

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental seseorang merupakan aset yang penting dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Namun, faktanya kesehatan mental ini sering dianggap tidak penting bagi sebagian orang sehingga dapat berangsur parah dan menyebabkan akibat yang fatal bagi seseorang, Terutama jika sedang berada pada periode usia yang sedang sering bereksplorasi terhadap kehidupan dirinya dari mulai hal percintaan, pekerjaan, status sosial, keluarga, keuangan, dan pandangan dirinya terhadap lingkungan sekitarnya, salah satunya seperti periode usia 18-25 tahun, yang disebut juga dengan *emerging adult*.

Menurut Arnett (2000), *emerging adult* merupakan periode transisi seseorang yang dimulai dari usia 18-25 tahun. Individu yang sedang pada usia ini tidak dapat lagi disebut remaja, namun belum dapat pula disebut sebagai dewasa awal. Pada periode ini seringkali individu mengalami perubahan-perubahan tertentu dalam kehidupannya namun tidak sesuai harapan mereka, baik karena faktor internal maupun eksternal. Hal itu menyebabkan individu dapat merasa tertekan dan memiliki dampak tersendiri bagi dirinya masing-masing, bahkan dapat berakibat fatal seperti adanya kasus kematian akibat bunuh diri yang merupakan akibat dari depresi.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017, lebih dari 322 juta orang di dunia atau sekitar 4.4% populasi (hampir separuhnya berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat) mengalami depresi (HIMPSI, 2020). Di Indonesia sendiri lebih dari 12 juta orang pada usia 15-29 tahun mengalami depresi dengan angka bunuh diri mencapai 1.6 hingga 1.8% per 100.000 jiwa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa depresi memiliki dampak yang tidak baik bagi seseorang sehingga dapat menyebabkan kematian.

Sejalan dengan hal di atas, WHO menyebutkan bahwa usia periode *emerging adult* ini adalah kelompok usia yang lebih rentan untuk terkena gangguan mental, salah satunya depresi. Hal tersebut dikarenakan terjadi banyak perubahan dan penyesuaian terhadap situasi hidupnya baik secara psikologis, emosional, maupun finansial. Misalnya seperti upaya untuk lulus kuliah, mencari pekerjaan, atau dihadapkan dengan kondisi yang membuat mental menjadi *drop*, serta kehidupan periode transisi yang lebih menyukai hal yang serba instan didukung dengan kemajuan teknologi yang ada (Klee.id, 2019).

Berdasarkan hasil studi awal terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, diperoleh bahwa periode *emerging adult* ini adalah periode dimana mahasiswa merasakan permasalahan hidup yang mulai serius dan berefek besar terhadap mereka. Dari 15 mahasiswa yang diwawancarai mengatakan bahwa tekanan yang mereka rasakan datang dari masalah pribadi yang diantaranya berakibat kepada indeks prestasi menurun hingga masalah yang berkaitan dengan kesehatan fisik mereka.

Tekanan yang datang seringkali membuat subjek merasa hampa diri, sedih yang terus menerus dan berlebihan, merasa bersalah akan sesuatu, memiliki perasaan tidak berarti yang mengakibatkan menarik diri dari lingkungan dan kurang minat dalam melakukan aktivitas yang rutin dilakukan. Hal tersebut terkait dengan depresi yang merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan mengalami kesedihan yang parah, merasa bersalah dan tidak berarti, menarik diri dari orang lain serta lingkungan, hingga mengalami hilangnya minat terhadap aktivitas yang biasa dilakukan seperti makan, aktivitas seksual, mengalami kesulitan tidur (Davison, Nelae, & Kring, 2006) dan tentu saja berpengaruh pada ketidakstabilan kehidupan mereka khususnya jika dikaitkan dengan tugas perkembangannya dalam periode *emerging adult* dan kewajiban sebagai mahasiswa psikologi yang harus memenuhi kompetensi dan profesionalitas baik di perkuliahan maupun di dunia kerja nanti.

Selanjutnya, berdasarkan hasil studi awal tersebut, 12 dari 15 mahasiswa menggunakan humor sebagai salah satu upaya untuk mengurangi tekanan pada situasi tertentu. Mayoritas dari mereka sering menggunakan humor positif yang memiliki salah satu efek membangun hubungan sosial dengan orang terdekat diluar mereka menghibur diri sendiri dengan melihat tayangan atau tulisan yang lucu. Jika dinilai dari angka 1 hingga 10, maka humor rata-rata mendapatkan nilai 8 sebagai salah satu cara *coping* mereka. Selain itu, subjek mengatakan bahwa dengan adanya humor disaat kondisi tertekan dapat mengurangi munculnya faktor yang telah disebutkan diatas karena mereka meyakini bahwa tubuh memproduksi hormon-hormon yang membuat lebih rileks atau bahagia (memunculkan emosi positif).

Martin (2003) mendefinisikan bahwa humor merupakan reaksi emosi ketika sesuatu terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan dan reaksi emosi tersebut membawa kesenangan pada individu yang menggunakannya (Istiningtyas, 2014). Dalam perspektif psikodinamika klasik yang disampaikan oleh Freud (1928), humor merupakan mekanisme pertahanan untuk menangani perasaan cemas atau untuk mengungkapkan keinginan tidak sadar (Zeigler-Hill, McCabe, & Vrabel, 2016). Dalam teori tersebut, seseorang menikmati humor karena ada pengalihan perhatian dari superego sehingga humor memungkingkan individu untuk menghindari emosi yang tidak menyenangkan sambil tetap mempertahankan pandangan yang realistis tentang situasi yang sedang dihadapinya (Martin & Ford, 2018).

Humor terdiri dari beberapa dimensi mendasar yakni humor positif (*adaptive*) dan juga humor yang humor negatif (*maladaptive*). Humor *adaptive* merupakan humor yang dapat meningkatkan kualitas individu tersebut baik secara personal maupun kualitas hubungannya dengan orang lain yang terbagi menjadi dua jenis humor, yakni humor afiliasi dan humor *self-enhancing*. Humor afiliasi merupakan humor yang digunakan untuk meningkatkan hubungan dengan orang lain, misalnya dengan mengatakan hal-hal yang lucu

untuk membuat orang lain merasa nyaman dengan kita, sedangkan humor *self-enhancing* merupakan humor untuk meningkatkan kualitas diri. Misalnya, menggunakan gaya humor ini jika dalam situasi yang tidak menyenangkan sebagai strategi untuk mencegah datangnya emosi negatif (Zeigler-Hill et al., 2016).

Selanjutnya, humor *maladaptive* merupakan humor yang dapat menyakiti diri sendiri maupun orang lain yang otomatis dapat mengurangi atau menurunkan kualitas hubungan antar individu tersebut (Martin, 2003). Dalam dimensi ini terdapat dua jenis humor, yakni humor agresi dan humor *self-defeating*. Humor agresi digunakan untuk meningkatkan diri dengan menyakiti orang lain. Sebagai contoh, menyakiti orang lain dengan cara menghina, menertawakan orang lain yang sedang kesulitan, sarkasme, dan lain sebagainya. Sedangkan, humor *self-defeating* digunakan untuk meningkatkan hubungan dengan orang lain sekaligus merendahkan diri sendiri. Misalnya, seseorang yang meremehkan kecerdasan dirinya sendiri (Olson, Hugelshofer, Kwon, & Reff, 2005).

Martin et al., (2003) mengatakan bahwa humor *adaptive* memiliki dampak yang besar pada tingkat harga diri seseorang dan juga menurunkan tingkat depresi seseorang. Temuan ini mendukung bahwa dimensi humor ini berfungsi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Sebaliknya, individu yang menggunakan humor *maladaptive* khususnya humor *self-defeating* menunjukkan penurunan harga diri dan tingkat depresi yang lebih besar dan berpengaruh pada penurunan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang (Kuiper, Grimshaw, Leite, & Kirsh, 2004).

Penelitian Martin tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Liu (2012) yang menyatakan bahwa humor afiliasi dan humor *self-enhancing* memiliki pengaruh terhadap rendahnya tingkat depresi, sedangkan humor *self-defeating* berpengaruh terhadap

meningkatnya tingkat depresi seseorang. Namun, humor agresi, secara signifikan tidak berpengaruh pada depresi melainkan hanya berpengaruh pada tingkat agresi dan permusuhan.

Penelitian lain dalam ulasan Schermer et al., (2015) menemukan bahwa humor *adaptive* yakni humor afiliasi dan humor *self-enhancing* memiliki korelasi positif dengan berbagai hasil termasuk dengan kebahagiaan, kepuasan dengan kehidupan, ketahanan, dan kompetensi sosial, artinya orang yang menggunakan humor *adaptive* dapat memperkuat hubungan, meningkatkan kohesi kelompok, mengurangi ketegangan, serta mencegah orang tersebut terbebani oleh emosi yang negatif. Sedangkan, humor *maladaptive* seperti humor agresif dan humor *self-defeating* berkorelasi negatif dengan kebahagiaan seseorang. (Ford, Lappi, O'Connor, & Banos, 2017).

Secara sederhana humor didefinisikan sebagai sesuatu yang lucu. Sesuatu yang bersifat humor adalah sesuatu yang dapat membuat tertawa (Wijaya, 2020). Humor dan tertawa merupakan hal yang berkaitan, karena tertawa merupakan respon fisik dari stimulasi humor tersebut. Ketika seseorang tertawa karena humor, maka otak akan melepaskan neurotransmitter berupa *dopamine*, *serotonin*, *endorphin* dan oksitosin yang sering disebut dengan *happy hormones* ke dalam tubuh yang membuat orang tersebut merasa senang juga menurunkan kortisol dan hormon *stress*. Hal tersebut setara dengan ketika seseorang makan makanan yang lezat atau berhubungan seksual, dimana tubuh akan melepaskan dopamin dan opiat alami. Pelepasan tersebut mengendalikan gairah dan emosi kita, semakin banyak reseptor maka semakin sering orang tertawa, otak akan terus memproduksi *neurotransmitter* tersebut. Dengan kata lain, peran humor disini adalah memproduksi *happy hormones* secara alami maka seseorang mungkin tidak memerlukan atau mengurangi penggunaan antidepresan seperti *selective serotonin reuptake inhibitors* (SSRIs) yang tentunya memiliki efek samping tertentu bagi tubuh. Hal itu juga dapat sementara waktu membuat orang merasa bahagia khususnya pada orang yang mengalami depresi karena tingkat *happy hormones*-nya rendah.

Selain itu, *happy hormones* ini khususnya dopamine memainkan peran besar dalam motivasi dan penghargaan dimana orang yang mengalami depresi memiliki tingkat yang rendah (Adiba, 2019).

Selain dapat memproduksi *happy hormones* secara alami, humor dibutuhkan orang yang mengalami depresi untuk mengurangi distorsi kognitif, meningkatkan *coping strategy* dan menjalin relasi dengan lingkungannya, terutama ketika lingkungan tersebut memperhatikan atau merespon humor yang digunakan, maka orang yang mengalami depresi akan berusaha menciptakan atau mempertahankan humor tersebut, lambat laun kemungkinan tingkat depresinya menurun dapat tercapai karena merasa mendapatkan pengakuan dari sekitarnya dan diperkuat dengan adanya *social support* yang dapat menciptakan emosi positif (Gibson, 2019).

Penggunaan humor dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang yang mengalami depresi menjadi relatif menurun tingkatnya, khususnya pada individu yang seringkali merasakan rendah diri. Ketika digunakan dalam relasi sosial, dimana seseorang akan merasakan kehadiran orang lain maka individu ini akan meningkat harga dirinya. Hal ini berkaitan dengan teori superioritas yang menyebutkan bahwa humor membuat seseorang merasa superior terhadap orang lain. Hal itu dikarenakan humor adalah sarana mendorong ego seseorang untuk meningkatkan rasa harga dirinya. Selain itu, humor dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dari mekanisme *coping* dengan bentuk katarsis yang praktis, efektif, dan efisien karena hampir setiap orang pernah menggunakannya walaupun tingkatannya berbeda-beda (Whisonant, 1998).

Maraknya kasus depresi yang dialami individu dalam periode *emerging adult* harus menjadi perhatian kita akan kesadaran kesehatan mental sekitar. Khususnya jika dilihat dari realita penelitian terkait, masih sedikit yang meneliti bagaimana pengaruh humor terhadap

depresi ini, baik dilihat dari usia subjek, jenis kelamin, dan lainnya. Penting untuk kita membantu diri sendiri maupun orang lain yang kita ketahui mengalami depresi untuk dapat mengatasi depresinya dengan efektif. Walau dengan perasaan yang tidak menentu dikala sedang merasakan kesedihan yang mendalam, dengan dibantu penggunaan humor diharapkan dapat sedikit teratasi sehingga aktivitas dalam menjalankan tugas perkembangan di periode *emerging adult* sekaligus sebagai mahasiswa Psikologi berjalan sebagaimana mestinya.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai pengaruh penggunaan humor pada *emerging adult* yang mengalami depresi dengan judul “**Pengaruh Humor terhadap Depresi pada *Emerging Adult***”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan bahwa:

1. Apakah humor berpengaruh terhadap depresi pada *emerging adult*?
2. Apakah humor afiliasi berpengaruh terhadap depresi pada *emerging adult*?
3. Apakah humor *self-enhancing* berpengaruh terhadap depresi pada *emerging adult*?
4. Apakah humor agresi berpengaruh terhadap depresi pada *emerging adult*?
5. Apakah humor *self-defeating* berpengaruh terhadap depresi pada *emerging adult*?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh humor terhadap depresi pada *emerging adult*.
2. Untuk mengetahui pengaruh humor afiliasi depresi pada *emerging adult*.
3. Untuk mengetahui pengaruh humor *self-enhancing* depresi pada *emerging adult*.
4. Untuk mengetahui pengaruh humor agresi depresi pada *emerging adult*.

5. Untuk mengetahui pengaruh *self-defeating* depresi pada *emerging adult*.

Kegunaan Penelitian

Adapun penelitian ini diharapkan memiliki beberapa kegunaan, sebagai berikut:

- **Kegunaan Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan bidang keilmuan Psikologi Klinis, Psikologi Abnormal dan Kesehatan Mental, dan Psikologi Positif maupun Intervensi Individu, Kelompok, dan Komunitas, terutama untuk memberikan informasi dan pembuktian empiris mengenai pengaruh dari humor terhadap depresi pada *Emerging Adult*.

- **Kegunaan praktis**

Bagi perguruan tinggi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh humor terhadap depresi pada *emerging adult*.

Bagi emerging adult. Penelitian ini diharapkan menjadi pertimbangan bagi subjek yang untuk menggunakan humor yang tepat dan efektif sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan tingkat depresinya.

Bagi masyarakat umum. Penelitian ini diharapkan menjadi pengetahuan bahwa terdapat hal sederhana yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat digunakan untuk menolong individu yang mengalami depresi.