

HUBUNGAN ANTARA *SENSE OF HUMOR* DENGAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA DI SMK SWASTA BUDI UTOMO CIKAMPAK

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

Disusun Oleh :
Nurhayati
NIM. 09.860.0175



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN

2013

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 25/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA *SENSE OF HUMOR*
DENGAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA DI
SMK SWASTSA BUDI UTOMO CIKAMPAK

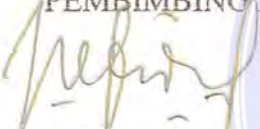
NAMA MAHASISWA : NURHAYATI

NIM : 09.860.0175

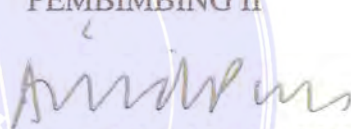
BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI
KOMISI PEMBIMBING

PEMBIMBING I


DR. Nefi Darmayanti, M.Si

PEMBIMBING II


Hj. Annawati Dewi Purba, M.Si

MENGETAHUI


DEKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.pd


JURUSAN PSIKOLOGI
KEPALA BAGIAN
UNIVERSITAS MEDAN AREA
PERKEMBANGAN
Hj. Alfitra S.psi, M.M

Tanggal sidang meja hijau

08 Oktober 2013

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 25/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)25/7/23

Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Di SMK Swasta Budi Utomo Cikampak

ABSTRAK

Kebahagiaan dinilai sangat penting bagi kehidupan remaja karena kondisi kebahagiaan merupakan cita-cita tertinggi yang selalu ingin diraih remaja dalam tindakannya (Ryff, 1989). Kebahagiaan adalah suatu keadaan atau perasaan senang, tentram, damai, dan puas dalam diri individu. Kebahagiaan ditinjau dari segi emosi positif dan kegiatan yang positif, dengan meningkatnya emosi positif dan kegiatan yang positif dapat membuat kebahagiaan bertambah, dan untuk meningkatkan kebahagiaan tersebut ada beberapa faktor yang mempengaruhinya salah satu faktor tersebut adanya *sense of humor*. Individu yang mendapatkan skor tinggi untuk mencapai kebahagiaannya akan mampu menyeimbangkan emosinya, maka dari itu dibutuhkan *sense of humor* untuk keseimbangan emosinya tersebut (Hartanti, 2008). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membuktikan hubungan antara *sense of humor* dengan kebahagiaan pada remaja di SMK Swasta Budi Utomo Cikampak. Hasil penelitian dapat di simpulkan adanya hubungan signifikan antara variabel X-Y, diperoleh $r_{xy} = 0,311$; $p = 0,001$ ($p < 0,050$) yang berarti hipotesis diterima. Selanjutnya, berdasarkan analisis varians dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kebahagiaan pada remaja laki-laki dan perempuan diperoleh $F = 0,57$; $p = 0,811$ ($p > 0,050$). Besarnya sumbangan *sense of humor* (variabel bebas) terhadap kebahagiaan (variabel terikat) didapat $r^2 = 0,096$ atau 9,6%.

Kata kunci : *sense of humor* (X), kebahagiaan (Y)

Correlation between Sense of Humor and the Happiness of Adolescent at SMK Private Budi Utomo Cikampak

ABSTRACT

Happiness is very important for the living of adolescent because this condition is a high desire that will achieved by adolescent in his/her action (Ryff, 1989). Happiness is a situation or pleasure feeling, quiet, peaceful, and complacence of individual. Happiness in the view point of positive emotion and positive activity by the increasing of positive emotion and activity will increase the happiness and to increase the happiness there are any factors that influence this condition in which one of them is sense of humor. Individual who get the higher score to achieve his/her happiness will can control his emotion, therefore it needs sense of humor to make balance the emotion (Hartanti, 2008). This research aims to study and prove the correlation between sense of humor and the happiness of the adolescent at SMK private Budi Utomo Cikampak. The results of research can be concluded that there is a significant correlation between X-Y variables, where $r_{xy} = 0.311$; $p = 0.001$ ($p < 0.050$) that means the hypothesis is accepted. And then based on varians analysis it concluded that there is not significant difference between the happiness of the male adolescent and female adolescent by $F = 0.57$; $p = 0.811$ ($p > 0.050$). The contribution of sense of humor (independent variable) to the happiness (dependent variable) is $r^2 = 0.096$ or 9.6%

Keywords : Sense of Humor (X), happiness (Y)

DAFTAR ISI

HALAMAN PESETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	i
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoritis	12
2. Manfaat Praktis	12

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja	13
1. Pengertian Remaja	13
2. Tahap Perkembangan Remaja	14
3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja	15
B. Kebahagiaan	16
1. Pengertian Kebahagiaan	16
2. Aspek-aspek Kebahagiaan	18
3. Karakteristik Orang Yang Bahagia	19
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan	21
C. <i>Sense Of Humor</i>	24
1. Pengertian Humor	24
2. Pengertian <i>Sense Of Humor</i>	25
3. Aspek-aspek <i>sense Of Humor</i>	26
4. Jenis-jenis Humor	27
5. Manfaat Humor	28
D. Hubungan <i>Sense Of Humor</i> Dengan Kebahagiaan	30
E. Kebahagiaan Ditinjau Dari Jenis Kelamin	34
F. Kerangka Konseptual	37
G. Hipotesis	37

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian	38
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	38

UNIVERSITAS MEDAN AREA

1. Kebahagiaan	38
2. <i>Sense Of Humor</i>	38
3. Jenis Kelamin	39
C. Populasi dan sampel	39
1. Populasi	39
2. Teknik Pengambilan Sampel	40
D. Metode Pengumpulan data	40
a. Skala Kebahagiaan	41
b. Skala <i>Sense Of Humor</i>	42
E. Validitas Dan Reliabilitas	42
1. Validitas Alat Ukur	43
2. Reliabilitas Alat Ukur	44
F. Metode Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	47
1. Orientasi Kacah Penelitian	47
2. Persiapan Penelitian	48
a. Persiapan Administrasi	48
b. Persiapan Alat Ukur Penelitian	49
a) Skala Kebahagiaan	49
b) Skala <i>Sense Of Humor</i>	50
c) Uji Coba Alat Ukur Penelitian	51
B. Pelaksanaan Penelitian	54

1. Persiapan Penelitian	48
2. Persiapan Alat Ukur	49
a. Skala Kebahagiaan	49
b. Skala <i>Sense Of Humor</i>	50
c. Alat Ukur Penelitian	51
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	56
1. Uji Asumsi	57
a. Uji Normalitas Sebaran	57
b. Uji Linieritas Hubungan	57
c. Uji Homogenitas Varians	58
2. Hasil Perhitungan Analisis Data Product Moment	59
3. Hasil Perhitungan Analisis Varians Satu Jalur	60
4. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik Dan Mean Empirik	61
a. Mean Hipotetik	61
b. Mean Empirik	61
c. Kriteria	61
D. Pembahasan	64
BAB V PENUTUP	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia sebagai salah satu negara yang sedang berkembang, masih terus berjuang memperbaiki segala aspek demi kemajuannya. Salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah sumber daya manusianya, khususnya generasi muda yaitu remaja, karena remaja merupakan generasi penerus yang mempunyai peranan yang sangat penting untuk kelangsungan pembangunan dan menjadi penerus perjuangan generasi-generasi sebelumnya demi masyarakat, bangsa dan negara di masa yang akan datang.

Remaja diibaratkan sebagai manusia yang sedang berjalan di titian tali temali. Di ujung titian itu ada sebuah jalan masa depan. Jika remaja tidak dapat melaluinya, maka jatuhlah remaja ke dalam lubang kegagalan yang berkepanjangan. Menurut Achi (2002) usia 1-8 tahun itu disebut sebagai anak emas (*golden age*), usia 14-19 tahun adalah masa-masa merawat emas itu. Jika berhasil merawatnya, remaja akan memasuki masa depan yang penuh gemilang. Tapi jika gagal merawatnya sampai umur 30 tahun mungkin masih menjadi manusia yang labil. Oleh karena itu, kesejahteraan remaja perlu diperhatikan, agar tercapai sosok remaja yang sehat secara fisik dan psikologis, berprestasi dan bermoral sehingga remaja siap menghadapi masa depannya dengan baik. Adapun salah satu kesejahteraan remaja tersebut apabila remaja sudah mencapai suatu kebahagiaan dalam hidupnya.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 25/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)25/7/23

Jika tidak mencapai kebahagiaan tersebut maka akan menimbulkan masalah bagi remaja baik dari segi fisik, sosial, mental, jiwa, dan lainnya serta menimbulkan kesenjangan perkembangan perilaku remaja, seperti terjadinya stagnasi (kemandegan) perkembangan. Bukan menjadi rahasia lagi, sekarang ini sangat sering didengar melalui radio, melalui surat kabar, majalah atau buku, dan melalui media televisi atau internet, bahkan dengan mata kepala sendiri, banyak remaja yang terlibat perilaku negatif baik dalam bentuk bolos sekolah, merokok, minum-minuman keras, perkelahian atau tawuran, pacaran tanpa batas, seks bebas, penyalahgunaan narkoba, dan perbuatan lainnya yang bersinggungan langsung dengan kriminal dan hukum. Awalnya remaja hanya melakukan perilaku negatif untuk kesenangan semata, tapi hal tersebut membuat remaja tidak bahagia.

Sebuah hasil survei di Amerika menunjukkan, bahwa waktu perasaan kecewa anak muda yang berusia antara 20-24 tahun lebih lama dibanding orang tua yang berusia 65-74 tahun (Nashrori & Muslim, 2007). Kehampaan dan kekecewaan merupakan kondisi yang mencerminkan kondisi tidak bahagia. Perasaan tidak bahagia yang dirasakan siswa di Indonesia dapat dilihat dari perilaku menyimpang yang mengindikasikan perasaan tidak bahagia yang kemudian memunculkan perilaku destruktif serta adanya keinginan mencari kebahagiaan dengan cara-cara tertentu; ada yang berusaha keras mengejar harta, ada yang melakukan segala macam kemaksiatan, seperti minum-minuman keras dan seks bebas, ada pula yang lari dari kenyataan dengan cara menenggak alkohol, membolos sekolah karena kebosanan, pil ekstasi dan barang-barang adiktif lainnya. Dengan persentase perilaku menyimpang yang terjadi sebagai

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 25/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

berikut; 73,1% remaja laki-laki telah merokok dan remaja putri sebesar 12,5%, minum-minuman keras 42,2% pada remaja laki-laki dan 3% pada perempuan, narkoba 22,4% pada remaja laki-laki dan 2,3% pada remaja perempuan, seks sebelum menikah 9,4% pada laki-laki dan 3,2% pada perempuan (<http://www.tempo.co>).

Setiap tahun diperkirakan 15.000 remaja (serta mahasiswa) tewas akibat penyalahgunaan narkoba, psikotropika, dan bahan adiktif lainnya di seluruh Indonesia. Hasil pengamatan menunjukkan, remaja yang punya gaya hidup tidak sehat termasuk merokok dan banyak minum alkohol mendapatkan skor kebahagiaan 4-5 kali lebih rendah daripada yang memiliki gaya hidup sehat. Rokok paling membuat tidak bahagia, yakni dengan skor 5 kali lebih rendah (<http://www.kainsutera.com>).

Keadaan fisik yang tidak sesuai dengan fisik ideal yang diinginkan juga menjadi rasa ketidakpuasan atau keprihatinan mereka terhadap keadaan fisik yang dimiliki. Mereka juga sering membandingkan fisiknya dengan fisik orang lain ataupun idola-idola mereka. Permasalahan fisik ini sering mengakibatkan mereka kurang percaya diri. Levine & Smolak (dalam Sudrajat, 2008) menyatakan bahwa 40-70% remaja perempuan merasakan ketidakpuasan pada dua atau lebih dari bagian tubuhnya, khususnya pada bagian pinggul, pantat, perut dan paha. Dalam sebuah penelitian survey pun ditemukan hampir 80% remaja ini mengalami ketidakpuasan dengan kondisi fisiknya (Kostanski & Gullone dalam Sudrajat, 2008). Namun ternyata semua itu tidak membuat remaja menjadi bahagia,

sebaliknya remaja malah merasakan kesengsaraan batin, hidup tidak tenang, dan selalu dihantui kecemasan.

Untuk membenarkan kasus di atas peneliti melakukan survei di SMK Swasta Budi Utomo Cikampak bahwa terdapat perilaku tidak bahagia yang dirasakan oleh siswa-siswi di sekolah tersebut. Hal ini dibenarkan dari salah seorang guru BP mengatakan masalah yang sering muncul selama setahun belakangan ini adalah masalah bolos atau cabut di luar pelajaran yang tercatat di buku kasus siswa hampir mencapai 55,78% siswa yang bolos, merokok sekitar 24,45% dan berkelahi 1,9%. Adapun yang sering tercatat di buku kasus siswa adalah siswa yang membolos dan merokok pada saat jam-jam sekolah. Masalah membolos tidak hanya dilakoni oleh siswa laki-laki tapi juga dilakukan siswa perempuan.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan siswa bolos dari sekolah, diantaranya karena merasa bosan dengan gaya mengajar dari guru. Ada yang bolos karena gurunya gagal membuat suasana menarik di kelas, sehingga membuat siswa bosan dan mencoba mencari suasana berbeda di luar sekolah. Maka dapat dikatakan masa remaja juga sering dikenal dengan istilah masa pemberontakan. Di mana pada masa-masa ini, seorang anak yang baru mengalami pubertas seringkali menampilkan beragam gejala emosi, menarik diri dari keluarga, serta mengalami banyak masalah, baik di rumah, sekolah, atau di lingkungan pertemanannya sehingga ini menjadi masalah ketidakbahagiaan bagi remaja (Huna, 2012).

Selain kasus-kasus remaja yang termasuk dampak ketidakbahagiaan bagi remaja, banyak remaja yang menghadapi berbagai masalah sehingga membuatnya menjadi stres. Kadang-kadang, apa yang mereka lakukan dapat merusak hidup mereka, mengalami ketidakbahagiaan, berakhir dengan menyedihkan dan bahkan remaja akan melakukan bunuh diri jika tidak mampu mengatasi permasalahannya.

Salah satu kasus remaja perempuan yang bernama Gabrielle Esquivel yang berumur 17 tahun berusaha mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri karena merasa dirinya tidak sebahagia seperti remaja-remaja yang lain. Gabrielle merasa malu dan tidak percaya diri dengan keadaan yang ada pada dirinya sehingga berusaha memotong pergelangannya sebanyak 130 kali (<http://www.tempo.co>).

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan betapa pentingnya arti kebahagiaan bagi remaja. Penelitian kebahagiaan sangat penting dilakukan karena kondisi bahagia merupakan cita-cita tertinggi yang selalu ingin diraih oleh semua manusia dalam tindakannya (Ryff, 1989). Kebahagiaan dapat menjauhkan individu dari masalah-masalah yang serius dan perilaku menyimpang. Kebahagiaan juga dipengaruhi oleh hal-hal yang dapat mempengaruhi pola berpikir seseorang, individu yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya akan mampu mengendalikan diri termasuk tidak berperilaku menyimpang.

Kebahagiaan dirasakan sangat penting bagi kehidupan manusia, bahkan seringkali hal ini yang menjadi tujuan hidup seseorang. Penelitian yang dilakukan Yuniarti & Oetami (2011) menunjukkan adanya keragaman hal-hal yang menyebabkan seseorang bahagia. Adapun sumber-sumber keragaman

kebahagiaan pada remaja yang mendapatkan frekuensi tertinggi terdiri dari : 1.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

Pergi rekreasi beramai-ramai, misalnya mengunjungi wisata alam; 2. Mencapai peningkatan diri, berhasil di sekolah, ada kesempatan memperoleh pendidikan, serta ada rasa penting dalam jabatan; 3. Memperoleh hubungan baik dengan orang lain, bersahabat karib, dan mendapatkan teman yang pasti; 4. Dalam suasana sport, permainan-permainan, dan bersepeda; serta 5. Merasa diri bermanfaat bagi orang lain. Dapat dilihat juga bahwa yang menjadi sumber kebahagiaan bagi remaja apabila mempunyai keluarga utuh dan mendapatkan kasih sayang dari keluarga, adanya lingkungan yang harmonis, adanya keinginan yang tercapai serta peran dan dukungan dari orang lain. Seperti hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat tujuh kategori peristiwa yang menyebabkan remaja bahagia, yaitu peristiwa yang berkaitan dengan keluarga, prestasi, mencintai dan dicintai, spiritualitas, teman, waktu luang dan uang.

Kebahagiaan adalah suatu keadaan atau perasaan senang, tenang, damai, dan puas dalam diri seseorang. Orang yang bahagia adalah orang yang terdapat rasa-rasa tersebut. Hal ini biasanya dialami ketika tidak adanya rasa kekhawatiran dan rasa takut atas pikiran-pikiran yang mengelayuti, dan ini biasanya juga terjadi, saat kita melakukan sesuatu yang kita suka untuk melakukannya atau saat kita mencapai sesuatu yang berharga bagi kita. Seseorang yang berhasil menemukan kebahagiaan dalam hidupnya tentu akan lebih kuat dalam mengatasi guncangan kehidupan jika dibandingkan dengan orang lain yang tidak dapat memaknai hidup secara positif. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Lisa Aspinwall, seorang profesor di Universitas Utah. Aspinwall berhasil mengumpulkan banyak bukti kuat yang menyatakan bahwa dalam mengambil

UNIVERSITAS MEDAN AREA

keputusan penting pada kehidupan nyata, mereka yang bahagia bisa lebih pintar daripada mereka yang tidak bahagia (Seligman, 2005).

Bahagia merupakan sebuah pilihan hidup, musibah yang datang adalah dirasakan oleh semua orang tetapi kebahagiaan datang hanya dari diri. Orang yang menghayati hidup dengan bahagia, menjalani hidup dengan penuh semangat dan optimisme serta jauh dari penderitaan. Mereka mempunyai tujuan hidup yang jelas, baik jangka panjang maupun jangka pendek. Mereka juga menyadari betapa bahagia dalam menjalani hidup walaupun dalam kehidupan dapat ditemukan betapa buruknya keadaan. Semua orang pasti menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebahagiaan adalah prediktor kuat untuk menilai kebaikan dalam hidup. Kebahagiaan membuat manusia ingin terus hidup dan beraktivitas, bahkan menghasilkan sesuatu. Tak heran bila kebahagiaan dapat membuat orang berumur panjang. Hal tersebut membuat topik kebahagiaan menjadi hal yang penting untuk dibicarakan mengingat manfaatnya besar bagi manusia (Hartato, 2012).

Adapun faktor-faktor yang terdapat pada kebahagiaan salah satunya ada emosi positif-emosi negatif. Menurut Seligman (2002), kebahagiaan diartikan sebagai perasaan positif dan kegiatan positif. Meningkatnya emosi dan kegiatan positif membuat kebahagiaan seseorang akan bertambah. Adapun salah satu emosi positif yang dapat meningkatkan kebahagiaan individu yaitu adanya rasa humor (*sense of humor*) dalam hidupnya. Melalui *sense of humor* seseorang dapat mengambil makna positif dari setiap kejadian ataupun pengalaman yang pahit yang telah dilaluinya. Dalam penelitian Thorson dan Powell (1997) dijelaskan bagi individu yang memiliki selera humor (*sense of humor*) tinggi pada umumnya

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 25/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)25/7/23

memiliki kemampuan untuk mengapresiasi materi dan mampu menceritakan cerita lucu hingga membuat orang lain gembira.

Sense of humor tidak hanya sekedar membawa suasana tawa tetapi dapat menghilangkan pemikiran-pemikiran yang negatif dan membebani sehingga dapat membuat kehidupan seseorang sejahtera dan akhirnya bahagia (Hartanti, 2002). Dalam penelitian Hidayah & Fitriani (2012) juga mengatakan bahwa emosi positif akan mengurangi bahkan menghilangkan beberapa simptom yang tidak menyenangkan dari emosi negatif.

Individu yang mendapatkan skor tinggi untuk mencapai kebahagiaannya mampu menyeimbangkan emosinya, maka dari itu dibutuhkan selera humor untuk keseimbangan emosinya tersebut (Hartanti, 2008). Orang yang memiliki *sense of humor* dapat memandang dirinya sendiri dengan tidak terlalu serius, sehingga dapat menertawakan kebodohnya, mampu memandang persoalan dari sudut pandang yang berbeda sehingga mendapatkan kekuatan untuk mengatasinya dan mampu menghadirkan kearifan dalam memecahkan permasalahan.

Tidak hanya itu, penelitian membuktikan bahwa *sense of humor* memberi banyak manfaat bagi orang yang melontarkannya, maupun orang-orang di sekitarnya. *Sense of humor* meningkatkan kebahagiaan dan membuat hubungan dengan sekeliling lebih dekat. Juga berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan fisik, antara lain meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan energi, menghilangkan rasa sakit dan melindungi seseorang terhadap stres (Munandar, 1996).

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara *sense of humor* dengan kebahagiaan pada remaja di SMK Swasta Budi Utomo Cikampak.

B. Identifikasi Masalah

Hanya sedikit orang dewasa yang memisahkan awal masa remaja dengan akhir masa remaja, mereka cenderung mengingat seluruh masa remaja sebagai usia yang tidak berbahagia. Disamping itu pemberitaan mengenai kasus-kasus remaja yang menyimpang seperti bolos sekolah, cabut, tawuran dan bahkan bunuh diri dalam tahun-tahun belakangan ini, cenderung memperkuat keyakinan bahwa periode ini adalah periode yang tidak bahagia dalam rentang kehidupan.

Ketidakhahagiaan remaja lebih-lebih karena masalah pribadi daripada masalah-masalah lingkungan. Remaja mempunyai tingkat aspirasi tinggi, yang tidak realistis bagi dirinya sendiri, dan bila prestasinya tidak memenuhi harapan akan timbul rasa tidak puas dengan diri sendiri dan bersikap menolak diri sendiri. Bilamana remaja cukup berhasil mengatasi masalah yang dihadapinya dan kepercayaan pada kemampuannya dalam mengatasi masalah-masalah tanpa bantuan orang dewasa maka periode tidak bahagia lambat laun berkurang.

Dari hasil survei yang peneliti lakukan di SMK Budi Utomo Cikampak salah satu siswamengatakan bahwa orang yang bahagia itu terlepas dari suatu masalah, beban, segala sesuatu yang menyangkut dengan kecemasan. Adapun cara untuk mengatasi masalah maupun kecemasan tersebut seperti halnya

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 25/7/23

Access From (repository.uma.ac.id)25/7/23

cabut atau bolos dilakukan karena siswa merasa bosan dengan pengajaran yang diberikan oleh guru, terkait dengan adanya masalah pribadi pada siswa hingga membuat siswa jadi males belajar dan lebih memilih cabut, kumpul bareng teman-teman dan untuk mengisi kebosanan tersebut dengan membuat lelucon dengan teman-teman.

Banyak remaja sekarang mengadakan humor dalam setiap obrolannya. Apalagi kalau remaja sudah bergabung dengan kelompoknya atau dengan teman sebaya hal yang banyak dilakukan membuat kelucuan dan itu membuat diri mereka bahagia. Asumsinya itu mereka buat untuk membangkitkan suasana yang lebih hangat lagi. Terutama, bahagia terlepas dari masalah yang dihadapi. Salah seorang siswa juga mengatakan belum tentu orang yang membuat kelucuan itu adalah orang yang bahagia, terkadang *sense of humor* itu dibuat hanya untuk menutupi masalah pribadi mereka. Salah satu contoh pada kasus putus cinta, kebanyakan hal alternatif untuk mengatasi kegalauan mereka adalah berkumpul dengan teman dan membuat kelucuan. Dan biasanya orang yang membuat lucu tersebut adalah orang yang memiliki masalah pribadi tersebut.

Selain itu, kebanyakan remaja yang membuat lucu juga adalah orang-orang yang ceria dibandingkan orang yang tertutup dan lebih suka mengurung diri, sehingga dia mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan teman sebayanya. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk membuktikan apakah ada permasalahan pada remaja mengenai hubungan antara *sense of humor* dengan kebahagiaan. Oleh karena itu, peneliti mengajukan judul penelitian tentang

hubungan antara *sense of humor* dengan kebahagiaan pada remaja di SMK Swasta Budi Utomo Cikampak.

C. Batasan Masalah

Banyak faktor-faktor atau variabel yang dapat dikaji untuk ditindak lanjuti dalam penelitian ini. Namun karena luasnya bidang cakupan serta adanya berbagai keterbatasan yang ada baik waktu, dana, maupun jangkauan penulis sehingga dalam penelitian ini tidak semua dapat ditindak lanjuti. Untuk itu dalam penelitian ini dibatasi masalah *sense of humor* yang turut mempengaruhi kebahagiaan pada remaja di SMK Swasta Budi Utomo Cikampak.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *sense of humor* dengan kebahagiaan pada remaja di SMK Swasta Budi Utomo Cikampak ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan kebahagiaan pada remaja di SMK Swasta Budi Utomo Cikampak.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis penelitian adalah diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi terutama dalam bidang Psikologi Perkembangan, Psikologi Pendidikan dan Psikologi Positif yang berkaitan dengan hubungan antara *sense of humor* dengan kebahagiaan pada remaja di SMK Budi Utomo Cikampak.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan kepada masyarakat umum, khususnya remaja dalam memahami usaha mencapai kebahagiaan yang salah satunya adalah dengan mempergunakan *sense of humor*, dalam menemukan penyelesaian dari suatu masalah, mencapai kepuasan hidup serta selalu bersyukur dan bermanfaat bagi masa akan yang datang yaitu masa dewasa. Serta, bagi sekolah baik guru maupun siswa dapat menciptakan suasana belajar yang nyaman, menimbulkan suasana semangat belajar dan dapat mengurangi kejenuhan dalam belajar mengajar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

i. Pengertian Remaja

Masa remaja menurut Mappiare (1982) adalah masa yang berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan usia 21 tahun bagi wanita dan 13 sampai dengan 22 tahun bagi laki-laki.

Menurut Hurlock (1980) remaja adalah masa yang paling tepat dalam mengembangkan intelektual. Sedangkan menurut Monk menyatakan bahwa remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Remaja sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh masuk pada golongan orang dewasa. Oleh karena itu, remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badai” (Nashrori & Muslim, 2007).

Menurut Monk remaja masih belum menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikis, tetapi perlu diketahui bahwa fase ini adalah fase yang paling potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun psikis. (<http://www.kainsutera.co>)

Berdasarkan defenisi yang dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa yang masih belum jelas keberadaannya antara masa kanak-kanak maupun dewasa, dimana remaja berusaha untuk mencari identitas diri

penuh dengan tantangan dan masa karena adanya fungsi kognitif, emosi maupun psikis.

2. Tahap Perkembangan Remaja

Dari zaman Aristoteles sampai G.S Hall nampak sudah ada kesepakatan tentang adanya kurun usia tertentu yang merupakan peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, tetapi bagaimana proses itu terjadi dalam kurun usia tertentu termaksud belum ada penjelasannya (<http://www.kainsutera.com>). Dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan, adalah 3 tahap perkembangan remaja :

1. Remaja awal (*early adolescence*), dengan rentang usia 11-13 tahun

Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan kendali tahap "ego" menyebabkan para remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa.

2. Remaja madya (*middle adolescence*), usia antara 14-18 tahun

Pada masa ini sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja sehingga masa ini disebut masa merindu puja (*mendewa-dewakan*), yaitu sebagai gejala remaja. Proses terbentuknya pendirian atau pandangan hidup atau cita-cita hidup ini dapat dipandang sebagai penemuan nilai-nilai kehidupan. Proses penemuan nilai-nilai

kehidupan ini antara lain :

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 25/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)25/7/23

- Karena tiadanya pedoman, si remaja merindukan sesuatu yang dianggap bernilai, pantas dipuja bahkan sering kali remaja hanya mengetahui bahwa dia menginginkan sesuatu tetapi tidak mengetahui apa yang diinginkannya.
- Objek pemujaan itu telah menjadi lebih jelas, yaitu pribadi-pribadi yang dipandang mendukung nilai-nilai tertentu (jadi personifikasi nilai-nilai).

3. Remaja akhir (*late adolescence*), rentang usia antara 19-24 tahun

Setelah remaja dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja akhir dan telah terpenuhilah tugas-tugas perkembangan masa remaja, yaitu menemukan pendirian hidup dan masuklah individu ke dalam masa dewasa.

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa tahap perkembangan remaja dibagi atas remaja awal, remaja madya dan remaja akhir yang memunculkan karakternya masing-masing sesuai dengan tahapannya dan lebih menyukai ketertarikannya dengan yang lawan jenis serta lebih senang untuk selalu diperhatikan .

3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Pendapat yang dikemukakan oleh Konopka (dalam Pikunas, 1976) bahwa ada beberapa tugas perkembangan yang harus dikuasai oleh remaja tengah adalah sebagai berikut:

- Menerima keadaan fisik sebagai suatu perubahan.
- Mencapai kebebasan emosional dari orangtua dan figur otoritas lainnya.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 25/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)25/7/23

- Mengembangkan keterampilan dalam komunikasi interpersonal dan belajar untuk berteman baik dalam *peer* nya maupun berteman pada kelompok lain.
- Menemukan figur yang tepat untuk dijadikan sebagai model dalam mencapai identitas ego.
- Menyadari dan menggunakan potensi yang dimiliki sebagai kemampuan.
- Memperkuat kontrol diri.
- Menjadi dewasa dalam berperilaku dan penyesuaian yang lebih baik dibanding masa sebelumnya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tugas dari remaja tengah meliputi menerima keadaan fisik sebagai perubahan, mencapai suatu kebebasan, mengembangkan komunikasi interpersonal sesama teman sebaya, mencari figur dalam pencarian identitas, mampu mengontrol diri, dapat mengembangkan potensi yang dimiliki serta menjadi dewasa dalam berperilaku dan penyesuaian yang lebih baik dari sebelumnya.

B. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Secara filsafat kata “bahagia” dapat diartikan dengan kenyamanan dan kenikmatan spiritual dengan sempurna dan adanya rasa kepuasan, serta tidak adanya cacat dalam pikiran sehingga merasa tenang serta damai. Kebahagiaan bersifat abstrak dan tidak dapat disentuh atau diraba. Dalam Kamus Besar Bahasa

Indonesia, bahagia diartikan sebagai keadaan senang dan tentram, bebas dari segala yang menyusahkan (Lukman, 2008).

Seligman (2005) menjelaskan kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu (seperti ketika menggunakan ekstasi) serta aktivitas positif yang tidak mempunyai komponen perasaan sama sekali (seperti keterlibatan individu secara menyeluruh pada kegiatan yang disukainya). Seligman (2005) memberikan gambaran individu yang mendapatkan kebahagiaan yang autentik (sejati) yaitu individu yang telah dapat mengidentifikasi dan mengolah atau melatih kekuatan dasar (terdiri dari kekuatan dan keutamaan) yang dimilikinya dan menggunakannya pada kehidupan sehari-hari, baik dalam pekerjaan, cinta, permainan, dan pengasuhan.

Menurut Seligman (2002), kebahagiaan sesungguhnya merupakan hasil penilaian terhadap diri dan kehidupan kita yang memuat baik emosi positif (seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap) maupun aktivitas positif (seperti absorpsi dan keterlibatan).

Menurut Yudiantara menjelaskan kebahagiaan merupakan hal yang bisa ditumbuhkan oleh setiap individu dengan salah satu cara yang bisa dilakukan yaitu optimis terhadap segala hal yang dilakukan (Mustofa, 2008).

Berdasarkan pendapat tokoh diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebahagiaan adalah suatu keadaan senang dan tentram yang dirasakan oleh individu yang mengacu pada emosi positif maupun aktivitas positif dalam kehidupan sehari-hari sebagai penilaian terhadap diri maupun kehidupan.

2. Aspek-aspek Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005) lima aspek utama yang dapat menjadi sumber kebahagiaan sejati, yaitu :

a. Terjalinnnya hubungan positif dengan orang lain

Hubungan positif atau *positive relationship* bukan sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun anak, tetapi dengan menjalin hubungan yang positif dengan individu yang ada disekitar. Status perkawinan dan kepemilikan anak tidak dapat menjamin kebahagiaan seseorang.

b. Keterlibatan Penuh

Keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Dengan melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta dalam aktivitas tersebut.

c. Penemuan makna dalam keseharian

Dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni menemukan makna dalam apapun yang dilakukan.

d. Optimisme yang realistis

Orang yang optimis ditemukan lebih berbahagia. Mereka tidak mudah cemas karena menjalani hidup dengan penuh harapan.

e. Resiliensi

Orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan.

Karena kebahagiaan tidak bergantung pada seberapa banyak peristiwa
UNIVERSITAS MEDAN AREA

menyenangkan yang dialami. Melainkan sejauh mana seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan sekalipun.

Aspek-aspek yang telah disebutkan di atas sejalan dengan dua komponen kebahagiaan menurut Rakhmat (2009) dimana komponen kebahagiaan pertama adalah perasaan yang menyenangkan. Bahagia adalah emosi positif, dan sedih adalah emosi negatif. Emosi dapat diukur; secara objektif, misalnya dengan mengukur gelombang otak ketika merasa bahagia. Sedangkan komponen kebahagiaan yang kedua adalah penilaian seseorang tentang hidupnya. Perasaan kita sebut sebagai unsur afektif dan penilaian unsur kognitif.

Dari berbagai uraian di atas ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek dari kebahagiaan yaitu terjalinnya hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimisme yang realistis, adanya resiliensi atau kemampuan seseorang untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan, adanya perasaan yang menyenangkan dan penilaian seseorang terhadap hidupnya.

3. Karakteristik Orang yang Bahagia

Setiap orang bisa sampai kepada kebahagiaan akan tetapi tidak semua orang bisa memiliki kebahagiaan. Menurut Myers (dalam Hartato, 2012), seorang psikolog yang mengadakan penelitian tentang solusi mencari kebahagiaan bagi manusia modern, ada empat karakteristik yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu :

a. Menghargai diri sendiri

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 25/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri. Mereka cenderung setuju dengan pernyataan seperti “Saya adalah orang yang menyenangkan”. Jadi, pada umumnya orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk menyetujui pernyataan seperti diatas.

b. Optimis

Ada dua dimensi untuk menilai apakah seseorang termasuk optimis atau pesimis, yaitu dimensi permanen (menentukan berapa lama seseorang menyerah) dan dimensi pervasif (menentukan apakah ketidakberdayaan melebar ke banyak situasi). Orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga mereka berusaha untuk lebih keras pada setiap kesempatan agar ia dapat mengalami peristiwa baik lagi (Seligman, 2005). Sedangkan orang yang pesimis menyerah di segala aspek ketika mengalami peristiwa buruk di area tertentu.

c. Terbuka

Orang yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain serta membantu oranglain yang membutuhkan bantuannya. Penelitian menunjukkan bahwa orang – orang yang tergolong sebagai orang ekstrovert dan mudah bersosialisasi dengan orang lain ternyata memiliki kebahagiaan yang lebih besar.

d. Mampu mengendalikan diri

Orang yang bahagia pada umumnya merasa memiliki kontrol pada hidupnya. Mereka merasa memiliki kekuatan atau kelebihan sehingga biasanya mereka berhasil lebih baik di sekolah atau pekerjaan.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 25/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From repository.uma.ac.id 25/7/23

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik orang yang bahagia memiliki karakteristik antara lain menghargai diri sendiri, optimis, terbuka dan mampu mengendalikan dirinya sendiri pada hidupnya.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Berikut adalah faktor – faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu:

a. Budaya

Triandis (dalam Hartato, 2012) mengatakan bahwa faktor budaya dan social politik berperan dalam tingkat kebahagiaan seseorang. Carr (dalam Hartato, 2012) mengatakan bahwa budaya dalam kesamaan sosial memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Kebahagiaan juga lebih tinggi dari kebudayaan individualistis dibandingkan dengan kebudayaan kolektivitis.

b. Kehidupan Sosial

Menurut Seligman (2005), orang yang sangat bahagia menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan, paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan mayoritas dari mereka bersosialisasi.

c. Agama atau Religiusitas

Orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius (Seligman, 2005). Hal ini dikarenakan agama memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup bagi manusia (Seligman, 2005).

Selain itu, keterlibatan seseorang dalam kegiatan keagamaan atau komunitas agama dapat memberikan dukungan sosial bagi orang tersebut (Carr

dalam Hartato, 2012). Hubungan antara harapan akan masa depan dan keyakinan beragama merupakan landasan mengapa keimanan sangat efektif melawan keputusan dan meningkatkan kebahagiaan (Seligman, 2005).

d. Pernikahan

Seligman (2005) mengatakan bahwa pernikahan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan. Menurut Carr (dalam Hartato, 2012), ada dua penjelasan mengenai hubungan kebahagiaan dan pernikahan yaitu, orang yang bahagia lebih atraktif sebagai pasangan daripada orang yang tidak bahagia.

Penjelasan kedua yaitu pernikahan memberikan banyak keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang, diantaranya keintiman psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun keluarga, menjalankan peran sebagai pasangan dan orang tua, menguatkan identitas dan menciptakan keturunan (Carr dalam Hartato, 2012). Kebahagiaan orang yang menikah mempengaruhi panjang usia dan besar penghasilan dan hal ini berlaku bagi pria dan wanita (Seligman, 2005).

e. Usia

Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, afek positif sedikit melemah, dan afek negatif tidak berubah (Seligman, 2005). Seligman (2005) menjelaskan hal yang berubah ketika seseorang menua adalah intensitas emosi dimana perasaan “mencapai puncak dunia” dan “terpuruk dalam keputusan” berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman.

f. Uang

Seligman (2005) menjelaskan bahwa di Negara yang sangat miskin, kaya bisa berarti lebih bahagia. Namun di Negara yang lebih makmur dimana hampir

semua orang memperoleh kebutuhan dasar, peningkatan kekayaan tidak begitu berdampak pada kebahagiaan (Seligman, 2005).

g. Kesehatan

Kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan (Seligman, 2005). Menurut Seligman (2005) yang penting adalah persepsi subjektif kita terhadap seberapa sehat diri kita. Seligman (2005) juga menambahkan bahwa orang yang memiliki lima atau lebih masalah kesehatan, kebahagiaan mereka berkurang sejalan dengan waktu.

h. Jenis Kelamin

Jenis kelamin memiliki hubungan yang tidak konsisten dengan kebahagiaan (Seligman, 2005). Wanita memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim daripada pria (Seligman, 2005). Wanita mengalami lebih banyak emosi positif dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan pria (Seligman, 2005). Seligman (2005) juga menjelaskan bahwa tingkat emosi rata-rata pria dan wanita tidak berbeda namun wanita lebih bahagia dan juga lebih sedih daripada pria.

i. Rasa Humor (*sense of humor*)

Martin (2003) mengatakan humor sebagai reaksi emosi yang diharapkan dapat membawa kesenangan atau kebahagiaan. Ini didukung dalam sebuah penelitian baru pada 70 orang yang lanjut usia membuktikan bahwa "terapi humor" menghasilkan kebahagiaan yang meningkat dan kepuasan hidup, sakit kronis lega, serta kurangnya rasa kesepian (Chasteen, 2011). Ruch (dalam Nabila, 2011) juga mengatakan bahwa rasa humor merupakan kontributor yang potensial yang dimiliki individu dalam mencapai kebahagiaan hidup.

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan meliputi budaya termasuk sosial-politik, kehidupan sosial, agama, pernikahan, faktor usia, ekonomi atau keuangan, kesehatan, dan jenis kelamin serta adanya rasa humor yang membedakan antara laki-laki dan wanita dari segi emosional serta adanya rasa humor yang dapat meningkatkan kebahagiaan pada seseorang.

C. Sense of Humor

1. Pengertian Humor

Humor berasal dari kata Latin *umor* yang berarti cairan. Sejak 400 SM, orang Yunani Kuno beranggapan bahwa suasana hati manusia ditentukan oleh empat macam cairan di dalam tubuh, yaitu: darah (*sanguis*), lendir (*phlegm*), empedu kuning (*cholera*), dan empedu hitam (*melancholy*). Perimbangan jumlah cairan tersebut menentukan suasana hati. Kelebihan salah satu di antaranya akan membawa pada suasana tertentu (Rahmanadji, 2007).

Menurut Eysenck (dalam Hidayah & Fitriani, 2012), humor adalah sesuatu yang dapat membuat tertawa. Searah dengan definisi Eysenck ini, Munandar (1996) menyatakan bahwa humor dapat dirumuskan sebagai semacam perangsangan (stimulus) yang memancing refleksi tawa.

Chapman dan Foot (dalam Ripa, 2009) mendefinisikan humor kedalam tiga bentuk, yaitu sebagai stimulus, respon dan bagian dari watak atau kepribadian. Humor dikatakan sebagai stimulus karena dapat menimbulkan

UNIVERSITAS MEDAN AREA, sedangkan sebagai respon karena humor

mendatangkan tertawa, serta humor sebagai watak, menunjukkan bahwa rasa humor yang dimiliki oleh individu merupakan ciri kepribadian, dimana setiap manusia mempunyai rasa humor namun intensitasnya berbeda-beda.

Menurut Drever, humor merupakan sifat dari sesuatu atau suatu situasi yang kompleks yang menimbulkan keinginan untuk tertawa (dalam Hartanti, 2008). Dalam Ensiklopedia Indonesia yang dinyatakan oleh Setiawan bahwa humor itu kualitas untuk menghimbau rasa geli atau lucu, karena keganjilannya atau ketidakpantasannya yang menggelikan; paduan antara rasa kelucuan yang halus di dalam diri manusia dan kesadaran hidup yang iba dengan sikap simpatik (dalam Rahmanadji, 2007).

Dapat disimpulkan bahwa humor merupakan bentuk suasana hati dari bentuk rangsangan (stimulus) yang kompleks yang menimbulkan keinginan untuk tertawa dimana adanya rasa ketidakganjilan atau ketidakpantasan yang menggelikan.

2. Pengertian *Sense of Humor*

Menurut Eysenck (dalam Martin, 2003), tokoh dan peneliti di studi *sense of humor*, *sense of humor* adalah karakter kepribadian yang penting dan berharga, yang melibatkan kemampuan individu dalam mengapresiasi dan memproduksi suatu humor atau kelucuan. Bahkan *Sense of humor* didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk tertawa atau tergelitik menurut Ghee (dalam Hartanti, 2008).

Menurut Sarwono (1996) kesan lucu menuntut persyaratan tertentu, yaitu terdapat *sense of humor* atau kepekaan terhadap humor pada individu yang

melihat kejadian humor. Jika individu tidak cukup peka, maka kejadian seperti apapun tidak akan menimbulkan kesan lucu.

Sense of humor adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan humor sebagai cara menyelesaikan masalah, keterampilan menciptakan humor, kemampuan menghargai atau menanggapi humor (Hartanti, 2002).

Martin (2003) menyatakan bahwa *sense of humor* adalah karakteristik yang merujuk pada perbedaan respons emosional individu dalam konteks kegembiraan sosial, yang ditunjukkan melalui persepsi mengenai keganjilan lucu dan diekspresikan melalui senyuman dan tawa.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa *sense of humor* merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengapresiasi dan memproduksi humor dengan adanya kepekaan individu dalam melihat keadaan lucu yang merujuk pada perbedaan respon emosional individu dalam kegembiraan sosial sehingga dapat menimbulkan kesan tertawa pada diri sendiri dan orang lain.

3. Aspek-aspek *Sense of Humor*

Eysenck (dalam Hartanti, 2002) menyatakan bahwa batasan-batasan yang digunakan dalam *sense of humor* terdiri dari tiga cara, yaitu:

- a. *The Conformist Sense*, yaitu tingkat kesamaan antara individu satu dengan lainnya dalam mengapresiasi materi-materi humor. Hal ini menunjukkan kemampuan individu dalam menanggapi atau pun memberikan penghargaan terhadap humor.
- b. *The Quantitative Sense*, yaitu seberapa sering idividu tersenyum dan tertawa, serta seberapa mudah individu merasa gembira. Hal ini

menunjukkan kemampuan individu dalam menggunakan humor sebagai cara dalam menyelesaikan masalah, karena efek senyum dan tertawa akan dapat mengurai ketegangan atau kekakuan.

- c. *The Productive Sense*, yaitu seberapa banyak individu menceritakan cerita-cerita lucu dan membuat individu lain gembira. Dalam hal ini menunjukkan kemampuan atau keterampilan individu dalam menciptakan suatu humor.

Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari *sense of humor* meliputi *the conformist sense*, *the quantitative sense*, dan *the productive sense*.

4. Jenis-Jenis Humor

Jenis humor menurut Sarwono (1996), yaitu :

- a. Jenis gerak (Slap Stick)

Humor jenis gerak, sangat sederhana, mudah dan tidak memerlukan pemikiran yang canggih. Humor jenis ini bisa ditanggap oleh semua orang.

- b. Jenis Intelektual

Humor jenis intelektual mengandalkan diri pada asosiasi-asosiasi dan harapan-harapan yang dibangun atau dikebembangkan pada awal cerita dan ditutup dengan klimaks yang aneh atau tak terduga pada akhir ceritanya. Biasanya lelucon ini sering terdapat pada teki-teki.

- c. Jenis Gabungan

Humor jenis gabungan membutuhkan persyaratan intelektual tertentu tetapi tidak secanggih intelektual murni. Humor gabungan masih terbantu oleh

gerak dan gaya visual. Contohnya : seseorang yang berbusana pembantu tetapi berbicara tentang bisnis dengan gaya layaknya seorang bos.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa jenis-jenis humor meliputi jenis gerak, yang sederhana, intelektual, dapat berupa teka-teki, mudah dipahami, dan gabungan.

5. Manfaat Humor

Thorson & Powell (1997) Humor memiliki banyak manfaat, baik yang bersifat pelepasan maupun pemuasan kebutuhan seseorang. Humor membuat seseorang sadar bahwa dirinya tidak selalu benar dan mengajarkan pada dirinya untuk melihat persoalan dari berbagai sudut. Humor bersifat menghibur, dapat melancarkan pikiran dan dapat membuat seseorang mentolerir sesuatu.

Ziv (dalam Ripa, 2009) mengemukakan bahwa humor merupakan alat yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan dan kebingungan karena dapat mengalihkannya kepada hal-hal yang lebih menghibur.

Secara, garis besar humor mempunyai empat fungsi, yaitu :

a. Fisiologik

Humor dapat mengalihkan susunan kimia internal seseorang dan mempunyai akibat yang sangat besar terhadap sistem tubuh, termasuk sistem syaraf.

b. Psikologik

Secara psikologik, humor dapat menolong individu saat menghadapi kesukaran. Mindess (dalam Hartanti, 2002) mengatakan bahwa humor dapat membebaskan diri dari banyak rintangan dan pembatasan dalam kehidupan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

sehari-hari. Humor dapat melepas individu dari berbagai tuntutan yang dialami dan dapat membebaskannya dari perasaan inferioritas.

c. Pendidikan

Dalam dunia pendidikan humor dapat menumbuhkan proses pembelajaran yang mengasyikkan bagi siswa. Stopsky (dalam Hartanti, 2002) menyatakan bahwa humor adalah komponen utama untuk mendorong siswa agar lebih kritis dalam berfikir.

d. Sosial

Humor dapat menciptakan suasana lebih rileks, sehingga akan lebih memacu komunikasi pada persoalan-persoalan sensitif, sumber wawasan suatu konflik, mengatasi pola sosial yang kaku dan formal, mempermudah penggunaan perasaan atau implus dengan cara aman dan tidak mengancam (Hershkowitz dalam Hartanti, 2002).

Dapat ditarik kesimpulan dari penjelasan di atas yaitu manfaat humor meliputi sebagai salah satu kebutuhan individu yang bersifat untuk menghibur, melancarkan pikiran, mengatasi kecemasan, sebagai fisiologik, psikologik, menamabah semangat, menghilangkan ketegangan, menciptakan suasana rileks dalam kehidupan sosial dan melancarkan komunikasi dalam persoalan yang sensitif.



D. Hubungan *Sense of Humor* dengan Kebahagiaan

Kebahagiaan dalam masa remaja dijelaskan oleh Hurlock (1980) yaitu jika remaja mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan, adanya kepuasan hidup, tidak menolak diri sendiri dalam arti menerima atau mensyukuri dengan apa yang ada pada dirinya, dan mampu menyelesaikan masalah tanpa bantuan orang dewasa. Cara berpikir positif serta rasa syukur adalah bagian dari pemahaman realitas kebahagiaan (Lukman, 2008).

Remaja sekarang mengalami berbagai konflik yang menuntut remaja untuk dapat menyelesaikan permasalahan dan berusaha untuk menyesuaikan diri dalam menyikapi perubahan yang ada, dan dalam menyelesaikan permasalahan yang ada akan terasa berat jika tidak diimbangi dengan hal-hal yang menyenangkan. Salah satu cara untuk menyeimbangkan diri dan membuat hidup terasa ringan adalah humor. Cukup sedikit humor di sana-sini akan membuat hidup terasa lebih menyenangkan (Munandar, 1996).

Sense of humor merupakan karakter individu yang paling penting, yang dirancang untuk membuat individu tak gentar dalam menjalani kehidupannya sehingga dapat meraih keutuhan hidup, karena *sense of humor* yang dimiliki individu merupakan bahan bakar yang dapat mengaktifkan hasrat dalam bermain, sehingga individu mampu untuk menikmati permainan-permainan atau tantangan-tantangan yang disuguhkan oleh kehidupan. Melalui *sense of humor* pula individu dapat mengambil makna positif atas pengalaman pahit dan negatif yang dihadapinya (Ruocco dalam Nabila, 2011).

Menurut Martin dan Lefcourt (dalam Hidayah & Fitriani, 2012) juga menjelaskan *sense of humor* menunjukkan frekuensi seseorang ketika tersenyum, tertawa, dan merespon hal-hal yang berkaitan dengan hiburan dalam berbagai situasi hingga mengundang orang lain ikut tertawa. Ditengah masyarakat yang tertekan *sense of humor* bisa menjadi semacam katup pelepas. Disini *sense of humor* (rasa humor) tidak lagi sekedar “membawa produksi tawa”, tetapi justru membawa pemikiran tertentu hilang atau terbebas dari pemikiran-pemikiran yang membebani. Dengan adanya rasa humor, jiwa individu akan menjadi sejahtera (Hartanti, 2002)

Dalam sebuah studi baru pada 70 orang lanjut usia itu membuktikan bahwa *sense of humor* (paparan mingguan untuk humor) menghasilkan kebahagiaan ditingkatkan dan kepuasan hidup, sakit kronis lega, dan kesepian berkurang. *Sense of humor* adalah salah satu hadiah terbesar yang bisa Anda berbagi dengan orang lain. Orang-orang akan mulai menghargai Anda jika Anda berbagi mampu lelucon dan membuat mereka tertawa dan tersenyum, karena *sense of humor* adalah menular, jika Anda bisa membuat orang lain bahagia itu akan menular segera kembali ke Anda (Chasteen, 2011).

Sense of humor disini adalah suatu hal yang bisa berbentuk perlakuan atau perkataan yang santai dan tidak serius yang dianggap lucu dan dapat membuat orang disekitarnya tersenyum atau bahkan tertawa terbahak-bahak. Biasanya hal tersebut terbentuk dari suatu kesalahan atau kekeliruan yang dialami oleh seseorang serta keisengan atau kejahilan yang dilakukan oleh seseorang dan dimaksudkan untuk humor atau bercanda. Selain perasaan senang yang

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 25/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

ditunjukkan melalui tersenyum atau tertawa, bisa juga menimbulkan perasaan marah bagi beberapa orang yang memang rasa humornya rendah (Hartanti, 2002)

Bahkan remaja yang memiliki *sense of humor* tinggi lebih mampu untuk memandang kehidupannya secara lebih luas dan lebih santai. Cara pandang yang lebih luas dan santai terhadap kehidupan dapat membuat mereka memberikan evaluasi yang lebih positif terhadap kehidupannya. Dari evaluasi yang positif itu, tentunya seorang remaja akan merasa puas terhadap apapun yang dimiliki dan diterimanya karena semua hal di sekitarnya bisa menjadi suatu kepuasan hidup. Kepuasan hidup merupakan salah satu komponen pokok kebahagiaan, jadi jika kepuasan hidup remaja terhambat maka untuk mencapai kebahagiaan pun akan terhambat (Rakugaki, 2010).

Selain itu juga *sense of humor* yang dimiliki individu untuk menghadapi tantangan-tantangan dan permasalahan hidup, namun tetap dalam suasana yang menyenangkan. Serta berguna untuk menyadarkan dan menerima dengan lapang dada mengenai sekurang-kurangnya apa yang ada dalam diri individu sendiri atau lingkungannya. Hal tersebut penting untuk mengembangkan kepuasaan hidupnya dan menaikkan level afek positif melalui kegembiraan yang dihasilkan (Nabila, 2011).

Menurut Esysenck (dalam Hartanti, 2002) *sense of humor* digunakan untuk tiga hal dan dua dari tujuannya yaitu untuk membuat orang lain merasa gembira dengan menunjukkan sering orang tertawa dan tersenyum serta menceritakan hal-hal yang lucu. Kebahagiaan berkorelasi positif dengan *sense of humor* adaptif, dan berkorelasi negatif dengan *sense of humor* maladaptif. Banyak temuan

membuktikan penggunaan *sense of humor* yang berbeda berkaitan dengan kebahagiaan dalam beberapa dimensi, mulai dari agresivitas, dan optimisme yang rendah (Nashrori & Muslim, 2007).

Penelitian sebelumnya dilakukan Paul sepakat bahwa *sense of humor* dan kebahagiaan berkorelasi positif. *Sense of humor* adalah salah satu prediktor terbaik dalam membedakan individu bahagia dan tidak bahagia. Berbeda dengan remaja bahagia, remaja lebih sering senang dilaporkan meninjau peristiwa negatif dengan *sense of humor* dan berpikir tentang berapa banyak lebih baik dari saat ini sementara dibandingkan dengan peristiwa negatif. Emosi positif adalah konsekuensi bukan penyebab hiburan humor. Studi Persepsi menemukan *sense of humor* menyebabkan emosi positif oleh ekspresi tersenyum dan tertawa. ketika orang dihadapkan dengan humor, mereka akan memiliki senyum ceria dan cenderung lebih tertawa. Faktor keceriaan dan keseriusan yang rendah berulang kali ditemukan sebagai hasil dari instrumen humor berbagai. Perilaku lucu terbukti berhubungan dengan keceriaan tinggi dan keseriusan yang rendah. Sebaliknya, *sense of humor* tidak memprediksi suasana hati buruk sama sekali (Rakugaki, 2010).

Sependapat dengan pernyataan Ruocco & Ruch (Martin, 2003) menyatakan bahwa *sense of humor* merupakan kontributor yang sangat potensial, yang dimiliki oleh individu dalam mencapai kebahagiaan hidup (*good life*).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang positif antara kebahagiaan dengan *sense of humor*, remaja yang memiliki *sense of humor* dalam hidupnya dapat menyeimbangkan dirinya, membuat hidup

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 25/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)25/7/23

terasa lebih ringan, dapat mengurangi rasa kesepian, sehingga remaja akan merasa puas dalam menjalani hidupnya dan dari sense of humor dapat juga dibedakan remaja yang bahagia dan tidak bahagia.

E. Kebahagiaan Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Happiness atau kebahagiaan merupakan kualitas dari keseluruhan hidup manusia apa yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi ataupun pendapatan yang lebih tinggi (Biswas dkk dalam Hartato, 2012).

Menurut Compton (dalam Yuniarti & Oetami, 2011), tidak ada perbedaan kebahagiaan antara laki-laki dan perempuan, namun terdapat penyebab kebahagiaan yang berbeda pada dua jenis kelamin. Laki-laki dipengaruhi pekerjaan, kepuasan ekonomi, dan diri mereka sendiri. Adapun wanita lebih dipengaruhi oleh anak-anak mereka dan kesehatan keluarganya. Di Taiwan ditemukan bahwa kebahagiaan laki-laki Taiwan tergantung pada kepuasan kerja, sedangkan wanita tergantung pada kepuasan dan kebahagiaan keluarganya.

Penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti & Oetami (2011) untuk melihat perbedaan kebahagiaan ditinjau dari jenis kelamin didapatkan hasilnya dari analisis menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara peristiwa yang membuat bahagia dengan jenis kelamin. Peristiwa yang membuat paling bahagia adalah peristiwa yang berhubungan dengan keluarga, prestasi, mencintai dan dicintai, spiritualitas, teman, waktu luang, uang dan lain-lain (*others*). Adapun

UNIVERSITAS MEDAN AREA kelamin dengan keluarga didominasi responden

perempuan sebesar 34,9%, sedangkan laki-laki 26,8%. Kategori prestasi lebih tinggi responden laki-laki sebesar 32,1%, sedangkan perempuan 26,4%. Kategori mencintai dan dicintai lebih besar pada perempuan sebesar 11,5% dibanding 6,3% milik laki-laki. Kategori spiritualitas, teman, dan waktu luang didominasi oleh laki-laki sebesar 11,1%, 10%, serta 6,3% sedangkan perempuan hanya sebesar 8,2%, 7,8%, serta 4,1%. Kategori terakhir yaitu kategori uang dengan responden perempuan lebih tinggi yaitu sebesar 3% dibandingkan laki-laki hanya 1,6%.

Orientasi kebahagiaan pada remaja laki-laki dan perempuan berbeda-beda (Argyle, 2001). Peristiwa yang membuat remaja laki-laki sangat bahagia adalah peristiwa yang berhubungan dengan prestasi, spiritualitas, teman, dan waktu luang, sedangkan pada remaja perempuan, peristiwa yang berhubungan dengan keluarga, mencintai dan dicintai, serta uang. Namun demikian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kebahagiaan remaja laki-laki dan perempuan. Tidak ada yang lebih bahagia antara remaja laki-laki dan perempuan (Compton, 2005)

Menurut Diener (dalam Nabila, 2011), perbedaan yang dihasilkan melalui perbandingan level kebahagiaan (*happiness*) antara pria dan wanita masih terlalu kecil. Para ilmuwan telah mengidentifikasi sebuah gen yang tampaknya membuat perempuan bahagia, tetapi tidak bekerja pada lelaki. Mereka menduga, hal ini mungkin menjadi alasan mengapa perempuan lebih sering merasa bahagia ketimbang lelaki. Para ilmuwan di University of South Florida (USF), National Institutes of Health (NIH), Columbia University dan New York Psychiatric Institute melaporkan, bahwa bentuk ekspresi rendah *gen monoamine oxidase A*

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 25/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

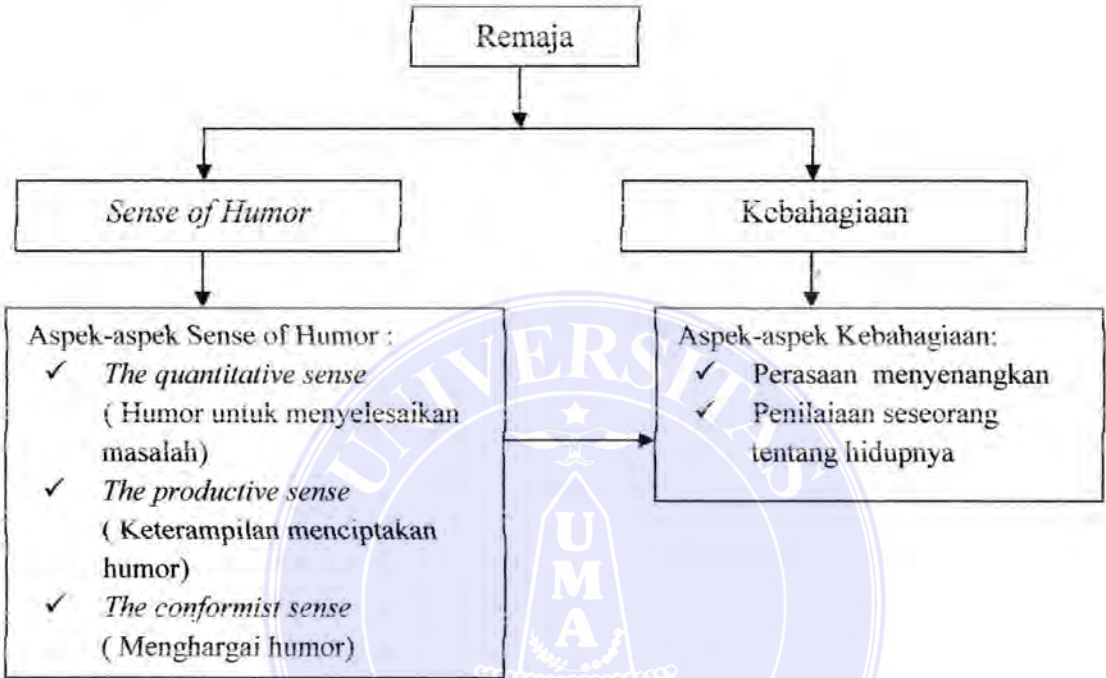
Access From (repository.uma.ac.id)25/7/23

(MAOA) terkait dengan diri yang lebih tinggi membuat perempuan bahagia. Ekspresi rendah MAOA terkait dengan beberapa hasil negatif seperti kecanduan alkohol, agresivitas dan perilaku antisosial. Sementara lelaki mengalami tingkat yang lebih tinggi pada gangguan mood dan kecemasan, perempuan cenderung melaporkan kebahagiaan hidup yang lebih besar secara keseluruhan daripada lelaki. Adapun tugasnya gen MAOA mengatur aktivitas enzim yang memecah *serontin*, *neurotransmitter dopamin* dan lainnya di otak zat kimia yang memberi efek perasaan menyenangkan yang ditargetkan oleh banyak antidepresan. Versi ekspresi rendah gen MAOA mempromosikan tingkat yang lebih tinggi dari *monoamina* yang memungkinkan jumlah yang lebih besar dari *neurotransmitter* untuk tinggal di otak dan meningkatkan *mood* (www.beritasatu.com).

Berdasarkan uraian di atas diambil kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan kebahagiaan yang signifikan antara pria dan wanita, namun terdapat penyebab kebahagiaan yang berbeda antara pria dan wanita. Dimana kebahagiaan yang dialami pria berupa pekerjaan, ekonomi, dan diri sendiri sedangkan wanita berupa kebahagiaan keluarganya. Terdapat pula suatu enzim yang dapat menghasilkan kebahagiaan tapi hanya bisa bekerja pada wanita tidak pada pria.

F. Kerangka Konseptual

Variabel-variabel yang telah dikelompokkan dalam kerangka konsep akan dibentuk menjadi suatu model teoritis sebagai berikut :



G. Hipotesis

Berdasarkan uraian teoritis dari hasil-hasil penelitian, maka peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

1. Ada hubungan positif antara *sense of humor* dengan kebahagiaan pada remaja, dengan asumsi semakintinggi tingkat *sense of humor*, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya. Sebaliknya, semakin rendah *sense of humor*, maka semakin rendah pula kebahagiaannya.
2. Ada perbedaan kebahagiaan antara remaja laki-laki dan perempuan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel tersebut adalah :

1. Variabel bebas : *Sense of humor*
2. Variabel terikat : Kebahagiaan
3. Variabel Moderator : Jenis Kelamin

B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah suatu keadaan senang dan tenang yang dirasakan oleh individu yang mengacu pada emosi positif maupun aktivitas positif dalam kehidupan sehari-hari sebagai penilaian terhadap diri maupun kehidupan. Data mengenai kebahagiaan diungkap dengan skala yang terdiri dari aspek-aspek kebahagiaan menurut Rakhmat (2009) komponen kebahagiaan pertama adalah perasaan yang menyenangkan. Sedangkan komponen kebahagiaan yang kedua adalah penilaian seseorang tentang hidupnya.

2. *Sense of Humor*

Sense of humor adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam mengapresiasi dan memproduksi humor dengan adanya kepekaan individu dalam melihat keadaan lucu yang merujuk pada perbedaan respon emosional individu

UNIVERSITAS MEDAN AREA hingga dapat menimbulkan kesan tertawa pada diri

sendiri dan orang lain. Data mengenai *sense of humor* diungkap dengan skala yang terdiri dari aspek-aspek *sense of humor* menurut Hartanti (2002) yaitu secara menyelesaikan masalah, keterampilan menciptakan humor, kemampuan menghargai atau menanggapi humor. Apabila perolehan skor semakin tinggi berarti tingkat *sense of humor* tersebut semakin tinggi. Sebaliknya apabila perolehan skor semakin rendah maka tingkat *sense of humor* juga semakin rendah.

3. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah karakteristik khusus yang membedakan antara individu pria dengan individu wanita. Dalam penelitian ini subjek yang digunakan adalah remaja laki-laki dan perempuan. Data mengenai hal ini dapat dilihat dari identitas diri yang tertera pada skala ukur.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam suatu penelitian masalah populasi dan sampel yang dipergunakan merupakan salah satu faktor penting yang harus diperhatikan. Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. Menurut Azwar (2007) populasi didefinisikan sebagai kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi di SMK Swasta Budi Utomo Cikampak kelas XI dan XII yang berjumlah 150 orang.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi (Sarwono, 2010). Agar suatu penelitian dapat digeneralisasikan, maka sampel yang dipergunakan harus dapat mewakili populasi, dengan kata lain dapat mencerminkan secara maksimal keadaan populasi.

Penelitian ini mengambil sampel dengan jumlah 150 orang. Sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah sampel total atau semua populasi menjadi sampel penelitian (Hadi, 2004). Dengan demikian, teknik pengambilan sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sampel total atau *total sampling*.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah bagian instrumen pengumpulan data yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian (Bungin dalam Ripa, 2009). Adapun metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode skala.

Skala adalah suatu alat pengumpul data berupa sejumlah pernyataan tertulis yang harus dijawab oleh subyek penelitian dan digunakan untuk mengungkap suatu konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadiannya (Azwar, 2007).

Skala yang akan dikembangkan dalam penelitian adalah Skala *Likert*. Jawaban setiap aitem instrumen yang menggunakan Skala *Likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif (Sugiyono dalam Ripa, 2009).

UNIVERSITAS MEDAN AREA

dipilih, sehingga respon yang disajikan dalam skala adalah dalam bentuk pilihan jawaban yang terdiri dari lima jawaban kesesuaian antara responden dengan pernyataan yang disajikan. Jawaban kesesuaian antara responden dengan pernyataan yang disajikan tersebut adalah:

[SS] : Sangat Sesuai

[S] : Sesuai

[TS] : Tidak Sesuai

[STS] : Sangat Tidak Sesuai

Adapun skala yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skala langsung, yaitu skala yang dikerjakan oleh subjek penelitian dan subjek tinggal memilih salah satu alternatif jawaban yang telah disediakan. Skala yang akan dibuat terdiri dari:

a. Skala Kebahagiaan

Pengukuran tingkat kebahagiaan yang digunakan pada penelitian ini berupa skala kebahagiaan yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yang disusun berbentuk skala *Likert* dengan empat alternatif jawaban. Menurut Rakhmat (2009) komponen kebahagiaan pertama adalah perasaan yang menyenangkan. Sedangkan komponen kebahagiaan yang kedua adalah penilaian seseorang tentang hidupnya.

Penilaian butir *favourable* bergerak dari nilai 4 untuk jawaban “SS”, nilai 3 untuk jawaban “S”, 2 untuk jawaban “TS”, nilai 1 untuk jawaban “STS”. Penilaian butir *unfavourable* bergerak dari nilai 1 untuk “SS”, 2 untuk jawaban “S”, nilai 3 untuk jawaban “TS”, nilai 4 untuk jawaban “STS”.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 25/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)25/7/23

b. Skala *Sense of Humor*

Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah *sense of humor* menggunakan alat ukur semantik differensial diadopsi dari hasil penelitian Hartanti (2002) dari aspek-aspek yang diungkap Eysenck (dalam Hartanti, 2002) yaitu: *Sense of humor* adalah *the quantitative sense* (kemampuan seseorang untuk menggunakan humor sebagai cara menyelesaikan masalah), *the productive sense* (keterampilan menciptakan humor), *the conformist sense* (kemampuan menghargai atau menanggapi humor). Berdasarkan skala tersebut menunjukkan semakin tinggi skor yang diperoleh atau semakin menuju ke arah kiri berarti semakin tinggi *sense of humor* yang dimiliki oleh remaja.

Skala ini memiliki dua pilihan jawaban yang terletak di kutub yang berseberangan, yaitu kutub negatif di sebelah kanan (yang berisi keadaan negatif) dan kutub positif di sebelah kiri (yang berisi keadaan positif) dari setiap pernyataan. Diantara kedua kutub tersebut tersedia tujuh angka yang menunjukkan dimana posisi subjek terhadap pernyataan yang disediakan, yaitu kutub positif |7 6 5 4 3 2 1| kutub negatif.

E. Validitas dan Reliabilitas

Sebelum sampai pada pengolahan data, data yang akan diolah nanti haruslah berasal dari alat ukur yang mencerminkan fenomena apa yang diukur. Untuk itu perlu dilakukan analisis butir Validitas dan Reliabilitas.

1. Validitas Alat Ukur

Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Suatu alat pengukur untuk suatu sifat misalnya, maka alat itu dikatakan valid jika yang diukurnya adalah memang sifat X tersebut dan bukan sifat-sifat yang lain (Nasution dalam Ripa, 2009). Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur (skala) adalah teknik korelasi *product moment* dari Carl Pearson (Hadi, 2004), dengan formulanya sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{n}}{\sqrt{\left(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}\right)\left(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n}\right)}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel x (skor subjek tiap item) dengan variabel y (total skor subjek dari keseluruhan item)
- $\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara variabel dan y
- $\sum X$ = Jumlah skor keseluruhan subjek setiap item
- $\sum Y$ = Jumlah skor keseluruhan item pada subjek
- $\sum X^2$ = Jumlah kwadrat skor x
- $\sum Y^2$ = Jumlah kwadrat skor y
- N = Jumlah subjek

Nilai validitas setiap butir (koefisien r *product moment* Pearson) sebenarnya masih perlu dikorelasi karena kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total, dan hal ini menyebabkan koefisien r menjadi lebih besar (Hadi, 2004). Formula untuk membersihkan bobot ini dipakai formula part whole.

Formula part whole:
UNIVERSITAS MEDAN AREA

Hal ini sesuai dengan tujuan utama penelitian ini yakni ingin melihat hubungan antara *sense of humor* (variabel bebas) dengan kebahagiaan (variabel tergantung). Adapun formula korelasi *product moment* (dalam Azwar, 2007) adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}\right)\left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}\right)}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel x (skor subjek tiap item) dengan variabel y (total skor subjek dari keseluruhan item)
- $\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara variabel dan y
- $\sum X$ = Jumlah skor keseluruhan subjek setiap item
- $\sum Y$ = Jumlah skor keseluruhan item pada subjek
- $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor x
- $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor y
- N = Jumlah subjek

Selain itu, melihat perbedaan kebahagiaan antara laki-laki dan perempuan digunakan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Anava Satu Jalur. Adapun alasan pengguna teknik ini adalah untuk mencapai tujuan penelitian dan membuktikan hipotesis penelitian yakni untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kebahagiaan antara remaja laki-laki dan perempuan.

Adapun rancangannya sebagai berikut:

A	
A1	A2
X	X



Keterangan :

- A = Jenis kelamin
- A1 = Laki-laki
- A2 = Perempuan
- X = Kebahagiaan

Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan *product moment* dan

Anava Satu Jalur maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi :

- a. Uji Normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap masing-masing variabel telah menyebar secara normal.
- b. Uji Linieritas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel tergantung.
- c. Uji Homogenitas Varians, yaitu untuk melihat atau menguji apakah data-data yang diperoleh berasal dari sekelompok subjek (remaja laki-laki dan perempuan) yang dalam karakter maupun ciri-ciri yang sama (homogen).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sabagai berikut

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of humor* dengan kebahagiaan pada remaja di SMK Swasta Budi Utomo Cikampak hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,311$; $p = 0,001$, berarti $p < 0,050$ yang artinya semakin tinggi *sense of humor* maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada remaja di SMK Swasta Budi Utomo Cikampak, maka hipotesis yang diajukan diterima.
2. Adapun Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar $r^2 = 0,096$. Ini menunjukkan bahwa *sense of humor* berhubungan dengan kebahagiaan sebesar 9,6% selebihnya 91,4% berarti dalam hal ini ada faktor ataupun variabel lain yang mempengaruhi dalam penelitian ini diantaranya budaya, kehidupan sosial, agama, pernikahan, usia, uang dan kesehatan.
3. Dari analisis Anava 1 jalur diketahui juga bahwa tidak adanya perbedaan antara kebahagiaan remaja laki-laki dan perempuan ini ditunjukkan dengan nilai atau koefisien perbedaan $F = 0,057$ dengan $p = 0,811$ ($p > 0,005$). Dengan demikian hipotesis yang diajukan dinyatakan ditolak. Ini dikarenakan

UNIVERSITAS MEDAN AREA
UNIVERSITAS MEDAN AREA yang berbeda pada dua jenis kelamin dimana

Document Accepted 25/7/23

laki-laki dipengaruhi pekerjaan, ekonomi, dan diri mereka sendiri sedangkan perempuan dipengaruhi oleh anak-anak mereka dan kesehatan keluarga. Selain itu ada peristiwa yang membuat remaja laki-laki dan perempuan bahagia seperti keluarga, prestasi, mencintai dan dicintai, agama, teman, waktu luang, uang dan lain-lain.

4. Dari penelitian ini diketahui juga bahwa *sense of humor* siswa-siswi secara umum dinyatakan tergolong tinggi, sedangkan kebahagiaan secara umum dinyatakan tergolong sedang. Hasil ini didasarkan pada nilai rata-rata mean hipotetik dan nilai rata-rata/mean empirik adalah mean hipotetik *sense of humor* sebesar 128 sementara mean empiriknya 163,8364 sedangkan mean hipotetik kebahagiaan sebesar 60 dan mean empiriknya sebesar 65,800.

B. Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain:

1. Saran Kepada Subjek Peneliti

Kepada subjek peneliti diharapkan agar dapat terus mempertahankan dan mengaplikasikan serta menciptakan nilai-nilai *sense of humor* yang telah didapatkannya baik di lingkungan sekolah, teman, tempat tinggal, lingkungan baru maupun di lingkungan keluarga agar timbul kebahagiaan dalam diri subjek, dan dapat meningkatkan kebahagiaan dengan bersyukur dengan apa yang telah dimiliki dan terus berpikir positif misalnya memandang segala

UNIVERSITAS MEDAN AREA mengalihkan ke yang positif.

2. Saran Kepada Pihak Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah agar lebih memperhatikan para siswa-siswinya baik dalam belajar mengajar, kegiatan ekstrakurikuler, maupun dalam kegiatan yang mendukung bagi prestasi siswa-siswi sehingga siswa-siswi dapat mengatasi setiap permasalahan yang ada selama di sekolah. Selain itu, bagi guru-guru yang mengajar dapat memberikan suasana belajar yang kondusif, tidak menciptakan suasana yang monoton serius sehingga siswa-siswi dapat merasa senang masuk dan merasa tidak bosan.

3. Saran Kepada Orang tua

Aktivitas remaja bukan hanya disekolah tetapi lebih banyak menghabiskan waktu di rumah, untuk itu kepada orang tua juga diharapkan agar terus memantau aktivitas anak, lebih menjalin komunikasi yang lebih terbuka dengan anak, sehingga anak dapat terbuka dalam membicarakan permasalahan-permasalahan, serta dapat mengawasi dan mengontrol perkembangan yang dialami oleh anak.

4. Saran Kepada Peneliti Berikutnya

Menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan kebahagiaan diantaranya: budaya, pernikahan, uang, jenis kelamin, kehidupan sosial, agama dan usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Achi, TM. 2012. *No More Galau - Dear Bunda Cuwiy*. Jakarta. Bentang belia
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. 2006. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2007. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chasteen, TJ. 2011. *Cara Meningkatkan Kebahagiaan Melalui Humor*. <http://how-to-behappy.com/humor-increase-happiness/> diunduh 24 Januari 2013
- Hadi. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset
- Hartanti. (2002). *Peran Sense of Humor dan dukungan sosial pada tingkat depresi Penderita Dewasa Pascastroke*. Anima, Indonesian Psychological Journal. Vol. 17, No. , 107-119
- Hartanti. (2008). *Apakah Selera Humor Menurunkan Stres ? Sebuah Meta-analisis*. Anima, Indonesian Psychological Journal. Vol.24, No.1, 38- 55
- Hartato, I. 2012. *Hubungan antara Religiusitas dengan Kebahagiaan Hidup pada wanita yang menikah beda agama*. https://repository.uin.ac.id/320/SK/I/0/00/001/001064/uin-skripsi-psikologiislami_psikologiperkawinan-sulistyorini diunduh 7 Januari 2013
- Hidayah, N dan Fitriani, A. 2012. *Kepekaan Humor dengan Depresi pada remaja ditinjau dari jenis kelamin*. Humanitas, Vol. IX No. 1
- Huna, K. 2012. *Memholos Dikalangan Para Pelajar*. <http://mr-khahaya.blogspot.com/> diunduh 08 April 2013
- Hurlock, E.E. 1980. *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta. Erlangga.
- Lukman, M. E.2008. *Bahagia Tanpa Menunggu Kaya*. Jawa Timur: Kanzun Book
- Mappiare, A. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional
- Martin, R. A. 2003. *Sense Of Humor: Handbook Of Positive Psychological Assessment*. University of Western Ontario.

- Munandar. 1996. Pengertian Humor. <http://id.shvoong.com/social-sciences/sociology/2206314-pengertian-humor/> diunduh 7 Januari 2013
- Mustofa, B. 2008. *Quantum Kebahagiaan*. Surakarta: Indiva Media Kreasi
- Nabila, A.Z. 2011. *Hubungan Sense of Humor dan Tipe kepribadian Ekstrovert dengan Subjective Well-Being pada Karyawan Dewasa Madya di PT Telkom Distel Yogyakarta*.digilib.uns.ac.id/pengguna.php diunduh 7 Januari 2013
- Nashrori, F dan Muslim, D.M. 2007. *Naskah Publikasi Hubungan antara Religiusitas dengan Kebahagiaan Otentik pada mahasiswa*. <http://psychology.uii.ac.id/.../naskah-publikasi-03320033.pdf> diunduh 7 Januari 2013
- Pikunas. 1976. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Rahmanadji, D. 2007. *Sejarah, Teori, Jenis, & Fungsi Humor*.Jurnal Bahasa dan Seni, tahun 35, No. 2. Agustus 2007
- Rakhmat, J. 2009. *Meraih Kebahagiaan*. Bandung : Simbiosis Rekatama Media
- Rakugaki, S. 2010. Kepuasan Hidup Dan Sense of Humor pada Remaja. <http://rakugakisusan.blogspot.com/2010/09/kepuasan-hidup-dan-sense-of-humor-pada.html> diunduh 16 Januari 2013
- Ripa, E. 2009. *Hubungan Sense of Humor dengan Kreativitas pada remaja*. Program Strata satu Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang.
- Ryff, C.1989.*Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being*. Journal of personality and Social Psychology.57(6), 1069-1081
- Sarwono, S.W. 1996. *Aspek Psikososial dari Humor*. Gema : Kliping Service Psikologi. Hlm. 6-7
- Seligman, M.E.P.2002. *Authentic happiness: Using The New positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York: Free Press
- Seligman, M.E.P.2005. *Authentic Happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Alih Bahasa: Eva Yulia Nukman. Bandung: Mizan
- Sudrajat, A.2008.*Permasalahan Remaja*.<http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/10/masalah-pada-masa-remaja/> diunduh 10 April 2013

Thorson, J,A& Powell, F,C.(1997).*Psychological Health and Sense ol Humor*.
Journal of Clinical Psychology, Vol, 53(6), 605-619 October (1997)

Yuniarti, K.W & Oetami, P. 2011. *Orientasi Kebahagiaan Siswa SMA, Tinjauan Psikologi Indigenous Pada Siswa Laki-laki dan Perempuan*. Humanitas, Vol. VIII No. 2 Agustus 2011

<http://www.kainsutera.com/info-remaja/masa-remaja-yang-penuh-gejolak.html>
diunduh 16 Januari 2013

<http://www.tempo.co/read/news/2013/01/10/060453389/Satu-dari-25-Remaja-Amerika-Mencoba-Bunuh-Diri> diunduh 16 Januari 2013

<http://www.beritasatu.com/love-and-sex/69807-studi-perempuan-lebih-sering-bahagia-dari-lelaki.html> diunduh 10 April 2013

