

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada tahun 2019, terjadi perubahan besar di tatanan kehidupan dimana dilaporkan kasus pertama dari virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) atau *Coronavirus Disease 19* (COVID-19) di Wuhan, Tiongkok. Virus ini kemudian menyebar di seluruh dunia sehingga Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan COVID-19 sebagai pandemi (World Health Organization, 2020) sehingga Indonesia kemudian menyatakan melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar atau PSBB. PSBB adalah istilah kekarantinaan kesehatan di Indonesia yang didefinisikan sebagai pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi penyakit dan/atau terkontaminasi sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran penyakit atau kontaminasi (Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia, 2018) yang berubah menjadi Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Pada masa pandemi ini, banyak perusahaan yang memecat pegawainya karena kurangnya pendapatan, masyarakat dilarang berkumpul, dan terlalu banyaknya pegawai yang harus dibiayai. Kasus PHK di Indonesia pada bulan Desember 2020 sudah mencapai 9,77 juta orang (Ma'arif, 2020). Hal ini kemudian menyebabkan masyarakat terutama di usia dewasa awal cukup kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dan perannya dalam masyarakat dimana pada fase perkembangan ini, individu mulai berusaha untuk melepaskan diri dari dukungan keluarga dan berusaha mandiri (Levinson et al., 1976).

Di perkembangan usia dewasa awal, stress adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari. Dalam memenuhi tujuan, terkadang terdapat berbagai hambatan dalam mencapai tujuan yang kita inginkan. Menurut Levinson (1986), usia dewasa awal yang

berlangsung dari usia 17-45 dengan masa transisi dari pradewasa ke masa dewasa pada rentang 17-22 dan masa awal dewasa awal pada usia 22-28 tahun merupakan tahap perkembangan dengan tingkat stress terbesar. Mulai dari masa transisi menuju dewasa awal, dimana seseorang yang mulai mandiri dari keluarga, mencari pekerjaan dan penghasilan, serta mulai mencari keteraturan dalam kehidupan mereka, gangguan dalam upaya melaksanakan tugas perkembangan dapat menyebabkan terjadinya distress. Hal ini menjadi masalah karena menurut Havighurst (1972), tugas perkembangan di usia dewasa awal adalah mencapai otonomi, membangun identitas, membangun kestabilan emosional, membangun karir, menemukan kedekatan, menjadi bagian kelompok, membangun rumah tangga, menjadi orang tua dan menikah sehingga ketidakmampuan dalam melaksanakan tugas perkembangan tersebut dapat menimbulkan stressor. Menurut Bell dan Lee (2008), perubahan yang berkaitan dengan peningkatan stress meliputi perubahan non-normatif yang tidak sesuai dengan tugas perkembangan, kurangnya perubahan yang diharapkan dan ketidakmampuan untuk mencapai apa yang sudah dicapai orang dewasa lainnya. Pada masa pandemi, individu usia dewasa awal mengalami peningkatan *perceived stress* dimana berasal dari masalah emosional, ekonomi dan psikososial serta masalah sosial sebelum pandemi (Shanahan et al., 2020). Berdasarkan data *baseline* yang diperoleh peneliti, dari 162 orang yang mengisi kuesioner terdapat 130 orang yang mengalami stress tingkat sedang ke tinggi. Individu pada usia dewasa awal merasakan tingkat stress pada hal-hal yang berkaitan dengan penundaan kegiatan penting dalam hidup mereka dan ketidakmampuan untuk meluangkan waktu secara langsung dengan teman dan keluarga (Mohler-Kuo et al., 2021). Menurut penelitian dari Huang, Heflin dan Validova (2020), ketidakmampuan orang dewasa dalam memenuhi kebutuhannya memiliki hubungan dengan gangguan kesehatan fisik dan mental. Pada masa pandemi ini, individu pada dewasa awal melaporkan mengalami gejala gangguan depresi, gangguan kecemasan dan gangguan ADHD (Mohler-Kuo et al., 2021)

Stress ini tidak hanya tergantung dari seberapa seringnya stress terjadi, namun juga meliputi bagaimana individu dapat menghadapinya. Menurut Varghese, Norman

dan Thavaraj (2015), stress dapat memproduksi reaksi psikologis yang dapat mengarah ke gangguan. Pada usia dewasa awal, banyak hal yang dapat menjadi *stressor*. Namun, bagaimana individu memandang *stressor* tersebut apakah menyebabkan stress atau tidak. Banyaknya gangguan yang dialami individu dan ketidakmampuan individu dalam menangani masalah yang dihadapi dapat mengakibatkan kendala dalam memenuhi tujuan dan target dari individu sehingga ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan individu sehingga tujuan dan target tidak dapat tercapai. Menurut Folkman dan Lazarus (1984), hal yang menjadi penentu seberapa besar jumlah stress yang dialami oleh seseorang dibagi menjadi *primary appraisal* yang berfungsi untuk menilai apakah sebuah peristiwa mempengaruhi kesejahteraan individu dimana kesejahteraan ini memiliki definisi pengalaman positif individu yang berkaitan dengan kepuasan hidup, kebahagiaan, dan tujuan hidup (Hernandez et al., 2017) dan *second appraisal* yang berfungsi untuk menilai apa yang harus dilakukan untuk menangani situasi tersebut yang kemudian disebut teori stres model transaksional (Gaol, 2016). Teori stres model transaksional ini kemudian menjadi dasar teori untuk *perceived stress* (Lee, EunYoung & Wachholtz, 2016). Penelitian dari Wang & Wang (2019) menunjukkan bahwa *perceived stress* memiliki hubungan yang kuat dengan kecemasan dan depresi. *Perceived stress* juga memiliki hubungan yang kuat dengan kualitas tidur yang buruk (Furman, Joseph & Miller-Perrin, 2018). Penelitian dari Yadav, Ghosh & Kumar (2018) menjelaskan bahwa *perceived stress* yang tinggi dapat menyebabkan masalah kesehatan pada individu dengan target yang tinggi. Hal ini didukung dengan penelitian dari Spruill et al. (2019) dimana individu yang terpapar *perceived stress* yang tinggi memiliki potensi untuk mengalami hipertensi. *Perceived stress* juga memiliki hubungan yang kuat dengan pendapatan yang rendah dan tingkat pengangguran (Pangtey et al., 2020). Hal ini didukung dengan penelitian dari Furman, Joseph & Miller-Perrin (2018) dimana status sosioekonomi dapat menentukan bagaimana kualitas tidur dan *perceived stress* yang dialami.

Menurut Stecker (2005), bagian otak yang memiliki pengaruh untuk memproses informasi stress adalah amigdala. Amigdala berfungsi untuk menentukan

bagaimana respon terhadap stress, seperti terdiam dan terkejut. Menurut Levinson (1984), dalam penilaian terhadap stress, dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu personal dan situasi. Faktor personal adalah bagaimana individu menilai apakah *stressor* dapat menyebabkan stress sesuai dengan yang dianut oleh individu. Dalam faktor personal, komitmen dan kepercayaan adalah hal yang menjadi pertimbangan individu. Faktor situasi adalah bagaimana individu menilai apakah situasi yang dialami individu dapat menyebabkan stress. Dalam faktor situasi, konflik, prediktabilitas dan ketidakpastian menjadi faktor penyebab stress. Penelitian dari Sandi (2013) menyatakan bahwa paparan terhadap stress yang tinggi dapat menyebabkan gangguan pada memori eksplisit yang memerlukan pemahaman kompleks dan fleksibel. Ketika intensitas dari stress melewati batas yang dapat ditahan oleh individu, stress dapat menyebabkan masalah pada kognisi, terutama pada memori dan penilaian (Yaribeygi et al., 2017). Paparan stress yang dianggap mengganggu ini dapat menyebabkan individu tidak mampu mengingat kembali ilmu yang sudah dipelajari untuk digunakan pada saat selanjutnya sehingga mengakibatkan diambilnya keputusan yang keliru.

Dalam mengatasi stress, terdapat banyak sekali terapi yang dapat digunakan seperti psikoanalisis, behavioral, RET, dan terapi dinamis (Levinson, 1984). Terdapat juga terapi *Progressive Muscle Relaxation* yang menggunakan metode peregangan dan relaksasi otot, *Autogenic Training* yang berfokus pada pemusatan perhatian untuk melakukan relaksasi, *Relaxation Response* yang berfokus pada pengulangan kata atau kegiatan yang menyebabkan relaksasi, dan lainnya (Valvogli & Darviri, 2011). Dalam metode yang digunakan, terdapat banyak sekali yang dapat digunakan untuk mengurangi stress, seperti latihan pernapasan, pengucapan mantra, meditasi, akupunktur dan salah satunya adalah humor. Menurut Martin (2007), RET adalah salah satu terapi dengan penggunaan humor yang cukup besar. Humor adalah apapun yang orang katakan atau lakukan yang dianggap lucu dan bermaksud untuk membuat orang lain tertawa (Martin, 2007). Humor dapat dibagi menjadi beberapa kategori, diantaranya lelucon, humor percakapan spontan dan humor yang tidak disengaja (Martin, 2007). Dalam menyampaikan humor, saat ini banyak sekali media yang dapat digunakan,

salah satunya adalah berbentuk video. Video banyak dipilih untuk menyampaikan humor karena penikmat video dapat mendengar dan melihat humor yang disampaikan sehingga penikmat dapat lebih mengerti konteks dari humor yang disampaikan.

Banyak sekali bagian otak yang berperan dalam pemrosesan humor yang tergabung dalam *mesolimbic reward network* dimana bagian ini menggunakan dopamin sebagai neurotransmitter utama sehingga menyebabkan sensasi menyenangkan (Martin, 2007). Dalam mengapresiasi humor, terdapat proses dengan dua tahap bernama *incongruity-resolution model* dimana humor tidak sesuai dengan keterangan dan kemudian individu akan mengubah pemahaman untuk memahami keterangan dan humornya sehingga menjadi sesuai (Sul, 1972; Mobb et al., 2003).

Humor memiliki pengaruh terhadap penurunan stress. Penelitian yang dilakukan oleh Adam Alisaid (2019), terdapat pengaruh positif antara pemberian humor terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Yovetich, Dale dan Hudak (1990), orang yang diberikan rekaman bertema humor mengalami penurunan tingkat stress. Humor juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *recall memory* (Hasibuan, 2017). Humor memiliki hubungan yang baik dengan *emotional well-being* dimana individu dapat lebih merasa bahagia dan menurunkan ketegangan dan kecemasan (Martin, 2007). Hal ini sangat penting karena *emotional well-being* ini memiliki pengaruh dengan kesehatan mental (Gross dan Muñoz, 1995). Humor dapat memberikan pandangan yang lebih realistis dan fleksibel terhadap masalah (Martin, 2007). Menurut Blevins (2010), penggunaan humor memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keefektivitasan konselor. Humor juga dapat menurunkan *perceived stress*. Penelitian yang dilakukan oleh Kuiper, McKenzie dan Belanger (1995) menjelaskan bahwa selera humor yang tinggi dapat meningkatkan pola pandang yang lebih positif dan memiliki motivasi yang lebih tinggi. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Kuiper dan Martin (1993) dimana humor dapat meningkatkan konsep diri yang lebih positif dimana individu akan memiliki kestabilan yang lebih besar pada konsep diri sesungguhnya, menurunkan pandangan mengenai konsep diri yang ideal

dan menurunkan *perceived stress*. Humor dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk melakukan *reframing*, yaitu melihat dan mempersepsikan masalah dengan pola pandang yang lebih baik (Martin, 2007). Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengajukan sebuah judul penelitian **“Efektivitas Pemberian Video Bertemakan Humor Terhadap Perceived Stress Pada Masa Dewasa Awal Di Masa Pandemi Covid-19.”**

1.2. Identifikasi Masalah

Dari beberapa uraian yang diberikan pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah berikut:

1. Pada masa pandemi, tujuan dan ekspektasi dari usia dewasa awal tidak berubah sehingga individu dengan usia dewasa awal lebih sulit dalam memenuhi tujuan dan ekspektasi berikut.
2. Semakin sulitnya dalam memenuhi tujuan dan ekspektasi dari usia dewasa awal dapat menyebabkan terjadinya *perceived stress* pada individu usia dewasa awal.
3. Kurangnya strategi dalam menghadapi *perceived stress* yang dihadapi sehingga membuat individu mengalami stress sedang ke berat.
4. Individu pada usia dewasa awal sangat sulit untuk mengubah *appraisal* terhadap *stressor* sehingga membuat individu mengalami stress sedang ke berat.

1.3. Pembatasan Masalah

Pembahasan mengenai stress memiliki kaitan yang luas dengan variabel psikologi lain. Oleh karena itu, peneliti membatasi masalah penelitian hanya pada:

1. Pemberian humor terhadap bagaimana individu memandang stress.

1.4. Rumusan Masalah

Dari uraian yang dijelaskan pada bagian latar belakang, maka dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut:

1. Seberapa efektif pemberian humor berupa video kepada individu usia dewasa awal pada masa pandemi Covid-19?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka dapat diketahui tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui efektivitas pemberian humor berupa video kepada individu usia dewasa awal pada masa pandemi Covid-19.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan untuk dapat menambah dan mengembangkan informasi kepada pihak yang berkepentingan.
 - b. Sebagai pijakan dan referensi bagi penelitian selanjutnya khususnya yang berkaitan dengan humor dan *perceived stress*.
 - c. Sebagai sumbangsih ilmu pengetahuan di bidang psikologi terutama Psikologi Humor dan Klinis.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi terapis, diharapkan menjadi bahan pertimbangan untuk pemberian terapi guna untuk mengatasi stress.
 - b. Bagi penulis, diharapkan untuk menambah wawasan dan menerapkan ilmu yang diperoleh.