

# MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN TAWA: STUDI KORELASIONAL *SENSE OF HUMOR* DENGAN *EMOTION FOCUSED COPING* PADA GENERASI Z

Elsa Indriani\*, Agitia Kurniati Asrila

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Departemen Psikologi  
Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

[\\*elsaindriani14@gmail.com](mailto:elsaindriani14@gmail.com)

Submitted: 2025-08-01  
Accepted: 2025-11-28

Published: 2025-11-30  
DOI: 10.24036/jykb6080

**Abstract**— *Technological developments encourage generation Z to face various emotional pressures that give rise to the phenomenon of quarter-life crisis. One frequently applied coping adaptation is emotion-focused coping. The purpose of this study is to investigate the correlation between an individual's sense of humor and the use of emotion-focused coping in members of generation Z experiencing a quarter-life crisis. This study used a quantitative method. This study involved 261 participants as a sample. 261 individuals were selected using a purposive sampling technique. This study used the Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) and Ways of Coping from Lazarus & Folkman (1986) with the Emotion-focused coping subscale. Data analysis was performed using the Spearman correlation test using IBM SPSS Statistics 25 for Windows. The results showed a correlation between sense of humor and emotion-focused coping in generation Z experiencing a quarter-life crisis. This can be seen from the results of the Spearman test. The finding showed a significant positive correlation of moderate strength,  $r = 0.400$ ,  $p < 0.01$  which means there is a significant positive correlation between sense of humor and emotion-focused coping. These findings show that the greater the sense of humor, the greater the emotion-focused coping ability of generation Z who are experiencing a quarter-life crisis.*

**Keywords:** *sense of humor; emotion focused coping; generation z*

**Abstrak**— Perkembangan teknologi mendorong generasi Z untuk menghadapi berbagai tekanan emosional yang memunculkan fenomena *quarter life crisis*. Sebuah adaptasi *coping* yang sering diterapkan ialah *emotion focused coping*. Tujuan penelitian ini ialah menyelidiki korelasi antara *sense of humor* individu dan pemanfaatan *emotion focused coping* pada anggota generasi Z yang mengalami krisis seperempat kehidupan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini melibatkan 261 partisipan sebagai sampel. 261 individu dipilih memakai teknik purposive sampling. Pada penelitian ini digunakan skala *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) dan *Ways of Coping* dari Lazarus & Folkman (1986) subskala *Emotion focused coping*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman* menggunakan IBM SPSS Statistic 25 for Windows. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat korelasi *sense of humor* dengan *emotion focused coping* pada generasi Z yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Hubungan antara kedua variabel diuji menggunakan korelasi *Spearman*. Ditemukan adanya korelasi positif dengan kekuatan sedang yang signifikan  $r = 0,400$ ,  $p < 0,01$  yang artinya terdapat korelasi positif yang signifikan *sense of humor* dengan *emotion focused coping*. Temuan ini memperlihatkan kalau semakin meningkat *sense of humor*, maka semakin meningkat pula kemampuan *emotion focused coping* pada generasi Z yang sedang mengalami *quarter life crisis*.

**Kata kunci:** *sense of humor; emotion focused coping; generasi z*

## Pendahuluan

Generasi Z merupakan kelompok yang terlahir pada rentang tahun 1997 sampai 2012, menandakan bahwa mereka saat ini berusia antara 13 hingga 28 tahun. Michael (2019), menyatakan bahwa generasi Z lahir pada rentang tahun 1997 sampai 2012, menandakan bahwa generasi Z saat ini berusia antara 13 hingga 28 tahun. Penelitian Rahmi et al., (2025) menegaskan bahwa individu dalam kelompok usia ini kerap mengalami tekanan dan tuntutan sosial yang berasal dari berbagai dinamika interaksi di media sosial. Hal ini pada akhirnya mengarah kepada perbandingan sosial yang tidak sehat dan meningkatnya kecemasan.

Tumbuh di tengah pesatnya era digitalisasi menjadikan generasi ini menghadapi tantangan unik dalam fase perkembangan mereka, yaitu fase *quarter life crisis*, yaitu fase saat individu khususnya yang ada di awal masa dewasa menghadapi kebingungan, tekanan, dan ketidakpastian terkait identitas, karier, serta arah kehidupan mereka di tengah tuntutan sosial yang terus berkembang. Robbins & Wilner (2001) menggambarkan krisis paruh baya sebagai periode ketidakpastian, keraguan, kekecewaan, dan kesepian. Menurut Robbins & Wilner (2001) individu yang berusia antara 18 sampai 29 tahun umumnya mengalami fase *quarter life crisis*.

Fenomena QLC pada Gen Z menunjukkan urgensi yang tinggi. Sebuah studi oleh Agustina et al., (2022) menemukan, terdapat 98% dari mereka yang berusia 18 hingga 25 tahun mengalami krisis paruh baya, yang merupakan tingkat prevalensi yang sangat tinggi untuk kelompok usia ini. Didukung oleh survei databoks yang ditulis oleh Mutia (2022) terdapat 3 permasalahan yang paling sering menjadi pemicu *quarter life crisis* di kalangan generasi Z meliputi kekhawatiran terhadap karier, persoalan keuangan, dan serta tantangan dalam kesejahteraan keluarga. Survei tahun 2022 oleh *Harmony Healthcare IT* yang berjudul *State of Gen Z Mental Health*, menemukan bahwa 42% generasi Z mengalami beberapa kondisi kesehatan mental. Kecemasan adalah yang paling umum, mempengaruhi 90% dari populasi yang disurvei. Depresi adalah kondisi paling umum kedua sebesar 78%, diikuti oleh ADHD sebesar 27%, PTSD sebesar 20%, dan OCD sebesar 17%. Persentase ini menunjukkan prevalensi relatif dari berbagai masalah kesehatan mental ini di antara individu yang disurvei (*State of Gen Z Mental Health, 2022*).

Dalam menghadapi tuntutan yang ada, sangat krusial bagi individu generasi Z memiliki strategi yang tepat, yaitu *coping*. *Coping* ialah mekanisme yang muncul

penyebab adanya stress pada diri individu yang akan memudahkan penyesuaian (Anelia, 2019). Salsabila et al., (2023) menyatakan bahwa *coping* memiliki peranan besar ketika seseorang mengalami *quarter life crisis*. Seseorang yang memiliki kemampuan dalam menghadapi dan menangani masalah dengan baik akan mampu bangkit dari masa sulit dan krisis dalam hidupnya (Roellyana & Listiyandini, 2016). Sebuah strategi penyesuaian yang dipakai ialah *emotion focused coping*.

*Emotion focused coping* ialah pendekatan guna menanggulangi stress yang berfokus pada pengurangan atau pengelolaan respons emosional terhadap situasi yang menekan tanpa berusaha mengubah penyebab stres itu sendiri (Agus Mulyana et al., 2022). *Emotion focused coping* ialah cara untuk mengurangi perasaan negatif yang timbul karena stres, tanpa secara langsung mengubah hal yang menyebabkan stres itu sendiri (Bakhtiar & Asriani, 2015). Elvika dan Tanjung (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa generasi Z cenderung menggunakan strategi ini untuk menghadapi berbagai tantangan. Salah satu bentuk dari *emotion focused coping* adalah *sense of humor*.

Thorson dan Powell (1993) menyebutkan bahwa *sense of humor* ialah kemampuan individu merasakan, menikmati, bereaksi terhadap humor, dan cara mereka mengimplementasikan di kehidupan. Ini juga berarti kepekaan individu terhadap humor dan kemampuan untuk menghargai serta mengekspresikannya, yang memudahkan mereka menghadapi berbagai masalah hidup (Tristiyani et al., 2024). Humor membangkitkan emosi positif, membuat individu merasa tenang dan mengurangi stress (Yulianti & Wijaya, 2018).

Berbagai studi sebelumnya telah mengidentifikasi hubungan antara *sense of humor* dan *emotion focused coping* pada berbagai konteks. Penelitian oleh Lani dan Wahyuni (2023) menemukan bahwa *sense of humor* berhubungan positif dengan resiliensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis*. Namun, penelitian ini tidak mengkaji strategi coping emosional secara spesifik. Putri (2020) menunjukkan bahwa humor berhubungan dengan *coping stress* pada guru, tetapi fokusnya masih pada *coping* secara umum, bukan pada *emotion-focused coping*. Romadhon (2023) juga menemukan hubungan antara humor dan *coping stress* pada remaja penghafal Al-Qur'an, namun konteks subjek dan variabel yang diteliti tidak berkaitan dengan dinamika *quarter life crisis*. Sementara itu, penelitian Hasnah dan Pratiwi (2022) menunjukkan bahwa humor berperan dalam menurunkan kesepian pada dewasa awal, tetapi tidak menyentuh aspek coping maupun kondisi krisis perkembangan. Berdasarkan temuan tersebut, terlihat bahwa belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan *sense of humor*

dengan *emotion-focused coping* pada generasi Z yang sedang mengalami *quarter life crisis*.

Fenomena *quarter life crisis* yang dialami di kalangan generasi Z menimbulkan pertanyaan menarik tentang bagaimana *emotion focused coping* yang digunakan untuk menangani krisis ini. Salah satunya adalah *sense of humor* yang berfungsi sebagai mekanisme koping untuk menangani stres emosional dan ketidakpastian selama transisi menuju dewasa. Mengingat sedikitnya riset mengenai bagaimana *sense of humor* berkorelasi dengan *emotion focused coping*, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan literatur dengan mengeksplorasi keterkaitan antara *sense of humor* dan *emotion focused coping* pada generasi Z yang tengah hadapi fase *quarter life crisis*.

Studi ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman dan pengetahuan mengenai korelasi *sense of humor* dan *emotion focused coping* di generasi Z yang sedang alami *quarter life crisis*. Disamping itu, studi ini diharapkan mampu memperluas pemahaman mengenai peran *sense of humor* sebagai strategi *coping* dalam mengelola tekanan selama masa transisi menuju kedewasaan.

## Metode Penelitian

### Partisipan

Populasi pada penelitian ini ialah generasi Z yang sedang menghadapi *quarter life crisis* dengan rentang usia 18-28 tahun. Metode penarikan sampel yang digunakan oleh peneliti ialah *purposive sampling*. Dikarenakan ukuran populasi (N) tidak diketahui secara pasti, rumus *Lemeshow* dipakai untuk menetapkan ukuran sampel dengan minimal sampel 100 orang. Pada penelitian ini melibatkan 261 partisipan. Adapun kriteria dari penelitian ini yaitu, generasi Z, usia 18-28 tahun, dan berada pada fase *quarter life crisis*. Partisipan diminta untuk mengisi kesediaan pengisian kuesioner (*informed consent*). Peneliti hanya menggunakan data partisipan yang menjawab "Setuju" pada *informed consent*.

/;;Untuk memastikan bahwa responden sesuai dengan kriteria yang ditentukan, dilakukan skrining awal dengan memberikan pertanyaan sebagai berikut: "Apakah anda sedang mengalami gejala *quarter life crisis* yang ditandai dengan kebingungan dalam mengambil keputusan, kebingungan terhadap masa depan, perasaan cemas, perasaan putus asa, stress, khawatir, tertekan, dan merasa sendiri?". Partisipan yang menjawab "Ya" pada pertanyaan ini dianggap memenuhi kriteria dan dapat melanjutkan pengisian

kuesioner. Pertanyaan ini mengacu pada penelitian dari Permana & Sulastri (2025) yang menyatakan bahwa ada tujuh ciri-ciri *quarter life crisis*, yaitu keraguan pada mengambil keputusan, rasa putus asa, menilai dirinya dengan negatif, perasaan terjatuh pada keadaan sulit, timbul cemas, rasa tertekan, serta khawatir dengan relasi interpersonal.

### Prosedur

Pertama, peneliti mengidentifikasi topik-topik relevan dan mengumpulkan teori-teori dari penelitian sebelumnya untuk melakukan tinjauan pustaka. Kemudian, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, peneliti memastikan bahwa partisipan benar-benar sedang mengalami *quarter life crisis* melalui proses *screening* awal. *Screening* dilakukan menggunakan satu pertanyaan yang berisi beberapa indikator *quarter life crisis* yang disusun berdasarkan ciri-ciri *quarter life crisis* dari penelitian terdahulu. Kuesioner didistribusikan secara daring melalui *Google Forms*. Setelah pengumpulan data, analisis statistik dilakukan untuk menguji hubungan antar variabel.

Penelitian ini mengukur *sense of humor* pada generasi Z menggunakan *Multidimensional Sense of humor Scale* (MSHS) yang sebelumnya sudah disesuaikan oleh Putri (2017) dan kemudian diadopsi kembali oleh Umami (2022). Skor reliabilitas pada skala yang digunakan sebesar 0,923. Skala ini berjumlah 25 butir pernyataan yang memiliki empat aspek diantaranya keterampilan memproduksi lelucon (*Humor Production*), keterampilan *coping* dengan humor (*Coping Humor*), apresiasi terhadap humor (*Humor Appreciation*), sikap terhadap humor (*Humor Tolerance*). Terdapat 5 opsi jawaban pada skala *sense of humor* yang dipakai di penelitian ini, ialah sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Pengukuran *emotion focused coping* pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Ways of Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus (1984) dan diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Pamulatsih (2018). Namun, fokus penelitian ini hanya memakai dimensi *Emotional-focused Coping*, diantaranya aspek *distancing*, aspek *accepting responsibility*, aspek *escape avoidance*, dan aspek *positive reappraisal*. Skala ini terdiri dari 22 butir pernyataan. Skala *emotion focused coping* menggunakan 4 opsi jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Penghitungan skor hipotetik dihitung manual oleh peneliti dan skor empirik dihitung menggunakan aplikasi IBM SPSS Versi 25. Skor reliabilitas pada skala yang digunakan sebesar 0,916. Total item seluruh ialah 22 item dan semua item dinyatakan *favorable*.

### **Teknik Analisis**

Analisis ini meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Sebelum menentukan analisis korelasi, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov*. Karena data tidak berdistribusi normal, peneliti melakukan metode transformasi data (untuk memperbaiki distribusi. Namun, hasilnya tetap menunjukkan distribusi yang tidak normal ( $p < 0,05$ ), sehingga analisis yang paling sesuai adalah korelasi non-parametrik *Spearman Rank*. Uji linearitas dilakukan dengan memeriksa nilai linearitas F. Nilai  $p < 0,05$  menunjukkan hubungan linear.

### **Hasil Penelitian**

#### **Deskripsi Data Subjek**

Penelitian ini melibatkan partisipan dari kalangan generasi, dengan usia berkisar antara 18 sampai 28 tahun yang sedang mengalami krisis paruh baya atau quarter life crisis. Sampel penelitian ini berjumlah 261 partisipan terdiri dari 232 perempuan, dan 29 laki-laki. subjek berdasarkan usia dapat diketahui subjek penelitian ini terdiri dari terdapat 3 partisipan yang berusia 18 tahun, terdapat 8 partisipan yang berusia 19 tahun, terdapat 16 partisipan yang berusia 20 tahun, terdapat 71 partisipan yang berusia 21 tahun, terdapat 104 partisipan yang berusia 22 tahun, terdapat 41 partisipan yang berusia 23 tahun, terdapat 11 partisipan yang usianya 24 tahun, terdapat 3 partisipan yang usianya 25 tahun, terdapat 1 partisipan yang berusia 26 tahun, terdapat 1 partisipan yang berusia 27 tahun, terdapat 2 partisipan yang berusia 28 tahun, Bisa disimpulkan kalau subjek penelitian yang paling banyak memiliki usia 22 tahun.

#### **Emotion Focused Coping**

Penghitungan skor hipotetik dihitung manual oleh peneliti. Skor empirik diolah dan dihitung menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Versi 25. Hasil penelitian dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Skala *Emotion focused coping*

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Emotion focused coping</i>	22	88	55	11	34	88	68,87	7,06

Pada tabel 1, menunjukkan bahwa dalam variabel *emotion focused coping* terdapat 22 aitem. Oleh karena itu, skor total bergerak dari 22 ( $22 \times 1$ ) hingga 88 ( $22 \times 4$ ), dengan cara sebarannya yaitu  $88 - 22 = 55$ , satuan standar deviasinya 11, dan mean hipotetik 55 dan mean empirik bernilai 68,68. Artinya, hasil yang diperoleh dari rata-rata yang diasumsikan lebih rendah daripada rata-rata empiris, dengan kata lain, rata-rata yang diperoleh dari situasi/pengamatan nyata (empiris) lebih tinggi daripada rata-rata yang diestimasi atau diasumsikan (hipotetis). Berikut gambaran *emotion focused coping* berdasarkan masing masing aspek:

Tabel 2. Kategorisasi Skor *Emotion Focused Coping*

Skor	Kategori	F	(%)
$X < 38,5$	Sangat Rendah	2	0,8%
$38,5 < X < 49,5$	Rendah	1	22,9%
$49,5 < X < 60,5$	Sedang	20	28,7%
$60,5 < X < 71,5$	Tinggi	130	17,7%
$71,5 < X$	Sangat Tinggi	108	15,9%

Mengacu pada tabel 2 di atas, didapat data kalau mayoritas responden, yakni 130 responden (49,8%) kategori tinggi, 108 responden (41,4%) kategori sangat tinggi, 20 responden (7,7%) kategori sedang, 1 responden (0,4%) kategori rendah, 2 responden (0,8%) kategori sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar generasi Z yang sedang alami *quarter life crisis* memiliki *emotion focused coping* yang tinggi. Berikut gambaran *emotion focused coping* berdasarkan masing masing aspek:

Tabel 3. Kategorisasi Aspek *Emotion Focused Coping*

Aspek	Skor	Kategori	F	(%)
<i>Distancing</i>	$X < 8,75$	Sangat Rendah	4	1,5%
	$8,75 < X < 11,25$	Rendah	33	12,6%
	$11,25 < X < 13,75$	Sedang	59	22,6%
	$13,75 < X < 16,25$	Tinggi	94	36%
	$16,25 < X$	Sangat Tinggi	71	27,2%
<i>Accepting Responsibility</i>	$X < 7$	Sangat Rendah	6	2,3%
	$7 < X < 9$	Rendah	7	2,7%
	$9 < X < 11$	Sedang	45	17,2%
	$11 < X < 13$	Tinggi	107	41%
	$13 < X$	Sangat Tinggi	96	36,8%
<i>Escape Avoidant</i>	$X < 10,5$	Sangat Rendah	4	1,5%
	$10,5 < X < 13,5$	Rendah	9	3,4%
	$13,5 < X < 16,5$	Sedang	51	19,5%
	$16,5 < X < 19,5$	Tinggi	100	38,3%
<i>Positive Reappraisal</i>	$19,5 < X$	Sangat Tinggi	97	37,2%
	$X < 12,25$	Sangat Rendah	1	0,4%
	$12,25 < X < 15,75$	Rendah	5	1,9%
	$15,75 < X < 19,25$	Sedang	10	3,8%
	$19,25 < X < 22,75$	Tinggi	49	18,8%

Pada tabel 3 pengkategorian sesuai aspek aspek dari *emotion focused coping* dapat diketahui bahwa aspek *distancing* memperoleh 94 responden dengan persentase 36% pada kategori tinggi, aspek *accepting responsibility* memperoleh 107 responden dengan persentasi 41% pada kategori tinggi, aspek *escape avoidant* memperoleh 100 responden dengan persentase 38,3% pada kategori tinggi, dan aspek *positive reappraisal* memperoleh 196 responden dengan persentase 75,1% pada kategori sangat tinggi. Berdasarkan uraian diatas, bisa disimpulkan kalau aspek paling dominan dalam variabel *emotion focused coping* adalah *positive reappraisal*.

### Sense of Humor

Penghitungan skor hipotetik dikerjakan secara manual oleh peneliti dan skor empirik dihitung menggunakan IBM SPSS Versi 25. Uraian hasil ialah antara lain:

Tabel 4. Rerata Kategori Skor *Sense of Humor*

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Sense of humor</i>	25	125	75	16,6	43	118	97,31	11,63

Mengacu pada tabel 4 di atas, diketahui kalau dalam variabel terdapat 25 aitem. Oleh karena itu, skor total berjumlah dari 25 (25x1) hingga 125 (25x4), dengan cara sebarannya yaitu  $125-25 = 100$ , satuan standar deviasinya 16,6, dan mean hipotetik 75 dan mean empirik bernilai 97,31. Artinya, hasil yang diperoleh dari rata-rata yang diasumsikan lebih rendah daripada rata-rata empiris, dengan kata lain, rata-rata yang diperoleh dari situasi/pengamatan nyata (empiris) lebih tinggi daripada rata-rata yang diestimasi atau diasumsikan (hipotetis). Berdasarkan nilai hipotetik yang diperoleh, peneliti melakukan kategorisasi untuk skala *sense of humor* dibawah ini:

Tabel 5. Kriteria Kategorisasi Skor Skala *Emotion Focused Coping*

Skor	Kategori	F	(%)
$X < 50,1$	Sangat Rendah	2	0,8%
$50,1 < X < 66,7$	Rendah	4	1,5%
$66,7 < X < 83,3$	Sedang	26	10%
$83,3 < X < 99,9$	Tinggi	90	34,5%
$99,9 < X$	Sangat Tinggi	139	53,3%

Merujuk pada tabel 5, terdapat 139 partisipan (53,3%) tergolong pada kategori sangat tinggi, 90 responden (34,5%) masuk dalam kategori tinggi, 26 responden (10%) tergolong pada tingkat sedang, 4 responden (1,5%) tergolong dalam tingkat rendah, 2 responden (0,8%) tergolong pada kategori sangat rendah. Dari penjelasan ini, disimpulkan kalau generasi Z yang sedang mengalami *quarter life crisis* mempunyai

*sense of humor* pada kategori sangat tinggi. Berikut gambaran *sense of humor* berdasarkan masing masing aspek:

Tabel 6. Kategori Skor *Sense of humor* Berdasarkan Aspek

Aspek	Skor	Kategori	F	(%)
<i>Humor Production</i>	X < 24	Sangat Rendah	6	2,3%
	24 < X < 32	Rendah	7	2,7%
	32 < X < 40	Sedang	27	10,3%
	40 < X < 48	Tinggi	93	35,6%
<i>Coping Humor</i>	48 < X	Sangat Tinggi	128	49%
	X < 14,1	Sangat Rendah	4	1,5%
	14,1 < X < 18,7	Rendah	10	3,8%
	18,7 < X < 23,3	Sedang	35	13,4%
<i>Humor Appreciation</i>	23,3 < X < 27,9	Tinggi	102	39,1%
	27,9 < X	Sangat Tinggi	110	42,1%
	X < 6	Sangat Rendah	3	1,1%
	6 < X < 8	Rendah	8	4,2%
<i>Humor Attitude Toward</i>	8 < X < 10	Sedang	44	16,9%
	10 < X < 12	Tinggi	70	26,8%
	12 < X	Sangat Tinggi	136	52,1%
	X < 6	Sangat Rendah	2	0,8%
<i>Humor</i>	6 < X < 8	Rendah	13	5%
	8 < X < 10	Sedang	44	16,9%
	10 < X < 12	Tinggi	87	33,3%
	12 < X	Sangat Tinggi	115	44,1%

Berdasarkan aspek-aspek *sense of humor* yang ditampilkan pada tabel 6, diketahui bahwa aspek humor production mendapatkan 128 responden dengan persentasi 49% pada kategori sangat tinggi, aspek coping humor memperoleh 110 responden dengan persentasi 42,1% pada kategori sangat tinggi, aspek humor appreciation memperoleh 136 responden dengan persentasi 52,1% pada kategori sangat tinggi, dan aspek attitude toward humor memperoleh 115 responden dengan persentasi 44,1% pada kategori sangat tinggi. Berdasarkan uraian di atas, seluruh aspek dalam *sense of humor* teridentifikasi berada dalam kategori sangat tinggi.

### Uji Normalitas

Uji normalitas ialah sebuah prasyarat harus dipenuhi sebelum melakukan analisis korelasi, guna memastikan kalau data yang dianalisis terdistribusi normal. Uji normalitas dilaksanakan memakai metode *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan IBM SPSS 25 *Statistic for window*. Berikut hasil pengujiannya:

Tabel 7. Uji Normalitas

Variabel	<i>Asymp.sig(2-Tailed)</i>	Keterangan
<i>Sense of humor</i>	0,000	Tidak Normal
<i>Emotion focused coping</i>	0,000	Tidak Normal

Pada tabel 7 bisa dilihat bahwa *Asymp. Sig (2-Tailed)* pada variabel *sense of humor* menunjukkan nilai signifikansi pada 0,000. Sedangkan pada variabel *emotion focused coping*, nilai *Asymp Sig (2 Tailed)* memperlihatkan nilai signifikansi 0,000. Suatu data dikategorikan berdistribusi normal jika nilai *Asymp. Sig.(2 Tailed)* besar dari 0.05. Berdasarkan hasil uji yang diperoleh, nilai signifikansi berada pada 0,000, maka bisa disimpulkan kalau data dalam penelitian ini tidak mencukupi asumsi normalitas dan tidak terdistribusi normal.

### Uji Linearitas

Berdasarkan uji yang dilakukan, nilai *F-Linearity* dari variabel *sense of humor* dan *emotion focused coping* ialah 139.17 dengan nilai p sebesar 0.000 ( $p < 0,05$ ). Bisa disimpulkan kalau data pada penelitian ini menunjukkan hubungan yang linear. Berikut data uji linieritas:

Tabel 8. Hasil Uji Linieritas

	<i>Sum Of Square</i>	<i>DF</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>	Keterangan
<i>Linearity</i>	3921.117	1	3921.11	139.17	.000	Linear

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis tujuannya untuk menilai signifikansi statistik dari koefisien yang diperoleh diterima atau ditolak. Karena data tidak terdistribusi normal berdasarkan uji normalitas, maka analisis korelasi dilakukan menggunakan metode non parametrik *Spearman* menggunakan IBM SPSS versi 25. Hasil uji hipotesis bisa dilihat di pemaparan berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	<i>rSpearman</i>	<i>Asymp.sig (p&lt;0,05)</i>	<i>N</i>	Keterangan
<i>Emotion focused coping dan sense of humor</i>	.400	0.000	261	Korelasi positif signifikansi

Dilihat pada tabel 9, didapati kalau tingkat koefisien korelasi memperlihatkan nilai *rSpearman* = 0,400. Hal ini menunjukkan adanya korelasi positif dengan tingkat korelasi sedang antara *sense of humor* dengan *emotion focused coping*. Korelasi positif tersebut menunjukkan searah, berarti semakin meningkat *sense of humor* pada individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan pada memakai strategi *emotion focused coping*. Nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) memperlihatkan adanya korelasi signifikan

*sense of humor* dengan *emotion focused coping*. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis H<sub>0</sub> ditolak dan hipotesis H<sub>a</sub> diterima.

### Diskusi

Generasi Z di rentang usia 18 sampai 28 tahun di fase *quarter life crisis*, yaitu masa transisi yang ditandai oleh tekanan emosional berupa kecemasan terhadap masa depan, kebingungan dalam pengambilan keputusan, dan tuntutan sosial. Dalam menghadapi situasi ini, banyak dari mereka memilih strategi penanggulangan stres yang bersifat emosional, termasuk penggunaan humor sebagai respons spontan terhadap tekanan psikologis. Tujuan penelitian ini ialah menganalisis korelasi *sense of humor* dan *emotion focused coping* pada Generasi Z yang mengalami krisis paruh baya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan 261 responden yang dipilih secara *purposive sampling*. Sampel berusia 18 hingga 28 tahun dan memenuhi kriteria Generasi Z yang mengalami *quarter life crisis*.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Spearman, didapat adanya korelasi signifikan yang positif pada *sense of humor* dan *emotion focused coping*, dengan nilai koefisien korelasi 0,400 dan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, bisa diketahui kalau korelasi kedua variabel tergolong pada kategori korelasi sedang dan searah. Artinya, individu yang memiliki tingkat *sense of humor* yang tinggi cenderung lebih sering menerapkan atau menggunakan *emotion focused coping*. Maka, hipotesis H<sub>a</sub> di penelitian ini terbukti, melainkan hipotesis H<sub>0</sub> ditolak.

Terdapat 53,3% Generasi Z yang mengalami *quarter life crisis* memiliki *sense of humor* yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa mayoritas generasi Z menggunakan humor sebagai mekanisme coping. Ketika menghadapi kekhawatiran tentang masa depan, ketidakpastian tentang keputusan, dan tekanan sosial, humor membantu mengurangi stres dan tekanan yang dihadapi Generasi Z selama krisis ini. Sementara 49,8% generasi Z yang sedang mengalami *quarter life crisis* mempunyai *emotion focused coping* yang ada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan kalau generasi Z memilih merespon tekanan emosional yang dihadapi dengan cara mengatur respon emosional mereka, bukan langsung menyelesaikan sumber masalah dengan cara mencari hiburan dan hal-hal yang lucu.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya. Basaria (2016) yang menyatakan bahwa humor merupakan

salah satu bentuk *Emotion focused coping*. Wu et al., (2021) berpendapat bahwa humor dianggap sebagai strategi koping yang efektif untuk mengatasi emosi negatif. Humor dapat berfungsi sebagai strategi koping emosional bagi Generasi Z untuk mengurangi stres psikologis selama krisis paruh baya. Kemampuan *sense of humor* dapat berperan sebagai sebuah strategi *coping* yang berfokus pada emosi yang dipakai oleh generasi Z untuk meredakan beban psikologis selama masa *quarter life crisis*. Namun, subjek pada penelitian terdahulu tidak secara khusus membahas generasi Z yang mengalami *quarter life crisis*. Keterbatasan ini menunjukkan bahwa hubungan antara *sense of humor* dan *emotion focused coping* pada individu yang berada dalam fase *quarter life crisis* memerlukan kajian lebih lanjut.

Pada konteks *quarter life crisis*, *sense of humor* berperan penting dalam membantu generasi Z mengelola tekanan emosional. Kemampuan untuk melihat sisi lucu dari situasi yang menantang merupakan cara adaptif untuk meredakan stress. Penggunaan humor dalam menghadapi tekanan memiliki efek dalam mengurangi stress dan menciptakan perasaan emosional yang lebih baik (Simione & Gnagnarella, 2023). Humor bukan hanya sekadar hiburan, tetapi juga menjadi cara bagi individu untuk melepaskan ketegangan dan menilai ulang situasi sulit dengan lebih ringan (Dharmawan et al., 2023). Bahkan di lingkungan akademik, mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir mengalami penurunan stres setelah menonton tayangan humor atau menggunakan humor untuk menghadapi beban akademik (Pamulatsih, 2018).

Penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping* yang dominan pada generasi Z adalah *emotion-focused coping*, seperti *positive reappraisal* dan *distancing* (Lubis & Komalasari, 2024). Didukung penelitian oleh Elvika dan Tanjung (2023), mayoritas generasi Z lebih cenderung menerapkan *emotion focused coping* dibandingkan *problem focused coping*. Dalam konteks *quarter life crisis*, banyak generasi Z yang memilih aktivitas menyenangkan serta menjalin relasi sosial sebagai mekanisme untuk mengelola tekanan daripada menyelesaikan masalah secara langsung (Auliya et al., 2025). Mereka juga cenderung menyalurkan ekspresi emosional melalui media sosial sebagai bentuk katarsis terhadap tekanan *quarter life crisis* (Jenty & Mulyana, 2022). Temuan temuan ini memperkuat temuan bahwa *emotion focused coping* menjadi salah satu mekanisme *coping* yang diterapkan oleh generasi Z dalam merespons tantangan *quarter life crisis*.

Salah satu bentuk dari *emotion-focused coping* yang sering digunakan generasi Z saat menghadapi *quarter life crisis* adalah dengan menggunakan humor, terutama *humor appreciation*. *Humor appreciation* adalah reaksi emosional yang dialami seseorang ketika menemukan sesuatu yang lucu, seperti tertawa atau tersenyum (Rosenbusch & Visser, 2023). Generasi Z yang berada di fase *quarter life crisis* seringkali menghadapi kecemasan, ketakutan pada kegagalan, dan kekhawatiran tentang masa depan. Untuk meredakan stres dan menenangkan diri, mereka sering mencari konten humor seperti meme, video lucu, dan lelucon di berbagai platform media sosial. Penelitian Partlow & Talarczyk (2021) menyatakan bahwa humor absurd yang populer di kalangan generasi Z, seperti meme dan konten digital, memberikan cara untuk mengekspresikan kecemasan dan ketidakpastian yang mereka rasakan dengan cara yang lebih mudah diterima secara sosial

Aspek *positive reappraisal* menjadi yang paling tinggi dalam variabel *emotion-focused coping* pada Gen Z yang sedang mengalami *Quarter life crisis* (QLC) karena cara ini memungkinkan mereka untuk melihat sisi positif dari situasi sulit yang mereka hadapi. Aspek *positive reappraisal* memungkinkan generasi Z untuk melihat sisi positif dari situasi sulit yang mereka hadapi. Studi dari Waters et al., (2021) menemukan bahwa remaja dan dewasa muda dengan tingkat *positive reappraisal* yang tinggi melaporkan lebih sedikit stres dan mampu mengatasi perubahan hidup besar dengan lebih baik

Hasil studi ini membuktikan bahwa Generasi Z memiliki *sense of humor* yang tinggi dan *emotion focused coping* yang tinggi. Hal ini dapat dijelaskan oleh faktor-faktor selain humor yang memengaruhi kemampuan penyesuaian emosional. Penelitian dari Suhariningsih & Nurhayati (2024) berpendapat bahwa efek humor bersifat situasional dan bergantung pada sifat dan konteks penggunaannya. Penelitian dari Raja Kumari (2024) juga mengatakan bahwa ciri-ciri kepribadian seperti *trait anxiety* dan *self esteem* memainkan peran penting dalam menentukan strategi penanggulangan Generasi Z. Lubis & Komalasari (2024) menekankan bahwa strategi penanggulangan dipengaruhi oleh lingkungan sosial, tipe kepribadian dan tingkat stres yang dialami.

Hasil Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif *sense of humor* dengan *emotion focused coping* pada generasi Z yang sedang alami *quarter life crisis*. Individu dengan tingkat humor yang tinggi cenderung menafsirkan ulang situasi stres secara lebih positif, sehingga mereka lebih mudah memanfaatkan strategi coping emosional

seperti *positive reappraisal*. Dengan demikian, kemampuan humor berkontribusi langsung pada penggunaan *emotion-focused coping*, terutama pada konteks tekanan perkembangan seperti *quarter life crisis*. Akan tetapi, sebuah keterbatasan di penelitian ini ada di distribusi data yang tidak normal, sehingga berpotensi memengaruhi kestabilan hubungan antar variabel yang dianalisis. Untuk meminimalkan efek ini, penelitian ini menggunakan model statistik nonparametrik *Spearman* yang dapat menangani data yang tidak terdistribusi normal.

Studi ini diharapkan mampu memberikan dukungan kepada generasi Z dalam memahami bahwa *sense of humor* bukan hanya bentuk hiburan, tetapi juga dapat menjadi mekanisme *coping* yang efektif untuk mengurangi stres, kecemasan, dan tekanan psikologis selama masa *quarter life crisis*. Secara praktis, hasil studi ini memberikan pemahaman bahwa humor bukan sekadar hiburan, tetapi dapat menjadi strategi koping yang adaptif bagi generasi Z dalam menghadapi stres, kecemasan, dan ketidakpastian pada masa *quarter life crisis*. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi berbasis humor dalam layanan konseling kampus, pelatihan regulasi emosi, maupun program penguatan kesehatan mental bagi generasi Z.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, didapat sejumlah temuan penting, yaitu terdapat korelasi positif yang signifikan antara *sense of humor* dan *emotion focused coping* pada generasi Z yang sedang mengalami *quarter life crisis* dengan korelasi sedang. Aspek humor appreciation merupakan aspek paling tinggi dalam variabel *sense of humor* dan *positive reappraisal* menjadi aspek yang paling dominan dalam variabel *emotion focused coping*. *Sense of humor* bukan sekadar bentuk hiburan, melainkan dapat menjadi strategi koping dalam mengatasi tekanan emosional selama fase *quarter life crisis*.

### **Keterbatasan dan saran**

Mengingat masih terbatasnya kajian mengenai korelasi *sense of humor* dan *emotion-focused coping* pada generasi Z yang mengalami *quarter life crisis*, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian agar mencakup kelompok usia dan latar belakang yang lebih beragam. Lebih lanjut, mengingat mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, penting untuk menyelidiki lebih lanjut perbedaan

pengalaman pria dan perempuan dalam menggunakan humor sebagai strategi koping emosional.

### Daftar Pustaka

- Anelia, N. (2019). Hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa reguler Program Profesi Ners Fik Ui Tahun Akademik 2018/2019. [Skripsi]. Fakultas Keperawatan, Universitas Indonesia.
- Annur, C. M. (2022). Survei: Masalah prospek pekerjaan dan karier paling bikin stress Gen Z dan milenial. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/1b6d10da5fa76b3/survei-masalah-prospek-pekerjaan-dan-karier-paling-bikin-stress-gen-z-dan-milenial>
- Agustina, S. M., Fitriani, P. N., & Haryanto, H. C. (2022). Studi deskriptif quarterlife crisis pada fase emerging adulthood di Kota Mataram saat masa pandemi. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(01). <https://doi.org/10.51353/inquiry.v13i01.639>
- Auliya, S., Allifah, P., Mudhar, M., Vandriyani, M. S., & Pae, E. W. N. (n.d.). Eksplorasi faktor-faktor penyebab quarter life crisis pada generasi Z di Indonesia. *CONSILIA: Jurnal Ilmiah BK*, 8, 9–16.
- Bakhtiar, M. I., & Asriani, A. (2015). Efektivitas strategi problem focused coping dan emotion focused coping dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa di SMA Negeri 1 Barru. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 69. <https://doi.org/10.24127/gdn.v5i2.320>
- Basaria, E. W., & Diatri, H. (2016). Hubungan antara kecerdasan emosi dan humor pada remaja. *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7, 1–19. <https://doi.org/10.47766/itqan.v10i1.517>
- Delisia, A., & Satiadarma, M. P. (2023). Psychological distress in the quarter-life crisis: The role of psychological inflexibility. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(2), 262–269. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i2.68625>
- Dharmawan, M. A., Nuriyah, D. A., Fadilah, P., Kustiawan, S. L., Febrianti, C. A., Hidayanti, T. N., Azzahra, N. S., Meidina Ixouraa, G., Aqilah, N., & Saipulbahri, B. (2023). Pengaruh humor dalam mengurangi stress sebagai strategi koping pada mahasiswa. *Journal of Communication and Social Sciences*, 1(2), 79–89. <http://jurnal.dokicti.org/index.php/JCSS/index>
- Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis strategi coping generasi Z: Tinjauan terhadap emotion-focused coping dan problem-focused coping. *Jurnal Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 10(1), 19–31.
- Harmony Healthcare IT. (2022). State of Gen Z mental health. <https://www.harmonyhit.com/state-of-gen-z-mental-health/>
- Hasnah, A., & Pratiwi, M. (2022). Peran sense of humor terhadap kesepian pada dewasa awal lajang. *Psychology Journal of Mental Health*, 3(2), 170–185. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v3i2.62>
- Jenty, F., & Mulyana, A. (2022). Generation Z catharsis of the quarter-life crisis in social media. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 209–227. <https://www.jurnal.syntaxliterate.co.id/>
- Lani, R. K., & Kristinawati, W. (2023). Hubungan antara sense of humor dengan resiliensi pada individu yang mengalami QLC. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(8), 3349–3360.

<https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i8.5543>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Lubis, R., & Komalasari, S. (2024). Coping stress pada mahasiswa generasi Z yang sedang magang: Coping stress in generation Z students who are doing internships. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 1224–1234. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1224-1234>
- Michael, D. (2019). Defining generations: Where millennials end and generation Z begins. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
- Mulyana, F. S. N., & Nurfatwa, D. (2022). Prokrastinasi akademik, emotion focused coping, dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 68–78. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.815>
- Pamulatsih, D. (2018). Hubungan antara emotional-focused coping dan agresivitas pada suporter sepak bola. [Skripsi tidak dipublikasikan]. Universitas Medan Area Repository.
- Partlow, C., & Talarczyk, P. (2021). Absurdism and generation Z humor: The effects of absurdist content on perceived humor levels in generation Z students. *Journal of Student Research*, 10(4), 1–9. <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v10i4.2011>
- Permana, F. B., & Sulastri, A. (2025). Quarter life crisis pada masa emerging adulthood. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(2), 187. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2.18697>
- Putri, F. L. (2017). Studi korelasi antara sense of humor dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNPAD yang sedang menyusun usulan penelitian skripsi. Pustaka Ilmiah.
- Putri, M. (2020). Hubungan sense of humor dengan coping stress pada guru. (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Islam Riau.
- Rahmi, F., & Zarkasi, I. R. (2025). Analisis fenomena quarter – life crisis pada usia muda: Studi pada pengguna aktif Instagram. *Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Ilmu Sosial*, 6(1), 28–35. <https://doi.org/10.36722/jaiss.v6i1.3908>
- Raja Kumari, C. S. (2024). Self-esteem, coping strategies, and anxiety among generation Z: A correlational study. *Global Research Journal of Social Sciences and Management*, 02(01), 01–12. <https://doi.org/10.55306/grjssm.2024.2101>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Dalam *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia 2016* (Vol. 1, No. 1, Hal. 29–37). Fakultas Psikologi Universitas YARSI.
- Romadhon, A. S. U. (2023). Hubungan sense of humor dengan coping stress pada remaja penghafal Al-Qur'an di Pondok Takhfidz As-Surkati Sidorejo Kota Salatiga. (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Islam Negeri Salatiga.
- Rosenbusch, H., & Visser, T. (2023). Humor appreciation can be predicted with machine learning techniques. *Scientific Reports*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-45935-1>

- Salsabila, F. A., Harsyanthi, F., Mustika, I., Hidayat, W. S. M., & Riany, Y. E. (2023). The dynamics of quarter life crisis and coping strategies for final year undergraduate students. *Journal of Family Sciences*, *08*(01), 123–135.
- Simione, L., & Gnagnarella, C. (2023). Humor coping reduces the positive relationship between avoidance coping strategies and perceived stress: A moderation analysis. *Behavioral Sciences*, *13*(2). <https://doi.org/10.3390/bs13020179>
- Suhariningsih, U., & Nurhayati, S. R. (2024). Laughter on social media Twitter: The influence of different types of humor on positive emotions in generation Z. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *11*(2), 137–148. <https://doi.org/10.15575/psy.v11i2.32374>
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and validation of the multidimensional sense of humor scale (MSHS). *Journal of Clinical Psychology*, *49*(1), 13–23.
- Tristiyani, D., Narti, S., & Risdiyanto, B. (2024). The use of sense of humor in motivating Covid-19 sufferers for quick recovery during independent isolation. *SSJ Social Sciences Journal*, *1*(1). <https://doi.org/10.37676>
- Umami, R. (2022). Hubungan sense of humor dengan intimate friendship pada mahasiswa STIKes Mercubaktijaya Kota Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, *5*(4), 157–166.
- Waters, L., Allen, K. A., & Arslan, G. (2021). Stress-related growth in adolescents returning to school after Covid-19 school closure. *Frontiers in Psychology*, *12*(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643444>
- Wu, X., Guo, T., Zhang, C., Hong, T. Y., Cheng, C. M., Wei, P., Hsieh, J. C., & Luo, J. (2021). From “Aha!” to “Haha!”: Using humor to cope with negative stimuli. *Cerebral Cortex*, *31*(4), 2238–2250. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhaa357>
- Yulianti, D. B., & Wijaya, E. (2018). Hubungan kecerdasan emosi dan humor pada remaja. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, *7*, 1–19.