

HUBUNGAN ANTARA KEPEKAAN HUMOR DENGAN TOLERANSI STRES PADA MAHASISWA GEN Z

THE RELATIONSHIP BETWEEN SENSE OF HUMOR AND STRESS TOLERANCE ON GEN Z STUDENTS

Alif Alfian Surur¹, Moordiningsih²

¹²Universitas Mercu Buana Yogyakarta

1200810097@student.mercubuana-yogya.ac.id

¹085643701213

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepekaan humor dengan toleransi stres pada mahasiswa generasi z. Penelitian ini mengajukan hipotesis yaitu terdapat hubungan yang positif antara kepekaan humor dengan toleransi stres pada mahasiswa generasi z. Subjek pada penelitian ini yaitu 150 mahasiswa yang lahir pada tahun 1997-2006. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Skala Kepekaan Humor dan Skala Toleransi Stres. Teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,354 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$) yang menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu ada korelasi positif antara kepekaan humor dengan toleransi stres pada mahasiswa generasi z. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,125 sehingga dapat dikatakan bahwa kontribusi kepekaan humor sebesar 12,5% terhadap toleransi stres dan sebesar 87,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lain.

Kata Kunci: Toleransi Stres, Kepekaan Humor, Skripsi.

Abstract

This study aims to determine the relationship between sense of humor and stress tolerance in Generation Z students. This research proposes the hypothesis that there is a positive relationship between sense of humor and stress tolerance in Generation Z students. The subjects of this research were 150 students born between 1997 and 2006. The data collection method used in this research is the Sense of Humor Scale and the Stress Tolerance Scale. The data analysis technique used is the product moment correlation. Based on the data analysis results, a correlation coefficient (r_{xy}) = 0.354 with $p = 0.000$ ($p < 0.001$) was obtained, indicating that the hypothesis proposed in this study is accepted, namely, there is a positive correlation between sense of humor and stress tolerance in Generation Z students. The coefficient of determination (R^2) = 0.125, so it can be said that sense of humor contributes 12.5% to stress tolerance, and the remaining 87.5% is influenced by other factors.

Keywords: Stress tolerance, Sense of Humor, Thesis.

PENDAHULUAN

Toleransi terhadap stres merupakan kemampuan individu dalam mempertahankan diri dari berbagai macam stresor yang dapat mengganggu fisik maupun psikologis seseorang (Carson & Butcher, 1992). 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 et al., 2021; Stein & Book, 2003). Nevid, Rathus, dan B. (2006) menuturkan bahwa terdapat beberapa aspek dalam toleransi stres, seperti coping, 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 et al., 2015).

Menurut Lakhan et al. (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 et al., 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).

Beberapa pendapat ahli di atas 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 et al. (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.

Peneliti melakukan wawancara kepada lima belas responden. Hasil wawancara dengan lima belas subjek

mahasiswa gen z menunjukkan bahwa tujuh subjek memiliki toleransi stres yang rendah, dengan rata-rata toleransi stres berada pada angka tiga dari sepuluh. Permasalahan ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya kemampuan mengendalikan ego, tekanan dari idealisme dari lingkungan sekitar, pendidikan, dan karir, serta kurangnya dukungan sosial. Berdasarkan wawancara tersebut, hal ini menunjukkan bahwa toleransi stres yang rendah menjadi sebuah permasalahan yang cukup signifikan di kalangan mahasiswa gen z.

Toleransi stres dipengaruhi oleh enam faktor yang diungkapkan oleh Nevid, Rathus, dan B. (2006) yaitu 1) Efikasi Diri, Orang yang memiliki efikasi diri yang baik mampu mengatasi tekanan dalam berbagai lini kehidupan, seperti: dunia perkuliahan, pekerjaan, hingga lingkungan sosial. 2) Ketahanan Psikologis, Ketika seseorang mampu menghadapi tantangan hidup dengan baik maka seseorang cenderung menyikapinya dengan tenang. 3) Prediktabilitas, Orang yang mampu memperkirakan beban suatu permasalahan maka mampu melakukan perencanaan dan alokasi energi yang tepat. 4) Kebahagiaan, Ketika seseorang secara sadar memilih perilaku yang mengandung emosi positif maka ketegangan menurun dalam menghadapi tantangan yang ada. 5) Dukungan Sosial, Ketika seseorang mendapat dorongan dari lingkungan sekitar maka orang tersebut berpikiran bahwa

dirinya lebih kuat dalam menghadapi sebuah situasi. 6) Humor, Orang yang mampu menemukan celah positif dari suatu kejadian maka mampu menciptakan toleransi stres yang baik.

Kepekaan humor sendiri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang atau individu dalam melihat situasi yang kurang menyenangkan dari sisi yang lebih ringan dan lucu (Irwin et al., 2010). 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). Sebagaimana penelitian terdahulu, belum ada penelitian yang terkait hubungan antara kepekaan humor dan toleransi stres pada mahasiswa gen z. Oleh karena itu, peneliti memilih untuk meneliti hubungan antara kepekaan humor dan toleransi stres pada mahasiswa gen z. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kepekaan humor dengan toleransi stres pada mahasiswa gen z. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui

hubungan antara kepekaan humor dengan toleransi stres pada mahasiswa gen z.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan menggunakan metode skala, yaitu serangkaian pertanyaan yang disusun untuk memungkinkan responden menjawab pertanyaan-pertanyaan untuk mengungkapkan ciri-ciri tertentu (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan dua skala likert yang digunakan untuk mengukur toleransi stres menggunakan Skala Toleransi Stres menggunakan skala yang telah disusun oleh Humaira (2023) dan mengukur kepekaan humor menggunakan Skala Kepekaan Humor. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi *product moment* dari Karl Pearson yang memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kepekaan humor dengan toleransi stress pada mahasiswa gen z. Metode korelasi *product moment* dalam penelitian ini bertujuan untuk menentukan kecenderungan hubungan antara dua variabel interval atau rasio (Budiwanto, 2017). Peneliti menggunakan program *software Statistical Product and Service Solution (SPSS) 26.0 for windows* selama proses pengolahan data berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek yang berada pada toleransi stress kategorisasi rendah sebesar 98,7%

(148 subjek) dan kategorisasi sedang sebesar 1,3% (2 subjek). Sedangkan subjek yang berada dalam kepekaan humor kategorisasi tinggi sebesar 80% (120 subjek), kategorisasi sedang sebesar 8,7% (12 subjek), dan kategorisasi rendah sebesar 11,3% (17 subjek). Total subjek dalam penelitian ini adalah 150 subjek. Hasil uji hipotesis menghasilkan koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,354 ($p < 0,050$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepekaan humor dengan toleransi stress pada mahasiswa gen z. Koefisien determinasi (R^2) diperoleh sebesar 0,125 yang artinya variabel kepekaan humor memberikan sumbangan efektif sebesar 12,5% terhadap toleransi stress.

Hasil ini selaras dengan penelitian Munir, Amaliyah, dan Pandin (2017) yang menyatakan bahwa individu yang dapat menciptakan humor dalam situasi yang menekan mampu menurunkan beban emosi negatif sehingga berpengaruh positif terhadap toleransi stres individu tersebut. Hasil penelitian Simione dan Gnagnarella (2023) menunjukkan bahwa seseorang yang kerap menggunakan humor dalam peristiwa yang memiliki muatan beban emosi negatif mampu meredakan tingkat stres lebih cepat dibandingkan dengan cara lain, seperti berolahraga, konsumsi makanan manis, dan lain sebagainya. Penelitian lain milik Dixon, Povall, Ledger, dan Ashwell (2021) yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kepekaan humor mampu menurunkan

tingkat hormon stres dalam diri seseorang sehingga seringkali digunakan dalam ruang lingkup medikasi dan kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik Kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kepekaan humor dengan toleransi stres pada mahasiswa gen z. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kepekaan humor pada mahasiswa gen z, maka semakin tinggi pula toleransi stress pada mahasiswa gen z. Sebaliknya, semakin rendah kepekaan humor, maka semakin rendah pula toleransi stress pada mahasiswa gen z. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi (R^2) sebesar 0,125 yang menunjukkan bahwa variabel kepekaan humor memiliki kontribusi sebesar 12,5% terhadap variabel toleransi stress dan sisanya sebesar 87,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd El Salam, R., & El Kholy, S. (2017). Factors Associated with Distress Tolerance among Community Dwelling Older Adults. *Alexandria Scientific Nursing Journal*, 19(2), 37–56.
<https://doi.org/10.21608/asalexu.2017.208350>
- Abdullah, R. (2020). Pengaruh stres dan lingkungan kerja terhadap kinerja yang dimediasi motivasi kerja karyawan Hotel MM UGM Yogyakarta. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 03(02), 126–134.
- Alshammari, M., Othman, M., Mydin, Y., & Mohammed, B. (2023). Examining the Role of Social Support in Promoting Psychological Well-Being and Reducing Stress Among International Students. *Egyptian Academic Journal of Biological Sciences. C, Physiology and Molecular Biology*, 15(1), 245–250.
<https://doi.org/10.21608/eajbsc.2023.290565>
- Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M. (2021). Buku Saku Koping Stres pada Mahasiswa Generasi Z. *Upp Fkip Unib*, June, 1–26.
<https://www.researchgate.net/publication/353945593>
- Andalasari, Ricca, A. B. B. (2018). Kebiasaan Olah Raga Berpengaruh terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5, 179–191. file:///D:/Kuliah/P3/keCDPS/Mau diajuin/hormone ini akan memberikan.pdf
- Andriyani, J. (2019). Strategi Koping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2.
- ANWAR, S., SOOMROO, B., & BALOCH, M. N. (2021). Influence of Personality Traits on the Stress Management among the Teaching Faculties in Public Sector Universities. *International Review of Management and Business Research*, 10(1), 410–422.
[https://doi.org/10.30543/10-1\(2021\)-36](https://doi.org/10.30543/10-1(2021)-36)
- APA. (2018). Stress in America™ Generation Z. Stress in America survey. *American Psychological Association*, October, 1–11.
<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018>

- Aryono, Seta Yovian, Machmuroh, N. A. K. (2017). Hubungan antara Adversity Quotient dan Kematangan Emosi dengan Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Wacana*, 9(18), 12–27. <http://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/108>
- Asriandi, & Putri, K. N. (2020). Kompetensi generasi z dalam menghadapi era revolusi industri 4.0 (studi kasus perguruan tinggi di makassar). *Journal of Management & Business*, 3(3), 184–200.
- Assagaf, S. M., & Sovitriana, R. (2021). Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Terhadap Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 40–46.
- Aw, J. X., Mohamed, N. F., & Rahmatullah, B. (2023). The Role of Perceived Social Support on Psychological Well-Being of University Students During the COVID-19 Pandemic. *Asia Pacific Journal of Health Management*, 18(1). <https://doi.org/10.24083/apjhm.v17i3.1171>
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Badan Pusat Statistik*. <https://demakkab.bps.go.id/news/2021/01/21/67/hasil-sensus-penduduk-2020.html>
- Boltivets, S., Korolchuk, M., Korolchuk, V., Myronets, S., & Pozdnyshev, Y. (2021). Comparative characteristics of stres-resistant and non-stres-resistant individual profiles. *Propósitos y Representaciones*, 9(SPE2). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9nspe2.1102>
- Borysenko, K. (2018). *Generation Z Is Coming To Work And Their Stres Is Already High*. [https://www.forbes.com/sites/karlynborysenko/2018/11/01/generation-z-is-coming-to-work-and-their-stres-is-](https://www.forbes.com/sites/karlynborysenko/2018/11/01/generation-z-is-coming-to-work-and-their-stres-is-already-high/?sh=293bc9e5273b)
- already-high/?sh=293bc9e5273b
- Braniecka, A., Wołkowicz, I., Orylska, A., Antosik-Wójcińska, A. Z., Chrzczonowicz-Stępień, A., & Bolek, E. (2022). Differential effects of stres-related and stres-unrelated humor in remitted depression. *Scientific Reports*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-11515-y>
- Braniecka, A., Wołkowicz, I., Orylska, A., Z., A., & Bolek, E. (2022). Differential effects of stress-related and stress-unrelated humor in remitted depression. *Scientific Reports*, 12(1), 1-12. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-11515-y>
- Chen, Y., Peng, Y., Xu, H., & O'Brien, W. H. (2018). Age Differences in Stres and Koping: Problem-Focused Strategies Mediate the Relationship Between Age and Positive Affect. *International Journal of Aging and Human Development*, 86(4), 347–363. <https://doi.org/10.1177/0091415017720890>
- Chester, D. S., Lynam, D. R., Milich, R., Powell, D. K., Anders, H., & Dewart, C. N. (2017). How Do Negative Emotions Impair Self-Control? A Neural Model of Negative Urgency. *Neuroimage*, 43–50. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.02.024>.How
- Corrine Wilsey, & Jennifer A. Lyke. (2015). Gender Differences in Perceived Illness, Stres, and Koping in Undergraduates. *Journal of Psychology Research*, 05(03), 189–196. <https://doi.org/10.17265/2159-5542/2015.03.005>
- Costa, C., Briguglio, G., Mondello, S., Teodoro, M., Pollicino, M., Canalella, A., Verduci, F., Italia, S., & Fenga, C. (2021). Perceived Stres in a Gender Perspective: A Survey in a Population of Unemployed Subjects of Southern

- Italy. *Frontiers in Public Health*, 9(April), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.640454>
- Dionigi, A., & Goldberg, A. (2019). Highly sensitive persons, caregiving strategies and humour: The case of Italian and Israeli medical clowns. *European Journal of Humour Research*, 7(4), 1–15. <https://doi.org/10.7592/EJHR2019.7.4.dionigi>
- Dixon, H., Povall, A., Ledger, A., & Ashwell, G. (2021). Medical students' experiences of health inequalities and inclusion health education. *The Clinical Teacher*, 18(5), 529–534. <https://doi.org/10.1111/tct.13388>
- Djamaluddin, Ahdar & Wardana. (2019). Belajar Dan Pembelajaran. Sulawesi Selatan: CV. Kaaffah Learning Center.
- El, Kholy S., & Abd-El Salam, R. (2017). The Relationship between Self-reported Chronic Pain and Pain related Functional Limitations among Geriatric Patients with Osteoarthritis. *Alexandria Scientific Nursing Journal*, 19(1), 109–128. doi: 10.21608/asalexu.2017.208341
- Elhousseini, Sohayla A., Clair M. Tischer, Kathleen B. Aspiranti, Alicia L. Fedewa. (2017). A quantitative review of the effects of self-regulation interventions on primary and secondary student academic achievement. *Metacognition and Learning*. doi: 10.1007/s11409-022-09311-0
- Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis Strategi Koping Generasi Z : Tinjauan terhadap Emotion-Focused Koping dan Problem-Focused Koping. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 10, 19–31.
- Elzohary, N. W., Mekhail, M. N., Hassan, N. I., Farag, R., & Menessy, M. (2017). Relationship Between Ego Resilience, Perceived Stres And Life Satisfaction Among Faculty Nursing Students. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 6(6), 57–70. <https://doi.org/10.9790/1959-0606075770>
- Endy, A. W., & Priambodo, P. (2016). Hubungan Antara Kepekaan Humor Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Balai Karantina Pertanian Kelas I Semarang Jawa Tengah. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 21(1), 47–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss1.art5>
- Fajriani, N. (2016). *PENGARUH SENSE OF HUMOR TERHADAP KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA ANGGOTA KOMUNITAS STAND UP COMEDY INDONESIA REGIONAL MAKASSAR* (Issue June) [Universitas Negeri Makassar]. <http://eprints.unm.ac.id/4111/1/SKRIPSI.pdf>
- Froehlich, E., Madipakkam, A. R., Craffonara, B., Bolte, C., Muth, A. K., & Park, S. Q. (2021). A short humorous intervention protects against subsequent psychological stres and attenuates cortisol levels without affecting attention. *Scientific Reports*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-86527-1>
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Gauri, & Kanwar, M. (2022). Humour Styles and its Relationship with Emotional Intelligence and Optimism. *The International Journal of Indian Psychology*, 10(1), 1489–1496. <https://doi.org/10.25215/1001.152>
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). Psychological resilience: State

- of knowledge and future research agendas. *Psychological Resilience State of Knowledge and Future Research Agendas*, October, 1–28. <https://www.odi.org/sites/odi.org.uk/files/odi-assets/publications-opinion-files/9872.pdf>
- Güvendi, B., & Hazar, M. (2016). Playfulness, perceived stress and coping with stress approaches in teacher candidates in various departments. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5796. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4348>
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Harris, Laura, Hannah DeWitt, T. W. (2023). *What is stress? Helpful definitions and stress management tips*. <https://thriveworks.com/help-with/stress/what-is-stress/>
- Harris, M. W., Byrne, K. A., Pury, C. L. S., Kowalski, R. M., & Liu, Y. (2022). More Relaxed but Less Helpful: The Relationship between Stress, Age, and Self-Reported Prosocial Behavior during the COVID-19 Pandemic. *Psych*, 4(4), 833–842. <https://doi.org/10.3390/psych4040061>
- Hasfrentia, Y. D. (2016). Hubungan antara self efficacy dengan stress akademik pada pelajar SMAN 1 Tuntang. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana*, 1–28. https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/10188/2/T1_802012096_Full text.pdf
- Hendriani, Wiwin M. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Hianto, S., & Shanti, T. I. (2018). Dinamika Stress, Strategi Koping, dan Dukungan Sosial yang Diharapkan Mahasiswa Skripsi di Universitas XYZ. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 41–60. <https://doi.org/10.24912/provita.v11i2.2758>
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *PERSONA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 137–144. Retrieved from <http://jurnal.untagsby.ac.id/index.php/persona/article/view/730>
- Hjelm, L., Handa, S., de Hoop, J., & Palermo, T. (2017). Poverty and perceived stress: Evidence from two unconditional cash transfer programs in Zambia. *Social Science and Medicine*, 177, 110–117. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.01.023>
- Huang, N. T., & Lee, H. L. (2019). Ability emotional intelligence and life satisfaction: Humor style as a mediator. *Social Behavior and Personality*, 47(5), 1–13. <https://doi.org/10.2224/sbp.7805>
- Humaira, Yana. (2023). *PENGARUH SENSE OF HUMOR DAN SELF COMPASSION TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SYIAH KUALA BANDA ACEH*. (Tesis, Universitas Medan Area). <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/20580>
- Isabel, A., Velasco, B., Bellido, A., Pablo, E., Palomera, R., Herrera, K., Javier, V., & Suárez, C. (2019). The Effect of Cultural Differences in Psychophysiological Stress Response in High Education Context: A Pilot Study. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10484-019-09452-0>
- Istighfana, D. (2019). Efektivitas Musik Klasik Terhadap Penurunan Stress Akademik Siswa Kelas VIII SMP

- Negeri 2 Berbah. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(9), 637–646.
- Istiningtyas, L. (2022). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi-Z Setelah Pandemi Covid-19. *Proceeding Conference on Genuine Psychology*, 2, 231–238. <http://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/gpsy/article/view/450%0Ahttp://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/gpsy/article/download/450/211>
- Ivana, Stefani & Devi Jatmika. (2017). HUBUNGAN COPING STRES TERHADAP KUALITAS HIDUP PENDERITA SKIZOFRENIA PADA MASA REMISI SIMPTOM. *Psibernetika*, 10(2)
- Jafar, M. (2020). *Gen Z Uses Creativity to Cope With Stres*. Paramount Insights. <https://insights.paramount.com/post/gen-z-uses-creativity-to-cope-with-stres/>
- Jallow, Y. A. (2020). The Impact of Stres Management Within Organizations and Its Effects on Employees' Performance. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3703167>
- Jeronimus, B. F., & Laceulle, O. M. (2016). Encyclopedia of Personality and Individual Differences. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1–8. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Jiang, T., Li, H., & Hou, Y. (2019). Cultural differences in humor perception, usage, and implications. *Frontiers in Psychology*, 10(JAN), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00123>
- Jung, Y. H., Shin, N. Y., Jang, J. H., Lee, W. J., Lee, D., Choi, Y., Choi, S. H., & Kang, D. H. (2019). Relationships among stres, emotional intelligence, cognitive intelligence, and cytokines. *Medicine (United States)*, 98(18). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015345>
- Kang, N. G., & You, M. A. (2018). Association of perceived stres and self-control with health-promoting behaviors in adolescents: A cross-sectional study. *Medicine (United States)*, 97(34), 1–6. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000011880>
- Karatzias, T., Shevlin, M., Fyvie, C., Hyland, P., Efthymiadou, E., Wilson, D., Roberts, N., Bisson, J. I., Brewin, C. R., & Cloitre, M. (2017). Evidence of distinct profiles of Posttraumatic Stres Disorder (PTSD) and Complex Posttraumatic Stres Disorder (CPTSD) based on the new ICD-11 Trauma Questionnaire (ICD-TQ). *Journal of Affective Disorders*, 207, 181–187. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.09.032>
- Larrazabal, M. A., Naragon-Gainey, K., & Conway, C. C. (2022). Distress tolerance and stress-induced emotion regulation behavior. *Journal of Research in Personality*, 99, Article 104243. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104243>
- Latkovska, T., Sidor, M., Goloyadova, T., & Kalimbet, A. (2019). The practice of the training on stres tolerance increase of ukrainian students in the sphere of legal education. *International Journal of Higher Education*, 8(8), 16–23. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v8n8p16>
- Laudza, M. A., & Dinardinata, A. (2019). Hubungan Antara Penggunaan Humor Sebagai Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Bakery “Tous Les Jours” Kota Administrasi Jakarta Barat. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 451–463. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24412>
- Lee, J. Y., Lee, Y. ae, & Yoo, M. S. (2021).

- Development of the child's ego strength scale: an observation-based assessment of the board game behaviors in play therapy in Korea. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00369-3>
- León-Pérez, J. M., Cantero-Sánchez, F. J., Fernández-Canseco, Á., & León-Rubio, J. M. (2021). Effectiveness of a humor-based training for reducing employees' distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph18211177>
- Maghfiroh, Saadatul, and Mifbakhuddin. (2015). "Hubungan Toleransi Stres, Shift Kerja Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Pada Perawat IGD Dan ICU (Studi Di RSI Sultan Agung Semarang)." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* 10(2): 46–53.
- Maryam, S. (2017). Strategi Koping. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Maryati, D. S., & Mustika, P. G. (2016). *The Effect of Self Efficacy on Burnout Mediated By Stres Among Kindergarten Teachers in Indonesia*. 14, 134–137. <https://doi.org/10.2991/icemal-16.2016.28>
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Miller, E., Bergmeier, H. J., Blewitt, C., O'Connor, A., & Skouteris, H. (2021). A systematic review of humour-based strategies for addressing public health priorities. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 45(6), 568–577. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.13142>
- Mohammadi, F., & Shoaakazemi, M. (2022). The relationship between emotional intelligence and parental stress management during the Covid-19 pandemic. *Brain and Behavior*, 12(8), 1–7. <https://doi.org/10.1002/brb3.2692>
- Muazaroh, S., & Subaidi, S. (2019). Kebutuhan Manusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah). *Al-Mazaahib: Jurnal Perbandingan Hukum*, 7(1), 17. <https://doi.org/10.14421/al-mazaahib.v7i1.1877>
- Munir, Misnal, Amaliyah, Moses G. Pandin. (2020). New Perspectives to Reduce Stress through Digital Humor. *Jurnal EMPATI*.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Muthohar, Q. I. (2018). *Pengaruh Sense of Humor Dan Kematangan Emosi Terhadap Kepercayaan Anggota Di Himpunan Mahasiswa Islam Cabang Ciputat*.
- Noor, Juliansyah. (2017). Metodologi Penelitian "Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah". Kencana: Jakarta.
- Novanto, Dio, Marwa, M. (2023). *Pengaruh Sense Of Humor Terhadap Self Control Mahasiswa Yang Berdomisili di Pondok Pesantren Haji Ya'qub*. Skripsi Fakultas Dakwah Psikologi Islam Universitas Islam Tribakti.
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>

- Oktavia, D. N. (2018). *HUBUNGAN ANTARA SENSE OF HUMOR DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES PADA MAHASISWA YANG BEKERJA*. Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Ong, A. D., Standiford, T., & Deshpande, S. (2018). Hope and stres resilience. In *The Oxford handbook of hope* (Issue October). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199399314.013.26>
- Papousek, I., Rominger, C., Weiss, E. M., Perchtold, C. M., Fink, A., & Feyaerts, K. (2023). Humor creation during efforts to find humorous cognitive reappraisals of threatening situations. *Current Psychology*, 42(19), 16176–16190. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00296-9>
- Pepper, G. V., & Nettle, D. (2017). The behavioural constellation of deprivation: Causes and consequences. *Behavioral and Brain Sciences*, 40. <https://doi.org/10.1017/S0140525X1600234X>
- Potter, Z. R. (2023). Laughing Through the Pain: An Analysis of Dark Humor in Trauma-and-Crisis-Centered Occupations. *University Honors Theses*, 1–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.15760/honors.1335>
- Putra, F., Asbari, M., Purwanto, A., Novitasari, D., & Santoso, P. B. (2021). Linking Social Support and Performance in Higher Education. *International Journal of Social and Management Studies (IJOSMAS)*, 01(01), 64–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.5555/ijosmas.v2i1.8>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Putri, F. L. (2017). Studi Korelasi Antara Sense Of Humor Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNPAD Yang Sedang Menyusun Usulan Penelitian Skripsi. *Pustaka Ilmiah*.
- Putrikita, K. A., Asih, D. R., & Budiyan, K. (2021). Optimisme Dan Koping Stres Pada Generasi Milenial. *Ejurnal.Mercubuana-Yogya.Ac.Id*, 2000(2015), 243–251. <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/ProsidingSemNasPsikologi/article/view/2018>
- Rakhmah, D. N. (2021). *Gen Z Dominan, Apa Maknanya bagi Pendidikan Kita?* <https://pskp.kemdikbud.go.id/produk/artikel/detail/3133/gen-z-dominan-apa-maknanya-bagi-pendidikan-kita>
- Ramadhani, S., Ningsih, S. D., Nursiti, D., & Hutabarat, A. L. (2021). Pengaruh Sense of Humor Terhadap Stres Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psychomutiara*, 4(2), 40–60. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v4i2.3323>
- Rizqi, M. (2020). TYPES AND FUNCTION OF HUMOR IN INDONESIAN STUDIUM GENERALE LECTURES. *Suar Betang*, 15, 219–231.
- Saba, N. (2023). Patience and its relationship to stress tolerance in relation to demographic factors of the medical system in Bethlehem Governorate during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14, 1059589. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1059589>
- Sadock, B.J., Sadock, V.A., & Ruiz, P.

- (2015). Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Safitri, W. R. (2016). Pearson Correlation Analysis to Determine The Relationship Between City Population Density with Incident Dengue Fever of Surabaya in The Year 2012-2014. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 2(2), 21-29. Retrieved from <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/23>
- Santrock, J. W. (2019). Life-Span development. In Life-span development, 7th ed. (7th ed.). McGraw-Hill Higher Education, New Jersey: United States
- Saragi, D. M., & Indonesia, U. K. (2023). AN ANALYSIS OF HUMOR DELIVERY TYPES AND FUNCTIONS. *Dialektika, Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 13-24.
- Sari, A. F., Rizki, B. M., & Haris, A. O. I. (2021). Apakah Kecerdasan Spiritual Memberi Pengaruh Terhadap Stres Tolerance? Studi Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(3), 236-246. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i3.15958>
- Schneider, M., Voracek, M., & Tran, U. S. (2018). "A joke a day keeps the doctor away?" Meta-analytical evidence of differential associations of habitual humor styles with mental health. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(3), 289-300. <https://doi.org/10.1111/sjop.12432>
- Schnell, T., & Krampe, H. (2020). Meaning in Life and Self-Control Buffer Stres in Times of COVID-19: Moderating and Mediating Effects With Regard to Mental Distres. *Frontiers in Psychiatry*, 11(September), 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.582352>
- Schwieger, D., & Ladwig, C. (2018). Reaching and Retaining the Next Generation: Adapting to the Expectations of Gen Z in the Classroom. *Information Systems Education Journal (ISEDJ)*, 16(3), 45-54.
- Scott, E. (2020). Social Support for Stres Relief. *Verywell Mind*, 1-4. <https://www.verywellmind.com/stres-and-social-support-research-3144460>
- Simione L, Gnagnarella C. Humor Coping Reduces the Positive Relationship between Avoidance Coping Strategies and Perceived Stress: A Moderation Analysis. *Behav Sci (Basel)*. 2023 Feb 16;13(2):179. doi: 10.3390/bs13020179. PMID: 36829408; PMCID: PMC9952361.
- Simpson, S. (2018). *Stres Tolerance & Resiliency: Tough As Titanium*. <https://www.pairin.com/stres-tolerance-resiliency-tough-titanium/#:~:text=People strong in Stres Tolerance,a deadline is moved up>.
- Stefaniak, A. R., Blaxton, J. M., & Bergeman, C. S. (2022). Age Differences in Types and Perceptions of Daily Stres. *International Journal of Aging and Human Development*, 94(2), 215-233. <https://doi.org/10.1177/00914150211001588>
- Stein, S. J., & Book, H. E. (2003). *The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success*. Toronto: Stoddart Publishing.
- Stillman, D., & John Stillman. (2018). *Generasi Z: Memahami Karakter Generasi Baru yang Akan Mengubah Dunia Kerja*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sucan, S. (2019). The relationship between hope and perceived stres in teacher candidates. *International Journal of Higher Education*, 8(2), 1-6.

- <https://doi.org/10.5430/ijhe.v8n2p1>
- Surahmat, S., Wijana, I. D. P., & Baskoro, S. (2022). The Role of Intersubjectivity in the Production and Appreciation of Humor. *PAROLE: Journal of Linguistics and Education*, 12(2), 261–271.
<https://doi.org/10.14710/parole.v12i2.261-271>
- Sutarsyah, C., Ningsih, A. S., Aidar, H., Corne, K. V., Rahma, N. H., Maosyaroh, Haryanto, S., & Utami, T. (2022). PEMBERIAN EDUKASI KEPADA MASYARAKAT TENTANG GENERASI Z DAN KEUNIKANNYA. *Jurnal Pengabdian Sosial Indonesia*, 1(1), 26–31.
- Syadiyah, A. K., & Nosipakabelo, A. (2021). Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Konseling Psikologi Positif Melalui Humor dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 68.
<https://journal.iainpalu.ac.id/index.php/nosipakabelo/>
- Treleaven, D. A. (2018). Trauma-sensitive mindfulness: Practices for safe and transformative healing. W. W. Norton & Company.
- Tsukawaki, Ryota, Nanae Kojima, Toyoma Imura, Yoshiya Furukawa, K. I. (2019). *Relationship between types of humour and stres response and well-being among children in Japan* (pp. 281–289).
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/ajsp.12369>
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Koping, Emotion-Focused Koping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Umjani, S. U., Rianti, E., & Maulana, D. A. (2022). Dampak Positif Koping Stres terhadap Kesehatan Mental Remaja. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Conseling*, 1(02), 115–127.
- Utari, U., & Indonesia. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (n.d.). *Z generation yang berjiwa sosial*.
- Utomo, U. H. N., & Diponegoro, A. M. (2018). Appreciation Toward The Sense of Humor Scale Based on Gender and Ethnic. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 13(January 2018), 226–229.
<https://doi.org/10.2991/acpch-17.2018.30>
- Volgemute, Katrina, Zermena Vazne, Lukasz Wirkus. (2024). Examining stress Tolerance and Self-Efficacy in Soldiers. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 13 (75)(2):195-203.
DOI: 10.51865/JESP.2023.2.15
- W, R. P., & Awalya, A. (2019). Hubungan Antara Kepekaan Humor dan Kreativitas Dengan Kematangan Emosi Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 3(2), 19–35.
<https://doi.org/10.21043/konseling.v3i2.6402>
- Weiten, Wayne; Dunn, Dana S.; Hammer, E. Y. (2018). *Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century* (12E ed.). Cengage Learning, Inc
- Yalcin-Siedentopf, N., Pichler, T., Welte, A. S., Hoertnagl, C. M., Klasen, C. C., Kemmler, G., Siedentopf, C. M., & Hofer, A. (2021). Sex matters: stres perception and the relevance of resilience and perceived social support

in emerging adults. *Archives of Women's Mental Health*, 24(3), 403–411. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01076-2>