

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu akan melalui sebuah perkembangan hidup yang akan terjadi dalam dirinya mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan bahkan sampai lansia. Behubungan dengan hal itu ada beberapa tugas perkembangan yang harus di lewati agar kehidupan menjadi bahagia dan tidak mengalami permasalahan yang berarti, terutama bagi orang sudah beranjak dewasa (Putri, 2018). Kehidupan dewasa yang dijalani oleh manusia memiliki tahap dan rintangan yang berbeda setiap individunya, namun permasalahan yang dialami secara garis besarnya sama.

Dewasa awal adalah masa dimana individu sudah siap menerima kedudukan yang baru dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya, dan telah menyelesaikan pertumbuhannya sehingga mencapai kematangan dalam berbagai aspek (Wijaya & Muslim, 2021). Selanjutnya menurut Santrock (2011) bahwa masa dewasa awal yaitu kata yang digunakan untuk merujuk ke masa perpindahan dari remaja menuju dewasa. Individu antara usia 18 dan 25 tahun, digolongkan sebagai seorang remaja secara sah atau dapat juga dikatakan sebagai orang muda sudah dewasa, namun masih belum pasti, masih bersifat eksplorasi dan relatif bebas dari komitmen jangka panjang (Robinson, 2019).

Kegagalan dalam menangani masa remaja dan masalah kesehatan mental dewasa muda termasuk pada kaum muda dapat meningkatkan risiko bunuh diri, masalah dengan penyalahgunaan zat atau gangguan makan, serapan yang lebih rendah intervensi kesehatan seksual dan reproduksi, dan prestasi akademik yang lebih rendah (Carvajal et al., 2021). Data global menunjukkan bahwa perkiraan sekitar 1 dari 7 remaja memiliki masalah kesehatan mental, konsekuensi dari kegagalan dalam mengatasi kondisi kesehatan mental remaja akan meluas hingga masa dewasa awal, hal tersebut dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental, serta

membatasi peluang untuk menjalani kehidupan yang memuaskan di masa dewasa (WHO, 2021). Berbagai faktor mempengaruhi kesehatan mental. Semakin banyak faktor risiko yang dialami remaja, semakin besar potensi dampaknya terhadap kesehatan mental mereka di masa depan. Remaja dengan kondisi mentalnya, sangat rentan terhadap pengucilan sosial, diskriminasi, stigma (yang mempengaruhi kesiapan dalam mencari bantuan), perilaku mengambil resiko, dan masalah perkembangannya (WHO, 2021).

Selanjutnya dampak negatif dalam jangka panjang juga dapat terjadi apabila kesehatan mental pada remaja ini tidak segera diatasi seperti, dapat mengakibatkan berkurangnya kesempatan bagi individu dewasa awal baik itu perempuan maupun laki-laki untuk dapat menjalani kehidupan yang bermakna dan bahagia, hingga konsekuensi sosial yang lebih luas termasuk seperti tingginya tingkat pengangguran, kecanduan narkoba atau alkohol, dan juga menimbulkan hasil kesehatan yang buruk, tingkat resiliensi yang lebih rendah, dan meningkatnya paparan kekerasan (Carvajal et al., 2021). Kondisi kesehatan mental merupakan beban penyakit yang banyak dialami bagi remaja secara global. Seterusnya data pada tahun 2019, menunjukkan perkiraan satu dari tujuh remaja mengalami gangguan jiwa. Jumlah ini diperkirakan berjumlah 166 juta remaja (89 juta laki-laki dan 77 juta perempuan) laki-laki dan perempuan di seluruh dunia (UNICEF, 2021).

Individu yang berada di masa dewasa awal ini merupakan harapan di masa depan. namun, banyak generasi kelahiran tahun 2000-2010, mengalami masalah kesehatan mental sehingga mengganggu perkembangannya, yang juga berdampak terhadap sosial dan ekonomi sehingga merugikan kehidupan mereka di masa depan jika tidak ditangani dengan baik sejak dini (Khalish, 2024). Badan Pusat Statistik (2023) menyatakan bahwa tingkat pengangguran di kota bekasi ditahun 2023 mencapai 7,90% dan tingkat partisipasi angkatan kerja 64,65%, presentase ini mengalami penurunan jika dibandingkan dengan angkatan kerja tahun 2022 dengan tingkat partisipasi angkatan kerja mencapai 65,33%. Lebih lanjut Kurniati et al., (2023) mengatakan bahwa seorang individu yang

belum memperoleh pekerjaan, maka kebutuhan psikologis individu tersebut tidak dapat terpenuhi, sehingga *psychological well-being* individu tersebut akan menurun. Lebih lanjut Badan Pusat Statistik (2023) menyatakan bahwa jumlah penduduk miskin di Jawa Barat mencapai 7,62 persen. Sedangkan Badan Pusat Statistik (2023) menyatakan bahwa jumlah penduduk miskin di Bekasi 4,10%. Angka kemiskinan yang cukup tinggi akan sangat berdampak pada masyarakat terutama keluarga (Ardila et al., 2020). Kondisi kemiskinan juga akan menyebabkan terganggunya kondisi mental individu (Noviawati & Undarwati, 2017)

Individu yang akan memasuki usia dewasa akan dibebankan untuk mengambil tanggung jawab atas kehidupan sendiri dan untuk mendapatkan kendali atasnya. Jika individu tersebut tidak berhasil dalam melaksanakan tugas perkembangan sebelumnya, maka akan mengantarkannya pada ketidakbahagiaan, mengacaukan tugas perkembangan yang akan dijalani, dan akan mengganggu kesehatan mentalnya. Jeffrey Arnet mengidentifikasi bahwa menjelang masa dewasa adanya ketidakstabilan dalam cinta, pekerjaan, dan pendidikan (King, 2016). Pada masa dewasa awal Erikson (1968) berpendapat bahwa pada tahap ini individu mengalami dilema perkembangan yang melibatkan keintiman versus isolasi, dimana pada tahap ini individu akan membentuk hubungan intim dengan individu lain atau terisolasi dari lingkungan sosial (King, 2016).

Berdasarkan hal tersebut jika individu tersebut gagal dalam membentuk hubungan dengan individu lain maka, hal itu akan membuat individu tersebut tertutup dan terpisah dari lingkungan sosialnya. Hal tersebut dapat mempengaruhi *psychological well-being* individu tersebut, jika individu tidak mampu melewati permasalahan tersebut. Sejalan dengan pendapat Robinson (2019) individu dewasa awal yang tidak mampu menghadapi atau kurang mampu menerima kondisi diri sendiri dan kurang mampu mengoptimalkan potensi diri dalam upaya pengembangan diri yang berpengaruh pada kondisi *psychological well-being* dalam dirinya.

Psychological well being adalah sebuah keadaan dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan-tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungannya, memiliki arti dan tujuan dalam hidup, dan mampu merealisasikan potensi dalam dirinya secara berkelanjutan (Prabowo, 2016). Selanjutnya individu dimasa dewasa awal apabila memiliki perkembangan yang baik maka individu tersebut seharusnya memiliki tingkat *psychological well being* yang baik pula (Kirana & Suprpti, 2021). Namun, jika individu tersebut memiliki *psychological well-being* yang buruk hal tersebut dapat mempengaruhi perkembangannya dan cara dia dalam mengatasi masalah-masalahnya. Untuk itu *psychological well-being* dibutuhkan sebagai elemen penting yang akan mempengaruhi kondisi mental dimasa depan

Terdapat enam aspek yang menyusun kesejahteraan psikologi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pengembangan diri (Ryff, 1989). Hal tersebut berarti bahwa *psychological wellbeing* merupakan sebuah keadaan dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya atau menerima dirinya sepenuhnya, berani atau dapat membuat keputusan sendiri, dapat memilih dan menciptakan lingkungannya agar mampu melihat peluang-peluang yang ada, memiliki tujuan hidup yang jelas dan membuat hidup lebih bermakna, serta berusaha mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya.

Psychological well-being mampu mengubah pandangan individu di tahap dewasa awal dalam menghadapi berbagai masalah perkembangannya dan mengubahnya menjadi sebuah tantangan baru dengan pandangan yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Harimukthi & Dewi, 2014) bahwa pengalaman-pengalaman dalam kehidupan yang beragam dan unik akan memberikan pengaruh terhadap kondisi kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan. *Psychological well-being* harus dimiliki individu dimasa dewasa awal untuk membuat individu tersebut lebih memiliki emosi yang positif sehingga mengurangi perilaku negatif dan mengurangi perasaan depresi (Mimi Deviana, Tri Umari, 2023).

Oleh sebab itu salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* yang baik pada individu yang berada di masa dewasa awal yaitu membutuhkan emosi positif, dimana emosi positif merupakan suatu pertanda individu memiliki kesejahteraan psikologi yang baik (Arif, 2016). Terdapat sepuluh emosi positif menurut Fredrickson (2008), yaitu sukacita, perasaan bersyukur, ketenangan, minat, harapan, kebanggaan, hiburan, inspirasi, kekaguman, dan cinta. Lebih lanjut, didukung oleh penelitian martin dalam Cann dan Collette (2014), dari sepuluh emosi positif tersebut, hiburan memiliki nilai yang relatif cukup tinggi dan hiburan berhubungan dengan dorongan dalam berbagi humor. Sehingga, sense of humor dapat berperan dalam *Psychological well being* (Kuiper dalam Cann & Collette 2014).

Penggunaan humor telah lama dipakai sebagai coping dalam menghadapi masa-masa sulit dalam kehidupan, individu yang memiliki *sense of humor* yang baik cenderung dapat melihat setiap masalah dengan cara yang lebih positif (Azlizan et al., 2023). Humor yang dimiliki individu akan membantu individu menghadapi perubahan aspek kehidupan, memberikan ketenangan dan kenyamanan, dan mampu menghadapi berbagai situasi permasalahan yang terjadi, mampu berhadapan dengan situasi-situasi yang sangat sulit. Lebih lanjut, humor juga dapat membantu seseorang keluar dari situasi yang memalukan atau situasi yang menyakitkan (Thorson & Powel, 1993).

Sense of humor merupakan aspek penting untuk membantu individu beradaptasi, dan juga membantu mengatasi permasalahan yang dialami individu terutama dimasa dewasa awal. Individu pada masa dewasa awal yang memiliki *sense of humor* yang tinggi diharapkan dapat memperoleh reaksi yang lebih menyenangkan serta dapat mengatasi permasalahan yang ada dalam dirinya (Sungkar & Partini, 2015). Selanjutnya dalam penelitian Wiratama dan Romadhani (2021) menunjukkan bahwa humor juga dapat menimbulkan interaksi sosial yang positif, dan menjauhkan diri dari emosi negatif sehingga fokus pada emosi positif yang dapat mengurangi stres. Hal ini berarti jika individu tersebut memiliki *sense of humor* yang baik maka,

akan memiliki emosi positif yang baik bahkan ketika individu tersebut mengalami peristiwa yang negatif dalam hidupnya. Daripada itu seterusnya penelitian Sungkar dan Partini (2015) menunjukkan bahwa Individu yang kurang mampu untuk memfungsikan sense of humor yang terdapat dalam dirinya akan lebih sering kelihatan tegang dan tidak menunjukkan adanya kesegaran jiwa dalam dirinya.

Ketika individu yang memiliki *sense of humor* akan membuat individu tersebut lebih santai lebih memaknai positif terhadap permasalahan yang terjadi dalam dirinya (Zulfadri & Raudatussalamah, 2019). Hal tersebut berarti, individu yang berada di tahap dewasa awal dapat menjadikan *sense of humor* sebagai sebuah sarana untuk memandang pikiran-pikiran yang negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif terhadap sebuah masalah yang individu tersebut alami dimasa tersebut.

Peneliti melakukan survei awal untuk lebih mendalami fenomena yang akan diteliti, survei awal dilakukan secara acak pada pada 41 orang yang berdomisili di kota Bekasi pada tanggal 1-7 juni 2024 melalui google form. Dari hasil survei awal, sebanyak sebanyak 97,5% responden merasa bahwa kehidupan saat ini belum memuaskan bagi mereka. Hal ini sesuai dengan pendapat Robinson (2019) bahwa individu di dewasa awal kurang mampu mengoptimalkan potensi diri dalam upaya pengembangan diri yang akan berpengaruh pada kondisi mentalnya. Selanjutnya, hasil survei awal menunjukkan 70% individu menyatakan bahwa mereka sulit menerima hal-hal negatif yang ada dalam dirinya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Sa'diyah dan Amiruddin (2020) yang menyatakan bahwa para individu di dewasa awal masih kurang mampu dalam menerima kondisi dirinya sendiri

Lebih lanjut, hasil survei awal juga menunjukkan bahwa sebanyak 95% para responden yang berada di usia dewasa awal merasa bahwa terkadang tuntutan kehidupan sehari-hari dapat membuat mereka patah semangat. Berdasarkan dari hasil survei awal, sebesar 87,5% individu merasa bahwa coping humor adalah cara elegant untuk beradaptasi. Data

tersebut menyatakan bahwa humor membantu mereka untuk dapat beradaptasi di lingkungannya.

Selain itu, sebesar 87,5% individu menjawab bahwa lelucon pernah membantu mereka dalam situasi yang sulit. Data tersebut menyatakan bahwa lelucon atau humor dapat membantu mereka melewati hal sulit yang dialami. Penelitian yang dilakukan Thorson dan Powel (1993) mengatakan bahwa penggunaan humor telah lama dipakai sebagai coping dalam menghadapi masa-masa sulit dalam kehidupan

Berdasarkan uraian fenomena dari permasalahan di atas menjelaskan bahwa jika *sense of humor* memiliki hubungan terhadap *psychological well being* pada permasalahan yang di alami individu dalam masa dewasa awal, hal ini dapat membantu individu tersebut untuk menangani gangguan kesehatan mental. Dengan adanya emosi positif melalui *sense of humor*, individu akan mendapatkan *psychological well-being*. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat hubungan *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada dewasa awal di kota bekasi utara.

1.2 Rumusan Masalah

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa, dimana ini adalah suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional (Putri, 2018). Dengan adanya fenomena tersebut dibutuhkan emosi positif, dimana emosi positif merupakan suatu pertanda individu memiliki *psychological well being* yang baik (Arif, 2016). Dengan *psychological well-being* yang dimiliki individu dimasa dewasa awal, dapat membantu individu tersebut untuk mengurangi perilaku negatif dalam dirinya (Mimi Deviana, Tri Umari, 2023). Humor dapat membantu individu menimbulkan interaksi sosial yang positif, dan menjauhkan diri dari emosi negatif sehingga fokus pada emosi positif (Wiratama & Romadhani, 2021). Dengan demikian dibutuhkan humor bagi individu untuk dapat memiliki emosi positif, agar membantu dalam melewati permasalahan yang terjadi.

Pada penelitian pertama yang berjudul “*Harmony and Distress: Humor, Culture, and Psychological Well-Being in South Korea Organizations*”(Kim & Plester, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara humor, budaya, dan kesejahteraan psikologis dalam organisasi Korea selatan. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan etnografi dari tiga organisasi di Korea Selatan. Hasilnya adalah humor memiliki hubungan dalam kesejahteraan psikologis di Organisasi Korea Selatan. Namun, humor juga dapat menciptakan tekanan dan emosi negatif bagi mereka yang berada dalam posisi jabatan yang lebih rendah dan hal itu dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis karyawan

Selanjutnya pada penelitian kedua yang berjudul “*Sense of Humor and Resiliency: Explanatory Components of Psychological Well-being*” (Elahi et al., 2017). Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara selera humor, ketahanan dan kesejahteraan psikologis siswa pribumi dan non-pribumi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan sampel 332 mahasiswa yang dipilih secara acak. Hasilnya adalah penelitian mengkonfirmasi bahwa subskala humor berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis.

Pada penelitian ketiga yang berjudul “*Sense of Humor dengan Subjective Well-Being Pada Remaja dengan Orangtua yang Bercerai*” (Yustia et al., 2021). Berdasarkan hasil analisis data terlihat bahwa tidak terdapat korelasi antara *sense of humor* dengan *subjective well-being*.

Pada penelitian selanjutnya yang dilakukan Olatunji (2022) yang berjudul “*The Association Between Sense of Humour and Psychological Well-being among Undergraduates*” memiliki tujuan untuk mengeksplorasi dimensi pengertian humor dan hubungannya dengan dimensi kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan sampel 189 mahasiswa di Universitas Federal Oye Ekiti, Nigeria. Hasilnya adalah penelitian ini mengkonfirmasi adanya korelasi

positif dan signifikan antara selera humor dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian kelima yang berjudul “Hubungan Antara *Sense Of Humor* dan *Gratitude Terhadap Psychological Well-Being* Mahasiswa Universitas Surabaya” (Taufiq, 2022). Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan ditemukan bahwa *psychological well-being* memiliki korelasi dengan *gratitude* dan *sense of humor*. Dalam hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki sikap yang baik atau bertindak baik dalam mengapresiasi humor orang lain, dapat meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa tersebut.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa masih jaranganya penelitian mengenai hubungan *sense of humor* dengan *psychological well-being* di Indonesia dan lebih banyak penelitian yang mengkaitkannya dengan *subjective well-being*. Selanjutnya untuk melakukan kebaruan dalam penelitian tentang hal ini maka peneliti memutuskan untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan *sense of humor* dengan *psychological well-being* yang dilakukan pada individu dewasa awal di Bekasi utara. Peneliti juga ingin melihat lebih dalam mengenai *psychological well-being* pada masa dewasa awal di Bekasi utara.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, maka penelitian ini memiliki maksud untuk mengetahui “ apakah terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada masa dewasa awal”.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yang terdiri dari manfaat teoritis dan praktis:

1.4.1 Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi atau menambah wawasan baru dan juga menambah kajian baru dari ilmu psikologo positif mengenai kedua variabel tersebut serta penelitian ini dapat dijadikan sebagai penunjang untuk penelitian yang lebih lanjut.

1.4.2 Manfaat praktis

Dari hasil penelitian ini yang nantinya didapatkan, maka peneliti memiliki harapan antara lain:

- a. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat memberikan informasi atau gambaran mengenai hubungan *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada masa dewasa awal.
- b. Bagi universitas, diharapkan mampu menjadi sumbangan ilmiah dalam bidang ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi positif dan sumber bacaan atau referensi mengenai hubungan *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada masa dewasa awal.
- c. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat memberikan sumbangsih keilmuan psikologi pada bidang psikologi positif selanjutna, khususnya mengenai hubungan *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada masa dewasa awal.