

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kota Surabaya memiliki komunitas *stand up comedy* yang dikenal dengan sebutan *Stand Up Indo Surabaya*. Komunitas ini didirikan pada tahun 2011 dan anggotanya berasal dari berbagai latar belakang yang berbeda. Anggota dari komunitas ini seringkali mengadakan acara di kafe untuk menguji materi humor yang telah disiapkan oleh anggota. Selain itu, komunitas ini juga kerap menyelenggarakan lomba antar anggota dan menghadirkan penonton untuk melatih keberanian anggota saat tampil di panggung. Bahkan anggota komunitas ini seringkali diundang untuk mengisi acara diberbagai kampus, bahkan hingga tingkat nasional, termasuk dalam acara *stand up fest*.

Stand up comedy merupakan satu bentuk jenis humor yang populer di Indonesia dan termasuk dalam lawakan tunggal, dimana komika tampil sendiri dengan monolog dan gerakan tubuh. Komedi dalam komunitas ini biasanya menggunakan bahasa yang santai (Dionigi et al., 2023). Komunitas *stand up comedy* di Indonesia awalnya diinisiasi oleh Ernest Prakasa bersama Pandji, Dika, Ryan Adriandhy, dan Isman HS pada tanggal 13 Juli 2011, dengan 130 anggota aktif dari total keseluruhan 300 anggota yang ada diseluruh Indonesia hingga tahun 2021. Komunitas ini berupaya membangun hubungan antara komika dan penonton sehingga memungkinkan mereka saling tertawa saat tampil (Abrahams, 2020). Individu yang tampil berupa *stand up comedy* disebut sebagai komika yang artinya pelawak tunggal dan tergabung dalam suatu komunitas *stand up comedy*. Komika dalam komunitas tersebut membutuhkan pengalaman yang cukup juga agar dapat mencapai keberhasilan. Para komika diharapkan secara konsisten melatih humor dan mental mereka (M. Astuti et al., 2023). Komunitas *stand up comedy* Indonesia dapat menjadi wadah dari para komika untuk berlatih (Pramana & Triantoro, 2024). Sebagaimana individu lain, para komika tidak kebal dari stres. Salah satu contoh adalah Robin William, seorang aktor film-film komedi yang bunuh diri akibat stres dan depresi (Sifferlin, 2014). Komedian Nunung juga pernah mengalami masa-masa sulit yang membuatnya merasa stres (Fakhri, 2019). Ernest Prakasa

menjelaskan bahwa para komika juga individu yang dapat mengalami stress, kenyataannya juga banyak komika yang mengalami stres (Usmanda, 2022).

Daulay (2021) mengatakan bahwa stres dianggap sebagai reaksi fisik serta mental yang ditandai perasaan tidak nyaman, tidak menyenangkan, atau tertekan akibat tekanan yang dihadapi oleh individu. Menurut Daulay (2021) kondisi individu yang mengalami stres biasanya menganggap dirinya tertekan, dan tentunya hal ini berpengaruh terhadap emosional, fisik, serta perilakunya, bahkan menyebabkan aktivitas fisik maupun psikisnya menurun, serta menganggap dirinya kurang bisa menghadapinya (Daulay, 2021). Stres juga dapat dianggap sebagai respon dari individu agar dapat melakukan penyesuaian diri dengan tuntutan-tuntutan yang sedang dihadapinya pada lingkungan sekitarnya (Hero, 2020). Salah satu ahli yang bernama Selye (Dalam Adiningsih & Zahro., 2023) mengatakan bahwa stres dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan dampaknya terhadap individu yang pertama ialah *distress* dimana stres ini memberikan dampak negatif dan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik maupun mental, ada juga *eustress* yang berdampak positif dapat memotivasi dan meningkatkan kinerja seseorang dalam menghadapi tantangan. Jenis stres yang dialami oleh para komika ini tentu merupakan suatu bentuk *eustress* yang dimana berdampak positif kepada mereka terutama memotivasi komika untuk menjadi lebih baik dan juga membuat stres yang mereka alami teralihkan dengan menjadikannya sebagai humor.

Stres dapat ditunjukkan dalam beberapa jenis gejala menurut penjelasan Olejnik dan Holschuh (Dalam Safira et al., 2021) gejala tersebut terdiri dari gejala mental, yang terdiri dari kurangnya rasa percaya diri, ketakutan akan kegagalan, kesulitan dalam berkonsentrasi, kekhawatiran tentang masa depan, serta pelupaan. Ada juga gejala perilaku, yang menimbulkan perilaku impulsif, kecenderungan untuk menyendiri, pola tidur yang tidak teratur, sering menangis, serta perubahan nafsu makan. Terdapat gejala fisik, berupa seperti mulut kering, telapak tangan berkeringat, kelelahan yang berlebihan, mudah sakit, tremor, mual, dan masalah pencernaan. Stres juga menimbulkan gejala emosional, dimana individu merasakan kecemasan, mudah marah, dan suasana hati yang suram berupa murung serta gampang takut.

Penyebab stres disebut sebagai stressor yang merujuk pada situasi, keadaan, benda, maupun orang, yang dapat memicu timbulnya stres pada individu (Kholis et al., 2024). Menurut Bawuna (2017) stresor juga dapat dianggap sebagai bentuk rangsangan atau faktor yang menyebabkan individu mengalami penurunan dalam hal merasa bahagia dan menjadi kurang produktif sehingga dapat menyebabkan munculnya stres. Selain itu stresor dapat dikelompokkan ke dalam enam jenis yang terdiri dari stresor yang berkaitan dengan akademik, hubungan intrapersonal, proses belajar-mengajar, hubungan sosial, pengendalian keinginan, serta stresor yang muncul dari aktivitas kelompok.

Pada komika penyebab stres yang dialami mereka lebih banyak berasal dari permasalahan pribadi dan juga stres akademik. Dari data yang didapat berdasarkan hasil *preliminary* para komika juga mengalami stres yang ditunjukkan oleh hasil *preliminary* yang didapatkan dari dua informan yang dimana menyatakan :

“Ada sih mas , ehmm ada dua yang pernah saya jadikan materi yang pertama itu perkara sakit hati galau waktu itu saya mencoba menulis tragedi saya dan ehmm karena memang basicnya keresahan saya tulis dulu baru saya masukan struk-struktur humor itu saya di tinggal putus di tinggal selingkuh ibaratnya dan ke dua itu adik saya ketahuan lesbi.”

(Informan D, 2025)

“Kemarin kan aku ikut stand up sekalian ngerjain sambil sekarang kan lagi punya kesibukan diluar yah, saya udah mencoba menjadikan skripsi ini sebagai materi ku stres banget itu tapi setelah aku menyampaikan itu puji tuhan hasilnya lucu tapi yah turun dari panggung itu tetap masih stres aja gitu, karena saya tetap masih menjalani stand up comedy saat di luar saya masih menjalankan kesibukan juga kan, jadi bisa di bilang semacam depresi lah saya bisa agak sulit ngobrol dengan orang lain gitu kayak gitu lah memakan banyak tenaga saya. Aku pernah merasa aku pernah tampil di hampir 2 sampai 3 bulan yang lalu lah tampilnya kurang memuaskan terus aku itu masih dibawa stres dari hasil itu sampai sekarang sih masi kerasa karena gagal menghibur orang lain.”

(Informan M, 2025)

Hasil *preliminary* ke dua informan ini mengalami stres yang dimana salah satu informan mengalami stres karena diselingkuhin oleh pacar dan juga mengetahui

bahwa adiknya seorang lesbian. Sedangkan informan satunya mengalami stres karena sedang mengerjakan skripsi yang dimana individu tersebut juga memiliki kesibukan lain bahkan hal tersebut menyebabkan individu tersebut sulit untuk berkomunikasi dengan orang lain. Informan M ini juga menunjukkan takut akan kegagalan yang di hadapi ketika menghadapi situasi gagal menghibur dengan humor yang dibuatnya. Selain itu individu ini juga memiliki gejala stres berupa menyendiri yang di tunjukan dengan individu mengalami kesulitan untuk mengobrol dengan orang lain . Hal ini tentu sesuai dengan gejala emosional dan mental yang dimana emosional ini bisa menyebabkan individu merasakan kecemasan, mudah marah, dan suasana hati yang suram berupa murung serta gampang takut. Sedangkan gejala mentalnya bisa menyebabkan individu mengalami kurangnya kepercayaan diri, ketakutan akan kegagalan, kesulitan dalam berkonsentrasi, kekhawatiran tentang masa depan, dan pelupaan (Safira et al., 2021).

Preliminary yang di dapatkan dari informan H juga menunjukkan bahwa informan tersebut mengalami stres yang di sebabkan oleh individu tersebut mengalami kesulitan dalam melakukan manajemen waktu yang baik karena terlalu banyaknya kegiatan yang diikuti, serta juga kesulitan ekonomi yang menyebabkan individu tersebut tidak bisa memenuhi keinginannya semasa kecil. Hal tersebut dapat di tunjukan berdasarkan hasil *preliminary* yang mengatakan :

*“Ehm kalo stres yang di alami sih jadi yah manajemen waktu nya jelek jadi ngefeknya ke stres , jadi kayak kan aku aktif beberapa kegiatan nih, jadi kayak kalo aku ga bisa mangle itu aku nya yang stres gitu sih lebih ke arah situ sih,
Ehm waktu kecil terlahir di keluarga biasa-biasa aja gitu,bisa di bilang kalo mau beli sesuatu pasti kayak kita gak beli itu karena orang tua kita gak bisa ngasih”.*

(Informan H,2025)

Selain itu juga terdapat informan U yang mengalami stres yang dimana individu tersebut mengalami stres akademik dan juga mengalami banyak tekanan dari teman serta orang tuanya. Ini bisa ditunjukan melalui hasil *preliminary* yang mengatakan :

“Ok karena tadi belum ada diperkenalkan aku itu semester 14 sekarang lagi revisian bentar lagi mau sidang, cuman masih banyak yang harus di kerjakan, nah di selah-selah semester akhir itu tidak ada orang dengan psikologis bagus di situ semuanya pasti rusak dan waras. Pastinya kayak pusing yah kepala itu panas apalagi tekanan kayak dari sekitar semua orang tua, teman-teman semuanya gitu kayak gak enak banget gitu loh”.

(Informan U, 2025)

Dalam hal gejala stres informan D juga mengalami beberapa gejala dari stres yang dialami olehnya serta di tunjukkan melalui pernyataan informan yang mengatakan bahwa:

“Untuk gejala mental, paling sering sih khawatir mengenai masa depan mas thomas, jadi kyk takut ajaa gabisa memenuhi ekspektasi orang tua, karena terbebani banget dengan kondisi anak pertama laki laki, dan bahkan dibebani ortu untuk biayain adek kuliah, jadi sering kepikiran dan selalu kalah dalam hal apapun yang menyebabkan gejala perilaku sih seperti halnya tidur tidak teratur, karena sering overthinking, untuk gejala fisik tidak adaaa, ituu sih mas thomas.”

(Informan D, 2025)

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa gejala stres yang dialami informan D merupakan gejala mental dan juga perilaku yang ditunjukkan dengan informan mengalami kekhawatiran akan masa depan yang akan dijalannya serta gejala perilaku berupa pola tidur tidak teratur. Ini juga sesuai dengan inf stres yang berefek pada mental dan perilaku yang disampaikan oleh (Safira et al., 2021). Ada juga informan U yang mengatakan bahwa individu tersebut mengalami gejala stres berupa gejala mental terkait dengan kekhawatiran akan masa depannya yang di tunjukan melalui *preliminary* yang didapatkan mengatakan bahwa :

“Ya itu sih ,khawatir aja kayak kalo belum apa namanya mencapai titik yang yang di inginkan tapi udah mati duluan gitu loh”.

(Informan U, 2025)

Selain itu terdapat gejala yang di alami oleh informan H yang dimana informan tersebut mengalami gejala mental berupa gejala mental yang dimana individu tersebut takut akan kegagalan hingga menyebabkan rasa percaya dirinya berkurang, bahkan mengalami gejala perilaku yang menyebabkan informan H pola tidurnya

tidak teratur, serta mengalami gejala fisik terkait dengan masalah pencernaan yang dialami olehnya. Hal ini juga dapat dilihat berdasarkan hasil *preliminary* berikut :

“Ya kadang kalo emng lagi hectic dan capek banget mental jadi down, rasa percaya diri hilang, takut gagal, kalau sampe kurang tidur kadang gerd kumat, terus kalo lagi mental down dan pengen coba materi itu rasanya kayak adrenalin memaksakan kehendak mental”

(Informan H,2025)

Selain itu ada juga hasil *preliminary* dari informan M yang mengatakan bahwa individu tersebut mengalami gejala mental yang di tunjukan oleh munculnya rasa kurang percaya diri hingga menyebabkan individu kesulitan dalam berkonsentrasi yang di tunjukan dari hasil *preliminary* berikut :

“Iya kak kalo misalnya habis ngebom itu biasanya kalau gejala mental yang biasa muncul sih kayak lebih ke kurang percaya diri yah itu kan lebih kayak setelah ngebom percaya diri menurun terus itu yang buat jadinya akhirnya ketika kita susah konsentrasi juga susah konsentrasi itu kayak misalnya seketika di kelas lagi pengen belajar sesuatu karena kepikiran terus akhirnya dibawa, dibawa untuk pembuatan materi gitu-gitu, teruskalau gejala fisik itu kayak apa yah biasanya jarang saya kalau gejala fisik sih lebih ke gejala mental”.

(Informan M,2025)

Menurut Kemenkes (2021), stres berdampak buruk-pada kesehatan mental dan fisik individu. Dampak fisik berupa penipisan rambut, sariawan, bibir kering, asma, sesak napas, bahkan menyebabkan penurunan produksi insulin yang meningkatkan risiko diabetes. Pada pria stres menyebabkan disfungsi ereksi dan penurunan jumlah sperma, sedangkan wanita dapat mengakibatkan nyeri haid berlebihan hingga berkurangnya gairah seksual. Stres juga mempengaruhi kualitas otak, mengakibatkan gangguan tidur (insomnia), sakit kepala, perubahan kepribadian, kecemasan, hingga depresi. Pada kulit, stres dapat menyebabkan jerawat dan gatal. Stres juga berpotensi meningkatkan risiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan gangguan irama jantung. Selain itu stres juga menyebabkan masalah pada saluran pencernaan seperti sakit perut, sembelit, diare, bahkan luka lambung. Tentu juga individu yang mengalami stres juga dapat merasakan keluhan pada otot, seperti kesemutan, kram, dan nyeri otot.

Oleh sebab itu perlu *coping stress* atau strategi *coping* untuk mengurangi tingkat stres. Strategi *coping* adalah suatu cara yang dilakukan individu untuk mengelola situasi saat menghadapi tekanan atau konflik yang muncul, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar dengan memanfaatkan berbagai mekanisme atau sumber daya yang ada. *Coping stress* terdiri dari dua strategi *coping* yang dinyatakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* ini lebih menekankan pada pendekatan yang dilakukan untuk mengatasi sumber stres secara langsung melalui perubahan terhadap masalah yang menjadi penyebab stres, serta bertujuan untuk mengurangi tingkat penyebab stres yang di hadapi oleh individu dengan mempelajari keterampilan baru. *Problem-focused coping* ini lebih menekankan pada pendekatan yang dilakukan untuk mengatasi sumber stres secara langsung melalui perubahan terhadap masalah yang menjadi penyebab stres, serta bertujuan untuk mengurangi tingkat penyebab stres yang dihadapi oleh individu dengan mempelajari keterampilan baru. Sedangkan *emotion-focused coping* lebih mengutamakan strategi untuk menangani stres dengan mengelola respons emosional dari permasalahan yang di hadapi oleh individu tersebut (Pambudhi et al., 2022).

Wijaya & Basaria (2016) mengatakan bahwa salah satu bentuk *emotion focused coping* ialah dengan menggunakan humor (Dalam Wijaya & Basaria, 2016). Individu dapat menggunakan humor untuk mengurangi stres. Humor diambil dari bahasa latin kuno yang artinya cairan tubuh yang berfungsi untuk menyeimbangkan kesehatan tubuh serta jasmani. Humor juga dapat dianggap sebagai cara komunikasi yang menghadirkan rasa lucu dan ekspresi seperti ketawa (León-Pérez et al., 2021). Humor bahkan dapat membuat setiap orang bisa merasakan situasi interpersonal yang nyaman dalam melakukan interaksi sosial, serta mendapat simpati dari lingkungan sekitarnya (Prasetya et al., 2024). Humor juga dapat dijadikan sebagai suatu cara untuk mengatasi stres yang dialami oleh individu dan telah dibuktikan oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Melda Sofia yang menunjukkan bahwa penggunaan humor dengan *stand up comedy* dapat mengurangi stres yang di alami individu (Melda Sofia et al., 2022).

Mary Ann Shafer (Dalam Desheea Medina.,2020) mengatakan bahwa humor merupakan jalan terbaik untuk membantu individu agar menjalankan hidup dengan santai dan membawakan masalah kita menjadi humor. Selain itu juga, humor dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis karena dengan humor bisa dianggap sebagai pembangkit emosi positif agar individu dapat bahagia, energik, serta mengurangi perasaan tertekan, cemas dan rasa mudah tersinggung, sehingga emosi negatif yang dirasakan menghilang (Syadiyah et al., 2021). Laudza dan Dinardinata (Dalam Lubis & Zahra, 2023) mengatakan bahwa penggunaan humor sebagai strategi coping untuk mengatasi stress merupakan suatu bentuk respons yang dilakukan individu secara sadar untuk mengelola stressor yang di hadapi olehnya, sehingga dapat menciptakan jarak antara individu dan stresor, dan dapat membentuk perspektif baru terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta bisa mengelola emosi negatif hingga mengubahnya menjadi reaksi positif (Laudza & Dinardinata, 2019).

Para komika juga bisa menggunakan humor sebagai strategi *coping*, hal ini dikarenakan mereka juga mengalami stres walaupun komika bisa dikatakan sebagai sumber kebahagiaan banyak orang dan selalu menggunakan humor, tentu hal di buktikan dari hasil *preliminary* yang mengatakan bahwa informan D, M, H, dan U juga mengalami stres dan menceritakan masalah tersebut yang mereka alami saat tampil sebagai komika. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa komika boleh menggunakan humor sebagai strategi *coping* saat menghadapi tekanan yang membuat mereka menjadi stres. Untuk membedakan humor sebagai strategi *coping* yang dipakai oleh komika dan humor sebagai tuntutan pekerjaan adalah dengan melihat humor yang di bawakan oleh mereka, yang dimana apabila humor yang di tampilkan lebih menceritakan masalah pribadi yang dialami olehnya maka itu bisa di anggap sebagai strategi *coping*, namun apabila humornya menceritakan masalah sosial yang ada di tengah masyarakat maka humor tersebut digunakan sebagai pekerjaan komika, dikarenakan jika para komika dibayar untuk tampil dalam sebuah “*show*” materinya akan lebih bersifat umum dan cenderung dibatasi topiknya, agar relevan untuk didengarkan banyak orang dan tidak melanggar privasi. Humor sebagai strategi *Coping* yang diterapkan pada materi komika

dibuktikan oleh pengalaman dari Informan D yang mengatakan bahwa partisipan tersebut pernah menjadikan stresnya yang di sebabkan oleh diselingkuhi pacarnya dan mengetahui bahwa adiknya mengalami kelainan seksual menjadi suatu humor yang di bawaikan olehnya saat tampil, sehingga apa yang dilakukan oleh informan D juga merupakan suatu bentuk humor sebagai strategi coping dan bukan hanya sekedar menunjukan humor sebagai pekerjaan sebagai komika.

Berdasarkan penelitian terdahulu juga mengatakan bahwa semakin tinggi selera humor individu tentu juga semakin rendah tingkat stres pada individu yang membuat kesehatan mental seseorang juga semakin membaik (Ramadhani, 2021). Selain itu terdapat juga penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putri et al., (2024) mendapatkan hasil humor memiliki pengaruh terhadap bahkan dapat membuat terjadinya penurunan stres. Terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Indah Pradnyasiwi et al., (2024) mengatakan bahwa dengan adanya kemampuan untuk menciptakan humor saat menghadapi tekanan stres memiliki kontribusi positif terhadap keberhasilan dalam mengatasi stres. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pramesti et al., (2025) humor memiliki keuntungan untuk membantu individu dalam mengatasi masalah dan mengurangi stres melalui humor yang di alami oleh tenaga kerja kesehatan dan medis di rumah sakit Baladhika Husada. Artinya dengan humor ini dapat menghilangkan stres yang di alami oleh setiap orang, walaupun begitu kenyataannya pada komika yang menggunakan humor ini sendiri mereka juga mengalami stres yang dimana ini juga di dapatkan dari hasil *preliminary* dari informan D, M, H, dan U. Komika yang ada dalam komunitas *stand up comedy* ini tentu dapat menggunakan humor sebagai cara untuk mengatasi stres, yang dimana cara tersebut termasuk dalam strategi *emotion-focused coping* dan menekankan individu untuk dapat menangani stres serta mengelola respons emosional dari permasalahannya. Hal ini selaras dengan hasil *preliminary* informan D, H, dan U yang mengatakan bahwa :

“Lebih ke membuang energi negatif sih mas kalau saya. Saya kalau berstand up itu kayak diajak untuk bercerita saya, jadi untuk energi-energi negatif yang membuat saya stres itu saya luapkan di stand up. Saya lupakan cerita-cerita sedih, cerita-cerita yang menderita dalam kehidupan saya, saya buang

energi negatif itu menjadi stand up agar nanti menjadi energi positif itu kalau prinsip saya. Itu rata-rata yang saya stand up karena kemudian saya sampaikan ketika saya bercomedy, karena memang prinsipnya dari keresahan kalau kita tidak resah ngapain kita sampaikan. Ehmm lebih berdamai, justru malah harus dibuat materi dulu baru aku bisa berdamai, yah seratus persen berdamai. Jadi kalau teman saya gimana yah kalau ngecengin saya lah itu udah guyonan jadi udah gak dianggap serius gak dibawa hati, karena memang saya sudah berdamai”.

(Informan D, 2025)

“Stand up comedy itu karena termasuk stres rilis ke sih, ketika mendapatkan emosi negatif”.

(Informan H, 2025)

“Cara untuk membuat saya tetap waras yah itu berkomunitas berkomed, nah pada dasarnya saya sendiri orang nya tempramen”.

(Informan U, 2025)

Berdasarkan pernyataan dari informan D, H, dan U dengan adanya *Stand up comedy* dan ikut sertanya mereka membawakan materi sebagai seorang komika dengan fokus humor menceritakan stres yang dialami, yang di mana secara langsung telah menerapkan strategi *coping*, mereka merasakan kelegaan setelah selesai menyampaikan humor berupa materi yang dibawakan, dan dengan itu mereka dapat berdamai dengan masalahnya serta mengontrol diri agar tetap “waras” dalam mengendalikan diri.

Selain itu informan D juga mengatakan bahwa individu kesal pada dirinya sendiri karena mengalami hal-hal yang tidak mengenakan, yang tentunya ini menunjukkan bahwa informan mengalami stres dan juga tekanan dalam berbagai hal. Hal ini ditunjukkan oleh pernyataan informan D yang mengatakan bahwa :

“Pernah sih kayak kesal ama diri sendiri, kayak ngerasa pecundang banget, dan iri ama temen temen yang bermateri ga mikirin materi dan fokus upgrade diri sendiri tanpa mikirin uang, dan kayak ngerasa dunia ga adil, itu sih mas thomas”

(Informan D, 2025)

Informan D juga pernah mengalami masa menyerah dengan keadaannya jika ditambah dengan masalah baru yang menyimpannya seperti yang disampaikan olehnya berikut :

“Ada sih kakk, pas itu soal pembayaran ukt, yang dimana tanggal pembayarannya tidak bisa diperpanjang dengan kondisi uangnya belum kekumpul, dan pada saat bersamaan hp saya rusak dan gabisa dipakek, kalo diservice mahal mending beli baru, jadi kayak udah buntu gituu mass, kayak sedih dan nyerah gituu”.

(Informan D, 2025)

Dari informan M menunjukkan bahwa strategi *coping* dengan menggunakan humor tidak sepenuhnya membuatnya sembuh dari stres yang dialami olehnya. Hal ini ditunjukkan melalui pernyataan informan yang mengatakan bahwa:

“Bisa tapi tidak seratus persen, bahkan bisa begini mas ketika saya misal menjadikan itu humor ketika berhasil membuat orang ketawa mungkin itu akan sedikit terobati tapi bayangan-bayangan tentang stres sebelumnya itu masih ada jadi kurang lebih masi ada lima puluh persen lah, tapi ketika ita sudah menjadikan itu humor dan itu malah gagal membuat orang ketawa gagal menghibur orang, tujuan ita gagal itu akan bertambah bekal lagi stresnya”.

(Informan M, 2025)

Berdasarkan dua informan tersebut, tidak selamanya dengan menggunakan humor dapat menjadi strategi *coping* yang efektif dari anggota *stand up* indo Surabaya. Pernyataan informan M juga mengatakan bahwa meski telah menggunakan humor sebagai strategi *coping* namun stres yang dialami olehnya tidak hilang sepenuhnya, ditambah lagi jika informan M gagal menghibur para penonton.

Pernyataan M tersebut sesuai dengan penelitian yang didapatkan oleh (Laudza & Dinardinata, 2019) yang mengatakan bahwa penggunaan humor sebagai *coping stress* dapat efektif apabila tingkat penggunaan humor sebagai *coping stress* juga tinggi dan menghasilkan tingkat stres yang rendah juga, namun hal ini akan terjadi sebaliknya jika tingkat penggunaan humor sebagai strategi *coping* rendah. Artinya penggunaan humor sebagai strategi *coping* memiliki pengaruh namun bisa saja tidak sepenuhnya berpengaruh terhadap tingkat stres. Selain itu pada komika M apabila humor yang dibawakan oleh individu tersebut gagal menghibur justru dapat membuatnya tetap mengalami stres.

Berdasarkan paparan tersebut menjadi bukti bahwa terdapat kesenjangan penelitian tentang strategi *coping* sebagai cara meredakan stres. Meskipun Lazarus

dan Folkman (1984) dalam teorinya menyatakan bahwa individu yang mempunyai lingkungan, wadah (pertunjukan komedi), serta sumber daya (berupa keahlian menciptakan humor) cenderung dapat mengelola stresnya, namun realita bahwa komedian terkenal seperti Nunung (mengalami stres berkepanjangan) dan Robin William (aktor film-film komedi yang bunuh diri akibat stres dan depresi) bahkan sulit mengatasi stres yang dihadapinya, sehingga hal ini menjadi fenomena yang menarik untuk dikaji secara detail dan menjadi tujuan dalam penelitian ini yang akan membahas bagaimana gambaran strategi *coping* yang terjadi pada individu yang berprofesi sebagai komika.

Setiap manusia tentunya akan melakukan strategi *coping* sebagai bentuk respon dari stres yang dialami, dengan hal ini juga membuat individu menerapkan intervensi psikologis yang tepat sasaran serta efektif untuk mengatasi stres (Purnama et al., 2023). Selain itu juga kebanyakan penelitian terdahulu lebih banyak membahas mengenai penggunaan humor sebagai strategi *coping* pada lingkungan kerja seperti perusahaan maupun juga di lingkungan pendidikan terutama pada mahasiswa. Salah satu penelitian terdahulu yang menunjukkan perbedaan adalah penelitian yang dilakukan oleh Dharmawan et al., (2023) yang meneliti terkait pengaruh humor dalam mengurangi *stress* sebagai strategi *coping* pada mahasiswa, selain itu penelitian ini lebih bertujuan untuk melihat uji pengaruh humor sebagai strategi *coping* terhadap stres yang dialami mahasiswa dan juga menggunakan metodologi kuantitatif. Maka dari itu pembeda penelitian ini dengan yang sebelumnya adalah lebih berfokus pada komika yang berada pada anggota komunitas *stand up* indo Surabaya dan untuk melihat gambaran humor strategi *coping* yang terjadi. Selain itu para komika yang berada dalam komunitas tersebut juga memang diharuskan untuk menggunakan humor bukan cuman sekedar kebutuhan sehari-harinya saja. Penelitian ini perlu dilakukan karena walaupun komika dalam kehidupannya selalu menggunakan humor, mereka juga terjebak dalam masalah stres dan tetap menjadi ancaman serius bagi kita semua. Untuk menghilangkan stres yang dialami oleh mereka dengan menggunakan humor tetapi harus melalui berbagai gambaran yang harus dilewati. Para komika ini sendiri mengalami berbagai stres yang dialami yang dimana masalah tersebut lebih

berkaitan dengan masalah pribadi mereka sendiri, oleh sebab itu untuk mengatasi dan mengurangi adanya dampak stres serta stresnya sendiri diperlukan adanya strategi coping yang tepat salah satunya ialah menggunakan humor yang dibawakan oleh komika dalam setiap acara *stand up*nya.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Bagaimana gambaran penggunaan humor sebagai strategi *coping* dalam menghadapi stres pada komika ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui gambaran penggunaan humor sebagai strategi *coping* pada komika.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan terkait kajian teoritis tentang penggunaan humor sebagai strategi *coping* diberbagai kalangan serta juga dapat menganalisis penggunaan *social comparison theory* dan *self-monitoring theory* yang terjadi dalam komunitas tersebut.

1.4.2 Manfaat Praktis

a) Bagi Partisipan

Dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana individu tersebut dapat menggunakan humor sebagai strategi *coping* nya.

b) Bagi Organisasi

Mengetahui individu yang masuk kedalam organisasi untuk menggunakan humor yang di milikinya sebagai strategi *coping*.

c) Bagi Penelitian selanjutnya

Hasil yang di dapatkan dari penelitian bisa dijadikan sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan hasil yang sudah didapatkan terkait proses penggunaan humor sebagai strategi *coping* pada komika *stand up comedy*.