

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses penuaan merupakan fase kehidupan yang tidak terpisahkan dari berbagai perubahan sosial dan fisik yang dapat berdampak pada kesehatan mental, terutama bagi lansia yang tinggal di Panti Werdha (Kusumo, 2021). Lanjut usia (lansia) yang tinggal di panti werdha umumnya memiliki latar belakang yang beragam. Di antaranya tidak memiliki pasangan hidup, tidak memiliki keluarga inti, mengalami konflik keluarga, keterbatasan ekonomi, atau memiliki kondisi kesehatan yang membutuhkan pengawasan lebih intensif. Selain itu, perubahan struktur keluarga modern yang cenderung ke arah keluarga inti serta meningkatnya mobilitas kerja anak juga menjadi faktor yang menyebabkan lansia tidak lagi tinggal bersama keluarga besar. Tinggal di panti werdha memberikan kebutuhan dasar seperti makan, tempat tinggal, dan pelayanan kesehatan relatif terpenuhi serta adanya kesempatan berinteraksi dengan teman sebaya. Namun, yang sering muncul meliputi perasaan kesepian, kehilangan peran sosial, kerinduan terhadap keluarga, hingga penurunan kebahagiaan (Pali, 2024).

Kebahagiaan merupakan salah satu indikator utama bagi lansia, khususnya bagi mereka yang tinggal di panti werdha. Lansia yang berada di lingkungan panti sering menghadapi perubahan besar dalam kehidupan, seperti perpisahan dengan keluarga, kehilangan peran sosial, serta penurunan kondisi fisik. Situasi tersebut dapat memicu perasaan kesepian, stres, dan penurunan kebahagiaan.

Dalam kondisi ini, *sense of humor* atau kemampuan untuk mengenali aspek-aspek humor dari suatu peristiwa dan menanggapi situasi dengan sikap ringan menjadi salah satu faktor protektif yang penting dalam menjaga kebahagiaan lansia. Pada lansia, *sense of humor* menjadi semakin penting karena dapat membantu dalam proses adaptasi terhadap perubahan fisik, sosial, dan emosional yang terjadi pada masa tua (Agnestiani, P Abdi Keraf, 2022). Lansia dengan *sense of humor* yang baik tampaknya lebih siap untuk menangani kesulitan hidup dengan sikap positif, mengurangi ketegangan emosional, serta meningkatkan hubungan sosial dengan orang lain (Puspita & Putri, 2025).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2023), lansia mencapai sekitar 11,75% dari total penduduk Indonesia, hanya sekitar 44,1% lansia berada pada kategori sangat bahagia, sedangkan $\pm 55,9\%$ berada pada tingkat kebahagiaan sedang hingga rendah. Data Ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah lansia di panti werdha menghadapi tantangan psikologis yang berpotensi menurunkan kebahagiaan (Hartono, 2023). Sekitar 59,9% lansia di Mojokerto memiliki kesejahteraan psikologis di tingkat sedang, dengan kontribusi *sense of humor* bersama variabel lain sebesar sekitar 36,3% terhadap kebahagiaan lansia (Kartiningrum, 2021). Penelitian Pali (2024) menunjukkan bahwa kebahagiaan lansia di panti werdha belum optimal, dimana sekitar 35–40% lansia berada pada kategori cukup bahagia dan sekitar 15–20% mengalami kebahagiaan rendah. Temuan ini menegaskan bahwa kebahagiaan lansia masih menjadi isu penting yang memerlukan pendekatan psikologis yang tepat. Studi lain juga melaporkan bahwa pengalaman kebahagiaan lansia di panti werdha bersifat beragam ada

yang relatif bahagia, ada yang kurang bahagia, bahkan ada yang tidak menunjukkan kebahagiaan sama sekali (Mare & Sukmawati, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian (Galloway, 2023) , *sense of humor* sebesar 60%, dan kebahagiaan sebesar 63%, yang seluruhnya masuk dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis lansia belum mencapai tingkat optimal. Persentase *sense of humor* yang lebih rendah dibandingkan kebahagiaan mengindikasikan bahwa kemampuan lansia dalam memanfaatkan humor sebagai mekanisme koping dan sumber emosi positif masih terbatas. Selain itu, koefisien korelasi yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa *sense of humor* belum sepenuhnya menjelaskan tingkat kebahagiaan lansia, sehingga diduga kebahagiaan di usia tua tetap dipengaruhi oleh hal-hal lain. Seiring meningkatnya harapan hidup, begitu pula jumlah orang lanjut usia. Kondisi ini meningkatkan kebutuhan pelayanan sosial dan kesehatan bagi lansia, termasuk panti werdha. Lansia dengan *sense of humor* tinggi menunjukkan kesejahteraan emosional sekitar 30–40% lebih baik, memiliki risiko depresi 20–25% lebih rendah, serta tingkat kesepian hingga 35% lebih rendah dibandingkan lansia dengan humor rendah. Lansia yang aktif bercanda dan berinteraksi sosial tampak lebih ceria, mudah bergaul, dan lebih puas dengan kehidupannya, sedangkan lansia yang pasif cenderung murung dan menarik diri dari lingkungan sosial. Peneliti ini menunjukkan bahwa *sense of humor* memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan. Studi oleh Aulia & Adriani (2020) menemukan bahwa lansia dengan *sense of humor* tinggi

memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi daripada lansia yang kurang humor.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan tanggal 26 Februari 2026 dengan jumlah 39 lansia secara acak mewawancarai 7 lansia, diperoleh gambaran awal mengenai kondisi lansia dalam menghadapi kebahagiaan di Panti Werdha. Studi pendahuluan dilakukan dengan mengadaptasi pertanyaan dari (Kalmijn et al., 2011), didapatkan penilaian persepsi kebahagiaan lansia di panti werdha menunjukkan bahwa sebanyak 43% (3 lansia) mengungkapkan bahwa mereka kurang merasakan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari, meskipun memiliki interaksi sosial, namun hubungan tersebut dirasakan kurang bermakna dan tidak memberikan kepuasan emosional. Selain itu, 57% (4 lansia) menyatakan jarang tertawa, lebih mudah merasa sedih, tidak selalu merasakan kebahagiaan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan kelompok ini juga cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak semua orang tua sama kemampuannya dalam mempertahankan kebahagiaan dan emosi positif, yang terlihat dari perbedaan frekuensi tertawa, cara menghadapi masalah, serta persepsi terhadap kehidupan di masa tua.

Kebahagiaan lansia dipengaruhi oleh kemampuan beradaptasi secara positif terhadap berbagai perubahan dan tantangan pada masa tua. Tingginya tingkat kebahagiaan pada lansia berimplikasi langsung terhadap cara mereka memaknai setiap perubahan yang terjadi di usia tua, termasuk dalam hal menghadapi beragam tantangan psikososial (Galloway, 2023). Namun dalam penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan berperan penting dalam membantu

lansia mengembangkan strategi koping positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Kebahagiaan lansia di panti werdha dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor yang paling dominan biasanya adalah dukungan sosial dan kondisi kesehatan mental, karena keduanya berkaitan langsung dengan rasa dihargai, dicintai, dan memiliki makna hidup sehingga bisa membuat lansia merasakan kebahagiaan (Bustam et al., 2021).

Kebahagiaan dipandang sebagai kondisi emosional yang positif, yang ditandai dengan perasaan puas, damai, dan sejahtera dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kebahagiaan mempengaruhi kesehatan fisik dan sosial seseorang selain kesejahteraan psikologis mereka. Akibatnya, inisiatif untuk meningkatkan kebahagiaan lansia menjadi sangat relevan dan penting dalam konteks pembangunan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Salah satu elemen yang dianggap penting untuk meningkatkan kebahagiaan pada lansia adalah *sense of humor* (Ananda, Rachma et al., 2024). *Sense of humor* berperan sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu, khususnya lansia, dalam memaknai pengalaman hidup secara lebih positif. Ketika seseorang memiliki *sense of humor* yang baik, ia cenderung mampu melakukan penilaian ulang terhadap situasi yang kurang menyenangkan sehingga tidak lagi dipandang sebagai beban, melainkan sebagai bagian dari kehidupan yang dapat diterima. Penilaian positif tersebut memunculkan emosi-emosi menyenangkan seperti senang, rileks, dan tenang, yang pada akhirnya membantu menurunkan stres. Emosi positif ini juga mendorong terciptanya interaksi sosial yang lebih hangat

dan akrab, karena humor memudahkan seseorang untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Hubungan sosial yang baik kemudian menumbuhkan rasa diterima, dihargai, dan memiliki makna dalam kehidupan. Rangkaian proses inilah yang secara bertahap meningkatkan kebahagiaan lansia dan mengarah pada terbentuknya kebahagiaan yang lebih stabil pada lansia (Diener, 1984).

Humor dan tawa memainkan peran penting dalam komunikasi antarpribadi, dan keterampilan sosial dapat diuntungkan dengan memiliki rasa humor (Aprilia et al., 2024). *Sense of humor* memiliki empat aspek utama. Pertama, *humor production*, yaitu kemampuan menghasilkan ide atau materi yang bersifat lucu dan menghibur. Kedua, *attitudes toward humor and humorous people*, yaitu pandangan yang optimis dan kemampuan untuk menikmati humor orang lain. Ketiga, kemampuan untuk menggunakan humor sebagai mekanisme koping untuk mengurangi stres dan mengatasi masalah. Keempat, *humor to achieve social goals*, yaitu kemampuan memanfaatkan humor untuk membangun hubungan sosial dan mencapai tujuan interpersonal (Thorson et al., 1997). Kondisi ideal yang diharapkan adalah lansia mampu menjalani masa tua dengan penuh kebahagiaan, meskipun dihadapkan pada berbagai keterbatasan dan tantangan. Namun, kondisi faktual yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua lansia memiliki kemampuan untuk tetap optimis dalam menghadapi masa tua. Beberapa lansia mengalami penurunan kualitas hidup, merasa kesepian, dan kehilangan makna hidup. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal dan kondisi faktual yang perlu dicari solusinya (Oliveira, 2023).

Untuk meningkatkan kebahagiaan lansia di Panti Werdha dengan meningkatkan koneksi sosial merupakan salah satu pendekatan untuk meningkatkan kebahagiaan. Orang dewasa yang lebih tua yang tinggal di panti werdha sering mengalami keterbatasan kontak dengan keluarga atau lingkungan sebelumnya. Oleh karena itu, kegiatan bersama seperti diskusi kelompok, permainan, senam, atau kegiatan gotong royong dapat membantu lansia merasa dihargai, diperhatikan. Jadi peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kebahagiaan dengan *sense of humor* pada lanjut usia di Panti Werdha.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah yang akan diteliti adalah apakah *sense of humor* dan kebahagiaan saling terkait pada lanjut usia di Unit Pelaksanaan Teknis Pesanggrahan Penyandang Masalah Kesejahteraan (PMKS) Mojopahit Mojokerto?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan kebahagiaan pada lanjut usia di Unit Pelaksanaan Teknis Pesanggrahan Penyandang Masalah Kesejahteraan (PMKS) Mojopahit Mojokerto.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *sense of humor* warga lanjut usia di Unit Pelaksanaan Teknis Pesanggrahan Penyandang Masalah Kesejahteraan (PMKS) Mojopahit Mojokerto.

2. Mengidentifikasi tingkat kebahagiaan lanjut usia di Unit Pelaksanaan Teknis Pesanggrahan Penyandang Masalah Kesejahteraan (PMKS) Mojopahit Mojokerto.
3. Menganalisis hubungan antara *sense of humor* dengan tingkat kebahagiaan pada warga lanjut usia di Unit Pelaksanaan Teknis Pesanggrahan Penyandang Masalah Kesejahteraan (PMKS) Mojopahit Mojokerto.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Studi ini dapat dimanfaatkan sebagai Memperkaya kajian teoritis mengenai faktor psikologis positif pada lansia, khususnya peran *sense of humor* dalam meningkatkan kebahagiaan lanjut usia.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Lansia

Memberikan pemahaman kepada lansia bahwa *sense of humor* dapat membantu meningkatkan kebahagiaan, sehingga mereka mampu menghadapi masa tua dengan sikap yang lebih positif.

2. Bagi Keluarga

Membantu keluarga memahami pentingnya dukungan psikososial dalam meningkatkan kesejahteraan emosional lansia, bukan hanya fokus pada kebutuhan fisik.

3. Bagi Tenaga Kesehatan di Unit Pelaksanaan Teknis Pesanggrahan Penyandang Masalah Kesejahteraan (PMKS) Mojopahit Mojokerto
Menjadi dasar dalam penyusunan program promosi dan preventif kesehatan mental lansia, seperti terapi aktivitas kelompok berbasis humor atau komunikasi terapeutik yang menyenangkan.
4. Bagi Institusi Pendidik dan Peneliti selanjutnya
Mendorong lahirnya penyelidikan tambahan menggunakan faktor lain, seperti kualitas hidup, dukungan sosial, atau kesehatan mental lansia.
5. Bagi peneliti
Dengan melakukan penelitian mereka sendiri, para peneliti dapat memperluas pengetahuan mereka dan menggunakannya sebagai dasar untuk penelitian di masa depan tentang topik terkait.

