

Kecenderungan Somatisasi Ditinjau dari *Sense of Humor* dan Kemampuan Menyelesaikan Masalah

Rudi Tri Cahyono¹
Niken Iriani LNH²
Sri Lestari³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract. The aims of this research to know about the relationship of sense of human and problem solving acquisition with somatization intention in student, somatization intention experienced by the students, sense of humor stage of the students, and the quality of problem solving acquisition on the student. The subject of this research is the student in psychology of fakulty, Muhammadiyah University of Surakarta in the year of 2001, men and women, age range from 19-22 years, have ever done midterm and final examination. The results showed that there is a significant relationship between sense of humor, problem solving acquisition and somatization intention.

Keyword: *somatization intention, sense of humor, and problem solving acquisition*

Abstrak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dan kemampuan menyelesaikan masalah dengan kecenderungan somatisasi pada mahasiswa. kecenderungan somatisasi yang dialami mahasiswa, tingkat *sense of humor* yang dimiliki mahasiswa, dan kualitas kemampuan menyelesaikan masalah pada mahasiswa, diungkap melalui skala ukur. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2001, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berumur antara 19 – 22 tahun, dan pernah menempuh atau mengikuti ujian tengah semester dan akhir semester. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *sense of humor* dan kemampuan menyelesaikan masalah dengan kecenderungan somatisasi.

Kata kunci: *kecenderungan somatisasi, sense of humor, dan kemampuan*

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna di antara makhluk-makhluk lainnya sehingga dijadikan *khalifah* di muka bumi ini. Manusia adalah individu yang kompleks dengan dinamika yang tidak terpisahkan antara interaksi fisik, psikis, dan lingkungan. Hal ini sudah menjadi kodrat bagi manusia atau individu selama

hidupnya yang secara psikologis memiliki berbagai permasalahan. Permasalahan-permasalahan tersebut menuntut suatu penyelesaian agar tidak menjadi beban yang menyebabkan terganggunya kondisi fisik dan stabilitas jiwa. Chauhan (dalam Handayani, 2000) mengemukakan bahwa masalah dapat timbul saat muncul hambatan dalam usaha mencapai suatu tujuan.

Hambatan itu sendiri dapat berupa masalah-masalah yang berhubungan dengan fisik, ekonomi, maupun sosial.

Mahasiswa selaku individu dan "insan akademisi" yang lebih dikenal sebagai "kaum intelektual" memiliki status sosial tersendiri di mata masyarakat, juga tidak terlepas dari berbagai permasalahan. Permasalahan yang sering muncul di kalangan mahasiswa adalah masalah yang berkaitan dengan dunia perkuliahan, seperti banyaknya tugas mata kuliah yang dibebankan kepadanya, ketegangan menghadapi masa ujian, baik ujian tengah semester maupun akhir semester, indeks prestasi kumulatif (IPK) kurang memuaskan, metode belajar yang kurang maksimal, dan ke mana akan melangkah setelah lulus dari kuliah mengingat sedikitnya lapangan pekerjaan serta ketatnya persaingan dengan para pencari kerja yang lain.

Dalam kenyataannya beberapa individu yang mengalami permasalahan seperti di atas mengalami gangguan somatisasi. Menurut Kaplan dan Sadock (1991) somatisasi adalah gangguan yang tidak dapat diterangkan secara medis, serta berhubungan dengan masalah stres. Somatisasi merupakan salah satu bentuk gangguan atau keluhan yang paling sering digunakan oleh individu untuk menghindari dari permasalahan yang dihadapi. Hal ini dilakukan karena efek dari somatisasi hanya berpengaruh pada diri individu sendiri, tidak mengganggu orang lain.

Ramdhani (1989) mengklasifikasikan ciri-ciri somatisasi yang terdapat pada diri individu, meliputi: (a) Kondisi psikis. Individu yang mengalami somatisasi cenderung merasakan kecemasan dan ketegangan yang berlebihan, serta memiliki dorongan atau keinginan yang keras. (b) Kondisi fisik. Dari penelitian yang dilakukannya bahwa

pada individu yang menyenangkan keteraturan dan memiliki agresivitas yang meledak-ledak cenderung mudah mengalami sakit kepala saat menghadapi suatu permasalahan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi somatisasi, yaitu:

(a) **Jenis kelamin.** Davison dan Neale (1990) menyebutkan bahwa gangguan somatisasi lebih banyak diderita oleh kaum wanita daripada pria. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Andu (1993), jenis kelamin juga berperan sebesar 0,534 % terhadap somatisasi.

(b) **Konflik dan stres.** Konflik dan stres memiliki kaitan dengan kesehatan secara fisik maupun psikologis, dan memiliki hubungan yang erat antara kesehatan psikis dan fisik, biasanya tidak dapat lepas dari konflik intrapsikis dan stres individu. Kejadian ini disebabkan oleh akumulasi pengaruh konflik dan stres yang berakibat pada menurunnya kesehatan fisik dan psikis (Fresse dalam Hadjam, 1989).

(c) **Jenis pekerjaan.** Bahar (1994) menyatakan bahwa bekerja secara psikososial akan memberikan kepuasan pribadi, status sosial, identitas, dan harga diri. Individu harus berinteraksi dengan sesama pekerja dan atasannya, harus mematuhi peraturan yang berlaku, bertindak sesuai prosedur, bertempat tinggal dalam tempat kerja dimana kondisinya tidak memuaskan, harus menyesuaikan diri dengan jadwal kerja yang ketat. Dengan demikian, bekerja bagi individu di satu pihak adalah kebutuhan dan di pihak lain merupakan suatu beban karena bekerja merupakan salah satu bentuk *stressor*.

(d) **Umur dan perkembangan.** Maramis (1998) menerangkan bahwa perkembangan psikis yang salah akibat dari bertambahnya umur dan ketidakmampuan individu dalam

menjalankan tugas perkembangannya yang berakibat pada munculnya stres cenderung mengalami somatisasi.

(e) **Peran sakit** dapat digunakan sebagai menyelesaikan masalah. Nurhidayati (1992) menyatakan bahwa peran sakit dapat digunakan oleh individu sebagai alasan dari kegagalan atau ketidakmampuannya, atau digunakan untuk mencari keselamatan bagi dirinya karena seseorang tidak akan disalahkan oleh sakitnya dan orang yang sakit tidak akan dituntut untuk menunjukkan hasil kerja yang sama dengan orang sehat.

(f) **Faktor sosiologis.** Kaplan dan Sadock (1991) menjelaskan bahwa kondisi sosial, budaya, serta etnis merupakan faktor yang membantu berkembangnya somatisasi atau setidaknya memberikan sumbangan dalam mengekspresikannya.

Kecenderungan somatisasi yang dialami individu adalah akibat dari permasalahan yang dihadapi. Guna mengurangi beban yang dirasakan perlu sedikit usaha salah satunya dengan cara menumbuhkan *sense of humor* yang dimiliki setiap individu. Sophan (1998) menyatakan *sense of humor* yang ada pada setiap individu kenyataannya memiliki tingkat atau kadar yang berbeda antara individu yang satu dengan individu lainnya, tergantung dari karakteristik dan tipe kepribadiannya, serta kemampuan individu tersebut dalam menempatkan *sense of humor*nya terhadap situasi atau kondisi yang memungkinkan, terutama ketika menghadapi masa ujian ini. Cerita-cerita lucu atau humor dimanfaatkan disela-sela kesibukan sewaktu belajar ketika menemukan titik kejenuhan dan perasaan cemas berlebihan yang berdampak timbulnya gangguan kecenderungan somatisasi.

Hal tersebut di atas juga didukung pendapat dari O'Connel (dalam Noviyanti,

1990) yang menyatakan bahwa humor merupakan kemampuan untuk mengubah perseptual-kognitif secara cepat pada kerangka berpikir. Selain itu, *sense of humor* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif bentuk katarsis yang cukup praktis, efektif, dan efisien sebab hampir setiap individu memiliki *sense of humor* ini, meskipun dengan kadar atau tingkatan yang berbeda antara individu yang satu dengan individu lainnya.

Sense of humor yang dimiliki individu, selain berguna untuk mengurangi kecenderungan somatisasi, dapat dimanfaatkan untuk membantu menyelesaikan masalah. Individu dengan *sense of humor* tinggi cenderung memandang masalah dari sudut pandang yang berbeda karena humor merupakan perilaku sebagai hasil dari proses belajar dan pengalaman. Sebagai contoh mahasiswa yang bertipikal humoris mampu menghidupkan suasana yang penuh ketegangan apabila terjadi suatu permasalahan yang cukup serius saat berlangsung forum diskusi atau pertemuan yang membahas suatu masalah yang harus diselesaikan. Melalui humor yang disampaikan, ketegangan-ketegangan yang tampak terasa cair bila dihadirkan cerita-cerita lucu, tanpa merugikan pihak manapun. Mahasiswa yang bersangkutan ternyata mampu belajar dari pengalaman hidupnya memanfaatkan humor dalam situasi dan kondisi yang tengah dihadapi.

Eysenck (dalam Hasanat dan Subandi, 1998) menyatakan istilah *sense of humor* digunakan untuk tiga hal berikut ini (a) *The conformist sense*, yaitu tingkat kesamaan di antara individu satu dengan yang lain dalam apresiasi terhadap materi-materi humor. (b) *The quantitative sense*, yang menunjukkan seberapa sering seseorang tertawa dan tersenyum, serta seberapa mudah seseorang

merasa gembira, dan (c) *The productive sense*, yang menekankan seberapa banyak seseorang menceritakan cerita-cerita lucu dan membuat orang lain gembira.

Setiawan (1992) menyatakan bahwa *sense of humor* adalah suatu rasa atau kesadaran dalam diri individu yang merangsangnya untuk tertawa atau cenderung tertawa. Allport (dalam Prihatin, 2000) beranggapan bahwa *sense of humor* merupakan kemampuan individu untuk menertawakan diri sendiri. Dengan menertawakan kelemahan-kelemahan dan keinginan yang tidak dapat diterima secara sosial, individu dapat melihat dirinya secara objektif.

Selain menumbuhkan *sense of humor*, perlu adanya cara lain untuk mengurangi beban persoalan, yaitu dengan meningkatkan kemampuan menyelesaikan masalah. Kemampuan menyelesaikan masalah yang baik adalah mampu mengenal karakteristik masalah yang dihadapi dan menemukan inti dari masalah tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Anderson (1980) bahwa individu yang kurang mampu dalam menyelesaikan masalah umumnya dikarenakan mengalami kesulitan untuk menemukan inti masalah. Sebaliknya, individu dengan kemampuan yang baik dalam menyelesaikan masalah cenderung lebih mudah menemukan inti masalah, peka terhadap permasalahan yang dihadapi, dan aktif dalam menyelesaikan masalahnya. Apabila individu terbiasa menghadapi permasalahan, individu akan menjadi peka terhadap permasalahan yang muncul dan aktif menyelesaikannya.

Masalah secara sederhana dapat dijelaskan sebagai setiap hal yang dapat menghambat tercapainya tujuan. Masalah itu sendiri terdapat berbagai ukuran, jenis, dan kesulitannya (Glover, 1982), seperti yang dikemukakan juga oleh Chauhan (dalam

Hastanti, 2000) bahwa masalah itu dapat muncul saat timbul hambatan dalam mencapai tujuan, hambatan itu sendiri dapat berupa masalah fisik, ekonomi, maupun sosial.

Ujian tengah semester maupun akhir semester yang ditempuh oleh setiap mahasiswa merupakan salah satu bentuk masalah yang mau tidak mau harus dihadapi. Solusi yang paling tepat adalah belajar dengan tekun, giat, dan bersungguh-sungguh sebab belajar tidak harus dilakukan secara otodidak tetapi dapat dilakukan dengan membentuk kelompok belajar yang mampu memberikan suasana lebih kondusif. Adanya kelompok belajar tersebut menjadi sarana bertukar pikiran dan informasi sehingga dapat menambah wawasan dan pengalaman. Belajar merupakan salah satu cara menyelesaikan masalah yang bersifat positif atau intisari dari permasalahan ketika menghadapi ujian sehingga mahasiswa tidak lagi merasakan kecemasan dan ketegangan berlebihan sewaktu menjalani masa ujian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empirik apakah ada hubungan antara *sense of humor* dan kemampuan menyelesaikan masalah dengan kecenderungan somatisasi pada mahasiswa, sejauhmana kecenderungan somatisasi yang dialami mahasiswa, sejauhmana tingkat *sense of humor* yang dimiliki mahasiswa, dan sejauhmana kualitas kemampuan menyelesaikan masalah pada mahasiswa.

METODE

Subjek Penelitian. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah

Surakarta angkatan 2001, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berumur antara 19 - 22 tahun dan pernah menempuh atau mengikuti ujian tengah semester dan akhir semester.

Alat pengumpul data. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tiga buah skala, yaitu skala somatisasi, skala *sense of humor*, dan skala kemampuan menyelesaikan masalah.

Skala somatisasi. Skala yang digunakan untuk memperoleh data tentang kecenderungan somatisasi. Skala ini merupakan salah satu Tes Kepribadian Universitas Gadjah Mada yang dikembangkan oleh Jurusan Psikologi Klinis dan Konseling Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (1988) yang disusun berdasarkan faktor psikologis dan faktor fisiologis, dengan validitas 0,317 sampai 0,766 dimana reliabilitasnya adalah 0,914. Skoring skala somatisasi ini didasarkan pada aitem *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* adalah pernyataan yang mendukung gejala, sedangkan yang *unfavorable* tidak mendukung gejala. Jumlah aitem dalam skala ini berjumlah 41 aitem. Untuk pernyataan *favorable*, jawaban benar mendapat skor 1 dan jawaban salah mendapat skor 0. Sebaliknya, jawaban benar pada pernyataan *unfavorable* mendapat skor 0 dan jawaban salah mendapat skor 1. Berdasarkan hasil perhitungan validitas skala somatisasi, dari 41 aitem diperoleh 33 aitem yang valid dan 8 aitem yang gugur. Hasilnya menunjukkan koefisien validitas r_{xy} bergerak 0,241 sampai 0,669 dengan $p < 0,05$ dan r_{tt} 0,177 sampai 0,635 dengan $p < 0,05$, dan koefisien reliabilitas r_{tt} sebesar 0,880.

Skala *sense of humor*. Skala ini digunakan untuk memperoleh data tentang *sense of humor* yang dimiliki individu. Skala ini disusun oleh penulis berdasarkan aspek-aspek humor, yang meliputi : cerita yang

disampaikan secara lisan, tulisan, maupun gambar, bahasa yang digunakan, dan cerita lucu yang bersifat sindiran atau kritikan, dan melanggar tabu (tidak senonoh). Jumlah aitem dalam skala ini berjumlah 82 aitem. Pada setiap aitem disediakan 2 alternatif jawaban, yaitu "lucu" dan "tidak lucu". Penilaian pada skala ini adalah untuk pernyataan yang *favorable* jawaban "lucu" mendapat skor 1 dan jawaban "tidak lucu" mendapat skor 0. Sebaliknya, untuk pernyataan *unfavorable* jawaban "lucu" mendapat skor 0 dan jawaban "tidak lucu" mendapat skor 1. Skoring ini bersifat dikotomi karena hanya terdapat 2 alternatif jawaban. Berdasarkan hasil perhitungan validitas skala *sense of humor*, dari 82 aitem diperoleh 59 aitem yang valid dan 23 aitem yang gugur. Hasilnya menunjukkan koefisien validitas r_{xy} bergerak 0,215 sampai 0,640 dengan $p < 0,05$ dan r_{tt} 0,174 sampai 0,612 dengan $p < 0,05$ dan koefisien reliabilitas r_{tt} sebesar 0,904.

Skala kemampuan menyelesaikan masalah. Skala ini digunakan untuk memperoleh data tentang kemampuan menyelesaikan masalah. Skala kemampuan menyelesaikan masalah disusun oleh penulis berdasarkan aspek-aspek kemampuan menyelesaikan masalah yang dikemukakan oleh Rakhmat (1989) yang terdiri dari motivasi, kepercayaan dan sikap yang tepat, fleksibilitas, dan emosi. Jumlah aitem dalam skala ini berjumlah 59 aitem. Aitem-aitem dalam skala ini dikelompokkan ke dalam dua jenis, yaitu aitem *favorable* dan *unfavorable*. Kriteria penilaian untuk aitem *favorable* adalah : SS (Sangat Sesuai) = 4, S (Sesuai) = 3, TS (Tidak Sesuai) = 2, STS (Sangat Tidak Sesuai) = 1 dan Kriteria penilaian aitem *unfavorable* adalah : SS (Sangat Sesuai) = 1, S (Sesuai) = 2, TS (Tidak Sesuai) = 3, STS (Sangat Tidak Sesuai) = 4.

Berdasarkan hasil perhitungan validitas skala kemampuan menyelesaikan masalah, dari 59 aitem diperoleh 47 aitem yang valid dan 12 aitem yang gugur. Hasilnya menunjukkan koefisien validitas r_{xy} bergerak 0,284 sampai 0,623 dengan $p < 0,05$ dan r_{bt} 0,238 sampai 0,593 dengan $p < 0,05$, dan koefisien reliabilitas r_t sebesar 0,922. Sebelum skala-skala tersebut digunakan untuk pengambilan data yang sesungguhnya, dilakukan uji coba terlebih dahulu. Data uji coba ini digunakan untuk mencari validitas dan reliabilitas.

Metode analisis data. Data yang terkumpul dari 3 skala tersebut menggunakan teknik analisis regresi dua prediktor yang perhitungannya menggunakan bantuan komputer SPS (Seri Program Statistik) edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardingsih dari Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia, versi IBM/IN, Hak cipta © 2001 Dilindungi Undang-Undang. Hasil analisis menunjukkan bahwa 1) ada hubungan yang sangat signifikan antara *sense of humor* dan kemampuan menyelesaikan masalah dengan kecenderungan somatisasi. Ditunjukkan dengan hasil korelasi R sebesar 0,665 dan F regresi 58,212 dengan $p < 0,01$. Hal ini berarti variabel *sense of humor* dan kemampuan menyelesaikan masalah dapat dijadikan prediktor untuk memprediksi kecenderungan somatisasi, 2) terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *sense of humor* dengan kecenderungan somatisasi, ditunjukkan dengan r_{xy} sebesar $-0,629$ dengan $p < 0,01$. Hal ini berarti semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki subjek semakin rendah kecenderungan somatisasinya, sebaliknya semakin rendah *sense of humor* yang dimiliki subjek semakin tinggi kecenderungan somatisasinya, 3) terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kemampuan menyelesaikan masalah

dengan kecenderungan somatisasi, ditunjukkan dengan r_{xy} sebesar $-0,347$ dengan $p < 0,01$. Hal ini berarti semakin tinggi kemampuan menyelesaikan masalah yang dimiliki subjek semakin rendah kecenderungan somatisasinya, sebaliknya semakin rendah kemampuan menyelesaikan masalah subjek semakin tinggi kecenderungan somatisasinya.

HASIL DAN BAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *sense of humor* dan kemampuan menyelesaikan masalah dengan kecenderungan somatisasi ($R=0,665$ dengan $p < 0,01$). Hasil ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan, yaitu ada hubungan antara *sense of humor* dan kemampuan menyelesaikan masalah dengan kecenderungan somatisasi.

Di kalangan mahasiswa, penggunaan somatisasi sering dijumpai, namun hal ini hanya dialami oleh beberapa individu saja. Mahasiswa yang mengalami kecenderungan somatisasi akan digunakan sebagai bentuk perilaku pertahanan diri yang kurang adaptif untuk mengatasi suatu permasalahan, dan menghindari tugas-tugas yang tidak mengennakannya (Ford dalam Andu, 1993). Kecenderungan somatisasi yang dialami mahasiswa biasanya muncul saat menghadapi suatu permasalahan. Salah satunya adalah saat menghadapi ujian tengah semester maupun akhir semester. Ujian tengah semester maupun akhir semester merupakan hal yang wajar bagi mahasiswa karena merupakan salah satu bentuk masalah yang mau tidak mau harus dihadapi.

Guna mengatasi kecenderungan somatisasi, mahasiswa perlu memiliki solusi atau

jalan keluarnya setidaknya untuk mengurangi munculnya gejala tersebut, salah satu usahanya dengan menumbuhkan *sense of humor* yang dimilikinya. *Sense of humor* adalah kemampuan merasakan sesuatu yang lucu dan menyenangkan. Individu dan kebanyakan orang pada umumnya senang terhadap hal-hal yang lucu, membuat dirinya senang, dan sering merasa menemukan kesegaran kembali jika stimulus humor menyentuh *sense of humor* pada dirinya (Suardiaman dalam Sophan, 1998). Setiap individu pasti memiliki *sense of humor* ini, tetapi dalam kadar atau tingkatan yang berbeda, tergantung dari karakteristik dan tipe kepribadian serta kemampuan individu tersebut dalam menempatkan *sense of humor*nya terhadap situasi atau kondisi yang memungkinkan (Sophan, 1998). Pada saat menghadapi masa ujian seperti inilah mahasiswa yang mengalami kecenderungan somatisasi dapat memanfaatkan *sense of humor* sebaik mungkin. Hal ini didukung oleh pendapat May (dalam Hasanat dan Subandi, 1998) yang menyatakan bahwa humor secara psikologis berfungsi sebagai pemelihara *sense of self*, yaitu suatu cara yang sehat dilakukan seseorang untuk merasakan "jarak" antara dirinya dengan masalah, suatu cara menghindarkan diri dari masalah, dan memandang masalah dari sudut pandang yang berbeda.

Mahasiswa yang mengalami kecenderungan somatisasi juga dapat memanfaatkan humor sebagai cara untuk mengatasi stres dan mengurangi kecemasan (Shapiro, 1997). Pada saat menghadapi masa ujian, bagi mahasiswa yang tinggal dalam lingkungan *indekost*, apabila telah jenuh belajar sendiri di dalam kamar, kebiasaan yang sering dijumpai saat situasi seperti ini mereka selalu berkumpul dan bercanda bersama di serambi depan *indekost* sambil

memegang buku materi kuliah yang akan diujikan besok harinya dimana saling melontarkan humor-humor segar dan cerita-cerita lucu yang sifatnya menghibur dan pada akhirnya mampu menghidupkan suasana *indekost* seiring dengan munculnya tawa yang lepas. Humor-humor segar atau cerita-cerita lucu tersebut dimaksudkan untuk mengurangi intensitas ketegangan dan kecemasannya, terlebih bagi yang mengalami kecenderungan somatisasi.

Selain menumbuhkan *sense of humor* yang dimiliki individu, cara lain untuk mengurangi kecenderungan somatisasi pada waktu menghadapi ujian tengah semester maupun akhir semester dapat diusahakan pula dengan meningkatkan kemampuan menyelesaikan masalah. Kemampuan menyelesaikan masalah yang baik adalah mampu mengenal karakteristik masalah yang dihadapi dan menemukan inti masalah tersebut. Penyelesaian terbaik adalah belajar dengan giat, tekun, dan bersungguh-sungguh. Belajar merupakan salah satu bentuk penyelesaian masalah yang bersifat positif atau intisari dari permasalahan ketika menghadapi ujian. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Anderson (1980) bahwa individu yang kurang mampu dalam menyelesaikan masalah umumnya dikarenakan mengalami kesulitan untuk menemukan inti masalah. Sebaliknya, individu dengan kemampuan yang baik dalam menyelesaikan masalah cenderung lebih mudah menemukan inti masalah, peka terhadap permasalahan yang dihadapi, dan aktif dalam menyelesaikan masalahnya. Apabila individu terbiasa menghadapi permasalahan, individu akan menjadi peka terhadap permasalahan yang muncul dan aktif menyelesaikannya.

Belajar tidak harus dilakukan secara otodidak seperti hanya membaca dan

menghapal materi yang akan diujikan atau menjawab soal-soal dari materi ujian yang pernah diberikan pada ujian sebelumnya. tetapi dapat dilakukan dengan cara membentuk kelompok belajar yang mampu memunculkan forum diskusi untuk saling bertukar pikiran sehingga mempermudah proses belajar itu sendiri dengan harapan memberikan hasil yang lebih maksimal daripada belajar secara otodidak. Hal ini sesuai dengan pendapat David Ausebel (Glover, 1982) menyatakan bahwa menyelesaikan masalah adalah belajar tingkat tinggi dan didukung pendapat dari Edward (Hastanti, 2000) yang menyatakan bahwa

menyelesaikan masalah sebagai berpikir secara langsung dan terarah untuk mencapai suatu tujuan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *sense of humor* dan kemampuan menyelesaikan masalah dengan kecenderungan somatisasi. □

DAFTAR RUJUKAN

- Anderson, B. F. (1980). *The Complete Thinker*. New Jersey : Prentice Hall Inc, Englewood Cliffs.
- Andu, L. (1993). *Hubungan Antara Perilaku Asertif dengan Somatisasi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Gadjah Mada*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Bahar, E. (1994). *Peran Kesehatan Jiwa dalam Upaya Meningkatkan Produktifitas Kerja*. Makalah Seminar (tidak diterbitkan). Surakarta.
- Davison, G. C. & Neale, J. M. (1990). *Abnormal Psychology*. Fifth Edition. Canada: John Willey and Sons. Inc.
- Glover, J. A. (1982). *Educational Psychology: Principle and Application*. USA : Harper and Row Publisher Inc.
- Hadjam, M. N. R. (1989). *Perbedaan Somatisasi Antara Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan*. Laporan Penelitian (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Handayani, L. (2000). *Hubungan Antara Strategi Menghadapi Masalah yang Berorientasi pada Emosi dengan Kecenderungan Somatisasi*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hasanat, N. U. & Subandi. (1998). *Pengembangan Alat Kepekaan terhadap Humor*. Laporan Penelitian (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Hastanti, N. T. D. (2000). *Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kemampuan Menyelesaikan Masalah*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kaplan, H. J. & Sadock, B. J. (1991). *Synopsis of Psychiatry*. Maryland : Williams and Wilkinds.
- _____. (1997). *Synopsis Psikiatri. Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Edisi ketujuh. Jilid 2. Jakarta : Binarupa Aksara.

- Maramis, N. F. (1998). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Munandar, S. C. U. (1986). *Humor: Makna Pendidikan dan Penyembuhan. Suatu Tinjauan Psikologis*. Makalah disampaikan dalam Seminar Humor Nasional di Semarang.
- Noviyanti, V. D. (1994). *Hubungan Antara Stres dan Sense of Humor dengan Depresi*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Nurhidayati. (1992). *Somatisasi dengan Locus of Control dan Motif Masuk Organisasi pada Mahasiswa Tingkat Awal Fakultas Geografi UGM*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Prihatin, A. M. (2000). *Hubungan Antara Sense of Humor dengan Stres pada Mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 1999*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rakhmat, J. (1989). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ramdhani, N. (1989). *Perbedaan Tingkat Somatisasi Antara Wanita Desa dan Wanita Kota*. Laporan Penelitian (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Setiawan. (1992). *Tolak Tolok Teori Humor*. Jakarta: PT. Pustaka Sinar Harapan.
- Shapiro, L. E. (1997). *Mengajarkan Emosional Intelligence Pada Anak*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sophan, P. (1998). *Hubungan Antara Sense of Humor dan Kestabilian Emosi dengan Human Relation*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.