

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa muda adalah masa untuk mencapai puncak prestasi. Dengan semangat yang menyala-nyala dan penuh idealisme, mereka bekerja keras dan bersaing dengan teman sebaya atau kelompok yang lebih tua untuk menunjukkan prestasi kerja. Dengan mencapai prestasi kerja yang terbaik, mereka akan mampu memberi kehidupan yang makmur dan sejahtera bagi keluarganya (R.J. Havighurst, 1953). Setiap individu mempunyai keahlian masing-masing yang dapat diandalkan untuk dijadikan pekerjaan atau profesi, sehingga dari profesinya tersebut diperoleh *value* berupa nilai jual yang secara ekonomis dapat menafkahi diri sendiri dan keluarganya. Jenis pekerjaan dibagi menjadi dua macam, yaitu pekerjaan penghasil produk barang dan pekerjaan penghasil produk jasa (Budi, 2014)

Menurut Converse terdapat macam-macam pekerja penghasil produk jasa, salah satunya adalah *entertainment*, yang memiliki pengertian segala sesuatu yang termasuk dalam usaha-usaha di bidang olahraga, bioskop, gedung-gedung pertunjukan, dan usaha-usaha hiburan lainnya. (Denny, 2010) Komedian adalah salah satu profesi dari sekian banyak jenis penghibur atau *entertainer* lainnya. Komedian menjual kelucuan. (Sammy, 2010). Komedian bertugas untuk menghibur, akan tetapi mereka tidak terlepas dari masalah dan *stress* karena masalah *job* ataupun masalah personal. Terdapat 17 Komedian luar negeri yang diduga bunuh diri karena tekanan yang ada didalam dirinya. Seperti Robin Williams yang meninggal dunia pada tanggal 11 bulan Agustus tahun 2014, setelah diselidiki komedian tersebut berjuang melawan kecanduan obat-obatan terlarang selama bertahun-tahun dan dalam beberapa waktu terakhir menjalani perawatan akibat depresi (bbc.com). Lazarus & Folkman (1984) mengungkapkan bahwa dominansi emosi negatif seperti cemas, depresi, dan marah

merupakan indikasi bahwa individu yang bersangkutan menilai situasi sebagai sesuatu yang menimbulkan *stress* dan dirasakan melukai atau merugikan keberadaan individu tersebut. Terdapat juga komedian lainnya yang diduga bunuh diri seperti Ray Combs, Doodles Weaver, Shinji Maki dan komedian lainnya (lists.famousfix.com). Di Indonesia juga terdapat seorang komedian yaitu Tessy Kabul yang mencoba bunuh diri dengan meminum cairan pembersih kamar mandi, karena tertangkap masalah narkoba (Farouk, 2014).

Pada umumnya kemampuan komedian dapat dibagi menjadi tiga keahlian utama. Kemampuan pertama adalah melawak melalui percakapan, kemampuan yang kedua adalah melawak melalui gerakan, adegan, atau perbuatan meliputi juga tarian, dan kemampuan yang ketiga adalah melawak melalui lagu. Sebenarnya untuk melucu dapat dilakukan dengan cara lain seperti dalam bentuk tulisan atau gambar. Hanya saja sang pembuatnya baik itu penulis, pembuat komik, atau bahkan pembuat film kartun sekalipun, tidak disebut sebagai komedian. Komedian melalui percakapan merupakan tipe komedi yang saat ini banyak ditemui. Komedian tipe ini lebih banyak mengisi acara di TV karena untuk melawak dengan cara ini lebih murah dan tidak terlalu menguras energi fisik karena minimnya gerakan. Waktu pengerjaan pun lebih cepat dan dapat disiarkan secara langsung baik itu melalui studio maupun acara lawakan di panggung. Contoh pelawak jenis ini adalah kelompok lawak Patrio (Parto, Akri, Eko), Komeng, dan juga lawakan sendiri atau yang lebih dikenal sebagai *Stand Up Comedy* (Sigit, 2015).

Stand Up Comedy adalah bentuk dari seni komedi atau melawak yang dipertunjukkan kepada penonton secara langsung dengan seorang komedian di atas panggung sebagai komunikatornya. Dalam sejarahnya, *Stand Up Comedy* sendiri telah ada di abad ke 18 di Eropa dan Amerika. Pelaku atau komedian ini biasa disebut dengan *Stand Up Comic* atau *Comic*. Para *Comic* ini biasanya memberikan beragam cerita humor, lelucon pendek atau kritik-kritik berupa sindiran terhadap sesuatu hal yang sifatnya cenderung umum dengan

sajian gerakan yang penuh ekspresi dan gaya bertutur yang seringkali cepat. Beberapa *Comic* pun bahkan menggunakan alat peraga untuk meningkatkan performa mereka di atas panggung. *Stand Up Comedy* biasanya dilakukan di kafe, bar, universitas dan teater. Di luar negeri ada banyak *Comic* terkenal, contohnya adalah Jerry Seinfeld, Eddie Izzard, Akmal Saleh, Daniel Tosh dan juga aktor-aktor Hollywood terkenal seperti Woody Allen, Rowan Atkinson, Chris Rock, Will Ferrel dan Jim Carrey. Di Indonesia sendiri, *Stand Up Comedy* juga sebenarnya telah ada sejak lama. Nama-nama terkenal seperti Taufik Savalas, Butet Kertaradjasa dan Ramon P. Tommybens telah lama berkiprah dalam *Stand Up Comedy* di Indonesia. Belakangan ini, muncul nama-nama seperti Iwel, Pandji Pragiwaksono, Sammy D. Putra dan Raditya Dika (Ferdiansyah, 2011).

Di Indonesia *Stand Up Comedy* memiliki komunitas yang diberi nama *Stand Up Comedy* Indonesia, di mana banyak *comic* yang menyuguhkan komedi di televisi swasta, *event* tertentu, dan di kafe-kafe. Para *comic* juga memiliki komunitas yang berada di kota-kota yang ada di Indonesia, salah satunya di Bandung. Komunitas *Stand Up Comedy* di Bandung terbentuk pada tahun 2011. Kegiatan rutin komunitas *Stand Up Comedy* Bandung adalah *Open Mic* dan *sharing* di salah satu kafe di kota Bandung. *Open Mic* dilakukan setiap hari Minggu pukul 19.00, kegiatan ini berupa pertunjukan atau kesempatan para *comic* untuk mencoba mengungkapkan materinya. *Sharing* dilakukan setiap hari Jumat pukul 19.00, kegiatan ini berupa berkumpulnya para *comic* untuk mendapatkan arahan dari ketua atau senior di komunitas tersebut, dan juga menjadi sarana *sharing* para *comic* mengenai masalahnya saat *stand up*. Para senior dan anggota lainnya memberikan ide-ide atau saran yang dapat membantu *comic* menghadapi masalahnya (Dian, 2015).

Stand Up Comedy disebut sebagai profesi dengan tingkat *stress* yang tinggi, hal pertama yang dirasakan oleh *Comic* adalah ketakutan saat memulai *Open Mic* yaitu bagaimana *Comic* menjaga penampilannya agar tetap diperhatikan dan fokus kepada materinya, disamping itu

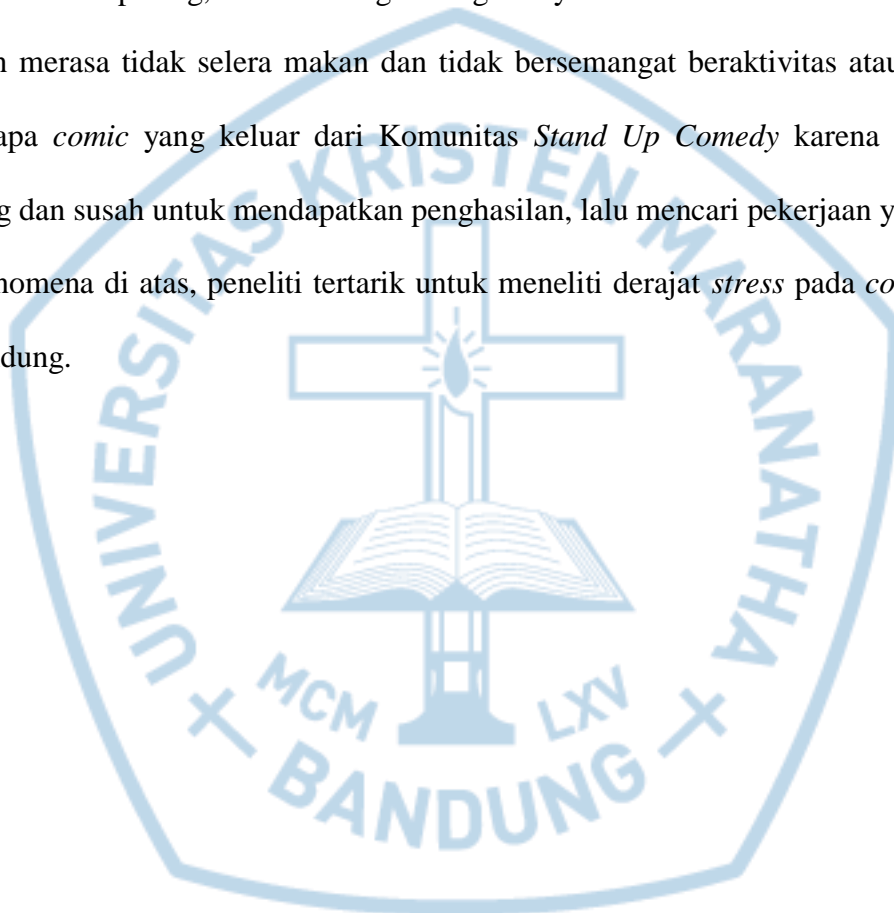
Comic mencari materi yang lebih baik agar dapat membuat penonton tertawa, sehingga ia mendapatkan tawaran pekerjaan yang banyak. Jika *Comic* tidak dapat mengatasi permasalahan tersebut, maka terdapat kemungkinan bahwa *Comic* akan merasakan cemas, konsentrasi terganggu, gangguan tidur, keringat dan menerapkan pola hidup yang tidak sehat (Tony F, 2016). *Stress* dapat dialami semua orang dengan derajat yang berbeda-beda, *stress* merupakan suatu energi yang dapat membantu seseorang mencapai cita-citanya, disisi lain *stress* dapat mengganggu keseimbangan hidup seseorang (Kanisius, 2008). *Stress* dapat dirasakan dalam berbagai macam kegiatan.

Lazarus (1976) berpendapat bahwa *stress* terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi *stress* terjadi bila terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Tuntutan adalah sesuatu yang jika tidak dipenuhi akan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Jadi *stress* tidak hanya bergantung pada kondisi eksternal melainkan juga tergantung mekanisme pengolahan kognitif tentang kondisi yang dihadapi individu yang bersangkutan. Tinggi rendahnya *stress* yang dialami oleh setiap orang berbeda-beda. Menurut Lazarus (1976), tinggi rendahnya *stress* yang dihadapi tergantung pada proses penilaian kognitif. Pada *stress* tertentu dapat memicu seseorang untuk melakukan suatu hal dengan lebih baik, namun pada *stress* yang berlebihan, *stress* dapat menghambat seseorang mencapai tujuannya. Menurut Lazarus (1976), individu yang mengalami *stress* yang tinggi mengalami penurunan kekebalan tubuh, tidak bisa tidur nyenyak, malas, bosan, memiliki motivasi rendah. Sedangkan individu yang mengalami *stress* yang rendah akan lebih termotivasi.

Peneliti melakukan wawancara terhadap sepuluh *comic*, sembilan dari sepuluh *Comic* menyatakan bahwa *Stand Up Comedy* adalah profesi utama mereka. Dua orang menyatakan belum pernah mengalami *stress* dan delapan orang menyatakan pernah mengalami *stress*

dengan tingkatan yang berbeda-beda, karena merasa tertekan oleh lingkungannya. Sebanyak enam orang mengatakan merasa tertekan karena kesulitan mencari materi yang variatif, tiga orang mengatakan merasa tertekan karena kurangnya tawaran kerja, satu orang merasa tertekan karena jadwal yang padat. Dampak dari tekanan tersebut bermacam-macam bentuknya. Terdapat satu orang mengatakan merasakan mual, sebanyak tiga orang menyatakan merasa cemas atau tidak tenang sehingga jadi banyak merokok, lalu dua orang menyatakan merasa pusing, kemudian tiga orang menyatakan merasa susah tidur, lima orang menyatakan merasa tidak selera makan dan tidak bersemangat beraktivitas atau malas. Ada juga beberapa *comic* yang keluar dari Komunitas *Stand Up Comedy* karena merasa tidak berkembang dan susah untuk mendapatkan penghasilan, lalu mencari pekerjaan yang lain.

Dari fenomena di atas, peneliti tertarik untuk meneliti derajat *stress* pada *comic stand up* di kota Bandung.



1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan fakta diatas, peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran derajat *stress* pada *comic stand up comedy* di kota Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh data dan gambaran tentang derajat *stress* pada *comic stand up* di kota Bandung yang dapat dilihat dari reaksi-reaksi yang muncul.

1.3.2. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui derajat *stress* pada *comic stand up* di kota Bandung dan kaitannya dengan faktor-faktor lain yaitu *Commitment*, *Beliefs*, *Novelty*, *Predictability*, dan *Uncertainty*.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoretis

1. Memberikan informasi bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang Psikologi Klinis.
2. Memberikan masukan berupa informasi bagi peneliti lain yang berniat melakukan penelitian lanjutan mengenai derajat *stress* pada *comic*.

1.4.2. Kegunaan Praktis

1. Memberikan informasi kepada *comic* mengenai derajat *stress* agar bisa jadi bahan pertimbangan dalam pengembangan diri untuk meregulasi *stress*.
2. Memberikan informasi kepada komunitas *stand up comedy* di Bandung agar menjadi bahan pertimbangan jika ada anggota yang mengalami *stress* sehingga dapat dilakukan pembinaan.

1.5. Kerangka Pikir

Lazarus (1976) berpendapat *Stress* terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri. Tuntutan adalah sesuatu yang jika tidak dipenuhi akan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu., jadi *stress* tidak hanya bergantung pada kondisi eksternal melainkan juga tergantung pada mekanisme pengolahan kognitif terhadap kondisi yang dihadapi individu yang bersangkutan. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat dibedakan dalam 2 bentuk, yaitu internal dan eksternal.

Tuntutan internal yang timbul sebagai tuntutan biologis. Berupa kebutuhan-kebutuhan, nilai-nilai, dan kepuasan yang ada pada diri *comic*. Tuntutan eksternal yang muncul dalam bentuk fisik dan sosial, dapat merefleksikan aspek-aspek yang berbeda dari pekerjaan seorang *comic*, seperti tugas-tugas yang diberikan dan bagaimana cara menyelesaikan tugas tersebut, lingkungan fisik, lingkungan psikososial dan kegiatan-kegiatan di luar lingkungan kerja.

Stress atau tidaknya *comic*, tergantung dari caranya menilai situasi atau peristiwa yang dihadapinya dan sumber-sumber daya yang dimilikinya, yang dinamakan penilaian kognitif (*cognitive appraisals*). Penilaian kognitif menurut Lazarus (1984), merupakan suatu proses evaluatif yang menjelaskan terjadinya *stress* sebagai akibat dari interaksi antara manusia dengan lingkungannya. Jadi, walaupun kejadiannya serupa, akan tetapi penghayatan masing-masing *comic* bisa berbeda-beda.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) ada dua alasan mengapa penilaian kognitif merupakan faktor yang penting. Pertama, proses kognitif adalah proses interaksi yang terjadi antara individu dengan lingkungan terhadap munculnya reaksi. Kedua, untuk mempertahankan diri dan berkembang. Penilaian kognitif juga melandasi munculnya respon kognitif dan afektif dari *comic Stand Up Comedy Bandung*.

Proses penilaian kognitif dapat diuraikan dalam tiga tahap yaitu penilaian primer, penilaian sekunder dan penilaian kembali (Lazarus, 1984). Tahap yang pertama adalah penilaian primer, merupakan suatu proses mental yang berhubungan dengan aktivitas evaluasi terhadap situasi yang dihadapi. Proses ini terjadi untuk menentukan apakah situasi yang dihadapi individu berada dalam derajat *stress* tertentu. Penilaian primer ini terdiri dari tiga kategori, yaitu *Irrelevant* (tidak relevan), *Benign positive reappraisal* (penilaian positif), dan *Stressful appraisal* (penilaian yang menimbulkan *stress*).

Irrelevant adalah situasi yang terjadi tidak berpengaruh pada kesejahteraan *comic*, situasi tersebut dianggap tidak bermakna sehingga dapat diabaikan hal tersebut memaknakan derajat *stress* yang tergolong rendah. *Benign positive reappraisal* (penilaian positif) adalah situasi yang terjadi dirasakan dan dihayati sebagai hal yang positif dan dianggap dapat meningkatkan kesejahteraan *comic* hal tersebut memaknakan derajat *stress* yang tergolong sedang. *Stressful appraisal* (penilaian yang menimbulkan *stress*) adalah situasi yang terjadi menimbulkan makna gangguan, kehilangan, ancaman, dan tantangan bagi *comic* hal tersebut memaknakan derajat *stress* yang tergolong tinggi.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi penilaian kognitif. Pertama adalah faktor individual, yang memiliki dua karakteristik yaitu *commitment* dan *belief*. *Commitment* adalah suatu pengungkapan mengenai hal penting bagi *comic* yang didasari oleh pilihan – pilihan yang akan dibuat oleh *comic* itu sendiri (Lazarus dan Folkman, 1984), tingginya komitmen akan berpotensi menjadi *stress*, dan juga dapat mendorong *comic* untuk mengambil tindakan dan mencari bantuan untuk perbaikan kepada keluarga atau teman, sehingga ia dapat mengatasi situasi dan menyesuaikan diri, seperti saat *comic* memutuskan untuk tetap bertahan dalam bidang *Stand Up* walaupun mendapatkan masalah ia bisa mengatasi masalah tersebut karena bantuan yang didapatkannya dari lingkungan.

Karakteristik berikutnya adalah keyakinan (*beliefs*) merupakan suatu pola yang terbentuk dengan sendirinya atau melalui budaya dalam suatu proses penilaian persepsi *comic* mengenai suatu hal, memiliki dua kategori. Pertama adalah *Personal Control Belief* dimana *comic* percaya akan *power* yang dimilikinya untuk menguasai lingkungan. Kedua adalah *Existensial Control Belief* yaitu *belief* yang menyangkut keyakinan tentang takdir Tuhan serta hukum alam.

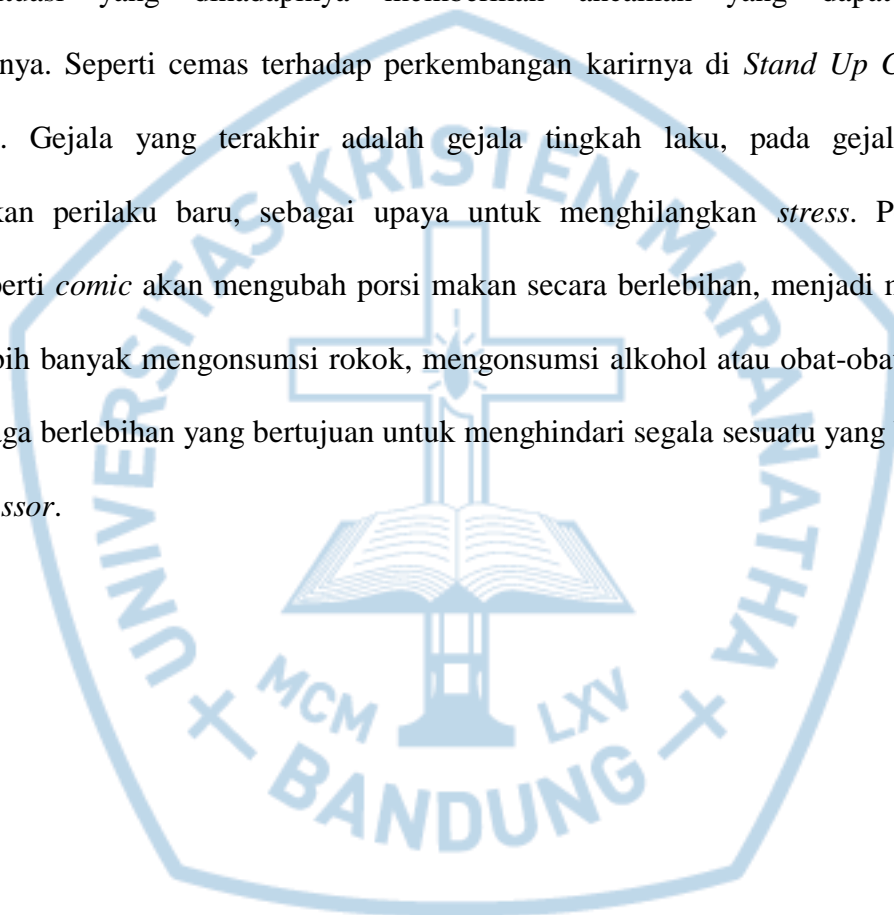
Faktor yang kedua dalam mempengaruhi penilaian kognitif adalah faktor situasional. Dalam faktor ini terdapat *novelty*, *predictability*, dan *uncertainty*. *Novelty* adalah sesuatu yang baru, yang belum pernah dialami oleh *comic*. Seperti misalnya *comic* membawakan materi lebih dari 30 menit dalam sebuah acara, jika suatu situasi sama sekali baru dan tidak mengandung aspek yang berhubungan dengan bahaya maka tidak akan menghasilkan *threat appraisal*.

Predictability dimaknakan sebagai adanya karakteristik lingkungan yang bisa diprediksi. Seperti saat *comic* akan tampil didepan penonton dewasa awal, karakter dari penonton dapat dipelajari oleh *comic*, kemudian memilih materi yang sesuai dengan lingkungan penonton sehingga dapat mudah tersampaikan dan tidak gagal dalam menghibur penonton tersebut.

Uncertainty dimaknakan sebagai kemungkinan munculnya suatu kejadian atau situasi tertentu yang akan dialami oleh *comic*. Seperti saat *comic* membawakan materi yang telah disusun rapi namun penonton tidak tertawa.

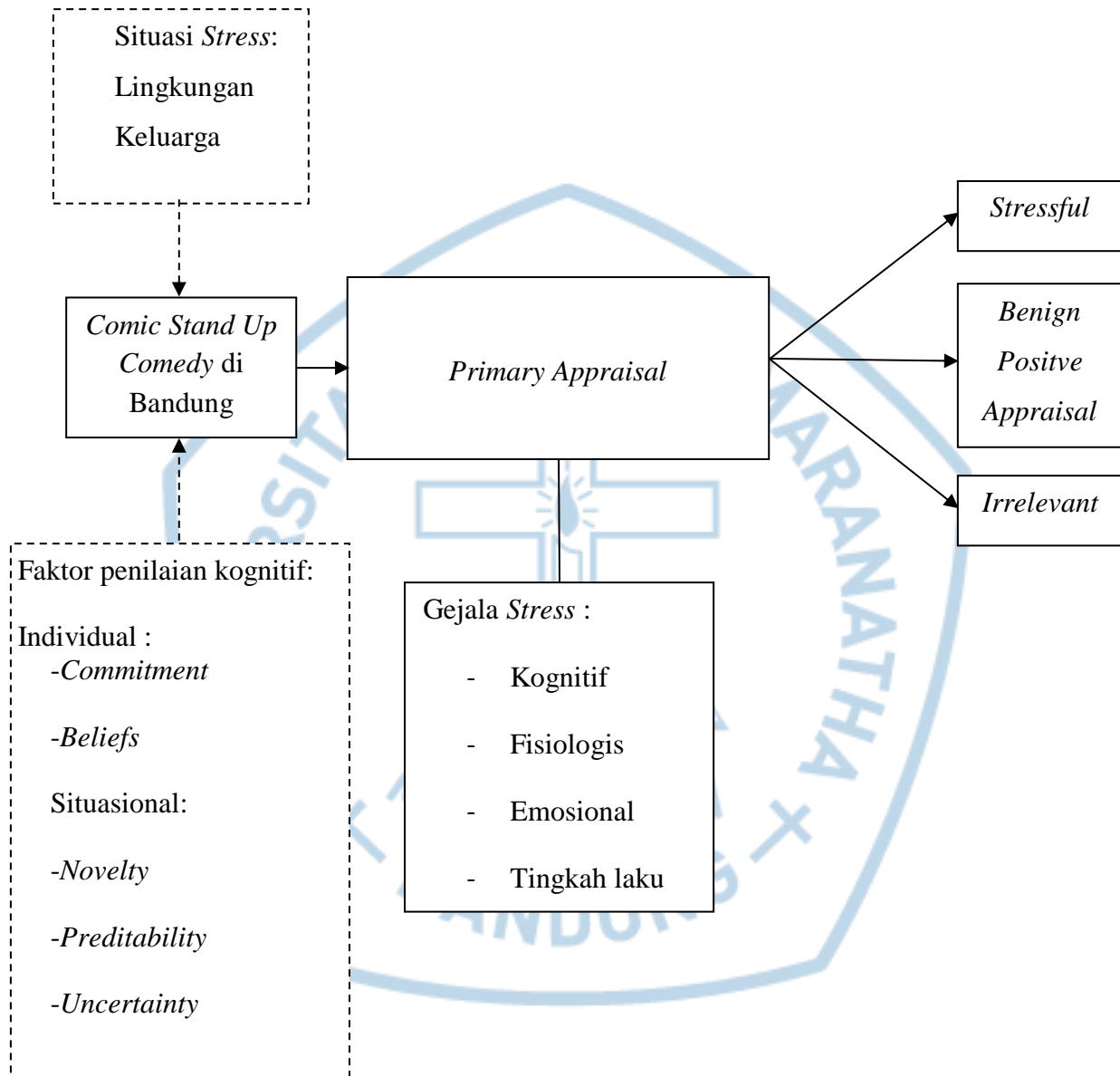
Situasi *stress* dapat memunculkan gejala-gejala tertentu pada diri *comic*, gejala yang pertama adalah gejala kognitif, *comic* merasakan gangguan konsentrasi saat *Open Mic* ataupun saat memikirkan materi, gangguan *performance* yang bersifat kognitif, serta pikiran-pikiran yang mengganggu seperti memikirkan komentar orang lain tentang penampilannya yang tidak menghibur, dan berulang. Gejala berikutnya adalah fisiologis, pada gejala ini

metabolisme tubuh *comic* meningkat sebagai persiapan tuntutan energi dari aktifitas fisik dalam menghadapi situasi. *Comic* merasakan denyut jantung meningkat, pernapasan menjadi cepat, serta otot menjadi tegang dibagian tertentu seperti dipinggang atau dileher, terdapat juga gangguan pada pencernaan *Comic* seperti asam lambung menjadi naik. Gejala berikutnya adalah gejala emosional, pada gejala ini Lazarus dan Folkman mengungkapkan bahwa adanya dominasi emosi negatif. *Comic* akan merasakan cemas, marah, dan depresi, karena *comic* menilai situasi yang dihadapinya memberikan ancaman yang dapat merugikan keberadaannya. Seperti cemas terhadap perkembangan karirnya di *Stand Up Comedy* tidak akan maju. Gejala yang terakhir adalah gejala tingkah laku, pada gejala ini *comic* memunculkan perilaku baru, sebagai upaya untuk menghilangkan *stress*. Perilaku yang muncul seperti *comic* akan mengubah porsi makan secara berlebihan, menjadi merokok atau menjadi lebih banyak mengonsumsi rokok, mengonsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang, serta olahraga berlebihan yang bertujuan untuk menghindari segala sesuatu yang berhubungan dengan *stressor*.



Uraian di atas dapat digambarkan sebagai berikut :

Bagan 1. 1 Kerangka Pikir



1.6. Asumsi Dasar

- *Stress* dapat terjadi pada *comic* karena adanya tuntutan dari situasi yang melampaui sumber daya *comic* untuk memenuhi tuntutan tersebut.
- Pada tahap *Primary Appraisal*, *Comic* dapat menilai situasi yang terjadi tidak memberikan makna, memberikan tantangan, atau memberikan ancaman, hal tersebut menentukan tinggi, sedang, atau rendahnya derajat *stress* itu sendiri.
- Derajat *stress* yang dimiliki *comic* berbeda-beda dipengaruhi pula oleh perbedaan individual tergantung dari penilaian kognitifnya.
- Derajat *stress* diukur berdasarkan reaksi yang muncul terhadap *stress*, yaitu: Kognitif, Fisiologis, Emosional dan Tingkah Laku.

