

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Toleransi terhadap stres merupakan kemampuan individu dalam mempertahankan diri dari berbagai macam *stressor* yang dapat mengganggu fisik maupun fisiologis seseorang (Nevid & Rathus, 2006). Toleransi stres kemudian didefinisikan sebagai kapabilitas individu dalam bertahan terhadap peristiwa yang penuh tekanan dan tidak menyenangkan sehingga tidak mengganggu fungsi-fungsi fisik dan psikis, baik secara aktif maupun pasif (Sari dkk., 2021; Stein & Book, 2003). Nevid, Rathus, dan B. (2006) menuturkan bahwa terdapat beberapa aspek dalam toleransi stres, seperti koping, harapan akan efikasi diri, ketahanan psikologis, optimisme, serta dukungan sosial yang baik. Seseorang yang memiliki toleransi tinggi terhadap stres cenderung memiliki partisipasi sosial dan konsentrasi yang tinggi, selalu bersemangat dan optimis menyongsong masa depan, tidak mudah stres jika dihadapkan dengan masalah yang sulit bahkan kegagalan, serta mampu beristirahat tanpa ada perasaan cemas (Hawari, 2007).

Kesehatan mental memiliki peran yang penting. Kesehatan mental yang baik dapat mempengaruhi bagaimana seseorang berfungsi dalam menjalani hidup secara maksimal dan seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik menunjukkan adanya perasaan senang terhadap diri pribadi, kenyamanan yang tumbuh ketika berinteraksi dengan orang lain, pemenuhan terhadap tuntutan hidup, dan kepuasan yang tinggi atas apa yang sedang dikerjakan (Putri dkk., 2015).

Menurut Lakhan dkk. (2020) seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik juga mampu mengatur tekanan yang berasal dari luar dirinya sehingga terhindar dari beberapa gangguan psikis, salah satunya adalah stres. Menurut Abdullah (2020) menjelaskan bahwa stres merupakan keadaan yang disebabkan oleh adanya tuntutan yang berasal dari diri individu, lingkungan sosial, dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Kondisi stres yang berkepanjangan dapat berdampak negatif, bagi individu maupun generasi suatu bangsa (Mentari dkk., 2020).

Generasi Z merupakan sekumpulan individu yang lahir pada kurun waktu 1997 hingga 2006 (Stillman & Stillman, 2018). Selain itu, generasi Z merupakan salah satu generasi yang menduduki komposisi penduduk tertinggi di Indonesia, yakni 27,94% (Badan Pusat Statistik, 2020). Hal tersebut menjelaskan bahwa generasi Z memiliki peran yang penting dalam perkembangan sebuah negara, terutama di Indonesia (Rakhmah, 2021). Menurut McKinsey (2018) generasi Z mampu memberikan perubahan dalam hal pengembangan potensi yang unik dari masing-masing individu. Menurut Utari (2018) generasi Z juga cenderung memiliki semangat membawa perubahan dan tidak ingin berdiam diri dalam hal-hal baru yang terjadi di sekitar mereka.

Meskipun begitu, beberapa penelitian menjelaskan bahwa generasi Z merupakan generasi yang rentan terkena stres bahkan diprediksi menjadi generasi yang paling tertekan dalam sejarah (Rakhmah, 2021). Menurut Kasali (2017) bahkan menyebutkan dalam bukunya bahwa generasi Z adalah *strawberry generation* yang rapuh ketika menghadapi ketidakpastian, perubahan, serta tekanan dari lingkungan sekitar meskipun memiliki banyak ide dan kreativitas. Salah satu

karakteristik generasi Z yang dapat membawa permasalahan yang lebih besar di masa depan adalah keinginan untuk mendapatkan hal-hal baru, seperti; penghargaan, umpan balik (*feedback*), dan pekerjaan, secara cepat daripada mengetahui bagaimana cara yang tepat untuk mendapatkan hal-hal tersebut (Schwieger & Ladwig, 2018).

Kerentanan terhadap stres pada generasi Z diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Borysenko (2018) yang menyebutkan 77% generasi Z mengalami toleransi stres yang rendah disebabkan oleh persepsi yang dimiliki, dimana generasi Z cenderung lebih ingin segala hal didapatkan dengan mudah dan dengan waktu yang singkat. Menurut Ambarsarie dkk. (2021) menambahkan bahwa 91% generasi Z memiliki rasa toleransi stres yang paling rendah dibandingkan dengan generasi milenial maupun generasi X. Menurut Istiningtyas (2022) sebanyak 90% generasi Z memiliki tingkat toleransi stres yang rendah diikuti dengan gangguan psikologis dan fisik lainnya.

Beberapa fakta dan data di atas diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bersama dengan 15 subjek generasi Z yang berstatus mahasiswa dimana 1 subjek diwawancara secara luring dan 14 subjek diwawancara secara daring. Wawancara tersebut dilengkapi dengan pertanyaan yang menyertakan jawaban dari subjek untuk memberikan skala 1 hingga 10 terkait toleransi stres yang subjek miliki. Skala 1 menjelaskan bahwa subjek tidak mampu mentoleransi stres yang ada hingga skala 10 dimana subjek mampu mentoleransi stres dengan baik. Dari hasil wawancara, didapatkan hasil bahwa terdapat permasalahan toleransi terhadap stres pada generasi Z. Hasil wawancara sejumlah

15 subjek dimana rata-rata subjek memberikan skala 3 dari 10. Sejumlah 7 subjek memberikan pendapat bahwa subjek memiliki tingkat toleransi stres yang rendah karena beberapa subjek tersebut belum mampu mengendalikan ego yang dimiliki dan lebih banyak mengikuti idealisme yang berkaitan dengan bagaimana orang-orang di lingkungan sekitar seharusnya bertindak hingga hal-hal yang berkaitan dengan pendidikan dan karir kedepannya.

Pada aspek dukungan sosial, mayoritas subjek merasa tidak mendapatkan dukungan sosial karena munculnya pemikiran bahwa dukungan yang diberikan berasal dari sesuatu hal yang diinginkan orang lain dari dirinya. Selain itu, pada aspek *koping*, subjek lebih banyak menekan stres yang dimiliki dengan cara bepergian ke kafe, nongkrong di mall, hingga berbelanja barang-barang yang dirasa subjek tidak begitu dibutuhkan. Pada aspek kontrol diri, subjek sebagian besar mempersepsikan dirinya memiliki kontrol diri yang buruk terutama pada saat sedang berada di bawah tekanan. Tekanan tersebut dapat berasal dari tekanan dalam keluarga, pekerjaan, lingkungan sosial, hingga tekanan yang didapatkan sebagian besar subjek dari media sosial. Berdasarkan uraian hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek memiliki toleransi terhadap stres yang rendah.

Seharusnya generasi Z memiliki toleransi stres yang tinggi karena generasi Z memiliki banyak cara untuk meredakan stres, seperti mendengarkan musik, menekuni hobi, hingga bermain gim daring (Jafar, 2020). Selain itu, Asriandi dan Putri (2020) menyebutkan bahwa dalam penelitiannya generasi Z mampu memecahkan masalah dengan baik dan memiliki kemampuan yang kritis, terutama mengenai permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan tekanan hidup.

Generasi Z juga memiliki perhatian yang besar terhadap aspek emosi yang menjadikan generasi Z lebih mampu mengatasi tekanan atau stres dalam hidup (Elvika & Tanjung, 2023). *American Psychological Association* (2018) bahkan menyatakan bahwa 50% generasi Z telah melakukan banyak hal agar stres atau tekanan yang dimiliki mampu teratasi dengan baik. Berdasarkan pemaparan di atas, seharusnya generasi Z lebih mudah mengatasi tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari karena memiliki kesadaran terhadap emosi yang dimiliki, kritis terhadap permasalahan yang dimiliki, dan menggunakan pendekatan yang pragmatis terhadap permasalahan yang dihadapi.

Harapannya, generasi Z mampu menjadi generasi yang lebih baik dalam toleransi stres karena melalui toleransi stres yang tinggi, seorang individu maupun suatu generasi mampu membawa perubahan yang masif dan inovatif bahkan berpengaruh bagi aspek kesehatan, terutama toleransi stres yang baik dalam suatu negara (Fitriani & Hidayah, 2012, Herwina & Mila, 2006, Intan, 2008). Toleransi stres yang tinggi perlu dimiliki oleh generasi Z karena generasi Z merupakan generasi yang memiliki paparan stres, inovasi teknologi yang semakin berkembang pesat, dan tantangan kehidupan modern yang lebih kompleks (APA, 2018; Borysenko, 2018). Toleransi stres dengan tingkat sedang belum cukup untuk menghadapi perubahan lingkungan sosial karena tekanan sosial-emosial, beban akademik, ketidakpastian karier, serta krisis identitas semakin meningkat seiring berjalannya waktu (Elhussenni dkk., 2017). Hal ini didukung oleh penelitian Ambarsarie dkk. (2021) yang menemukan bahwa risiko gangguan psikologis akibat stres meningkat pada toleransi stres yang rendah sedangkan risiko gangguan

psikologis tersebut dapat menurun secara signifikan pada toleransi stres yang tinggi dikarenakan kinerja hormon yang lebih optimal. Toleransi yang rendah terhadap stres berdampak pada munculnya gejala psikis seperti merasa gelisah, menurunnya konsentrasi terhadap pekerjaan, bersikap apatis dan pesimis, menjadi lebih banyak diam, sering melamun, berperilaku agresif, serta menurunnya kepekaan humor (Jallow, 2020). Selain itu, toleransi yang tinggi terhadap stres membawa beberapa dampak positif lain, seperti: meningkatnya kemampuan individu dalam menghadapi beban *stressor*, fungsi-fungsi psikologis yang tidak mudah terganggu, hingga kapabilitas seseorang yang meningkat dalam menentukan tindakan yang tepat dalam menghadapi suatu kondisi (Jallow, 2020). Di sisi lain, menurut Jeronimus dan Laceulle (2016) seseorang yang memiliki toleransi yang rendah terhadap cenderung lebih mudah frustrasi, depresi, hingga mengalami kesulitan jangka panjang dalam mengatur emosi yang dimiliki. Dampak negatif rendahnya toleransi stres ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh El dan Salam (2017) yang menemukan bahwa kemampuan yang rendah dalam mentolerir stres memunculkan permasalahan-permasalahan lain seperti regulasi emosi yang buruk, gangguan makan, hingga kebutuhan yang tinggi untuk keluar dari tekanan dengan melakukan berbagai macam cara yang tidak rasional atau impulsif. Jika hal tersebut tidak ditangani lebih lanjut maka akan berdampak kepada ketahanan diri yang rendah ketika menghadapi permasalahan-permasalahan yang datang di dalam hidup di masa mendatang. Oleh sebab itu, penelitian mengenai toleransi stres memiliki urgensi yang tinggi untuk dilakukan terutama pada generasi Z sebagai generasi yang akan menjadi penerus di Indonesia.

Menurut Nevid, Rathus, & B. (2006) beberapa faktor yang mempengaruhi toleransi stres pada diri seseorang meliputi; efikasi diri, ketahanan psikologis, *predictability*, *playfulness*, dukungan sosial, dan humor. Humor dapat muncul apabila terdapat perasaan superior dari suatu pihak kepada pihak yang sedang ditertawakan. Selain itu, humor dapat muncul jika terdapat ketidaksesuaian atau hal yang ganjil terhadap suatu objek, sekumpulan orang, atau kejadian di lingkungan sekitar. Kepekaan humor yang baik terbukti dapat menurunkan stres dan menimbulkan hal-hal positif bagi fisik maupun psikis individu (Hartanti, 2008). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Weiten, Dunn, dan Hammer (2022) yang menemukan bahwa 40% partisipan menggunakan humor dalam mengatasi stres. Menurut Darmasyah (2010) humor dapat dijadikan sebagai sumber untuk mengurangi stres. Kepekaan humor juga memudahkan seseorang dalam mengatasi berbagai masalah karena seseorang yang memiliki kepekaan humor yang tinggi cenderung lebih termotivasi, percaya diri, mudah tersenyum, dan dapat mengurangi ketegangan syaraf dan mengurangi stres (Karimah, 2011).

Peneliti memilih variabel kepekaan humor untuk diteliti lebih lanjut karena beberapa penelitian yang berkaitan dengan kepekaan humor lebih banyak berfokus pada kaitannya dengan stres serta strategi *koping* namun belum ada yang mengaitkannya dengan toleransi stres (Fitriani & Hidayah, 2012; Hartanti, 2008; Laudza & Dinardinata, 2019; Muthohar, 2018 Okhuizen-Stier, 2008; Putri, 2017; Sukoco, 2014; Endy & Priambodo, 2016). Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian mengenai hubungan antara kepekaan humor dengan stres cenderung menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif dimana semakin tinggi kepekaan humor seseorang

maka stres yang dialami oleh seseorang semakin rendah (Hartanti, 2008; Okhuizen-Stier, 2008; Putri, 2017).

Sementara itu, hasil penelitian terkait hubungan antara kepekaan humor dengan strategi koping mengalami hubungan yang positif dimana kepekaan humor yang tinggi mampu meningkatkan strategi *koping* seseorang (Fitriani & Hidayah, 2012; Laudza & Dinardinata, 2019; Muthohar, 2018; Sukoco, 2014). Jika ditinjau dari faktor-faktor yang mendukung terciptanya toleransi stres maka kepekaan humor yang baik dapat menciptakan perspektif yang lebih sehat serta merasa lebih ringan terhadap beban yang sedang dihadapi (Nevid, Rathus, & B., 2006). Perasaan yang lebih ringan terhadap beban yang dimiliki disebabkan oleh munculnya emosi positif secara stabil (Cann & Collette, 2014). Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti melihat adanya urgensi untuk melakukan riset lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kepekaan humor dengan toleransi stres.

Kepekaan humor sendiri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam menciptakan, menikmati, serta menggunakan humor dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam situasi yang menekan atau tidak menyenangkan (Thorson & Powell, 1993). Menurut Fitriani dan Hidayah (2012) kepekaan humor berkaitan erat dengan kemampuan untuk menertawakan peristiwa yang dialami oleh dirinya sendiri dan tetap mengasihi dirinya sendiri. Aspek-aspek yang membangun adanya kepekaan humor adalah mampu menciptakan humor, mampu menggunakan humor dalam kondisi yang tidak menyenangkan, apresiasi pada humor, dan menyikapi humor yang ada (Thorson & Powel, 1993). Seseorang yang memiliki kepekaan humor cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang

baik, cenderung imajinatif, lebih fleksibel, terbuka terhadap saran dari orang lain, dan mudah untuk didekati (Morcal dalam Kristiandi, 2009).

Pada saat toleransi stres seseorang rendah maka seseorang sedang merasakan adanya gangguan keseimbangan dalam aspek fungsi diri (Musradinur, 2016). Toleransi stres yang rendah bermula pada saat tekanan yang diterima oleh tubuh seseorang melebihi kapasitas diri menurut individu tersebut namun jika tekanan tersebut dianggap lebih ringan maka seseorang cenderung terlepas dari kondisi stres tersebut (Musradinur, 2016, Nur & Mugi, 2021). Pada saat toleransi stres rendah tubuh menaikkan produksi beberapa hormon utama selama stres berlangsung, seperti; kortisol, epinefrin, glukagon, vasopressin, dan melatonin (Gaol, 2016). Hormon-hormon tersebut akan semakin menurun jika rasa tenang, rileks, dan rasa sakit pada diri seseorang timbul yang berasal dari hormon endorfin (Andalasari & Ricca, 2018, Ramdhani & Desinta, 2013). Hormon endorfin kemudian dapat terbentuk dari aktivitas fisik seperti olahraga maupun aktivitas-aktivitas yang berkaitan dengan suara tawa karena kedua aktivitas tersebut mengaktifkan hormon endorfin alami dan memperbaiki sistem kimia tubuh yang berpengaruh menurunnya tingkat tekanan darah, memperlambat detak jantung, denyut nadi, dan menenangkan gelombang otak (Ramdhani & Desinta, 2013, Andalasari & Ricca, 2018, Istighfana, 2019).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syadiyah dan Nosipakabelo (2021) bahwa tingkat stres yang tinggi dapat ditoleransi dengan meningkatkan kepekaan humor sehingga memunculkan perasaan positif pada individu. Generasi Z yang mampu menciptakan humor (*humor production*)

cenderung lebih mandiri dalam menghadapi permasalahan, mampu menerima kondisi realita, memiliki responsivitas yang cepat, dan mampu menyeimbangkan kondisi yang tidak menyenangkan (Muthohar, 2018). Tidak hanya dalam lingkup sosial secara luring, generasi Z juga cenderung menyukai konten-konten yang bersifat humor di media sosial untuk mengurangi stres dalam kehidupan sehari-hari (Taecharungroj & Nueangjamnong, 2014). Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka pertanyaan penelitian yang muncul adalah apakah terdapat hubungan antara kepekaan humor dengan toleransi stres pada generasi Z?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### 1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepekaan humor dengan toleransi stres pada generasi Z.

### 2. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

#### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan di bidang psikologi klinis, sosial, pendidikan, dan perkembangan berkaitan dengan hubungan antara kepekaan humor dengan toleransi stres pada generasi Z dan dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya.

#### b. Manfaat Praktis

- 1) Penelitian ini dapat menjadi rujukan intervensi bagi partisipan terhadap toleransi stres.
- 2) Bagi orang tua dan keluarga, penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan mengenai intervensi yang tepat terkait kepekaan humor dengan toleransi stres pada generasi Z.
- 3) Bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat menjadi rancangan intervensi yang dapat dikembangkan lebih lanjut mengenai pengembangan kepekaan humor dan toleransi stres pada generasi Z sebagai generasi yang mendominasi saat ini.

- 4) Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kepekaan humor dan toleransi stres, terutama pada generasi Z.