

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Stres merupakan fenomena umum yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam kehidupan sehari-hari, terdapat beberapa tuntutan dan tekanan yang menyebabkan individu terganggu dan merasa terancam hingga mengalami stres. Menurut Yusuf (2009, hlm. 101) stres merupakan keadaan psikofisik yang ada pada diri setiap individu. Hal ini berarti bahwa stres dapat terjadi pada siapa saja tanpa memandang jenis kelamin, status ekonomi, kedudukan sosial serta dapat terjadi pada berbagai rentang fase perkembangan manusia termasuk pada masa remaja.

Pada masa remaja, individu sangat rentan dan lekat dengan tekanan dan masalah yang kemudian dapat memicu terjadinya stres. Menurut Yusuf (2009, hlm. 108) masa remaja adalah masa stres dalam perjalanan hidup manusia jika dibandingkan fase perkembangan yang lain. Lebih lanjut, Hurlock (2006, hlm. 208) mencirikan remaja sebagai usia bermasalah, dimana remaja tidak memiliki pengalaman dalam menyelesaikan masalahnya sendiri. Beberapa perubahan fisik serta tekanan dari lingkungan menuntut remaja untuk melakukan adaptasi dengan kondisi dan harapan dari lingkungan. Ketidakmampuan remaja dalam melakukan adaptasi dan menangani berbagai tuntutan tersebut akan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman hingga tertekan. Perasaan tidak nyaman dan tertekan inilah yang kemudian dipahami sebagai stres.

Terdapat empat wilayah utama yang diidentifikasi menjadi stresor pada remaja. Keempat wilayah tersebut yaitu sekolah, saudara, orang tua dan teman sebaya (Spirito dkk. 1991). Adanya peningkatan tekanan dan tuntutan akademik di sekolah, konflik dengan saudara dan orang tua, tekanan dari teman sebaya serta masalah hubungan romantisme dengan lawan jenis merupakan masalah-masalah remaja sehari-hari yang berpotensi menimbulkan stres.

Beberapa penelitian yang menunjukkan adanya stres pada remaja diungkap oleh Zimmer-gembeck & Skinner (2008) serta Nurakhman (2009). Zimmer-Gembeck dan Skinner (2008) dalam penelitiannya mengungkap bahwa sekitar 25 % dari remaja pasti pernah mengalami atau berhadapan dengan satu stresor berat yang membebani hidupnya. Hal senada juga diungkap Nurakhman (2009) dalam penelitiannya mengenai program bimbingan untuk mengatasi stres remaja dengan melihat seberapa tinggi tingkat stres siswa di SMA Pasundan 2 Bandung. Adapun hasil dari penelitian tersebut menunjukkan terdapat 48,3% siswa tingkat stresnya sangat tinggi, 45% siswa berada pada kategori tinggi, 6,67% siswa berada pada kategori sedang dan tidak seorangpun siswa (0%) yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah.

Sebuah survey juga pernah dilakukan Badan Penelitian dan Pengembangan (Balitbang) Kemendikbud pada tahun 2012 untuk melihat seberapa besar tingkat stres pada remaja ketika menghadapi stresor berupa Ujian Nasional (UN). Adapun hasilnya menunjukkan sebesar 56 % remaja berada dalam tingkat sangat stres, 22,45 % merasa stres, dan 21,6 % biasa saja (beritakawanua.com, 2012).

Apabila stres tidak ditangani dengan baik maka dapat menimbulkan bahaya bagi kelangsungan hidup individu. Stres yang berlangsung lama atau sangat kuat dapat menyebabkan distress emosional dan beberapa keluhan fisik (Nevid dkk, 2005, hlm. 135; Rasmun, 2004, hlm. 8). Tidak jarang tekanan stres yang terlalu besar pada remaja mengakibatkan pada perasaan depresi hingga berujung pada perilaku maladaptif bahkan tindakan bunuh diri, seperti beberapa fenomena yang dikutip dari Kompasiana.com (2014), di mana beberapa remaja nekat mengakhiri hidupnya karena tidak tahan menghadapi tekanan Ujian Nasional. Fenomena tersebut diantaranya terjadi pada beberapa remaja sebagai siswa tingkat SMP di daerah yang berbeda. Kasus pertama terjadi pada siswa kelas IX SMP di Bali berinisial L. Sepulang dari sekolahnya, L melakukan mengakhiri hidupnya diduga karena merasa frustrasi dan tertekan tidak mampu mengerjakan soal Matematika pada saat Ujian Nasional. Kasus berbeda terjadi pada siswa SMK di Muaro Jambi yang ditemukan tewas bunuh diri karena tekanan psikologis akibat gagal dalam ujian mata pelajaran matematika, Ironisnya siswa tersebut adalah peraih nilai UN tertinggi di sekolahnya untuk mata pelajaran Bahasa Indonesia. (Kompas.com).

Ahmad Fathurrozak, 2016

HUBUNGAN SENSE OF HUMOR DENGAN STRES REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kasus terakhir terjadi pada siswa SMP di Depok, ditemukan tewas gantung diri di rumahnya, diduga karena takut tidak lulus Ujian Nasional.

Ketika mengalami stres, emosi yang cenderung muncul pada remaja adalah emosi negatif. Menurut Durand dan Barlow (2006, hlm. 279) emosi negatif individu dapat diatasi dengan mengelola emosi positif yang dimiliki individu tersebut. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengelola emosi positif adalah melalui humor. Humor dapat memperbaiki kesehatan fisik dan mental, memperkuat sistem kekebalan tubuh, melemaskan otot yang tegang, serta meningkatkan emosi positif (McGhee, 1991). Emosi positif yang dihasilkan dari humor dipandang sebagai sesuatu yang dapat menurunkan perasaan tegang dan cemas sehingga memungkinkan individu untuk berpikir lebih fleksibel sehingga mampu melihat alternatif pemecahan atas masalah yang dihadapinya (Further dkk., dalam Guilmatte, 2008). Sejalan dengan Further dkk., Fredrickson & Levenson (1998) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa emosi positif dari kegembiraan humor menyertai pergantian perasaan cemas, depresi, atau marah sehingga memungkinkan individu untuk berpikir lebih luas dan fleksibel dalam pemecahan masalah secara kreatif.

Dilihat dari salah satu manfaatnya, humor dapat digunakan untuk mengatasi stres, di mana humor mampu mengurangi besarnya dampak negatif antara stresor dan kesejahteraan (Martin, 2001). Melihat manfaat tersebut, penggunaan humor dalam terapi penurunan stres tidak jarang dilakukan. Ahli terapi stres percaya bahwa humor merupakan suatu persepsi seperti halnya stres, di mana ketika individu memandang kehidupannya melalui sisi humor artinya individu tersebut mencoba meredam bahaya persepsi yang menimbulkan stres (National Safety Council, 1999, hlm. 32).

Kualitas humor pada diri individu dilihat dari kepekaannya terhadap segala yang berkaitan dengan humor (*sense of humor*). Menurut Martin (2007, hlm. 226) *sense of humor* adalah kemampuan untuk merasakan humor, memproduksi humor dan menghibur orang lain. Melalui *sense of humor* remaja tentunya akan mampu untuk terhindar dari stres. *Sense of humor* dilihat oleh banyak psikolog sebagai bagian yang penting dari mental yang sehat. Singkatnya, memiliki *sense of humor*

identik dengan penyesuaian diri yang baik dan stabil sehingga individu mampu beradaptasi dengan stres, memandang masalah dengan kepala dingin, ramah, tidak mudah marah, dan santai (Martin, 2007, hlm. 25). Dengan kata lain, individu dengan *sense of humor* yang baik mungkin sekali untuk terhindar dari efek negatif yang menyertai pengalaman stresor (Lefcourt, 2001, hlm. 78).

Keterkaitan antara humor, *sense of humor* dan stres diperkuat oleh beberapa penelitian yang dilakukan para ahli (Abel, 2012; Martin & Lefcourt, 1983). Abel (2012) melakukan penelitian mengenai keterkaitan antara humor, stres, dan strategi *coping* yang hasilnya menunjukkan ada hubungan antara humor, stres dan strategi *coping*, di mana humor dianggap penting dalam penilaian kognitif terhadap stres, pergeseran kognitif-afektif yang dihasilkan oleh humor, dan hubungan antara *sense of humor* dan strategi *coping* tertentu. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Martin & Lefcourt (1983) mengenai *sense of humor* sebagai moderator dari hubungan antara stres dan suasana hati yang hasilnya menunjukkan bahwa subjek dengan *sense of humor* yang tinggi, tidak akan mengalami depresi ketika mengalami peristiwa hidup yang negatif dibandingkan subjek dengan *sense of humor* yang rendah.

Sementara berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap guru BK SMP Negeri 19 Bandung diperoleh informasi bahwa terdapat fenomena stres di sekolah tersebut. Banyak siswa khususnya kelas IX mengalami stres dalam menghadapi ujian nasional. Selain itu tuntutan dari orang tua mengenai lanjutan studi siswa juga kerap menimbulkan tekanan psikologis yang menimbulkan stres. Gejala dari stres tersebut adalah banyaknya siswa yang mengutarakan kecemasannya kepada guru BK. Menurut guru BK kecemasan tersebut tidak hanya terjadi pada siswa yang tidak siap mengikuti ujian nasional namun juga terjadi pada siswa yang dianggap siap oleh guru BK dengan kata lain siswa menganggap ujian nasional sebagai sebuah tekanan yang mengancam (stresor). Berkaitan dengan *sense of humor*, berdasarkan observasi lapangan dan wawancara terhadap guru BK SMP Negeri 19 Bandung bahwa beberapa siswa tergolong individu yang serius dan kaku, hal ini mengindikasikan bahwa siswa memiliki *sense of humor* yang rendah, walaupun beberapa siswa lainnya menunjukkan pribadi yang lebih humoris.

Ahmad Fathurrozak, 2016

HUBUNGAN SENSE OF HUMOR DENGAN STRES REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Melihat fenomena stres yang terjadi pada remaja khususnya pada jenjang sekolah menengah serta keterkaitan antara stres, humor dan *sense of humor*, uraian yang telah dipaparkan tersebut menjadi dasar untuk dilakukan penelitian secara lebih mendalam mengenai **“Hubungan antara *Sense of Humor* dengan Stres Remaja serta Implikasinya bagi Layanan Bimbingan dan Konseling”** khususnya di kelas IX SMPN 19 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan masalah dan tekanan sehingga Yusuf (2009, hlm. 108) mengatakan bahwa dibandingkan dengan fase perkembangan lainnya masa remaja adalah masa stres dalam perjalanan hidup manusia. Banyak perubahan yang terjadi pada remaja termasuk fisik ditambah beberapa tekanan dan tuntutan dari lingkungan (stresor) memicu terjadinya stres pada remaja sebagai bentuk respons terhadap stresor tersebut. Sebagai bagian yang kerap mengiringi stres, emosi negatif dapat diatasi dengan mengelola dan memunculkan emosi positif yang salah satunya dapat dilakukan dengan humor.

Humor memberikan manfaat psikologis yang salah satunya adalah mengatasi stres. Sebagai wujud dari kualitas humor remaja, kepekaan terhadap humor (*sense of humor*) dipandang sebagai bagian penting dari kesehatan mental khususnya terkait penanganan stres. Individu yang memiliki *sense of humor* menunjukkan bahwa individu tersebut dapat adaptasi dengan baik terhadap stres, dan lebih santai dalam melihat situasi tidak menyenangkan sehingga cenderung untuk memandang masalah dengan kepala dingin (Martin, 2007, hlm. 25). Menurut Kuiper, dkk. (1995) dibandingkan individu yang memiliki *sense of humor* rendah, individu yang memiliki *sense of humor* yang tinggi mampu untuk megubah perspektif sehingga lebih positif dalam memandang kejadian negatif.

Berdasarkan identifikasi yang telah dipaparkan, adapun rumusan masalah penelitian tersaji pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

- 1) Bagaimana profil *sense of humor* pada siswa kelas IX SMP Negeri 19 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017?

- 2) Bagaimana profil stres pada siswa kelas IX SMP Negeri 19 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017?
- 3) Apakah terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan stres pada siswa di kelas IX SMP Negeri 19 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

- 1) Mendeskripsikan profil *sense of humor* siswa kelas IX SMP Negeri 19 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017
- 2) Mendeskripsikan profil stres siswa kelas IX SMP Negeri 19 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017
- 3) Menganalisis seberapa besar hubungan *sense of humor* dengan stres pada siswa di kelas IX SMP Negeri 19 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi Konselor / Guru Bimbingan dan Konseling

Manfaat bagi konselor atau guru bimbingan dan konseling di sekolah adalah dapat menjadikan hasil penelitian sebagai dasar dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling ditinjau dari hubungan *sense of humor* dengan stres remaja.

1.4.2 Manfaat bagi Mahasiswa

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai hubungan *sense of humor* dengan tingkat stres remaja.

1.4.3 Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan kajian dan masukan bagi penelitian selanjutnya mengenai hubungan *sense of humor* dengan stres remaja.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Ahmad Fathurrozak, 2016

HUBUNGAN SENSE OF HUMOR DENGAN STRES REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Sistematika penulisan skripsi disusun guna memberikan gambaran yang menyeluruh serta memudahkan penyusunan skripsi ini. Adapun sistematika penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

Bab I berisi pemaparan mengenai pendahuluan yang di dalamnya meliputi latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

Bab II berisi kajian teoretis yang terdiri atas pemaparan teori-teori yang relevan dengan dengan variabel penelitian yaitu *sense of humor* dan stres remaja, penelitian terdahulu yang relevan dengan variabel penelitian, dan asumsi penelitian yang meupakan dugaan sementara terkait masalah penelitian dengan didasarkan pada keyakinan mengenai keterkaitan dua variabel tersebut.

Bab III berisi metodologi penelitian yang di dalamnya meliputi desain penelitian, lokasi dan subjek penelitian, definisi operasional variabel (DOV), instrumen penelitian, teknik pengolahan data, analisis data, dan prosedur penelitian yang dilakukan.

Bab IV berisi pemaparan mengenai hasil penelitian yang terkait dengan masalah penelitian, hipotesis dan tujuan penelitian untuk kemudian dilanjutkan dengan pembahasan terhadap temuan berdasarkan teori-teori yang telah dijabarkan di bab II.

Bab V merupakan bagian akhir dari skripsi yang berisi simpulan dan rekomendasi.