



**PERAN GAYA HUMOR TERHADAP KUALITAS HIDUP
PADA REMAJA DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING DAN
COPING SEBAGAI MEDIATOR**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

WINA KUMALA

705150095

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2019



**PERAN GAYA HUMOR TERHADAP KUALITAS HIDUP
PADA REMAJA DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING DAN
COPING SEBAGAI MEDIATOR**

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian

Sarjana Strata Satu (S – 1) Psikologi

DISUSUN OLEH:

WINA KUMALA

705150095

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2019

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Wina Kumala**

NIM : **705150095**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Peran Gaya Humor terhadap Kualitas Hidup pada Remaja dengan Subjective Well-Being dan Coping sebagai Mediator

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 8 Juli 2019

Yang Memberikan Pernyataan



Wina Kumala

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Wina Kumala**
 N I M : **705150095**
 Alamat : **Taman Ratu Indah Blok DD1 No. 13**
Jakarta 11520

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Peran Gaya Humor terhadap Kualitas Hidup pada Remaja dengan Subjective Well-Being dan Coping sebagai Mediator

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 8 Juli 2019

Yang Membuat Pernyataan



Wina Kumala

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PERAN GAYA HUMOR TERHADAP KUALITAS HIDUP
PADA REMAJA DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING DAN
COPING SEBAGAI MEDIATOR**

Wina Kumala

705150095



(Erik Wijaya, M.Si.)

Pembimbing

Jakarta, 8 Juli 2019

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara



(Dr. Rostiana, M.Si., Psi.)

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
PERAN GAYA HUMOR TERHADAP KUALITAS HIDUP
PADA REMAJA DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING DAN
COPING SEBAGAI MEDIATOR

Wina Kumala

705150095

PANITIA UJIAN



(Dr. Heni Mularsih, M. Psi., Psi.)

Penguji I



(Debora Basaria, M. Psi., Psi.)

Penguji II



(Erik Wijaya, M. Si.)

Penguji III

ABSTRAK

Wina Kumala (705150095)

Peran Gaya Humor Terhadap Kualitas Hidup pada Remaja dengan *Subjective Well-Being* dan *Coping* Sebagai Mediator (Erik Wijaya, M.Si.); Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i- xiii, 72 halaman, P1-P4, L1-L51)

Bercanda atau yang dikenal dengan istilah humor dapat digunakan untuk berhubungan dengan orang lain maupun dengan diri sendiri. Gaya humor yang digunakan dapat berupa positif dan negatif. Humor dapat digunakan dalam segala usia, termasuk remaja. Penggunaan humor dapat berperan dalam *subjective well-being* (SWB) dan juga kualitas hidup seorang remaja. Ketika melakukan humor, remaja dapat menggunakan *coping* yang tentunya juga akan mempengaruhi kualitas hidup remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran gaya humor terhadap kualitas hidup pada remaja dengan *subjective well-being* dan *coping* sebagai mediator. Penelitian ini melibatkan 455 partisipan remaja yang berusia 11 sampai dengan 20 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah *Humor Styles Questionnaire* (HSQ), *Subjective Well-Being*, *The Ways of Coping Revised*, *World Health Organization Quality of Life- BREF* (WHOQOL-BREF). Hasil analisis data melalui uji regresi menunjukkan bahwa yang memiliki peranan langsung dengan kualitas hidup adalah *affiliative humor* *affiliative*, $t = 2.28 > 1.96$. SWB dan *coping* sangat signifikan berperan menjadi mediator pada *self-enhancing humor*. Melalui mediasi SWB dan *coping*, memiliki nilai $t = 19.71 > 1.96$ dan $t = 2.76 > 1.96$. Artinya SWB dan *coping* dapat mejadi mediator dalam peran *self-enhancing humor*. Ditemukan juga bahwa *coping* dapat berperan dalam SWB dengan $t = 4.75 > 1.96$.

Kata kunci: Gaya humor, kualitas hidup, *subjective well-being*, *coping*, remaja

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan batasan akhir untuk memasuki masa dewasa awal sehingga dituntut untuk mempersiapkan diri dalam tanggung jawab sebagai orang dewasa dan dituntut untuk dapat berelasi baik dengan orangtua, sekolah, serta komunitas. Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Menurut Papalia dan Martorell (2014), usia remaja meliputi usia 11 sampai dengan 19 atau 20 tahun. Pada perkembangan psikososial, remaja memasuki tahapan pencarian identitas (Erikson dikutip dalam Papalia & Martorell, 2014). Remaja dituntut untuk dapat berperan di masyarakat dan mendapatkan

kebebasan secara emosional, serta mampu untuk mengadopsi nilai-nilai kehidupan (Papalia & Feldman, 2012). Selain perkembangan psikososial, remaja juga mengalami perubahan fisik. Perubahan fisik dapat mempengaruhi kualitas hidup pada remaja, salah satunya adalah berat badan berlebih dan obesitas. Remaja yang memiliki berat badan berlebih dan obesitas biasanya memiliki kecenderungan pasif dan depresif. Hasil penelitian Buttitta, Iliescu, Rousseau, dan Guerrien (2014) menyebutkan bahwa kualitas hidup remaja yang berberat badan lebih dan obesitas memiliki skor yang rendah dalam dimensi sosial dari kualitas hidup. Kurangnya perawatan kesehatan dapat menyebabkan penyakit sehingga dapat berdampak dalam penghancuran kualitas hidup (Pitlane Magazine, 2014). Kualitas hidup adalah pandangan individu terhadap kualitas kehidupan yang mengarah pada evaluasi subjektif dalam konteks budaya, sosial dan lingkungan (WHO, 1999). Zullig, Valois, dan Drane (dikutip dalam Freire dan Ferreira, 2016) menyebutkan bahwa kesehatan fisik dan mental berkontribusi terhadap kualitas hidup pada siswa SMA. Selain itu, banyak penelitian mengatakan bahwa terdapat hubungan erat antara *health-related quality of life* (HRQOL) anak dan remaja dengan kesehatan mental serta dimensi psikologi positif, seperti kebahagiaan atau *subjective well-being* (Gaspar, Pais Ribeiro, Matos, & Leal dikutip dalam Freire & Ferreira, 2016). Remaja mendapatkan kebahagiaan salah satunya melalui berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain, seperti menggunakan humor.

Bercanda atau yang dikenal dengan istilah humor banyak digunakan untuk pendekatan baik untuk diri sendiri maupun dengan orang lain. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2012) mendefinisikan humor sebagai sesuatu yang lucu atau keadaan yang menggelikan hati, kelucuan, dan kejadian baik dalam

bentuk cerita atau sebagainya. Mengekspresikan sesuatu untuk menghargai individu lain dapat membina hubungan antara individu menjadi lebih baik atau bahkan dapat membuat hubungan menjadi tidak baik dikarenakan penggunaan gaya humor yang positif maupun negatif. Cann, Stilwell, dan Taku (2010) mengatakan bahwa humor dapat digunakan untuk hal positif dan negatif. Terdapat beberapa kegiatan yang menggunakan humor dalam bermasyarakat di kehidupan sehari-hari. Penyediaan humor di masyarakat banyak ditemukan dalam acara-acara dengan unsur komedi dan *youtube* dengan aliran komedi. Jawapos.com (2017) menyebutkan bahwa acara komedi Waktu Indonesia Bercanda yang dipandu oleh Cak Lontong merupakan acara komedi yang menggunakan aliran humor cerdas, humor dengan membuat individu berpikir secara logis terlebih dahulu dan kemudian mengubahnya menjadi candaan.

Aliran humor cerdas tersebut memiliki kemiripan dengan gaya humor *affiliative*, yaitu kecenderungan individu untuk bercerita hal yang lucu, lelucon, serta bergurau secara pintar dan spontan untuk menghibur orang lain, memfasilitasi hubungan, serta mengurangi ketegangan (Lefcourt dikutip dalam Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, dan Weir, 2003). *Affiliative humor* merupakan salah satu dari empat dimensi gaya humor yang dikemukakan oleh Martin et al., (2003). Keempat dimensi gaya humor tersebut adalah *affiliative humor*, *self-enhancing humor*, *aggressive humor*, dan *self-defeating humor* (Martin et al., 2003). Pada gaya humor *self-enhancing*, memiliki fungsi positif yaitu gaya humor untuk mempertahankan keceriaan dan menyokong diri dengan mempertahankan pandangan positif terhadap kehidupan (Fritz, Russek, & Dillon, 2017) serta mengatasi stressor (Cann, Stilwell, dan Taku, 2010), seperti membaca cerita lucu, menonton video lucu, atau melihat sesuatu yang lucu.

Gaya humor *aggressive humor* merupakan humor dalam bentuk sarkasme, menghina, merendahkan, mencela individu lain (Zillman dikutip dalam Martin et al., 2003). Gaya humor *aggressive* dapat ditemukan dalam acara *stand-up comedy* Indonesia yang dilakukan oleh stasiun TV X melakukan *roasting* (famous.id, 2017), yaitu salah satu teknik dalam komedi yang dilakukan dengan cara mencela atau menghina seseorang melalui candaan atau lelucon pada salah satu juri dalam acara tersebut. *Self-defeating humor* adalah kecenderungan individu merendahkan atau membuat diri sendiri menjadi bahan candaan untuk dapat berhubungan dengan orang lain (Fritz et al., 2017). Dalam *stand-up comedy* yang dilakukan RD dalam segmen SUCRD di *channel* Youtube-nya (Raditya Dika, 2016), terlihat RD mengatakan bahwa dirinya merupakan pria dengan tubuh pendek. Selain RD, EP juga melakukan *stand-up comedy* mengenai dirinya yang memiliki mata minimalis (sipit) (Netmediatama, 2017). Dengan menggunakan humor dapat membuat seseorang tertawa atau tersenyum. Manfaat tertawa bagi kesehatan mental adalah mengurangi kecemasan, kekhawatiran, dan meningkatkan perasaan positif serta perasaan bahagia (Maharani, 2017).

Pada artikel Mustaqim (2018) menjelaskan mengenai fenomena humor di Sinau Bareng yang mengatakan bahwa candaan yang digunakan bersifat spontan sehingga membuat *audiance* tertawa. Selain itu, lelucon BS mengenai dirinya yang sering mengalami kesurupan dan membuat penonton tertawa (Indosiar, 2018). Tertawa dapat menimbulkan perasaan bahagia dan perasaan tersebut diindikasikan memiliki *well-being* (kesejahteraan) yang baik. Martin (2007) menyebutkan tersenyum dan tertawa adalah ungkapan emosi positif dari kegembiraan yang disebabkan oleh persepsi humor, semakin kuat emosi maka

semakin besar tawa. Tertawa beberapa kali selama satu sampai dua jam seminggu memiliki sedikit efek yang berjangka panjang pada kesejahteraan individu secara menyeluruh (Martin, 2007). Selain itu, humor juga dapat dijadikan mekanisme *coping* (Martin et al., 2003). Menurut Folkman dan Lazarus (1988) mengenai *coping* sebagai mediator dari emosi. Tertawa merupakan emosi positif. Dengan menggunakan humor tertentu dapat berdampak pada kesejahteraan maupun strategi *coping* seseorang. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2017) mengenai gaya humor dengan *subjective well-being*, menemukan bahwa individu gaya humor tertentu akan memiliki kesejahteraan yang rendah ataupun tinggi. Penelitian terkait penggunaan humor dengan *coping* juga pernah diteliti oleh Martin et al. (2003) yang menyebutkan bahwa hanya penggunaan *self-enhancing humor* memiliki keterkaitan dengan mekanisme *coping*.

Subjective well-being (SWB) adalah evaluasi keseluruhan individu mengenai kehidupan dan pengalaman emosional (Diener, Heintzelman, Kushlev, Tay, Wirtz, Lutes, & Oishi, 2016). SWB memiliki dimensi afeksi positif dan negatif, serta *global life satisfaction*. Humor dapat memberi pengaruh terhadap SWB atau kesejahteraan hidup seseorang. Hasil penelitian Ford, Lappi, dan Holden (2016) menyebutkan bahwa *emotional intelligence* dapat meningkatkan afek positif pada SWB setelah menggunakan *self-enhancing humor*. SWB juga memiliki keterkaitan dengan kualitas hidup seseorang. Individu yang memiliki kesehatan psikologis yang baik kemungkinan akan mempengaruhi SWB/kesejahteraan yang baik. Domain dari kualitas hidup, seperti kesehatan psikologis, lingkungan, dan hubungan sosial dapat menjadi prediksi dari *subjective well-being* (Malkoc, 2011). Humor juga dapat dijadikan sebagai mekanisme *coping* seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Abel (2002) menyebutkan bahwa kelompok yang memiliki *sense of humor* yang tinggi akan cenderung menggunakan strategi *coping*. *Coping* merupakan sebagai upaya kognitif maupun perilaku yang dilakukan untuk menguasai, mentolerir, atau mengurangi tuntutan dan konflik eksternal serta internal di sekitar individu (Folkman & Lazarus, 1980). Dengan melakukan *coping stress* individu juga dapat meningkatkan kualitas hidup. Keadaan *stress* dapat mempengaruhi permasalahan kesehatan fisik dan mental (Pitlane Magazine, 2014). Ketika masalah kesehatan fisik dan mental membaik maka kualitas hidup meningkat. Hasil penelitian Nipp et al. (2016) menyebutkan bahwa beberapa strategi *coping* dapat meningkatkan atau menurunkan kualitas hidup seseorang.

Kemungkinan-kemungkinan dari penggunaan gaya humor dapat memiliki peranan dengan kualitas hidup, seperti kemungkinan humor *affiliative*, *self-enhancing*, *aggressive*, dan *self-defeating* dapat berperan secara signifikan ataupun tidak dengan domain dari kualitas kehidupan, seperti domain fisik, domain psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Variabel gaya humor sering diteliti dan dihubungkan dengan variabel, seperti kesejahteraan, depresi, kesepian (*loneliness*), kecemasan, agresi, harga diri, stres, dan persaingan. Terdapat pula beberapa penelitian terkait *humor* dengan *coping*, *coping* pernah diteliti menjadi mediator dari emosi. Oleh karena itu, hal-hal tersebut menjadi alasan utama keinginan peneliti untuk meneliti peranan gaya humor terhadap kualitas kehidupan pada remaja dengan *subjective well-being* dan *coping* sebagai mediator.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat peranan gaya humor tertentu (*affiliative humor*, *self-enhancing humor*, *aggressive humor*, dan *self-defeating humor*) terhadap kualitas hidup pada remaja secara langsung ataupun melalui mediasi *subjective well-being* dan *coping* sebagai mediator?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah ingin mengetahui peran gaya humor tertentu (*affiliative humor*, *self-enhancing humor*, *aggressive humor*, dan *self-defeating humor*) dapat berperan terhadap kualitas hidup pada remaja baik secara langsung ataupun melalui mediasi *subjective well-being* dan *coping* sebagai mediator

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoretis dengan memberikan informasi dan perluasan teori di bidang psikologi positif terutama hubungan gaya humor dengan kualitas hidup pada remaja. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan berupa teori yang berguna untuk sumber kepustakaan dalam psikologi sosial dan psikologi positif dengan didukung oleh data ilmiah dan terpercaya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat dan masukkan positif bagi remaja. Remaja dapat menentukan humor yang akan digunakan untuk berkomunikasi dan menjaga keharmonisan suatu hubungan,

serta menentukan humor yang dapat meningkatkan kesejahteraan dalam masyarakat. Individu diharapkan dapat memilah humor yang akan digunakan pada saat bersama dengan teman sebaya dan individu lain baik yang lebih tua maupun yang lebih muda sehingga dapat terhindar dari konflik yang menyebabkan ketegangan.

1.5 Sistematika Penulisan

Perencanaan penelitian untuk skripsi ini terdiri dari lima bab. Bab satu berisi latar belakang masalah dan fenomena yang menjadi landasan penelitian ini, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat teoretis dan praktis, serta terdapat sistematika penelitian. Pada bab dua terdapat kajian teoretis yang merupakan paparan mengenai definisi beserta dimensi dari gaya humor; definisi beserta dimensi yang terdapat pada kualitas hidup; definisi beserta dimensi yang terdapat pada *subjective well-being*; definisi beserta dimensi yang terdapat pada *coping*; penelitian gaya humor, kualitas hidup, *subjective well-being*, dan *coping*; kerangka berpikir; dan hipotesis penelitian.

Bab tiga berisi metodologi penelitian yang terdiri dari: a) subyek penelitian (berupa gambaran subyek, populasi dan sampel penelitian, teknik pengambilan sampel), b) jenis penelitian yang dilakukan, c) *setting* dan peralatan yang digunakan, d) pengukuran yang dilakukan dalam penelitian untuk masing-masing variabel, e) prosedur penelitian (tahap persiapan dan pelaksanaan), dan f) pengolahan dan teknik analisa data. Pada bab empat berisi gambaran data penelitian, hasil uji normalitas, dan analisis data. Penelitian ini ditutup dengan bab kelima yang berisi kesimpulan, diskusi, dan saran teoretis maupun praktis.

BAB V

KESIMPULAN, DISKUSI, SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan mengenai peran gaya humor terhadap kualitas hidup dengan melalui SWB dan *coping* sebagai mediator pada remaja, maka dapat disimpulkan bahwa SWB maupun *coping* dapat menjadi mediator pada peran gaya humor tertentu terhadap kualitas hidup. SWB dapat menjadi mediator parsial dalam peran gaya humor yaitu *affiliative humor* dan *self-defeating humor* terhadap kualitas hidup. Sedangkan SWB dapat menjadi mediator sempurna pada peran gaya humor yaitu *self-enhancing humor* terhadap

kualitas hidup. Hal ini menunjukkan bahwa dengan meningkatnya SWB maka peran gaya humor positif, *affiliative humor* dan *self-enhancing humor* dapat meningkatkan kualitas hidup remaja. Sedangkan dengan menurunnya SWB maka peran gaya humor negatif, *self-defeating humor* dapat menurunkan kualitas hidup remaja, begitu pula sebaliknya.

Selain dari SWB, berdasarkan hasil analisa data mengenai peran gaya humor terhadap kualitas hidup pada remaja dengan *coping* sebagai mediator disimpulkan bahwa *coping* dapat menjadi mediator sempurna dalam peran gaya humor positif saja yaitu *self-enhancing humor*. Hal ini menunjukkan bahwa apabila *coping* yang digunakan oleh individu tinggi, maka peran *self-enhancing* dapat meningkatkan kualitas hidup remaja. Kemudian ditemukan juga peranan langsung gaya humor dengan kualitas hidup remaja yaitu pada peranan *affiliative humor* dan *self-defeating humor* tanpa melalui *coping* sebagai mediator.

5.2 Diskusi

Hasil pengujian data menunjukkan bahwa SWB merupakan mediator sempurna untuk *self-enhancing humor* dan mediator parsial untuk *affiliative humor* dan *self-defeating humor* terhadap kualitas hidup remaja. Sedangkan pada *aggressive humor*, SWB bukan merupakan mediator dalam peran gaya humor terhadap kualitas hidup remaja. Akan tetapi, *affiliative humor* dapat berperan langsung dalam kualitas hidup remaja tanpa dimediasi oleh *coping*. Sementara itu, *aggressive humor* tidak memiliki peran terhadap kualitas hidup remaja baik secara langsung maupun melalui mediasi SWB ataupun *coping*. SWB dan *coping* memiliki peranan dalam kualitas hidup. Peranan SWB kualitas hidup ditemukan sudah pernah ditemukan oleh Malkoc (2011) yang

menghasilkan bahwa kualitas hidup dapat mempengaruhi SWB. Selain itu, pada 455 subyek penelitian ini ditemukan bahwa subyek cenderung memiliki SWB dan kualitas hidup (pada domain fisik) yang tinggi. Penelitian yang dilakukan Niolu dan kawan-kawan (2015) yang menunjukkan bahwa SWB dan kualitas hidup akan meningkat ketika kesehatan fisik juga meningkat. Pada peranan *coping* dan kualitas hidup ditemukan hasil bahwa *coping* juga dapat berperan terhadap kualitas hidup. Penelitian Nipp et al. (2016) menyebutkan bahwa beberapa strategi dari *coping*, seperti *emotional support* dan *acceptance coping strategies* berkorelasi positif dengan kualitas hidup dan *mood*, sedangkan penggunaan *denial* dan *self-blame* berkorelasi negatif dengan hasil-hasil tersebut.

Hal yang pertama dari hasil pengujian ini menunjukkan bahwa terdapat mediasi SWB dalam peran *self-enhancing humor* terhadap kualitas hidup. *Self-enhancing humor* yang digunakan tidak berperan terhadap kualitas hidup secara langsung. Setelah dimediasi SWB, peran *self-enhancing humor* berperan terhadap kualitas hidup secara signifikan sehingga dapat dikatakan bahwa kualitas hidup akan meningkat ketika individu penggunaan *self-enhancing humor*. Penggunaan *self-enhancing humor* pada partisipan cenderung tinggi pada penelitian ini. Emosi positif dari SWB pada 455 subyek juga cenderung tinggi. Penggunaan *self-enhancing humor* adalah dengan mempertahankan keceriaan dapat berperan dalam SWB remaja sehingga berperan pada kualitas hidup. Hal tersebut juga sejalan dengan definisi SWB menurut Diener, Heintzelman, Kushlev, Tay, Wirtz, Lutes, dan Oishi (2016). Dengan tingginya penggunaan *self-enhancing humor* juga dapat berperan sebagai strategi *coping* seseorang sehingga berperan dalam kualitas hidupnya. Gambaran data menunjukkan bahwa remaja cenderung menggunakan strategi *coping* yaitu *seeking social*

support. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chen dan Martin (2007) menyebutkan bahwa *affiliative humor* dan *self-enhancing humor* memiliki hubungan tinggi dengan *coping humor*.

Pada hasil uji yang dilakukan, ditemukan bahwa *affiliative humor* berperan secara langsung terhadap kualitas hidup. Hal ini memiliki kesesuaian dengan penjelasan Ford, Lappi, dan Holden (2016) bahwa individu menggunakan *affiliative humor* untuk memperkaya kualitas hubungan sosial dengan orang lain. Pernyataan tersebut diperkuat dengan hasil gambaran data subyek pada domain hubungan sosial pada kualitas hidup cenderung tinggi. Pada hasil ditemukan juga bahwa terdapat peran *affiliative humor* dengan SWB. Penelitian yang dilakukan oleh Chaurasia, Upadhyay, dan Maurya (2013) mengatakan bahwa individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi dengan kehidupan dan mengalami afek positif besar atau sedikit afek negatif, akan dianggap memiliki SWB yang tinggi (dalam istilah sederhana adalah sangat bahagia). Hal ini kemungkinan menjadi penyebab terdapat peranan *affiliative humor* dengan SWB. Dalam hasil uji yang dilakukan, *affiliative humor* ditemukan tidak berperan dengan *coping*. Hasil ini bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chen dan Martin (2007) yang menyatakan bahwa *affiliative humor* dan *self-enhancing humor* memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan *coping humor*. Dengan atau tanpa melalui *coping*, penggunaan *affiliative humor* oleh subyek dapat berperan pada kualitas hidup melalui hubungan sosial.

Pada penelitian ini ditemukan pula bahwa *aggressive humor* tidak memiliki peran secara langsung maupun melalui mediasi SWB dan *coping* terhadap kualitas hidup. *Aggressive humor* yang merupakan penggunaan sarkasme,

mengejek, mengolok, mencerca, merendahkan, atau humor penghinaan (Zillman dikutip dalam Martin et al., 2003). Hasil ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Martin et al. (2003). Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian Wijaya (2017) yang menyatakan bahwa *aggressive humor* menurunkan SWB ataupun sebaliknya. Orang yang memiliki *aggressive humor* menggunakan humor bukan untuk membuat hubungan interpersonal lebih bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain, tetapi lebih pada cara untuk mengkritik dan memanipulasi orang lain. Orang menggunakan humor ini untuk menunjukkan keunggulan mereka dibanding orang lain tanpa mempedulikan kesejahteraan orang lain (Martin et al. dikutip dalam Ford, Lappi, & Holden, 2016). Pada penelitian yang dilakukan oleh Chen dan Martin (2007) menunjukkan bahwa *aggressive humor* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *coping humor*. Rendahnya penggunaan humor tersebut tidak mempengaruhi kualitas hidup maupun SWB dan *coping*. Hal ini kemungkinan disebabkan rendahnya kecenderungan remaja untuk menggunakan *aggressive humor*.

Pada *self-defeating humor*, SWB dapat menjadi mediator terhadap kualitas hidup. *Self-defeating humor* merupakan penggunaan humor dengan merendahkan diri sendiri untuk membahagiakan orang lain (Martin et al., 2003). Kebahagiaan individu sendiri didapat dari melihat pengalaman positif bukan melalui pengalaman negatif (Diener, Lucas, Oishi, & Shu dikutip dalam Wijaya, 2017) yang menemukan bahwa individu yang bahagia memiliki kecenderungan untuk melihat pengalaman positif dalam hidupnya, dan individu yang tidak bahagia cenderung untuk fokus dengan pengalaman negatif dalam hidupnya. Perbedaan tersebut memberikan penjelasan mengenai hidup setiap individu dalam membangun SWB. *Self-defeating humor* tidak berperan terhadap kualitas

hidup melalui mediasi dari *coping*. Penggunaan *self-defeating humor* yang rendah oleh subyek kemungkinan mempengaruhi ketidakberperanannya terhadap *coping* dan kualitas hidup.

Pada penelitian ini menemukan bahwa terdapat peran antara *coping* dengan SWB. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rao, Apte, dan Subbakrishna (2003) yang menunjukkan bahwa *social support seeking* yang merupakan gaya *coping* sangat berhubungan dengan SWB dan *denial* yang merupakan gaya *coping* sangat berhubungan negatif dengan SWB. Penelitian yang dilakukan oleh Carmel, Raveis, O'Rourke, dan Tovel (2016) menunjukkan bahwa *personal resources* dan penggunaan perilaku *coping* yang tepat memungkinkan individu lansia untuk mengontrol kesejahteraan bahkan ketika dihadapkan dengan *decline in health and/or function* (DHF).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama dikarenakan pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara manual (*paper and pencil*) terdapat banyak pernyataan atau pertanyaan dari kuesioner yang terlewat. Akan tetapi, penggunaan *e-form* juga memiliki keterbatasan berupa ketidakmampuan peneliti untuk mengontrol partisipan yang berpartisipasi. Kedua, dikarenakan banyaknya jumlah butir yang digunakan dalam penelitian ini maka terdapat kemungkinan bahwa subyek remaja kelelahan dan tidak fokus dalam pengisian kuesioner. Hal ini dibuktikan pada saat pengambilan data, subyek yang berada di dalam kelas sibuk berbincang dengan teman kelasnya dan subyek yang mengeluh pada saat mengisi kuesioner. Terakhir, penelitian ini sudah menggunakan kontrol variabel, seperti *coping* dan SWB akan tetapi penelitian langsung peran gaya humor terhadap kualitas hidup belum diteliti.

5.3 Saran

5.3.1 Saran Teoretis

Secara teoretis penelitian ini memberikan manfaat bagi Ilmu Psikologi terutama dalam bidang Psikologi Positif pada pembahasan mengenai gaya humor, kualitas hidup, *subjective well-being*, dan *coping*; serta Psikologi Perkembangan pada pembahasan mengenai remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa peran gaya humor positif terhadap kualitas hidup dapat berperan secara langsung dan melalui mediasi SWB maupun *coping*. Penelitian ini juga menemukan bahwa *self-enhancing humor* dapat meningkatkan kualitas hidup apabila dimediasi oleh SWB dan *coping*, sedangkan *affiliative humor* dapat meningkatkan kualitas hidup secara langsung. Peneliti menemukan bahwa peran *self-defeating humor* dapat menurunkan kualitas hidup. Melalui mediasi SWB juga ditemukan bahwa *self-defeating humor* dapat menurunkan SWB sehingga kualitas hidup juga menurun.

Penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan gaya humor, kualitas hidup, SWB, maupun *coping* mungkin dapat lebih difokuskan pada gaya humor dan kualitas hidupnya saja. Untuk selanjutnya, peneliti juga menyarankan untuk mengaitkan atau menghubungkan SWB maupun *coping* dengan kualitas hidup secara langsung. Sehubungan dengan partisipan penelitian yaitu remaja dapat lebih dispesifikan, seperti remaja awal, tengah, maupun akhir. Penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan secara kuantitatif dengan susunan kuesioner yang lebih baik dan rapi.

5.3.2 Saran Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk para remaja dalam meningkatkan kualitas hidup. Dalam meningkatkan kualitas hidup, remaja dapat menggunakan gaya humor yang bersifat positif seperti *affiliative humor* dan *self-enhancing humor*. *Affiliative humor* merupakan humor positif yang digunakan untuk menghibur dan mendukung orang lain. Jadi remaja yang menggunakan *affiliative humor* untuk bercanda dengan orang lain dapat meningkatkan kualitas hidupnya sehingga dirinya dapat diterima di masyarakat. Akan tetapi penggunaan humor ini kurang berpengaruh dalam *coping* pada remaja.

Penggunaan *self-enhancing humor* yaitu humor yang digunakan untuk menyokong/mengembangkan diri dan mempertahankan kualitas positif dapat meningkatkan SWB atau *coping*. Dengan menggunakan *self-enhancing humor* remaja mampu untuk mengembangkan diri sehingga dapat berperan dalam kesejahteraannya dan menurunkan stres. Melalui peningkatan pada SWB dan *coping* juga dapat berperan terhadap kualitas hidup remaja dengan menggunakan *self-enhancing humor*. *Self-enhancing humor* tidak berpengaruh langsung terhadap kualitas hidup.

ABSTRACT

Wina Kumala (705150095)

The Role of Humor Styles in Quality of Life of Adolescents with Subjective Well-Being and Coping as Mediator (Erik Wijaya, M.Si.); Bachelor of Psychology, Universitas Tarumanagara, (i-xiii, 72 pages, R1-R4, Appdx 1-51)

Joking or known as humor can be used to connect with other people or with themselves. The style of humor used can be positive and negative. Humor can be used at any age, including adolescents. The use of humor can play a role in subjective well-being (SWB) and also the quality of life of adolescents. When doing humor, adolescents can use coping which will also affect the quality of life. The purpose of this study is to test the role of humor style on quality of life in adolescents with subjective well-being and coping as a mediator. Participants of this study were 455 adolescent around 11-20 years old. The measuring instrument used adaptations of the Humor Styles Questionnaire (HSQ) (by Maginda, 2018), Subjective Well-being borrowed from the Research and Measurement Section of the Universitas Tarumanagara, Faculty of Psychology (2008), *The Ways of Coping Revised* adapted by Kalyanamitta (2018), WHOQOL-BREF in the adaptive Universitas Tarumanagara. Results showed affiliative humor direct increase quality of life with $t = 2.87 > 1.96$. After mediated by SWB and coping, it has a value of $t = 19.71 > 1.96$ and $t = 2.76 > 1.96$. SWB and coping were important to be a mediator for self-enhancing humor towards the quality of life of adolescents. It is also found that coping can play a role in SWB with $t = 4.75 > 1.96$.

Keywords: humor style, quality of life, subjective well-being, coping, adolescents

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor Research*, 15(4), 365-381. Diunduh dari <http://dx.doi.org/10.1515/humr.15.4.365>
- Buttitta, M., Iliescu, C., Rousseau, A., & Guerrien, A. (2014). Quality of life in overweight and obese children and adolescents: A literature review. *Qual Life Res*, 23, 1117-1139. DOI 10.1007/s11136-013-0568-5
- Cann, A., Stilwell, K., & Taku, K. (2010). Humor styles, positive personality, and health. *Europe's Journal of Psychology*, 3, pp.213-235.
- Carmel, S., Raveis, V. H., O'Rourke, N., & Tovel, H. (2016). Health, coping and subjective well-being: results of a longitudinal study of elderly Israelis. *Aging & Mental Health*, 216(6), 616-623. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1141285>
- Chaurasia, B., Maurya, A. K., Srivastava, S., & Upadhyay, S. (2013). Role of emotional maturity in subjective well-being of co-education and unisex-education college students. *Psychopathological Disorders: Biopsychosocial Analysis*. Diunduh dari https://pdfs.semanticscholar.org/7b5a/f100b38b05a7979491b647fc092f729f4b47.pdf?_ga=2.35786464.1981281490.1511272372-143400611.1509026231
- Chen, G.-H., & Martin, R. A. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students. *Humor – International Journal of Humor Research*, 20(3), 215-234. doi:10.1515/humor.2007.011
- De Souza, L. N. N., De Carvalho, P. H. B., & Ferreira, M. E. C. (2018). Quality of life and subjective well-being of physically active elderly people: A systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1615-1623. DOI:10.7752/jpes.2018.03237
- Dewi, T. M. (2018, November 11). Kronologi video guru yang diduga dikeroyok siswa, kepala sekolah akui berada di lokasi saat kejadian. *Line Today*. Diunduh pada November 20, 2018 dari <https://today.line.me/id/pc/article/Kronologi+Video+Guru+yang+Diduga+Dikero+yok+Siswa+Kepala+Sekolah+Akui+Berada+di+Lokasi+saat+Kejadian->
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(1), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157. Diunduh dari <http://dx.doi.org/10.1007/BF01207052>
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135–149. doi:10.1002/ijop.12136

- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2016). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychological Association*, 1-18. Diunduh dari <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000063>
- Essays, UK. (November 2018). Factors that contribute to quality of life. Diunduh dari <https://www.ukessays.com/essays/sociology/factors-that-contribute-to-quality-of-life-sociology-essay.php?vref=1>
- Famous.id (2017, November 21). Jenis komedi roasting mulai populer kembali setelah kemunculan Majelis Lucu Indonesia. *Famous.id*. Diunduh dari <https://www.brilio.net/video/comedy/roasting-majelis-lucu-indonesia-berkomentar-pedas-tanpa-sakit-hati-171121h.html>
- Folkman, S. & Lazarus, R. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. Diunduh dari <http://dx.doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S. & Lazarus, R. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475. DOI: 10.1037/0022-3514.54.3.466
- Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003. Diunduh dari <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Ford, T. E., Lappi, S. K., & Holden, C. J. (2016). Personality, humor styles and happiness: Happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 320–337. doi:10.5964/ejop.v12i3.1160
- Freire, T., & Ferreira, G. (2016). Health-related quality of life of adolescents: Relations with positive and negative psychological dimensions. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(1), 11–24. doi:10.1080/02673843.2016.1262268
- Fritz, H. L., Russek, L. N., & Dillon, M. M. (2017). Humor use moderates the relation of stressful life events with psychological distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(6), 845-859. doi:10.1177/0146167217699583.
- Ganjiwale, D., Ganjiwale, J., Sharman, B., & Mishra, B. (2016). Quality of life and coping strategies of caregivers of children with physical and mental disabilities. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 5(2), 343-348. doi: 10.4103/2249-4863.192360
- Greengross, G., Martin, R. A., & Miller, G. (2012). Personality traits, intelligence, humor styles, and humor production ability of professional stand-up comedians compared to college students. doi:10.1037/a0025774.
- Indosiar (Produser). (2018, September 17). Inilah! Pengalaman kocak Boah saat kesurupan – Boah | SUCA 4 Top 24 [Video file]. Diunduh dari <https://www.youtube.com/watch?v=H7M-Hmm72Mo>

- Jawapos.com. (2017, September 25). Bergenre humor cerdas, Cak Lontong naikan derajat pelawak. *Jawapos.com*. Diunduh dari <https://www.jawapos.com/features/25/09/2017/bergenre-humor-cerdas-cak-lontong-naikan-derajat-pelawak/>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2012). Humor. Diunduh dari <https://kbbi.web.id/humor>
- Maharani, D. (2017, Februari 22). Manfaat tersenyum dan tertawa bagi kesehatan. *Kompasiana.com*. Diunduh dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2017/02/22/124700123/manfaat.tersenyum.dan.tertawa.bagi.kesehatan>
- Malkoc, A. (2011). Quality of life and subjective well-being in undergraduate students. *Social and Behavioral Sciences*, 15, 2843-2847. doi:10.1016/j.sbspro.2011.04.200
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504-519. doi:10.1037//0033-2909.127.4.504.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. United Kingdom, UK: Elsevier Inc.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Psychology*, 37, 48-75.
- Mustaqim, M. F. (2018, Agustus 18). Fenomena humor di Sinau Bareng. *Caknun.com*. Diunduh dari <https://www.caknun.com/2018/fenomena-humor-di-sinau-bareng/>
- Mönks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2002). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta, ID-YO: Gajah Mada University Press.
- Netmediatama (Produser). (2017, November 4). The best of ini talkshow: Ernest Prakasa stand up tentang masa kecilnya [Video file]. Diunduh dari <https://www.youtube.com/watch?v=jtJuYoJ-wMU&t=27s>
- Niolu, C., Bianciardi, E., Lorenzo, G. I., Marchetta, C., Barone, Y., Sterbini, N., Ribolsi, M., Reggiardo, G., & Siracusano, A. (2015). Enhancing adherence, subjective well-being and quality of life in patients with schizophrenia: Which role for long-acting risperidone?. *Therapeutic Advances in Psychopharmacology*, 5(5), 278-288. DOI: 10.1177/2045125315596897
- Nipp, R. D., El-Jawahri, A., Fishbein, J. N., Eusebio, J., Stagl, J. M., Gallagher, E. E., ... Temen, J. S. (2016). The relationship between coping strategies, quality of life, and mood in patients with incurable cancer. *Wiley Online Library*, 122(3), 2110-2116. doi: 10.1002/cncr.30025. Epub 2016 Apr 18

- Papalia, D. E. & Feldman, R. D. (2012). *Experience human development* (12th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Papalia, D. E. & Martorell, G. (2014). *Experience human development* (13th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Pitlane Magazine. (2014, Oktober 16). Factors that influence quality of life. *Pitlane magazine*. Diunduh dari <http://www.pitlanemagazine.com/lifestyles-and-subcultures/factors-that-influence-quality-of-life.html>
- Raditya Dika (Pemeran). (2016, Januari 2). SUCRD- Cowok pendek [Video file]. Diunduh dari <https://www.youtube.com/watch?v=Sus0DZmfIKM&t=43s>
- Rao, K., Apte, M., & Subbakrishna, D. K. (2003). Coping and Subjective Wellbeing in Women with Multiple Roles. *International Journal of Social Psychiatry*, 49(3), 175–184. doi:10.1177/00207640030493003
- Richards, K. & Kruger, G. (2017). Humor styles as moderators in the relationship between perceived stress and physical health. *Sage Open*, 7(1), 1-8. doi:10.1177/2158244017711485.
- Ruzevicius, J. (2014). Quality of life and of working life: Conceptions and research. *Liverpool John Moores University*, 317-334. Diunduh dari <https://www.researchgate.net/publication/26496151>
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New Jersey, NJ: John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology*. New Jersey, NJ: John Wiley & Sons.
- Wijaya, E. & Basaria, D. (2016). Hubungan antara kecerdasan emosi dan humor pada remaja. *Provite Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1), 1-19.
- Wijaya, E. (2017). Peranan humor terhadap stres dengan subjective well being (SWB) sebagai mediator pada dewasa awal. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(1), 353-360.
- World Health Organization (WHO, n.d). WHOQOL: Measuring quality of life. Diunduh dari <https://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/>
- World Health Organization. (1999). Annotated bibliography of the WHO quality of life: Assessment instrument – WHOQOL. Diunduh dari <https://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/>