

**KONTRIBUSI *SENSE OF HUMOR* TERHADAP *SUBJECTIVE WELL BEING*  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR**

**SKRIPSI**

**Pembimbing:**

**Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Si**

**Oleh:**

**Magfirah**

**NIM: Q111 16 007**



**UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
MAKASSAR  
2023**

**KONTRIBUSI *SENSE OF HUMOR* TERHADAP SUBJECTIVE WELL BEING  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Menempuh Ujian Sarjana  
Pada Fakultas Kedokteran  
Program Studi Psikologi  
Universitas Hasanuddin

**Pembimbing:**

**Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Si**

**Oleh:**

**Magfirah**

**NIM: Q111 16 007**



**UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
MAKASSAR  
2023**







**KONTRIBUSI SENSE OF HUMOR TERHADAP SUBJECTIVE WELL BEING  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

**Magfirah  
Q11116007**

Telah dipertahankan dalam Sidang Ujian Skripsi  
Pada hari Selasa, tanggal 17 Juli 2023

**Menyetujui,  
Panitia Penguji**


No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A	Ketua	1. 
2.	Syurawati Muhidin, S.Psi., M.A	Sekretaris	2. 
3.	Susi Susanti, S.Psi., M.A	Anggota	3. 
4.	Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Si	Anggota	4. 
5.	Elvita Bellani, S.Psi., M.Sc	Anggota	5. 
6.	Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	6. 

**Mengetahui,**

Wakil Bidang Akademik dan Kemahasiswaan  
Fakultas kedokteran  
Universitas Hasanuddin

  
dr. Agus Salim Bukhari, M. Clin., Med., Sp GK(K)  
NIP. 19700821 199903 1 001

Ketua Program Studi Psikologi  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin

  
Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A.  
NIP. 19810725 201012 1 004

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**KONTRIBUSI SENSE OF HUMOR TERHADAP SUBJECTIVE WELL BEING  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

**Magfirah**  
**Q11116007**

Telah disetujui untuk diajukan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Program Studi  
Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin:

Makassar, 10 Juli 2023

**Menyetujui,**

Pembimbing I

Pembimbing II

**Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
NIP. 19840911 201404 2 001

**Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Si**  
NIP. 19870218 201903 1 005

Ketua Program Studi Psikologi  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin

**DR. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., MA.**  
NIP. 19810725 201012 1 004

## PERNYATAAN

Dengan ini Saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister dan atau doktor), baik di Universitas Hasanuddin maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dengan bantuan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penelaah/Tim Penguji.
3. Karya tulis ini, di dalamnya tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan tercantum pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini telah saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini. Maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi sesuai dengan norma yang telah berlaku di perguruan tinggi.

Makassar, 17 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Magfirah

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur yang tak terhingga kepada Allah SWT atas segala nikmat, kekuatan, kemampuan serta ketangguhan yang diberikan dalam seluruh proses yang saya lalui sehingga skripsi yang berjudul "Kontribusi Sense of Humor terhadap Subjective Well Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Hasanuddin Makassar" dapat terselesaikan dengan baik. Saya percaya bahwa apa yang saya capai saat ini adalah atas ridha dan kehendak dari Allah SWT. Selama proses penyelesaian skripsi, banyak pihak yang kebersamai penulis, mendoakan serta memberikan dukungan serta energi positif bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, melalui tulisan ini penulis ingin mengungkapkan terima kasih banyak kepada:

1. Kedua orang tua penulis, bapak Madeali, S.Pd.,M.M dan Ibu Nuraenun. Terima kasih yang tak terhingga karena telah membimbing, menyayangi, menasehati, mendoakan serta memberi dukungan baik moril maupun materil kepada penulis, maaf belum dapat menggantikan segalanya, hanya doa yang selalu terucap, semoga tetap dilimpahkan keberkahan, kesehatan dan umur yang panjang.
2. Kakak satu-satunya Nuzuliah, S.Pd dan kakak ipar Muhammad Ikbal Sakka,S.Or. Terima kasih karena telah mendukung, mendoakan, dan selalu menjadi tempat berbagi penulis. Semoga selalu dilancarkan rezeki dan karirnya.
3. Ibu Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Bapak Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Si selaku pembimbing 1 dan pembimbing 2. Terima kasih atas segala ilmu yang diberikan, kebaikan hati dan kesabaran selalu mendampingi,

membimbing selama penulis berproses dari awal hingga akhir, segala nasehat, waktu yang diluangkan hingga membantu penulis menjadi Ilmuwan Psikologi yang berkarakter sesuai fitrah diri, semoga senantiasa dilimpahkan rahmat dan kebahagiaan.

4. Ibu Susi Susanti, S.Psi.,M.A dan Bapak Dr.Ichlas Nanang Afandi, S.Psi.,M.A selaku penguji skripsi. Terima kasih atas segala masukan, saran, dukungan serta arahan yang diberikan mulai dari seminar proposal hingga seminar hasil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Ibu Elvita Bellani, S.Psi.,M.Sc selaku dosen pendamping akademik yang telah mendampingi penulis selama berproses sebagai mahasiswa, terima kasih atas kebaikan Ibu dalam menghadapi, mendengarkan serta memberikan saran dan arahan kepada saya selama berproses sebagai mahasiswa.
6. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Hasanuddin, terima kasih telah membagi ilmunya, mendukung dan memfasilitasi penulis dalam menyiapkan bekal untuk skripsi, membantu dalam menemukan insight serta kebersamai penulis untuk berproses di Prodi Psikologi sebelum akhirnya dapat menjadi seorang sarjana yang sesuai dengan fitrah diri.
7. Sahabat-sahabat saya sejak SMP hingga hari ini Wanda, Maryam, Ica, A.Nia, Vivi, Uni, Sry, Fitri, Inda, Yayan, dan Narti. Terima kasih telah kebersamai penulis dalam setiap pengalaman-pengalaman menyenangkan dan tak terlupakan serta dukungan yang telah diberikan. Semoga selalu bahagia dan diberi kesehatan.
8. Sahabatku Cindy Firdayani Suleman, S.Psi terima kasih telah banyak membantu penulis selama berproses menjadi mahasiswa, atas semua

dukungan dan senantiasa kebersamainya dan menjadi pendengar yang baik untuk penulis sehingga bersemangat menyelesaikan skripsi.

9. Teman seperjuangan skripsi saya Trisya, Eva, Luluk, Ayu dan Yuni. Terima kasih atas semua *support* dan penguatan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
10. Teman-teman “Insight”, terima kasih atas semua energi positif, dukungan dan kebersamaannya selama ini.
11. Seluruh Staff Program Studi Psikologi Universitas Hasanuddin, Ibu Wiwi dan Ibu Murni, Terima kasih atas bantuan dalam hal persuratan dan berkas-berkas penelitian skripsi saya.
12. Kepada seluruh pihak yang telah ikut berpartisipasi membantu, memberikan dukungan, meluangkan waktu, memberikan masukan, kritikan, menghibur, berbagi kepada penulis, yang tak sempat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas kontribusinya sejak penulis berproses sebagai mahasiswa hingga akhir pengerjaan skripsi.

Makassar, 17 Juli 2023

Penulis,

Magfirah



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1 Tinjauan Pustaka.....	9
2.1.1 Sense of humor.....	9
2.1.2 Subjective Well Being .....	13
2.1.3 Mahasiswa Tingkat Akhir sebagai Dewasa Awal .....	20
2.1.4 Kontribusi Sense of humor terhadap Subjective Well Being.....	21
2.2 Kerangka Konseptual .....	23
2.3 Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>25</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	25
3.2 Variabel Penelitian.....	25
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
3.4.1 Populasi .....	26
3.4.2 Sampel.....	27

3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.6	Validitas dan Reliabilitas .....	29
3.6.1	Uji Validitas .....	29
3.6.2	Uji Reabilitas .....	31
3.7	Teknik Analisis Data .....	33
3.7.1	Analisis Data Deskriptif .....	33
3.7.2	Uji Asumsi .....	34
3.7.3	Uji Linieritas .....	34
3.7.4	Uji Hipotesis .....	34
3.8	Waktu Penelitian .....	35
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
4.1	Data Demografi Responden .....	36
4.1.1	Data Responden berdasarkan Fakultas.....	36
4.1.2	Data Responden berdasarkan Jenis Kelamin .....	37
4.1.3	Data Responden berdasarkan Usia .....	37
4.1.4	Data Responden berdasarkan Angkatan .....	38
4.2	Profil Responden berdasarkan Tingkat <i>Sense of humor</i> .....	39
4.3	Profil Responden Berdasarkan Tingkat <i>Subjective well being</i> .....	41
4.5	Hasil Penelitian .....	48
4.5.1	Uji Asumsi.....	48
4.5.1.1	Uji Normalitas .....	48
4.5.1.2	Uji Linearitas .....	48
4.5.2	Uji Hipotesis.....	48
4.6	Pembahasan.....	50
4.7	Limitasi Penelitian .....	61
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
5.1	Kesimpulan .....	62
5.2	Saran .....	62
5.2.1	Saran Teoritis .....	62
5.2.2	Saran Praktis .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>.....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>.....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blue-Print Skala Sense of humor</i> .....	28
Tabel 3. 2 <i>Blue-Print Scale Positive and Negative Experience</i> .....	29
Tabel 3. 3 <i>Koefisien Reliabilitas Cronbach's Alpha</i> .....	31
Tabel 3. 4 <i>Nilai Cronbach's Alpha Sense of Humor</i> .....	31
Tabel 3. 5 <i>Nilai Cronbach's Alpha SWLS</i> .....	32
Tabel 3. 6 <i>Nilai Cronbach's Alpha SPANE-P</i> .....	32
Tabel 3. 7 <i>Nilai Cronbach's Alpha SPANE-N</i> .....	33
Tabel 3. 8 <i>Waktu Penelitian</i> .....	35
Tabel 4. 1 <i>Data Responden Berdasarkan Fakultas</i> .....	36
Tabel 4. 2 <i>Kategorisasi Penormaan Tingkat Sense of humor</i> .....	39
Tabel 4. 3 <i>Tingkat Sense of humor Seluruh Responden</i> .....	39
Tabel 4. 4 <i>Kategorisasi Tingkat Life satisfaction</i> .....	42
Tabel 4. 5 <i>Kategorisasi Tingkat SPANE B</i> .....	45
Tabel 4. 6 <i>Uji Normalitas</i> .....	48
Tabel 4. 7 <i>Uji Linearitas</i> .....	48
Tabel 4. 8 <i>Uji Hipotesis Pertama</i> .....	49
Tabel 4. 9 <i>Uji Hipotesis Kedua</i> .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual .....	23
Gambar 4. 1 Data Responden berdasarkan Jenis Kelamin .....	37
Gambar 4. 2 Data Responden berdasarkan Usia .....	37
Gambar 4. 3 Data Responden berdasarkan Angkatan .....	38
Gambar 4. 4 Profil Responden berdasarkan Jenis Kelamin pada Variabel <i>SOH</i> 40	
Gambar 4. 5 Profil Responden berdasarkan Usia pada Variabel <i>SOH</i> .....	41
Gambar 4. 6 Tingkat <i>Life satisfaction</i> .....	42
Gambar 4. 7 Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin <i>Life satisfaction</i> .....	43
Gambar 4. 8 Profil Responden Berdasarkan Usia pada <i>Life satisfaction</i> .....	44
Gambar 4. 9 Tingkat <i>SPANE B</i> .....	45
Gambar 4. 10 Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada <i>SPANE B</i> ....	46
Gambar 4. 11 Profil Responden Berdasarkan Usia pada <i>SPANE B</i> .....	47

## ABSTRAK

Magfirah, Q111 16 007, Kontribusi *Sense of Humor* terhadap *Subjective Well Being* pada Mahasiswa tingkat Akhir di Universitas Hasanuddin Makassar, *Skripsi*, Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, Universitas Hasanuddin Makassar 2023.

xiii + 63 Halaman + 10 Lampiran

*Subjective well being* adalah penilaian subjektif mahasiswa tingkat akhir terhadap hidupnya yang mencakup penilaian kognitif (*life satisfaction*) dan penilaian afektif (SPANE B). *Sense of humor* adalah salah satu cara mahasiswa tingkat akhir untuk mencapai *subjective well being* melalui perspektif positif terhadap kondisi negatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *sense of humor* terhadap *subjective well being* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Hasanuddin. Subjek penelitian ialah mahasiswa tingkat akhir Universitas Hasanuddin angkatan 2016-2019 berusia 20-28 tahun yang sedang memprogram mata kuliah skripsi. Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini ialah *purposive sampling* dengan jumlah subjek sebanyak 336 responden mahasiswa. Menggunakan skala *Multidimensional Sense of Humor (SMHS)* (23 aitem) dan skala *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* untuk mengukur penilaian kognitif (5 aitem) dan *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)* untuk mengukur penilaian afektif (12 aitem). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi *sense of humor* terhadap penilaian kognitif pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Hasanuddin dengan taraf signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ) dan terdapat kontribusi *sense of humor* terhadap penilaian afektif pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Hasanuddin dengan taraf signifikansi 0,008 ( $p < 0,05$ ).

**Kata kunci** : *Subjective Well Being, Sense of Humor, Mahasiswa*

## ABSTRACT

Magfirah, Q111 16 007, Contribution of Sense of Humor to Subjective Well Being in Final Year Students at Hasanuddin University Makassar, Undergraduate Thesis, Faculty of Medicine, Department Psychology, Universitas Hasanuddin, 2023.

xiii + 63 pages + 10 attachments

*Subjective well being is a final year student's subjective assessment of his life which includes cognitive assessment (life satisfaction) and affective assessment (SPANE B). Sense of humor is one way for final year students to achieve subjective well being through a positive perspective on negative conditions. The purpose of this study was to determine the contribution of a sense of humor to subjective well being in final year students at Hasanuddin University. The research subjects were final year students at Hasanuddin University 2016-2019 aged 20-28 years who were programming thesis courses. The sampling technique used in this study was purposive sampling with a total of 336 student respondents. Using the Multidimensional Sense of Humor (SMHS) scale (23 items) and the Satisfaction with Life Scale (SWLS) to measure cognitive assessments (5 items) and the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) to measure affective assessments (12 items). The results showed that there was a contribution of sense of humor to cognitive assessment in final year students at Hasanuddin University with a significance level of 0.001 ( $p < 0.05$ ) and there was a contribution of sense of humor to affective assessment in final year students of Hasanuddin University with a significance level of 0.008 ( $p < 0.05$ ).*

*Keywords: Subjective Well Being, Sense of Humor, Student*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Dewasa ini, pendidikan adalah suatu hal yang dianggap penting dan dibutuhkan oleh semua khalayak. Hal tersebut dikarenakan pendidikan sebagai hal yang bermanfaat untuk perkembangan manusia. Salah satu fase yang erat kaitannya dengan pendidikan yaitu menjadi mahasiswa. Mahasiswa adalah remaja akhir yang dalam perkembangannya memasuki usia 18-24 tahun. Mahasiswa pada usia tersebut memiliki tahapan perkembangan yang ditandai dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri pada perubahan hidup baru, memiliki cita-cita yang tinggi, mulai menetapkan identitas diri, dan dapat mengambil keputusan terhadap masalah yang dihadapi (Hurlock, 2004). Arnett (2013) menambahkan bahwa pada fase usia mahasiswa ini, individu tersebut berfokus pada hal yang berorientasi masa depan dan bersiap untuk memenuhi tugas perkembangannya.

Mahasiswa adalah individu yang berkuliah di Universitas dengan segala dinamikanya untuk melewati masing-masing semester. Normalnya, semester dimulai dari semester satu hingga delapan dengan masa studi selama empat tahun. Adapun mahasiswa yang masih berkuliah lebih dari delapan semester akan melewati masa studi yang lebih dari empat tahun. Mahasiswa yang tengah melalui semester delapan atau lebih dan sedang mengerjakan skripsi disebut sebagai mahasiswa tingkat akhir (Santrock, 2004). Mahasiswa akhir diharapkan mampu berdedikasi dalam menyelesaikan perguruan tinggi karena mahasiswa berada pada tahap *achieving stage*, yakni individu yang menggunakan pengetahuannya untuk mencapai kompetensi guna mengejar target di bidang pendidikan, karier

maupun keluarga, karena semakin tereduksi seseorang maka semakin tinggi pula kualitas hidup seseorang (Papalia, 2014). Oleh karena itu, mahasiswa seyogyanya mampu menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan gelar strata satu (S1).

Mahasiswa terkadang dihadapkan dengan masalah selama masa kuliah yang harus diselesaikan mulai empat semester terutama sebagai mahasiswa tingkat akhir. American College Health Association-National College Health Assesment (ACHA-NCHA) melakukan penelitian pada tahun 2011 terkait perjalanan mahasiswa dari tahun ke dua hingga empat di berbagai institusi pendidikan di Amerika. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat 30% dari mahasiswa yang menyatakan perasaan tertekan hingga tidak dapat berbuat apa-apa terutama pada tingkat akhir.

Linsiya (2022) telah melakukan wawancara kepada mahasiswa tingkat akhir di Universitas X sebanyak 118 Orang. Hasil wawancara yang disimpulkan bahwa mahasiswa sering menganggap pengerjaan skripsi sebagai sesuatu hal yang sulit dan berat untuk diselesaikan. Linsiya (2022) juga menjelaskan bahwa hal tersebut membuat mahasiswa tingkat akhir menganggap skripsi sebagai ancaman selama berkuliah dan memandang rendah kepuasan hidupnya.

Penelitian yang dilakukan Kusdiyanti & Satalaksana (2020) pada 253 mahasiswa tingkat akhir di Bandung. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kepuasan hidup yang rendah. Kepuasan hidup rendah dan tidak tercapai seperti yang diinginkan menandakan bahwa mahasiswa tersebut tidak merasa sejahtera dengan kehidupan yang dijalani. Hal tersebut dikarenakan berbagai peristiwa di kampus termasuk penyelesaian skripsi yang dianggap tidak menyenangkan oleh mahasiswa tingkat akhir (Pratiwi, 2016).



Boyd, Holder, Hunt, Magorn dan Brunt (dalam Tairas, 2008) menyatakan bahwa mahasiswa sering mengalami emosi negatif seperti khawatir dan tertekan. Khawatir yang dialami terkait dengan nilai yang didapatkan dari tugas dan merasa tertekan dengan waktu pengumpulan tugas akhir. Hal tersebut harus diatasi agar mampu merasakan emosi positif dengan keyakinan bahwa masalah tersebut mampu teratasi dengan kapasitas diri sendiri. Deddi dan Raudatussalamah (2019) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan dalam menyelesaikan masalah maka menganggap masalah sebagai tantangan yang mampu berdampak pada *Subjective Well Being* (SWB).

*Subjective well being* adalah bentuk evaluasi terhadap kehidupan diri sendiri (Mursandi dan Sandayanti, 2022). Evaluasi yang dimaksud berasal dari aspek kognitif dan emosional. Larsen dan Eid (2008) menambahkan bahwa bentuk evaluasi diri bisa dilakukan dengan dua cara, yaitu penilaian kognitif terhadap kepuasan hidup dan respon emosional terhadap kejadian yang dialami.

Nurfadillah (2021) telah mengambil data *subjective well being* pada mahasiswa akhir di Makassar sebagai data awal untuk penelitian yang berjudul *Subjective Well Being Mahasiswa, ditinjau dari perbedaan humor style dan jenis kelamin*. Data yang dikumpulkan menunjukkan 11,11% mahasiswa laki-laki dan 9,5% mahasiswa perempuan yang memiliki SWB rendah, 66,7% mahasiswa laki-laki dan 66,7% mahasiswa perempuan dalam kategori sedang, serta 22,2% mahasiswa laki-laki dan 23,8% mahasiswa perempuan dalam kategori tinggi. Data berdasarkan universitas atau perguruan tinggi yang ada di Makassar menunjukkan bahwa 43% mahasiswa Universitas Hasanuddin dengan SWB kategori rendah, 15% mahasiswa Universitas Muslim Indonesia dengan SWB kategori rendah, 9% mahasiswa Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar dengan SWB kategori

rendah, 14% mahasiswa STMIK Dipanegara dengan SWB kategori rendah, dan 19% mahasiswa Universitas Negeri Makassar dengan SWB kategori rendah.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, peneliti menyimpulkan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Hasanuddin lebih banyak mengalami SWB kategori rendah dibanding universitas lainnya di Makassar. Hal tersebut dilanjutkan dengan mengambil data awal di Universitas Hasanuddin. Secara spesifik setelah peneliti melakukan pengambilan data awal menunjukkan hasil yang serupa dengan hasil penelitian sebelumnya. Berdasarkan hasil pengumpulan data awal yang dilakukan mulai tanggal 05 Agustus 2022 pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Hasanuddin angkatan 2016, 2017, dan 2018 sebanyak 102 orang, menunjukkan hasil bahwa terdapat 82% yang merasakan emosi negatif selama menjadi mahasiswa tingkat akhir. Sebanyak 82 orang menyatakan bahwa melakukan kegiatan lain sebagai bentuk istirahat dari mengerjakan tugas akhir, seperti *healing*, ngobrol dengan teman, bermain game online, keluar rumah untuk mencari suasana baru, dan lain-lain. Sebanyak 59% menyatakan bahwa tidak puas dengan kehidupan yang dijalani saat ini.

Data di atas telah menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang memiliki SWB rendah, khususnya di Universitas Hasanuddin. Diener (1997) mengemukakan bahwa individu dengan SWB rendah cenderung mengalami ketidakpuasan terhadap hidupnya, merasa kegembiraan dan kasih sayang lebih sedikit dibanding individu lain, dan lebih sering merasakan emosi negatif. Hal tersebut dikarenakan beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal individu.

Thorson & Powell (1993) menyatakan bahwa salah satu faktor yang membuat kondisi SWB pada mahasiswa berbeda yaitu *Sense of humor* sebagai coping dalam menghadapi kehidupan yang dianggap negatif. Kemampuan coping

dengan humor ini mampu membantu diri sendiri dan individu lain dalam menghadapi kesulitan dan membantu mengalihkan masalah. Sukoco (2014) menyatakan bahwa *Sense of humor* dianggap sebagai bentuk pertahanan diri dalam mengalihkan perasaan tertekan dan mampu membuat individu merasa lebih santai dalam menghadapi tekanan yang dialami. Hal ini bisa dianggap bahwa *Sense of humor* memiliki keterkaitan dengan salah satu cara dalam mencapai kesejahteraan dan kepuasan hidup.

Berdasarkan penelitian oleh Humaira dan Qodariah (2017) menjelaskan bahwa individu dengan *Sense of humor* memiliki kecenderungan dalam keadaan SWB, sehingga semakin tinggi *Sense of humor* pada individu maka semakin tinggi SWB yang dimiliki. Wijaya (2017) menambahkan dari penelitiannya bahwa terdapat peranan humor yang positif dan signifikan terhadap SWB. Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa apabila SWB tinggi maka humor menjadi tinggi. Selanjutnya apabila SWB tinggi, maka stress menjadi rendah, begitu pula sebaliknya.

Penelitian terkait SWB sudah banyak diteliti yang dikaitkan dengan berbagai variabel, seperti pengaruh dengan spritualitas (Aditya & Arung, 2021), keterkaitan dengan kepuasan kerja (Ariati, 2010), hubungan dengan stress akademik (Kusdiyati & Satalaksana, 2020), dan lain-lain. Namun, alasan peneliti berkeinginan untuk meneliti SWB dan *Sense of humor* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Hasanuddin, umumnya karena melihat kondisi SWB masing-masing mahasiswa tiap universitas yang berbeda. Secara khusus peneliti ingin meneliti SWB disebabkan berdasarkan pengambilan data awal menunjukkan bahwa SWB pada kategori rendah di Universitas Hasanuddin lebih tinggi dibanding Universitas Muslim Indonesia, Universitas Islam Negeri Alauddin

Makassar, STMIK Dipanegara, dan Universitas Negeri Makassar. Hal tersebut menunjukkan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Hasanuddin merasa tidak puas dalam menjalani kehidupan saat ini dan berbanding lurus dengan tingginya persentasi mahasiswa yang mengalami emosi negatif terhadap penyelesaian skripsi dibanding mahasiswa di kampus lain.

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang yang dijelaskan sebelumnya bahwa SWB pada mahasiswa tingkat akhir di Makassar berada pada kategori rendah, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti kontribusi *Sense of humor* terhadap *Subjective Well Being* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Hasanuddin Makassar.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka diperoleh rumusan masalah apakah terdapat kontribusi *Sense of humor* terhadap *Subjective Well Being* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Hasanuddin Makassar, dengan uraian berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi *sense of humor* terhadap penilaian kognitif pada kondisi *subjective well being* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Hasanuddin Makassar?
2. Apakah terdapat kontribusi *sense of humor* terhadap penilaian afektif pada kondisi *subjective well being* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Hasanuddin Makassar?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *Sense of humor* terhadap *subjective well being* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Hasanuddin Makassar, dengan urain berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi *sense of humor* terhadap penilaian kognitif pada kondisi *subjective well being* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Hasanuddin Makassar?
2. Untuk mengetahui kontribusi *sense of humor* terhadap penilaian afektif pada kondisi *subjective well being* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Hasanuddin Makassar?

### 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis antara lain, sebagai berikut:

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan wawasan keilmuan Psikologi terkhusus pada bidang Psikologi Positif, Psikologi Perkembangan dan *Self Development* yang berkaitan dengan *Sense of humor* terhadap *Subjective Well Being* serta hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembahasan teoritis lebih lanjut.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini, ialah:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat terkait penggunaan *Sense of humor* dan *Subjective Well Being*.

2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu dosen dalam memberikan saran terhadap mahasiswa terkait penggunaan *Sense of humor* dan *Subjective Well Being* dalam penyelesaian tugas akhir.
3. Sedangkan bagi peneliti, dapat mengerti dan paham mengenai *Sense of humor* dan *Subjective Well Being*, serta dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari dan perilaku.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Tinjauan Pustaka**

##### **2.1.1 Sense of humor**

###### **2.1.1.1 Definisi *Sense of humor***

Dagun (2006) mengemukakan humor berasal dari bahasa Latin yang disebutkan "Umor" yang memiliki arti sebagai cairan dari dalam tubuh yang dapat memengaruhi emosi individu. Humor merupakan salah satu bentuk sifat yang ada dalam diri masing-masing individu yang tidak dapat dihilangkan dan memiliki tingkatan yang berbeda-beda. Humor dapat menghidupkan suasana hati individu yang bermula tegang menjadi lebih rileks. Humor juga dapat menjadi sarana hiburan, pendidikan, pesan-pesan yang membangun, proses penyampaian kritik dan saran, serta segala bentuk kepentingan sosial di lingkungan masyarakat, (Dagun, 2006).

Thorson & Powell (1991) menambahkan bahwa *Sense of humor* merupakan salah satu cara yang dilakukan individu dalam mempersepsikan dan memberikan gambaran dirinya terhadap dunia. Hal tersebut bertujuan sebagai bentuk perlindungan diri dalam melakukan hubungan interpersonal kepada individu lainnya.

Jones (2010) menyatakan bahwa humor merupakan reaksi emosi yang terjadi pada individu yang dapat menimbulkan perasaan senang dan bahagia. Secara sederhana, humor juga dapat diartikan sebagai sesuatu yang lucu dan membuat tertawa. Humor juga bertujuan untuk meringankan beban hidup individu dalam menghadapi suka duka dalam hidupnya. Tentunya setiap individu punya

cara yang berbeda-beda dalam mengekspresikan humor yang ada di dalam dirinya.

*Sense of humor* merupakan kemampuan seorang individu dalam menggunakan humor sebagai cara untuk menyelesaikan masalah, menciptakan humor dan menanggapi serta menghargai humor tersebut. *Sense of humor* juga merupakan faktor internal yang dibentuk dan dapat menciptakan humor itu sendiri tanpa adanya stimulasi dari luar, namun adanya faktor internal tersebut dapat memengaruhi faktor eksternal (Hartanti, 2002).

Boughman (dalam Komaryatun dan Hannah, 2008) menjelaskan bahwa *Sense of humor* dapat diartikan sebagai kualitas yang ada dalam diri individu yang sangat berharga dan berfungsi membantu memahami ketidaksesuaian. Pendapat lain dikemukakan oleh Hurlock (2004) yang menjelaskan bahwa *Sense of humor* merupakan rasa humor yang dimiliki oleh individu yang dapat diperoleh dari perspektif positif dalam diri. Individu yang mempunyai *Sense of humor* akan lebih mampu melakukan pengembangan dan penerimaan diri serta kematangan dirinya sendiri. Maka dari itu *Sense of humor* dapat juga diartikan sebagai orang-orang yang telah memiliki kematangan dari perkembangan psikisnya. Sedangkan Maslow (dalam Hurlock, 2004) mempertegas bahwa *Sense of humor* merupakan salah satu karakteristik yang ada didalam diri individu yang dapat mengaktualisasikan diri.

Martin (2007) juga mengemukakan bahwa *Sense of humor* merupakan perilaku kebiasaan seorang individu yang memiliki kecenderungan mudah tertawa, membuat lelucon, keinginan menghibur orang lain, dan menertawakan humor individu lain. Martin (2007) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki *Sense*



*of humor* adalah individu yang berjiwa bermain, selalu gembira, dan tidak bersifat tempramen.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *Sense of humor* merupakan sebuah sikap yang ada dalam diri individu yang dapat menghilangkan rasa tekanan psikis, meningkatkan emosi positif dalam menyikapi segala hal.

#### **2.1.1.2 Aspek-aspek *Sense of humor***

Thorson & Powell (1993) mengemukakan ada beberapa aspek yang terdapat pada *Sense of humor*, antara lain:

1. Kemampuan menghasilkan humor

Merupakan kemampuan individu dalam menentukan ide untuk mencari dan menciptakan sebuah kelucuan yang dapat membuat orang lain tertawa.

2. Kemampuan *coping* dengan humor

Merupakan humor yang efektif dan dapat menolong orang lain ketika menghadapi kesulitan. Dalam hal ini humor digunakan sebagai alternatif untuk menghadapi dan mengalihkan masalah dengan sudut pandang yang berbeda.

3. Apresiasi terhadap humor

Merupakan pengetahuan individu terhadap sebuah humor yang diberikan kepada individu lain yang berkaitan dengan hal-hal yang sifatnya lucu dan jenaka.

4. Sikap terhadap humor

Merupakan sebuah tingkah laku ataupun perasaan dalam diri secara positif ataupun negatif terhadap sebuah lelucon yang dapat tercermin dari

perasaannya, misalnya tertawa lepas, perasaan senang dan lain sebagainya.

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *Sense of humor* adalah hal-hal yang mendasari seseorang mempunyai humor.

### **2.1.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi *Sense of humor***

Thorson & Powell (1993) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang memengaruhi seseorang mempunyai *Sense of humor*, antara lain sebagai berikut:

1. *Humor production*

*Humor production* merupakan kemampuan kreatif individu dalam membuat lelucon, menjadi pribadi humoris, mengidentifikasi hal-hal yang lucu, dan kemampuan dalam menghubungkan sebuah situasi tertentu yang dapat menghibur individu lain.

2. *Sense of playfulness*

*Sense of playfulness* merupakan kemampuan yang dimiliki individu agar tetap dalam kondisi yang baik, menyenangkan, dan *in a good mood*.

3. Kemampuan menggunakan *sosial uses of humor*

Kemampuan menggunakan *sosial uses of humor* merupakan individu yang dapat meredakan situasi dan kondisi sosial yang tegang dan kaku serta dapat meningkatkan solidaritas suatu kelompok.

4. *Personal recognition of humor*

*Personal recognition of humor* merupakan individu yang menggunakan humor dalam memandang hidupnya serta melihat dirinya sendiri sebagai orang yang humoris.

##### 5. *Appreciation of humor*

*Appreciation of humor* merupakan bentuk apresiasi yang ditunjukkan kepada orang-orang yang humoris dan memiliki rasa humor yang tinggi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *Sense of humor* adalah hal-hal yang melatarbelakangi individu untuk menjadi lucu dan jenaka yang dapat membuat individu lain tertawa.

#### **2.1.2 Subjective Well Being**

##### **2.1.2.1. Definisi *Subjective Well Being***

*Subjective Well Being* merupakan bagian dari kebahagiaan (*happines*), yang merupakan evaluasi diri individu secara subjektif yang aspek-aspek kehidupan seperti kepuasan hidup, emosi yang membuat hati merasa senang dan bahagia, *fulfilment* dan hal-hal yang dapat membahagiakan individu. *Subjective Well Being* juga diartikan sebagai cara individu menilai kualitas hidupnya sebagai sesuatu yang diharapkan dan diinginkan serta dapat merasakan emosi-emosi yang menyenangkan (Diener, 2009).

Diener (2009) menambahkan bahwa *Subjective Well Being* sebagai gambaran luas yang mengacu pada keseluruhan aspek mengenai evaluasi kehidupan seperti rasa kepuasan, afektif positif dan afektif negatif. Komponen afektif positif tersebut besar kaitannya dengan kegembiraan, kesenangan, kebersyukuran dan lain sebagainya. Sedangkan komponen afektif negatif dapat berupa kemarahan, kesedihan, kekhawatiran dan lain sebagainya.

Pendapat lain dikemukakan oleh hada (2000) bahwa *Subjective Well Being* terdiri atas dua komponen utama, yakni kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan berkaitan dengan keadaan emosi individu, cara individu dalam

menyikapi dan menikmati hidupnya. Kepuasan hidup berperan sebagai tolak ukur bagaimana individu dalam penerimaan hidupnya saat ini. Sementara itu, Veenhouven (dalam Hamdana & Alhamdu, 2015) menjelaskan bahwa *Subjective Well Being* merupakan tingkat dimana seorang individu dapat menilai kualitas hidupnya sebagai sesuatu yang diharapkan dan dapat merasakan emosi-emosi yang menyenangkan dalam kehidupan.

Berdasarkan pendapat dari beberapa para ahli maka dapat disimpulkan bahwa *Subjective Well Being* merupakan sebuah tingkat, dimana seorang individu mampu mengevaluasi dirinya dengan baik serta dapat menilai kualitas diri dalam hidupnya seperti: rasa kepuasan, afek positif serta rendahnya afek negatif dalam dirinya sehingga menimbulkan rasa kebahagiaan (*happines*) dan kepuasan diri menuju hidup yang sejahtera.

#### **2.1.2.2 Mekanisme *Subjective Well Being***

Pada dasarnya, kondisi *Subjective Well Being* yang optimal dimanifestasikan sebagai kecenderungan afek positif dari afek negatif, disertai dengan rasa kesesuaian pada hidup sesuai penilaian subjektif individu. Tidak dapat dikatakan bahwa individu yang hanya menunjukkan kecenderungan afektif positif memiliki kesejahteraan subjektif. Pada dasarnya, penilaian *Subjective Well Being* yang optimal seseorang dalam hidup didasarkan pada dua komponen ini, emosional dan kognitif (Ed Diener, 1984; Ed Diener et al., 1999; Russell, 2008).

Secara khusus, penilaian afektif mencakup pengeskpresian afek positif atau negatif. Pada dasarnya, seseorang mengevaluasi kehidupan yang mereka alami berdasar pada kecenderungan afek yang mereka rasakan atau ungkapkan. Penilaian afektif didasarkan pada aktivitas atau pengalaman spesifik yang sifatnya mudah berubah. Dengan demikian, penilaian dasar komponen afektif cenderung

fluktuatif terhadap dampak positif atau negatif. Diener (1985) juga menekankan bahwa karena kedua emosi tersebut tidak berada pada skala yang sama, penilaian emosi harus didasarkan pada emosi positif dan negatif. Orang yang merasa bahagia belum tentu juga merasa sedih (Schimmack, 2008;Tov, 2018).

Berbeda dengan komponen afektif, komponen kognitif hanya didasarkan pada satu penilaian yaitu kepuasan hidup. Diener mengemukakan bahwa komponen kognitif dievaluasi pada dasar yang berbeda aspek afektif. Aspek kognitif dinilai menggunakan informasi kehidupan yang stabil. Keyakinan dan sikap pribadi juga termasuk dalam penilaian ini karena berkaitan dengan kriteria subjektif dari kehidupan yang ideal (Schimmack, 2008; Tov, 2018).

Secara umum, orang yang cenderung puas dengan hidupnya lebih cenderung menunjukkan afek positif daripada negatif. Namun, dalam konsep *Subjective Well Being*, penilaian subjektif terhadap kehidupan didasarkan pada tiga komponen, kecenderungan emosi positif daripada aspek negatif, dan kepuasan subjektif terhadap kehidupan yang dijalani. Individu yang mengevaluasi kehidupan mereka dengan cara ini menunjukkan *Subjective Well Being* yang optimal (Ed Diener, 1984; Ed Diener et al., 1999; Russell, 2008).

### **2.1.2.3 Aspek-aspek *Subjective Well Being***

Diener (2009) mengemukakan *Subjective Well Being* mempunyai dua aspek utama, antara lain:

#### **1. Aspek kognitif**

Aspek kognitif merupakan sebuah aspek evaluasi hidup dari individu manusia yang dapat diartikan sebagai penilaian hidup yang dilakukan oleh individu tersebut. Evaluasi ini juga terbagi kedalam dua bagian, yakni: evaluasi secara global dan evaluasi secara domain tertentu. Aspek kognitif

secara global mempunyai arti sebagai evaluasi seorang individu terhadap hidupnya secara menyeluruh. Sedangkan aspek kognitif domain tertentu merupakan penilaian seorang individu yang dilakukan terhadap dirinya dalam keadaan tertentu, seperti kesehatan, fisik, mental, pekerjaan, hubungan sosial, keluarga dan lain sebagainya.

## 2. Aspek afektif

Aspek afektif merupakan pengalaman dasar dan sebuah peristiwa yang pernah dialami oleh individu manusia, dimana pada peristiwa tersebut *mood* dan emosi yang ditunjukkan dapat sesuai dengan keinginan individu atau tidak. Aspek afektif ditunjukkan dengan adanya afek positif dan afek negatif. Afek positif dapat terlihat dari emosi-emosi spesifik individu yang menyenangkan, seperti gembira, kuat, antusias, bangga, terkejut dan lain sebagainya. Sedangkan afek negatif dapat berupa susah, kecewa, sedih, marah dan lain sebagainya.

Sementara itu, pendapat lain dikemukakan oleh Ryf dan Keyes (2005), yang mengemukakan bahwa aspek dari Subjective Well Being terdiri dari beberapa jenis, antara lain:

### a. Penerimaan diri

Yang dimaksud dengan penerimaan diri adalah pemahaman seorang individu terhadap dirinya sendiri akan peristiwa-peristiwa yang terjadi sehingga individu tersebut dapat memberikan tanggapan terhadap dirinya sendiri secara efektif dan dapat menerima keadaan dirinya dengan baik.

### b. Hubungan positif dengan sesama

Yang dimaksud positif dengan sesama adalah hubungan sosial yang baik sangat diperlukan antara sesama individu manusia. Tentunya hal ini tidak

cukup untuk membuat *Subjective Well Being* seorang individu meningkat. Namun rata-rata individu yang memiliki *Subjective Well Being* sudah pasti memiliki hubungan positif yang baik dengan banyak orang.

c. Autonomi

Yang dimaksud autonomi adalah individu yang dapat menentukan segala sesuatunya seorang diri (mandiri) serta mampu mengambil keputusan tanpa tekanan psikis dan campur tangan orang lain. Selain itu, individu yang memiliki autonomi cenderung memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengendalikan tingkah laku, serta mengevaluasi diri sendiri.

d. Penguasaan lingkungan

Yang dimaksud dengan penguasaan lingkungan adalah individu yang mempunyai kompetensi dan dapat mengatur dan mengendalikan lingkungan tempat tinggalnya. Seorang individu dapat mengendalikan aktivitas eksternal di lingkungan tempat tinggalnya serta mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan norma-norma yang sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai pribadi dalam diri individu.

e. Tujuan dalam hidup

Yang dimaksud tujuan dalam hidup adalah tujuan yang dapat membuat individu mempunyai komitmen dan dapat mengejar tujuan hidupnya. Individu yang dapat memahami makna hidup, maka akan dapat mengatasi setiap permasalahan yang muncul dari dalam dirinya.

f. Pertumbuhan pribadi

Yang dimaksud pertumbuhan pribadi adalah gambaran dan sikap pribadi seorang individu yang berfungsi sepenuhnya sebagai *focus of control*, yang

berarti sebagai alat evaluasi dimana individu dapat mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar pribadi yang telah ditetapkannya serta evaluasi tersebut harus dapat membentuk sikap dan pribadi yang mandiri dan bijaksana.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *Subjective Well Being* adalah hal-hal yang mendasari perasaan bahagia seseorang, seperti: kognitif, afektif, penerimaan diri, hubungan positif dengan sesama, autonomi, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi.

#### **2.1.2.4. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Subjective Well Being*.**

*Subjective Well Being* memiliki faktor-faktor pendukung yang sangat signifikan. Ariati (2010) mengemukakan ada beberapa faktor-faktor yang mempunyai peranan penting dalam *Subjective Well Being*, antara lain sebagai berikut:

##### 1. Harga diri positif

Harga diri positif merupakan prediktor yang menentukan kesejahteraan subjektif dari individu. Harga diri yang dimiliki individu dapat mendorong dirinya untuk mengontrol emosi negatif dan menghasilkan emosi positif, mempunyai hubungan interpersonal yang baik, serta produktif dalam bekerja.

##### 2. Kontrol diri

Kontrol diri merupakan persepsi dan keyakinan individu dalam berperilaku baik dan tepat ketika menghadapi suatu masalah hidup. Kontrol diri dapat meningkatkan emosi, motivasi, perilaku, dan aktivitas fisik individu serta dapat mengatasi segala bentuk konsekuensi atas keputusan yang telah diambil oleh individu tersebut.



3. *Ekstrovert*

*Ekstrovet* merupakan kepribadian dari individu yang tertarik akan hal-hal yang terjadi diluar dirinya. Kepribadian ekstrovet secara signifikan dapat memperdiksi terjadinya kesejahteraan individual karena memiliki relasi pertemanan yang sangat banyak serta memiliki sensitivitas yang tinggi dan dapat menghargai orang lain.

4. Optimis

Optimis merupakan pola fikir individu mengenai masa depan dan merasa lebih bahagia atas pencapaian yang ia terima dalam hidup. Optimis dikatakan sebagai individu yang dapat mengevaluasi dirinya sendiri dengan cara yang positif, sehingga memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, memiliki impian, dan masa depan yang lebih baik.

5. Relasi sosial yang positif

Relasi sosial yang positif merupakan dukungan sosial dan kedekatan emosional yang diberikan oleh individu lain. Hubungan yang terdapat di dalamnya meliputi hubungan pernikahan, orang tua dan anak, dan hubungan lainnya. Relasi yang positif mampu meningkatkan harga diri pada individu, meminimalisir masalah-masalah psikis yang dihadapi, mampu memecahkan masalah, dan sehat secara fisik.

6. Memiliki arti dan tujuan dalam hidup

Memiliki arti dan tujuan dalam hidup merupakan adanya konsep religius dalam diri. Individu yang memiliki arti dan tujuan hidup yang kuat dianggap mampu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Berdasarkan beberapa di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi seseorang mempunyai tingkat *subjective well being* yang

tinggi adalah memiliki kontrol diri yang baik, optimis akan hidupnya, dan memiliki tujuan dalam hidup.

### **2.1.3 Mahasiswa Tingkat Akhir sebagai Dewasa Awal**

#### **2.1.3.1. Definisi Dewasa Awal**

Santrock (2011) mengemukakan bahwa masa dewasa awal adalah periode menyesuaikan diri dengan kehidupan sosial dan harapan baru yang ditandai dengan eksplorasi dan eksperimen yang dilakukan. Piaget (dalam Santrock, 2011) sebagai tokoh kognitif menambahkan bahwa individu yang berada pada tahap dewasa awal menekankan bahwa individu tersebut lebih kaya akan pengetahuan dibanding saat remaja. Hal ini disebabkan dewasa awal sebagai fase formal operational, artinya fase yang telah mampu berpikir logis, idealistis, dan abstrak.

Papalia (2014) mempertegas bahwa individu di masa dewasa awal mulai mampu membuat keputusan yang akan berdampak jauh ke masa depannya dan berkaitan dengan beberapa aspek, seperti kesuksesan, kebahagiaan, dan kesehatan. Eksplorasi yang dilakukan di fase ini juga berkaitan dengan karir yang ingin dicapai, gambaran identitas, dan gaya hidup yang ingin dipilih.

#### **2.1.3.2. Perkembangan Dewasa Awal**

##### **a. Perkembangan fisik**

Putri dan Ranimpi (2019) mengemukakan bahwa secara fisik, masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai sekitar 40 tahun. Saat perubahan fisik mulai semakin mencapai puncak maka kemampuan reproduktif cenderung menurun. Individu pada fase dewasa awal menunjukkan penampilan yang sempurna yang berarti telah mencapai puncak pertumbuhan.

b. Perkembangan kognitif

Piaget (dalam Santrok, 2011) mengemukakan bahwa individu pada tahap dewasa awal berada pada tahapan formal operational. Tahap formal operational ini untuk tahapan yang berada di usia sekitar 11 tahun ke atas sampai dewasa dan telah mampu berpikir logis, idealistis, dan abstrak. Piaget (dalam Alhaddad, (2012) menguraikan bahwa kemampuan berpikir teoritis secara formal, pengambilan keputusan yang sesuai, dan berpikir abstrak telah terbentuk di fase dwasa awal.

c. Perkembangan Sosioemosional

Dewasa awal adalah tahap individu mencari intimacy dengan individu lain. Erikson (dalam Santrock, 2011) menjelaskan bahwa intimacy sebagai tahap menemukan diri sendiri yang hilang dan berada pada diri individu lain. Santrock (2011) menyatakan bahwa emosi pada tahap perkembangan dewasa awal lebih stabil dibanding tahap perkembangan sebelumnya. Hal ini dikarenakan adanya pengaruh dari cara berpikir yang telah matang pada fase ini.

#### **2.1.4 Kontribusi Sense of humor terhadap Subjective Well Being**

Thorson & Powell (1991) mengemukakan bahwa *Sense of humor* merupakan salah satu cara yang dilakukan individu dalam mempersepsikan dan memberikan gambaran dirinya terhadap dunia serta sebagai sebuah gaya tertentu yang bertujuan sebagai bentuk perlindungan diri dalam melakukan hubungan interpersonal kepada individu lainnya. Gaya yang biasa dilakukan adalah dengan menggunakan humor sebagai bentuk perlindungan diri atau kepribadian yang sudah melekat dalam diri individu tersebut.

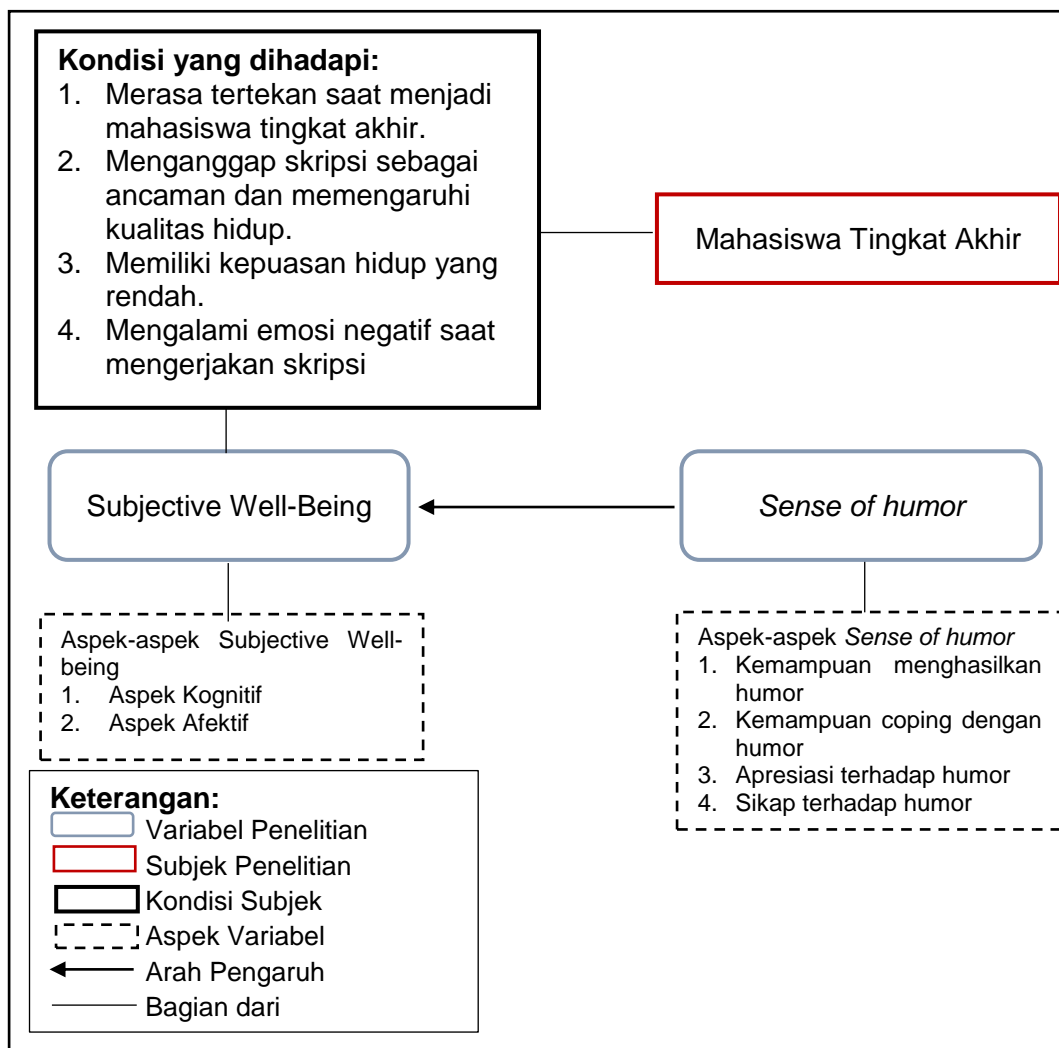
Berdasarkan fenomena yang berkembang pada persepsi sosial masyarakat menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat humor yang tinggi adalah orang-orang yang bahagia dan sejahtera dalam hidupnya. Individu yang bahagia dan sejahtera dalam hidupnya dianggap telah mencapai Subjective Well Being. Subjective Well Being merupakan bagian dari kebahagiaan (*happiness*) sebagai bentuk evaluasi diri individu secara subjektif yang mencakup aspek-aspek kehidupan seperti kepuasan hidup dan emosi yang membuat hati merasa senang dan bahagia. Individu dengan perasaan bahagia ditandai dengan tingginya kepuasan hidup dan rendahnya perasaan negatif seperti cemas dan takut yang dialami (Khotimah & Aprilia, 2022). Subjective Well Being dapat juga dikatakan sebagai tingkatan individu dalam menilai kualitas hidupnya sebagai sesuatu yang diharapkan dan diinginkan dalam merasakan emosi-emosi yang menyenangkan (Diener, 2009).

Thorson & Powell (1993) mengemukakan salah satu aspek *Sense of humor* yaitu kemampuan coping dengan humor. Kemampuan coping dengan humor yang efektif dapat membantu individu menekan emosi dan mengalihkan masalah dengan sudut pandang yang berbeda. Dalam hal ini, berlaku juga untuk membantu individu dalam mencapai kesejahteraan hidupnya melalui *Sense of humor* yang dimiliki.

Wardani (2012) menambahkan bahwa *Sense of humor* diasumsikan sebagai salah satu faktor penting yang memengaruhi tingkat kebermaknaan hidup individu. Hal tersebut dikarenakan *Sense of humor* sebagai salah satu bagian dari kualitas insani yang hanya dimiliki manusia dan tidak ada pada makhluk lainnya serta membantu individu dalam menentukan kebermaknaan hidupnya.

Kebermaknaan hidup dimaknai sebagai kebebasan berkehendak dan kepuasan hidup yang dikenal juga sebagai *subjective well being*. (Koeswara, 1992).

## 2.2 Kerangka Konseptual



**Gambar 2.1 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual di atas menunjukkan bahwa variabel yang akan diteliti yaitu kontribusi *Sense of humor* terhadap *Subjective well being* Mahasiswa Tingkat Akhir. Melalui kerangka konseptual di atas, diketahui bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki *Sense of humor* dan *Subjective Well Being* dalam dirinya. *Sense of*

*humor* dianggap mampu memberikan kontribusi terhadap pencapaian *subjective well being* melalui aspek-aspeknya. Aspek yang dimaksud yaitu kemampuan menghasilkan humor, *coping* dengan humor, apresiasi terhadap humor, dan sikap terhadap humor. Thorson & Powell (1993) menjelaskan dari semua aspek pada *Sense of humor* yang paling berpengaruh besar yaitu kemampuan coping melalui humor.

Thorson & Powell (1993) mengemukakan bahwa mahasiswa tingkat akhir dengan kemampuan coping melalui humor menjadikannya individu yang lebih mudah mengalihkan masalah yang dihadapi dan mendapatkan hidup yang sejahtera. Hidup yang sejahtera ketika secara kognitif mampu menilai positif kehidupannya dan secara emosional mampu memberikan respon yang sesuai. *Subjective well being* mencakup aspek kognitif dan afektif yang ketika berhasil dicapai mampu menjadikan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kepuasan hidup.

### **2.3 Hipotesis**

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

Ha: Terdapat kontribusi *Sense of humor* terhadap penilaian kognitif (*Life satisfaction-SWLS*) *Subjective well being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Hasanuddin.

Ha1: Terdapat kontribusi *Sense of humor* terhadap penilaian afektif (SPANE) *Subjective well being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Hasanuddin.