lain juga seperti halnya depresi.

Kata kunci: *Anxiety, Humor, Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Humor mungkin sudah ada sejak manusia mengenal bahasa, atau bahkan lebih tua. Humor sebagai salah satu sumber rasa gembira, mungkin sudah menyatu dengan kelahiran manusia. Jika dilacak asal-usulnya, humor berasal dari kata latin yaitu *umor* yang berarti 'cairan'. Sejak 400 SM, orang Yunani kuno beranggapan bahwa suasana hati manusia ditentukan oleh empat macam cairan di dalam tubuh, yaitu darah (*sanguis*), lendir (*phlegm*), empedu kuning (*choler*), dan empedu hitam (*melancholy*). Perimbangan jumlah cairan tersebut menentukan suasana hati. Kelebihan salah satu di antaranya akan membawa pada suasana tertentu. Darah menentukan suasana gembira (*sanguis*), lendir menentukan suasana tenang atau dingin (*phlegm*), empedu kuning menentukan suasana marah (*choler*), dan empedu hitam untuk suasana sedih (*melancholy*). Tiap cairan tersebut mempunyai karakteristik sendiri dalam mempengaruhi setiap orang. Kekurangan darah menyebabkan orang tidak pemarah, kelebihan empedu kuning menyebabkan jadi angkuh, pendendam, ambisius, dan licik. Teori mengenai cairan itu merupakan upaya pertama untuk menjelaskan tentang sesuatu yang disebut humor (Rahmanadji, 2007).

Menurut Setiawan (2007) Teori humor jumlahnya sangat banyak, tidak ada yang sama persis antara satu dengan yang lainnya, tidak satu pun juga yang bisa mendeskripsikan humor secara menyeluruh, dan semua cenderung saling terpengaruh. Dewasa ini, pengertian humor paling awam ialah sesuatu yang lucu yang menimbulkan kegelian atau tawa, humor identik dengan sesuatu yang lucu, yang membuat orang tertawa, pengertian awam tersebut tidaklah keliru.

Sense of humor berbeda pada setiap orang dan dipengaruhi oleh beberapa hal seperti pengetahuan, latar belakang budaya, sehingga tidak tergantung pada suatu *stimulus*/rangsangan saja. *Sense of humor* juga merupakan faktor internal untuk menciptakan ataupun menghargai suatu humor tanpa stimulus dari luar. Rasa humor merupakan suatu potensi yang ada dalam diri individu yang reaksinya dimunculkan dengan emosi riang dan gembira yang disertai senyum dan tawa yang sebelumnya berlangsung adanya proses berpikir (Lawalata, 2021).

Humor memiliki banyak fungsi, baik yang membebaskan maupun memuaskan kebutuhan manusia. Humor juga menyadarkan orang bahwa dirinya tidak selalu benar dan mengajarkan mereka untuk melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda. Humor bersifat menghibur, dapat merangsang pikiran, dan dapat membuat seseorang menanggung sesuatu. Menurut Setiawan fungsi lain dari humor sendiri itu adalah sebagai rekreasi. Dalam hal ini, humor berfungsi untuk menghilangkan kejenuhan dalam hidupnya sehari-hari yang bersifat rutin. Sifatnya hanya sebagai hiburan semata selain itu juga, humor juga berfungsi untuk menghilangkan stres akibat tekanan jiwa atau batin (Rahmanadji, 2007).

Dengan suasana yang terasa tegang, sedang stres akibat memikirkan sesuatu atau bisa sebagai sarana kritik sosial. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Sujoko (2007) mengemukakan bahwa di Indonesia kalangan mahasiswa gemar menggunakan humor sebagai sarana kritik sosial. Kegemaran itu menunjukkan bahwa mahasiswa

adalah personal yang sedang menjadi manusia yang kritis, serta harus bersikap skeptis sehingga pikirannya menjadi ilmiah, tidak begitu saja menerima semua.

Pada saat ini tak sedikit mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan (*anxiety*). Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris "*anxiety*" berasal dari Bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, waswas dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda, Atkinson (Hengki, 2018). Pendapat di atas menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku dan respons-respons fisiologis.

Adisasmisto (Hengki, 2018) membagi penyebab munculnya kecemasan yaitu kecemasan kompetitif (*Competitif Anxiety*), kecemasan kognitif (*Kognitif Anxiety*) dan kecemasan somatik. Kecemasan kompetitif adalah proses munculnya kecemasan dalam diri yang terjadi sebagai hasil situasi kompetitif yang objektif. Kecemasan kompetitif merefleksikan perasaan dimana akan terjadi kesalahan yaitu *outcome* yang tidak sukses atau pengalaman takut gagal yang akan dialami. Kecemasan kognitif adalah proses kognitif yang melibatkan antara menghadapi dan bereaksi serta faktor-faktor yang mempengaruhi interaksi alamiah tersebut. Kecemasan kognitif adalah persepsi subjektif yang berkaitan erat dengan penilaian terhadap situasi yang diikuti dengan respons somatik. Ada tiga perilaku indikator utama kecemasan kognitif yaitu, ekspektasi negatif, dan takut dievaluasi. Kecemasan somatik adalah keadaan fisiologi dalam merespons situasi yang menegangkan yang disadarinya. Keadaan fisiologis ini dapat membantu atau menjadi hambatan. . Didalamnya ada reaksi otomatis seperti kejang perut, berkeringat dan detak jantung meningkat.

METODE PENELITIAN

Peneliti melakukan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk memahami secara komprehensif fenomena-fenomena seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan sebagainya yang dialami subjek penelitian melalui penjelasan dengan kata-kata dan bahasa menggunakan berbagai metode alam dalam situasi alam tertentu.

Variabel penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengategorikan mahasiswa akhir yang terdiagnosis *anxiety* yang masuk ke dalam kategori penelitian. Variabel kualitatif pada penelitian ini adalah *sense of humor*.

Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa metode guna menggali data serta menyesuaikan dengan tujuan penelitian.

1. Observasi

Menurut Nasution (Sugiyono, 2020) observasi adalah kondisi dimana dilakukannya pengamatan secara langsung oleh peneliti agar lebih mampu memahami konteks data dalam keseluruhan situasi sosial sehingga dapat diperoleh pandangan yang holistik (menyeluruh).

2. Wawancara

Menurut Esterberg (Sugiyono, 2020) wawancara merupakan pertemuan dua orang yang bertukar informasi dan ide melalui topik tanya jawab, sehingga dapat di kontribusikan dalam suatu topik tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan dan Analisis Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa hal yang mendorong subjek untuk terus bercanda itu adalah suka melihat orang yang di sekelilingnya tertawa, dan ketika subjek melakukan itu ia tidak merasa terkena *anxiety*. Namun ketika subjek melempar lelucon dan tidak dianggapi oleh teman-temannya, subjek akan menjadi panik, gelisah, risih, kurang nyaman, dan merasa malu, kemudian hal itu akan menjadi tekanan bagi dirinya sendiri. Akan tetapi subjek merasa masih bisa mengelola atau mengontrol hal itu dengan cara menarik nafas, menghembuskan nafas, dan berpikir positif.

Subjek juga menjelaskan bahwa panik dan gelisah ada hubungannya dengan *anxiety* yang dirasa gara-gara hal kecil misalnya lelucon yang tidak lucu, ketika presentasi di depan kelas, dan takut ketika berbicara di depan umum. Subjek juga di ketahui dari dahulu cenderung menyukai lelucon yang cukup sensitif atau *dark* dan juga lelucon yang menggunakan gerakan tubuh.

Sementara itu menurut *significant others* ketika mereka berdua bertemu, mereka selalu bercanda dan jarang sekali untuk membahas hal cukup serius karena dianggap kurang efektif. *Significant others* juga menjelaskan bahwa adanya perubahan perilaku sebelum dan sesudah subjek berobat ke psikolog/psikiater, namun menurutnya kondisi subjek saat ini sudah mengalami perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Subjek dan *significant others* juga sering bercanda tentang 18+. *Significant others* beranggapan bahwa selera humor yang dimiliki subjek sama sekali tidak mengalami perubahan.

Dalam hal ini juga diketahui bahwa subjek tidak hanya terdiagnosis *anxiety* atau gangguan kecemasan saja, akan tetapi terdapat diagnosis lain juga seperti halnya depresi seperti yang tercantum dalam verbatim yang telah dilakukan dengan subjek.

Pembahasan

Dengan *sense of humor*, seseorang akan terlatih memandang dunia dengan energi positif dan penuh keceriaan sejak usia belia dan sanggup melewati dinamika kehidupan yang sarat dengan berbagai emosi negatif ini dengan senyum optimis. Perkembangan humor juga telah mengalami metamorfosis dan dialektika sepanjang zaman, dari zaman Yunani kuno, zaman Romawi kuno, zaman Renaissance sampai dengan zaman sekarang. Tetapi humor itu sendiri tidak mudah untuk didefinisikan.

Adapun kekuatan dalam penelitian ini adalah kedekatan antara peneliti dan subjek yang dimana hal itu cukup penting untuk mencairkan suasana ketika melakukan penelitian. Sedangkan untuk kelemahan dalam penelitian ini adalah peneliti cukup rumit ketika menjelaskan perkataannya sehingga terkadang subjek sulit untuk memahami dan juga waktu yang terbatas karena subjek ada acara yang tidak bisa ditinggalkan.

Adapun temuan baru yang ditemukan pada penelitian kali ini adalah subjek akan merasa panik, gelisah, risih, kurang nyaman, dan merasa malu apabila candaannya tidak dianggapi oleh teman-temannya yang kemudian membuat dirinya merasa tertekan. Dalam hal ini juga subjek menyukai humor yang dirasa cukup sensitif, cenderung *dark*, bercanda yang menggunakan gerakan tubuh, dan juga candaan yang membahas usia 18 ke atas. Subjek juga kesulitan berkumpul dengan orang-orang baru dengan selera humor yang berbeda, dan subjek turut menjelaskan antara panik dan gelisah ada hubungannya dengan *anxiety* yang ia derita.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa tidak ada perubahan humor yang signifikan yang ditemukan di dalam diri subjek. Hal ini mengacu pada keterangan yang telah diberikan oleh *significant others* sebelum dan sesudah subjek terdiagnosis *anxiety*. Disini juga subjek mengaku mengalami kegelisahan apabila bercandanya tidak ditanggapi oleh teman-temannya dan subjek lebih senang berkumpul dengan orang-orang yang memiliki selera humor yang sama dengannya.

Dalam wawancara yang telah dilakukan dengan subjek juga telah ditemukan fakta baru bahwa subjek tidak hanya terdiagnosis *anxiety* saja, akan tetapi terdapat diagnosis depresi juga yang terdapat dalam diri subjek.

Berdasarkan hasil uraian kesimpulan di atas, ada beberapa hal yang harus di perhatikan antara lain :

1. Pastikan persiapannya matang terlebih dahulu.
2. Sebaiknya masyarakat sekarang harus sadar akan kesehatan mental dan harus berani ke profesional jika di perlukan.
3. Dan untuk penelitian selanjutnya harus lebih kompleks, karena humor itu sendiri tidak mudah untuk di definisikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Muhammad Taufiq, A. R. (2018). A study of humor in Bone Regency: A socio-pragmatic review. *Journal of Language Teaching and Research*, 9(1), 142-146.
- Azlizan, K. Z. (2023). Hubungan antara sense of humor dengan makna hidup pada remaja putus sekolah. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 1-15.
- Dedi Susanto, R. M. (2023). Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian ilmiah. *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 53-61.

- Diponegoro, U. H. (2017). Appreciation toward the sense of humor scale based on gender and ethnicity. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 1*(1), 226-229.
- Endang Sulistyowati, A. F. (2019). Aspek humor dalam syair sastra lisan Banjar Madihin. *Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya, 1*(1), 32-47.
- Hari Agung Budijanto, R. R. (2017). Persepsi mahasiswa mengenai korelasi antara sense of humor dosen dengan kompetensi mengajar bahasa pemrograman komputer. *Prosiding SNATIF, 1*(1), 507-510.
- Hengki Kumbara, Y. M. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 1*(1), 28-35.
- Jamin, N. S. (2020). Pengembangan sense of humor dan pengaruhnya pada emosi anak. *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal, 1*(1), 9-16.
- Liani, G. (2022). Makna humor sarkasme yang ada di teks sumber berbahasa Inggris dan teks sasaran berbahasa Indonesia dalam film Borat. *Deskripsi Bahasa, 1*(1), 104-110.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin, 127*(4), 504-519.
- Michaela Boerner, S. J. (2017). The association between sense of humor and trauma-related mental health outcomes: Two exploratory studies. *Running Head: Humor and Trauma-related Mental Health Outcomes, 1*(1), 1-19.
- Muhammad Yoga Wiratama, R. K. (2021). Hubungan antara sense of humor dengan stres kerja pada pegawai. *Acta Psychologia, 1*(1), 81-87.
- Natasjja A. Lawalata, M. N. (2021). Hubungan sense of humor dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi di program studi FIP Universitas Negeri Manado. *Psikopedia, 2*(2), 335-342.
- Rahmanadji, D. (2007). Sejarah, teori, jenis, dan fungsi humor. *Bahasa dan Seni, 1*(1), 213-221.
- Restha Karmita Lani, W. K. (2023). Hubungan antara sense of humor dengan resiliensi pada individu yang mengalami QLC. *Jurnal Cakrawala Ilmiah, 1*(1), 3349-3360.
- Sartika, E. (2014). Analisis isi kualitatif pesan moral dalam film berjudul “Kita Versus Korupsi.” *eJournal Ilmu Komunikasi, 1*(1), 64-77.
- Suntama Putra, R. M. (2023). Penerapan prinsip dasar etika penelitian ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 1*(1), 27876-27881.
- Utomo, U. H. (2017). Appreciation toward the sense of humor scale based on gender and ethnicity. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 1*(1), 226-229.

- Utomo, U. H. (2020). Apresiasi skala kepekaan humor pada etnis Jawa, Madura, dan Sunda. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 8-20.
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Humor-based online positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled long-term trial. *Zurich Open Repository and Archive*, 1(1), 1-32.
- Yudha Prayetno, Z. F. (2021). Hubungan sense of humor dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir jurusan psikologi Universitas Negeri Padang. *ejournal.pamaaksara.org*, 1(1), 290-302.
- Zulviah, R. C. (2021). Implementasi pendidikan karakter terhadap perilaku mahasiswa prodi PPKn di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Primagraha. *ISSN Online: 2597-3606*, 2(1), 1-7.*