

HUBUNGAN KEBIASAAN MENONTON KONTEN HUMOR DI TIKTOK DENGAN PERILAKU *COPING STRESS* PADA GENERASI Z

Zidan Al Fiqri¹, Ririanti Rachmayanie Jamain², Ali Rachman³

Universitas Lambung Mangkurat^{1,2,3}

e-mail: zidanaf2533@gmail.com¹, ririanti.bk@ulm.ac.id², Ali.bk@ulm.ac.id³

Diterima: 15/06/2026; Direvisi: 24/06/2026; Diterbitkan: 28/06/2026

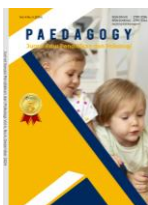
ABSTRAK

Perkembangan media sosial telah mengubah cara individu memperoleh hiburan sekaligus mengelola tekanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu platform yang banyak digunakan oleh Generasi Z adalah TikTok yang menyediakan berbagai jenis konten, termasuk konten humor yang berpotensi membantu individu dalam menghadapi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan menonton konten humor di TikTok, gambaran perilaku *coping stress* pada Generasi Z, serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian terdiri atas 155 responden Generasi Z yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui skala Likert yang disusun berdasarkan teori Verplanken dan Orbell untuk mengukur kebiasaan menonton konten humor di TikTok serta teori Lazarus dan Folkman untuk mengukur perilaku *coping stress*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi Spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan menonton konten humor di TikTok cenderung berada pada tingkat sedang, sedangkan perilaku *coping stress* responden berada pada tingkat yang relatif tinggi. Penelitian juga menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara kebiasaan menonton konten humor di TikTok dengan perilaku *coping stress* pada Generasi Z. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan mengakses konten humor di TikTok berpotensi mendukung kemampuan Generasi Z dalam mengelola stres dan menghadapi tekanan psikologis sehari-hari.

Kata Kunci: *TikTok, Konten Humor, Coping stress*

ABSTRACT

The development of social media has transformed the way individuals obtain entertainment and manage psychological pressure in their daily lives. One of the most widely used platforms among Generation Z is TikTok, which provides various types of content, including humorous content that may help individuals cope with stress. This study aims to describe the habit of watching humorous content on TikTok, examine stress coping behavior among Generation Z, and analyze the relationship between these variables. The study employed a quantitative approach using a correlational method. The sample consisted of 155 Generation Z respondents selected through purposive sampling. Data were collected using Likert-scale instruments developed based on Verplanken and Orbell's theory to measure the habit of watching humorous content on TikTok and Lazarus and Folkman's theory to assess stress coping behavior. Data were analyzed using descriptive statistics and Spearman's rho correlation analysis. The findings indicate that the habit of watching humorous content on TikTok tends to be at a moderate level, while respondents generally demonstrate relatively high stress coping behavior. The study also found a positive and significant relationship between the habit of watching humorous content on TikTok and stress



coping behavior among Generation Z. These findings suggest that engagement with humorous TikTok content may contribute to better stress management and coping abilities

Keywords: *TikTok, Humorous Content, Stress Coping.*

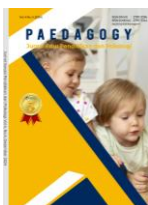
PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk cara individu berkomunikasi, memperoleh informasi, dan mencari hiburan. Salah satu bentuk perkembangan tersebut ditandai dengan meningkatnya penggunaan media sosial pada berbagai kelompok usia, terutama Generasi Z. Generasi ini dikenal sebagai kelompok yang lahir dan tumbuh pada era digital sehingga memiliki kedekatan yang tinggi dengan teknologi dan internet. Aulia et al. (2023) Menjelaskan bahwa media sosial telah sepenuhnya mengubah cara pandang terhadap sesuatu, mengecilkan dunia, dan sebagainya. Seperti yang diketahui, melalui media sosial individu dapat mengakses berbagai hal termasuk video, selain itu juga dapat mengekspresikan dirinya secara luas. Muris et al. (2023) menjelaskan bahwa TikTok merupakan salah satu media sosial yang banyak digunakan untuk menjangkau Generasi Z karena karakteristiknya yang interaktif dan berbasis konten visual. Tingginya penggunaan TikTok menunjukkan bahwa platform tersebut telah menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari Generasi Z.

TikTok menyediakan berbagai jenis konten yang dapat memenuhi kebutuhan informasi, hiburan, maupun interaksi sosial penggunaannya. Sari dan Candrasari (2023) menemukan bahwa Generasi Z memanfaatkan TikTok sebagai sarana memperoleh informasi yang mudah diakses dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain berfungsi sebagai media informasi, TikTok juga menawarkan berbagai konten hiburan yang mampu menarik perhatian pengguna dalam waktu yang relatif singkat. Keberagaman konten yang tersedia menjadikan TikTok sebagai salah satu platform yang paling populer di kalangan remaja dan dewasa muda. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa TikTok memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap pengalaman dan aktivitas digital Generasi Z.

Penggunaan TikTok tidak hanya berkaitan dengan aktivitas mencari hiburan, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis penggunanya. Maulana dan Ekawati (2025) menjelaskan bahwa penggunaan TikTok pada Generasi Z berkaitan dengan berbagai motivasi psikologis, termasuk kebutuhan untuk memperoleh kesenangan, relaksasi, dan pelarian dari tekanan sehari-hari. Sejalan dengan hal tersebut, Muksin et al. (2024) mengemukakan bahwa TikTok dapat dimanfaatkan sebagai media penyebaran konten yang mendukung kesehatan mental remaja. Konten yang dikonsumsi pengguna dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana jenis konten tertentu di TikTok dapat berhubungan dengan kondisi psikologis pengguna.

Generasi Z merupakan kelompok yang rentan menghadapi berbagai sumber stres yang berasal dari lingkungan akademik, sosial, maupun perkembangan pribadi. Khairunnisa et al. (2025) Menjelaskan bahwa tuntutan akademik untuk mencapai prestasi, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta menghadapi berbagai perubahan kehidupan sering kali menimbulkan tekanan psikologis. Andalasari (2024) menemukan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan tingkat stres yang dialami remaja. Selain itu, Longsam et al. (2025) menjelaskan bahwa penggunaan TikTok dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis yang perlu diperhatikan dalam kehidupan remaja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola stres menjadi kebutuhan penting bagi Generasi Z.

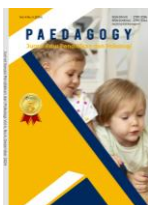


Kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola tekanan psikologis dikenal sebagai *coping stress*. Menurut teori dari Folkman mendefinisikan *coping stress* sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. *Coping stress* membantu individu mengendalikan respons emosional serta mencari solusi yang tepat ketika menghadapi permasalahan. Lubis dan Komalasari (2024) menjelaskan bahwa kemampuan *coping stress* berperan penting dalam membantu Generasi Z beradaptasi terhadap berbagai tuntutan yang muncul dalam kehidupan akademik maupun sosial. Kemampuan coping yang baik memungkinkan individu tetap mampu menjalankan aktivitas secara optimal meskipun menghadapi berbagai tekanan. Oleh karena itu, upaya untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mendukung *coping stress* menjadi penting untuk dilakukan.

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan *coping stress* adalah humor. Humor dapat menciptakan emosi positif yang membantu individu mengurangi ketegangan dan memandang permasalahan secara lebih adaptif. Malizal (2024) menjelaskan bahwa humor merupakan strategi coping yang efektif dalam membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Alayya et al. (2025) yang menunjukkan adanya hubungan antara humor style dan *coping stress* pada individu yang menghadapi tekanan pekerjaan. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa humor memiliki potensi untuk mendukung kemampuan individu dalam menghadapi berbagai sumber stres.

Dalam konteks media sosial, humor banyak ditemukan dalam bentuk konten video yang mudah diakses oleh pengguna TikTok. Menurut teori dari Verplanken menjelaskan bahwa kebiasaan merupakan perilaku yang dilakukan secara berulang dan cenderung berlangsung secara otomatis sebagai respons terhadap situasi tertentu yang telah sering dialami sebelumnya. Kebiasaan mengonsumsi konten humor secara berulang berpotensi memberikan pengalaman emosional yang menyenangkan dan membantu mengurangi tekanan psikologis. Lubis dan Zahra (2023) menemukan bahwa tayangan humor dapat membantu menurunkan tingkat stres akademik karena mampu menciptakan suasana yang lebih rileks dan menyenangkan. Selain itu, Nurlaili et al. (2025) menjelaskan bahwa konsumsi konten tertentu di TikTok dapat memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis pengguna. Temuan tersebut menunjukkan bahwa konten yang dikonsumsi melalui TikTok berpotensi memiliki hubungan dengan kemampuan individu dalam mengelola stres.

Meskipun penelitian mengenai TikTok, humor, dan *coping stress* telah banyak dilakukan, masih terdapat kesenjangan penelitian yang perlu mendapat perhatian. Penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada dampak psikologis penggunaan TikTok secara umum, hubungan humor dengan kesejahteraan psikologis, atau peran *coping stress* dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Hingga saat ini, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara kebiasaan menonton konten humor di TikTok dengan perilaku *coping stress* pada Generasi Z masih relatif terbatas. Oleh karena itu, nilai kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian yang menghubungkan kebiasaan menonton konten humor di TikTok sebagai aktivitas digital sehari-hari dengan perilaku *coping stress* pada Generasi Z. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan menonton konten humor di TikTok, mengetahui gambaran perilaku *coping stress* pada Generasi Z, serta menganalisis hubungan antara kebiasaan menonton konten humor di TikTok dengan perilaku *coping stress* pada Generasi Z.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan menonton konten humor di TikTok sebagai variabel bebas dan perilaku *coping stress* pada Generasi Z sebagai variabel terikat. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 9 Banjarmasin yang dipilih berdasarkan hasil studi pendahuluan yang menunjukkan tingginya penggunaan TikTok di kalangan peserta didik. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik SMA Negeri 9 Banjarmasin. Sampel penelitian berjumlah 155 responden yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria termasuk dalam Generasi Z dan aktif menggunakan aplikasi TikTok. Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh izin penelitian dan persetujuan dari pihak sekolah. Instrumen penelitian terdiri atas skala kebiasaan menonton konten humor di TikTok dan skala *coping stress* yang disusun dalam bentuk skala Likert. Skala kebiasaan menonton konten humor di TikTok terdiri atas 26 item pernyataan yang mengukur aspek frekuensi, keteraturan, dan otomatisasi perilaku dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,890. Sementara itu, skala *coping stress* terdiri atas 42 item pernyataan yang mencakup dimensi problem-focused coping, emotion-focused coping, serta kombinasi keduanya dengan koefisien reliabilitas masing-masing sebesar 0,836; 0,820; dan 0,708. Seluruh item yang digunakan telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik variabel penelitian serta uji korelasi Spearman's rho dengan bantuan SPSS versi 29 untuk menguji hubungan antarvariabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan menonton konten humor di TikTok dengan perilaku *coping stress* pada Generasi Z. Setelah seluruh data penelitian terkumpul dan memenuhi kriteria analisis, langkah selanjutnya adalah melakukan pengolahan data secara deskriptif dan inferensial guna memperoleh gambaran karakteristik variabel penelitian serta menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Penyajian hasil penelitian diawali dengan pemaparan statistik deskriptif yang mencakup distribusi skor, kategorisasi variabel, dan karakteristik data responden. Selanjutnya, dilakukan analisis korelasi untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kebiasaan menonton konten humor di TikTok dengan perilaku *coping stress* pada Generasi Z. Temuan yang diperoleh kemudian diinterpretasikan dan didiskusikan secara mendalam dengan mengaitkannya pada teori-teori yang relevan serta hasil penelitian terdahulu sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan menonton konten humor di TikTok, gambaran perilaku *coping stress* pada Generasi Z, serta hubungan antara kedua variabel tersebut. Analisis data dilakukan terhadap 155 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Sebelum menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu dilakukan analisis statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum karakteristik data pada masing-masing variabel. Analisis ini penting untuk melihat kecenderungan skor responden dan tingkat penyebaran data yang diperoleh. Hasil statistik deskriptif disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kebiasaan menonton konten humor di TikTok	155	53,00	123,00	89,6258	11,40013
Perilaku <i>Coping stress</i> pada Generasi Z	155	42,00	126,00	86,0839	16,17195

Berdasarkan Tabel 1, kedua variabel penelitian menunjukkan variasi skor yang cukup beragam di antara responden. Variabel kebiasaan menonton konten humor di TikTok dan perilaku *coping stress* sama-sama memiliki rentang skor yang relatif luas, yang menunjukkan adanya perbedaan karakteristik antarresponden dalam kedua aspek tersebut. Selain itu, penyebaran data pada variabel perilaku *coping stress* terlihat lebih beragam dibandingkan dengan variabel kebiasaan menonton konten humor di TikTok. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan *coping stress* responden memiliki tingkat variasi yang lebih tinggi. Hasil statistik deskriptif tersebut menjadi dasar untuk melakukan analisis lebih lanjut terhadap distribusi kategori masing-masing variabel.

Untuk mengetahui kecenderungan tingkat kebiasaan menonton konten humor di TikTok pada responden, dilakukan kategorisasi skor berdasarkan norma yang telah ditetapkan. Kategorisasi ini bertujuan untuk menggambarkan posisi responden dalam setiap tingkat kategori variabel. Hasil kategorisasi variabel kebiasaan menonton konten humor di TikTok disajikan pada Tabel 2. Tabel tersebut memperlihatkan distribusi responden pada lima kategori tingkat kebiasaan menonton konten humor. Dengan demikian, dapat diketahui kecenderungan umum perilaku responden dalam mengakses konten humor di TikTok.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Kebiasaan Menonton Konten Humor di TikTok

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 72,53$	6	4%
Rendah	$72,53 < X \leq 83,93$	39	25%
Sedang	$83,93 < X \leq 95,33$	66	43%
Tinggi	$95,33 < X \leq 106,73$	34	22%
Sangat Tinggi	$X > 106,73$	10	6%

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan menonton konten humor di TikTok telah menjadi aktivitas yang cukup sering dilakukan oleh responden, namun belum berada pada tingkat yang sangat intensif. Sebagian responden juga berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, yang menunjukkan adanya kelompok pengguna yang menjadikan konten humor sebagai bagian penting dari aktivitas digital sehari-hari. Sementara itu, hanya sebagian kecil responden yang berada pada kategori sangat rendah. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi konten humor di TikTok merupakan aktivitas yang cukup umum dilakukan oleh Generasi Z.

Selanjutnya, dilakukan kategorisasi terhadap variabel perilaku *coping stress* untuk mengetahui tingkat kemampuan responden dalam menghadapi tekanan atau permasalahan yang

dialami. Analisis ini memberikan gambaran mengenai distribusi kemampuan *coping stress* pada responden penelitian. Hasil kategorisasi variabel perilaku *coping stress* disajikan pada Tabel 3. Penyajian kategori ini membantu menjelaskan posisi responden dalam tingkat kemampuan *coping stress* yang dimiliki. Dengan demikian, gambaran umum mengenai kondisi *coping stress* responden dapat diketahui secara lebih jelas.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Perilaku *Coping stress* pada Generasi Z

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 61,83$	14	9%
Rendah	$61,83 < X \leq 78,00$	15	10%
Sedang	$78,00 < X \leq 94,17$	55	35%
Tinggi	$94,17 < X \leq 110,34$	57	37%
Sangat Tinggi	$X > 110,34$	14	9%

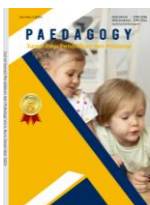
Berdasarkan Tabel 3, responden cenderung memiliki tingkat *coping stress* yang berada pada kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi dan mengelola tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, proporsi responden yang berada pada kategori sedang juga cukup besar, yang mengindikasikan bahwa kemampuan *coping stress* relatif berkembang pada sebagian besar responden. Keberadaan responden pada kategori sangat tinggi menunjukkan adanya individu yang memiliki kemampuan adaptasi yang sangat baik terhadap berbagai situasi yang menimbulkan stres. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa responden memiliki kemampuan *coping stress* yang relatif positif.

Setelah diperoleh gambaran masing-masing variabel, langkah berikutnya adalah menguji hubungan antara kebiasaan menonton konten humor di TikTok dengan perilaku *coping stress* pada Generasi Z. Pengujian dilakukan menggunakan korelasi Spearman's rho karena data dianalisis berdasarkan hubungan antarvariabel. Hasil pengujian hipotesis disajikan pada Tabel 4. Tabel tersebut menunjukkan arah hubungan, kekuatan hubungan, serta tingkat signifikansi hubungan antarvariabel penelitian. Hasil analisis ini menjadi dasar dalam menjawab tujuan utama penelitian.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kebiasaan Menonton Konten Humor di TikTok dengan Perilaku <i>Coping stress</i> pada Generasi Z	0,299	<0,001	Hubungan Positif dan Signifikan

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kebiasaan menonton konten humor di TikTok dengan perilaku *coping stress* pada Generasi Z. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa peningkatan kebiasaan menonton konten humor di TikTok cenderung diikuti oleh peningkatan kemampuan *coping stress* responden. Meskipun kekuatan hubungan berada pada kategori rendah hingga sedang, temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan yang bermakna antara kedua variabel penelitian. Hasil tersebut



memberikan gambaran bahwa konten humor yang dikonsumsi melalui TikTok berpotensi menjadi salah satu sumber pengalaman positif yang mendukung proses pengelolaan stres. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kebiasaan menonton konten humor di TikTok dengan perilaku *coping stress* pada Generasi Z dapat diterima.

Pembahasan

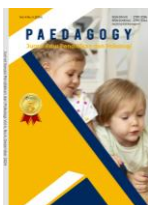
Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan menonton konten humor di TikTok pada Generasi Z berada pada kategori sedang. Temuan ini dapat dipahami sebagai bentuk adaptasi Generasi Z terhadap perkembangan teknologi digital yang semakin masif dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan media sosial, termasuk TikTok, telah menjadi bagian dari aktivitas rutin yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media hiburan. Khonsa dan Darmawanti (2024) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial pada waktu luang berkontribusi terhadap kondisi psikologis individu, termasuk dalam aspek kesejahteraan subjektif. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas menonton konten hiburan seperti humor tidak terlepas dari kebutuhan individu untuk mencari relaksasi dalam kehidupan digitalnya.

Terbentuknya kebiasaan menonton konten humor di TikTok juga dapat dijelaskan melalui mekanisme pengulangan perilaku yang menghasilkan pola otomatis dalam penggunaan media sosial. Paparan berulang terhadap konten yang menyenangkan menyebabkan individu cenderung kembali mengakses jenis konten yang sama. Arini dan Surawan (2025) menyatakan bahwa konsumsi konten media sosial dapat memengaruhi regulasi emosi remaja, khususnya dalam menjaga suasana hati. Selain itu, algoritma TikTok yang menyesuaikan konten dengan preferensi pengguna memperkuat kecenderungan tersebut (Rahmania et al., 2025). Dengan demikian, kebiasaan tersebut tidak hanya terbentuk secara sadar, tetapi juga diperkuat oleh sistem digital yang mendukung personalisasi konten.

Dari perspektif teori kebiasaan, perilaku yang dilakukan secara berulang dalam konteks yang sama akan menjadi respons otomatis terhadap stimulus tertentu. Dalam konteks penelitian ini, konten humor menjadi stimulus yang memunculkan respons emosional positif seperti rasa senang dan tertawa. Arinie dan Surawan (2025) menambahkan bahwa konsumsi konten tertentu di media sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis apabila mampu memberikan pengalaman emosional yang positif. Selain itu, penggunaan media sosial secara berulang juga dapat membentuk pola perilaku yang sulit dipisahkan dari aktivitas sehari-hari (Zahri, 2026). Oleh karena itu, kebiasaan menonton konten humor di TikTok dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara faktor psikologis dan teknologi digital.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kemampuan *coping stress* pada Generasi Z berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa responden memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola tekanan yang berasal dari lingkungan akademik maupun sosial. Manullang dan Sampurna (2025) menjelaskan bahwa strategi coping memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan subjektif individu ketika menghadapi stres. Selain itu, Arifin dan Noviekayati (2025) menekankan bahwa dukungan sosial dan strategi coping seperti *tend and befriend* berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan secara adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa *coping stress* tidak hanya bersifat individual, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor kontekstual dan sosial.

Kemampuan *coping stress* pada Generasi Z juga dapat dijelaskan melalui pendekatan regulasi emosi dalam menghadapi tekanan kehidupan modern. Generasi Z cenderung menggunakan strategi yang berfokus pada pengelolaan emosi untuk mempertahankan



keseimbangan psikologis. Hapsari dan Urbayatun (2022) menyatakan bahwa strategi coping sangat penting dalam membantu individu, khususnya kelompok rentan, untuk bertahan dalam situasi penuh tekanan. Selain itu, Al Ghifari et al. (2026) menekankan bahwa manajemen stres berbasis teori transaksional menunjukkan bahwa individu secara aktif menilai dan merespons stresor yang dihadapi. Dengan demikian, *coping stress* merupakan proses dinamis yang melibatkan evaluasi dan penyesuaian terhadap situasi.

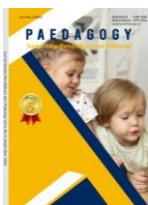
Temuan penelitian juga menunjukkan adanya hubungan positif antara kebiasaan menonton konten humor di TikTok dengan perilaku *coping stress* pada Generasi Z. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin sering individu mengakses konten humor, semakin baik kemampuan mereka dalam mengelola stres. Suherman et al. (2024) menemukan bahwa sense of humor dapat menjadi prediktor penting dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa humor memiliki peran adaptif dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat peran humor sebagai mekanisme psikologis yang mendukung *coping stress*.

Secara teoritis, hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui proses regulasi emosi yang terjadi ketika individu mengonsumsi konten humor. Humor mampu menurunkan ketegangan emosional dan meningkatkan suasana hati positif yang mendukung kemampuan coping. Arini dan Nur (2025) menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan regulasi emosi remaja, di mana interaksi digital dapat memengaruhi kondisi emosional individu. Selain itu, konsumsi konten yang memberikan pengalaman positif juga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis (Arinie & Surawan, 2025). Dengan demikian, konten humor di TikTok dapat menjadi salah satu sarana regulasi emosi yang mendukung *coping stress*.

Namun demikian, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini tidak bersifat dominan, sehingga menunjukkan bahwa *coping stress* dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Hapsari dan Urbayatun (2022) menegaskan bahwa *coping stress* juga dipengaruhi oleh faktor sosial, lingkungan, dan karakteristik individu. Arifin dan Noviekayati (2025) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi penting dalam proses *coping stress* individu. Selain itu, Manullang dan Sampurna (2025) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif tidak hanya dipengaruhi oleh satu variabel, tetapi merupakan hasil interaksi berbagai faktor psikologis dan lingkungan. Oleh karena itu, kebiasaan menonton konten humor di TikTok hanya menjadi salah satu faktor pendukung dalam proses *coping stress* pada Generasi Z.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan menonton konten humor di TikTok pada Generasi Z merupakan bagian dari aktivitas digital yang cukup sering dilakukan dan telah menjadi pola perilaku yang relatif stabil dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menggambarkan bahwa media sosial, khususnya TikTok, tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai ruang yang memberikan pengalaman emosional positif bagi penggunanya. Di sisi lain, Generasi Z juga menunjukkan kemampuan *coping stress* yang cenderung baik, yang mengindikasikan bahwa mereka memiliki strategi yang cukup adaptif dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan antara aktivitas digital dan kemampuan pengelolaan stres pada kelompok usia tersebut. Hasil penelitian juga menegaskan adanya hubungan positif antara kebiasaan menonton konten humor di TikTok dengan perilaku *coping stress* pada Generasi Z. Temuan ini memberikan makna bahwa konsumsi konten humor dapat berperan sebagai salah satu bentuk strategi regulasi emosi yang membantu individu dalam mengelola tekanan psikologis.

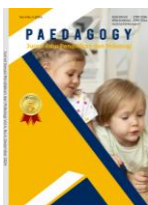


Meskipun demikian, kontribusi hubungan yang ditemukan berada pada tingkat rendah, sehingga *coping stress* tidak dapat dijelaskan hanya melalui kebiasaan menonton konten humor di TikTok. Faktor lain seperti dukungan sosial, lingkungan keluarga, serta karakteristik kepribadian turut berperan dalam membentuk kemampuan coping individu.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa konten humor di TikTok dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif strategi sederhana dalam membantu menjaga keseimbangan emosional Generasi Z. Namun, penggunaan media sosial tetap perlu diarahkan secara bijak agar tidak menjadi satu-satunya bentuk pengelolaan stres. Oleh karena itu, diperlukan penguatan strategi coping yang lebih adaptif melalui dukungan lingkungan sosial dan pengembangan keterampilan pengelolaan emosi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *coping stress*, seperti regulasi emosi, dukungan sosial, serta intensitas penggunaan media sosial, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika *coping stress* pada Generasi Z.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ghifari, M., Putri, R. E., & Hasri, S. (2026). Teacher work stress management from a transactional theory perspective in Islamic educational institutions. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 5(1), 983–991. <https://journal.tofedu.or.id/index.php/journal/article/view/1473>
- Alayya, A., Dewi, R., & Muna, Z. (2025). Hubungan humor style dengan *coping stress* pada dokter muda RSUD dr. Zainoel Abidin. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 4(6), 109–122. <https://ojs.unimal.ac.id/galenical/article/view/23925>
- Andalasari, N. (2024). Hubungan tingkat stres dengan penggunaan media sosial pada remaja di SMK BM Al-Ikhlash. *Caring: Jurnal Keperawatan Al-Ikhlash*, 1(1), 8–14. <https://doi.org/10.70800/jckk.v1i1.116>
- Arifin, A. S., & Noviekayati, I. G. A. (2025). Peran dukungan sosial dan strategi coping ‘tend and befriend’ dalam menghadapi stres: Perspektif gender dan faktor kontekstual. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(1), 68–76. <https://doi.org/10.56799/jceki.v4i2.6732>
- Arini, N. Y., & Nur, H. (2025). Scroll dan suasana hati: Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap regulasi emosi remaja. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 4(4), 6527–6537. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i4.9578>
- Arinie, S., & Surawan, S. (2025). Peran konsumsi konten religius di media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa IAIN Palangkaraya. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(4), 785–797. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i4.5189>
- Aulia, R., Jamain, R. R., & Arsyad, M. (2023). *The relationship between vicarious experience and use of social media Instagram with self presentation of class XI students at SMA Negeri 5 Banjarmasin*. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.20527/jpbk.2023.6.2.11357>
- Hapsari, A. W., & Urbayatun, S. (2022). Strategi *coping stress* single mother di Kota Jambi. *Healthy Tadulako Journal*, 8(1), 11–16. <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/view/478>
- Khonsa, S., & Darmawanti, I. (2024). Penggunaan media sosial di waktu luang pada dewasa awal dan implikasinya terhadap subjective well-being. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(3), 15440–15453. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.12447>



- Khairunnisa, S., Jamain, R. R., & Rachman, A. (2025). *The effect of fear of failure on self handicapping in students of SMAN 12 Banjarmasin. Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 8(3). <https://doi.org/10.20527/jpbk.2025.8.3.17011>
- Lubis, R., & Komalasari, S. (2024). *Coping stress pada mahasiswa generasi Z yang sedang magang. Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1224–1234. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1224-1234>
- Lubis, S. S., & Zahra, Y. (2023). Reducing academic stress levels by humorous shows among students: Penurunan tingkat stres akademik melalui tayangan humor pada mahasiswa. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 80–85. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v18i1.9677>
- Malizal, Z. Z. (2024). The role of humor in stress management and psychological well-being: Coping strategies in high-stress populations. *Sinergi International Journal of Psychology*, 2(2), 80–93. <https://doi.org/10.61194/psychology.v2i2.522>
- Manullang, F., & Sampurna, D. S. (2025). Peran strategi coping dalam memediasi pengaruh stres kerja dan lingkungan kerja terhadap kesejahteraan subjektif karyawan. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(2), 14–29. <https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/jurmie/article/view/117>
- Maulana, A. E., & Ekawati, S. (2025). Eksplorasi psikologis pengguna TikTok pada generasi Zoomer: Tinjauan literatur tentang motivasi, perilaku, dan dampak psikologis. *Economics and Digital Business Review*, 6(2), 1235–1244. <https://ojs.stieamkop.ac.id/index.php/ecotal/article/view/2741>
- Muksin, N. N., Koto, R. Z., Agustin, T., & Arbiansyah, A. (2024, November). Pengaruh media sosial TikTok (@sundarindah) dalam menyebarkan video edukasi terhadap kesehatan mental remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit/article/view/24929/0>
- Muris, D., Toroxandy, M. A., & Rahmawati, S. D. (2023). Penggunaan media sosial TikTok oleh Tanoto Foundation untuk menjangkau Generasi Z. *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 6(2), 201–211. <https://doi.org/10.25008/wartaiski.v6i2.258>
- Nurlaili, S., Suriyana, E., & Hariry, S. (2025). Spiritualitas di era digital: Studi literatur tentang kesejahteraan psikologis dan konsumsi konten religius di aplikasi TikTok. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1(03), 1088–1097. <https://ojs.ruangpublikasi.com/index.php/jpim/article/view/696>
- Rahmania, S., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Pengaruh algoritma TikTok terhadap regulasi emosi dan kesehatan mental Gen Z dalam fenomena quotes sedih. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9D), 233–243. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12898>
- Sari, Q. A. A., & Candrasari, Y. (2023). Penggunaan media sosial TikTok sebagai sarana informasi politik Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(21), 568–578. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10081522>



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Vol. 6, No. 2, April-Juni 2026

e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336

Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>



Jurnal P4I

- Suherman, R. A., Umar, M. F. R., & Saudi, A. N. A. (2024). Sense of humor sebagai prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 85–92. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3452>
- Zahri, S. A. (2026). Pengaruh habitual social media use terhadap kelalaian ibadah salat pada mahasiswa perguruan tinggi berbasis Islam di Banda Aceh. *AN-NASHIHA Journal of Broadcasting and Islamic Communication Studies*, 6(1), 64–76. <https://ejournal.unsuda.ac.id/index.php/an-nashiha/article/view/2893>