

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini memaparkan teori – teori yang menjadi dasar penelitian, meliputi :

1) *Sense of humor* , 2) Kebahagiaan, 3) Lanjut Usia, 4) Hubungan *Sense of humor* dengan Kebahagiaan, 6) Kerangka Teori, 7) Kerangka Konsep, 8) Hipotesis

2.1 Sense of humor

2.1.1 Definisi Sense of humor

Menurut (Thorson et al., 1997) *Sense of humor* adalah metode untuk mengamati bagaimana seseorang mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari.. Menurut (Čekrlja et al., 2025) *Sense of humor* mendefinisikan selera humor seseorang sebagai kemampuan mereka untuk memahami, menghargai, dan menyampaikan hal-hal yang lucu, individu dengan *sense of humor* sedang umumnya mampu menggunakan humor sebagai salah satu cara untuk beradaptasi dengan situasi sehari-hari, mengurangi ketegangan, serta menjalin hubungan sosial yang positif serta menggunakan humor sebagai mekanisme koping dalam menghadapi tekanan hidup, seseorang yang memiliki *sense of humor* tinggi cenderung mampu melihat sisi positif dari suatu keadaan, mengurangi stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui penggunaan humor, sedangkan seseorang dengan *sense of humor* rendah cenderung kurang mampu menggunakan humor sebagai strategi dalam menghadapi tekanan maupun permasalahan sehari-hari. Pada lansia, *Sense of humor* berperan sebagai salah satu faktor protektif yang membantu mereka beradaptasi dengan beberapa perubahan yang datang dengan

penuaan dalam hal tubuh, pikiran, dan masyarakat. Kemampuan seseorang untuk bereaksi terhadap, memahami, dan mengkomunikasikan suatu kejadian dengan mengenali aspek-aspek lucunya, di sisi lain, dapat dipahami sebagai memiliki selera humor, kesenangan, tertawa, candaan dan sejenisnya (Linda Yani Lindayani et al., 2024).

Sebuah kondisi yang multifaset, sensitivitas terhadap komedi mencakup kemampuan untuk menghasilkan humor, mengenali humor, menghargai humor, dan menggunakan humor sebagai strategi mengatasi untuk mengelola stres dalam hidup dan mencapai tujuan sosial (Sense, 2022).

2.1.2 Fungsi Sense of humor

Menurut Thorson & Powell, *sense of humor* bukan hanya memiliki kemampuan tertawa, tetapi juga merupakan konstruksi multidimensional yang memiliki fungsi.

Berikut strategi *sense of humor*, diantaranya:

1. *Humor production*

Kemampuan individu untuk menciptakan atau menghasilkan humor. Individu mampu membuat lelucon, komentar lucu, atau melihat sisi jenaka dari suatu situasi, strategi ini menunjukkan kreativitas dalam mengekspresikan humor.

2. *Coping humor*

Penggunaan humor sebagai strategi untuk menghadapi stres dan tekanan, biasanya individu menggunakan humor sebagai :

- 1) Mengurangi ketegangan emosional
- 2) Menghadapi masalah dengan lebih ringan

3. *Social humor*

Penggunaan humor dalam interaksi sosial, berfungsi sebagai :

- 1) Membangun hubungan interpersonal
- 2) Mencairkan suasana
- 3) Mengurangi konflik

4. *Attitude toward humor*

Individu dengan sikap positif cenderung lebih mudah menikmati dan menggunakan humor, beberapa sikap individu terhadap humor secara umum :

- 1) Pandangan positif terhadap humor
- 2) Keyakinan bahwa humor penting dalam kehidupan

5. *Humor appreciation*

Kemampuan untuk memahami dan menikmati humor dari orang lain, individu mampu menangkap makna lucu dan meresponnya secara positif.

2.1.3 Aspek sense of humor

Sense of humor mencakup tiga aspek menurut (Eysenck, 2021) meliputi :

1. *The conformist sense*, sejauh mana orang-orang memiliki apresiasi yang sebanding terhadap konten yang lucu dikenal sebagai rasa konformis. Ini menunjukkan seberapa baik seseorang dapat bereaksi terhadap atau menghargai humor.
2. *The quantitative sense*, yaitu mencakup seberapa sering seseorang tertawa dan tersenyum serta seberapa mudah mereka merasakan kebahagiaan. Karena tertawa dan tertawa memiliki kekuatan untuk melepaskan ketegangan atau

kekakuan, ini menunjukkan bahwa orang tersebut dapat menggunakan humor untuk mengatasi kesulitan.

3. *The productive sense*, artinya seberapa sering seseorang menceritakan kisah lucu dan membawa kebahagiaan kepada orang lain. Dalam hal ini, hal itu menunjukkan kemampuan seseorang dalam humor

Sense of humor memiliki beberapa aspek menurut (Thorson et al., 1997) :

1. *Humor production*

Merasa disambut oleh lingkungan terkait dengan kemampuan untuk menemukan komedi dalam setiap situasi.

2. *Coping with humor*

Bagaimana individu menggunakan humor untuk mengatasi emosional dan situasi yang mengandung stresful pada individu. Penggunaan humor sebagai salah satu cara untuk mengatasi masalah yang menimpa diri individu.

3. *Humor appreciation*

Kemampuan untuk mengapresiasi humor yang dihubungkan dengan internal locus of control seseorang, sebuah indikasi dari seberapa banyak individu mempersepsikan setiap peristiwa lucu sebagai bagian dari perilaku orang lain.

4. *Attitude toward humor*

Suatu tingkah laku atau perasaan, baik itu positif atau negatif terhadap suatu lelucon atau humor. Kecenderungan untuk tersenyum dan tertawa pada setiap situasi yang lucu.

2.1.4 Faktor – faktor *sense of humor*

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *sense of humor* (Syadiyah et al., 2021) , diantaranya:

1. Penyajian humor yang kurang memiliki keahlian yang diperlukan untuk memicu reaksi karena tidak ada rangsangan.
2. Masalah bahasa adalah jika ada sesuatu yang dikatakan dalam bahasa Jawa kepada seseorang Batak, audiens akan kesulitan memahami apa yang dikatakan.
3. Tidak ada efek sama sekali tidak, dan karena pendengar tidak mengetahui konteks atau pemahaman dari sesuatu yang lucu, penjelasan lebih lanjut tidak diperlukan.
4. Mengulang presentasi kepada audiens yang sama, yang menghilangkan unsur kejutan dan membuat humor menjadi tidak efektif karena kebosanan.

2.1.5 Jenis – jenis *sense of humor*

Jenis – jenis *Sense of humor* menurut (Rahma Dewi, 2023) dapat dibedakan menggunakan kriteria "bentuk ekspresi". Humor dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori sebagai cara untuk mengkomunikasikan kehidupan kita :

1. Humor personal, Kecenderungan untuk tertawa pada diri sendiri, seperti ketika kita melihat pohon yang terlihat seperti seseorang sedang buang air
2. Humor dalam pergaulan, misalnya memasukkan humor ke dalam pidato atau kuliah umum adalah contoh humor sosial.
3. Seni komedi atau humor dalam seni. Ada tiga kategori dari jenis humor ini :

- a Humor afiliasi, misalnya digunakan untuk mencairkan suasana, mempererat hubungan dengan orang lain, dan membangun interaksi sosial.
- b Humor self-enhancing, misalnya membantu lansia membiasakan diri menyikapi berbagai situasi secara positif, seperti menerima perubahan yang terjadi pada masa lanjut usia, mensyukuri kondisi yang dimiliki, dan menikmati aktivitas sehari-hari dengan suasana yang menyenangkan sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan.
- c Humor literatur, misalnya cerpen lucu dan sajak jenaka.

2.1.6 Alat ukur sense of humor

Menurut temuan penelusuran jurnal dan disertai penelitian, beberapa alat yang dapat digunakan untuk mengetahui *Sense of humor* diidentifikasi :

1. *Situational Humor Respon Questionnaire* (SHRQ) menggunakan 21 item pertanyaan dengan 4 pilihan respon jawaban (Lefcourt & Martin, 1984).
2. *Multidimensional Sense of humor Scale* (MSHS) yang terdiri dari 24 item pernyataan dengan menggunakan 5 poin skala Likert (Thorson et al., 1997).

Dengan adanya beberapa pengukuran untuk mengukur *sense of humor*, maka peneliti memutuskan untuk mengadaptasi alat ukur *Multidimensional Sense of humor Scale* (MSHS) yang dibuat oleh (Thorson et al., 1997). MSHS gunakan skala Likert dengan lima poin, dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Responden diminta untuk membaca pernyataan dan memilih opsi yang paling sesuai dengan keadaan mereka selama proses administrasi tidak ada jawaban yang

benar atau salah. Peneliti perlu memastikan responden memahami instruksi sebelum mengisi kuesioner.

Dalam proses skoring, setiap item diberi nilai sesuai dengan pilihan jawaban responden. Beberapa item bersifat negatif (*unfavorable*), sehingga perlu dilakukan reverse scoring sebelum perhitungan total skor. Pembalikan skor dilakukan dengan mengubah nilai 1 menjadi 4, 2 menjadi 3, 3 tetap 2, 4 menjadi 1. Setelah seluruh item disesuaikan, skor dijumlahkan untuk memperoleh skor total.

Multidimensional Sense of humor Scale (MSHS) tidak memiliki *cut-off* baku universal, sehingga kategorisasi skor biasanya didasarkan pada distribusi data penelitian. Peneliti dapat menggunakan nilai *mean* dan standar deviasi untuk mengelompokkan skor menjadi rendah, sedang, dan tinggi, misalnya berdasarkan *mean* atau rumus $mean \pm 1$ standar deviasi. Selain itu, jika MSHS diadaptasi ke bahasa atau konteks budaya tertentu, perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang agar hasil pengukuran tetap akurat dan dapat dipertanggung jawabkan.

2.2 Kebahagiaan

2.2.1 Definisi kebahagiaan

Kebahagiaan menurut (Diener, 2009) ini disebut sebagai "kesejahteraan subjektif". Penilaian kognitif dan emosional terhadap kehidupan dikenal sebagai kesejahteraan subjektif. Salah satu komponen dari kepuasan hidup yang tinggi atau berlebihan adalah penilaian kognitif terhadap individu yang bahagia. Jumlah dampak positif dan sedikit konsekuensi negatif yang dialami dalam hidup, di sisi

lain, membentuk penilaian afektif. Kesejahteraan subjektif mencakup baik emosi positif maupun aspek kesenangan hidup. Hal yang sama berlaku untuk energi dan emosi yang nyaman. Karena itu, setiap orang mendefinisikan kebahagiaan sebagai kepuasan hidup. Setiap lansia memiliki keinginan untuk mendapatkan dari orang-orang yang mereka pedulikan dan menginginkan perhatian ekstra dari setiap anggota keluarga, khususnya anak-anak mereka, tetapi mereka tidak mendapatkannya dan harapan mereka tidak terpenuhi. Ketenangan dan kebahagiaan yang dimiliki orang tua dalam hidup benar-benar berubah menjadi sebuah mimpi dalam menikmati kehidupan diakhir hidupnya (Asniti Karni, 2024).

Menjalani masa lansia dengan bahagia menjadi dambaan setiap lansia. Optimisme kebahagiaan dapat dipahami sebagai keadaan psikologis positif yang ditandai oleh pandangan hidup yang penuh harapan dan perasaan puas serta emosi positif dalam menjalani kehidupan, khususnya dalam menghadapi masa tua (Kiling et al., 2023). Dalam konteks lansia yang tinggal di Panti Werdha, kebahagiaan tidak hanya ditentukan oleh terpenuhinya kebutuhan fisik tetapi juga sangat dipengaruhi oleh aspek emosional dan sosial. Panti Wedha sebagai institusi sosial memang menyediakan perawatan dan perlindungan, namun kualitas interaksi sosial dengan teman sebaya, dukungan keluarga, keterlibatan dalam kegiatan harian, lingkungan yang nyaman dan suportif, serta kondisi kesehatan fisik dan psikologis menjadi faktor penting untuk menciptakan terciptanya kebahagiaan tersebut. Lansia yang mampu beradaptasi secara positif terhadap beberapa perubahan terhadap lingkungan, keterpisahan dari keluarga cenderung memiliki pandangan hidup yang penuh harapan dan merasa puas dengan kehidupannya. Sebaliknya, lansia dengan

kurangnya dukungan emosional dan minimnya interaksi sosial dapat menghambat munculnya kebahagiaan, sehingga berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis lansia (Agnestiani, P Abdi Keraf, 2022).

2.2.2 Faktor – faktor kebahagiaan lansia di Panti Werdha

Kebahagiaan lansia di panti werdha dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya :

1. Dukungan Sosial dan Interaksi

Dukungan sosial dari teman sebaya, staf panti, dan hubungan dengan orang lain sangat berperan dalam kebahagiaan lansia. Lansia yang merasa terhubung sosialnya cenderung memiliki kepuasan hidup lebih tinggi karena merasa diterima, dihargai, dan tidak kesepian.

2. Kegiatan dan Partisipasi Harian

Keterlibatan dalam aktivitas sosial atau kegiatan kelompok membantu lansia merasa berdaya, memiliki tujuan, dan meningkatkan rasa keterlibatan sosial. Lansia yang aktif dalam kegiatan panti menunjukkan tingkat emosi positif dan keterikatan yang lebih baik.

3. Spiritualitas dan Makna Hidup

Beberapa lansia mendapatkan kebahagiaan dari keterlibatan dalam aktivitas spiritual atau keagamaan, yang membantu memberikan makna dan penerimaan terhadap proses penuaan.

4. Kondisi Kesehatan Fisik dan Psikologis

Kesehatan fisik yang lebih baik serta psikologis yang stabil cenderung mempengaruhi persepsi kebahagiaan. Lansia dengan masalah kesehatan kronis

atau gejala psikologis negatif (misalnya depresi) lebih rentan mengalami penurunan kebahagiaan.

5. Lingkungan Panti yang Mendukung

Lingkungan yang bersih, aman, nyaman, serta hubungan yang harmonis antar penghuni dan staf dapat meningkatkan rasa aman dan kesejahteraan lansia.

Lansia dengan hubungan sosial yang baik dan lingkungan positif memiliki kesejahteraan yang lebih baik.

2.2.3 Proses *sense of humor* bisa menimbulkan kebahagiaan

Sense of humor merupakan kemampuan individu untuk melihat, merasakan, dan mengekspresikan hal-hal yang lucu dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini melibatkan beberapa tahapan, yaitu persepsi terhadap stimulus yang dianggap lucu, pemaknaan kognitif terhadap situasi tersebut, respons emosional berupa perasaan senang atau geli, serta ekspresi perilaku seperti tersenyum atau tertawa. Ketika seseorang mampu menafsirkan situasi sulit secara lebih ringan melalui humor, terjadi perubahan perspektif (*cognitive reappraisal*) yang membantu menurunkan ketegangan dan stres. Proses ini kemudian memunculkan emosi positif yang berulang, yang dalam jangka panjang berkontribusi pada meningkatnya kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis.

Humor berkaitan erat dengan emosi positif dan subjective well-being. Penelitian oleh Rod A. Martin menjelaskan bahwa gaya humor yang adaptif (*affiliative* dan *self-enhancing humor*) berhubungan berkorelasi positif dengan kebahagiaan dan harga diri, serta berkorelasi negatif dengan kesedihan dan kecemasan. Humor yang sehat membantu individu mempertahankan suasana hati

positif dan meningkatkan kualitas hubungan sosial, yang merupakan komponen penting kebahagiaan (Martin et al., 2022). Selain itu, teori broaden-and-build dari Barbara L. Fredrickson menyatakan bahwa emosi positif termasuk yang muncul dari humor dapat memperluas pola pikir dan tindakan individu serta membangun sumber daya psikologis jangka panjang (Fredrickson, 2001). Dengan demikian, proses *sense of humor* tidak hanya memberikan kesenangan sesaat, tetapi juga memperkuat kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan, termasuk pada lansia yang menghadapi berbagai perubahan fisik dan sosial.

2.2.4 Aspek kebahagiaan di Panti Werdha

Rincian aspek aspek menurut (Wardaningtias et al., 2024) , sebagai berikut:

1. Aspek fisik dan kesehatan

Kondisi kesehatan yang baik, tidur yang cukup, teratur melakukan olahraga ringan, dan kemandirian dalam beraktivitas sangat memengaruhi tingkat kebahagiaan lansia.

2. Aspek sosial

Interaksi sosial dan perhatian dari orang sekitar menjadi faktor krusial yang mencegah rasa sepi (*loneliness*) dan memberikan rasa aman.

3. Aspek psikologis dan emosional

Kepuasan hidup, kemampuan adaptasi, kemandirian, dan evaluasi positif terhadap pengalaman hidup (*psychological well-being*).

4. Aspek spiritual

Religiusitas dan rasa syukur (*Qalbun Syakirun*) terbukti meningkatkan kualitas hidup dan memberikan ketenangan batin.

5. Aspek lingkungan

Lingkungan tempat tinggal yang nyaman, aman dari kekerasan fisik/mental, serta lingkungan sosial yang mendukung.

6. Aspek aktivitas

Keterlibatan dalam kegiatan produktif atau hobi di waktu luang untuk tetap merasa berdaya.

2.2.5 Alat ukur kebahagiaan

1. *The Happiness Scale Interval Study* (HSIS) yang dibuat oleh (Kalmijn et al., 2011) yang terdiri dari 5 item pertanyaan merupakan penerapan model untuk pengukuran kebahagiaan, dan berlaku juga untuk mengukur kepuasan hidup atau penilaian diri subjektif terkait lainnya dari situasi hedonis responden.
2. *Subjective Happiness Scale* (SHS) yang diukur dengan 4 item menggunakan respon jawaban 7 poin skala Likert. Dalam dua item, responden diminta untuk menggunakan penilaian absolut dan relatif untuk menggambarkan diri mereka; dalam dua item lainnya, mereka diminta untuk secara singkat menggambarkan orang yang bahagia dan tidak bahagia (Lyubomirsky Sonja & Heidi, 1999):

Cara penggunaan alat ukur ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada responden mengenai tingkat kebahagiaan yang mereka rasakan dalam kehidupan secara umum. Responden kemudian diminta memilih salah satu kategori jawaban yang menggambarkan kondisi kebahagiaan mereka, misalnya mulai dari sangat tidak bahagia hingga sangat bahagia. Berdasarkan persentase skor yang diperoleh, tingkat kebahagiaan responden dapat dikategorikan menjadi tiga tingkat,

yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah apabila skor yang diperoleh responden kurang dari 40% dari skor maksimal. Kategori sedang apabila skor berada pada rentang 40% sampai 69% dari skor maksimal. Sedangkan kategori tinggi apabila skor yang diperoleh responden lebih dari 70% dari skor maksimal yang ditetapkan dalam instrumen.

Dengan demikian, semakin tinggi persentase skor yang diperoleh responden menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Sebaliknya, persentase skor yang rendah menunjukkan bahwa individu memiliki tingkat kebahagiaan yang relatif rendah.

2.3 Lanjut Usia

2.3.1 Definisi Lanjut Usia

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (Kusumo, 2021). Menurut World Health Organization (WHO), lansia diklasifikasikan menjadi empat kelompok berdasarkan usia, yaitu usia pertengahan (45–59 tahun), lanjut usia (60–74 tahun), lanjut usia tua (75–90 tahun), dan usia sangat tua (≥ 90 tahun) (Novianti et al., 2021). Sebuah masalah yang muncul dalam kehidupan manusia diwakili oleh orang tua. Penuaan adalah proses yang berkelanjutan yang dimulai sejak lahir, bukan pada titik waktu tertentu. Seseorang akan melalui tiga fase dalam hidupnya masa kanak-kanak, masa dewasa, dan masa tua karena menua adalah proses alami (Tribagus Hidayat et al., 2025).

Menurut (Jobans E, 2022) ada dua kategori orang tua: orang tua biologis dan orang tua kronologis. Sementara orang tua biologis ditentukan oleh kondisi jaringan tubuh, orang tua kronologis mudah dikenali dan dihitung. Tahap terakhir perkembangan manusia adalah masa lanjut usia. Usia lanjut sering dikaitkan dengan meningkatnya kematangan emosional dan pengalaman hidup yang lebih luas. Gagasan bahwa perkembangan manusia berhenti setelah seseorang mencapai dewasa adalah alasan mengapa ini disebut sebagai tahap terakhir perkembangan.

2.3.2 Faktor – faktor kondisi dan kesejahteraan lansia di panti werdha

Faktor - faktor kondisi dan kesejahteraan lansia di panti werdha menurut (Afriansyah & Santoso, 2021) , sebagai berikut :

1. Dukungan Sosial & Interaksi Keluarga

Dukungan sosial dari keluarga dan relasi sosial sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan lansia. Lansia yang memiliki fungsi keluarga yang baik dan tetap berhubungan dengan orang terdekat menunjukkan tingkat kepuasan hidup dan kualitas hidup yang lebih tinggi. Hal ini juga berhubungan dengan kualitas tidur yang kemudian memengaruhi kepuasan hidup lansia. Studi menunjukkan hubungan positif antara fungsi keluarga, kualitas tidur, dan kepuasan hidup lansia di panti werdha.

2. Kondisi Kesehatan Fisik dan Penyakit Kronis

Kondisi kesehatan fisik seperti adanya penyakit kronik, gangguan fungsi tubuh, dan status gizi memengaruhi kesejahteraan lansia. Lansia dengan penyakit kronik seringkali memiliki kebutuhan khusus yang berkaitan dengan perawatan

dan emosional, sehingga pemenuhan kesehatan fisik merupakan faktor penting dalam kualitas hidup.

3. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesejahteraan lansia. Faktor seperti depresi dan ansietas terkait dengan pengalaman tinggal di panti, rasa kesepian, dan adaptasi terhadap lingkungan baru. Penelitian di berbagai panti menyatakan bahwa *self-efficacy* lansia berhubungan dengan tingkat depresi; lansia dengan *self-efficacy* rendah berisiko lebih tinggi mengalami depresi. Selain itu, masalah kecemasan juga dilaporkan sebagai kategori menengah yang memengaruhi kondisi psikologis lansia di panti sosial.

4. Kesepian dan Lama Tinggal

Lansia di panti sering mengalami perasaan kesepian, terutama jika kurangnya kunjungan keluarga atau dukungan sosial dari luar lingkungan panti. Studi menemukan hubungan antara lama tinggal di panti dan tingkat kesepian: baik adaptasi maupun kerinduan terhadap keluarga dapat memengaruhi rasa kesepian lansia.

5. Lingkungan dan keamanan

Lingkungan fisik seperti fasilitas panti, keamanan tempat tinggal, dan risiko kejadian seperti jatuh juga memengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis lansia. Lingkungan yang kurang aman meningkatkan risiko jatuh dan dapat berdampak pada kualitas hidup lansia.

6. Karakteristik Demografis & Sosiodemografis

Karakteristik seperti umur, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan dapat berhubungan dengan kondisi mental lansia, meskipun beberapa studi menunjukkan tidak selalu berpengaruh signifikan terhadap depresi jika dilihat secara terpisah. Selain itu, faktor sosiodemografis seperti pendidikan, kondisi fisik, dan dukungan sosial diperkirakan memengaruhi beberapa domain kualitas hidup lansia di panti.

7. Lingkungan Institusional dan Hubungan Antar Penghuni

Hubungan baik antara penghuni dan staf panti, rasa aman dalam lingkungan, serta kebebasan untuk menjalankan kehidupan sehari-hari menjadi faktor yang diidentifikasi dalam penelitian internasional sebagai penentu kesejahteraan subjektif lansia. Faktor ini termasuk rasa kebebasan memilih gaya hidup, hubungan interpersonal yang baik, dan tidak adanya rasa sakit atau penyakit berat yang membebani pikiran.

2.4 Hubungan *Sense of humor* dengan Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan kondisi psikologis di mana individu yang memiliki harapan positif terhadap masa depan menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, ditandai dengan perasaan puas, senang, dan sejahtera dalam menjalani kehidupan (Janssens, 2024). Menurut (Cann & Collette, 2014) *Sense of humor* yang baik telah dikaitkan sebagai sifat yang dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. Mekanisme melalui mana rasa humor bisa berfungsi termasuk membantu menilai kembali ancaman, berperan sebagai kekuatan karakter, atau

mempermudah kebahagiaan. Penelitian ini dilakukan Hasil dari 208 warga senior di Indonesia berusia antara 60 dan 70 tahun menunjukkan bahwa memiliki *sense of humor* dapat meningkatkan kebahagiaan secara signifikan, terutama bagi orang tua yang tinggal di daerah pedesaan (Ananda, Rachma et al., 2024).

Salah satu aspek paling penting dalam hidup adalah kebahagiaan seseorang yang sudah tua dengan jiwa yang puas akan mampu menghadapi tantangan hidup dengan optimisme. Ketika datang ke penelitian, menulis itu menyenangkan selama dilakukan dengan kegembiraan. (Aprinia, 2022).

Seiring anak-anak tumbuh lebih tua, pemahaman mereka tentang emosi juga mulai berubah, dan untuk bisa bahagia, mereka menginginkan jaringan yang kuat di lingkungan mereka (Aprinia, 2022). Baik alasan internal tentang masa depan maupun elemen eksternal tentang kehidupan sosial untuk dapat berinteraksi dengan orang lain menjelaskan mengapa memiliki rasa humor dapat membuat orang tertawa atau merasa bahagia dalam situasi yang berpotensi menantang. Akibatnya, istilah "kebahagiaan" mengacu pada baik perasaan positif maupun tindakan positif, sedangkan lansia yang mempunyai sikap *Sense of humor* akan senang membuat orang tersenyum dan tertawa, dan dia dengan mudah melihat sisi terang dari segala hal, memiliki *Sense of humor* membuat lansia lebih rileks dan tidak tegang (Kasmiati et al, 2023).

2.5 Mapping Jurnal

Mapping jurnal *Sense of humor* dengan Kebahagiaan seperti tabel berikut :

Tabel 2. 1 Mapping Jurnal

No	Judul	Metode	Hasil
1	Hubungan <i>Sense of humor</i> Terhadap Kebahagiaan Lansia Di Panti Werdha Surabaya Barat Penulis : (Aprinia, 2022)	Populasi : lansia berusia 60 tahun ke atas yang tinggal di Panti Werdha Surabaya Barat. Variabel I : - <i>Sense of humor</i> Variabel D : Kebahagiaan pada lansia Alat Ukur : - <i>Sense of humor</i>: Skala <i>sense of humor</i> berbentuk Likert (Multidimensional <i>Sense of humor</i> Scale (MSHS)) - Kebahagiaan: konsep subjective well-being Desain Penelitian : Kuantitatif, Korelasional Cross-sectional	1. Lansia dengan <i>sense of humor</i> tinggi lebih mudah menjalin hubungan sosial, serta memiliki tingkat kebahagiaan. Sebagian besar lansia memiliki <i>sense of humor</i> kategori sedang yang menunjukkan bahwa lansia cukup mampu menggunakan humor dalam kehidupan sehari-hari untuk menghadapi masalah dan berinteraksi. <i>sense of humor</i> rendah cenderung kurang mampu mengekspresikan humor dan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah 2. <i>Sense of humor</i> dengan kategori rendah 16%, lansia dengan ketegorii sedang sebanyak 60 orang atau 60% dan terdapat 24 lansia dengan kategori tinggi sebesar 24% 3. Kebahagiaan dengan kategori rendah 14%,

		Analisa data : Analisis univariat bivariat, uji Spearman's Rho	lansia dengan kebahagiaan sedang 58,8%, dengan kebahagiaan tinggi 20% 4. Hasil penelitian menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara <i>sense of humor</i> dengan kebahagiaan pada lansia di Surabaya Barat
2	Humor as a character strength among the elderly: empirical findings on age-related changes and its contribution to satisfaction with life Penulis : (Ruch & Heintz, 2023)	Populasi : - Lansia (usia ≥ 60 tahun), Variabel I : <i>Sense of humor</i> Variabel D : Kepuasan hidup (life satisfaction $\rightarrow$ bagian dari kebahagiaan) Alat Ukur : - <i>Sense of humor: Values in Action – Humor Scale</i> - Kebahagiaan: <i>Satisfaction With Life Scale</i> (SWLS) Desain Penelitian : Kuantitatif, Desain korelasional <i>cross-sectional</i> Analisa data : Analisis univariat bivariat, uji Spearman's Rho	1. <i>Sense of humor</i> berhubungan positif dan signifikan dengan kepuasan hidup pada lansia, Lansia dengan humor tinggi menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, sedangkan lansia dengan <i>sense of humor</i> sedang menunjukkan tingkat kesejahteraan yang cukup baik. Sementara itu, lansia dengan <i>sense of humor</i> rendah cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah 2. Sebagian besar lansia memiliki <i>sense of humor</i> kategori sedang sebesar 60%, kategori tinggi sebesar 25%, dan kategori rendah sebesar 15% 3. Kebahagiaan lansia dengan kategori sedang 55%, lansia dengan kebahagiaan tinggi

			24,9%, dengan kebahagiaan rendah 16% 4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara <i>sense of humor</i> dengan kepuasan hidup pada lansia dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$
3	Hubungan <i>Sense of humor</i> dengan Kebahagiaan pada Lansia Penulis : (Puspita & Putri, 2025)	Populasi : - Usia 60–85 tahun, - Mengikuti kegiatan sosial (arisan pensiunan, pengajian, komunitas gereja, klinik kesehatan) Variabel I : <i>Sense of humor</i> Variabel D : Kebahagiaan Alat Ukur : - <i>Sense of humor</i>: Multidimensional <i>Sense of humor</i> Scale (MSHS) - Kebahagiaan: The Happiness Scale Interval Study (HSIS) Desain Penelitian : Kuantitatif, Desain korelasional <i>Cross-sectional</i> Analisa data :	1. lansia memiliki <i>sense of humor</i> yang baik atau tinggi, maka lansia akan lebih mudah menghadapi stres, merasa lebih bahagia. Sedangkan lansia dengan <i>sense of humor</i> sedang cenderung tetap memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik, mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan dapat mengatasi masalah dengan cukup positif meskipun belum optimal seperti lansia dengan <i>sense of humor</i> tinggi, sedangkan lansia dengan <i>sense of humor</i> rendah cenderung lebih mudah mengalami stres, kesepian, dan perasaan sedih, sehingga tingkat kebahagiaan lebih rendah dibandingkan lansia dengan <i>sense of humor</i> sedang maupun tinggi 2. <i>Sense of humor</i> kategori rendah dengan 38,8% terhadap komponen kognitif, sedangkan <i>sense of humor</i> sedang sebesar 61,2% disebabkan oleh faktor-

		Analisis univariat bivariat, uji korelasi <i>spermean</i>	faktor seperti interaksi sosial, 33,7% termasuk <i>sense of humor</i> tinggi terhadap komponen afektif 3. Kebahagiaan lansia dengan kategori rendah 36%, lansia dengan kebahagiaan sedang 58,9%, dengan kebahagiaan tinggi 40% 4. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara <i>Sense of humor</i> dan kebahagiaan pada lansia: $p = 0,000$ $r = 0,730$ (kategori hubungan kuat)
4	Interaksi Sosial dan <i>Sense of humor</i> Terhadap Kebahagiaan Lansia Penulis : (Aprilia et al., 2024)	Populasi : - Lansia di wilayah Surabaya Barat - Kriteria usia: Lansia (≥ 60 tahun, sebagian responden pra-lansia 45–59 tahun) Variabel I : Interaksi Sosial, <i>Sense of humor</i> Variabel D : Kebahagiaan Lansia Alat Ukur : Interaksi Sosial : - Social Emotional Assets and Resilience Scale (SEARS) - <i>Sense of humor</i>: Multidimensional	1. Lansia dengan <i>sense of humor</i> tinggi menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, lebih mampu mengatasi stres, serta memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Lansia dengan <i>sense of humor</i> sedang menunjukkan kondisi psikologis yang cukup baik dan mampu berinteraksi positif dengan lingkungan sekitar. Sedangkan lansia dengan <i>sense of humor</i> rendah cenderung lebih mudah mengalami stres, kesepian, dan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah 2. Sebagian besar lansia memiliki <i>sense of humor</i> kategori sedang sebesar 60%, kategori tinggi sebesar 25%, dan

		<i>Sense of humor</i> Scale (MSHS) - Kebahagiaan: Skala Kebahagiaan Desain Penelitian : Kuantitatif, Desain korelasional <i>Cross-sectional</i> Analisa data : uji <i>accidental sampling</i>	kategori rendah sebesar 15% 5. Kebahagiaan lansia dengan kategori sedang 62%, lansia dengan kebahagiaan tinggi 29%, dengan kebahagiaan rendah 17% 6. <i>Sense of humor</i> berpengaruh signifikan terhadap kebahagiaan dengan $p = 0,004 < 0,05$, $t = 2,955$
5	The Relationship Between Humor Styles, Optimism and Quality of Life, and the Role of Gender, Age and Socio-Economic Status: A Typological Approach. Penulis : (Čekrljica et al., 2025)	Populasi : Dewasa muda hingga lanjut usia Negara eropa Variabel I : - <i>Sense of humor</i> (Dioperasionalkan sebagai <i>Humor Styles</i>) - Optimisme Variabel D : Quality of Life (kualitas hidup) Alat Ukur : - <i>Sense of humor: Humor Styles Questionnaire (HSQ)</i> - Optimisme : Life Orientation Test-Revised (LOT-R) - Kualitas Hidup : Short Form Health Survey (SF-12)	1. Individu dengan gaya humor sangat baik cenderung memiliki optimisme, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan gaya humor cukup baik maupun kurang baik. Individu dengan gaya humor cukup baik menunjukkan kemampuan yang cukup positif dalam menghadapi masalah dan menjalin hubungan sosial. Sedangkan individu dengan gaya humor kurang baik cenderung memiliki tingkat optimisme dan kualitas hidup yang lebih rendah 2. Sebagian besar responden memiliki gaya humor kategori sedang sebesar 60%, kategori tinggi sebesar 25%, dan

		Desain Penelitian : Kuantitatif, Desain korelasional <i>Cross-sectional</i> Analisa data : uji <i>Spearman's Rho</i>	kategori rendah sebesar 15% 3. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya humor dengan optimisme dan kualitas hidup dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.
6	Pengaruh <i>Sense of Humor</i> dan Terhadap Kebahagiaan pada Lansia di Panti Werdha Penulis : (Aulia & Adriani, 2024)	Pupolasi : Lansia berusia 60 tahun ke atas yang tinggal di DKI Jakarta Variabel I : <i>Sense of humor</i> Variabel D : Kebahagiaan Lansia Alat Ukur : - <i>Sense of humor</i>: Multidimensional <i>Sense of humor</i> Scale (MSHS) - Kebahagiaan: The Happiness Scale Interval Study (HSIS) Desain penelitian : Kuantitatif, Desain korelasional <i>cross-sectional</i> Analisa data : Uji Regresi Berganda (<i>Multiple Regression Analysis</i>)	1. <i>Sense of humor</i> berpengaruh positif dan signifikan terhadap kebahagiaan lansia. Lansia dengan <i>sense of humor</i> tinggi cenderung lebih bahagia, mudah berinteraksi sosial, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, lansia dengan <i>sense of humor</i> rendah cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah 2. Sebagian besar lansia memiliki tingkat kebahagiaan rendah sebesar 55,5%, sedangkan lansia dengan tingkat kebahagiaan tinggi sebesar 44,5% 3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara <i>sense of humor</i> terhadap kebahagiaan pada lansia dengan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$. Nilai r Square sebesar 0,366 memberikan kontribusi sebesar 36,6%

			terhadap kebahagiaan lansia.
7	Pemberdayaan peningkatan kebahagiaan Lansia di Panti Werdha dengan Metode Terapi Komplementer ” Humor ” Penulis : (Simanjuntak et al., 2021)	Pupolasi : Seluruh lansia di PSTW Budi Mulia I Cipayung Variabel I : <i>Sense of humor</i> Variabel D : Tingkat kebahagiaan Alat Ukur : - <i>Sense of humor</i>: Multidimensional <i>Sense of humor</i> Scale (MSHS) - Kebahagiaan: <i>Subjective Happiness Scale</i> (SHS) Desain penelitian : Kuantitatif, <i>Quasi experimental, Pretest-posttest with control group design</i> Analisa data : Uji Uji t-dependent (paired t-test) , Uji t-independent	1. Sebagian besar lansia kebahagiaan sedang sebanyak 101 lansia, kebahagiaan rendah sebanyak 69 lansia, dan kebahagiaan tinggi sebanyak 21 lansia 2. Sebagian besar lansia di PSTW Budi Mulia I Cipayung kebahagiaan sedang sebanyak 101 lansia (47,2%), kebahagiaan rendah sebanyak 69 orang (32,2%), kebahagiaan tinggi sebanyak 21 orang (9,8%) 3. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi humor terhadap penurunan depresi lansia dengan nilai p-value = 0,009 < 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Selain itu terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan p-value = 0,015.
8	Hubungan <i>sense of humor</i> Kebahagiaan Pada Lansia Di Panti Werdha Cikampak Penulis : (Nurhayati, 2022)	Pupolasi : Seluruh lansia Di Panti Werdha Cikampak Variabel I : <i>Sense of humor</i>	1. Lansia yang memiliki <i>sense of humor</i> tinggi cenderung lebih bahagia, lebih optimis, mampu mengatasi masalah, serta lebih mudah menjalin hubungan sosial dibandingkan lansia yang

		Variabel D : Kebahagiaan Alat Ukur : - <i>Sense of humor</i>: Multidimensional <i>Sense of humor</i> Scale (MSHS) - Kebahagiaan: <i>Subjective</i> <i>Happiness Scale</i> (SHS) Desain penelitian : Kuantitatif, Desain korelasional <i>Cross-sectional</i> Analisa data : Uji Uji korelasi Product Moment Pearson	memiliki <i>sense of humor</i> rendah 2. Besarnya sumbangan <i>sense of humor</i> terhadap kebahagiaan sebesar 9,6%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Selain itu tidak terdapat perbedaan kebahagiaan yang signifikan antara lansia laki-laki dan perempuan 7. Kebahagiaan lansia dengan kategori sedang 62%, lansia dengan kebahagiaan tinggi 29%, dengan kebahagiaan rendah 17% 3. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara <i>sense of</i> <i>humor</i> dengan kebahagiaan pada lansia di Panti Werdha Cikampak dengan nilai: $r_{xy} = 0,311$, $p\text{-value} =$ $0,001 < 0,05$, Sehingga: H_0 ditolak H_1 diterima Artinya semakin <i>tinggi</i> <i>sense of humor</i> maka semakin tinggi kebahagiaan lansia.
--	--	--	--

2.6 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka teori Hubungan *Sense of humor* Dengan Kebahagiaan Menghadapi Masa Tua Pada Lansia di Unit Pelaksanaan Teknis Pesanggrahan Penyandang Masalah Kesejahteraan (PMKS) Mojopahit Mojokerto

Kerangka Teori :

1. Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan hidupnya. Faktor - faktor kondisi dan kesejahteraan lansia diantaranya: Dukungan sosial dan interaksi keluarga, kondisi kesehatan fisik dan penyakit kronis, kesehatan mental, kesepian dan lama tinggal, lingkungan dan keamanan, karakteristik demografis dan sosiodemografis, lingkungan institusi dan hubungan antar penghuni.
2. *Sense of humor* merupakan kemampuan individu untuk memahami, menikmati, dan mengekspresikan humor. *Sense of humor* meliputi beberapa aspek, yaitu kemampuan menciptakan humor (*humor production*), menggunakan humor untuk menghadapi masalah (*coping with humor*), menikmati humor (*humor appreciation*), dan sikap positif terhadap humor (*attitude toward humor*).
3. Tingkat *sense of humor* dapat dipengaruhi oleh sejumlah masalah pada lansia, termasuk penyajian humor yang kurang pribadi, masalah bahasa, pendengar yang tidak memahami konteks humor, serta penyampaian humor yang kurang sesuai dengan kondisi pendengar. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi efektivitas humor dalam interaksi sosial lansia.
4. *Sense of humor* berperan sebagai mekanisme koping psikologis yang membantu lansia menghadapi tekanan hidup, perubahan peran sosial, serta masalah kesehatan. Lansia yang mampu menggunakan humor secara adaptif cenderung lebih mampu mengurangi stres, meningkatkan emosi positif, dan membangun hubungan sosial yang lebih baik.

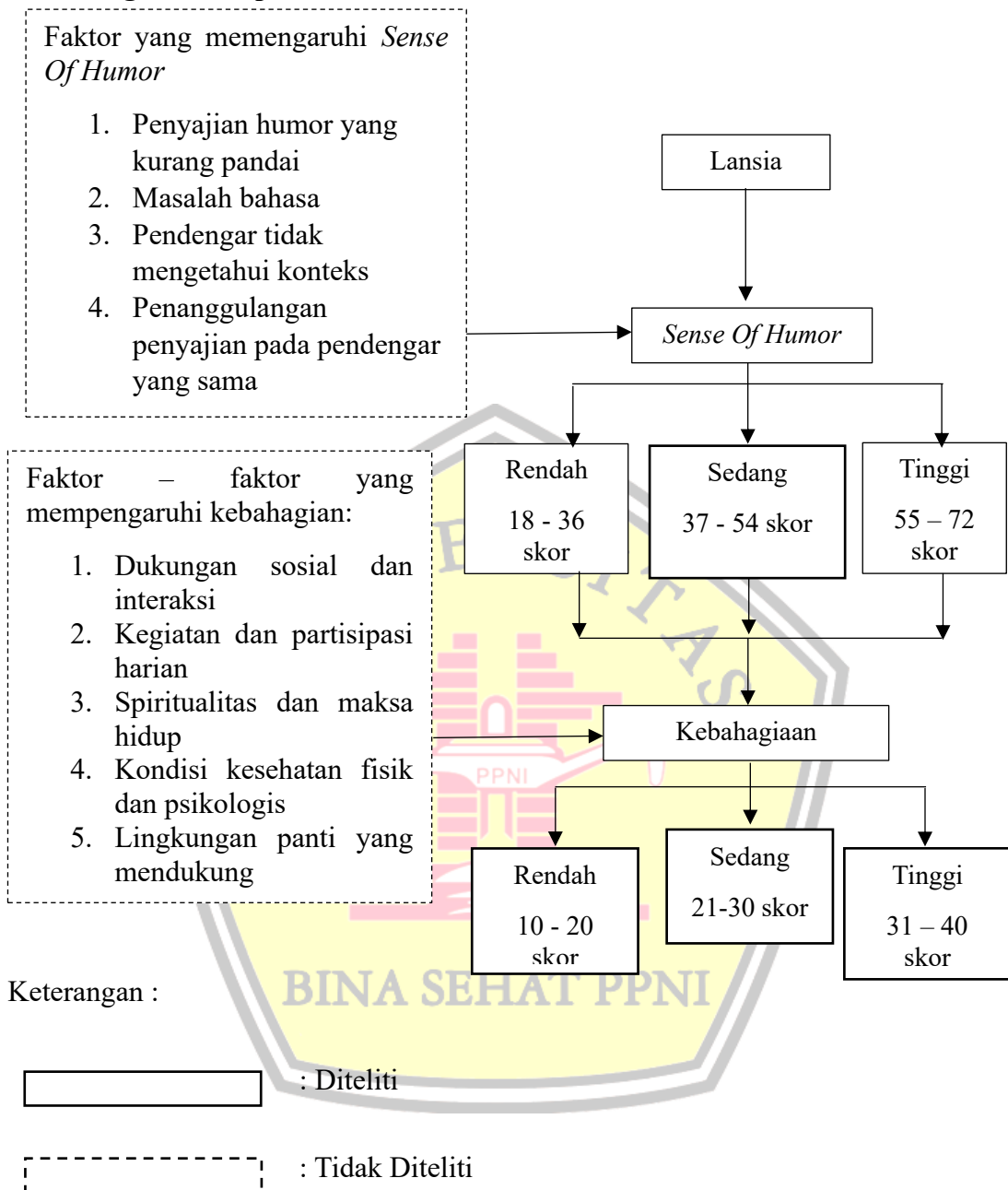
5. Kebahagiaan lansia merupakan kondisi kesejahteraan subjektif yang mencerminkan kepuasan hidup, perasaan positif, serta kemampuan menerima kondisi diri. Kebahagiaan dipengaruhi oleh berbagai faktor, Pendapatan, usia, agama, budaya, rasa syukur kepada Tuhan, latihan fisik, dan hubungan sosial adalah beberapa contohnya.

6. Kebahagiaan lansia juga dipengaruhi oleh beberapa aspek utama, yaitu: aspek kesehatan, dukungan keluarga, aspek psikologis (emosional), aspek spiritual, aspek lingkungan, aktivitas fisik, aspek finansial.

7. *Sense of humor* yang baik dapat meningkatkan kebahagiaan lansia melalui peningkatan interaksi sosial, pengurangan stres, peningkatan emosi positif, serta kemampuan memaknai pengalaman hidup secara lebih positif. Sebaliknya, rendahnya *sense of humor* dapat menyebabkan lansia lebih mudah mengalami kesepian, stres, dan penurunan kesejahteraan emosional.

8. Dengan demikian, *sense of humor* berperan penting dalam membantu lansia menghadapi masa tua secara lebih positif. Kemampuan humor yang baik dapat meningkatkan kebahagiaan, memperkuat hubungan sosial, serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

2.7 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka konsep Hubungan *Sense of humor* Dengan Kebahagiaan Lanjut Usia di Unit Pelaksanaan Teknis Pesanggrahan Penyandang Masalah Kesejahteraan (PMKS) Mojopahit Mojokerto

2.8 Hipotesis

Hipotesis adalah solusi sementara yang memerlukan pengumpulan data untuk pengujian. Hipotesis hanyalah pernyataan atau dugaan yang mungkin benar. Ini sering berfungsi sebagai dasar untuk membuat keputusan, menyelesaikan masalah, atau melakukan penelitian lebih lanjut. Sebagai sebuah hipotesis, asumsi juga merupakan data; namun, jika akan digunakan sebagai dasar untuk pengambilan keputusan, ia harus terlebih dahulu diuji menggunakan data observasional karena bisa jadi salah (Junaedi & Wahab, 2023).

H1 : Adanya Hubungan *Sense of humor* Dengan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia di Unit Pelaksanaan Teknis Pesanggrahan Penyandang Masalah Kesejahteraan (PMKS) Mojopahit Mojokerto.

