

## Peran *Sense Of Humor* Terhadap Kesepian Pada Dewasa Awal Lajang

Amalia Hasnah<sup>1</sup>, Marisya Pratiwi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya  
e-mail: <sup>1</sup>liaalh2@gmail.com, <sup>2</sup>marisya.p@fk.unsri.ac.id

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *sense of humor* terhadap kesepian pada dewasa awal lajang. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada peran *sense of humor* terhadap kesepian pada dewasa awal lajang. Penelitian ini menggunakan responden sebanyak 201 orang dewasa awal yang masih lajang, serta menggunakan 50 responden dewasa awal lajang untuk uji coba. Teknik *sampling* yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kesepian berdasarkan dimensi-dimensi kesepian dari Cacioppo dkk, (2015) dan menggunakan skala *sense of humor* berdasarkan dimensi-dimensi dari Thorson dan Powell (1993). Analisis data menggunakan teknik regresi sederhana. Dari hasil analisis diperoleh nilai *R square* sebesar 0,056, nilai *F* sebesar 11,862 dan nilai signifikansi sebesar 0,001 ( $p < 0,005$ ). Hal ini menunjukkan bahwa *sense of humor* memiliki peran yang signifikan terhadap kesepian. Dengan demikian hipotesis penelitian ini dapat diterima dimana kontribusi *sense of humor* terhadap kesepian sebesar 5,6%.

**Kata kunci :** *Sense of humor, kesepian, dewasa, lajang*

**Abstract.** This study aims to determine the role of *sense of humor* on loneliness in early single adults. The hypothesis of this study is that there is a role for a *sense of humor* on loneliness in early single adults. This study used 201 early adult respondents who were still single, and 50 single early adult respondents were used for the trial. The sampling technique used is *purposive sampling technique*. The measuring instrument used in this study uses a loneliness scale based on the dimensions of loneliness from Cacioppo et al, (2015) and uses a *sense of humor* scale based on the dimensions of Thorson and Powell (1993). Data analysis using simple regression technique. From the results of the analysis, it was obtained that the *R square* value was 0.056, the *F* value was 11.862 and the significance value was 0.001 ( $p < 0.005$ ). This shows that a *sense of humor* has a significant role in loneliness. Thus the hypothesis of this study can be accepted where the contribution of *sense of humor* to loneliness is 5.6%.

**Keywords:** *Sense of humor, Loneliness, adult, single*

## PENDAHULUAN

Masa dewasa merupakan salah satu tahap perkembangan yang harus dilalui individu dalam rentang kehidupan manusia dimana pada masa ini terdiri dari tiga tahapan yaitu dewasa awal, dewasa tengah dan dewasa akhir. Dewasa awal merupakan tahap permulaan individu ketika menginjak masa dewasa terjadi pada usia 20-30 tahun dimana pada masa ini ditandai dengan tahapan *intimacy vs isolation*, dimana *intimacy*

dapat dicapai dengan menjalin hubungan interpersonal yang intim dan membuat komitmen dengan orang lain dan jika hal ini tidak terpenuhi maka seseorang akan mengalami perasaan terisolasi (Santrock, 2011).

Pada masa dewasa awal umumnya individu membangun dan membentuk hubungan yang dekat dan intim dengan pasangan (Rauer, Pettit, Lansford, Bates, & Dodge; 2013). Menurut Rydz (2011) menjalin hubungan yang dekat dengan pasangan merupakan salah satu tujuan penting yang harus dicapai pada tahap dewasa awal. Namun, menurut Koropecjy-Cox (dalam Santrock, 2011) masalah umum yang dialami oleh dewasa awal khususnya yang lajang adalah membentuk hubungan intim dengan orang dewasa lain, menghadapi kesepian, dan menemukan rintangan dalam masyarakat yang berorientasi pada pernikahan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sorgi, Chen, Dean, Halpern, dan Harris (2016) yang membahas mengenai status hubungan dewasa awal, dapat disimpulkan bahwa dewasa lajang adalah individu yang tidak sedang menjalin hubungan dengan orang lain, belum menikah, tidak sedang berpacaran, dan *cohabiting* atau tinggal serumah dengan pasangan tanpa status pernikahan. Indonesia sendiri selama 10 tahun terakhir mengikuti pola dunia tentang meningkatnya prevalensi dewasa awal lajang berdasarkan rata-rata usia dewasa awal yang telah memiliki pasangan atau sudah menikah yang tercantum dalam (Statistik Pemuda Indonesia, 2020).

Menurut Batara dan Kristianingsih (2020), individu pada tahap dewasa awal lajang yang tidak atau belum memiliki pasangan akan mengalami kesepian. Sementara, menurut Rokach dan Brock (dalam Adamczyk, 2016) kurangnya hubungan dengan pasangan romantis atau hubungan yang intim dengan orang lain merupakan salah satu faktor penyebab perasaan kesepian individu. Keintiman dan kesepian merupakan tantangan yang harus dihadapi oleh individu dewasa awal lajang (Santrock, 2011).

Cacioppo<sup>1</sup>, Grippo, London, Goossens, dan Cacioppo<sup>2</sup> (2015) mengatakan bahwa kesepian merupakan pengalaman negatif ketika individu merasa sendirian karena terisolasi secara sosial bahkan ketika di antara keluarga atau teman atau dengan arti lain bahwa individu dapat merasakan perasaan kesepian meskipun saat sedang bersama orang lain. Lebih lanjut Cacioppo dkk, (2015) memaparkan ada tiga dimensi kesepian yaitu *intimate loneliness*, *relational loneliness* dan *collective loneliness*. *Intimate loneliness* sendiri mengacu pada tidak adanya seseorang yang dekat. *Relational loneliness* mengacu pada perasaan ada atau tidaknya koneksi persahabatan atau kekeluargaan yang berkualitas. Selanjutnya yaitu *collective loneliness*, mengacu pada identitas nilai sosial seseorang (misalnya dalam kelompok, sekolah, tim, atau identitas nasional) di mana seseorang dapat terhubung dengan orang lain pada jarak jauh dalam ruang kolektif.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa perasaan kesepian tersebut bisa dikaitkan dengan perasaan hampa, kesedihan, dan rasa malu di samping persepsi subjektif bahwa individu tidak memiliki hubungan dengan orang lain seperti yang dikemukakan oleh Pietrabissa dan Simpson (2020). Lebih lanjut, Schiau (2016) dalam penelitiannya mengatakan bahwa kesepian dapat dialami pada usia berapa pun, dan humor dapat bertindak sebagai mekanisme mengatasi kesulitan hidup dan dapat memicu emosi positif. Ini selaras dengan yang dikemukakan oleh Alkan (2014) bahwa humor digunakan sebagai koping dimana berfungsi untuk mengurangi kesepian bagi individu sekaligus *stress* yang dihadapi dengan meningkatkan suasana hati.

Penelitian yang dilakukan oleh Tse, Lo, Cheng, Chan, Chan, dan Chung (2010) menunjukkan bahwa humor dapat mengurangi rasa sakit, kesepian, meningkatkan

kebahagiaan dan kepuasan hidup. Selain itu, Schiau (2016) mengatakan bahwa selera humor yang dimiliki individu dapat membantu dalam mengatasi keadaan yang beragam seperti saat situasi kegembiraan ataupun situasi penderitaan yang dirasakan juga selain itu selera humor yang dimiliki individu membantu individu untuk memiliki pandangan hidup yang mendalam terhadap masalah, lebih bijaksana dan lebih merasa tidak terbebani dengan masalah yang dihadapi.

Dengan memiliki selera humor yang tinggi, individu mampu dalam merestrukturisasi kognitif dan menilai kembali peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dengan cara yang lebih positif kemudian dengan memiliki selera humor yang baik juga individu dapat menemukan makna dalam peristiwa stres dan menganggap peristiwa stres sebagai tantangan untuk pertumbuhan pribadi mereka dengan mengantisipasi beberapa keuntungan dari pengalaman (Abel, 2012). Selain itu, humor dapat digunakan sebagai sumber subjektif bagi individu untuk mengatasi situasi sulit dan pengambilan perspektif dalam bentuk koping untuk menghadapi situasi yang digambarkan sebagai stres, situasi menuntut dan kegagalan (Kruczek & Basińska, 2018). Sifat humor yang fleksibel memungkinkan setiap individu untuk menyajikan humor dalam berbagai bentuk dan situasi serta dapat dihadirkan dimana-mana seperti saat interaksi sosial, hiburan, atau dengan melalui media (Ping, 2011).

Thorson dan Powell (1993<sup>a</sup>) menyatakan bahwa *sense of humor* adalah selera humor yang dimiliki individu dimana didalamnya terdiri dari elemen-elemen termasuk kemampuan untuk membuat humor, mengenali humor, mengapresiasi humor, menggunakan humor sebagai mekanisme *coping* dan untuk mencapai tujuan sosial. Thorson dan Powell (1993<sup>b</sup>) menyatakan bahwa *sense of humor* terdiri dari empat dimensi, yaitu *humor generation or creativity (humor production)* yang mengacu pada kemampuan kreatif untuk menjadi lucu, membuat lelucon, mengidentifikasi hal yang lucu dalam suatu situasi, menciptakan dan menghubungkannya untuk menghibur orang lain. *Coping humor* yaitu mekanisme adaptif, mampu menertawakan masalah atau menguasai situasi sulit melalui penggunaan humor. *Appreciation of humor* yaitu kemampuan untuk mengapresiasi sesuatu yang lucu yang membuat seseorang tertawa ataupun tersenyum. Dimensi terakhir adalah *appreciation of humorous people (attitudes toward humor)* yaitu kemampuan untuk mengapresiasi orang-orang humoris pada setiap situasi lucu yang membuat tersenyum atau tertawa.

Humor telah dianggap sebagai sumber emosi positif yang dapat mengalihkan perhatian individu dari emosi negatif dan dengan demikian mengurangi perasaan negatif tersebut (Samson & Gross, 2012). Ping (2011) mengatakan bahwa *sense of humor* berfokus pada ada tidaknya sifat humoris yang dimiliki individu dan juga individu dapat menggunakan humor sebagai bentuk hubungan interpersonal, menggunakan humor sebagai pandangan hidup, atau menggunakan humor untuk mengurangi tekanan yang dirasakan dan penggunaan ini bergantung pada elemen humor yang dimiliki individu.

## METODE

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan data tambahan dari berbagai artikel jurnal untuk menggambarkan permasalahan dalam penelitian serta skala psikologis sebagai metode pengumpulan data di lapangan.

Terdapat dua skala psikologis yang digunakan untuk penelitian ini, yaitu skala kesepian dan skala *sense of humor*.

Untuk skala kesepian, peneliti menyusun skala sendiri dengan mengacu pada dimensi-dimensi kesepian dari Cacioppo dkk, (2015) yaitu *intimate lonelines*, *relational loneliness*, dan *collective loneliness*. Alat ukur ini terdiri dari masing-masing 36 butir aitem *favorable* dan 36 butir aitem *unfavorable* dengan model skala *likert*. Setelah dilakukan *tryout* didapatkan 24 aitem valid dengan nilai korelasi aitem total  $r_{ix} \geq 0,30$  dan *alpha cronbach* 0,942.

Skala *sense of humor* disusun sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada dimensi-dimensi dari Thorson dan Powell (1993) yaitu *humor generation or creativity (humor production)*, *coping humor*, *appreciation of humor* dan *appreciation of humorous people (attitudes toward humor)*. Alat ukur ini terdiri dari masing-masing 48 butir aitem *favorable* dan *unfavorable*. Setelah dilakukan *tryout* didapatkan 32 aitem valid dengan nilai korelasi aitem total  $r_{ix} \geq 0,30$  dan *alpha cronbach* 0,965.

### Populasi dan Sampel

Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah 201 orang dewasa awal usia 20-30 tahun dan berstatus lajang/belum memiliki pasangan selama kurang lebih 6 bulan. Untuk itu, peneliti menggunakan teknik *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*, di mana teknik ini menggunakan pertimbangan atau karakteristik tertentu dalam menentukan sampel (Sugiyono, 2019). Sementara subjek yang digunakan sebagai sampel uji coba (*try out*) adalah sebanyak 50 orang.

### Metode Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *kolmogorov-smirnov* dengan bantuan dari aplikasi SPSS versi 16.0 *for windows*. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel sifatnya linear atau tidak secara signifikan (Sugiyono, 2018). Selanjutnya dilakukan analisis untuk menguji hipotesis. Peneliti menggunakan teknik analisis regresi sederhana pada penelitian ini. Sugiyono (2018) menjelaskan, analisis regresi sederhana digunakan untuk peramalan peran variabel terikat dan variabel bebas.

## HASIL

### Deskripsi Subjek Penelitian

Sebanyak 201 subjek penelitian dibagi menjadi beragam kategori yang dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 1.  
Deskripsi Usia Subjek Penelitian

Usia	Jumlah	Persentase
20 tahun	40	19,9%
21 tahun	80	39,8%
22 tahun	38	18,9%
23 tahun	16	8%
24 tahun	13	6,5%
25 tahun	3	1,5%
26 tahun	7	3,5%
27 tahun	4	2%
<b>Total</b>	<b>201</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data deskripsi yang ditampilkan pada tabel di atas, diketahui bahwa subjek yang paling banyak berpartisipasi dalam penelitian ini adalah subjek dengan usia 21 tahun, yaitu sebanyak 80 orang (39,8%).

Tabel 2.  
Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	19	9,5%
Perempuan	182	90,5 %
<b>Total</b>	<b>201</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data di atas, penelitian ini didominasi oleh subjek dengan jenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 182 orang (90,5%), sedangkan sisanya sebanyak 19 orang (9,5%) merupakan subjek yang berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 3.  
Deskripsi Pekerjaan Subjek Penelitian

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
Mahasiswa	147	73,1%
Belum bekerja/sedang mencari pekerjaan	25	12,4%
Sudah bekerja	29	14,4%
<b>Total</b>	<b>201</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, subjek yang paling banyak berpartisipasi pada penelitian ini adalah subjek dengan status mahasiswa, yaitu sebanyak 147 orang (73,1%).

Tabel 4.  
Deskripsi Pendidikan Subjek Penelitian

<b>Pendidikan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
SMA	116	57,7%
SMK	16	8%
D3	18	9%
D4	3	1,5%
S1	45	22,4%
S2	3	1,5%
<b>Total</b>	<b>201</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, subjek yang paling banyak berpartisipasi pada penelitian ini adalah subjek dengan tingkat pendidikan terakhir SMA, yaitu sebanyak 116 orang (57,7%).

Tabel 5.  
Deskripsi Pengalaman Memiliki Pasangan/Berpacaran Subjek Penelitian

<b>Pengalaman Memiliki Pasangan/Berpacaran</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Pernah	121	60,2%
Tidak Pernah	80	39,8%
<b>Total</b>	<b>201</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, subjek yang paling banyak berpartisipasi pada penelitian ini adalah subjek dengan pengalaman pernah memiliki pasangan/berpacaran, yaitu sebanyak 121 orang (60,2%).

Tabel 6.  
Deskripsi Asal Daerah Subjek Penelitian

<b>Asal Daerah</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Pulau Sumatera	65	32,3%
Pulau Jawa	112	55,7%
Pulau Kalimantan	12	6%
Pulau Sulawesi	7	3,5%
Pulau Papua	1	0,5%
Pulau Bali	2	1%
Kepulauan Maluku	1	0,5%
Kepulauan Nusa Tenggara	1	0,5%
<b>Total</b>	<b>201</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa subjek yang mendominasi dalam penelitian ini berasal dari daerah Pulau Jawa dengan jumlah 112 orang (55,7%).

### Deskripsi data penelitian

Peneliti selanjutnya menjabarkan deskripsi data penelitian, yang dapat dilihat pada tabel 7 berikut.

Tabel 7.  
Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian

Variabel	Data Hipotetik					Data Empiris				
	Max	Min	Mean	SD	Med	Max	Min	Mean	SD	Med
<b>Kesepian</b>	96	24	60	12	60	78	25	51,63	9,982	52
<i>Sense of humor</i>	128	32	80	16	80	126	67	99,03	10,952	98

Keterangan :

Max : Skor total maksimal

Min : Skor total minimal

Mean : Rata-rata

SD : Standar deviasi

Med : Median

Kemudian, peneliti mengelompokkan variabel penyesuaian diri dan efikasi diri masing-masing kedalam dua kategori, yaitu rendah dan tinggi. Pengelompokan dua kategori ini menggunakan rumusan sebagai berikut:

Tabel 8.  
Rumusan Kategorisasi

Kategori	Formulasi
Rendah	$X < \text{Median}$
Tinggi	$\text{Median} \leq X$

Keterangan :

X : Skor mentah variabel

Median : Median Hipotetik

#### a. Kesepian

Tabel 9.  
Deskripsi Kategorisasi Kesepian Pada Subjek Penelitian

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 60$	Rendah	158	78,6%
$60 \leq X$	Tinggi	43	21,4%
<b>Jumlah</b>		201	100%

Berdasarkan hasil kategori tersebut, dapat diketahui bahwa subjek penelitian berada pada kategori kesepian tinggi sebanyak 43 subjek dengan presentase 21,4%.

### b. *Sense of Humour*

Tabel 10.

Deskripsi Kategorisasi *Sense of humor* Pada Subjek Penelitian

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 80$	Rendah	5	2,5%
$80 \leq X$	Tinggi	196	97,5%
<b>Jumlah</b>		201	100%

Berdasarkan hasil kategori tersebut, dapat diketahui bahwa subjek penelitian berada pada kategori *sense of humor* tinggi yaitu sebanyak 196 subjek dengan presentase 97,5%.

### Analisis Tambahan

Peneliti kemudian melakukan hasil analisis tambahan berupa uji beda berdasarkan deskripsi subjek pada penelitian ini. Hasil uji beda dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 11.

Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek

Variabel	Jenis Kelamin	Mean	Levene's Test	Sig.	Keterangan
Kesepian	Wanita	53,21	0,506	0,470	Tidak ada perbedaan
	Pria	51,47			
<i>Sense of humor</i>	Wanita	97,53	0,350	0,531	Tidak ada perbedaan
	Pria	99,19			

Pada tabel deskripsi hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin subjek di atas, menunjukkan taraf signifikansi pada kesepian didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,470, dan pada *sense of humor* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,531 yang artinya ke dua variabel pada penelitian ini memiliki nilai  $p > 0,05$  yang menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan pada masing-masing variabel yang diteliti ditinjau dari jenis kelamin subjek.

Peneliti juga melakukan uji beda berdasarkan pekerjaan yang dapat dilihat pada tabel berikut.



Tabel 12.  
Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Pekerjaan Subjek

Variabel	Pekerjaan	Mean	F	Sig.	Keterangan
Kesepian	Mahasiswa	50,49	5,635	0,004	Ada perbedaan
	Belum/sedang mencari pekerjaan	57,52			
	Sedang bekerja	52,34			
<i>Sense of humor</i>	Mahasiswa	99,46	0,608	0,545	Tidak ada perbedaan
	Belum/sedang mencari pekerjaan	96,88			
	Sedang bekerja	98,69			

Pada tabel deskripsi hasil uji beda berdasarkan pekerjaan subjek di atas didapatkan hasil bahwa variabel *sense of humor* pada penelitian ini memiliki nilai  $p > 0,05$  yang menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan berdasarkan pekerjaan subjek. Di sisi lain taraf signifikansi pada kesepian memiliki nilai  $p < 0,05$  yang artinya variabel kesepian yang dimiliki subjek pada penelitian ini memiliki perbedaan signifikan berdasarkan pekerjaan subjek.

Berdasarkan analisis *Bonferroni* pada kesepian terkait pekerjaan subjek menunjukkan signifikansi subjek yang memiliki status pekerjaan belum/sedang mencari pekerjaan terhadap subjek yang memiliki status pekerjaan sebagai mahasiswa adalah 0,004 ( $\text{sig} < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesepian antara subjek yang memiliki status pekerjaan belum/sedang mencari pekerjaan dan subjek yang memiliki status pekerjaan sebagai mahasiswa.

Peneliti melakukan analisis lanjutan untuk mengetahui rata-rata (*mean*) dari variabel kesepian ditinjau dari pekerjaan. Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa subjek yang berstatus belum memiliki pekerjaan/sedang mencari pekerjaan tingkat kesepiannya lebih tinggi dibandingkan subjek lainnya. Selanjutnya peneliti melakukan uji beda berdasarkan tingkat pendidikan pada subjek penelitian ini akan dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 13.  
Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Pendidikan

Variabel	Pendidikan	Mean	F	Sig.	Keterangan
Kesepian	SMA	50,70	1,229	0,297	Tidak ada perbedaan
	SMK	51,19			
	D3	54,31			
	D4	60,33			
	S1	53,59			
	S2	49,00			
<i>Sense of humor</i>	SMA	99,57	1,698	0,137	Tidak ada perbedaan
	SMK	97,44			

D3	96,88
D4	83,67
S1	100,50
S2	94,33

Pada tabel deskripsi hasil uji beda berdasarkan pendidikan di atas menunjukkan taraf signifikansi pada kesepian didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,297 dan pada *sense of humor* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,137 yang artinya ke dua variabel pada penelitian ini memiliki nilai  $p > 0,05$  yang menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan pada masing-masing variabel yang diteliti ditinjau dari pendidikan subjek.

Peneliti juga melakukan uji beda berdasarkan pengalaman berpacaran pada subjek penelitian ini akan dijelaskan pada tabel berikut. Selain itu peneliti juga melakukan uji tingkat mean pada variabel kesepian dimana hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 14.  
Hasil Uji *Mean* Variabel Kesepian

Dimensi	Mean
<i>Intimate loneliness</i>	16,21
<i>Relational loneliness</i>	16,55
<i>Collective loneliness</i>	18,87

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dimensi *collective loneliness* ( $M = 18,87$ ;  $SD = 4,112$ ) pada variabel kesepian memiliki nilai *mean* paling tinggi dibandingkan dimensi *intimate loneliness* dan *relational loneliness*. Artinya, dimensi *collective loneliness* adalah dimensi yang paling banyak dirasakan oleh subjek pada penelitian ini.

Selanjutnya peneliti menjabarkan uji sumbangan efektif *sense of humor* terhadap kesepian.

Tabel 15.  
Deskripsi Data Sumbangan Efektif Dimensi *Sense Of Humor* Terhadap Kesepian

Dimensi <i>Sense of humor</i>	B	Cross Product	Regresi	Sumbangan Efektif ( $R^2$ )
<i>Humor generation or cravity (humor production)</i>	-0,326	-1638,000	1403,596	5,6%
<i>Coping humor</i>	-0,257	-1392,493		
<i>Appreciation of humor</i>	-0,714	-1262,627		
<i>Appreciation of humorous people (attitude toward humor)</i>	0,436	-892,672		

Peneliti kemudian melakukan identifikasi sumbangan efektif dari masing-masing dimensi *sense of humor* terhadap kesepian.

Tabel 16.

Deksripsi Sumbangan Efektif Dimensi *Sense of humor* Terhadap Kesepian

Dimensi <i>Sense of Humor</i>	Sumbangan Efektif ( $R^2$ )
<i>Humor generation or cravity (humor production)</i>	2,1%
<i>Coping humor</i>	1,4%
<i>Appreciation of humor</i>	3,6%
<i>Appreciation of humorous people (attitude toward humor)</i>	-1,5%
<b>Total</b>	<b>5,6%</b>

Berdasarkan data diatas, menunjukkan hasil uji bahwa dimensi appreciation of humor pada sense of humor memberikan sumbangan terbesar dibandingkan dimensi lainnya yaitu sebesar 3,6%.

### DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan regresi sederhana didapatkan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima bahwa ada peranan *sense of humor* terhadap kesepian pada dewasa awal lajang. Adanya peran *sense of humor* terhadap kesepian didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sánchez dkk, (2017) yang menunjukkan bahwa *sense of humor* dapat menurunkan rasa sakit dan kesepian yang dirasakan individu, serta dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Selain itu Quintero dkk, (2015) dalam penelitiannya mengevaluasi dampak humor pada tingkat depresi dan perasaan kesepian dan menunjukkan hasil bahwa peningkatan secara signifikan pada kebahagiaan yang lebih besar, perasaan tertekan dan kesepian yang berkurang. Lebih khusus, humor sendiri berkorelasi positif dengan optimisme, harga diri, dan kemampuan mengatasi sementara berkorelasi negatif dengan depresi, kecemasan, dan kesepian (Ford, Lappi, & Holden, 2016).

Berdasarkan dari hasil kategorisasi ditemukan bahwa hanya sebanyak 21,4% subjek memiliki tingkat kesepian yang tinggi dan sisanya sebanyak 78,6% subjek memiliki tingkat kesepian yang rendah. Kemudian juga berdasarkan hasil kategorisasi *sense of humor* pada subjek penelitian ditemukan bahwa sebanyak 97,5% subjek memiliki tingkat *sense of humor* yang tinggi dan sisanya sebanyak 2,5% subjek memiliki tingkat *sense of humor* yang rendah. Sehubungan juga dengan hasil uji hipotesis yang sudah dilakukan sebelumnya, menghasilkan nilai  $R^2$  *sense of humor* terhadap kesepian sebesar 0,056. Hal ini berarti bahwa peran *sense of humor* terhadap kesepian adalah sebesar 5,6% dan sisanya sebesar 94,4% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan dengan hasil penelitian, kesepian yang dirasakan pada subjek penelitian ini tergolong rendah dan berbanding terbalik dengan *sense of humor* yang dimiliki yaitu sangat tinggi. Hasil ini dapat terkait dengan pemilihan usia subjek penelitian dimana hal ini juga selaras dengan pendapatnya Shovestul, Han, Germine, dan Feder, (2020) yang mengatakan bahwa faktor usia juga sangat mempengaruhi seseorang untuk merasakan kesepian.

Peneliti kemudian juga melakukan uji beda antara variabel *sense of humor* dengan variabel kesepian berdasarkan pekerjaan subjek menggunakan analisis *one way anova*, dimana hasil dari uji beda tersebut adalah bahwa terdapat perbedaan tingkat kesepian antara dewasa lajang yang masih berstatus mahasiswa, tidak bekerja/sedang mencari pekerjaan dan yang sudah bekerja. Hasil analisis *Bonferroni* pada kesepian terkait

pekerjaan menunjukkan signifikansi subjek yang memiliki status pekerjaan belum/sedang mencari pekerjaan terhadap subjek yang memiliki status pekerjaan sebagai mahasiswa adalah 0,004 ( $\text{sig} < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek yang berstatus sedang mencari pekerjaan memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dari pada subjek lain. Menurut Schiau (2016), hal ini terjadi salah satunya karena aktivitas sosial individu yang berkurang sehingga individu lebih merasakan kesepian. Hal ini juga sejalan dengan *Analysis of characteristics and circumstances associated with loneliness* (2018) di Inggris yang menggunakan *Community Life Survey tahun 2016-2017* dimana menyebutkan bahwa *unemployed* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesepian dimana orang yang menganggur (atau sedang mencari pekerjaan) secara signifikan lebih mungkin untuk melaporkan kesepian daripada mereka yang bekerja atau wiraswasta.

Peneliti selanjutnya menguji tingkat mean pada variabel kesepian dimana diketahui bahwa dimensi *collective loneliness* pada variabel kesepian memiliki nilai mean paling tinggi dibandingkan dimensi *intimate loneliness* dan *relational loneliness*. *Collective loneliness* sendiri mengacu pada di mana seseorang dapat terhubung dengan orang lain dalam ruang publik (Cacioppo dkk, 2015). Hasil ini juga berhubungan dengan tingginya kesepian yang dialami oleh subjek yang berstatus sedang mencari pekerjaan dikarenakan kontak sosial yang berkurang dimana hal ini selaras dengan pendapat Rumas, Shamblaw, Jagtap dan Best (2021) yang mengatakan bahwa sebagai akibat dari kebijakan jarak sosial, risiko kesepian dan terkait penurunan kualitas hidup telah meningkat selama pandemi kemudian juga kontak sosial virtual yang lebih besar juga dikaitkan dengan kesepian yang meningkat.

Peneliti juga melaksanakan uji sumbangan efektif pada dimensi *sense of humor* terhadap kesepian sebagai analisis tambahan penelitian. Berdasarkan sumbangan efektif dari *sense of humor* terhadap kesepian sebesar 5,6% dan sisanya 94,4% dipengaruhi oleh faktor lain. Terkait dengan tingkat kesepian Hutten dkk, (2021) berpendapat bahwa kesepian juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat pendidikan yang lebih rendah, sumber daya keuangan yang tidak memadai dan kontak sosial atau jenis jaringan yang terbatas. Berdasarkan hasil analisis sumbangan efektif ditemukan bahwa dimensi *appreciation of humor* pada variabel *sense of humor* memberikan pengaruh terbesar dalam mempengaruhi kesepian pada dewasa awal lajang yaitu sebesar 3,6%. *Appreciation of humor* sendiri merupakan kemampuan individu untuk mengapresiasi sesuatu yang lucu yang membuat seseorang tertawa ataupun tersenyum (Thorson & Powell, 1993). Menurut Chan dkk, (2018) seseorang yang memiliki kemampuan mengapresiasi sesuatu yang lucu dapat memfasilitasi hubungan dan memperkuat hubungan sosial.

Pada hasil analisis uji sumbangan efektif dimensi *sense of humor* yaitu *appreciation of humorous people (attitude toward humor)* memiliki nilai negatif sebesar (-1,5%). *Appreciation of humorous people (attitude toward humor)* sendiri memiliki definisi sebagai kemampuan mengapresiasi orang-orang humoris pada setiap situasi lucu yang membuat tersenyum atau tertawa (Thorson & Powell, 1993).

## SIMPULAN DAN IMPLIKASI

### Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peran *sense of humor* terhadap kesepian. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima bahwa ada peranan *sense of humor* terhadap kesepian pada dewasa awal lajang.

### **Implikasi**

Subjek diharapkan membangun interaksi dan komunikasi dengan orang lain baik secara langsung ataupun virtual dengan melalui media sosial untuk mengurangi kesepian yang dirasakan kemudian subjek juga dapat menggunakan media sosial sebagai media mencari hiburan untuk menciptakan humor sebagai *coping* dalam menghadapi situasi sulit yang dialami.

Untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis terkait dengan kesepian diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperhatikan karakteristik subjek penelitian. seperti penggunaan rentang usia subjek, durasi lajang, dan status pekerjaan karena hal ini sangat mempengaruhi tingkat kesepian yang dialami subjek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abel, M. H. (2012). *Humor , stress , and coping strategies*. 4(2012), 365–381.
- Adamczyk, K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology*, 35(4), 674–689. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>
- Alkan, N. (2014). *Humor , loneliness and acceptance : predictors of university drop-out intentions*. 152, 1079–1086. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.278>
- Analysis of characteristics and circumstances associated with loneliness. (2018). *Loneliness - what characteristics and circumstances are associated with feeling lonely? - office for national statistics*. 1–19. <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/lonelinesswhatcharacteristicsandcircumstancesareassociatedwithfeelinglonely/2018-04-10>
- Batara, G. A., & Kristianingsih, S. A. (2020). Hubungan dukungan sosial dengan kesepian pada narapidana dewasa awal lajang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 187. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i1.797>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: clinical Import and Interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Chan, Y. C., Hsu, W. C., Liao, Y. J., Chen, H. C., Tu, C. H., & Wu, C. L. (2018). Appreciation of different styles of humor: An fMRI study. *Scientific Reports*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-33715-1>
- Ford, T. E., Lappi, S. K., & Holden, C. J. (2016). *Personality , Humor Styles and Happiness : Happy People Have Positive Humor Styles*. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1160>
- Hutten, E., Jongen, E. M. M., Hajema, K. J., Ruiter, R. A. C., Hamers, F., & Bos, A. E. R. (2021). Risk factors of loneliness across the life span. *Journal of Social and Personal Relationships*, 0(0), 1–26. <https://doi.org/10.1177/02654075211059193>
- Kruczek, A., & Basińska, M. A. (2018). Humour, stress and coping in adults. *Postepy Psychiatrii i Neurologii*, 27(3), 181–195. <https://doi.org/10.5114/ppn.2018.78712>
- Ping, C. (2011). *Sense of humor and Use of humor : Implication of humor and well-being in Hong Kong*.
- Quintero, Á., Henao, M. E., Villamil, M. M., & León, J. (2015). *Changes in depression and in the feeling of loneliness after laughter's therapy*. 90–100. <https://doi.org/10.7705/biomedica.v35i1.2316>
- Rauer, A. J., Pettit, G. S., Lansford, J. E., Bates, J. E., & Dodge, K. A. (2013). Romantic relationship patterns in young adulthood and their developmental antecedents. *Developmental Psychology*, 49(11), 2159–2171.

<https://doi.org/10.1037/a0031845>

- Rumas, R., Shamblaw, A. L., Jagtap, S., & Best, M. W. (2021). Predictors and consequences of loneliness during the COVID-19 Pandemic. *Psychiatry Research*, 300(November 2020), 113934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113934>
- Rydz, E. (2011). *Important life decisions of young people*. 25–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.011>
- Samson, A. C., Gross, J. J., Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). *Humour as emotion regulation: the differential consequences of negative versus positive humour*. *Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour*. March 2013, 37–41.
- Sánchez, J. C., Echeverri, L. F., Londoño, M. J., Ochoa, S. A., Quiroz, A. F., Romero, C. R., & Ruiz, J. O. (2017). *Effects of a Humor Therapy Program on Stress Levels in Pediatric Inpatients*. 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.1542/hpeds.2016-0128>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (Thirteenth). Mike Sugarman. <http://hdr.undp.org/en/data>
- Schiau, I. (2016a). *Loneliness, social interactions and sense of humor. a quantitative study comparing*. 23, 60–68.
- Schiau, I. (2016b). Loneliness, social interactions and sense of Humor. a quantitative study comparing romanian students and older adults. *Studies and Scientific Researches. Economics Edition*, 23, 60–68. <https://doi.org/10.29358/sceco.v0i23.355>
- Shovestul, B., Han, J., Germine, L., & Dodell-Feder, D. (2020). Risk factors for loneliness: The high relative importance of age versus other factors. *PLoS ONE*, 15(2), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229087>
- Sorgi, B. A., Chen, P., Ph, D., Dean, S. C., Halpern, C. T., Ph, D., & Harris, K. M. (2016). *Characteristics of young adult relationships: the national longitudinal study of adolescent to adult health young adult relationship summary*. 3, 1–9.
- Statistik Pemuda Indonesia. (2020). *Statistik pemuda indonesia*.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Sugiyono, P. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Relationships of death anxiety and sense of humor. *Psychological Reports*, 72(3 Pt 2), 1364–1366. <https://doi.org/10.2466/pr0.1993.72.3c.1364>
- Thorson, James A., & Powell, F. C. (1993). Sense of humor and dimensions of personality. *Journal of Clinical Psychology*, 49(6), 799–809. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199311\)49:6<799::AID-JCLP2270490607>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199311)49:6<799::AID-JCLP2270490607>3.0.CO;2-P)

Tse, M. M. Y., Lo, A. P. K., Cheng, T. L. Y., Chan, E. K. K., Chan, A. H. Y., & Chung, H. S. W. (2010). Humor therapy: relieving chronic pain and enhancing happiness for older adults. *Journal of Aging Research*, 2010. <https://doi.org/10.4061/2010/343574>