

Reducing academic stress levels by humorous shows among students

Penurunan tingkat stres akademik melalui tayangan humor pada mahasiswa

Siti Samsidar Lubis¹ & Yunita Zahra^{1*}

¹Universitas Sumatera Utara, Kota Medan, Indonesia

Abstract. This study aims to see a decrease in academic stress levels through humorous shows to students during the covid-19 pandemic. During online lectures during the pandemic, students experience difficulties that can trigger students to experience academic stress. This experimental study used a repeated measures design and involved 17 students. The method of data analysis was carried out using the Wilcoxon test and the Friedman test. The results of this study indicate a decrease in the level of academic stress using humor for students. It can be seen from the academic stress level of students is lower after being given a humor show than before being given a humor show.

Keywords: academic stress, humor shows, students, covid-19 pandemic

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk melihat penurunan tingkat stres akademik melalui tayangan humor pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19. Selama menjalani perkuliahan daring dimasa pandemi, mahasiswa mengalami kesulitan yang dapat memicu mahasiswa mengalami stres akademik. Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan *repeated measures design* dan melibatkan 17 orang mahasiswa. Metode analisis data dilakukan menggunakan uji wilcoxon dan uji friedman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres akademik menggunakan tayangan humor pada mahasiswa, hal ini dilihat dari tingkat stres akademik mahasiswa lebih rendah setelah diberikan tayangan humor dibandingkan sebelum diberikan tayangan humor.

Kata kunci: stres akademik, tayangan humor, mahasiswa, pandemi covid-19

1 Pendahuluan

Saat ini, wabah virus corona sangat menghebohkan masyarakat di seluruh dunia. Covid-19 merupakan infeksi virus jenis baru yang menyerang saluran pernapasan seseorang, pertanggal 2 Maret 2020 sebanyak 90.308 orang telah terinfeksi virus ini (Yuliana, 2020). Penularan virus corona dapat terjadi dengan begitu cepat, individu dapat terjangkit covid-19 baik melalui benda ataupun kontak erat dengan seseorang yang telah terjangkit virus corona melalui sekresi mulut dan hidung. Sehingga pada tanggal 16 Maret 2020 akhirnya World Health Organization (WHO) menetapkan virus corona menjadi pandemi global (Pratiwi, Nurlaily, & Artha, 2020). Penetapan covid-19 menjadi pandemi global dilakukan untuk mengurangi penularan virus

*Korespondensi: Yunita Zahra, Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. Mansyur No. 7, Medan, 20155, Indonesia. Surel: yunitazahra@usu.ac.id

corona di lingkungan masyarakat. Pemerintah Indonesia mengambil langkah cepat dalam penanganan virus ini, salah satu kebijakan yang diambil adalah peraturan No. 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). PSBB adalah suatu pembatasan kegiatan tertentu pada masyarakat dalam suatu wilayah yang terjangkit virus corona (KEMENKO PMK, 2020).

Kebijakan PSBB berdampak terhadap dunia Pendidikan di Indonesia. Dampak pandemi merubah tatanan belajar di lingkungan pendidikan, salah satunya adalah metode pembelajaran tatap muka berubah menjadi sistem pembelajaran jarak jauh ataupun belajar daring (*online*) (Assidiqi & Sumarni, 2020). Kebijakan ini berlaku di lingkungan pendidikan Universitas Sumatera Utara (USU). Melalui surat edaran No. 3873/UN5.1.RI.SPB.2020 wakil rektor bidang akademik dan kemahasiswaan menyatakan bahwa seluruh kegiatan belajar mengajar dan penyelesaian tugas akhir mahasiswa dilakukan melalui metode dalam jaringan (*daring*). Pembelajaran dapat dilakukan melalui platform seperti *whatsapp*, *telegram*, *zoom*, *meets* dan *google classroom* (Fitriah, 2020).

Metode pembelajaran daring memberikan banyak perubahan didalam dunia pendidikan. Perubahan yang terjadi dapat memicu para mahasiswa mengalami stres akademik dalam perkuliahan yang dapat berdampak pada prestasi akademik mereka (Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021). Selama masa perkuliahan daring mahasiswa mengalami banyak kesulitan, seperti jaringan internet yang kurang stabil, keterbatasan kuota internet, lingkungan rumah yang kurang kondusif, kesulitan dalam memahami materi, dan kesulitan dalam berkonsentrasi (Gunadha & Rahmayunita, 2020). Permasalahan ini jika dibiarkan dapat mengakibatkan frustrasi bagi mahasiswa, apabila terus menerus berlanjut dapat menimbulkan stres (Barseli, Ihdil, & Fitria, 2020).

Menurut Lazarus & Folkman (1986) stres adalah hubungan internal antara individu dengan lingkungannya yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan sosial yang dinilai memiliki potensi yang membahayakan atau mengancam kesehatan. Stres yang dialami oleh mahasiswa di lingkungan pendidikan biasanya dikenal dengan stres akademik. Stres akademik merupakan situasi atau keadaan yang disebabkan karena adanya tuntutan akademik yang melewati batas kemampuan serta ketahanan seseorang dan hal tersebut dapat memicu munculnya reaksi fisik, emosi, dan kognitif (Gadzella dan Masten, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Musabiq & Karimah (2018) bahwa salah satu yang dapat memicu stres pada mahasiswa berasal dari kegiatan akademik. Selama masa perkuliahan daring banyak mahasiswa mengalami permasalahan-permasalahan yang dapat memicu stres. Hal ini bisa dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Hairani, dkk. (2021) bahwa mahasiswa mengalami tekanan yang cukup berat selama menjalani perkuliahan daring dimasa pandemi covid-19. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Argaheni (2020), perkuliahan daring memberikan dampak pada mahasiswa seperti perkuliahan daring masih membingungkan mahasiswa, mahasiswa menjadi pasif, tidak produktif, dan mahasiswa mengalami stres.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam menangani stres biasanya dikenal dengan *coping* stres. Strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang merasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumber daya yang dimiliki oleh seseorang

(Maryam, 2017). Salah satu upaya *coping* yang dapat dilakukan adalah *coping stress* dengan menggunakan humor. Penggunaan humor sebagai strategi *coping* merupakan reaksi yang digunakan secara sadar untuk mengendalikan stresor dengan menciptakan jarak antara individu dengan stresor, menciptakan cara pandang baru terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta mengelola emosi negatif dan mengolahnya menjadi afek positif (Laudza & Dinardinata, 2019). Kemudian, Hodgkinson (dalam Sukoco, 2014) juga mengatakan bahwa cara terbaik dalam mengatasi stres adalah dengan menggunakan humor, karena humor dapat menimbulkan reaksi tertawa pada seseorang yang melihatnya. Sehingga, dengan tertawa hormon-hormon stres dapat berkurang dan seorang individu dapat merasakan kebahagiaan (Rahayu & Hadriami, 2015).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Utami (2016) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang diberikan tayangan humor. Humor dapat berdampak terhadap kesejahteraan psikologis, karena humor dianggap mampu membangkitkan emosi positif sehingga individu dapat merasa bahagia, mengurangi perasaan tertekan, cemas dan rasa mudah tersinggung. Sehingga emosi negatif yang dirasakan dapat menghilang (Syadiyah, Astuti, & Aprilliani, 2021). Kemudian, Szabo (dalam Rahayu & Hadriami, 2015) juga berpendapat bahwa humor dapat menurunkan stres, kecemasan dan suasana hati yang negatif. Berdasarkan dari pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk melihat penurunan tingkat stres akademik melalui tayangan humor pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19.

2 Metode

2.1 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini memiliki kriteria mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara angkatan 2017, 2018, 2019 dan mahasiswa yang mengalami perubahan metode pembelajaran tatap muka menjadi metode dalam jaringan. penelitian ini melibatkan $N = 17$ orang partisipan. Dengan demografi partisipan yang diperoleh berdasarkan jenis kelamin (laki-laki berjumlah 5 orang dan perempuan berjumlah 12 orang) dan angkatan (2017 berjumlah 9 orang dan 2019 berjumlah 8 orang).

2.2 Prosedur

Peneliti menyiapkan alat ukur, membuat modul dan menyiapkan tayangan humor yang digunakan untuk kegiatan eksperimen. Kemudian, peneliti melakukan rekrutmen partisipan dengan menyebarkan borang registrasi kepada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara dan mahasiswa yang setuju untuk berpartisipasi akan diarahkan untuk mengisi lembar persetujuan (*informed consent*), dan kemudian juga diarahkan untuk bergabung kedalam *whatsapp group* kegiatan. Terdapat kompensasi sebesar 50.000 rupiah bagi 5 orang partisipan yang mengikuti kegiatan penelitian sampai dengan selesai.

2.3 Alat ukur

Peneliti mengukur stres akademik menggunakan skala dari Gadzella yakni Gadzella's Student-life stress inventory yang telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Praghlapati et al (2021). Kemudian, peneliti memodifikasi intruksi pengisian skala stres akademik sesuai dengan situasi pandemic covid-19. Skala ini terdiri dari 51 aitem (contohnya, (1) Saya pernah

mengalami frustrasi karena penundaan mencapai tujuan, (2) Saya memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda (menunda hal-hal yang harus dilakukan). Dengan menggunakan skala 5 poin dalam format likert dengan (1 = *tidak pernah*, 2 = *jarang*, 3 = *kadang-kadang*, 4 = *sering*, 5 = *hampir selalu*). Reliabilitas alat ukur ini memiliki koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar .947.

3 Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk melihat penurunan tingkat stres akademik melalui tayangan humor pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19. Peneliti melakukan uji analisa data dengan menggunakan uji *wilcoxon* dan uji *friedman*. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa secara signifikan terdapat penurunan tingkat stres akademik menggunakan tayangan humor pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19 (Z Score = -3.457, $p < .001$). Kemudian, hasil uji *friedman* pada level harian juga menunjukkan bahwa secara signifikan terdapat penurunan tingkat stres akademik melalui tayangan humor pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19 (Chi-Square = 8.121, $df = 2$, $p < .017$).

Diskusi

Berdasarkan dari hasil pengujian hipotesis, secara keseluruhan stres akademik lebih rendah setelah diberikan tayangan humor dibandingkan dengan sebelum diberikan tayangan humor, pola perubahan stres akademik ini juga dapat dilihat dari analisis harian. Berdasarkan dari analisis harian juga memperoleh hasil bahwa adanya pengaruh positif tayangan humor terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan tayangan humor dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa baik secara global maupun pada level harian.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh utami (2016) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang diberikan tayangan humor. Menurut Hodgkinson (dalam Sukoco,2014), cara terbaik dalam mengatasi humor adalah dengan menggunakan humor, karena humor dapat memicu reaksi tertawa pada seseorang yang melihatnya. Sehingga, dengan tertawa hormon-hormon stres dapat berkurang dan seseorang dapat merasakan kebahagiaan (Rahayu & Hadriami, 2015). Penggunaan humor sebagai strategi coping digunakan secara sadar untuk mengendalikan *stressor* dengan menciptakan jarak antara individu dengan permasalahannya, menciptakan cara pandang baru terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta mengolah emosi negatif menjadi emosi yang positif (Laudza & Dinardinata, 2019). Kemudian, Szabo (dalam Rahayu & Hadriami,2015) juga berpendapat bahwa humor dapat menurunkan stres, kecemasan dan suasana hati yang negatif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini dilakukan pada populasi yang kecil yang berfokus pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Kedua, penelitian ini dilakukan dalam waktu yang singkat yaitu selama lebih kurang satu minggu, dan jam pelaksanaan kegiatan yang sudah ditentukan sebelumnya. Sehingga ada beberapa partisipan yang tidak bisa mengikuti kegiatan ini sampai selesai. Namun, penelitian ini juga memiliki kelebihan. Pertama, penelitian ini berhasil menunjukkan hasil bahwa

tayangan humor memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara selama masa pandemi covid-19, baik secara global maupun pada level harian. Kedua, di dalam penelitian ini terdapat modul kegiatan penelitian yang telah dirancang oleh peneliti, sehingga kepada peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan topik ini dapat menggunakan modul tersebut.

Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat menggunakan populasi yang lebih besar lagi dan diharapkan waktu pelaksanaan kegiatan penelitian eksperimen dapat dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama lagi. Hal ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas lagi mengenai penggunaan tayangan humor terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

References

- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol.8 (2).
- Assidiqi, H. M.;& Sumarni, W. (2020). Pemanfaatan Platform Digital Di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES 2020: ISSN: 2686 6404*.
- Barseli, M.;Ifdil, I.;& Fitria, L. (2020). Stres Akademik Akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5 (2) 95-99.
- Fitriah, M. (Mei 8. p. 2020). *Transformasi Media Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19*. From <https://www.liputan6.com/citizen6/read/4248063/opini-transformasi-media-pembelajaran-pada-masa-pandemi-covid-19>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American journal of psychological research*, 1(1), 1-10.
- Gunadha, R.;& Rahmayunita, H. (April 2020. p. 2020). *Kuliah Online saat Corona Picu Ketimpangan Akses Bagi Mahasiswa Miskin*. From <https://www.suara.com/news/2020/04/16/130712/kuliah-online-saat-corona-picu-ketimpangan-akses-bagi-mahasiswa-miskin?page=all>
- KEMENKO PMK. (2020). *Pembatasan Sosial Berskala Besar*. From Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia: <https://www.kemendikbud.go.id/pembatasan-sosial-berskala-besar>
- Laudza, M. A.;& Dinardinata, A. (2019). Hubungan Antara Penggunaan Humor Sebagai Strategi Coping dengan Tingkat Stres Kerja pada Karyawan Bakery "Tous Les Jours" Kota Administrasi Jakarta Barat. *Jurnal Empati*, Vol 8 (2), Hal 131-138.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). Cognitive Theories of Stress and the Issue of Circularity. *M. H. Appley et al. (eds.), Dynamics of Stress, Plenum Press, New York, 63-80*.

- Lubis, H.;Ramadhani, A.;& Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi*, Vol 10 (1), 31-39.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol 1 (2), 101-107.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stres dan Dampaknya Pada Mahasiwa. *InSight*, Vol. 20 (2).
- Pratiwi, R. R.; Nurlaily, H.;& Artha, D. (2020). Analisa Yuridis Penetapan Covid 19 Sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Ditinjau Dari Peraturan Perundang-Undangan Di Indonesia. *Journal Inicio Legis*, Volume 1 Nomor 1 Oktober 2020.
- Rahayu, E.;& Hadriami, E. (2015). Stres dan Sense of Humor Pada Guru SLB C. *Psikodimensia*, 14 (2): 41-54.
- Sukoco, A. P. (2014). Jurnal Tugas Akhir Hubungan Sense Of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi . *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3 (1), 1-10.
- Syadiyah, R. K.;Astuti, R. H.;& Aprilliani, F. (2021). Psikologi Positif Melalui Humor dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol 2 (02), 1-11.
- Utami, R. D. (2016). Pengaruh Humor Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Psikologi yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Negeri Semarang. *Skripsi*.
- Yuliana. (2020). Corona Virus Diseases (Covid-19); Sebuah Tinjauan Literatur. *Wellness and Healthy Magazine*, Volume 2, Nomor 1, February 2020, p. 187-192.