

**KONTRIBUSI SPIRITUALITAS DAN *SENSE OF HUMOR* TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS**

TESIS

Pembimbing:

Dr. Moh. Mahpur, M.Si

Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, Psikolog



Oleh:

M. Arvani Zakky Al Kamil

19831007

**MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG
2022**

HALAMAN JUDUL

TESIS

Diajukan Kepada

Kepala Prodi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

Magister Psikologi (M.Psi)

Oleh:

M. Arvani Zakky Al Kamil

NIM. 19831007

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN
KONTRIBUSI SPIRITUALITAS DAN *SENSE OF HUMOR* TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

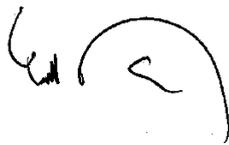
TESIS

Oleh:

M. Arvani Zakky Al Kamil

NIM. 19831007

Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing Pertama



Dr. Mohammad Mahpur, M. Si
NIP : 197605052005011003

Dosen Pembimbing Kedua



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, Psi
NIP : 197207181999032001

HALAMAN PENGESAHAN

TESIS

**KONTRIBUSI SPIRITUALITAS DAN *SENSE OF HUMOR* TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS**

Oleh :

**M. Arvani Zakky Al Kamil
NIM. 19831007**

**telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 19 Juli 2022
Susunan Dewan Penguji**

**Anggota Penguji:
Penguji Utama**



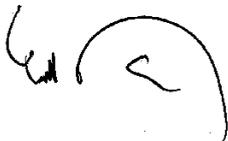
**Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 19760512 200312 1 002**

Ketua Penguji



**Dr. Muallifah, M.A
NIP. 19850514 201903 2 008**

**Dosen Pembimbing:
Dosen Pembimbing I**



**Dr. Mohammad Mahpur, M. Si
NIP : 197605052005011003**

Dosen Pembimbing II



**Dr. Tin Tri Rahayu, M.Si, Psi
NIP : 197207181999032001**

**Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Magister Psikologi
Tanggal, 26 Juli 2022**

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Arvani Zakky Al Kamil

NIM : 19831007

Program Studi : Magister Psikologi

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul “**Kontribusi Spiritualitas dan Sense of Humor terhadap Kesejahteraan Psikologis**” adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malik Ibrahim Malang. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 30 Juni 2022

Peneliti



M. Arvani Zakky Al Kamil

NIM. 19831007

MOTTO

و فوق كل ذي علم عليم

قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا

*“Perjalanan hidup penuh tantangan dan risiko,
hanya keyakinan yang kuat pasti Allah
merencanakan sesuatu yang lebih baik.”*

-Abah KH. Suudul Azkah (Guru Spiritual Masyarakat)-

- .. Pikiran terhadap tansendensi ketuhanan akan memudahkan orang menata tujuan hidupnya, dan menghargai kelakar orang humoris juga bagian adaptasi proses kehidupan yang berisi banyak ragam kelucuan (Arvani, 2022)..

PERSEMBAHAN

TESIS INI SAYA PERSEMBAHKAN BAGI SEMUA ORANG SEBAGAI
AMAL JARIYAH SAYA.

SEMOGA BERMANFAAT.

ILA MUALLIF HADZAL KITAB.. AL FATIHAH..

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله القوي سلطانہ الواضح برہانہ، اللهم صل وسلم علی سیدنا محمد الرؤوف
الرحیم، و علی آلہ و أصحابہ اجمعین، أما بعد.

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa kepada Allah Taala, atas segala Rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini sebagai amal ibadah. Sholawat dan salam kepada Nabi Agung Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat dan umatnya, yang senantiasa kita menanti syafaat Nabi dan berharap diakui sebagai umat Kanjeng Nabi. Tesis ini tak lebih dari usaha amal kebaikan ibadah, sebagaimana ajaran Nabi untuk menjadi orang yang paling bermanfaat (*anfaauhuminnas*) bagi manusia.

Karya tesis ini tidak akan tertulis tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Oleh karena itu, perkenankan kami selaku peneliti dengan kerendahan hati mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H.M. Zainuddin, MA selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Mohammad Mahpur, M. Si selaku Ketua Prodi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan pembimbing pertama tesis.
4. Dr. Iin Tri Rahayu, M. Si selaku dosen pembimbing kedua yang telah membimbing serta memberikan ilmu kepada peneliti.
5. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si selaku penguji pertama yang telah membimbing serta memberikan ilmu kepada peneliti.

6. Dr. Muallifah, M.A. selaku penguji kedua yang telah mengarahkan penulisan tesis peneliti.
7. Seluruh Dosen Magister Fakultas Psikologi UIN Malang yang telah mendidik, membimbing serta mengajarkan banyak hal kepada peneliti selama proses belajar.
8. Ayahanda KH. Suudil Azka, Ibunda Dra.Hj. Ni'matus Salamah, dan adinda Zakkiyah Al Faiqoh, S.Gz, *social support system* atas segala doa dan perjuangan yang dilakukan bersama-sama.
9. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan tesis ini baik moril maupun materil.
Akhirnya peneliti berharap semoga tesis ini bermanfaat bagi semua orang.

Malang, 30 Juni 2022

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
Abstrak.....	xvi
Abstract.....	xvii
المستخلص	xix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	16
C. Tujuan Penelitian	16
D. Manfaat Penelitian	16
BAB II	18
KAJIAN TEORI.....	18
A. <i>Psychological well being</i>	18
1. Pengertian <i>Psychological well being</i>	18
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>psychological well-being</i>	20
3. Dimensi <i>Psychological well being</i>	21
B. <i>Sense of humor</i>	25
1. Pengertian <i>Sense of humor</i>	25
2. Faktor- faktor yang mempengaruhi <i>Sense of humor</i>	27
3. Dimensi <i>Sense of humor</i>	30
C. Spiritualitas	36

1. Pengertian Spiritualitas.....	36
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi spiritualitas	39
3. Dimensi Spiritualitas	41
D. Pengaruh <i>Sense of humor</i> dan Spiritualitas pada <i>Psychological well being</i>	44
E. Hipotesis.....	51
BAB III.....	52
METODE PENELITIAN	52
A. Rancangan Penelitian.....	52
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	53
C. Definisi Operasional	53
D. Populasi, Sampel dan Teknik <i>Sampling</i>	55
1. Populasi	55
2. Sampel dan Teknik Sampling	55
E. Instrumen Pengumpulan Data	57
1. Skala <i>Sense of humor</i>	57
2. Skala Spiritualitas	58
3. Skala <i>Psychological well being</i>	60
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	62
1. Uji Validitas	62
2. Uji Reliabilitas	65
G. Analisis Data	66
1. Uji Asumsi	66
2. Analisis Deskriptif	67
3. Uji Hipotesis	68
a. R ² (koefisien korelasi berganda).....	69
b. Uji F	70
c. Uji t.....	70
BAB IV	71
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	71
A. Pelaksanaan Penelitian.....	71
1. Uji Asumsi	71
2. Deskripsi Data dan Kategorisasi	75
3. Uji Hipotesis	80

B. Pembahasan	102
1. Keterpenuhan Kesejahteraan Psikologis Siswa di Pesantren	102
2. Surplus <i>Sense of Humor</i> Siswa di Pesantren.....	110
3. Spiritualitas Siswa sebagai Potensi Unik di Pesantren	115
4. <i>Sense of Humor</i> dan Spiritualitas sebagai <i>World View</i> Kesejahteraan Psikologis Santri.....	120
BAB V.....	128
PENUTUP.....	128
A. Simpulan.....	128
B. Saran.....	128
DAFTAR PUSTAKA	131
LAMPIRAN-LAMPIRAN	136
Instrumen Penelitian.....	137

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Multidimensional <i>Sense of humor</i> Scale.....	58
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Spiritual Orientation Inventory	59
Tabel 3. 3 Blueprint Ryff <i>Psychological well being</i> Scale	61
Tabel 3. 4 Validitas Skala <i>Sense of humor</i> Multidimensional	62
Tabel 3. 5 Validitas Skala Spiritual Orientation Inventory	63
Tabel 3. 6 Validitas Skala Ryff <i>Psychological well being</i>	64
Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas	66
Tabel 3. 8 Rumus Kategorisasi	68
Tabel 4. 1 Shaphiro Wilk Test	72
Tabel 4. 2 Uji Linearitas.....	74
Tabel 4. 3 Variabel <i>Psychological well being</i>	75
Tabel 4. 4 Deskripsi Variabel Spiritualitas	76
Tabel 4. 5 Deskripsi Variabel <i>Sense of humor</i>	76
Tabel 4. 6 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis	77
Tabel 4. 7 Kategorisasi <i>Sense of humor</i>	78
Tabel 4. 8 Kategorisasi Spiritualitas	79
Tabel 4. 9 Analisis Linier Berganda	80
Tabel 4. 10 Hasil Model Summary	81
Tabel 4. 11 Nilai Standar Koefisiensi	82
Tabel 4. 12 Hierarchy Multiple Regression	83
Tabel 4. 13 Korelasi Dimensi Humor pada <i>Psychological well being</i>	84
Tabel 4. 14 Regresi Dimensi Humor pada Kesejahteraan Psikologis.....	85
Tabel 4. 15 Korelasi Dimensi Spiritualitas pada Psychological Well	86
Tabel 4. 16 Regresi Dimensi Spiritualitas pada Kesejahteraan Psikologis.....	89
Tabel 4. 17 Korelasi Dimensi Humor dan Spiritualitas dengan <i>Self acceptance</i> Kesejahteraan Psikologis	90
Tabel 4. 18 Korelasi Dimensi Humor dan Spiritualitas dengan <i>Positive</i> <i>relationship</i> Kesejahteraan Psikologis	92
Tabel 4. 19 Korelasi Dimensi Humor dan Spiritualitas dengan <i>Personal growth</i> Kesejahteraan Psikologis	94
Tabel 4. 20 Korelasi Dimensi Humor dan Spiritualitas dengan <i>Life purpose</i> Kesejahteraan Psikologis	96
Tabel 4. 21 Regresi Dimensi Humor dan Spiritualitas dengan <i>Enviromental</i> <i>mastery</i> Kesejahteraan Psikologis.....	98
Tabel 4. 22 Korelasi Dimensi Humor dan Spiritualitas dengan <i>Autonomy</i> Kesejahteraan Psikologis	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Skema Hubungan Variabel X dan Y 53

DAFTAR LAMPIRAN

Instrumen Penelitian

Uji Validitas dan Realibilitas

Uji Normalitas dan Realibilitas

Uji Hipotesis dan Hierarchy Multiple Regression

Analisis Interkorelasi Dimensi

Abstrak

Al Kamil, M. Arvani Zakky (2022) Kontribusi Spiritualitas dan *Sense of humor* terhadap Kesejahteraan Psikologis. Tesis. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Dr. Moh. Mahpur, M.Si., Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, Psi,

Kata Kunci : *Sense of humor*, Spiritualitas, *Psychological well being*

Kejahteraan psikologis remaja menjadi isu yang tidak selalu diperhatikan oleh pengelola pendidikan. Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1995) adalah keberfungsian individu menjadi mandiri, sadar potensi diri, menguasai lingkungan, dapat menerima diri, bertujuan hidup, dan mampu menjalin hubungan positif dengan orang-orang. Peneliti di lapangan menemukan beberapa permasalahan *psychological well being* seperti kurangnya kemandirian siswa dan kemunduran relasi positif yang berpotensi konflik. Selain itu fenomena di kota lokasi penelitian juga rawan terjadi konflik antar kelompok remaja.

Peneliti berusaha menggunakan pendekatan faktor *sense of humor* dan spiritualitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Sense of humor* menurut Thorson & Powell (1993) adalah multidimensi kepekaan humor yang berisikan produksi humor, coping dengan humor, mengapresiasi humor serta penciptanya, dan menyikapi atau mengenali humor itu sendiri. Sedangkan spiritualitas menurut Elkins (1988) adalah ruh atau nafas kehidupan tentang cara individu mengalami yang terjadi melalui kesadaran akan entitas dimensi transenden dan ditandai dengan nilai-nilai dimensi tertentu. Peneliti mengajukan hipotesis bahwa *sense of humor* dan spiritualitas berkontribusi secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan populasi 117 partisipan siswa kelas akhir sebuah SMA di kabupaten Lamongan. Teknik pengumpulan data menggunakan *sampling* jenuh yakni mengambil seluruh populasi penelitian. Instrumen penelitian yakni *Multidimensional Sense of Humor Scale*, *Spiritual Orientation Inventory (short version)* dan *Ryff Psychological well being Scale (short version)* yang diadaptasi dalam bahasa Indonesia sesuai kebutuhan penelitian. Hasil analisis menunjukkan subjek penelitian memiliki kesejahteraan psikologis tinggi sebesar 74%, *sense of humor* tinggi sebesar 74%, dan spiritualitas tinggi sebesar 95%. Analisis regresi menunjukkan signifikansi ($F = 17,845$, $p < 0,05$) sebesar 23,8% ($R^2 0,238$) sehingga hipotesis diterima bahwa *sense of humor* dan spiritualitas mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Implikasi penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis bisa ditingkatkan dengan menjaga humor yang seimbang dan menerapkan spiritualitas dengan optimal.

Abstract

Al Kamil, M. Arvani Zakky (2022) Contribution of Spirituality and *Sense of humor* to Psychological Well-being. Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Advisor : Dr. Moh. Mahpur, M.Si., Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, Psi,

Keywords : *Sense of humor*, Spirituality, *Psychological well being*

The psychological well-being of adolescents isn't an issue always considered by education foundation. Psychological well-being according to Ryff (1995) is the functioning of individuals to be independent, aware of their own potential, mastering the environment, self-accepting, purposeful in life, and able to establish *positive relationships* with people. Researchers in the field found several psychological well-being problems such as the lack of student independence and the decline in *positive relationships* that have the potential for conflict. In addition, the phenomenon in the research location is also prone to conflicts between groups of teenagers.

The researcher uses a *sense of humor* and spirituality factor approach to improve psychological well-being. *Sense of humor* according to Thorson & Powell (1993) is a multidimensional *sense of humor* that contains humor production, coping with humor, appreciating humor and its creator, and liking or recognizing humor itself. Meanwhile, according to Elkins (1988) spirituality is the spirit or breath of life about the way individuals experience that occurs through awareness of transcendent dimension entities and is characterized by certain dimensional values. Researchers put forward the hypothesis that *sense of humor* and spirituality contribute simultaneously to psychological well-being.

This study uses descriptive quantitative methods with a population of 117 participants in the final grade of a senior high school in Lamongan district. The data collection technique uses a saturated sample, which is to take the entire population.. The research instruments are Multidimensional Sense oh Humor Scale, Spiritual Orientation Inventory (short version) and Ryff *Psychological well being* Scale (short version) which were adapted in Indonesian according to research needs. The results of the analysis showed that the research subjects had high psychological well-being by 74%, high *sense of humor* by 74%, and high spirituality by 95%. Regression analysis shows a significance ($F = 17,845$, $p < 0,05$) with a contribution of 23.8% (R^2 0,238) so that the hypothesis is accepted that *sense of humor* and spirituality affect psychological well-being. The implication of this research is that

psychological well-being can be improved by maintaining a balanced humor and optimally applying spirituality.

المستخلص

الكامل، محمد عرفاني زكي (٢٠٢٢). مساهمة الروحانية وروح الدعابة في الرفاه النفسي. أطروحة. كلية علم النفس الجامعة الحكومية الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج ، الجامعة الحكومية الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج.

المشرف : الدكتور محمد مغفور، و الدكتور إنين تري راهايو، السيكولوج الكلمات الرئيسية : روح الدعابة ، الروحانية ، الرفاه النفس

لا تعتبر الرفاه النفسي للمراهقين مشكلة دائماً من قبل مؤسسة التعليم. الرفاه النفسي وفقاً لـ Ryff (١٩٩٥) هو عمل الأفراد ليكونوا مستقلين ، ومدركين لإمكانياتهم الخاصة ، وإتقان البيئة ، وقبول الذات ، وهدافة في الحياة ، وقادرون على إقامة علاقات إيجابية مع الناس. وجد الباحثون في هذا المجال العديد من مشاكل الرفاه النفسي مثل الافتقار إلى استقلالية الطلاب وتراجع العلاقات الإيجابية التي تنطوي على احتمال الصراع. بالإضافة إلى ذلك ، فإن الظاهرة في موقع البحث عرضة أيضاً للنزاعات بين مجموعات المراهقين.

يستخدم الباحث أسلوب عامل روح الدعابة والروحانية لتحسين الرفاهية النفسية. حس الفكاهة وفقاً لـ Thorson & Powell (١٩٩٣) هو حس دعابة متعدد الأبعاد يحتوي على إنتاج الدعابة ، والتعامل مع الدعابة ، وتقدير الدعابة وصانعها ، والإعجاب بالفكاهة نفسها أو التعرف عليها. وفي الوقت نفسه ، وفقاً لإلكينز (١٩٨٨) ، الروحانية هي روح أو نفس الحياة حول الطريقة التي يختبر بها الأفراد والتي تحدث من خلال الوعي بالكيانات ذات البعد المتعالي والتي تتميز بقيم أبعاد معينة. طرح الباحثون فرضية أن روح الدعابة والروحانية تساهم في نفس الوقت في الرفاهية النفسية.

تستخدم هذه الدراسة الأساليب الكمية الوصفية مع ١١٧ مشاركاً في الصف النهائي لمدسة ثانوية عليا في منطقة لامونجان. تستخدم تقنية جمع البيانات عينة مشبعة ، وهي أن تأخذ المجتمع بأكمله. أدوات البحث هي مقياس الحس متعدد الأبعاد ، مقياس الفكاهة ، جرد التوجيه الروحي (نسخة مختصرة) ومقياس Ryff Psychological well being Scale (نسخة مختصرة) والتي تم تكيفها باللغة الإندونيسية وفقاً لاحتياجات البحث. وأظهرت نتائج التحليل أن المشاركين في البحث يتمتعون برفاهية نفسية عالية بنسبة ٧٤٪ ، وروح دعابة عالية بنسبة ٧٤٪ ، وروحانية عالية بنسبة ٩٥٪. يظهر تحليل الانحدار دلالة ٠,٠٠٠ بمساهمة ٢٣,٨٪ بحيث يتم قبول الفرضية القائلة بأن روح الدعابة والروحانية تؤثر على الصحة النفسية. المعنى الضمني لهذا البحث هو أنه يمكن تحسين الرفاهية النفسية من خلال الحفاظ على روح الدعابة المتوازنة وتطبيق الروحانية على النحو الأمثل.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini di daerah Lamongan peneliti mengamati banyak terjadi konflik oleh beberapa kelompok yang berbuat kenakalan remaja. Konflik ini berupa tawuran antar remaja dengan latar belakang perbedaan perguruan silat. Hal ini tentunya disebabkan krisis kesejahteraan psikologis yang terjadi di daerah itu sekaligus kemunduran nilai spiritualitas yang dijunjung. Padahal jika para remaja mau memanfaatkan kepekaan humor justru mereka akan menjalin relasi yang lebih baik dan luas. Kurangnya kesejahteraan psikologis yang terjadi pada kelompok remaja tertentu bisa menjadi ancaman bagi keberagaman humor yang berpotensi untuk menjalin relasi positif dengan orang lain. Dukungan spiritual tentunya akan menguatkan nilai kemanusiaan dan altruisme yang mendidik remaja untuk bertumbuh kembang secara bahagia dan sejahtera. Meskipun begitu, humor juga memiliki beberapa dimensi yang perlu untuk ditelusuri lebih jauh bersamaan dengan luasnya dimensi spiritualitas dalam kajian humanistik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan beberapa guru di lokasi penelitian SMA di Lamongan menjelaskan, bahwa

Responden pertama, melalui panggilan telepon seluler

“Anak-anak yang kurang begitu semangat belajar, aku melihatnya mereka itu sudah seperti kehilangan arah. Dia gak tau mau gimana ke depan mau gimana. Yaudah. Tidak tahu (tujuan hidupnya). Anak-anak yang biasanya *nyobo* (menambah beban) gurunya. Di

kelas itu ya sama sekali gak ada jiwa-jiwa positifnya, pasrah. Kayak gitu.”

Responden kedua, mengungkapkan melalui telepon

Ada anak-anak yang suka baca, ada beberapa yang *sambat*, perpustakaan itu kurang memenuhi ekspektasi mereka. Bacaannya kurang gitu-gitu. Sumber bacaan referensinya masih kurang, tempatnya kurang lauk kayak gitu.

Responden ketiga, peneliti bertanya tentang kemandirian dan daya kritis siswa lewat telepon dengan potongan wawancara sebagai berikut

Sangat banyak (siswa kurang mandiri). Mungkin 50% lebih kayaknya. Dia gak bisa menempatkan dirinya dengan baik, misalkan sekolah kan buat belajar, atau tempat mereka melatih kedisiplinan, ya gapaham gitu. Harusnya mereka di sekolah *tawadlu'* ke guru, mengedapankan sopan santun. Itu gak sama sekali. Mereka agak *shock* oh sekolah itu harusnya gini ya karena mereka bertahun-tahun di rumah (pandemi).”

Berdasarkan penelurusan peneliti di lokasi penelitian melalui wawancara pada beberapa guru dan observasi pada beberapa siswa, ditemukan fakta permasalahan ketidaksejahteraan-psikologis yang dialami remaja. Permasalahan ini menjadi hambatan bagi kesehatan mental remaja yang sangat berfungsi bagi tumbuh-kembang dan kontrol stressnya. Problem ketidaksejahteraan psikologis remaja ini dijelaskan dengan beberapa keterangan fakta.

Pada faktanya beberapa siswa tidak memiliki penerimaan diri dan sikap diri yang positif terutama bagi siswa dengan semangat belajar rendah dan tidak mengetahui arah tujuan hidup ke depannya. Ketidaktahuan siswa akan arah tujuan hidup juga menjadi fakta bahwa dimensi tujuan hidupnya tidak terpenuhi dalam kesejahteraan psikologis. Siswa ini di kelas tidak memiliki sikap positif, bersikap apatis pada guru, dan berperilaku negatif yang menjadi beban bagi

gurunya. Fakta selanjutnya tidak semua kemampuan siswa terakomodir oleh sekolah serta beberapa minat bagi pertumbuhan siswa tidak terfasilitasi, padahal pertumbuhan pribadi siswa sangat penting untuk kesejahteraannya. Indikasi ini ditunjukkan bahwa sekolah tidak bisa menyediakan kelas bakat khusus atau ekstrakurikuler tertentu bagi perkembangan siswa.

Fakta lainnya bahwa banyak siswa yang belum memiliki kemandirian yang matang disertai dengan daya kritis dan tidak bisa menyesuaikan sikap yang tepat. Sedangkan kesejahteraan psikologis membutuhkan daya kritis dan kesesuaian sikap siswa sebagai sebuah otonomi diri yang sejahtera. Fakta selanjutnya beberapa siswa kurang bisa menempatkan diri di lingkungan sekolah karena durasi tatap muka yang terhalangi pandemi, dan hal ini adalah indikasi kurangnya penguasaan lingkungan siswa bagi kesejahteraan pribadinya. Kurangnya penguasaan lingkungan ini diikuti dengan ketidaksiplinan siswa dan berkurangnya sopan santun. Selain itu penguasaan lingkungan juga berkurang karena interaksi remaja sekarang kebanyakan berada pada fase digital sehingga kurang mengenal lingkungan fisiknya. Fakta lainnya juga ditemukan siswa yang kekurangan relasi positif dengan beberapa teman dan hal ini menimbulkan perselisihan, pergesekan konflik, konfrontasi permusuhan, dan hubungan pertemananan yang retak. Padahal kesejahteraan psikologis siswa membutuhkan hubungan yang positif dengan orang lain, dan dengan adanya relasi positif ini kelak akan membantu siswa ketika dewasa dalam menyelesaikan konflik yang terjadi melalui pendekatan kehangatan hubungan. Maka peneliti melihat sederet

permasalahan kesejahteraan siswa termasuk potensi konflik akibat kurangnya *psychological well being* di dalamnya ini penting untuk diteliti.

Kesejahteraan psikologis sangat urgen bagi remaja di sekolah. Berbagai problematika di atas mendeskripsikan perlunya kesejahteraan psikologis bagi remaja. Riset juga menunjukkan hal penting untuk mengetahui kesejahteraan psikologis remaja di sekolah sehingga dapat dijadikan salah satu landasan utama dalam menentukan cara menanggulangi kenakalan dan tindakan kriminalitas remaja di Indonesia (Prabowo, 2016). Potensi konflik yang ditemui peneliti di lapangan urgen untuk memposisikan kesejahteraan psikologis sebagai tawaran solusi bagi sederet permasalahan remaja terutama kemungkinan kenakalan remaja yang seringkali terjadi di Indonesia. Utamanya kesejahteraan psikologis menjadi tawaran solusi bagi remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi, dan perilaku negatif remaja (Akhtar, 2009).

Sense of humor bagi remaja yang kemudian dikontrol dengan adanya spiritualitas akan menjadikan humor berkeadilan untuk individu dalam hubungan kelompok. Sehingga akan ditemukan humor yang mencairkan suasana, ceria, dan saling mensejahterakan melalui emosi positif dalam berhubungan dengan orang lain. Hal ini kelak membantu mereka menjadikan humor di masa dewasa lebih terarah sebagai humor yang murni untuk menurunkan stres, mengurangi kecemasan, menambah interaksi relasi sosial, bermodalkan sosial yang sudah ditanamkan sejak remaja, dan memperhatikan nilai norma yg berlaku tanpa harus

kehilangan spiritualitas diri sebagaimana kultural beragama di Indonesia yang diwarnai jiwa-jiwa spiritual.

Kepekaan humor yang seimbang dapat memberi manfaat bagi banyak orang. Sehingga di kemudian hari tidak diketemukan humor yang membuat hati keras "dalam istilah ajaran islam", atau humor keterlaluhan-berlebihan yang menyakiti orang lain dan humor agresif yang bersifat menyerang atau merendahkan. Keadaan spiritual menjadikan humor sebagai perbaikan hidup yang tidak lepas dari keluwesan dalam meraih kebahagiaan. Spiritual menunjukkan bahwa humor bisa dilakukan dengan cara yang baik dan dijalankan dengan tanpa melanggar norma sosial atau agama, lantas mengembalikan fungsi kebaikan humor sebagai anugerah Tuhan bagi manusia agar tertawa tanpa menyakiti, tertawa tanpa kehilangan kesadaran diri, tertawa tanpa melawan nilai kebajikan, tertawa tanpa merendahkan orang lain dan tertawa yang murni untuk mensyukuri karunia Tuhan. Sebagaimana statement dari komedian Warkop DKI, "tertawalah sebelum tertawa itu dilarang", maka semestinya adanya riset humor ini tidak terhalangi di berbagai kluster umur perkembangan manusia, baik remaja atau dewasa, karena dalam diri krisis remaja juga dibutuhkan stabilitas kognisi dan emosi yang bisa dibantu dengan adanya selera(sense) humor. Pentingnya mengenal humor yang baik sejak remaja disertai nilai spiritual untuk membantu menjaga kesejahteraan psikologisnya adalah persiapan hidup di masa mendatangnya yang bermakna, agar terselesaikan problem sosial, agar tidak terjadi kriminalitas yang berakar dari remaja yang tak terkontrol, agar tidak

terjadi depresi dan gangguan stres akibat dari ketegangan saraf yang tak tersentuh interaksi humoris, agar tetap bisa membangun relasi sosial dengan modal humornya yang kelak akan berguna bagi pekerjaan dan hubungan sosial kemasyarakatannya.

Humor tidak bisa dikatakan hanya sebagai cerita lelucon. Humor tidak dapat direduksi menjadi lelucon, dan terdapat temuan hubungan antara kejadian dalam kehidupan sehari-hari yang berinteraksi dengan konotasi agama narasi sastra penulis terkenal Eropa dan Asia, sehingga timbul perhatian psikolog terutama pada pengalaman individu atau kelompok dalam segi religiusitas (Prieto & Altungy, 2021). Hal ini mengindikasikan humor bukanlah hanya simbol kejadian yang lucu tapi juga mengandung modal sosial yang menjembatani individu dalam berinteraksi di lingkungan dan kelompoknya secara baik sehingga terjalin hubungan positif yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis.

Beberapa aktivitas *sense of humor* seringkali ditemukan dalam interaksi sosial remaja. Namun adanya interaksi sosial telah terhambat sejak dimulainya Pandemi Covid 19. Beberapa pelajar dalam temuan peneliti berdasarkan observasi bahkan belum sempat memasuki ruang fisik sekolah sejak pendaftaran siswa baru hingga setahun setengah kemudian mereka baru memasuki ruang kelas dan dapat berinteraksi dengan sesama temannya di masa *new normal life* (2021) yang mulai longgar dari pembatasan fisik. Ketiadaan interaksi sosial yang biasanya diisi dengan lontaran humor secara langsung antar sesama teman

menjadi fakta setahun ke belakang di masa pembelajaran daring sehingga dipertanyakan tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Padahal humor adalah modal sosial yang penting bagi mereka.

Selain itu berbagai pembatasan yang dilakukan dapat meniadakan penggunaan fasilitas di sekolah yang dapat menunjang mereka dalam mengembangkan potensi diri yang disebut sebagai langkah aktualisasi pertumbuhan diri untuk mendapati kesejahteraan psikologisnya. Banyak potensi siswa ketika masa pandemi Covid 19 yang tidak terfasilitasi dengan baik sehingga berkemungkinan mengurangi taraf kesejahteraan psikologisnya. Pun usai pandemi seperti masa sekarang fasilitas yang menunjang potensi diri siswa juga masih kurang, sehingga banyak potensi siswa yang tidak tersalurkan dengan benar alhasil bermunculan perkelahian antar remaja yang diidentifikasi dari krisis diri sebagai anggapan kekuatan potensial remaja di masa perkembangan itu.

Humor dapat menjadi *bonding social capital* dalam membangun relasi sosial yang berorientasi kedalam (*inward looking*) sebagai cara awal menumbuhkan rasa percaya dan menjadi perekat didalam kelompok, lalu kemudian membuka jalan untuk lebih cepat berkembang dengan kemampuan menciptakan *networking* yang kuat (Zainal et al., 2019). Humor dapat menjadi *bridging social capital* atau modal sosial yang menjembatani individu dalam menghubungkan anggota yang satu dengan anggota lainnya di dalam kelompoknya. Peneliti menemukan di lapangan bahwa santri atau siswa di sekolah berbasis sekolah seringkali menggunakan humor sebagai sarana interaksi

yang menguatkan kehangatan antar sesamanya. Humor menciptakan *gayeng* atau harmonisasi kedamaian di lingkungan pesantren. Seringkali terlihat dalam kebahagiaan para santri karena keluwesan dalam menggunakan humor sebagai sarana interaksi bahkan coping stress yang membantu penyelesaian masalah.

Namun salah satu keunikan di pesantren adalah adanya humor disana tidak terlepas dari nilai-nilai spiritualitas yang diajarkan semenjak dari bangun tidur, aktivitas mengaji, bersekolah hingga semua rutinitas yang dilakukan. Humor dan spiritualitas di pesantren adalah titik temu yang melibatkan santri untuk menjalani kehidupannya dengan harmonis, yang akan jarang ditemukan di ajaran agama yang ekstrem. Pesantren dengan ajaran spiritual berlandaskan keislaman telah memiliki banyak simbol humor atau kejenakaan seperti sosok Abu Nawas bahkan Gus Dur. Banyak buku cerita dan humor yang mengafiliasikan kejenakaan santri dengan beberapa tokoh tersebut dan seringkali dihimpun dalam buku humor santri.

Penelitian ini akan mengemukakan formulasi riset tentang hubungan selera humor pada kesejahteraan psikologis yang diperkuat dengan spiritualitas santri. Spiritualitas sebagai perilaku dan riyadhoh personal ditemukan di pesantren bersamaan dengan adanya humor sebagai relasi sosial mereka. Modal sosial humor sempat tidak terlaksana selama pembatasan di masa pandemi, akan tetapi nilai spiritualitas yang sudah pernah diajarkan tetap melekat dalam diri santri di berbagai kondisi termasuk yang terbatas sekalipun. Kedua local wisdom santri amat berharga untuk diteliti, yakni relasi sosialnya melalui humor dan sikap

transenden yang tergabung dalam nilai spiritualnya. Sehingga riset ini akan mampu melihat orang saleh spiritual seperti santri tidak akan kehilangan akar sosial yang baik sebagaimana dalam interaksi humorisnya.

Keterhubungan dalam spiritualitas adalah makna lain dimensi hubungan yang baik dalam *psychological well being*. Sedangkan kemampuan menemukan humor digunakan sebagai kesenangan dan perasaan diterima oleh lingkungan sebagaimana penguasaan lingkungan dalam *psychological well being* yang mendemonstrasikan kebahagiaan sebagai entitas aman di lingkungan. Maka spiritualitas dan *sense of humor* adalah dua formulasi baru dalam riset untuk menyatukan makna individual dan relasi sosial untuk menemukan *psychological well being* orang.

Di masa remaja sangat rentan isu kesejahteraan psikologis khususnya bagi para pelajar. Selama pandemi pembelajaran siswa berlangsung dengan tidak efektif, selain itu juga kesehatan mental banyak orang mulai terganggu dengan munculnya kecemasan-kecemasan. Post pandemi permasalahan remaja juga masih berkeatan dan belum terselesaikan secara baik. Guru Besar Psikologi Universitas Indonesia Prof. Hamdi Muluk mengomentari bahwa pencapaian kesejahteraan psikologis adalah kunci menghadapi pandemi covid-19 yang berdampak pada krisis multidimensi (Puspita, 2020). Satu hal yang perlu dicatat bahwa krisis multidimensi tidak hanya berlangsung selama masa pandemi, namun isu kerentanan krisis diri remaja masih akan tetap ditemui. Menurut Hamdi Muluk ketiadaan kesejahteraan psikologis berakibat pada perilaku yang

tidak didukung sehingga membuat kendala penanganan pandemi, sedangkan siswa yang kurang *psychological well being*-nya juga dapat memunculkan perilaku negatif yang tidak mendukung diri mereka. Kondisi pandemi menjadi stressor yang mengganggu kesehatan psikologis banyak orang. Dia menuturkan bahwa kesejahteraan psikologi berkaitan dengan kesejahteraan ekonomi dan fisik sehingga sangat berpengaruh sekali apabila tidak ada. Artinya pun sesuai pandemi kesejahteraan psikologis masih sangat penting ditekankan, mengingat kesejahteraan fisik diperlukan bagi remaja agar tetap tumbuh dan berkembang.

Selain itu Hamdi Muluk (dalam Puspita, 2020) menyebutkan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) juga mempengaruhi imunitas tubuh dalam beberapa riset. Dia menerangkan bahwa kesejahteraan psikologis terkait dengan aspek fisik, mental, sosial budaya, dan spiritual. Hal ini mengindikasikan bahwa proses kesejahteraan remaja-siswa tak lepas dari aspek spiritualitas dan sosial budaya di kawasan pesantren yang sarat dengan humor, pun di berbagai lingkup budaya juga menggunakan humor sebagai media pergaulan yang efektif seperti dalam acara kemasyarakatan yang sering melempar diskusi canda-tawa. Hamdi juga mengungkapkan bahwa imunitas fisik dan mental akan mengurangi dampak (stress) dari adanya pandemi. Artinya kesejahteraan psikologis di masa apapun penting untuk diaplikasikan sebagai kunci penanganan stress.

Siswa sekolah sebagai generasi penerus masa depan bangsa tentunya penting untuk memiliki kesejahteraan psikologis. Data penelitian pada siswa

SMA selama pembelajaran online Covid-19 di beberapa kota Sulawesi Selatan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis sedang namun memiliki aspek otonomi yang rendah, dan disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk mencari faktor-faktor kesejahteraan psikologis (Aryani et al., 2020). Rendahnya otonomi diri remaja SMA di berbagai daerah tentu perlu direspon dengan pencarian faktor kesejahteraan psikologis. Peneliti mengajukan konsep *sense of humor* dan spiritualitas sebagai determinan bagi *psychological well being*.

Laporan hasil penelitian Ikatan Psikolog Klinis (IPK) menggambarkan kesejahteraan psikologis siswa SMA yang melakukan pembelajaran campuran tatap muka dan online memiliki kesejahteraan psikologis lebih tinggi dari siswa yang belajar online. Kekurangan penelitian ini hanya terfokus pada bidang pembelajaran di masa pandemi, padahal domain kesejahteraan psikologis siswa sangat luas sekali sehingga diperlukan eksplorasi faktor-faktor yang bisa meningkatkan *psychological well being*. Adanya Covid-19 diprediksikan oleh para ahli akan terus berlangsung meskipun dampaknya semakin menurun dan menjadi adaptasi kebiasaan normal. Herd Immunity atau kekebalan alamiah terus diupayakan bagi seluruh masyarakat. Upaya vaksinasi dikerahkan pada seluruh elemen masyarakat demi membendung laju covid-19. Pembelajaran di beberapa tempat telah berlangsung tatap muka secara terbatas. Hal ini dapat menjadi dorongan kesejahteraan psikologis bagi siswa. Upaya penyejahteraan psikologis ini harus tetap berlangsung meskipun pandemi telah usai, karena isu krisis bagi remaja akan tetap ditemukan ke depannya.

Penelitian lain menunjukkan kesejahteraan psikologis terganggu dengan adanya pandemi Covid-19 ditandai munculnya kecemasan dan stress (Sumakul & Ruata, 2020). Namun ada kekurangan penelitian ini karena partisipan sangat terbatas dengan metode kualitatif yang digunakan. Adapun kecemasan dan stress remaja tidak hanya muncul di masa pandemi, namun bisa diakibatkan juga oleh relasi pertemanan dan kondisi stressful yang kapan saja bisa dialami remaja semisal dalam menghadapi konflik dan tuntutan dari banyak pihak termasuk orang tua dan sekolah.

Penelitian lain menunjukkan rendahnya kesejahteraan psikologis pada siswa yang mengalami broken home (Ramadhani et al., 2016). Namun harus ditelusuri lebih dalam bagaimana kesejahteraan psikologis pada siswa dengan problematika lain, termasuk saran penelitian selanjutnya untuk meninjau *psychological well being* dengan religiusitas. Penelitian lain menunjukkan spiritualitas memiliki hubungan dengan *psychological well being* (Lisnawati & Al Rahmah, 2019). Hasil penelitian ini selaras dengan konsep yang akan diteliti, yakni spiritual sebagai penguat faktor kesejahteraan psikologis. Demikian juga lokasi penelitian berkarakteristik mirip dengan lokasi yang akan diteliti karena sama-sama berbasis pesantren.

Spiritualitas lahir dari pemaknaan hidup yang mendalam. Kehidupan manusia secara individu dilalui oleh fenomena-fenomena yang tidak selalu bisa selalu dijelaskan secara fisik atau non-material dan melewati kekuatan-kekuatan besar yang bersifat transendental. Ada individu yang mendapati kebahagiaannya

melalui aktivitas kecil seperti pergi ke tempat pengajian atau mendengarkan penceramah yang bertutur kata sejuk, dan hal ini semata-mata bukan hanya rutinitas keagamaan atau sikap religiusitas bahkan jadi dorongan spiritual untuk memenuhi kebutuhan batiniahnya.

Psychological well being adalah kebahagiaan orang dengan keberfungsian diri yang penuh dalam hidup selain emosi positif, sedangkan spiritualitas adalah dorongan diri melalui hal transenden untuk menemukan kesejatian hidup dan eksistensi yang terhubung pada seluruh semesta. Adapun kepekaan humor menjadi sikap terhadap hal-hal humoris yang dapat membuat tertawa dan membantu coping stress yang dibutuhkan dalam mengatasi problematika. Keterkaitan spiritual perlu ditelusuri sebagai penguatan *sense of humor* pada *psychological well being*.

Sense of humor memiliki hubungan dengan orientasi beragama. Hal ini sebagaimana penelitian Karami et al. (2018) bahwa *sense of humor* berhubungan dengan orientasi beragama, dan kualitas hidup dapat mempengaruhi kepuasan pernikahan. Pemahaman bahwa hidup adalah lakon sandiwara selaras dengan *sense of humor* dalam menyikapi peliknya hidup sebagai sesuatu yang hanya perlu ditertawakan, bukan sebagai imajinasi menakutkan tentang masalah yang menghantui keberlangsungan hidup manusia. Seringkali keputusan yang disertai *sense of humor* dapat meredakan ketegangan yang ada sehingga lebih fleksibel dalam mencari alternatif solusi. Jika dalam orientasi beragama orang dihadapkan pada aturan baku larangan seperti halal-haram syariat Islam, maka *sense of*

humor adalah sisi dimana sikap humoris mencari celah agar dapat menjalankan spiritualitas dalam agamanya dengan fleksibel dan hal-hal menyenangkan yang masih ditoleris aturan keagamaan.

Penelitian baru-baru ini menunjukkan bahwa spiritualitas berhubungan dengan *psychological well being*. Penelitian Hartono & Saifudin (2021) menunjukkan bahwa spiritualitas dan tipe kepribadian memiliki hubungan dengan *psychological well being* remaja sekolah menengah pertama di Yogyakarta. Kehadiran spiritual diharapkan memberi pengaruh bagi remaja dalam mencapai kesejahteraan psikologisnya. Anak usia remaja yang masih mengenyam pendidikan SMP masih memiliki emosi yang relatif labil, sehingga adanya spiritualitas dapat menjadi penyeimbang emosi remaja agar mendapati kemandirian diri dan potensi yang terkandung dalam *psychological well being*.

Penelitian terdahulu tentang *sense of humor*, spiritualitas dan *psychological well being* pernah dilakukan di Amerika Serikat. Hasil penelitian disertasi Clifford Maas (2003) terdapat korelasi positif hubungan spiritualitas yang tinggi, *sense of humor*, dan sifat-sifat keceriaan dan suasana hati yang tidak buruk (sifat-sifat yang membentuk dasar temperamental untuk rasa humor) dan *psychological well being* pada penderita HIV maupun non HIV. Adapun penelitian yang telah lalu ini memiliki kelemahan pada populasi penelitian yang lebih terfokus pada orang dengan HIV Aids (ODHA). Kekurangan ini menjadi dasar peneliti untuk menyempurnakan format penelitian dengan sampel orang normal tanpa penyakit medis berat sebagai populasinya. Begitu pula akan nampak terlihat disparitas

demografi penduduk benua Amerika di barat dengan Indonesia yang memiliki budaya timur Asia dan keunikan budaya spiritualitasnya tersendiri sehingga perlu penelitian lebih lanjut di negeri ini. Selain itu dalam penelitian Maas spiritualitas digambarkan lebih condong kepada aktivitas keberagamaan (religiusitas) atau ketuhanan sebagai transendentalnya sehingga mereduksi makna spiritual yang tidak hanya terkait dengan kepercayaan pada Tuhan.

Sense of humor dapat membantu orang mencapai kesejahteraannya. Hal ini bisa dilihat dari tren warganet yang merespon setiap fenomena atau peristiwa kasus-kasus dalam negeri menggunakan satire atau bentuk sindiran. Seperti halnya berita pembagian jabatan komisaris Badan Usaha Milik Negara kepada orang non-profesional, alih-alih mengkritik dengan marah atau sedih justru warganet menjadikan bahan lelucon dan sindiran di media sosial untuk menjaga kesehatan psikologisnya. Fenomena lain yang akan diangkat dalam tulisan ini adalah kebiasaan para santri-santri tradisional atau siswa-siswa berbasis pesantren yang gemar melakukan guyonan. Humor di kalangan pesantren sudah mendarahdaging dan seringkali tercermin dalam komunikasi sehari-hari maupun dalam dakwah keislaman. Tentang humor dalam pesantren memiliki tokoh ikonik seperti Presiden Abdurrahman Wahid yang gemar memberi *jokes-jokes*. Di kalangan orang pesantren dan siswa-siswa di bawah naungan pesantren, humor dapat menjadi ekspresi kebahagiaan yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Namun yang membedakan humor pesantren dengan luar pesantren adalah adanya sisi spiritualitas yang tertanam dalam diri sebagaimana

yang diajarkan di pesantren. Alhasil selain memiliki spiritualitas yang baik, selera humor ala pesantren juga dapat menjadi faktor kesejahteraan psikologis siswa-siswa. Penelitian ini juga berusaha menjabarkan tingkat kepekaan humor, spiritualitas dan *psychological well being* siswa di pesantren sehingga bisa dilihat korelasi di antara ketiga hal tersebut.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah tingkat *psychological well being* siswa di sekolah berbasis pesantren ?
2. Bagaimanakah tingkat *sense of humor* siswa di sekolah berbasis pesantren ?
3. Bagaimanakah tingkat spiritualitas siswa di sekolah berbasis pesantren ?
4. Adakah pengaruh *sense of humor* dan spiritualitas pada *Psychological well being* ?

C. Tujuan Penelitian

1. Menjelaskan tingkat *psychological well being* siswa di sekolah berbasis pesantren.
2. Menjelaskan tingkat *sense of humor* siswa di sekolah berbasis pesantren.
3. Menjelaskan tingkat spiritualitas siswa di sekolah berbasis pesantren.
4. Menjelaskan pengaruh *sense of humor* dan spiritualitas pada *Psychological well being*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis:

Hasil penelitian ini dapat diharapkan dapat menambah kajian psikologi pendidikan dan kesehatan mental siswa. Selain itu, penelitian hubungan

spiritualitas dan kesejahteraan dari sudut pandang psikologi perlu terus dipelajari sebagaimana riset ini sebagai bahan pengembangan teori besar *authentic happiness* berbasis *local wisdom*.

2. Manfaat praktis:

Hasil penelitian dimaksudkan untuk dijadikan bahan promosi keunikan spiritualitas dan *sense of humor* dalam dunia pendidikan pesantren sebagai model pembelajaran untuk lingkungan pendidikan yang nyaman dan sejahtera. Penelitian juga dapat memberikan informasi tentang identitas kesejahteraan psikologis pesantren kepada publik secara luas, dengan keteladanan spiritualitas dan keunikan selera humor pelajar santri. Selain itu hasil penelitian dapat menjadi rekomendasi penerapan *sense of humor* di ruang publik siswa baik di sekolah dan pesantren, sekaligus penguatan pesantren sebagai institusi pendidikan yang merawat kesejahteraan psikologis siswa.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Psychological well being

1. Pengertian *Psychological well being*

Ryff & Keyes (1995) mengemukakan *Psychological well being* (PWB) sebagai konsep psikologi dengan gambaran keberfungsian individu menjadi mandiri, sadar potensi diri, menguasai lingkungan, dapat menerima keadaan diri, bertujuan hidup, dan juga mampu menjalin hubungan positif dengan orang-orang. Psychological Wellbeing didefinisikan Ryff (1989) dengan dimensi penerimaan diri, mandiri, pribadi bertumbuh, lingkungan yang dikuasai, adanya hubungan positif dengan orang lain dan memiliki tujuan hidup (Snyder & Lopez, 2001). Eudaimonia menjadi pandangan terbentuknya kesejahteraan psikologis (Ryff & Singer, 2006), dengan kebahagiaan menurut Aristoteles yang melihat keberfungsian penuh manusia di lingkungannya bukan hanya emosi positif dan kepuasan hidup (Ryan et al., 2008).

Penelitian *psychological well being* mengungkapkan hubungannya dengan profesi dan karir (Strauser et al., 2008), kesehatan mental dan fisiologis (Nath & Pradhan, 2012), anxiety dan gangguan depresi (Bergersen et al., 2010), optimisme dan tingkat resiliensi (Souri & Hasanirad, 2011). Sedangkan riset *psychological well being* di Indonesia menunjukkan hubungannya dengan life

meaning (Perwitasari, 2012), komitmen dalam pekerjaan (Annisa, 2013), dan orang yang tengah dalam masa pengobatan sakit (Wahyuningsih et al., 2012).

Konsep kesejahteraan psikologis lahir dari konsep kebahagiaan yang dicetuskan Aristoteles dalam *Nicomachean Ethics* (Ryff & Singer, 2006). *Nicomachean Ethics* ditulis Aristoteles untuk menjelaskan konsep psikologi berisi hal yang paling mulia dan terbaik yang dapat dicapai manusia ialah eudaemonia yang merupakan pendekatan berfokus pada keberfungsian diri penuh individu agar mampu bertumbuh serta berarti dalam mewujudkan tujuan sehingga muncul perasaan damai dan mampu mengapresiasi hidup (Compton & Hoffman, 2013).

Pada tahun 1989 Ryff berusaha mengeluarkan produk teori kebahagiaan dengan gambaran eudaemonia bersama para filsuf, ahli psikologi perkembangan, ahli psikologi klinis dan humanistik untuk menjelaskan makna fungsi positif manusia sehingga terlahir sebuah teori *psychological well-being* yang digunakan sampai sekarang (Ryff & Singer, 2006).

Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan kesejahteraan psikologis adalah kebahagiaan dan keberfungsian individu yang dimunculkan pada indikator orang yang menerima diri sendiri, mandiri, menyadari potensi dan pertumbuhannya, mengendalikan lingkungan, membangun hubungan positif dengan orang lain, dan puas dengan tujuan hidupnya. Maka penting bagi individu untuk mendapati kesejahteraan psikologisnya.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi psychological well-being

Beberapa faktor yang mempengaruhi psychological well-being, antara lain :

1. Faktor demografis

a) Usia

Ryff & Keyes (1995) menemukan bahwa perbedaan usia mempengaruhi dimensi kesehatan mental yang berbeda. Dimensi dominasi lingkungan dan dimensi otonomi meningkat seiring bertambahnya usia. Dimensi hubungan positif dengan orang lain juga meningkat seiring bertambahnya usia. Sebaliknya, tujuan hidup dan dimensi pertumbuhan pribadi menunjukkan penurunan seiring bertambahnya usia, dan penurunan ini terutama terjadi pada masa dewasa pertengahan hingga akhir.

b) Budaya

Menurut survei kesejahteraan psikologis di Amerika dan Korea Selatan berbeda, responden Korea Selatan mendapat skor tinggi dalam hal hubungan baik dengan orang lain dan rendah dalam hal penerimaan diri. Budaya yang lebih kolektif dan saling bergantung dapat memiliki arah yang berbeda. Responden Amerika, di sisi lain, mendapat skor tinggi di sisi pertumbuhan pribadi (responden wanita) dan tujuan hidup (responden pria), dan rendah di dan sisi otonomi baik laki-laki dan perempuan (Ryff, 2014).

2. Pengalaman hidup yang dievaluasi

Pengalaman hidup dapat mempengaruhi kondisi *psychological well being* orang (Ryff, 1989). Pengaruh ini bersifat penting bagi kesejahteraan psikologisnya.

3. Faktor religiusitas

Studi tentang kesejahteraan psikologis dan religiusitas sebagaimana hasil riset Idler et al. (2003) yang menemukan hubungan positif antara religiusitas beragama dan kesejahteraan psikologis (Flannelly et al., 2006). Hal ini akan dapat menguatkan riset kesejahteraan psikologis dengan keterkaitan religiusitas maupun spiritualitas.

4. *Sense of humor*

Studi menunjukkan bahwa orang dengan tingkat humor yang tinggi memiliki stress rendah dan umumnya berinteraksi lebih aktif dengan orang-orang di sekitar mereka (Kuiper et al., 1998). *Sense of humor* dapat menjadi konsepsi tumbuhnya kesejahteraan psikologis individu.

3. Dimensi *Psychological well being*

Minat pada studi kesejahteraan telah meningkat dalam bidang ilmu sosial selama beberapa dekade terakhir. Kemajuan ini telah ditandai dengan beberapa tindakan yang menangkap berbagai aspek kesejahteraan psikologis. Salah satu yang paling terkenal adalah Psychological Well-Being Scale milik

Ryff (1989) yang digunakan oleh peneliti dalam menggali data tesis ini. Skala ini mengevaluasi bagaimana individu berfungsi sisi psikologisnya dalam menanggapi tuntutan hidup mereka yang didasarkan pada gagasan eudaimonic bahwa kesejahteraan berasal dari realisasi potensi manusia. Kandungan skala ini sebagai instrumen multidimensi yang terdiri dari enam dimensi: penerimaan diri (menyadari dan menerima kekuatan dan kelemahan), hubungan positif (memiliki makna yang dalam, hubungan dengan orang lain), pertumbuhan pribadi (mengalami kemajuan) sebagai hasil dari pengembangan kekuatan seseorang), otonomi (menentukan diri sendiri dan mengambil keputusan independen), lingkungan dengan penguasaan (mengelola keadaan seseorang untuk memanfaatkan peluang), dan tujuan hidup (membangun dan menjadi petunjuk). Dimensi ini dihasilkan dari model sebelumnya yang menggambarkan kesehatan mental, seperti teori Jahoda, Maslow, atau Rogers. Tujuan utamanya adalah untuk menawarkan dasar yang didorong oleh teori untuk menilai indikator fungsi positif (Blasco-Belled & Alsinet, 2022).

Berikut adalah pemaparan dari enam dimensi psychological well-being (Ryff & Singer, 2006);

1. Penerimaan Diri (*Self acceptance*). Dimensi ini terbentuk berdasarkan teori self actualization Abraham Maslow, optimalisasi fungsi Rogers, & teori kematangan Allport. Orang sanggup mencapai aktualisasi diri, berfungsi optimal & mengetahui kekurangan & kelebihan diri. Ryff menyebutkan

penerimaan diri menjadi perilaku positif terhadap keterbatasan pribadi. Individu dengan penerimaan diri baik akan memandang dirinya secara positif, membuat potensi diri sebagai mencicipi kepuasan hidup tanpa terbayang akan masa lalu. Dan individu yg kebalikannya punya taraf penerimaan diri rendah cenderung memandang dirinya secara negatif sebagai akibatnya kecewa & tidak mencapai kepuasan hidup (Ryff, 1989).

2. Hubungan positif dengan orang lain. Individu mampu mencapai aktualisasi diri saat dia menjalin hubungan dengan orang lain dengan perasaan kasih sayang, kedekatan, persahabatan yang berefek positif pada kesehatan mental. Ryff menjelaskan dimensi ini sebagai hubungan yang terjalin atas rasa kepercayaan, empati, adanya kehangatan dan juga saling memahami. Individu yang dapat menjalin dan menjaga hubungan hangat dengan orang lain ialah individu dengan kematangan, sebaliknya individu yang hubungan positif rendah sedikit kedekatannya dengan orang lain, sulit sulit menjalin relasi hangat, tertutup, tidak peduli pada orang lain, terisolasi dan timbul frustrasi pada hubungan interpersonal.

3. Pertumbuhan pribadi. Perkembangan kehidupan individu dengan berkelanjutan dengan mengembangkan potensi-potensi dalam diri merupakan aktualisasi diri. Ryff (1989) mengatakan Pertumbuhan pribadi adalah kemampuan individu agar Ia terus menumbuhkan dan mengembangkan potensi diri sehingga mencapai keberfungsian sepenuhnya. Individu yang mampu

berfungsi si adalah ah orang yang yang berkembang dan mampu meningkatkan potensi diri dengan menyadari pengalaman dan peristiwa yang ada disekitar sebaliknya individu yang kurang bertumbuh cenderung tidak mengalami peningkatan atau statis.

4. Tujuan hidup. Ryff menjelaskan makna hidup sebagai cara hidup yang dapat memberi makna bagi individu. Individu dengan tujuan hidup yang jelas akan mampu mencapai apapun yang diinginkan untuk menuju kehidupan yang lebih baik. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki tujuan hidup cenderung mengalami kesulitan untuk mencapai tujuan tersebut, statis di masa lalu, dan tidak mampu menghadapi tantangan perubahan.

5. Penguasaan lingkungan. Penguasaan lingkungan berkaitan dengan kesehatan mental individu, kemampuan untuk membentuk lingkungan sesuai dengan kondisi individu, sebagai proses pencapaian kedewasaan untuk mengendalikan lingkungan. Definisi penguasaan lingkungan oleh Ryff yakni kemampuan individu menciptakan peluang pemenuhan diri dan memenuhi kebutuhannya. Individu yang baik adalah individu yang dapat menangkap peluang dan menciptakan peluang untuk pengembangan diri, begitu pula sebaliknya, dan jika tidak kenal dengan lingkungan, ada hambatan untuk pengembangan diri.

6. Kemandirian. Kemandirian adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri, bebas dan mandiri. Individu yang sangat mandiri dapat menyesuaikan sikapnya dan berpikir kritis tentang apa yang terbaik bagi dirinya dan cara bertindak, sedangkan individu dengan tingkat kemandirian yang rendah cenderung kurang mandiri sehingga kehilangan nalar kritik.

Kesimpulannya bahwa kesejahteraan psikologis menurut peneliti merupakan perasaan puas dan bahagia individu yang berfungsi penuh dalam kehidupan melalui indikator perilaku sikap positif menerima diri, menjalin hubungan positif yang hangat dengan orang lain, mengembangkan potensi diri yang bertumbuh, memiliki tujuan hidup yang terarah untuk merealisasikan cita-cita, menguasai kondisi lingkungan untuk memenuhi kebutuhan dan potensi diri, serta bersikap bebas dan mandiri dengan kritis.

B. *Sense of humor*

1. *Pengertian Sense of humor*

Pangaribuan, (2012) memaparkan humor sebagai kemampuan individu untuk merasakan dan memberikan tanggapan deskriptif dalam lingkungan dan dalam diri sendiri.. Fitriani & Hidayah (2012) menambahkan bahwa humor juga dikaitkan dengan keterampilan individu untuk menghasilkan stimulasi mandiri. Simpson dan Weiner (Liu, 2012) menyatakan bahwa humor dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk berperilaku, berbicara atau menghibur. (Suyasa, 2010) menunjukkan bahwa humor berperan dalam

pembangunan interaksi dengan orang lain, dan humor memiliki kemampuan untuk mengurangi tekanan dan stres individu. Selain itu, setiap individu yang lucu dapat menerima perbedaan satu sama lain. Liu (2012) telah menambahkan humor untuk menjadi mekanisme pertahanan diri terbaik, menurut Freud dan beberapa psikolog.

Martin et al mendefinisikan humor sebagai respons individu, tawa dan tindakan lain, dan muncul dalam berbagai situasi sebagai bentuk hiburan (Xiao Dong Yue et al., 2010). Thorson dan Powell (Martin, 2001) menjelaskan bagaimana rasa humor dapat mengenali gaya dan bentuk pertahanan diri dengan cara mengenali dunia dalam hubungan interpersonal. Suyasa (2010) berasumsi bahwa komunikasi yang humoris dengan orang lain dipandang sebagai suatu kondisi yang memungkinkan orang menjadi lebih akrab satu sama lain dan menciptakan kohesi sosial. Humor juga berarti penerimaan sosial seseorang. Parman (2013) menyatakan bahwa rasa humor adalah kemampuan seseorang untuk memahami, mengungkapkan, atau menciptakan humor, digunakan sebagai bentuk katarsis, atau sebagai solusi atas berbagai masalah yang dialami, untuk melihat dirinya secara lebih realistis. *Sense of humor* adalah kepekaan individu terhadap peristiwa yang dialami dalam suasana yang mungkin menjadi mekanisme yang menarik dan koping ketika individu sedang berjuang. Martin (Hughes, 2008) mendefinisikan rasa humor sebagai sikap berbeda individu dalam mengekspresikan, memahami, atau menikmati humor.

Selanjutnya Thorson & Powell (1993) menjelaskan selera humor adalah cara orang untuk memandang dunia melalui bentuk tertentu sebagai suatu perlindungan diri serta interaksi dengan lingkungan dan orang lain. Cara pandang ini melibatkan *sense of humor* individu.

Berdasarkan teori ahli, peneliti menyimpulkan *sense of humor* adalah kemampuan pribadi berisikan respon pengalaman pengalaman, perasaan humor orang dan tanggapan lelucon sendiri yang dapat menjadi pertahanan diri dan interaksi dengan lingkungan serta orang lain. *Sense of humor* ini dimunculkan dengan penciptaan humor, *coping* dengan humor dan mengapresiasi pembuat humor beserta humor itu sendiri.

2. Faktor- faktor yang mempengaruhi *Sense of humor*

1. Konteks Sosial-Budaya dan Proses Kognitif

Dari sudut pandang psikologis, proses humor dikaitkan dengan konteks sosial, proses kognitif-perseptif, respon emosional, ekspresi vokal-perilaku, budaya dan perbedaan individu. Selain terkait dengan perkembangan emosi, sosial, dan moral anak, humor juga sering dianggap sebagai indikator penting intelektualitas (Ulus et al., 2019). Artinya konteks sosial individu dan proses kognitifnya dapat mempengaruhi proses humornya. Konteks sosial-budaya yang berbeda bisa memberi implikasi humor yang berbeda, pun proses kognitif berimplikasi pada *sense of humor* karena ada keterkaitan secara psikologis.

2. Kreativitas dan Bakat

Terkait dengan perkembangan emosi, sosial, dan moral anak, humor juga sering dianggap sebagai indikator penting intelektualitas. Anak yang menciptakan humor yang baik dianggap lebih kreatif, lebih responsif, dan lebih cenderung bekerja sama di dalam kelas. Anak-anak yang menunjukkan kemampuan humor diketahui dianggap lebih sosial dan ramah oleh teman sebayanya (Ulus et al., 2019). Kreativitas dan bakat anak ini bisa tercermin dalam penggunaan humornya. Artinya adanya kreativitas dan bakat bisa berimplikasi pada kemampuan humornya. Temuan mengungkapkan bahwa anak-anak berbakat lebih cenderung humor dan mereka mengadopsi dan menggunakannya lebih sering. Anak berbakat lebih sering menggunakan humor ketika menghadapi masalah potensial. Kemampuan mereka untuk memahami humor lebih baik daripada rekan-rekan mereka. Selain itu, temuan menunjukkan bahwa memiliki saudara laki-laki atau perempuan memiliki efek positif pada nilai humor siswa berbakat

3. Chronig Fatigue (Kelelahan Kronis) Pengajar/ Guru

di Polandia maupun di dunia, telah membuktikan bahwa mengajar dianggap profesi dengan tingkat stres yang tinggi. Pengalaman stres berkepanjangan dan kurangnya kemampuan untuk menghadapi tantangan dapat menyebabkan terjadinya kelelahan kronis pada guru. Kunci penting dalam mengatasi stres adalah sumber daya pribadi, yang meliputi humor

yang dijelaskan oleh gaya humor dan humor koping. Penelitian ini melibatkan 166 guru. Berdasarkan penelitian, guru dicirikan oleh tingkat sedang dari rasa stres di tempat kerja, mengatasi humor dan kelelahan kronis. Gaya afiliasi dan peningkatan diri mendominasi dalam kelompok ini. Semakin sering guru menggunakan gaya afiliasi dan self-enhancing, semakin kecil kemungkinan mereka untuk mengalami kronis kelelahan. Rasa stres di tempat kerja memediasi hubungan antara dimensi positif humor dan kelelahan kronis dan faktornya ukuran. Bisa dihipotesiskan bahwa humor positif melindungi terhadap kelelahan kronis (Kruczek, 2019). Rasa stres di tempat kerja memainkan peran penting dalam menjelaskan hubungan ini. Sehingga kelelahan kronis bisa menjadi faktor penyebab terabaikannya dimensi humor positif atau menurunkan humor.

4. Gender dan Kesepian

makalah ini adalah tinjauan komprehensif literatur sosial-psikologis tentang penuaan, gender dan humor. Temuan ini juga menunjukkan korelasi antara perasaan kesepian sosial dan penggunaan humor dalam komunikasi interpersonal. Data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa sementara pria Rumania mungkin lebih menghargai penggunaan humor daripada wanita ketika mengungkapkan diri, bahwa wanita Rumania yang lebih tua cenderung menggunakan humor dalam situasi interpersonal dan bahwa ada korelasi yang signifikan antara penggunaan jenis humor ini dan berkurangnya rasa kesepian sosial (Schiau, 2016). Artinya perbedaan

gender antara laki-laki dan perempuan mempengaruhi perbedaan humor. Dan komunikasi interpersonal dengan humor juga dipengaruhi oleh kesepian sosial. Gender yang berbeda memberi rasa humor yang berbeda, dan kesepian sosial juga menjadi faktor dimunculkannya *sense of humor* dalam komunikasi interpersonal.

Selain itu Mendatu (2008) menyatakan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya humor, antara lain:

a. Karakter kepribadian

Kepribadian seseorang mempengaruhi reaksi otak terhadap humor, dengan humor menjadi lebih menyenangkan bagi individu

b. Peradaban budaya

Budaya akan mempengaruhi cara seseorang menangani humor. Jadi jenis humor bisa berbeda untuk setiap budaya

c. Perbedaan jenis kelamin.

Perbedaan pria dan wanita mempengaruhi proses humor, pada wanita dibutuhkan sedikit lebih lama daripada pada pria untuk menghasilkan atau menangkap humor tetapi tidak mempengaruhi kenikmatan humor.

3. Dimensi *Sense of humor*

Perihal humor yang sebenarnya didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi, membenahi dan memahami kejadian

dalam realitas di sekitarnya dan ekspresi secara emosional terhadapnya. Secara umum, konsep *sense of humor* menyediakan kompleksitas persepsi, kognitif, emosional, fisiologis dan proses perilaku. Kepribadian individu dari pengaruh lingkungan, pengulangan proses emosional, temperamental dan karakterologis hanya sebagian kecil dari faktor humor (Kateryna, 2021).

Humor sering terjadi dalam situasi stres atau situasi yang tidak menyenangkan ketika orang mengalami emosi negatif seperti takut, sedih atau marah. Namun, persepsi lucu dan pemikiran yang santai memungkinkan mereka untuk melihat situasi humoris dari sudut lain dan mencegah pengalaman negatif. Jenis humor ini terutama terlihat dalam kemampuan menertawakan kekurangan mereka sendiri (Kateryna, 2021). Humor ini semakin membuat orang mengalami penerimaan diri karena berbagai keterbatasan situasi hanya sekedar kekurangan diri untuk ditertawakan.

Fungsi psikologis humor sebagai sarana penghilang stres dan mengatasi masalah adalah yang paling umum. Terdapat catatan peran humor dalam mengatasi stres dan berbagai masalah. Orang mulai menggunakan humor lucu sebagai sarana kontrol kognitif dari banyak peristiwa dan situasi yang mengancam kesejahteraan mereka, dan hanya menganggap sebagai sesuatu yang konyol. Humor dapat membantu seseorang mengubah pandangannya tentang situasi stres, dan mengurangi perasaan terancam (Yue et al., 2016).

Sebagai hasil dari evaluasi ulang humor ini, situasi yang runyam dapat terhindar dari stres dan lebih mudah dikelola (Kateryna, 2021).

Humor yang manifestasinya erat kaitannya dengan keadaan emosional dan sikap pribadi manusia terhadap dirinya sendiri, dunia dan lainnya, sudah diakui secara luas sebagai aspek yang nyaman dari implisit psikodiagnostik (Kateryna, 2021). Hal ini menunjukkan adanya *sense of humor* menjadi manfaat bagi individu sebagai kenyamanan psikologis untuk mengekspresikan sikap diri dan emosinya.

Banyak hal ditemukan sebagai kebermanfaatan *sense of humor*. Humor dapat digunakan oleh seseorang secara spontan sebagai cerminan sikap terhadap dirinya sendiri, orang lain dan dunia secara keseluruhan. Humor diakui sebagai bentuk diagnosis dari keadaan dinamika manusia dan kualitas kepribadian yang stabil. Humor dianggap oleh para psikolog aliran positif sebagai bentuk manifestasi fungsi manusia yang optimal (keberfungsian sejahtera) dan tanda psikologis yang sehat (Kateryna, 2021). Keunikan aplikasi humor tidak hanya terkait dengan kemampuan mengidentifikasi tingkat kepositifan (optimalitas) dari keberfungsian manusia, tetapi juga kemampuan untuk mendiagnosis berbagai gangguan dalam kesehatan atau ancaman terhadap penyimpangan tersebut (Kuiper et al., 2010).

Transendensi sebagai bentuk kepribadian positif sama halnya dengan afiliasi humor dalam psikologi positif yang berfungsi untuk kesehatan psikologis. Bentuk humor dapat menjadi perangkat diagnosis implisit kesehatan mental (Kateryna, 2021). Kesetiaan manusia terhadap nilai transendensi membentuk pribadi positif yang berkualitas sebagai apresiasi keindahan dan pencapaian luar biasa, rasa syukur, harapan, humor, dan spiritualitas. Dengan demikian, humor dipandang sebagai bentuk fungsi manusia yang positif dan tanda kesehatan psikologis, karena riset menunjukkan kesetiaan terhadap nilai-nilai tersebut membuat seseorang bahagia, sejahtera dan sehat (Kuiper et al., 2010).

Terdapat skala humor yang hanya merepresentasikan keadaan humor sebagai mekanisme coping, yakni coping humor scale (Martin & Lefcourt, 1984). Skala Coping Humor berusaha untuk menilai sejauh mana individu memanfaatkan humor sebagai mekanisme pertahanan. Tak satu pun dari skala ini dimaksudkan untuk menjadi multidimensi ukuran konstruksi *sense of humor* pribadi (Thorson, 1990). Namun ada pengamatan menarik dari Martin dan Lefcourt bahwa tertawa dapat terjadi tanpa adanya humor, dan humor tidak selalu disertai dengan tawa.

Skala multidimensional *sense of humor* Thorson-Powell telah terbukti berkorelasi positif dengan ekshibisi, dominasi, kehangatan, pertemanan, asertivitas, pencarian kegembiraan, kreativitas, religiusitas intrinsik, gairah,

emosi positif, ekstrasversi, dan keceriaan (Thorson et al., 1997). Thorson (1997) juga mengatakan bahwa *sense of humor* terkait dengan sejumlah elemen kesehatan psikologis.

Thorson & Powell (1993) menyatakan empat aspek penting *sense of humor* yaitu;

a. *Humor Production*

Kemampuan penciptaan humor yakni menemukan humor pada setiap peristiwa dan berhubungan dengan perasaan yang diterima oleh lingkungan. Kemampuan termasuk menemukan sesuatu yang dapat membuat orang tertawa atau tersenyum, menimbulkan rasa senang pada peristiwa dan menjadikan perasaan diterima oleh lingkungan (Thorson et al., 1997). Hal ini juga termasuk seberapa banyak individu menceritakan cerita- cerita lucu dan membuat individu lain gembira (Martin & Lefcourt, 1984).

b. *Coping with Humor*

Aspek *coping with humor* menjelaskan bagaimana individu menggunakan sesuatu yang membuat orang tertawa atau tersenyum dan menimbulkan kesenangan untuk mengatasi kondisi *stressful* pada diri (Thorson&Powel, 1997). *Coping with humor* dapat dikatakan cara dan kreativitas individu dalam menggunakan humor untuk mengatasi kondisi emosional dan situasi yang penuh dengan stress. *Coping with humor* bisa menjadi kemampuan individu

menjadikan humor sebagai salah satu cara dalam menyelesaikan masalah (Martin& Lefcourt, 1984).

c. Humor Appreciation/ Humorous People Appreciation

Humor appreciation adalah kemampuan orang mengapresiasi hal-hal yang membuat orang tertawa atau tersenyum, atau indikator seberapa banyak orang mempersepsikan setiap kejadian lucu sebagai bagian dari perilaku orang lain. Hal ini termasuk kemampuan untuk mengapresiasi humor yang dihubungkan dengan internal locus of control seseorang. Sikap apresiasi humor juga termasuk tanggapan atas humor yang dibuat oleh orang lain.

d. Attitude Toward Humor

Kecenderungan untuk tersenyum atau tertawa pada setiap situasi yang lucu. Attitude toward humor adalah sikap individu yang cenderung senang dan tertawa pada setiap kejadian yang terlihat lucu. Individu dapat juga memberikan penghargaan terhadap humor (Martin& Lefcourt, 1984).

Eysenck (Martin & Lefcourt, 1984) menyatakan bahwa ada tiga jenis batasan yang digunakan dalam rasa humor.

a. Kecocokan yang merepresentasikan kesamaan antara satu individu dengan individu lainnya dalam penghayatan humor material. Hal ini menunjukkan kemampuan individu untuk bereaksi dan menghargai humor. b. Sensasi

kuantitatif yang menunjukkan seberapa sering orang tersenyum atau tertawa dan seberapa cepat mereka merasa senang. Hal ini menunjukkan kemampuan untuk menggunakan humor sebagai sarana untuk memecahkan masalah. Dampak dari senyuman dan tawa dapat meredakan ketegangan dan kekakuan.

c. makna produktivitas humor, dan berapa banyak orang yang melakukan sesuatu yang menarik dan membuat orang lain bahagia. Dalam hal ini, keterampilan dan keterampilan individu ditampilkan untuk menciptakan humor.

Kesimpulanya *sense of humor* adalah selera humor dari individu dengan indikator perilaku mampu menciptakan humor untuk membuat orang lain tertawa atau tersenyum, menggunakan humor sebagai coping stress atau menyelesaikan masalah, mengapresiasi atau menanggapi humor dari orang lain atau kejadian lucu, dan kecenderungan tertawa pada kejadian lucu atau humor itu sendiri.

C. Spiritualitas

1. Pengertian Spiritualitas

Elkins et al. (1988) menyatakan bahwa spiritualitas berasal dari bahasa Latin “spiritual”, bermakna nafas kehidupan. Dimensi transendental muncul dan dicirikan oleh nilai-nilai tertentu. Individu, orang lain, alam, kehidupan, dan apa pun yang dianggap paling utama diterima. Spiritualitas adalah salah satu bentuk fitrah kata ruh (setara dengan ruh), bermakna kehidupan tanpa raga

tanpa akal, emosi atau pikiran (roh), dan jiwa adalah manusia (Mujib, 2015). Spiritualitas adalah kekuatan pendorong untuk semua aktivitas manusia dan kekuatan pendorong untuk mengatasi masalah masyarakat yang spesifik dan terkini. Spiritualitas menjadi pengalaman dalam kesadaran manusia secara langsung, pengalaman akan kenyataan bahwa semua makhluk hidup pada dasarnya adalah satu, tidak dapat dipisahkan, dan tidak dapat diatasi dengan kecurigaan kecil, atau ingin menyampaikan pengalaman itu.

Spiritualitas adalah fenomena manusia. Bukan berarti spiritualitas mengesampingkan komponen ketuhanan, tetapi berarti bahwa spiritualitas adalah potensi alami bawaan manusia. Hal ini juga berarti bahwa spiritualitas otentik adalah didasarkan pada kemanusiaan, bukan itu dipaksakan dari atas atau dari luar (Elkins, 2015).

Agama dan spiritualitas bukanlah hal baru dalam psikologi. Secara historis, psikologi telah menjadi studi tentang jiwa, seperti yang ditunjukkan riset Elkins (Elkins, 1995). Elkins menyatakan bahwa Carl Jung adalah psikolog pertama yang menekankan pentingnya pikiran dan menggambarkan pikiran sebagai komponen psikologis yang paling penting. Young menjadikan spiritualitas sebagai pusat perawatannya. Richard & Bergin (Delaney et al., 2007) mengemukakan bahwa psikologi telah meninggalkan akarnya dan sekarang secara bertahap kembali ke kajian spiritualitas dan agama. Saat ini, spiritualitas dan agama merupakan komponen penting dari konseling dan terapi

(Bishop et al., 2003). Dalam penelitian, istilah spiritualitas sering dikaitkan dengan agama atau religi. Reich (1996) berusaha mengidentifikasi empat cara untuk menjelaskan hubungan antara agama dan spiritualitas. Kemungkinan pertama adalah bahwa agama dan spiritualitas adalah sinonim. Cara kedua istilah tersebut mewakili sub-klausa dari istilah lain. Kemungkinan ketiga adalah bahwa agama dan spiritualitas berbeda. Kemungkinan keempat, agama dan spiritualitas, berbeda, tetapi ada tumpang tindih di antara keduanya (Dillon & Wink, 2003). Disebutkan bahwa agama dan spiritualitas fokus pada hubungan antara makhluk suci dan transenden, Yang Mahatinggi.

Elkin dan lain-lain. (1988) mencoba mendefinisikan dan mendeskripsikan spiritualitas berdasarkan tulisan-tulisan Abraham Maslow, John Dewey, William James, Carl Jung, Rudolf Otto, Gordon Allport, Mircea Eliade, Martin Burber, Erich Fromm, dan Viktor Frankl. Berdasarkan penelusuran literatur yang dilakukan, Elkins et al. (1988) menemukan bahwa spiritualitas berasal dari bahasa Latin spirit yang berarti nafas kehidupan sehingga spiritualitas adalah cara individu mengalami yang terjadi melalui kesadaran akan entitas dimensi transenden dan ditandai dengan nilai-nilai tertentu yang diterima oleh individu, orang lain secara normal, kehidupan, dan kesehatan. Apa pun yang dianggap sebagai nilai akhir. Spiritualitas memiliki peran penting dalam berbagai aspek kehidupan. Spiritualitas terbukti

berkorelasi positif dengan kualitas hidup dimana kualitas hidup orang yang tinggi berhubungan dengan tingginya spiritualitas (Superkertia et al., 2016).

Dengan demikian dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa spiritualitas adalah cara individu dalam mengalami dan menyadari entitas dirinya melalui beberapa indikator perilaku antara lain transendental yang meyakini kekuatan Maha Besar, pemenuhan makna dan tujuan hidup, melakukan misi hidup dengan kewajibannya, memaknai kesucian hidup, mengalami kepuasan spiritual, melakukan kepedulian sosial atau altruisme, memiliki idealisme tentang kebaikan dan potensi diri, menyadari akan adanya tragedi serta penderitaan, dan merasakan manfaat spiritual.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi spiritualitas

a. Kualitas Hidup

Spiritualitas terbukti berkorelasi positif dengan kualitas hidup dimana kualitas hidup orang yang tinggi berhubungan dengan tingginya spiritualitas (Superkertia et al., 2016). Kualitas hidup yang baik juga akan mempengaruhi spiritualitasnya. Maka adanya kualitas hidup yang baik dapat menjadi faktor spiritualitas karena memiliki keterkaitan erat.

b. Religiusitas

Era milenial yang terus berkembangnya modernitas berdampak pada aktivitas keagamaan yang berdampak pada kualitas spiritualitas. Era saat ini

menunjukkan bahwa dari segi kuantitas dan kualitas, terjadi perubahan perilaku dalam kehidupan spiritual generasi muda Kristen. Menurut beberapa ahli, religiusitas dan spiritualitas memiliki hubungan yang erat (Najoan, 2020). Artinya religiusitas dapat menjadi faktor adanya spiritualitas .

c. Kebutuhan Dasar Spiritual

Clinebell menjelaskan factor kebutuhan mental dasar manusia dalam menjalani spiritualitas dalam 10 kebutuhan (Hawari, 2005);

- a) Kebutuhan akan kepercayaan dasar (Iman) dan kesadaran akan hidup sebagai ibadah
- b) Kebutuhan akan makna dan tujuan hidup, dalam membangun hubungan yang harmonis antara Tuhan (vertikal) dan sesama manusia (horizontal) dan lingkungan alam
- c) Pengalaman religius yang terintegrasi antara kehidupan sehari-hari dengan ritual peribadatan.
- d) Kebutuhan untuk menyadari iman seseorang melalui intensitas kontak dengan Tuhan
- e) Kebutuhan untuk bebas dari rasa bersalah dan dosa yang merupakan kelelahan mental baik terhadap Tuhan atau orang lain.
- f) Kebutuhan akan penerimaan diri dan harga diri dari orang-orang di sekitarnya.

- g) Kebutuhan akan rasa aman yang pasti dan kepastian akan harapan masa depan yang berhubungan dengan kehidupan akhirat yang abadi.
- h) Ingin mencapai derajat dan martabat yang lebih tinggi sebagai manusia seutuhnya di hadapan Tuhan,
- i) Kebutuhan untuk memperhatikan alam dan hubungan dengan sesama manusia.
- j) Kebutuhan akan kehidupan masyarakat yang penuh dengan nilai-nilai agama dan spiritual.

3. Dimensi Spiritualitas

Elkins et al (1988) menyebutkan terdapat Sembilan dimensi spiritualitas orang yaitu;

1. Dimensi Transendental (*transcendent dimention*).

Adanya keyakinan individu bahwa hidup memiliki dimensi transendental berdasarkan pengetahuan empiris. Keyakinan di sini dapat berkisar dari pandangan tradisional atau agama tentang Tuhan hingga pandangan psikologis bahwa dimensi transendental adalah bentuk alami dari kesadaran diri dari alam bawah sadar.

2. Dimensi Makna dan Tujuan Hidup (*meaning and purpose in life*).

Ada keyakinan akan makna hidup dan tujuan hidup yang muncul dari keyakinan, bahwa kehidupan memiliki makna dan adanya tujuan dalam hidup tak lain sebagai eksistensi yang ada .

3. Dimensi Misi Hidup (*Life Mission*)

Merasa adanya tanggung jawab terhadap hidup dengan memahami bahwa eksistensi dirinya sendiri dari beragam kewajiban yang harus dijalani.

4. Kesucian hidup

Keyakinan bahwa semua kehidupan dan segala isinya adalah suci. Orang-orang spiritual percaya bahwa kekudusan melingkupi kehidupan dan bahkan kalangan non-religius pun sering mengalami kekaguman dan keheranan. Dan ada keyakinan bahwa hidupnya adalah ladang akhirat dan kesucian itu urgen.

5. Dimensi Kebahagiaan Spiritual

Orang spiritual dapat menghargai hal-hal materi seperti uang dan status profesional, tetapi tidak menemukan kepuasan tertinggi dengan uang atau status, alih-alih kebutuhan spiritual. Saya tidak menggunakannya. Orang spiritual tidak menemukan kepuasan dalam materi, tetapi kepuasan datang dari spiritual.

6. Dimensi altruisme

Keyakinan pada keadilan sosial bahwa setiap orang saling membutuhkan dan tidak ada yang bisa hidup tanpa interaksi sosial dengan orang lain.

7. Dimensi Ideologi (Idealisme)

Komitmen untuk menjadikan dunia lebih baik dan komitmen untuk mencapai idealisme yang tinggi serta komitmen untuk mewujudkan kemungkinan-kemungkinan dalam segala aspek kehidupan.

8. Kesadaran akan tragedi

Kesadaran akan adanya penderitaan dan kematian. Penderitaan dianggap sebagai ujian, jadi persepsi dalam hidup ini membuatnya serius. Tetapi kesadaran ini meningkatkan kegembiraan, rasa syukur, dan rasa syukur hidup.

9. Manfaat Spiritualitas (Buah Rohani)

Spiritualitas orang mewarnai kehidupannya. Spiritualitas sejati mempengaruhi hubungan antara individu dan dirinya sendiri, orang lain, alam, kehidupan, dan yang esensial. Spiritualitas asli terkait dengan hubungan individu, orang lain, alam, kehidupan, dan semua hubungan yang percaya dari individu. Individu menerima ketersediaan keberadaan Sparas.

Robinson (dalam Mujib, 2015)) membuat definisi operasional spiritualitas dengan menyatakan tiga aspek kunci. (1) Kesadaran dan apresiasi pada hal lain (2) Membangun kemampuan merespon orang lain, meliputi aspek

praktik, manifestasi spiritualitas, dan kesinambungan hubungan dengan orang lain. (3) Mengembangkan tujuan akhir hidup untuk sadar, bersyukur, dan terbuka kepada orang lain.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa spiritualitas berdasarkan teori Elkins et al (1988) adalah cara individu dalam mengalami dan menyadari entitas dirinya melalui beberapa indikator perilaku antara lain transendental yang meyakini kekuatan Maha Besar, pemenuhan makna dan tujuan hidup, melakukan misi hidup dengan kewajibannya, memaknai kesucian hidup, mengalami kepuasan spiritual, melakukan kepedulian sosial atau altruisme, memiliki idealisme tentang kebaikan dan potensi diri, menyadari akan adanya tragedi serta penderitaan, dan merasakan manfaat spiritual.

D. Pengaruh *Sense of humor* dan Spiritualitas pada *Psychological well being*

Peneliti membangun konstruksi hipotesa penelitian dengan memprediksikan *sense of humor* sebagai determinan kesejahteraan psikologis. Selera humor diprediksikan dapat meningkatkan kebahagiaan psikologis. Siswa di sekolah telah terbiasa mengadaptasi humor dalam lingkungan keseharian bersama teman-temannya. Hal ini selaras dengan penelitian yang menyebutkan *sense of humor* berimplikasi dengan kualitas yang berkontribusi pada kebahagiaan psikologis (Cann & Collette, 2014). Rasa humor menjadi mekanisme yang membantu individu meninjau ulang ancaman, berfungsi sebagai kekuatan karakter, dan memfasilitasi kebahagiaan.

Sense of humor dapat menjadi peluang bagi kebahagiaan orang. Penelitian Zufadri & Raudatussalamah (2019) menunjukkan korelasi yang signifikan *big five personality* dan *sense of humor* dengan *subjective well-being*. Sedangkan *subjective well being* merupakan konstruk yang juga meneliti kebahagiaan individu sama halnya dengan *psychological well being*. Peluang *sense of humor* menjadi pendorong adanya kebahagiaan psikologis siswa dapat dipertimbangkan dari penelitian terdahulu.

Sense of humor juga memiliki hubungan dengan kebahagiaan sebagaimana riset Afiyani (2018) yang menunjukkan adanya signifikansi hubungan religiusitas dan *sense of humor* dengan kebahagiaan pada orang lanjut usia. Kebahagiaan psikologis yang hendak penulis teliti juga memprediksikan adanya *sense of humor* sebagai variabel prediktor dengan adanya spiritualitas sebagai penguatnya.

Adanya *sense of humor* memang sebagai modal sosial kultural individu, namun perlu sebuah variabel laten untuk memprediksikan kesejahteraan psikologis. *Sense of humor* saja tidaklah cukup bagi kesejahteraan psikologis. Modal sosial humor sangat bermanfaat bagi individu meskipun sempat terbatas selama pandemi, dan nilai spiritualitas tetap melekat dalam diri santri di berbagai kondisi termasuk yang terbatas sekalipun. *Local wisdom* santri amat berharga untuk diteliti, yakni relasi sosialnya melalui humor dan sikap transenden yang tergabung dalam nilai spiritualnya. Sehingga riset ini akan mampu melihat orang saleh spiritual seperti santri tidak akan kehilangan akar sosial yang baik sebagaimana dalam interaksi humorisnya. Dalam riset terdahulu ditemukan spiritualitas dan religiusitas sebagai prediktor yang kuat bagi kesejahteraan

psikologis, maka peneliti perlu menambahkan spiritualitas sebagai prediktor kedua yang lebih kuat.

Sense of humor dalam kerangka teoritis ini dikuatkan dengan penelitian tentang aktivitas orientasi agama orang yang sarat nilai spiritual. Dalam penelitian Karami et al (2018) ditemukan *sense of humor* berhubungan dengan orientasi beragama, dan kualitas hidup. Fleksibilitas dan keluwesan dalam beragama bisa disikapi dengan kepekaan humor. Kualitas hidup adalah salah satu keterkaitan kesejahteraan psikologis, sehingga kesejahteraan psikologis juga memasukkan irisan *sense of humor* di dalam konspetualnya. Demikian juga fleksibilitas ini adalah keterkaitan dengan spiritualitas. Artinya *sense of humor* memiliki ruang kontribusi bagi spiritualitas dan kesejahteraan psikologis.

Sudah sejak lama spiritualitas dikenal sebagai prediktor kesejahteraan psikologis atau *psychological well being*. Riset menunjukkan bahwa spiritualitas dan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, dan bahwa hubungan dengan spiritualitas juga dimediasi oleh perilaku yang berhubungan dengan kesehatan. Spiritualitas dikaitkan dengan jenis pendidikan, terutama dalam kelompok mahasiswa yang berfokus studi pada pikiran dan jiwa manusia (Božek et al., 2020). Demikian juga riset yang dilakukan Idler et al. (2003) menemukan hubungan positif antara religiusitas beragama dan kesejahteraan psikologis (Flannelly et al., 2006). Religiusitas beragama adalah bagian terpenting dalam transendensi spiritualitas manusia. Banyak kalangan peneliti yang meyakini

adanya spiritualitas mampu untuk mendongkrak kesejahteraan psikologis individu. Artinya perilaku positif dan sehat sebagai kesejahteraan psikologis terkait dengan spiritualitas.

Sense of humor sendiri memiliki keunikan dalam kajian riset psikologi. Beberapa humor yang dilakoni individu dianggap kemampuan menertawakan kekurangan mereka sendiri (Kateryna, 2021). Menerima kekurangan diri adalah bagian penerimaan diri. Penggunaan humor ini semakin membuat orang dalam meningkatkan penerimaan diri terutama dalam merespon kekurangannya. Sedangkan penerimaan diri adalah salah satu aspek utama dalam kesejahteraan psikologis. Dengan demikian semakin menunjukkan penerimaan kekurangan diri melalui humor maka kesejahteraan psikologis semakin meningkat.

Adanya riset *sense of humor* yang menjadi determinan kesejahteraan psikologis belum cukup kuat sebagai prediktornya, sehingga diperlukan faktor lain juga yang cukup laten untuk menyumbang optimalisasi *psychological well being*. Sebagaimana disertasi yang diajukan oleh Maas (2003) mengenai *sense of humor*, spiritualitas dan kesejahteraan psikologis, maka peneliti juga perlu mengambil langkah berikutnya untuk menentukan prediktor kesejahteraan psikologis. Peneliti mengambil konsep spiritualitas sebagai determinan laten bagi adanya *psychological well being*.

Kerangka riset ini menjadi model teoritis yang diajukan oleh peneliti. Bahwasannya adanya *sense of humor* bagi individu perlu dikuatkan lagi dengan adanya

spiritualitas agar kesejahteraan psikologis mendapatkan kontribusi yang seimbang dan baik. Implikasi *sense of humor* bagi kesejahteraan psikologis (Cann & Collette, 2014), dalam pandangan peneliti perlu dikuatkan dengan spiritualitas seperti riset sebelumnya yang mengatakan ada hubungan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis secara signifikan (Božek et al., 2020). Maka model teoritik yang diajukan oleh peneliti adalah *sense of humor* bersamaan dengan adanya spiritualitas dapat menjadi kontribusi bagi kesejahteraan psikologis.

Kerangka ini berusaha merespon fenomena *psychological well being* dari sudut *sense of humor* yang dikuatkan dengan adanya spiritualitas. Humor dapat membantu orang mencapai kesejahteraannya sebagaimana penelitian terdahulu Clifford Maas (2003) bahwa terdapat hubungan signifikan antara *sense of humor*, spiritualitas dan *psychological wellbeing*. Sudut pandang kesejahteraan psikologis dibidik melalui kepekaan humor dan spiritualitas. Penelitian ini akan memperbarui penelitian terdahulu dengan subjek penelitian yang berbeda dan setting demografis dengan budaya Indonesia yang bertempat di pesantren.

Kecenderungan studi yang ada dalam *psychological well being* adalah mengenai kesehatan mental, kesejahteraan para remaja dan tentunya dampak dari adanya pandemi covid-19. Topik kesehatan mental yang terkait dengan *psychological well being* kebanyakan dijelaskan dalam dengan variabel lain sebagai prediktornya. Begitu juga dalam beberapa penelitian yang melibatkan subjek remaja kebanyakan menggunakan beberapa variabel prediktor yang bermacam-macam. Sedangkan tren

penelitian sekarang memang mengarah pada dampak yang diakibatkan oleh pandemi Covid-19. Maka dalam tulisan ini menggunakan bentuk pola yang berbeda dari penelitian sebelumnya.

Pola studi *psychological well being* pada topik kesehatan mental kebanyakan berfokus pada variabel penyesuaian diri (Wulandari et al., 2016), mindfulness (Savitri & Listiyandini, 2017), religiusitas (Afiyani, 2018), pemaafan (Juwita & Kustanti, 2020) dan keterbukaan diri (Soputan, 2021). Prediktor-prediktor tersebut memiliki kemiripan aspek dengan kesejahteraan psikologis. Artinya penelitian tersebut memang memiliki peluang untuk meningkatkan *psychological well being*. Misalnya variabel penyesuaian diri yang mirip dengan aspek otonomi dan penerimaan diri *psychological well being*. Aspek mindfulness juga memiliki kemiripan dengan aspek tujuan hidup *psychological well being*. Sehingga keterbaruan dalam memahami *psychological well being* masih kurang karena mengacu pada kemiripan beberapa aspek.

Persoalan *psychological well being* dengan aspek penting kepuasan hidup, kesepian dan kecemasan memiliki korelasi dengan religiusitas (Ismail & Soha, 2012). Dalam penelitiannya religiusitas memiliki gambaran pertemuan keagamaan, keyakinan yang dipertunjukkan dan frekuensi ibadah shalat. Penelitian yang dilakukan pada sejumlah muslim di Pakistan ini memiliki kemiripan dengan tradisi muslim di Indonesia yang sama-sama mentradisikan pertemuan keagamaan di lingkungan masyarakat serta beberapa orang yang mempertunjukkan prinsip keyakinannya. Religiusitas ini memiliki kemiripan dengan bentuk spiritualitas. Maka menjadi menarik

untuk diteliti bagaimana tingkat kebahagiaan psikologis muslim di Indonesia dengan spiritualitas keagamaan yang dibawanya.

Sousa et al (2019) mendapati hasil riset bahwa subjective well being berkorelasi positif dengan kepuasan hidup secara umum, dan tiga dimensi *sense of humor*. Penelitian ini dilakukan pada 183 pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialysis atau cuci darah. Hubungan antara kebahagiaan subjektif dan kepuasan dengan kehidupan secara umum/indeks kesejahteraan pribadi, stres/kecemasan dan depresi, selera humor dan karakteristik sosio-demografi, serta, memverifikasi hubungan antara variabel-variabel ini dan kebahagiaan subjektif. Hal ini mengindikasikan adanya *sense of humor* berkorelasi dengan dimensi kesejahteraan atau kebahagiaan dalam subjective well being.

Sekolah berbasis pesantren sebagai tempat penelitian menjadi keterbaruan (novelty) di bidang penelitian *sense of humor* yang terhubung dengan spiritualitas. Di kalangan orang pesantren dan siswa-siswa di bawah naungan pesantren, humor dapat menjadi ekspresi kebahagiaan yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Perbedaan humor pesantren dengan luar pesantren adalah adanya sisi spiritualitas yang tertanam dalam diri sebagaimana yang diajarkan di pesantren, sehingga spiritualitas yang baik dan kepekaan humor ala pesantren juga dapat menjadi faktor kesejahteraan psikologis siswa-siswa berbasis pesantren. Kerangka penelitian ini akan menghasilkan perpaduan selera humor yang berlandaskan nilai-nilai luhur spiritualitas sebagai pendukung adanya psychological well being.

Berdasarkan kajian tersebut rasa humor terhadap kesejahteraan psikologis menjadi bangunan teoritik yang seringkali tidak dikaji oleh banyak penelitian terdahulu. Padahal *sense of humor* dalam keunikan pesantren justru berpotensi menjadi dukungan kesejahteraan psikologis. Dan tidak banyak riset yang menyertakan *sense of humor* dengan spiritualitas orang pesantren untuk diperdalam, sehingga penerapan teoritik *sense of humor* dengan spiritual sebagai kerangka riset yang rasional untuk diteliti. Dengan demikian terdapat urgensi dari penelitian kontribusi spiritualitas dan *sense of humor* terhadap kesejahteraan psikologis.

E. Hipotesis

Variabel independen : 1. *Sense of humor* (X1)

2. Spiritualitas (X2)

Variabel dependen : *Psychological well being* (Y)

Hipotesis mayor

“Terdapat pengaruh yang signifikan dari *sense of humor* dan spiritualitas secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis siswa di bawah naungan pesantren”.

Hipotesis minor

1. Ada pengaruh *sense of humor* terhadap kesejahteraan psikologis.
2. Ada pengaruh spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis.

BAB III

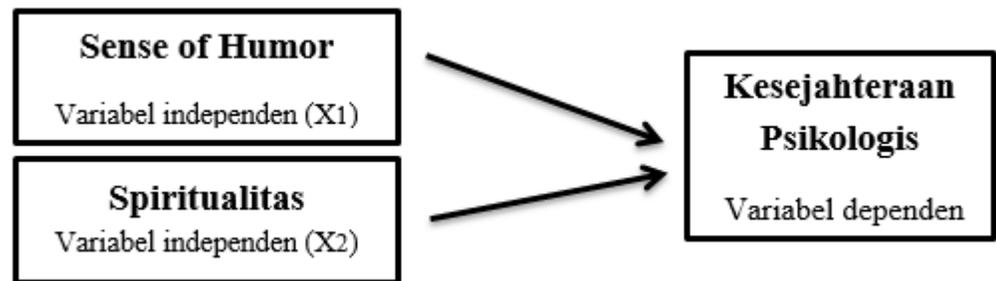
METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimen. Penelitian ini dilakukan di kampus SMA Wahid Hasyim Model Karanggeneng Lamongan. Secara administratif SMA Wahid Hasyim Model di bawah naungan Pondok Pesantren Nurul Huda Sumberwudi Karanggeneng Lamongan berlokasi di Jl. Sumberwudi-Maduran, Kec. Karanggeneng, Kabupaten Lamongan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, untuk menganalisis data pada sampel. Peneliti menyebar angket di kelas bekerja sama dengan guru kepada subjek penelitian.

Peneliti memilih SMA Wahid Hasyim Model Karanggeneng Lamongan sebagai tempat penelitian dengan beberapa pertimbangan. Sekolah ini memiliki emik penelitian yakni berada di bawah naungan pesantren sehingga mengadaptasi kegiatan halaqah keagamaan sebagai kurikulum mata pelajaran. Hal ini tentunya menjadi menarik untuk mengetahui tingkat spiritualitas dari adanya kegiatan halaqah ini.

Angket penelitian yang disebar akan dianalisis menggunakan perhitungan statistik analisis regresi linier berganda dengan aplikasi SPSS 22.0. Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu satu variabel terikat (Y) dan dua variabel bebas (X). Hubungan antar variabel dapat dijelaskan pada gambar berikut:



Gambar 3. 1 Skema Hubungan Variabel X dan Y

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel bertujuan untuk menentukan alat ukur yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dan teknis analisis data yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu, satu variabel terikat dan dua variabel bebas.

1. Variabel terikat (Y)

Variabel *dependent* adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, variabel terikat pada penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis.

2. Variabel bebas pertama (X₁)

Variabel *independent* adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel lain. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *sense of humor*.

3. Variabel bebas kedua (X₂)

Variabel bebas (*independent*) kedua pada penelitian ini adalah spiritualitas.

C. Definisi Operasional

a. *Psychological well being*

Psychological Well-Being adalah perasaan puas dan bahagia subjek santri yang berfungsi penuh dalam kehidupan melalui indikator perilaku sikap positif menerima diri, menjalin hubungan positif yang hangat dengan orang lainnya, mengembangkan potensi diri yang bertumbuh, memiliki tujuan hidup yang terarah untuk merealisasikan cita-cita, menguasai kondisi lingkungan untuk memenuhi kebutuhan dan potensi diri, serta bersikap bebas dan mandiri dengan kritis. Semakin tinggi indikator perilaku yang ditunjukkan maka semakin tinggi kesejahteraan subjek penelitian.

b. *Sense of humor*

Sense of humor yakni kepekaan multidimensi tentang humor yang berisikan kemampuan atau kreativitas orang membuat humor, menjadikan humor sebagai mekanisme coping, mengapresiasi orang humoris/ lucu dan menyikapi humor sebagai hal positif. Secara operasional *sense of humor* dimiliki santri dengan indikator perilaku menciptakan humor atau hal lucu, menggunakan humor sebagai *coping*, bersikap positif pada pembuat humor dan mengapresiasi serta menyetujui humor itu sendiri. Semakin tinggi indikator perilaku yang terlihat maka semakin tinggi pula *sense of humor* yang dimiliki.

c. Spiritualitas

Spiritualitas adalah cara individu memahami keberadaan dan pengalaman diri dengan dimensi transenden, dimensi makna dan tujuan hidup, dimensi misi hidup, dimensi kesucian hidup, dimensi kepuasan spiritual, dimensi altruisme, dimensi idealisme, kesadaran akan adanya tragedi, dan manfaat dari spiritualitas itu sendiri.

Secara operasional spiritualitas adalah cara subjek santri dalam mengalami dan menyadari entitas dirinya melalui beberapa indikator perilaku antara lain transendental yang meyakini kekuatan Maha Besar, pemenuhan makna dan tujuan hidup, melakukan misi hidup dengan kewajibannya, memaknai kesucian hidup, mengalami kepuasan spiritual, melakukan kepedulian sosial atau altruisme, memiliki idealisme tentang kebaikan dan potensi diri, menyadari akan adanya tragedi serta penderitaan, dan merasakan manfaaat spiritual. Semakin banyak indikator perilaku yang diungkapkan maka semaki tinggi tingkat spiritualitasnya.

D. Populasi, Sampel dan Teknik *Sampling*

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan, (Sugiyono, 2015). Populasi yang akan menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas akhir SMA Wahid Hasyim.

2. Sampel dan Teknik *Sampling*

Populasi adalah subjek penelitian dengan sifat dan kualitas khusus yang akan dipelajari dan ditarik kesimpulan tentang populasi melalui generalisasi (Sugiyono, 2012). Populasi terdiri dari sejumlah anggota atau sampel tertentu dan

memiliki kualitas atau karakteristik yang sama. Populasi penelitian adalah siswa kelas akhir di SMA Wahid Hasyim Model yang berada di bawah naungan Pondok Pesantren Nurul Huda Lamongan sejumlah 117 orang siswa. Sampel penelitian adalah keseluruhan siswa kelas akhir yang berada di SMA Wahid Hasyim Model sebanyak 117 orang. Maka teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh, yakni pengambilan sampel berdasarkan mengambil keseluruhan populasi subjek penelitian yang ditemui, karena populasi penelitian terdapat 117 siswa. Menurut (Sugiyono, 2015) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Subjek penelitian adalah siswa kelas akhir di SMA berbasis pesantren sejumlah 117 orang. Adapun lokasi penelitian adalah SMA Wahid Hasyim Model di bawah naungan Pondok Pesantren Nurul Huda yang berlokasi di desa Sumberwudi Kecamatan Karanggeneng Lamongan. Alasan subjek penelitian dari sekolah berbasis pesantren adalah karena gaya humor ala pesantren memiliki nilai spiritualitas. Keunggulan sekolah ini sebagai lokasi penelitian adalah adanya kegiatan halaqah yang memperdalam spiritual di pesantren. Sedangkan sampel penelitian dipilih dari siswa kelas akhir karena mayoritas berada pada fase remaja akhir. Fase remaja akhir yang dialami pada siswa memiliki tuntutan yang lebih besar, selain itu mereka akan dihadapkan pada tugas perkembangan baru di masa dewasa awal, dan terkait pengambilan keputusan setelah lulus SMA. Para siswa kelas akhir dihadapkan pada pengambilan keputusan untuk melanjutkan studi di perguruan tinggi, mencari pekerjaan atau melanjutkan pendidikan non formal di lembaga lain. Hal ini tentunya sangat bersinggungan dengan kesejahteraan

psikologis yang akan diteliti, sebab *psychological well being* yang baik akan menjadikan mereka mudah dalam melaksanakan tugas perkembangan, menghadapi problem di sekolah dan pengambilan keputusan sesuai lulus sekolah.

E. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar memudahkan dalam pengerjaannya serta dapat memperoleh hasil yang lebih baik, teliti, lengkap, dan sistematis maupun mudah dalam pengolahan datanya. Dalam sebuah penelitian diperlukan instrumen dan alat ukur yang baik, karena prinsip meneliti adalah melakukan pengukuran. Alat ukur ini diketahui sebagai instrumen penelitian, dan secara spesifik didefinisikan sebagai suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau fenomena sosial yang diamati sebagai variabel penelitian.

Sebagai cara untuk mendapatkan data yang valid maka penelitian ini menggunakan beberapa instrumen penelitian untuk mengukur perilaku psikologi subjek. Penelitian ini menggunakan instrumen psikologi sebagai berikut:

1. Skala *Sense of humor*

Adapun instrument *sense of humor* menggunakan adaptasi kuesioner Multidimensional *Sense of humor* Scale yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan berisi empat aspek menurut Thorson et al. (1997) yaitu: (1) Kemampuan dalam membuat humor dan menggunakan humor untuk tujuan sosial yang berisikan kreativitas penciptaan humor (2) Penggunaan humor sebagai mekanisme coping (3). Sikap terhadap orang yang humoris (4) sikap terhadap humor itu sendiri.

Skala ini telah diadaptasi oleh peneliti ke dalam bahasa Indonesia sejumlah 22 aitem yang disesuaikan dengan bahasa yang mudah dimengerti oleh siswa dan telah divalidasi oleh penerjemah bahasa asing. Salah satu aitem pada dimensi coping dengan humor berbunyi “*humor membantuku mengatasi masalah atau situasi stress..*”.

Tabel 3. 1 Blueprint Multidimensional *Sense of humor* Scale

Dimensi	Indikator	Aitem
1. Penciptaan Humor	Memiliki kreativitas dalam membuat humor Mampu untuk menciptakan humor meskipun dalam hal yang sederhana Menemukan hal-hal yang lucu dalam kehidupan sehari-hari	3,5,9,11 (favo)
2. Coping dengan Humor	Menggunakan humor sebagai sarana untuk menurunkan tensi atau ketegangan Menjadikan humor itu sebagai mekanisme coping Memanfaatkan humor sebagai cara mengatasi stres	2,6,7,12,15,18 (favo)
3. Apresiasi pada orang humoris	Bersikap positif pada orang yang humoris Mengapresiasi pada orang humoris atau orang yang pandai membuat humor Menghargai orang yang berusaha melontarkan <i>jokes</i> atau humor	13,14 ,17 (favo) 8*, 16*(unfavo)
4. Sikap humor	Menyikapi adanya humor itu sendiri sebagai sesuatu yang menguntungkan Menyukai humor atau cerita lucu Memandang positif hal hal lucu Menyetujui adanya humor	1,10,19,20,21,22 (favo) 4*, (unfavo)

**unfavorable item*

2. Skala Spiritualitas

Peneliti menggunakan skala yang diadaptasi dari David Elkins (1983) versi pendek. Skala yang digunakan peneliti adalah blueprint Spiritual orientation inventory versi short version oleh Elkins. Kemudian peneliti mengadaptasi skala spiritualitas sejumlah 30 aitem yang divalidasi pada penerjemah bahasa asing. Salah satu aitem dimensi altruisme berbunyi “*aku sering diliputi perasaan belas kasih terhadap sesama manusia..*”.

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Spiritual Orientation Inventory

Dimensi	Indikator	Aitem
1. Transendental	Menyadari akan kekuatan yang besar di luar diri melalui pengalaman ruhani Menyadari dan mengingat Tuhan yang maha kuasa	1,2,3 (favo)
2. Makna hidup	Menyetujui ada makna dan tujuan dalam hidup Memahami bahwa hidup ini memang memiliki makna dan tujuan	4,5,7,8,9(favo) 6*(unfavo)
3. Misi hidup	Merasakan akan adanya misi dalam hidup Merasa harus melakukan suatu misi dalam hidup	10,11,12 (favo)
4. Kesucian hidup	Menyadari bahwa hidup mengandung hal yang suci atau sakral	13,14,15(favo)
5. Kebahagiaan spiritual	Berbahagia dengan sesuatu yang immaterial atau non harta Merasa senang dengan kebahagiaan non materi	16,17,18,19(favo)
6. Altruisme	Melakukan kepedulian pada sesama manusia Melakukan kebaikan pada orang-orang	20,21,22,23(favo)
7. Idealisme	Memiliki pemikiran ide atau komitmen tentang dunia yang lebih baik Berpikir tentang kemajuan dunia	24(favo)
8. Kesadaran akan tragedi	Menyadari akan adanya penderitaan di dunia ini Memahami bahwa hidup pasti mengandung kenestapaan	25,26,27(favo)
9. Manfaat spiritualitas	Menyadari manfaat dari nilai-nilai spiritual terutama di praktek keseharian Mendapatkan hasil positif dari spiritualitas	28,29,30(favo)

**unfavorable item*

Adapun penskalaan instrumen ini menggunakan skala likert dengan skoring 4 sampai 1 pada aitem *favorable*, dan 1 sampai 4 pada aitem *unfavorable* secara berurutan. Instrumen ini menggunakan empat respon sebagaimana berikut.

1. Sangat setuju
2. Setuju
3. Tidak setuju
4. Sangat tidak setuju.

3. Skala *Psychological well being*

a. Skala *Psychological well being*

Instrumen penelitian yang dipakai untuk variabel terikat adalah skala Ryff Psychological Well-being Scale. Peneliti akan menggunakan instrument yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia ini dengan beberapa penyesuaian berdasarkan kebutuhan penelitian.

Peneliti mengadaptasi dari skala *psychological well being* milik Ryff versi pendek untuk mengukur kesejahteraan psikologis dengan bahasa sederhana sejumlah 18 aitem yang divalidasi pada penerjemah bahasa asing. Salah satu aitem dimensi penerimaan diri yang berbunyi, “*ketika melihat kisah hidupku, aku bahagia dengan apa yang telah terjadi..*’”. Gambaran skala instrumen adalah sebagaimana tabel 3.3 berikut.

Tabel 3. 3 Blueprint Ryff *Psychological well being* Scale

Dimensi	Indikator	Aitem
1. Penerimaan diri	Dapat menerima diri dan memandang diri secara positif Menerima keadaan dirinya secara positif dan tidak menyangkal dirinya	1,2(favo) 5*(unfavo)
2. Hubungan positif	Adanya kehangatan hubungan dengan orang lain secara positif Memiliki relasi yang baik dengan orang	13 (favo) 6*,16* (unfavo)
3. Pertumbuhan pribadi	Adanya pertumbuhan pribadi dan pengembangan potensi diri Mengembangkan bakat dan potensi yang dimiliki	11,12, (favo) 14* (unfavo)
4. Tujuan hidup	Memiliki tujuan hidup maupun cita-cita Mengerti arah dan tujuannya	3,(favo) 7*,10* (unfavo)
5. Penguasaan Lingkungan	Mampu menciptakan peluang sesuai kondisi di lapangan Mengenal lingkungannya dengan baik Dapat menempatkan diri di lingkungannya	8,9 (favo) 4* (unfavo)
6. Kemandirian	Dapat menyesuaikan diri, bebas dan mandiri Dapat melakukan berbagai hal secara mandiri	17,18 (favo) 15* (unfavo)

**unfavorable item*

Adapun penskalaan instrumen ini menggunakan skala likert dengan skoring 4 sampai 1 pada aitem *favorable*, dan 1 sampai 4 pada aitem *unfavorable* secara berurutan. Instrumen ini menggunakan empat respon sebagaimana berikut.

1. Sangat setuju
2. Setuju
3. Tidak setuju

4. Sangat tidak setuju

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata asing *validity* yang berarti sejauh mana ketepatan serta kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Dalam artian kemampuan suatu alat ukur yang akan digunakan untuk mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki (Azwar, 2015). Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dari suatu instrument, suatu instrumen dapat dikatakan valid apabila memiliki tingkat validitas yang tinggi, sebaliknya instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Instrumen yang valid adalah alat ukur yang dapat mengukur variabel terukur secara valid dan teliti (Sugiyono, 2015). Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan aplikasi SPSS 22.0 *for windows* dengan metode total score corrected item untuk instrument *multidimensional sense of humor scale* dan *spiritual orientation inventory*. Adapun uji validitas *psychological well being* menggunakan metode bivariate correlation. Menurut Azwar (2013) aitem dinyatakan valid apabila memiliki skor nilai $> 0,3$ ke atas.

Tabel 3. 4 Validitas Skala *Sense of humor* Multidimensional

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah
	Valid	Aitem Gugur	
Penciptaan Humor	3 (0,42)	-	4
	5 (0,44)		
	9 (0,6),		
	11 (0,48)		
Coping Humor	2 (0,45)	12 (0,19)	6
	6 (0,38)		

	7 (0,43)		
	15 (0,38)		
	18 (0,404)		
Apresiasi pada orang humoris	14 (0,45)	13 (0,18)	5
	17 (0,54)	16* (-0,6)	
	8 (0,34)*		
Sikap Humor	10 (0,31)	1 (0,00)	7
	19 (0,49)	4*, (0,19)	
	20 (0,46)		
	21 (0,55)		
	22 (0,315)		
Jumlah	17	5	22

**unfavorable item*

Pada tabel 3.4 di atas dapat diketahui dari tersisa 17 aitem valid >0,3. Terdapat lima aitem yang gugur yakni aitem nomor 1, 4, 12,13 dan 16. Ketujuhbelas aitem valid ini kemudian digunakan dalam uji hipotesis selanjutnya.

Tabel 3. 5 Validitas Skala Spiritual Orientation Inventory

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	Valid	Aitem Gugur	
1. Transendental	2 (0,304)	1 (0,18)	3
	3 (0,317)		
2. Makna hidup	4 (0,59)	7 (0,18)	6
	5 (0,48)	6* (0,18)	
	8 (0,38)		
	9 (0,407)		
3. Misi hidup	10 (0,379)	11 (0,26)	3
		12 (0,25)	
4. Kesucian hidup	14 (0,48)	13 (0,28)	3
	15 (0,42)		
5. Kebahagiaan spiritual	16 (0,27)	17 (0,18)	4
	19 (0,26)	18 (0,21)	
6. Altruisme	21 (0,36)	20 (0,17)	4
	22 (0,31)		
	23 (0,48)		
7. Idealisme	24 (0,402)		1

8. Kesadaran akan tragedi	25 (0,335) 26 (0,42) 27 (0,336)		3
9. Manfaat spiritualitas	,29 (0,38) 30 (0,40)	28 (0,04)	3
Jumlah	20	10	30

**unfavorable item*

Pada tabel 3.5 diatas dapat diketahui dari hasil skala di atas tersisa 20 aitem valid >0,3. Peneliti tetap mengikutsertakan dua aitem nomor 16 dan 19 dengan menurunkan kriteria skor menjadi 0,25 dalam analisis selanjutnya untuk mewakili dimensi kebahagiaan sprirtual, karena aitem tersebut memiliki skor nilai mendekati 0,3. Hal ini untuk menyeimbangkan dimensi yang ada sehingga peneliti menurunkan kriteria daya beda menjadi 0,25. Menurut Azwar apabila jumlah item yang lolos masih belum mencukupi jumlah yang diinginkan, maka dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria menjadi 0,25 agar jumlah item yang diinginkan tercapai (Azwar, 2016).

Tabel 3. 6 Validitas Skala Ryff *Psychological well being*

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	Valid	Aitem Gugur	
Penerimaan diri	1 (0,37) 2 (0,44) 5* (0,56)		3
Hubungan positif	6* (0,49) 16* (0,31) 13 (0,21)		3
Pertumbuhan pribadi	11 (0,46) 12, (0,35) 14* (0,48)		3
Tujuan hidup	7* (0,5) 3 (0,21)	10* (0,03)	3

Penguasaan	8 (0,38)		4
Lingkungan	9 (0,37)		
	4* (0,43)		
Kemandirian	17 (0,37)	15* (0,17)	3
	18 (0,42)		
Jumlah	16	2	18

**unfavorable item*

Pada tabel 3.6 diatas dapat diketahui dari skala kesejahteraan psikologis. Terdapat 14 aitem valid $>0,3$ dalam uji validitas dan 2 aitem valid $>0,20$. Peneliti mengikutsertakan dua aitem yang dengan kriteria $<0,3$ yakni nomor 13 dan 3 dengan menurunkan kriteria menjadi 0,2 untuk menyeimbangkan aspek dalam pengukuran, karena kedua aspek tersebut mendekati nilai 0,3. Sebagaimana kata Azwar (2016) peneliti bisa menurunkan sedikit batas kriteria menjadi 0,20 atau 0,25 agar jumlah item yang diinginkan tercapai (Azwar, 2016).

2. Uji Reliabilitas

Sebuah penelitian dikatakan layak dan baik jika alat ukurnya memiliki konsistensi dan keajegan. Sebuah alat ukur yang reliabel dapat diandalkan dan terpercaya untuk mengukur sebuah variabel secara stabil dan konsisten, walaupun instrumen tersebut digunakan untuk penelitian lainnya. Dalam penelitian dikenal dengan reliabilitas yaitu sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2015).

Pada penelitian ini koefisien reliabilitas diperoleh dengan menggunakan teknik *Alpha Cornbach* pada SPSS 22.0 *for windows*. Apabila nilai koefisien alfa lebih dari 0,6 maka dapat dikatakan instrumen penelitian reliable (Sujarweni,

2014). Berikut paparan instrumen *sense of humor*, spiritualitas, dan *psychological well being* yang reliabel pada tabel 3.7 uji reliabilitas.

Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Aitem Awal	Jumlah Aitem Valid	Koefisien Alpha Cronbach	Ket.
<i>Sense of humor</i>	22	17	0,812	Reliabel
Spiritualitas	30	18	0,819	Reliabel
<i>Psychological well being</i>	18	14	0,629	Reliabel

G. Analisis Data

1. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebagai syarat uji hipotesis penelitian. Adapun peneliti melakukan beberapa uji asumsi sebelum melakukan analisis regresi linier berganda sebagai uji analisis. Peneliti antara lain melakukan uji normalitas untuk melihat persebaran distribusi data yang normal dan uji linearitas untuk melihat hubungan yang linear antar variabel.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat distribusi data penelitian ini pada apakah terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan aplikasi SPSS 22.0 *for windows*. Ketika data terdistribusi normal, maka analisis statistik yang digunakan untuk melihat kedekatan hubungan adalah analisis korelasi pearson. Jika $p > 0,05$ maka dinyatakan signifikan, dan sebaliknya jika $p < 0,05$ maka dinyatakan tidak signifikan.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk melihat apakah ada data yang berkorelasi secara linier, data yang berkorelasi secara linier adalah syarat data dapat dianalisis dengan menggunakan analisis linier berganda. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 22.0 *for windows*. Jika nilai signifikan tidak lebih besar dari 0,05 maka terdapat hubungan linier antar variabel.

2. Analisis Deskriptif

Dalam penelitian ini setiap variabel dibagi menjadi tiga tingkatan kategori, yakni tinggi, sedang dan rendah. Dalam melakukan kategorisasi maka digunakan skor hipotetik. Kategorisasi ini sebagaimana dijelaskan oleh Azwar (2012) Berikut langkah-langkah dalam menentukan skor hipotetik dalam penelitian ini.

- a. Rumus *mean* hipotetik (μ) :

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \sum k$$

Keterangan

μ : Rata-rata hipotetik

i_{\max} : Skor maksimal aitem

i_{\min} : Skor minimal aitem

$\sum k$: Jumlah aitem

- b. Rumus standar deviasi hipotetik (σ)

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$$

Keterangan

σ : Deviasi standar hipotetik

X_{\max} : Skor maksimal subyek

X_{min} : Skor minimal subyek

(MEMAKNAI HASIL)

c. Kategorisasi

Tingkat variabel dapat dikategorisasikan dengan rumus sebagaimana tabel

3.8 berikut :

Tabel 3. 8 Rumus Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (Mean + 1SD)$
Sedang	$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$
Rendah	$X < (Mean - 1SD)$

3. Uji Hipotesis

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda (*multiple linier regression*) untuk mencari regresi antara variabel bebas dengan variabel terikat dan menguji tingkat signifikansi dari hasil regresi. Hasil uji hipotesis diperoleh dengan menggunakan aplikasi SPSS 22.0 *Microsoft for Windows* yang akan diinterpretasikan bahwa jika nilai Sig (p) <0,05, maka terdapat pengaruh variabel.

Dengan menggunakan analisis regresi berganda, hipotesis nol pada bab dua diuji. Terdapat satu variabel terikat dan dua variable bebas dalam

penelitian ini. Akibatnya, persamaan garis regresi penelitian disusun sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

Y = Variabel terikat yaitu kesejahteraan psikologis

a = konstanta

b = Koefisien regresi bagi masing-masing variable bebas X

X1= *sense of humor*

X2= spiritualitas

e = *residual*

Beberapa pengujian dan analisis diperlukan untuk menentukan apakah model regresi yang dihasilkan merupakan model terbaik yang dapat diterima (memiliki kesalahan/residual paling kecil).

a. R² (koefisien korelasi berganda)

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y), maka koefisien R² digunakan sebagai perhitungan proporsi varian. Dengan kata lain, dampak *sense of humor*, dan spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis akan dapat dinilai. Rumus berikut digunakan untuk menghitung nilai R²:

$$R^2 = \frac{SS_{reg}}{SS_y}$$

b. Uji F

Uji F dapat digunakan untuk menguji apakah R^2 untuk mengetahui regresi X terhadap Y signifikan secara statistik atau tidak. Uji F terhadap R^2 memiliki rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{R^2/k}{(1 - R^2)/(N - k - 1)}$$

c. Uji t

Pengujian ini dirancang untuk mengetahui apakah pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) signifikan secara statistik. Estimasi kesalahan standar b (koefisien regresi) harus diperoleh sebelum nilai t dari setiap variabel independen (X) dapat ditentukan. Untuk melakukan uji-t, pertama-tama kita perlu mengetahui berapa b (koefisien regresi) dan nilai Sb. Rumus untuk uji-t adalah:

$$t = \frac{b}{S_b}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan cara pengambilan data secara luring dalam bentuk angket tercetak. Peneliti melakukan penyebaran skala melalui perantaraan guru kelas dan menyebarkan angket tercetak ke kelas. Penelitian dilaksanakan pada hari Senin 6 Juni 2022. Data yang diperoleh sejumlah 117 siswa yang telah mengisi terdiri dari 76 perempuan dan 41 laki-laki.

1. Uji Asumsi

Setelah mendapatkan data penelitian melalui angket yang telah disebar, peneliti kemudian melakukan uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi dilakukan sebagai syarat uji hipotesis penelitian. Adapun peneliti melakukan beberapa uji asumsi sebelum melakukan analisis regresi linier berganda sebagai uji analisis.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengukur data penelitian yang telah terdistribusi secara normal sehingga dapat digunakan dalam statistik parametrik atau inferensial. Analisis uji normalitas penelitian ini menggunakan teknik Shaphiro Wilk Test pada aplikasi SPSS 22.0 Microsoft dengan responden sejumlah 117 siswa kelas dua SMA. Jika nilai signifikan $p > 0,05$ maka distribusi data penelitian bisa dikatakan normal.

Normalitas berarti membuktikan bahwa data yang diambil oleh peneliti berada dalam distribusi yang normal dan membentuk kurva segitiga ke tengah. Bahwa pada kenyataan data yang diperoleh itu berada dalam kurva normal

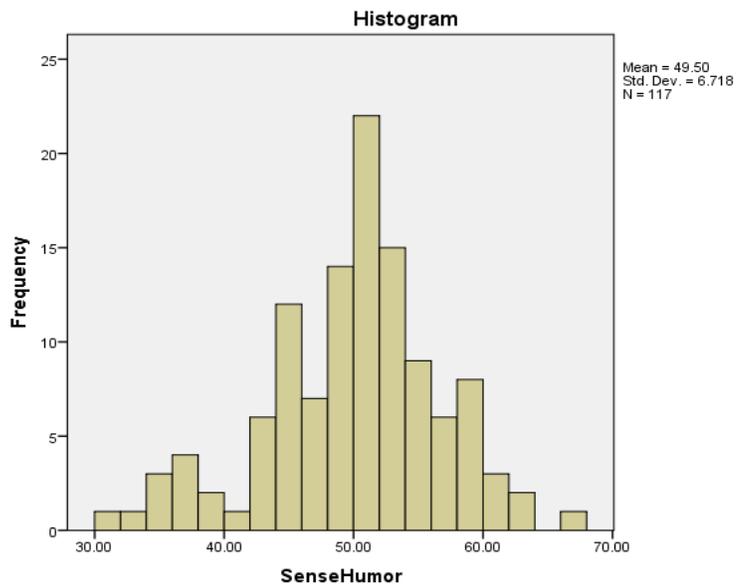
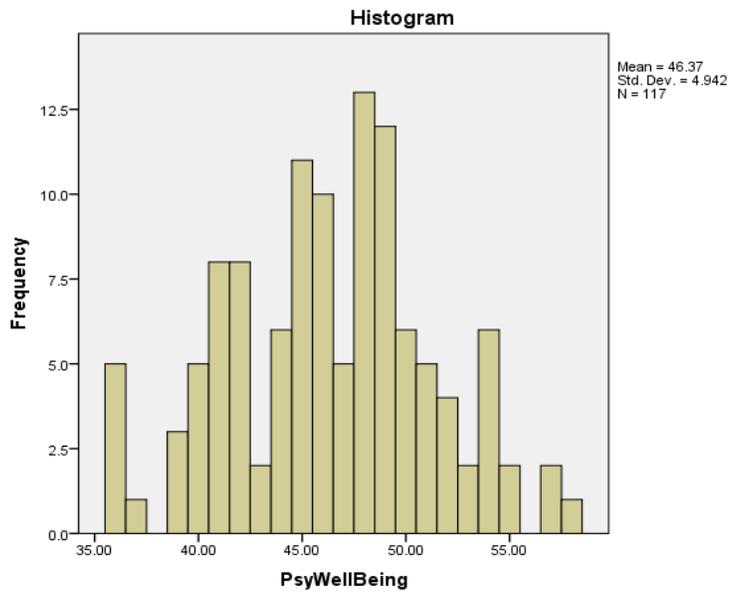
dimana tidak ada disparitas yang tinggi antar subjek dalam hal pengukurannya sehingga memenuhi prasyarat untuk dilanjutkan uji hipotesis. Berikut hasil uji normalitas menggunakan metode Saphiro Wilk Test.

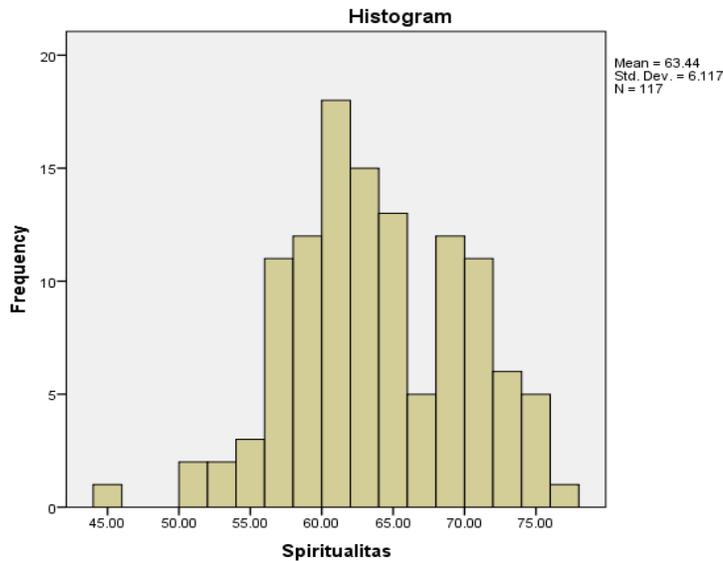
Tabel 4. 1 Shaphiro Wilk Test

Variabel	SW	Sig.	Status
<i>Sense of humor</i>	0,980	0,073	normal
Spiritualitas	0,981	0,095	normal
<i>Psychological well being</i>	0,985	0,203	normal

Pada tabel 4.1 di atas dijelaskan bahwa nilai signifikan untuk variabel *sense of humor* sebesar 0,073, spiritualitas sebesar 0,095 dan *psychological well being* sebesar 0,202. Ketiga variabel memiliki nilai $p > 0,05$, sehingga distribusi pada ketiga variabel dapat dikatakan normal.

Data yang terdistribusi secara normal akan mengerucut ke kurva tengah atau mendekati mean. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal baik itu variabel *psychological well being*, *sense of humor* dan spiritualitas, sebagaimana gambar di bawah ini.





b. Uji Linearitas

Tujuan dari uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah antara variabel terkait memiliki mempunyai hubungan yang linier atau tidak linier secara signifikan. Penelitian ini menggunakan uji linier dengan *Test for Linearity* aplikasi SPSS 22.0 for Windows. Hasil uji linearitas dilihat pada tabel Anova pada kolom signifikansi *linearity*. Jika nilai signifikan $p < 0,05$ maka variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier.

Tabel 4. 2 Uji Linearitas

Variabel	Sig.	Status
<i>Sense of humor-Psychological well being</i>	0,00	Linier
<i>Spiritualitas-Psychological well being</i>	0,00	Linier

Pada tabel 4.2 di atas dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan variabel *sense of humor* pada *psychological well being* sebesar 0,00 yang artinya

signifikansi tersebut $p < 0,05$, maka dapat diketahui bahwa antara variabel *sense of humor* dan *psychological well being* memiliki hubungan yang linier. Sedangkan variabel spiritualitas pada *psychological well being* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,00 yang artinya nilai $p < 0,05$, maka dapat diketahui bahwa antara spiritualitas dan *psychological well being* memiliki hubungan yang linier.

2. Deskripsi Data dan Kategorisasi

Tabel 4. 3 Variabel *Psychological well being*

Skala Kesejahteraan Psikologis	
Nilai aitem maks	4
Nilai aitem min	1
Jumlah aitem	16
Skor skala maks	64
Skor skala min	16
Mean (hipotetik)	32
Mean (empirik)	46,3
Standar Deviasi	21,3

Pada tabel 4.3 dijelaskan bahwa variabel kesejahteraan psikologis memiliki data sebagaimana deskripsi di atas. Skor maksimal yang bisa diperoleh dari 16 aitem kesejahteraan psikologis adalah 64, sedangkan skor minimal yang bisa didapatkan adalah 16. Mean hipotetik adalah 32 sedangkan mean empirik dari hasil penelitian adalah 46,3. Standar deviasi hipotetik 21,3 digunakan untuk kategorisasi rendah, sedang dan tinggi dalam pengukuran.

Tabel 4. 4 Deskripsi Variabel Spiritualitas

Skala	
Nilai aitem maks	4
Nilai aitem min	1
Jumlah aitem	20
Skor skala maks	80
Skor skala min	20
Mean (hipotetik)	40
Mean (empirik)	63,4
Standar Deviasi	26,6

Pada tabel 4.4 dijelaskan tentang skor minimal dan skor maksimal variabel spiritualitas. Skor maksimal yang bisa diperoleh dari 20 aitem spiritualitas adalah 80, sedangkan skor minimal yang bisa didapatkan adalah 20. Mean hipotetik adalah 40, sedangkan mean empirik dari hasil penelitian adalah 63,4. Standar deviasi hipotetik 26,6 digunakan untuk kategorisasi rendah, sedang dan tinggi dalam pengukuran.

Tabel 4. 5 Deskripsi Variabel *Sense of humor*

Skala <i>Sense of humor</i>	
Nilai aitem maks	4
Nilai aitem min	1
Jumlah aitem	17
Skor skala maks	68
Skor skala min	17
Mean (hipotetik)	34
Mean (empirik)	49,4
Standar deviasi	22,6

Pada tabel 4.5 dijelaskan tentang variabel *sense of humor* beserta total skornya. Skor maksimal yang bisa diperoleh dari 17 aitem *sense of humor* adalah

68, sedangkan skor minimal yang bisa didapatkan adalah 17. Mean hipotetik adalah 34, sedangkan mean empirik dari hasil penelitian adalah 49,4. Standar deviasi hipotetik 22,6 digunakan untuk kategorisasi rendah, sedang dan tinggi dalam pengukuran.

Tabel 4. 6 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan Psikologis		Rentang	Frequency	Percent
Valid	Rendah	16-21	0	0%
	Sedang	22-42	30	25,6%
	Tinggi	43-64	87	74,4%
	Total		117	100%

Pada tabel 4.6 kategorisasi di atas dijelaskan kategorisasi kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata siswa di bawah naungan pesantren memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Kesejahteraan psikologis yang tinggi menandakan mereka memiliki penerimaan diri yang sangat baik, potensi diri bertumbuh sangat maksimal, bergerak dengan sangat mandiri, sangat menguasai keadaan di lingkungan, memiliki pergaulan positif yang sangat hangat, mempunyai cita-cita dan tujuan hidup sehingga menjadikan mereka sejahtera dengan kebahagiaan yang dirasakan. Adapun sebagian siswa lain yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang sudah mencukupi untuk sejahtera dengan terpenuhinya penerimaan diri, pertumbuhan potensi, kemandirian, hubungan positif, adaptif di lingkungan, dan punya tujuan, namun hanya sekedar mencukupi beberapa dimensi kesejahteraan tanpa

mencapai tingkat optimalisasi tertinggi. Pada beberapa siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis sedang berdasarkan pembacaan statistik sebenarnya berpotensi untuk mencapai taraf kebahagiaan psikologis yang tinggi walaupun sekarang masih dalam tingkat kesejahteraan menengah, karena mayoritas siswa mencapai taraf kesejahteraan psikologis tinggi.

Tabel 4. 7 Kategorisasi *Sense of humor*

<i>Sense of humor</i>		Rentang	Frequency	Percent
Valid	Rendah	17-22	0	0%
	Sedang	23-45	30	25,6%
	Tinggi	46-68	87	74,4%
	Total		117	100%

Pada tabel 4.7 kategorisasi di atas dijelaskan rentang nilai skor subjek penelitian yang didapatkan dari instrumen skala. Berdasarkan uji kategorisasi menggunakan SPSS 22.0, tidak ada subjek tergolong rendah, 25% subjek memiliki *sense of humor* sedang, dan 74% subjek memiliki taraf *sense of humor* tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata siswa di bawah naungan pesantren memiliki tingkat *sense of humor* yang tinggi. *Sense of humor* yang tinggi menandakan mereka memiliki daya kretivitas penciptaan humor yang baik, menggunakan humor sebagai coping yang maksimal, sangat mengapresiasi orang yang berhumor, dan menyukai berbagai macam bentuk humor atau *jokes* sekaligus sangat mengapresiasi berbagai hal yang jenaka. Adapun sebagian siswa lain yang memiliki tingkat *sense of humor* yang sedang sudah mencukupi

kepekaan humornya, namun mungkin memiliki kekurangan dalam kreativitas humor atau tidak selalu melibatkan humor seperti dalam taraf tinggi. Keterlibatan humor pada taraf sedang digunakan secukupnya tanpa mencapai tingkat optimalisasi humor. Pada beberapa siswa yang memiliki *sense of humor* sedang berdasarkan interpretasi statistik sebenarnya berpotensi untuk mencapai taraf *sense of humor* tinggi sebagaimana mayoritas siswa.

Tabel 4. 8 Kategorisasi Spiritualitas

<i>Sense of humor</i>		Rentang	Frequency	Percent
Valid	Rendah	20-26	0	0%
	Sedang	27-53	5	4,3%
	Tinggi	54-80	112	95,7%
	Total		117	100%

Pada tabel 4.8 kategorisasi spiritualitas di atas dijelaskan rentang nilai skor subjek penelitian yang didapatkan dari instrumen skala. Berdasarkan uji kategorisasi menggunakan SPSS 22.0, 95% siswa memiliki spiritualitas yang tinggi dan sisanya berada pada taraf spiritualitas sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata siswa di bawah naungan pesantren memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi. Spiritualitas yang tinggi menandakan mereka memiliki transendensi atau ingatan yang tinggi pada Tuhan, meyakini hidup yang penuh makna, bertujuan, penuh misi, suci, serta bersikap peduli (altruis) pada sesama manusia, berbahagia, menyadari adanya penderitaan dan secara maksimal mendapatkan buah manfaat dari spiritualitas. Adapun sebagian siswa

lain yang memiliki tingkat spiritualitas sedang sangat berpotensi untuk meraih spiritualitas yang tinggi sebagaimana rata-rata siswa di bawah naungan pesantren.

3. Uji Hipotesis

Tabel 4. 9 Analisis Linier Berganda

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	675.512	2	337.756	17.845	.000 ^b
	Residual	2157.685	114	18.927		
	Total	2833.197	116			

a. Dependent Variable: PsyWellBeing

b. Predictors: (Constant), SenseHumor, Spiritualitas

Penelitian ini menggunakan analisis uji regresi berganda untuk menguji hipotesa antar variabel penelitian. Uji hipotesa bertujuan untuk menganalisis pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen. *Multiple Linier Regression* atau analisis linier berganda dilakukan dengan menggunakan SPSS 22.0 *Microsoft for Windows*.

Hasil hipotesis pada tabel 4.9 di atas diperoleh nilai F sebesar 17,845 dengan nilai signifikan (p) yakni 0,00 atau Sig (p) < 0,05 sehingga menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Alhasil dapat diketahui ada pengaruh *sense of humor* dan spiritual secara simultan (F = 17,845, p < 0,05) terhadap *psychological well being*. Hasil dari uji regresi pada tabel di atas menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara *sense of humor* dan

spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis. Nilai F tabel adalah sebesar 3,09. Jadi tampak bahwa $F \text{ tabel} < F \text{ hitung}$ (atau $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$) atau $17,845 > 3,09$. Sehingga dinyatakan bahwa model layak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya kepekaan humor yang dibarengi dengan berbagai macam dimensi spiritualitas secara bersamaan dapat meningkatkan peluang kesejahteraan psikologis siswa di bawah naungan pesantren.

Tabel 4. 10 Hasil Model Summary

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.488 ^a	.238	.225	4.35052

a. Predictors: (Constant), SenseHumor, Spiritualitas

Berdasarkan tabel 4.10 di atas menunjukkan bahwa R Square sebesar (R^2 0,238) yang berarti variabel *sense of humor* dan spiritualitas mempengaruhi 23,8 % secara bersamaan terhadap variabel *psychological well being*. Hasil penelitian menunjukkan kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh determinan kombinasi *sense of humor* dan spiritualitas sejumlah 23,8%, sedangkan sisanya 76,2% diprediksikan oleh variabel lain.

Tabel 4. 11 Nilai Standar Koefisiensi

Model		Coefficients ^a				t	Sig.
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			
		B	Std. Error	Beta	Pearson Correlation		
1	(Constant)	19.428	4.536			4.283	.000
	Spiritualitas	.296	.070	.367	.440	4.237	.000
	SenseHumor	.165	.064	.224	.344	2.584	.011

a. Dependent Variable: PsychologicalWellBeing

Berdasarkan tabel 4.11 hasil tabel di atas menunjukkan bahwa dari korelasi parsial masing-masing variabel *sense of humor* dan spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis yang memberikan kontribusi yang lebih tinggi yaitu spiritualitas ($\beta = 0,367$) dibandingkan dengan *sense of humor* ($\beta = 0,224$). Adapun secara parsial variabel spiritualitas ($t = 4,237, p < 0,05$) dan variabel *sense of humor* ($t = 2,584, p > 0,05$) adalah variabel yang memiliki pengaruh terhadap *parenting violence*. Artinya orang yang memiliki kepekaan humor baik itu dengan menyukai, mengapresiasi, menyikapi dan memanfaatkan humor memiliki kecenderungan untuk berkesejahteraan psikologis. Namun kesejahteraan psikologis itu didapati lebih besar jika memiliki spiritualitas. Dengan demikian hipotesis minor juga diterima.

Variabel *sense of humor* berpengaruh sebesar 7,4 % ($\text{Beta} = 0,224 \times 0,334$) terhadap *psychological well being* secara parsial. Sedangkan variabel spiritualitas berpengaruh sebesar 16,14 % ($\text{Beta} = 0,367 \times 0,334$) terhadap *psychological well*

being. parenting violence yang memberikan kontribusi yang lebih tinggi yaitu *parenting stres* ($\beta = 0,682$) dibandingkan dengan religiusitas ($\beta = 0,041$). Hal ini berarti semakin tinggi *sense of humor* ataupun spiritualitas individu, maka semakin semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya dengan besar pengaruh parsial di atas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh *sense of humor* hanyalah sejumlah tujuh persen terhadap kesejahteraan psikologis, oleh karena itu variabel spiritualitas menambah besaran pengaruh sejumlah 16% pada kesejahteraan psikologis. Hal tersebut berarti bahwa adanya spiritualitas menjadi dukungan yang erat bagi *sense of humor* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Secara lebih lengkap dukungan statistik dari pengaruh spiritualitas dijelaskan dalam temuan analisis tambahan di bawah.

4. Analisis Tambahan

Tabel 4. 12 Hierarchy Multiple Regression

Model Summary									
Model	R	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics			Sig. F Change		
				R Square Change	F Change	df1		df2	
1	.344 ^a	.118	.111	4.66020	.118	15.457	1	115	.000
2	.488 ^b	.238	.225	4.35052	.120	17.954	1	114	.000

a. Predictors: (Constant), SenseHumor

b. Predictors: (Constant), SenseHumor, Spiritualitas

Berdasarkan tabel 4.12 Hierarchy Multiple Regression peneliti menemukan bahwa terdapat model teoritik mengenai kontribusi humor terhadap *psychological well being*. Kesejahteraan psikologis orang

berpotensi meningkat dengan adanya kontribusi *sense of humor* yang diikuti spiritualitas. Dari analisis di atas diungkapkan pengaruh *sense of humor* yang sebelumnya 11% berpotensi mengalami peningkatan sebesar 12% sehingga total pengaruhnya adalah 23% (R square) dengan adanya kontribusi spiritualitas sebagai varian model baru. Hasil temuan ini mengindikasikan kuatnya pengaruh *sense of humor* pada kesejahteraan psikologis didukung dengan adanya spiritualitas yang dimiliki oleh siswa di bawah naungan pesantren.

5. Analisis Interkorelasi antar Aspek

Tabel 4. 13 Korelasi Dimensi Humor pada *Psychological well being*

Model	Coefficients ^a						
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Pearson Correlation	Persentase Dimensi	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta				
1 (Constant)	33.703	3.379				9.976	.000
HUMOR1Kreativitas	.135	.241	.065	0,233	1,5%	.560	.577
HUMOR2Coping	.322	.205	.163	0,282	4,5%	1.569	.119
HUMOR3HumorousPeople	.399	.385	.127	0,295	3,74%	1.037	.302
HUMOR4Humor	.203	.288	.088	0,275	2,4%	.705	.482

a. Dependent Variable: *Psychological Well Being*

Dari tabel koefisien di atas ditemukan bahwa setiap dimensi memiliki besaran sumbangan yang berbeda-beda. Dimensi pertama memberi sumbangan sebesar 1,5%. Dimensi kedua memberikan sumbangan sebesar 4,5%. Dimensi ketiga menyumbang 3,74%. Dimensi keempat menyumbang 2,4%. Hasil temuan ini menunjukkan bahwa individu yang sering

menggunakan humor sebagai mekanisme coping dapat menunjang keseluruhan kesejahteraan psikologisnya. Dimensi tertinggi selanjutnya yakni apresiasi terhadap orang yang jenaka, hal ini mengindikasikan semakin individu bisa mengapresiasi orang yang jenaka atau berhumor kreatif maka semakin dia mendapati kesejahteraan psikologis. Dimensi selanjutnya yakni sikap pada humor itu sendiri menjadi sumbangsih bagi kesejahteraan psikologis, artinya jika individu banyak menyukai humor atau hal-hal lucu maka bisa menyumbangkan kesejahteraan psikologisnya walau hanya 2,4%. Sisanya dimensi kreatifitas dalam berhumor hanya memberi sumbangsih 1,5% bagi peningkatan kesejahteraan psikologis.

Adapun secara bersamaan sumbangan keempat dimensi *sense of humor* bisa dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4. 14 Regresi Dimensi Humor pada Kesejahteraan Psikologis

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.350 ^a	.123	.091	4.71062	.123	3.920	4	112	.005

a. Predictors: (Constant), HUMOR4, HUMOR2, HUMOR1, HUMOR3

Dari tabel regresi di atas secara bersamaan atau simultan ditemukan bahwa secara signifikan ($F = 3,920$ $p < 0,05$) keempat dimensi *sense of humor* menghasilkan sumbangan 12,3% terhadap kesejahteraan psikologis.

Temuan ini menunjukkan bahwa orang yang bisa menggunakan humor sebagai mekanisme coping, dapat mengapresiasi orang humoris, memanfaatkan humor dan bisa membuat humor walaupun sederhana berpotensi untuk mendapati kesejahteraan psikologis sejumlah 12,3% dalam kehidupan mereka.

Secara parsial kontribusi berbagai dimensi humor tidak akan cukup kuat untuk mendukung kesejahteraan psikologis. Maka keempat dimensi secara berkesinambungan menciptakan kontribusi humor yang adil dan seimbang bagi dukungan kebahagiaan individu.

Kemudian dilanjutkan analisis 9 dimensi spiritualitas terhadap *psychological well being*. Hasilnya dipaparkan dalam table sebagai berikut.

Tabel 4. 15 Korelasi Dimensi Spiritualitas pada Psychological Well

Model	Coefficients ^a				Kontribusi Aspek dalam persen	t	Sig.
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Pearson Correlation			
	B	Std. Error	Beta				
(Constant)	24.510	4.521				5.421	.000
spirit1transenden	.240	.310	.067	0,169	1,3%	.776	.440
spirit2maknatujuan	.404	.367	.136	0,341	4,6%	1.101	.273
spirit3misi	.566	.703	.075	0,280	2%	.805	.423
spirit4kesucian	.475	.473	.106	0,347	3,6%	1.005	.317
spirit5kebahagiaan	.072	.680	.012	0,358	0,4%	.106	.916
spirit6altruisme	1.274	.418	.378	0,491	18,5%	3.046	.003
spirit7idealisme	-.243	.758	-.031	0,210	-0,6%	-.320	.749
spirit8tragedi	-.243	.410	-.062	0,160	-0,9%	-.592	.555
spirit9manfaat	.149	.379	.034	0,095	0,3%	.394	.695

a. Dependent Variable: *Psychological Well Being*

Tabel 4.15 di atas memperlihatkan sumbangsih masing-masing dimensi spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis. Dimensi keenam spiritualitas yakni altruisme. Altruisme sendiri menjadi sumbangsih tertinggi spiritualitas dan memberi kontribusi terbesar sebesar 18,5% kepada kesejahteraan psikologis. Terdapat pemaknaan tersendiri jika dimensi spiritualitas ini dibarengkan dengan *sense of humor*. Dimensi altruisme yang tinggi bermakna rasa kepedulian yang terjadi melalui humor dapat menjadi dukungan kesejahteraan psikologis. Pembacaan temuan ini adalah individu yang melakukan perilaku humor dengan bentuk kepedulian terhadap sesama tidak akan membuat humor agresif yang dapat menyakiti orang lain. Hal ini bisa dilihat bagaimana orang-orang spiritualitas tetap menjaga humornya agar tidak melenceng dari norma yang berlaku, dan sebisa mungkin dengan kejujuran/ kebenaran, dan tidak menyinggung perasaan orang lain.

Bentuk sumbangsih tertinggi spiritualitas selanjutnya adalah dimensi makna-tujuan hidup 4%, kesucian hidup 3%, misi hidup 2% dan dimensi transenden sebesar 1,3%. Pemaknaan tujuan hidup, sakralitas dan misi kehidupan merupakan hasil dari transendensi yang merupakan urutan pertama dimensi spiritualitas. Transendental dapat menjadi *peak experience* atau pengalaman tertinggi orang spiritualis. Temuan transenden spiritualitas juga bisa dikaitkan dengan *sense of humor*. Transenden yang tinggi

bermakna bahwa orang yang berhumor dengan baik dan benar, tidak akan melupakan nilai transendensi ketuhanan atau tetap tak luput dari “mengingat” Allah sebagaimana humor yang dilakoni oleh KH. Abdurrahman Wahid atau Gus Dur yang menjadi ikon humor dalam budaya pesantren. Gus Dur walaupun sering melempar *jokes* atau guyonan, tapi tetap tak terlepas dari makna spiritual karena beliau lahir dari kalangan pemuka agama Islam yang dididik dengan sarat nilai spiritualitas yang ketat. Selucu apapun humor yang disampaikan, tidak mengesampingkan nilai transendensi yang tinggi karena humor hanyalah sarana untuk berkomunikasi dengan sesama manusia sedangkan transendensi adalah bentuk komunikasi terhadap yang Maha Kuasa. Transendental spiritualitas dewasa ini dapat juga ditemukan dalam narasi pengajian KH. Bahaudin Nur Salim atau Gus Baha. Gus Baha seringkali menggunakan sarana humor untuk menerangkan materi keagamaan seperti *tasawuf* dan *fiqih*. Ekspresi tawa dan selipan humor yang disampaikan Gus Baha tak lepas dari nilai spiritualitas transendensi.

Sumbangsih dimensi spiritualitas tertinggi lainnya adalah makna dan tujuan hidup sebesar 4,6%. Makna dan tujuan hidup adalah salah satu bagian penting dari spiritualitas individu. Hal ini bisa dimaknai dengan adanya *sense of humor*, bahwa orang yang mengekspresikan humor tanpa mengesampingkan kebermaknaan dalam hidup dan disertai tujuan hidup yang dimiliki dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. Banyak orang yang mendalami makna hidup dan tetap mempraktekkan sarana

humor seperti para pemuka agama yang berdakwah di kalangan para milenial. Beberapa komika/ komedian sekarang menggandeng para pendakwah yang memiliki pemaknaan dalam hidup seperti *influencer* Habib Jafar agar menjadi sisi spiritualitas yang segar untuk menyebarkan kegembiraan bagi banyak orang.

Adapun secara simultan sumbangan kesembilan dimensi spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis secara signifikan ($p < 0,05$) adalah 29,2% sebagaimana dijelaskan dalam tabel r square di bawah.

Tabel 4. 16 Regresi Dimensi Spiritualitas pada Kesejahteraan Psikologis

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	(Anova table) Sig.
1	.540 ^a	.292	.232	4.33011	0,00

a. Predictors: (Constant), spirit9, spirit3, spirit1, spirit5, spirit8, spirit7, spirit4, spirit2, spirit6

Tabel 4.16 di atas bermakna bahwa secara signifikan ($\text{sig. } 0,00 < 0,05$) kesembilan dimensi spiritualitas berkontribusi pada kesejahteraan psikologis sebesar 29,2%. Kesembilan dimensi ini memaknai spiritualitas yang melibatkan seluruh potensial spirit bawaan manusia bagi kebahagiaan. Dan jika dimaknai bersama humor maka kecenderungan orang humoris yang sekaligus sebagai spiritualis dapat mencapai kesejahteraan psikologis atau apa yang disebut kebahagiaan sejatinya.

Berikutnya akan dipaparkan temuan korelasi dimensi *sense of humor* dan dimensi spiritualitas terhadap masing-masing keenam dimensi kesejahteraan psikologis. Temuan ini dapat memperkaya khazanah psikologi positif melalui hasil penelitian berikut.

Tabel 4. 17 Korelasi Dimensi Humor dan Spiritualitas dengan *Self acceptance* Kesejahteraan Psikologis

		Coefficients ^a				
		Unstandardized		Standardized		
		Coefficients		Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	4.867	1.545		3.151	.002
	HUMOR1kreatif	.074	.075	.119	.992	.324
	HUMOR2coping	.192	.064	.322	3.009	.003
	HUMOR3people	-.093	.120	-.098	-.780	.437
	HUMOR4humor	-.098	.095	-.139	-1.029	.306
	spirit1transenden	-.061	.100	-.056	-.605	.546
	spirit2makna	-.036	.117	-.040	-.303	.762
	spirit3misi	-.022	.239	-.010	-.091	.927
	spirit4suci	.198	.153	.146	1.295	.198
	spirit5bahagia	.260	.221	.145	1.176	.242
	spirit6altruis	.158	.146	.155	1.078	.283
	spirit7idealisme	-.330	.246	-.139	-1.345	.182
	spirit8tragedi	-.109	.132	-.092	-.823	.412
	spirit9manfaat	.179	.121	.136	1.478	.142

a. Dependent Variable: pwb1selfacc

Tabel 4.17 di atas menunjukkan korelasi 4 dimensi *sense of humor* dan 9 dimensi spiritualitas yang diregresikan pada dimensi penerimaan diri (*self acceptance*) kesejahteraan psikologis. Keseluruhan dimensi *sense of humor* dan sprirituaitas sejumlah 13 faktor berpengaruh 24,5% (R Square)

terhadap dimensi penerimaan diri. Dimensi penerimaan diri memiliki mean 8,7 dari total skor 12 (N: 117). Dari koefisien korelasi (Beta) ditemukan bahwa dimensi coping humor, altruisme, kesucian hidup, kebahagiaan spiritual, dan manfaat spiritual secara berurutan memiliki pengaruh paling tinggi terhadap penerimaan diri dalam kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat dimaknai bahwa orang yang menggunakan humor sebagai coping atau pemecahan masalah dapat membantu penerimaan diri. Selain itu sikap peduli pada sesama, meyakini kesakralan hidup, dan berbahagia dengan immaterial spirit dapat berkontribusi bagi penerimaan diri individu. Dan orang yang memiliki pengalaman spiritual atau mendapatkan manfaat dari spiritualitas juga berpotensi peningkatan *self acceptance* sehingga terpenuhi kesejahteraan psikologisnya. Buktinya pada dimensi *self acceptance* memang ditemukan fakta bahwa pernyataan “*aku senang dengan sebagian besar kepribadianku*” memiliki mean 8,7 dari rata-rata 6 (max:12) total skor *self acceptance*.

Tabel 4. 18 Korelasi Dimensi Humor dan Spiritualitas dengan *Positive relationship* Kesejahteraan Psikologis

		Coefficients ^a				
		Unstandardized		Standardized		
		Coefficients		Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	6.428	1.404		4.577	.000
	HUMOR1kreatif	.052	.068	.089	.758	.450
	HUMOR2coping	-.067	.058	-.119	-1.149	.253
	HUMOR3people	-.012	.109	-.014	-.114	.909
	HUMOR4humor	.041	.086	.062	.470	.639
	spirit1transenden	-.078	.091	-.077	-.859	.392
	spirit2makna	.036	.107	.042	.335	.738
	spirit3misi	-.086	.217	-.040	-.397	.692
	spirit4suci	-.032	.139	-.025	-.228	.820
	spirit5bahagia	-.313	.201	-.187	-1.559	.122
	spirit6altruis	.574	.133	.601	4.315	.000
	spirit7idealisme	.110	.223	.049	.491	.625
	spirit8tragedi	-.135	.120	-.122	-1.124	.264
	spirit9manfaat	-.106	.110	-.086	-.961	.339

R Square: 0,29

Sig 0,00

a. Dependent Variable: pwb2relation

Tabel 4.18 di atas menunjukkan korelasi 4 dimensi *sense of humor* dan 9 dimensi spiritualitas yang diregresikan pada dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship*) kesejahteraan psikologis. Keseluruhan dimensi *sense of humor* dan spiritualitas sejumlah 13 faktor berpengaruh 29% (R Square) terhadap dimensi hubungan positif. Dimensi hubungan positif memiliki mean 7,9 dari total skor 12 (N: 117). Dari koefisien korelasi (Beta) ditemukan bahwa dimensi altruisme, kreativitas humor, apresiasi humor, idealisme dan makna hidup secara berurutan

memiliki pengaruh paling tinggi terhadap hubungan positif dalam kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat dimaknai bahwa orang yang sangat peduli dengan orang, mudah bergaul dengan humor, menyukai berbagai hal jenaka disertai idealisme berkemajuan akan mampu meningkatkan hubungan positifnya dengan orang lain yang menunjang kesejahteraan psikologis. Logikanya semakin orang itu peduli pada sesama manusia maka semakin dia memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain. Kemudian saat orang memiliki ide tentang kemajuan maka dia akan mudah menjalin relasi dengan orang lain untuk berbagi idenya. Dan merawat hubungan positif dengan orang lain juga memerlukan seni berhumor dalam penyampaian komunikasi, sehingga ia juga perlu koleksi *jokes* sebagai bekal pergaulan positif yang luas. Buktinya pada dimensi *positive relationship* memang ditemukan fakta bahwa pernyataan “*orang menganggapku suka memberi dan bersedia membagi waktu untuk orang lain*” memiliki mean 7,9 dari rata-rata 6 (max:12) total skor hubungan positif.

Tabel 4. 19 Korelasi Dimensi Humor dan Spiritualitas dengan *Personal growth* Kesejahteraan Psikologis

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	1.006	1.736		.580	.563
HUMOR1kreatif	-.119	.084	-.158	-1.407	.162
HUMOR2coping	.017	.072	.023	.235	.815
HUMOR3people	.395	.134	.345	2.936	.004
HUMOR4humor	-.176	.107	-.208	-1.646	.103
spirit1transenden	.060	.113	.046	.533	.596
spirit2makna	.160	.132	.147	1.209	.229
spirit3misi	.312	.269	.114	1.160	.249
spirit4suci	.361	.172	.222	2.103	.038
spirit5bahagia	-.020	.248	-.009	-.082	.935
spirit6altruis	.087	.164	.071	.532	.596
spirit7idealisis	-.008	.276	-.003	-.029	.977
spirit8tragedi	.280	.149	.196	1.881	.063
spirit9manfaat	-.089	.136	-.056	-.654	.514

R Square:

0,341

Sig 0,00

a. Dependent Variable: pwb3growth

Tabel 4.19 di atas menunjukkan korelasi 4 dimensi *sense of humor* dan 9 dimensi spiritualitas yang diregresikan pada dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*) kesejahteraan psikologis. Keseluruhan dimensi *sense of humor* dan sprirituaitas sejumlah 13 faktor secara signifikan (sig 0.00) berpengaruh 34% (R Square) terhadap dimensi pertumbuhan pribadi. Dimensi pertumbuhan pribadi memiliki mean 9,2 dari total skor 12 (N: 117). Dari koefisien korelasi (Beta) ditemukan bahwa dimensi *humorous people*, kesucian hidup, dan kesadaran tragedi secara berurutan memiliki

pengaruh paling tinggi terhadap pertumbuhan pribadi dalam kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat dimaknai bahwa apresiasi terhadap orang humoris atau menghargai kejenakaan orang lain adalah bagian dari menghargai kehidupan yang suci, serta berbagai macam bentuk penghargaan tersebut bisa memacu pertumbuhan pribadi orang. Orang yang juga memiliki *awareness* terhadap penderitaan maka dia akan mempersiapkan langkah-langkah untuk mengantisipasinya sehingga muncul pertumbuhan diri dan potensi kreatif yang dimiliki. Apresiasi terhadap orang yang humoris sama halnya dengan belajar mengapresiasi diri sendiri yang dapat meningkatkan *personal growth*-nya. Kemudian pertumbuhan pribadi yang terus terasah menjadi salah satu dukungan kesejahteraan psikologis. Buktinya pada dimensi *personal growth* memang ditemukan fakta bahwa pernyataan “*bagiku, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan*” memiliki mean 7,9 dari rata-rata 6 (max:12) total skor pertumbuhan pribadi.

Tabel 4. 20 Korelasi Dimensi Humor dan Spiritualitas dengan *Life purpose* Kesejahteraan Psikologis

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized		Standardized		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
(Constant)	1.135	1.101		1.031	.305
HUMOR1kreatif	-.016	.053	-.037	-.307	.760
HUMOR2coping	-.013	.045	-.029	-.277	.782
HUMOR3people	.108	.085	.159	1.271	.207
HUMOR4humor	.067	.068	.134	.990	.324
spirit1transenden	.164	.072	.210	2.288	.024
spirit2makna	.101	.084	.156	1.205	.231
spirit3misi	.189	.170	.116	1.113	.268
spirit4suci	-.033	.109	-.034	-.302	.763
spirit5bahagia	-.243	.157	-.190	-1.544	.126
spirit6altruis	-.009	.104	-.012	-.084	.933
spirit7idealisis	.126	.175	.074	.719	.474
spirit8tragedi	.083	.094	.098	.880	.381
spirit9manfaat	.148	.086	.157	1.714	.090

R Square: 0,251

Sig 0,003

a. Dependent Variable: pwb4purpose

Tabel 4.20 di atas menunjukkan korelasi keseluruhan dimensi *sense of humor* dan dimensi spiritualitas yang diregresikan pada dimensi tujuan hidup (*life purpose*) kesejahteraan psikologis. Keseluruhan dimensi *sense of humor* dan sprirituaitas sejumlah 13 faktor secara signifikan (sig 0.003) berpengaruh 25% (R Square) terhadap dimensi tujuan hidup. Dimensi tujuan hidup memiliki mean 5,7 dari total skor 8 (N: 117). Dari koefisien korelasi (Beta) ditemukan bahwa dimensi transendental, manfaat spiritual dan *humorous people* secara berurutan memiliki pengaruh paling tinggi

terhadap tujuan hidup dalam kesejahteraan psikologis. Maknanya bahwa transendental kepada Yang Maha Kuasa disertai dengan pengalaman spiritual yang pernah didapati akan menunjang tujuan hidup orang. Apresiasi terhadap humor orang lain juga mampu menjadi bagian transendental karena semua makhluk sama di mata Tuhan dan sama-sama memiliki potensi termasuk humor. Pikiran terhadap tansendensi ketuhanan akan memudahkan orang menata tujuan hidupnya, dan menghargai kelakar orang humoris juga bagian adaptasi proses kehidupan yang berisi banyak ragam kelucuan sehingga orang akan terbiasa menetapkan tujuan hidup dari proses yang dialaminya. Tujuan hidup yang laten terbentuk akan berkontribusi bagi kesejahteraan psikologis individu. Buktinya pada dimensi tujuan hidup memang ditemukan fakta bahwa pernyataan *“beberapa orang berkelana tanpa tujuan hidup, tetapi aku bukan salah satunya..”* memiliki mean 5,7 dari rata-rata 4 (max:8) total skor *life purpose*.

Tabel 4. 21 Regresi Dimensi Humor dan Spiritualitas dengan *Enviromental mastery* Kesejahteraan Psikologis

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	28.895	13	2.223	1.310	.219 ^b
Residual	174.797	103	1.697		
Total	203.692	116			

a. Dependent Variable: pwb5enviro

b. Predictors: (Constant), spirit9manfaat, HUMOR3people, spirit4suci, spirit7ideal, spirit1transenden, spirit3misi, spirit8tragedi, spirit5bahagia, HUMOR2coping, HUMOR1kreatif, spirit2makna, HUMOR4humor, spirit6altruis

Tabel 4.21 di atas menunjukkan tidak ada korelasi yang signifikan ($\text{sig } 0,219 > 0,05$) antara keseluruhan dimensi *sense of humor* dan dimensi spiritualitas dengan dimensi penguasaan lingkungan (*life purpose*) kesejahteraan psikologis. Dimensi penguasaan lingkungan memiliki mean 8,3 dari total skor 11 (N: 117). Faktanya subjek memang memiliki penguasaan lingkungan dengan mean (M: 8,3) yang lebih tinggi dari rata-rata 5,5 dengan bukti pernyataan "aku merasa bertanggung jawab atas situasi di lingkungan tempat tinggalku", namun *environmental mastery*-nya bukan merupakan kontribusi dari *sense of humor* dan spiritualitas. Hal ini mengindikasikan bahwa subjek penelitian yang menguasai lingkungan murni dari hasil kerja keras dan pembelajaran yang dialaminya bukan sebab kepekaan humor dan spiritualitasnya. Penguasaan lingkungan individu berisi peluang pemenuhan diri dan memenuhi kebutuhan hidup, sehingga orang berfokus pada kesempatan yang ada di depan mata bukan melalui perasaan humor dan sisi

spiritualitasnya. Individu yang optimal adalah individu yang bisa menangkap peluang dan menciptakan peluang untuk pengembangan diri, maka dari itu untuk mengambil peluang tidak selalu memerlukan *sense of humor* dan spiritualitas multidimensional dalam realisasinya.

Tabel 4. 22 Korelasi Dimensi Humor dan Spiritualitas dengan *Autonomy* Kesejahteraan Psikologis

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	1.391	1.203		1.157	.250
HUMOR1kreatif	.004	.058	.008	.070	.944
HUMOR2coping	.025	.050	.052	.494	.622
HUMOR3people	.132	.093	.176	1.417	.160
HUMOR4humor	-.071	.074	-.128	-.963	.338
spirit1transenden	.132	.078	.153	1.685	.095
spirit2makna	.063	.091	.089	.691	.491
spirit3misi	.060	.186	.034	.324	.746
spirit4suci	.145	.119	.136	1.221	.225
spirit5bahagia	.019	.172	.013	.108	.914
spirit6altruis	.223	.114	.278	1.961	.053
spirit7idealisme	.079	.191	.042	.413	.681
spirit8tragedi	-.064	.103	-.069	-.624	.534
spirit9manfaat	-.043	.094	-.041	-.455	.650

R Square: 0,267
Sig 0,001

a. Dependent Variable: pwb6otonomi

Tabel 4.22 di atas memperlihatkan korelasi keseluruhan dimensi *sense of humor* dan dimensi spiritualitas sejumlah 13 faktor yang diregresikan pada dimensi kemandirian (*autonomy*) kesejahteraan psikologis. Keseluruhan dimensi *sense of humor* dan sprirituaitas secara

signifikan (sig 0.001) berpengaruh 26% (R Square) terhadap dimensi kemandirian. Dimensi kemandirian memiliki mean 6,1 dari total skor 8 (N: 117) dan nilai minimum subjek adalah 4 sesuai rata-rata. Dari koefisien korelasi (Beta) ditemukan bahwa dimensi altruisme, transendental dan *humorous people* secara berurutan memiliki pengaruh paling tinggi terhadap kemandirian dalam kesejahteraan psikologis. Artinya orang yang mandiri adalah individu yang memiliki kepedulian besar bagi sesama, dan keberaniannya untuk menjadi pribadi yang otonom tak lepas dari transendentalnya pada kekuatan Yang Maha Kuasa. Orang-orang mandiri akan berhadapan dengan resiko dalam pengambilan keputusan, namun keberanian mereka dalam *taking risk* ditunjang oleh komunikasi transendensi terhadap pencipta. Penghargaan terhadap orang jenaka adalah bagian dari daya kritis dalam kemandirian seseorang. Individu yang terbiasa menghargai orang termasuk kejenakaannya mampu untuk bersikap positif bagi kebaikan dirinya karena apresiasi adalah bagian dari pengambilan keputusan yang tepat bagi orang mandiri. Orang mandiri harus bisa bergerak bebas, dan nilai transendensi membantunya untuk aktif menghadapi segala tantangan sebab segala sesuatunya diciptakan dalam batas maksimal ketentuan Pencipta. Individu yang mandiri dapat menyesuaikan sikap dan berpikir kritis apa yang terbaik bagi dirinya. Bisa dikatakan transendensi adalah motor penggerak kemandirian orang, dan apresiasi orang berhumor juga menunjang otonomi dalam kesejahteraan

psikologis. Buktinya pada dimensi kemandirian memang ditemukan fakta bahwa pernyataan “*aku menilai diri berdasarkan hal yang penting bagiku..*” memiliki mean 6,1 (min:2) lebih dari rata-rata 4 (max:8) total skor *autonomy*. Maka simpulannya adalah berbagai multidimensi kepekaan humor dan spiritualitas seperti apresiasi orang humoris, coping humor dan seterusnya, lalu altruisme, transendensi dan lain-lain, diprediksikan mempengaruhi beragam dimensi kesejahteraan psikologis mulai dari penerimaan diri, hubungan positif dan lain sebagainya secara maksimal. Dapat ditarik tesis dari hasil riset peneliti bahwa humor yang seimbang disertai kekuatan spiritual bawaan manusia dapat menjadi sumbangsih formulasi kebahagiaan dalam sudut pandang kesejahteraan psikologis.

B. Pembahasan

1. Keterpenuhan Kesejahteraan Psikologis Siswa di Pesantren

Siswa yang juga berstatus sebagai santri di bawah naungan pesantren sedang menjalani pendidikan di usia perkembangan remaja. Masa remaja yang dipenuhi pencarian jati diri memerlukan kesejahteraan psikologis yang baik agar dapat berkembang secara optimal dan menjadi agen kebahagiaan yang bermanfaat di masyarakat. Kesejahteraan psikologis ini adalah makna fungsi positif manusia yang harus dipenuhi (Ryff & Singer, 2006).

Ada temuan menarik dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Tingkat kesejahteraan psikologis siswa yang sekaligus berstatus sebagai santri di bawah naungan pondok pesantren mayoritas cenderung berada pada tingkat tinggi, dan sebagian lain berada pada tingkat sedang. Usia masa perkembangan remaja juga menjadi pengaruh bagi adanya *psychological well being*, seperti penjelasan bahwa usia mempengaruhi dimensi kesehatan mental (Ryff & Keyes, 1995). Persentase subjek penelitian justru menunjukkan tingginya angka *psychological well being* dengan paparan pembahasan di bawah ini.

Tingginya kesejahteraan psikologis siswa di bawah naungan pesantren secara empirik penelitian diprediksi oleh factor *sense of humor* dan spiritualitas. Banyak faktor lain yang juga bisa memprediksikan derajat

kesejahteraan psikologis yang tinggi. Di antara lain faktor lain yang dapat memprediksi kesejahteraan psikologis yaitu dukungan sosial, yakni terdapat hubungan yang signifikan antara interaksi sosial dengan kesejahteraan psikologis (Nezar, 2009). Siswa-siswa dapat mendapati kesejahteraan psikologis melalui interaksi positif bersama temannya. Demikian bisa diprediksikan tingginya kesejahteraan psikologis siswa.

Selain adanya *sense of humor* dan spiritualitas yang diprediksikan peneliti, usia remaja juga bisa memprediksikan tingginya kesejahteraan psikologis. Hal ini sebagaimana riset mengatakan bahwa remaja yang lebih tua usianya punya kesejahteraan psikologis lebih tinggi daripada remaja yang lebih muda (Cicognani, 2011), dan remaja perempuan juga punya kesejahteraan psikologis lebih tinggi daripada remaja laki-laki. Demikian selaras dengan hasil penelitian ini yang dilakukan pada fase remaja akhir di kelas 12 SMA dengan jumlah siswa perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki.

Hasil temuan peneliti pada subjek penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa atau santri ini memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi. Hal ini bermakna mereka bisa mentransformasikan dirinya untuk tumbuh berkembang, menjadi calon orang yang mandiri, menyebarkan emosi positif dan mengoptimalkan daya saingnya di tengah gejala masyarakat yang kian keruh akan suasana kenakalan remaja yang terjadi. Subjek penelitian mayoritas 74,4% memiliki kesejahteraan psikologis yang

baik. Sedangkan sisanya 25,6% memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang yang bermakna santri cukup terpenuhi akan kebahagiaan psikologisnya dengan semangat juang yang dimiliki. Pengalaman hidup selama remaja dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989).

Terdapat gambaran tingginya kesejahteraan psikologis siswa. Tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi bermakna bahwa santri ini menjalani kehidupannya dengan penuh penerimaan diri. Penerimaan diri menjadi hal yang penting bagi santri karena dalam tugas menuntut ilmu diperlukan kemampuan dalam memahami diri yang diawali dengan rasa menerima. Mudahnya santri dalam menerima diri akan menumbuhkan rasa damai. Fungsi dari kesejahteraan psikologis yang muncul membuat perasaan individu damai dan mampu mengapresiasi hidup (Compton & Hoffman, 2013). Kedamaian dan ketenangan dapat membantu siswa dalam mengendalikan sesuatu yang tidak sesuai harapan semisal konflik dalam remaja.

Tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi juga bermakna siswa memiliki hubungan yang positif dengan orang lain. Hubungan yang positif membantu mereka dalam menjalankan relasi yang baik dan hangat. Meskipun di kemudian hari ditemukan perselisihan, namun adanya *positive relationship* dapat menjadi penyeimbang untuk memperbaiki hubungan tersebut. Pada faktanya memang di daerah lokasi penelitian rawan untuk

terjadi konflik antar kelompok yang beda perguruan bela diri, namun selalu ditemukan rekonsiliasi dan titik perdamaian sesuai adanya konflik karena kesadaran perlunya menjalin hubungan yang baik sebagai sesama putera daerah juga ditumbuhkan. Hal ini berkat optimisme dari banyak kalangan dan resiliensi antar remaja untuk sama-sama bangkit dari keterpurukan konflik. Kesejahteraan psikologis sendiri berkorelasi dengan optimisme dan tingkat resiliensi (Souri & Hasanirad, 2011).

Tingginya kesejahteraan psikologis juga bisa dimaknai bahwa siswa memiliki pertumbuhan pribadi yang sangat optimal. Pada faktanya memang baik di sekolah maupun di pesantren mereka mendapatkan banyak program aktualisasi diri seperti pelatihan, *upgrading skill* dan lain sebagainya, walaupun tidak semua bakat dan potensi bisa terwakili dengan fasilitas yang tersedia. Hasil penelitian ini sudah mengemukakan pengaruh 34% dari dimensi *sense of humor* dan spiritualitas pada pertumbuhan pribadi, dengan dimensi *humorous people sense of humor*, spiritualitas kesucian hidup, dan spiritualitas kesadaran tragedi sebagai sumbangsih terbesar bagi adanya *personal growth* di taraf tingginya *psychological well being*. Hal ini bisa disadari bahwa orang bisa mengasah potensinya dan bertumbuh dimulai dari apresiasinya terhadap humor orang lain, kemudian melakukan banyak kebaikan sebagai aktivitas kehidupan yang sacral, dan mengantisipasi adanya musibah atau tragedi dengan kapasitas keilmuan&pengetahuan yang terus ditambah.

Taraf kesejahteraan psikologis yang tinggi juga bisa dimaknai bahwa orang berbahagia itu memiliki tujuan dalam hidupnya. Riset *psychological well being* di Indonesia memperlihatkan hubungannya dengan life meaning (Perwitasari, 2012), artinya siswa yang memiliki tujuan hidup sebagai kesejahteraan psikologisnya juga berpotensi memiliki makna hidup. Hal ini terbukti dari hasil empirik yang menunjukkan dimensi makna hidup spiritualitas juga berkontribusi bagi *psychological well being*. Dengan adanya tujuan hidup, remaja ataupun siswa akan memiliki arah dan pedoman untuk mengikutsertakan cita-cita di kehidupannya. Dalam artian para siswa atau santri ini akan terarah sesuai jalurnya dan mendapati kesejahteraan dari langkah tujuan hidup yang dicanangkan. Kontribusi tertinggi bagi adanya tujuan hidup didapati dari dimensi transendental spiritual, manfaat spiritual dan *humorous people sense of humor*. Artinya para remaja yang mempunyai *life purpose* terbentuk dari aktivitas transendensi yang dilakoni seperti pemaknaan ritual ibadah dan mendapatkan buah hasil atas pengalaman ibadah yang transendental. Dan keberadaan tujuan hidup ini tak lepas dari apresiasi pada humor orang lain, karena menghargai orang yang berhumor sama halnya dengan menghargai bentuk interaksi orang dan mengapresiasi bakat humoris dari seseorang sehingga tujuan hidup terwujud secara berimbang tanpa mengesampingkan modal sosial.

Remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi secara hasil riset dapat berarti individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik dan berkemandirian yang optimal. Meskipun *environmental mastery* tidak muncul dari dimensi *sense of humor* dan spiritualitas (sig 0.219), namun keberadaan penguasaan mereka tetap ditemui. Psikologis yang sejahtera ialah keberfungsian optimal manusia di lingkungannya bukan hanya emosi positif dan kepuasan hidup (Ryan et al., 2008). Penguasaan lingkungan yang mereka peroleh bisa saja berasal dari hubungan positif atau pertumbuhan pribadi yang sudah mereka miliki, dan secara empiris memang dimensi *environmental mastery* ini ada dalam pernyataan “*Aku pandai mengelola tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari..*” yang disetujui subjek dan mendapatkan skor mean 8,3 lebih tinggi dari rata-rata 5,5. Sedangkan faktor yang mempengaruhi kemandirian berasal dari kontribusi dimensi spiritualitas altruisme, spiritual transendental dan *sense of humor-humorous people* dengan total sumbangan 26,7% (R Square). Maknanya semakin orang itu berkepedulian, berinteraksi transendensi dengan Tuhan dan mengapresiasi daya humor orang, maka ia semakin dapat menjadi orang yang mandiri dan kritis. Keberfungsian individu menjadi mandiri dan sadar potensi diri ialah kesejahteraan psikologis (Ryff & Keyes, 1995). Salah satu tesis yang peneliti ajukan dari buah riset ini adalah transendensi-spiritual merupakan bentuk interaksi-komunikasi kepada Tuhan, sedangkan *sense of humor*

adalah interaksi-komunikasi yang unik terhadap bermacam kepribadian manusia.

Sebuah penelitian menunjukkan rendahnya kesejahteraan psikologis pada siswa yang broken home (Ramadhani et al., 2016). Perlu ditelusuri lebih dalam bagaimana kesejahteraan psikologis pada siswa dengan problematika lain seperti problem yang terjadi di lokasi penelitian ini. Namun bisa ditarik fakta bahwa beberapa siswa memang memiliki relasi yang jauh dengan orang tua karena sebagian orang tua ada yang bekerja di luar negeri menjadi TKI. Sebagian siswa lain yang bermukim di pesantren sudah tentu otomatis jauh dari orang tua. Dan ada juga siswa yang didapati orang tuanya pisah atau broken home. Ada juga sebagian siswa yang berstatus anak yatim atau ketiadaan orang tua. Artinya ada tidaknya sosok orang tua secara fisik maupun batin itu penting, namun kesejahteraan psikologis bagi remaja masih memiki banyak jalan lain. Seperti ditemukan dalam hasil riset peneliti bahwa mayoritas siswa memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, dan ini terjawab dengan adanya otonomi-kemandirian sehingga apapun keadaan terkait orang tua tidak mengurangi *psychological well being*-nya, dan riset Ramadhani di atas tidak berlaku di tempat riset peneliti.

Ada penelitian yang menyebutkan spriritualitas berhubungan dengan *psychological well being* (Lisnawati & Al Rahmah, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang diteliti, yakni spiritual sebagai penguat

faktor kesejahteraan psikologis memang menyeimbangkan berbagai dimensi yang ada termasuk penerimaan diri, hubungan positif dan sebagainya. Tingginya kesejahteraan psikologis siswa tak lepas dari dimensi spiritualitas seperti transendensi dan altruisme sebagaimana riset terdahulu.

Dalam hidup kesejahteraan psikologis sedang itu sudah cukup, namun dengan pengamatan distribusi data yang normal, kesejahteraan psikologis orang dalam taraf menengah itu berpotensi menjadi sebuah kesejahteraan psikologis yang tinggi atau sangat baik sekali sebagai kualitas hidupnya. Buktinya pada aspek acceptance memang ditemukan fakta bahwa pernyataan “*aku senang dengan sebagian besar kepribadianku*” mereka berada di atas rata-rata (mean: 8,7).

Kesejahteraan siswa/santri sebagai tema besar dalam tesis ini adalah hasil kontribusi spiritualitas yang memberi sumbangsih moralitas bersamaan dengan kepekaan humor yang mencerdaskan. Refleksi dari adanya temuan ini adalah kesejahteraan psikologis bagi remaja bisa didapati dari sesuatu yang bersumber dari diri sendirinya, yakni seni dalam menggunakan *sense of humor* dan spiritualitas bawaannya. Kesejahteraan psikologis akan tetap menjadi tema besar yang dikaji dan terus dicari faktornya. Banyak peneliti berusaha menangkap berbagai aspek kesejahteraan psikologis (Blasco-Belled & Alsinet, 2022). Implikasi dari hasil penelitian ini adalah dunia pendidikan yang dapat merawat kesejahteraan psikologis siswa makan

akan menghasilkan lulusan yang berkualitas dan kelak akan bermanfaat bagi nusa dan bangsa. Dan lingkungan yang bisa melestarikan kesejahteraan psikologis remaja akan menjadi sumbangsih orang-orang bermanfaat di masyarakat atau minimal menghasilkan calon pemimpin yang kapabel mulai dari skala kecil.

Adanya kesejahteraan psikologis tak bisa dikesampingkan sekalipun meskipun banyak sekolah yang masih abai terhadap urgensi ini. Dampak yang dihasilkan dari temuan kesejahteraan psikologis yang tinggi membuat sekolah dan khususnya dunia pendidikan tertuntut untuk bertransformasi lebih maju dan memperhatikan siswa secara lebih khusus, karena jika kesejahteraan psikologis siswa diabaikan bisa saja para remaja diwadahi oleh sektor yang melawan hukum atau menjadi agen pelaku negatif akibat pribadi mereka ditangani oleh orang/ kelompok yang salah. Perubahan yang diperoleh dari hasil riset ini bahwa paradigma manusia terhadap kesejahteraan psikologis harus selalui diperbarui sehingga muncul ide-ide kreatif di bidang masing-masing sesuai minat dan bakat. Kemudian pemikiran berkemajuan ini bisa menjadi dorongan bagi banyak pihak untuk mengembangkan ilmu, pengetahuan dan teknologi dalam berbagai macam bidang yang digeluti.

2. Surplus *Sense of Humor* Siswa di Pesantren

Sense of humor siswa di pesantren menunjukkan kecenderungan tinggi. Analisis deskriptif memperlihatkan bahwa 25% subjek memiliki

sense of humor sedang, dan 74% subjek memiliki taraf *sense of humor* tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja di bawah naungan pesantren memiliki tingkat *sense of humor* yang tinggi. *Sense of humor* yang tinggi menandakan mereka memiliki bakat kreativitas menciptakan humor yang tinggi, dapat menggunakan humor sebagai coping dengan optimal, sangat mengapresiasi orang berhumor, dan menyukai beragam humor atau *jokes* sekaligus punya apresiasi berbagai hal yang jenaka.

Sebagai modal sosial *sense of humor* sedang itu sudah mencukup, namun dengan tabulasi distribusi data yang normal, kepekaan humor dalam taraf menengah itu berpotensi menjadi sebuah nilai keseimbangan sosial cukup yang tinggi jika dipergunakan dengan baik dalam interaksi, atau justru menjadi preseden negatif jika dilakoni sebagai humor yang sembrono dan agresif. Tingginya kepekaan humor harus menjadi manfaat bagi sumbangan kesehatan psikologi, namun di sisi lain harus diantisipasi jika *kebablasan* atau keluar dari batasan. Oleh karena itu muncul prediktor spiritualitas sebagai penyeimbang yang bisa dilihat sebagai penyumbang (R Square 0,238) kesejahteraan psikologis dalam model analisis regresi berjenjang. Jika dilihat dari sumbangsih statistik hasil penelitian, *sense of humor* yang tinggi dapat menjadi kontribusi bagi kesejahteraan psikologis khususnya pada dimensi *coping with humor*, *humorous people* dan *attitude toward humor*.

Beberapa dimensi *sense of humor* secara empirik berpengaruh pada kesejahteraan psikologis. Dimensi coping humor secara regresi berkontribusi sebesar 4,5% terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini bisa dimaknai jika orang semakin optimal menggunakan humor sebagai mekanisme coping atau pemecahan kesulitan/ adaptasi permasalahan, maka semakin dia berpotensi mendapati kesejahteraan psikologis walaupun dengan pengaruh yang kecil sebab fungsi utama humor di antaranya menekan kondisi stress dan memberi hiburan bagi orang di berbagai situasi sulit. Coping humor bisa dikatakan sebagai salah satu cara dalam menyelesaikan masalah (Martin & Lefcourt, 1984). Adaptasi yang dilakukan melalui coping humor akan berdampak pada adaptasi lingkungannya yang terkendali, sedangkan penguasaan lingkungan sendiri adalah bagian dari dimensi kesejahteraan psikologis. Humor kerap muncul dalam kondisi stres atau situasi yang tidak menyenangkan, namun humor menjadi coping orang dengan cara mereka menertawakan kekurangan diri sendiri (Kateryna, 2021).

Kontribusi *sense of humor* selanjutnya yang cukup berpengaruh yakni dimensi *humorous people*. Dimensi apresiasi orang humoris ini berpengaruh sebesar 3,7% terhadap kesejahteraan psikologis. Dimensi ini berisikan kemampuan mengapresiasi orang dengan hal-hal yang membuat orang tertawa atau tersenyum (Thorson & Powell, 1993). Apresiasi ini muncul atas inisiasi orang yang menjadikan orang lain

tertawa, tersenyum ataupun terhibur. Maknanya hiburan yang dibuat oleh orang adalah berkah. Dengan demikian tindakan orang atas usahanya membuat kreativitas humor yang bermanfaat menghibur banyak orang merupakan perbuatan terpuji yang layak diapresiasi. Apresiasi orang humoris yang berinisiatif menghibur orang atau meredakan ketegangan suasana ialah tindakan suportif. Banyak orang bisa menyaksikan kelucuan atau kejenakaan, tapi tidak semuanya bisa mengapresiasinya dengan baik. Perilaku apresiasi *humorous people* ini dapat menjadi dukungan kesejahteraan psikologis karena mengandung hubungan intrapersonal sebagai hangatnyarelasi positif di lingkungan. Dapat disimpulkan semakin tinggi *sense of humor* seseorang maka semakin dia bisa mengapresiasi hal-hal yang bisa membuatnya tertawa-senang beserta mengapresiasi orang yang berbagi kesenangan itu.

Sikap terhadap humor atau *attitude toward humor* adalah salah satu dimensi yang memiliki kontribusi tertinggi ketiga terhadap kesejahteraan psikologis. Dimensi ini menyumbang sebanyak 2,4% terhadap kesejahteraan psikologis. Orang dengan *sense of humor* tinggi dapat disebut bahwa ia menyikapi humor sebagai hal yang menguntungkan bagi dirinya, seperti hiburan, pereda stress, pemecah ketegangan, alat bersosialisasi dan lain sebagainya. Semakin tinggi *attitude*-nya maka semakin banyak sikap yang ditunjukkan untuk menyetujui adanya humor. Hal ini bisa ditemui fakta bahwa pernyataan "*penggunaan humor dan tawa*

membuatku merasa nyaman..” memiliki mean 14 lebih tinggi dari rata-rata 10 (max: 20). Persentase 2,4% sumbangsih *humor attitude* pada *psychological well being* bisa diartikan bahwa semakin tinggi orang mengapresiasi humor atau menyetujui entitas humor maka semakin meningkat kesejahteraan psikologisnya walaupun dengan pengaruh yang kecil.

Refleksi dari temuan *sense of humor* adalah persetujuan remaja terhadap humor menjadikannya memiliki kepekaan humoris yang menguntungkan. Keuntungan dari adanya humor ini seperti dukungan kesehatan psikologis sebagaimana dalam riset psikologi positif. Humor Para ahli psikologi positif menilai humor sebagai bentuk fungsi manusia yang sejahtera dan menjadi tanda psikologis yang sehat (Kateryna, 2021). Hendaknya humor memang digunakan sebaik mungkin sebagai modal sosial sehingga terjadi relasi yang hangat dalam pertemanan yang saling mendukung dan tolong-menolong. Implikasi dari hasil penelitian ini adalah multidimensi humor yang seimbang akan menjadi pelajaran yang baik bagi remaja untuk mengkomunikasikan sesuatu atau menjalin relasi positif. Kelak suatu hari di masa dewasanya para remaja ini bisa menggunakan humor dengan seimbang tanpa maksud mengolok, mengintimidasi atau merendahkan seseorang karena fungsi utama humor dalam psikologi adalah sebagai hiburan yang meredakan stress dan berbagi kegembiraan pada orang lain yang bernilai menyehatkan mental.

Dunia pendidikan juga bisa mendapati implikasi dari *sense of humor* jika mau menempatkan kreativitas humor sebagai media penyaluran bakat dan aktualisasi diri sebagaimana tren profesi dewasa ini yang mengarah pada *entertainer* atau *influencer* melalui digitalisasi media sosial. Dampak yang dihasilkan dari temuan tingginya *sense of humor* ini adalah kehati-hatian pihak pengelola pendidikan terhadap selera humor siswanya, karena humor yang ekstrem justru dapat memicu agresivitas verbal. Maka diperlukan kontrol yang baik dalam penggunaan humor ini. Pihak sekolah juga perlu mewaspadaai tindakan bullying yang dianggap oleh sebagian siswa sebagai sebuah kewajiban humor karena jelas merupakan perbuatan negatif yang melawan hukum. Perubahan yang diperoleh dari hasil riset ini bahwa pemikiran humor yang dianggap sebagai sesuatu yang sangat remeh, namun jika dikelola dengan baik justru bisa menjadi sarana aktualisasi diri remaja, wadah penyaluran kreativitas intrapersonal, adaptasi pemecahan masalah, hiburan yang menggembarakan dan dukungan kesehatan mental itu sendiri.

3. Spiritualitas Siswa sebagai Potensi Unik di Pesantren

Santri di tengah dinamika zaman berada dalam fase dan situasi yang bermacam-macam. Adakalanya fase itu tidak terlalu menguntungkan bagi para santri, akan tetapi menjadi sebuah kekuatan baru dengan tumbukembangnya santri yang guyup dan rukun. Siswa di bawah naungan

pesantren memiliki pemaknaan pada spiritualitas yang dilakukannya sehari-hari.

Hasil penelitian menemukan bahwa mayoritas siswa di bawah naungan pesantren memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi. Spiritualitas yang tinggi dapat menjadi dorongan bagi adanya *psychological well being* sebagaimana riset yang umum ditemukan tentang korelasi kesejahteraan psikologis dengan spiritualitas (Lisnawati & Al Rahmah, 2019). Sebagai trait positif tingkat spiritualitas yang tinggi sangat mencukupi bagi manusia untuk menggunakan spirit bawaannya. Dari sebaran normalitas data dapat diketahui sebagian kecil siswa yang berada dalam taraf spiritualitas sedang sebanyak 4% sangat berpotensi untuk meningkatkan spiritualitasnya ke taraf lebih tinggi sebagaimana kebanyakan siswa sejumlah 96% berada pada angka spiritualitas tinggi.

Spiritualitas tinggi bisa dimaknai bahwa siswa di pesantren atau golongan santri memiliki tingkat kepedulian yang tinggi terhadap sesama manusia (altruisme) sekaligus memiliki jati diri yang transenden melalui ritual ibadah yang dimaknainya setiap hari. Transendensi santri memiliki pola keunikan karena santri dalam beribadah diajarkan untuk menginternalisasi nilai ketuhanan seakan-akan dalam ritual tersebut Tuhan sedang mengawasi secara langsung detail peribadatan santri, namun di sisi lain relasi spiritualitas santri juga tetap melibatkan sosial-kemasyarakatan sebagai wujud altruisme mereka yang mengakar kuat. Tidak ada

pembedaan kelompok ataupun golongan dari kepedulian santri, karena altruisme yang dilakan memang sebagai visi kemanusiaan dan persaudaraan antar anak bangsa. Spiritualitas yang tinggi menjadi sumbangsih bagi kesejahteraan psikologis. Dimensi spiritualitas altruisme berkontribusi sebesar 18,5% (Beta:0,378) dan dimensi transendental berkontribusi 1,3% (Beta: 0,067) terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya semakin banyak individu peduli terhadap sesama manusia dan berinteraksi intens pada Tuhan, maka semakin tinggi potensi kesejahteraan psikologis yang didapatkan.

Spiritualitas santri yang tinggi bisa juga dimaknai sebagai individu yang sarat akan makna-tujuan hidup, memandang aspek kehidupan yang suci dalam berbagai aktivitas, dan melaksanakan misi tertentu dalam hidup yakni pengabdian pada keilmuan atau agen penyebar kebaikan. Makna dan tujuan kehidupan menjadi dimensi tertinggi kedua spiritualitas yang berkontribusi bagi kesejahteraan psikologis. Artinya orang yang dapat memaknai untuk apa mereka hidup, kepada siapa hidup mereka ditujukan, esensi utama apa dalam hidup, dan apa tujuan sebenarnya mereka hidup, maka akan menemukan kesejahteraan psikologis dalam jawaban mereka atas pertanyaan fundamental yang kemudian direalisasikan di kehidupannya hingga mencapai taraf sejahtera. Sebagaimana dipahami keyakinan akan makna hidup dan tujuan hidup muncul bagi eksistensi kehidupan manusia yang optimal (Elkins et al., 1988).

Refleksi dari temuan spiritualitas tinggi adalah siswa di bawah naungan pesantren atau sebutan santri secara umum adalah bagian golongan manusia yang dapat mewujudkan spiritualitas bawaannya sebagai sesuatu yang bermanfaat bagi banyak orang terutama di masyarakat. Banyak orang baik dan orang pintar, banyak orang alim dan orang spiritual, namun tidak semuanya bisa menyebarkan kebaikan spiritualitas di tengah masyarakat, karena sisi spiritualitas yang ditemukan peneliti selain mengandung transendensi juga memiliki alturisme yang berkepedulian pada sesama manusia. Howard Clinebell (1984) menjelaskan adanya kebutuhan akan kehidupan masyarakat yang penuh dengan nilai-nilai agama dan spiritual (Hawari, 2005). Implikasi dari hasil penelitian ini adalah multidimensi spiritualitas dapat menjadi *roadmap* aransemen kebermanfaatan bagi pendidikan khususnya dunia pendidikan yang berafiliasi dengan keagamaan. Kebermanfaatan ini dapat direalisasikan melalui usaha pengelola sekolah dan orang tua siswa, bekerja sama dengan siswa untuk berkomitmen mencetak kader pemimpin spiritualis yang adil di masa mendatang. Saat dewasa para siswa yang sekarang berada di fase remaja akan mengingat perlakuan pihak sekolah terhadapnya. Jika para siswa dididik dan dilatih dengan keadilan maka jiwa spiritualitasnya akan terbentuk sebagai agen penyebar kebaikan dan kemanfaatan di kalangan yang luas. Spiritualitas para siswa akan menjadi kombinasi kesejahteraan psikologis sehingga kelak dapat mengadaptasi

kondisi kesehatan mentalnya di segala lini ia terjun dan mendorong spiritualitasnya sebagai kontrol kebaikan yang tidak akan pernah berhenti. Hal ini akan secara nyata mendukung berlangsungnya norma sosial yang positif sekaligus mentaati hukum yang berlaku dalam keadaan individu yang menerima dan sejahtera.

Spiritualitas remaja dapat dipahami sebagai sebuah perilaku kebaikan remaja yang disadari sebagai potensi alami manusia sebagai makhluk sosial yang perlu saling tolong menolong. Hal ini bisa dipahami bahwa spiritualitas juga mengandung altruisme (Elkins et al., 1988), sehingga spiritualitas remaja dapat diartikan sebagai bentuk kesadaran para remaja untuk berbuat kebaikan, berkepedulian terhadap sesama, dengan rasa kepedulian ini sebagai kesadaran mereka terhadap ajaran Tuhan yang sudah dipelajarinya di sekolah dan pesantren. Pemaknaan spiritualitas ini tidak terbatas pada ritualitas ibadah remaja, namun poin pentingnya adalah kepedulian dan sifat tolong-menolong remaja sendiri sebagai bagian transendensi ruhaniyah dalam wujud perilaku altruis. Sehingga bangunan spiritualitas transendensi remaja tidak terbatas pada wujud ibadah *hablumminallah*, namun ibadah sosial mereka melalui kepedulian dan altruisme yang tinggi sendiri adalah wujud transendensi mereka di fase remaja yang berusaha berbuat kebaikan atas dasar “perasaan” diperintah Tuhan untuk berbuat kebaikan.

Dampak yang dihasilkan dari temuan spirituitas ini adalah pihak pengelola pendidikan khususnya sekolah sebaiknya mengawasi siswa agar tidak terlarut atau terjebak dalam spiritualisnya, karena siswa bisa terperangkap dalam spiritual sehingga tidak mewujudkan secara realistis cita-citanya dan minim usaha yang realistis sebab kelemahan dalam memahami faktor spiritual. Spiritualitas adalah nilai kemanusiaan itu sendiri, karena spiritualitas otentik berasal dari dasar kemanusiaan (Elkins, 2015). Perubahan yang ditemui dari hasil riset ini bahwa spiritualitas bukan sekedar trait positif manusia, namun bisa menjadi alat untuk mengembangkan kesejahteraan melalui sarana pendidikan yang berkepedulian, gerakan intelektualisme santri, media kreasi penyebaran kebaikan dan kaderisasi agen kebahagiaan yang adaptif.

4. *Sense of Humor* dan Spiritualitas sebagai *World View* Kesejahteraan Psikologis Santri

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa *sense of humor* dengan spiritualitas mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri. Analisis regresi linier berganda menunjukkan signikansi ($F = 17,845$, $p < 0,05$) dengan kontribusi sebesar 23,8% ($R^2 0,238$) sehingga hipotesis diterima bahwa *sense of humor* dan spiritualitas mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa di bawah naungan pesantren. Artinya

kesejahteraan psikologis siswa diprediksikan meningkat dengan adanya *sense of humor* bersamaan dengan spiritualitas.

Temuan peneliti ini dikuatkan dengan beberapa riset yang dilakukan sebelumnya. Hasil disertasi Clifford Maas (2003) mencatatkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *sense of humor*, spiritualitas dan psychological wellbeing. Selain itu juga penelitian kesatuan *mind-body* sedang berkembang pesat di seluruh dunia dalam bidang psikoneuroimunologi dengan bidang humor dan spiritualitas yang masing-masing berhubungan dengan *well being* dan kualitas hidup (Glaser & Hostetler, 2002). Transendensi dalam spiritualitas bisa juga dimaknai sebagai religiusitas keimanan kepada Tuhan. Riset yang dilakukan Muntafi et al. (2022) juga menyebutkan bahwa religiusitas orang Indonesia melalui aktivitas majelis taklim berhubungan positif dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup bagi anak muda hingga dewasa.

Spiritualitas berkaitan dengan jenis pendidikan terutama kelompok mahasiswa yang melakukan studi pada pikiran dan jiwa manusia (Božek et al., 2020). Studi kesehatan jiwa atau kesejahteraan mental akan selalu menjadi topik yang terkait erat dengan spiritualitas. Spiritualitas menjadi determinan laten pada banyak riset yang telah dilakukan. Seperti halnya riset yang Idler et al. (2003) yang menemukan hubungan positif antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis (Flannelly et al., 2006).

Religiusitas beragama adalah sebagian dari transendensi spiritualitas manusia.

Salah satu determinan lain terhadap isu kesejahteraan psikologis adalah *sense of humor*. Humor menjadi modal sosial yang menjembatani hubungan positif bagi orang dalam kelompoknya (Zainal et al., 2019) . sehingga terjadi bentuk hubungan sosial yang hangat dan positif yang merupakan salah satu dimensi kesejahteraan psikologis. *Sense of humor* sendiri memiliki keunikan dalam kajian riset psikologi. Beberapa humor individu dianggap sebagai kemampuan menertawakan kekurangan mereka sendiri (Kateryna, 2021). Penggunaan humor ini membuat orang dalam meningkatkan penerimaan diri atas kekurangannya sehingga mendorong kesejahteraan psikologis.

Beberapa riset terdahulu juga menunjukkan implikasi *sense of humor* bagi kesejahteraan psikologis. Ada implikasi *sense of humor* bagi kesejahteraan psikologis (Cann & Collette, 2014), selain itu juga riset mengatakan ada hubungan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis secara signifikan (Božek et al., 2020).

Kecenderungan studi yang ada dalam *psychological well being* adalah mengenai kesehatan mental, kesejahteraan para remaja dan tentunya dampak dari adanya pandemi covid-19. Sebagai perbandingan

hasil riset peneliti, terdapat juga pola studi *psychological well being* pada topik kesehatan mental yang kebanyakan berfokus pada variabel penyesuaian diri (Wulandari et al., 2016), mindfulness (Savitri & Listiyandini, 2017), religiusitas (Afiyani, 2018), pemaafan (Juwita & Kustanti, 2020) dan keterbukaan diri (Soputan, 2021). Prediktor-prediktor hasil riset terdahulu tersebut memiliki kemiripan aspek dengan dimensi kesejahteraan psikologis. Pada variabel penyesuaian diri terdapat kemiripan dengan aspek otonomi dan penerimaan diri *psychological well being*. Predikot mindfulness juga memiliki kemiripan dengan aspek tujuan hidup kesejahteraan psikologis. Riset religiusitas juga berulang kali dilakukan terhadap kesejahteraan psikologis, dan peneliti juga melakukan studi spiritualitas yang salah satu dimensinya transendental juga berkontribusi sebagaimana religiusitas. Keterbukaan diri juga bisa menjadi salah satu hubungan positif dan pertumbuhan pribadi orang dalam kesejahteraan psikologis.

Studi *psychological well being* juga dikaitkan dengan aspek penting kepuasan hidup, kesepian dan kecemasan yang berkorelasi dengan religiusitas (Ismail & Soha, 2012). Riset itu menggambarkan religiusitas dengan pertemuan keagamaan, keyakinan dan frekuensi ibadah shalat. Riset pada muslim di Pakistan ini memiliki kesamaan dengan tradisi muslim di Indonesia yang sama-sama mentradisikan pertemuan

keagamaan di lingkungan masyarakat seperti majelis taklim (Muntafi et al., 2022). Religiusitas ini memiliki kemiripan dengan bentuk spiritualitas terutama dari sisi transendental. Dan terbukti banyak penelitian religiusitas yang berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis di sekolah bisa menurun bila terdapat *bullying* atau diskriminasi yang dilakukan sesama teman. Perundungan dan diskriminasi bisa membawa dampak negatif pada anak-anak di sekolah sangat rentan mengalami diskriminasi. Hal ini dalam penelitian (Schmitt et al., 2014) ditemukan bahwa meluasnya perasaan terdiskriminasi secara fundamental membahayakan kebahagiaan psikologis. Maka dari itu diperlukan faktor yang bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis sebagaimana *sense of humor* dan spiritualitas yang diprediksikan oleh peneliti.

Peneliti memprediksikan bahwa selera humor dapat meningkatkan kebahagiaan psikologis. Hal ini sejalan dengan riset *sense of humor* berimplikasi pada kualitas yang berkontribusi terhadap kebahagiaan psikologis (Cann & Collette, 2014). Cann & Collette (2014) juga berpendapat *sense of humor* dapat menjadi mekanisme yang membantu individu dalam mengevaluasi ancaman, sebagai kekuatan karakter, dan memfasilitasi kebahagiaan. *Sense of humor* juga dapat menjadi peluang bagi kebahagiaan orang sebagaimana riset Zulfadri & Raudatussalamah

(2019) tentang korelasi yang signifikan antara *big five personality* dan *sense of humor* dengan *subjective well-being*. *Subjective well being* merupakan konstruk yang juga mengukur kebahagiaan individu seperti kesejahteraan psikologis. *Sense of humor* juga memiliki hubungan dengan kebahagiaan sebagaimana riset Afyani (2018) yang menunjukkan adanya signifikansi hubungan religiusitas dan *sense of humor* dengan kebahagiaan pada orang lanjut usia.

Peneliti telah menemukan kontribusi secara simultan *sense of humor* dan spiritualitas sebesar 23,8% terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini juga didukung temuan peneliti bahwa kesejahteraan psikologis siswa berada dalam taraf tinggi sebesar 95,7%. Temuan peneliti tentang humor juga didukung riset Karami et al (2018) tentang hubungan *sense of humor* dengan orientasi beragama, dan kualitas hidup. Bahwa orientasi beragama yang sarat spriritual bisa disikapi dengan kepekaan humor. Sousa et al (2019) juga mendapati hasil riset bahwa *subjective well being* berkorelasi positif dengan kepuasan hidup secara umum, dan tiga dimensi *sense of humor*. Artinya baik *sense of humor*, spiritualitas, maupun religiusitas yang mengandung aspek spiritual secara kajian terdahulu telah menemukan korelasinya, dan peneliti membuat konsep yang telah terjawab dalam hipotesa yang diterima.

Refleksi dari adanya temuan ini bahwa kesedehanaan humor dapat menjadi penyumbang kebahagiaan psikologis kita bila disertai dengan spiritualitas yang transenden terhadap Tuhan dan kebaikan yang altruis terhadap sesama manusia. Manusia diciptakan dengan kebutuhan penerimaan diri dan harga diri dari orang di sekitarnya (Hawari, 2005). Selain itu manusia juga butuh keimanan dengan rasa aman dan kepastian akan masa depan akhirat (Clinebell, 1984). Seringkali ditemui orang yang menampakkan keimanannya dalam kondisi yang terdesak semisal di dalam transportasi publik yang hampir laka. Ada juga yang sengaja menampakkan simbol keimanan seperti terdakwa dalam persidangan. Padahal keimanan sendiri adalah kebutuhan dasar spiritualitas manusia (Clinebell, 1984). Dan manusia yang memenuhi kebutuhan dasar spiritualitasnya tentu akan mencukupi kesejahteraan psikologisnya secara tidak langsung. Adapun kepekaan humor dapat menjadi fasilitas bagi manusia sebagai modal sosial dalam pergaulan, sehingga kebahagiaan psikologis orang bisa ditemui dengan modal yang sederhana yakni selera humor yangimbang. Implikasi dari adanya penelitian ini adalah dunia pendidikan sudah saatnya mempromosikan kesejahteraan psikologis melalui cara-cara yang simpel seperti menguatkan humor para siswa sebagai keluwesan hidup, begitu juga menyadarkan pada siswa betapa pentingnya mempraktekkan spiritualitas yang telah diajarkan dimana saja, baik oleh guru, orang tua, pesantren, masyarakat luas dan siapa saja.

Kesadaran spiritual ini bisa diselipkan dalam berbagai macam konten digital atau iklan pendidikan maupun acara kemasyarakatan yang mengumpulkan banyak orang. Perubahan yang didapat dari temuan peneliti adalah paradigma kebahagiaan itu sendiri yang disinyalir dari adanya harta yang melimpah, jabatan yang tinggi, pencapaian yang kompetitif, dan kesuksesan yang diakui banyak orang, namun ternyata kebahagiaan sejati itu sendiri bisa diraih dengan keluwesan hidup dalam sikap humor berbarengan dengan muatan tradisi spiritual. Dan melalui riset tesis ini peneliti hendak menyampaikan bahwa santri atau orang yang belajar di bawah naungan pesantren bisa menjadi percontohan orang spiritualis yang bahagia, adaptif dan luwes sebagaimana kegembiraan humor itu sendiri.

...

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Simpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mayoritas kesejahteraan psikologis siswa di bawah naungan pesantren berada dalam taraf tinggi sebesar 74,4%, dan sisanya 25,6% berada di tingkat sedang tanpa ditemui siswa dengan kesejahteraan psikologis rendah.
2. Rata-rata *sense of humor* siswa di bawah naungan pesantren memiliki tingkat tinggi 74,4%, dan sisanya 25,6% berada di taraf sedang tanpa ditemui siswa dengan *sense of humor* rendah.
3. Siswa di bawah naungan pesantren mayoritas memiliki spiritualitas yang tinggi sebesar 95,7%, dan sisanya sebanyak 4,3% memiliki spiritualitas sedang tanpa ada yang berada di taraf rendah.
4. *Sense of humor* dan spiritualitas terbukti secara signifikan ($F = 17,845, p < 0,05$) berpengaruh bagi kesejahteraan psikologis siswa di bawah naungan pesantren dengan kontribusi sebesar 23,8% ($R^2 0,238$). Secara parsial *sense of humor* berpengaruh secara signifikan ($t = 2,584, p > 0,05$) sebesar 7,4 % (Beta= 0,224) dan spiritualitas berpengaruh secara signifikan ($t = 4,237, p < 0,05$) sebesar 16,14 % (Beta= 0,367) terhadap kesejahteraan psikologis.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat saran-saran yang diberikan peneliti kepada beberapa pihak terkait penelitian yaitu :

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian hendaknya memperhatikan beberapa aspek kesejahteraan psikologis yang kurang mendapatkan kontribusi dari adanya *sense of humor* dan spiritualitas. Salah satu aspek yang kurang mendapatkan kontribusi adalah penguasaan lingkungan. Aspek penguasaan lingkungan menjadi isu yang harus diperhatikan oleh para siswa, karena dalam beradaptasi lingkungan para remaja ini harus sering terjun dalam kegiatan di masyarakat dan aktif dalam lingkungan masing-masing agar tumbuh *environmental mastery* kesejahteraan psikologisnya.

2. Pengelola Sekolah

Pihak sekolah sebaiknya memperhatikan dimensi-dimensi yang kurang dalam hasil riset ini. Dari segi *sense of humor*, siswa masih kekurangan dalam hal kreativitas humornya. Kreativitas humor sendiri adalah bagian dari kecerdasan yang bisa menjadi batu loncatan siswa dalam mengasah intelektualitasnya. Pihak sekolah bisa mewadahi pertumbuhan kreativitas humor melalui pemberian referensi humor seperti buku anekdot untuk siswa, atau memberi ruang aktualisasi bakat komedi dalam ajang seperti *stand up comedy* yang diselenggarakan oleh internal sekolah tersebut sebagai salah satu kompetensi *public speaking* yang mengandalkan intelegensi bermaterikan humor.

Salah satu dimensi yang kurang dalam spiritualitas adalah idealisme. Pihak sekolah dapat mendorong idealisme berkemajuan siswa melalui motivasi kemajuan bangsa dalam beberapa pelajaran di kelas, ataupun

menggelar kegiatan yang dapat mendorong siswa untuk maju dan berkembang. Idealisme ini juga bisa dipersiapkan pada siswa agar menjadi agen penyebar kebaikan yang taat hukum melalui serangkaian pembelajaran ataupun pelatihan *upgrading skill*.

3. Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini telah mengungkapkan faktor *sense of humor* dan spiritualitas sebagai pengaruh kesejahteraan psikologis. Penelitian ini juga telah menjelaskan 9 faktor spiritualitas dan 4 faktor *sense of humor* yang diprediksikan untuk meningkatkan well being. Peneliti selanjutnya diharapkan juga meneliti variabel demografi seperti jenis kelamin, urutan kelahiran, umur dan status ekonomi untuk memprediksi kesejahteraan psikologis. Penelitian selanjutnya diharapkan menemukan determinan-determinan lain yang bisa mempengaruhi kesejahteraan psikologis, agar tercapainya kesejahteraan psikologis bagi banyak kalangan memberi manfaat dalam berbagai bidang disebabkan tingkat kebahagiaan yang mendorong kemajuan-kemajuan khususnya penerapan ilmu psikologi secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyani, D. (2018). *Hubungan antara religiusitas dan sense of humor dengan kebahagiaan pada lansia*. UMK.
- Akhtar, M. (2009). Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents.: a pilot intervension. *Disertation. United Kingdom: Msc Applied Positive Psychology on University of East London*.
- Annisa, Z. (2013). Komitmen terhadap organisasi ditinjau dari kesejahteraan psikologis pekerja. *Jurnal INSAN*, 15(1).
- Aryani, F., Umar, N. F., Nurul, S., & Kasim, O. (2020). Psychological Well-Being of Students in Undergoing Online Learning during Pandemi Covid-19. *Prosiding The International Conference on Science and Advanced Technology (ICSAT), 2020*, 1747–1756.
- Aziz, A. A., Salahuddin, M., & Muntafi, M. S. (2022). Religiosity and mental health outcomes among Indonesian Moslems: evidence for different age groups. *Mental Health, Religion & Culture*, 25(1), 1–18.
- Azwar, S. (2013). Sikap manusia: Teori dan Pengukurannya. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-Dasar Psikometri*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). Penyusunan Skala Psikologi (pp. 149-150). *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Bergersen, H., Frøslie, K. F., Sunnerhagen, K. S., & Schanke, A.-K. (2010). Anxiety, depression, and psychological well-being 2 to 5 years poststroke. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 19(5), 364–369.
- Bishop, D. R., Avila-Juarbe, E., & Thumme, B. (2003). Recognizing spirituality as an important factor in counselor supervision. *Counseling and Values*, 48(1), 34–46.
- Blasco-Belled, A., & Alsinet, C. (2022). The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale. *Scandinavian Journal of Psychology*.
- Božek, A., Nowak, P. F., & Blukacz, M. (2020). The relationship between spirituality, health-related behavior, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 11, 1997.
- Cann, A., & Collette, C. (2014). *Sense of Humor , Stable Affect , and Psychological Well-Being*. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.746>
- Cicognani, E. (2011). Coping strategies with minor stressors in adolescence: Relationships with social support, self-efficacy, and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 559–578.
- Clinebell, H. (1984). *Basic types of pastoral care and counseling: Resources for the ministry of healing and growth*. Abingdon.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). Positive psychology: The science of human happiness and flourishing. *Belmont, CA: Cengage*.
- Delaney, H. D., Miller, W. R., & Bisonó, A. M. (2007). Religiosity and spirituality among psychologists: A survey of clinician members of the American Psychological Association. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(5), 538.

- Dillon, M., & Wink, P. (2003). „Religiousness and Spirituality. *Trajectories and Vital Involvement in Late Adulthood*, 179–189.
- Elkins, D. N. (1995). Psychothe Rapy and Spirituality: Toward a Theory of the Soul. *Journal of Humanistic Psychology*, 35(2), 78–98.
- Elkins, D. N. (2015). Beyond religion: Toward a humanistic spirituality. In & J. F. T. B. K. J. Schneider, J. F. Pierson (Ed.), *The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, Research, and Practice* (2nd ed., pp. 681–692). Sage Publications.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5–18.
- Fitriani, A., & Hidayah, N. (2012). *Kepekaan humor dengan depresi pada remaja ditinjau dari jenis kelamin*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Flannelly, K. J., Koenig, H. G., Ellison, C. G., Galek, K., & Krause, N. (2006). Belief in life after death and mental health: Findings from a national survey. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(7), 524–529.
- Glaser, R., & Hostetler, J. (2002). Humor, Spirituality, and Well-Being. *Perspectives on Science and Christian Faith The Journal of the American Scientific Affiliation*, 5(2).
- Hartono, B., & Saifudin, I. M. M. Y. (2021). Spiritualitas dan Tipe Kepribadian Berhubungan dengan Psychological Well-Being Remaja di Sekolah Menengah Pertama Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 421–428.
- Hawari, D. (2005). *Dimensi religi dalam praktek psikiatri dan psikologi*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hughes, L. W. (2008). A correlational study of the relationship between sense of humor and positive psychological capacities. *Economics & Business Journal: Inquiries & Perspectives*.
- Idler, E. L., Musick, M. A., Ellison, C. G., George, L. K., Krause, N., Ory, M. G., Pargament, K. I., Powell, L. H., Underwood, L. G., & Williams, D. R. (2003). Measuring multiple dimensions of religion and spirituality for health research: Conceptual background and findings from the 1998 General Social Survey. *Research on Aging*, 25(4), 327–365.
- Ismail, Z., & Soha, D. (2012). Religiosity and psychological well-being. *International Journal of Business and Social Science*, 3(11), 20–28. www.ijbssnet.com
- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan. *Jurnal Empati*, 7(1), 274–282.
- Karami, J., Heidarisharaf, P., & Abasi, M. (2018). Relationship of religious orientation and sense of humor with marital satisfaction with the mediation of quality of life among women with breast cancer. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 5(4), 2–8.
- Kateryna, K. (2021). THE STRUCTURE OF A SENSE OF HUMOR AS A PROPERTY OF PERSONALITY. *Науковий Огляд*, 3, 41–48.
- Kruczek, A. (2019). Teachers’ humor and its relationships with chronic fatigue –

- the mediating role of the sense of stress at work. *Medycyna Pracy*, 70(3), 343–361. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00814>
- Kuiper, N. A., Kirsh, G. A., & Leite, C. (2010). Reactions to humorous comments and implicit theories of humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 236–266.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A., Olinger, L. J., Kazarian, S. S., & Jette, J. L. (1998). *Sense of humor, self-concept, and psychological well-being in psychiatric inpatients*.
- Lisnawati, L., & Al Rahmah, I. A. D. (2019). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Spiritualitas Siswa Di Lembaga Pendidikan Berbasis Agama Pesantren Dan Non Pesantren. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 190–212.
- Liu, K. W. Y. (2012). *Humor styles, self-esteem and subjective happiness*.
- Maas, C. L. (2003). *Sense of humor and spirituality as correlates of psychological well-being in men with and without human immunodeficiency virus (HIV)*. Institute of Transpersonal Psychology.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative measure of sense of humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 145.
- Mendatu, A. (2008). Mengasah Sense of Humor. *Yogyakarta: Media Pressindo*.
- Mujib, A. (2015). Implementasi Psikospiritual dalam Pendidikan Islam. *Madania: Jurnal Kajian Keislaman*, 19(2).
- Najoan, D. (2020). Memahami Hubungan Religiusitas Dan Spiritualitas Di Era Milenial. *Educatio Christi*, 1(1), 64–74.
- Nath, P., & Pradhan, R. K. (2012). Influence of positive affect on physical health and psychological well-being: Examining the mediating role of psychological resilience. *Journal of Health Management*, 14(2), 161–174.
- Nezar, R. (2009). Psychological well-being pada lansia di panti jompo. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Pangaribuan, W. (2012). METODE PENDIDIKAN BERKARAKTER OLEH AYAH PADA ANAK UNTUK KEBERHASILAN ANAK DISEKOLAH DAN DIPERKERJAAN. *GENERASI KAMPUS*, 5(1).
- Parman, R. (2013). Penyesuaian diri laki-laki dan perempuan dengan mengendalikan variabel sense of humor. *Cognicia*, 1(2).
- Perwitasari, F. (2012). *PENGARUH KONSELING á€ œKEBERMAKNAAN HIDUPá€ TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DIFABEL*. Universitas Gadjah Mada.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260.
- Prieto, J. M., & Altungy, P. (2021). Religions with or without Sense of Humor: A Psychological Perspective. *Religions*, 12(12), 1093.
- Puspita, R. (2020). *Ahli: Kesejahteraan Psikologis Kunci Menghadapi Covid-19*. Republika.Co.Id. <https://republika.co.id/berita/qa3p8t428/ahli-kesejahteraan-psikologis-kunci-menghadapi-covid19>
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis

- (Psychological Well-being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif Yang Dilakukan Pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115.
- Reich, K. H. (1996). Women's Contribution To the Psychology of Religion. *Journal of Empirical Theology*, 9(1), 69–75.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103–1119.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.
- Schiau, I. (2016). Humor, Loneliness and Interpersonal Communication: A Quantitative Study of Romanian Older Adults. *Romanian Journal of Communication and Public Relations; Vol 18 No 1 (2016)DO - 10.21018/Rjcpr.2016.1.204* .
<https://journalofcommunication.ro/index.php/journalofcommunication/article/view/204>
- Schmitt, M. T., Postmes, T., Branscombe, N. R., & Garcia, A. (2014). The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(4), 921–948.
<https://doi.org/10.1037/a0035754>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford university press.
- Soputan, S. D. M. (2021). KETERBUKAAN DIRI SEBAGAI PREDIKTOR KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 5(1), 33–42.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541–1544.
- Strauser, D. R., Lustig, D. C., & Çiftçi, A. (2008). Psychological well-being: Its relation to work personality, vocational identity, and career thoughts. *The Journal of Psychology*, 142(1), 21–35.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, praktis, dan mudah dipahami*. Yogyakarta: Pustaka baru press.
- Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan psikologis dalam masa pandemi

- COVID-19. *Journal of Psychology "Humanlight"*, 1(1), 1–7.
- Superkertia, I., Astuti, I. W., & Lestari, M. P. L. (2016). Hubungan antara tingkat spiritualitas dengan tingkat kualitas hidup pada pasien HIV/AIDS di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar. *COPING*, 4(1), 49–53.
- Suyasa, P. T. Y. S. (2010). *Identify Type of Humor: Funny, Funny, and Funny*.
- Thorson, J. A. (1990). Is propensity to laugh equivalent to sense of humor? *Psychological Reports*, 66(3), 737–738.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Sense of humor and dimensions of personality. *Journal of Clinical Psychology*, 49(6), 799–809.
- Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany-Schuller, I., & Hampes, W. P. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53(6), 605–619.
- Ulus, L., Yaman, Y., & Yalçıntaş Sezgin, E. (2019). Sense of Humor in Gifted Children Üstün Yetenekli Çocukların Mizah Anlayışları Öz Giriş. *Turkish Journal of Giftedness and Education*, 9(1), 61–78.
- Wahyuningsih, A., Surjaningrum, E. R., & Psych, M. A. (2012). Kesejahteraan Psikologis pada Orang dengan Lupus (Odapus) Wanita Usia Dewasa Awal Berstatus Menikah. *JURNAL Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*.
- Wulandari, S., Bk, G., Santa, S., & Bsd, U. (2016). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Smk Santa Maria Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 14(2), 1412–9310. www.novaPDF.com
- Yue, Xiao D, Leung, C.-L., & Hiranandani, N. A. (2016). Adult playfulness, humor styles, and subjective happiness. *Psychological Reports*, 119(3), 630–640.
- Yue, Xiao Dong, Hao, X., & Goldman, G. L. (2010). Humor styles, dispositional optimism, and mental health among undergraduates in Hong Kong and China. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 11(2), 173–188.
- Zainal, N., AT, M. R., & Muhammad, S. (2019). PERAN HUMOR DALAM MODAL SOSIAL. *JISPO Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 9(2), 382–393.
- Zulfadri, D., & Raudatussalamah, R. (2019). Tipe Kepribadian Big Five, Sense of Humor dan Subjective Well-Being pada Mahasiswa UIN Suska Riau. *Jurnal Psikologi*, 15(1). <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.7416>

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Instrumen Penelitian

NAMA:

(LAKI/PEREMPUAN)pilih satu* KELAS:**

Centanglah salah satu saja, respon jawaban di bawah ini, sesuai kondisi dan pendapat kamu masing-masing.

SS: Sangat Setuju

S: Setuju

TS: Tidak Setuju

STS: Sangat Tidak Setuju

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1.	Kadang aku memikirkan hal lucu, lelucon atau humor				
2.	Humor atau sesuatu yang jenaka membantuku mengatasi situasi sulit				
3.	Aku yakin bisa membuat orang tertawa				
4.	Aku tidak suka cerita lucu				
5.	Orang bilang kalau aku bisa bercanda, melucu atau bercerita humor				
6.	Humor yang ada membantuku beradaptasi dengan berbagai situasi dan tekanan				
7.	Aku bisa meredakan kondisi tegang/ <i>spaneng</i> dengan cerita yang lucu				
8.	Orang bercanda itu bikin aku pusing				
9.	Aku sering buat orang tertawa/ tersenyum dengan kata yang ku ucapkan				
10	Aku suka lelucon yang bagus				
11	Aku dapat berkata sedemikian rupa untuk membuat orang tertawa				
12	Humor adalah cara mengatasi tekanan yang buruk				
13	Aku mengapresiasi orang yang pandai membuat humor				
14	Orang-orang memandangu agar menghibur dengan cerita hal lucu dan bikin ketawa				
15	Humor membantuku mengatasi masalah atau situasi stres				
16	Aku gak nyaman ketika orang membuat lelucon				
17	Aku dianggap humoris oleh teman-teman				
18	Mengatasi sesuatu dengan humor adalah cara beradaptasi yang keren				
19	Aku dapat mengontrol teman di grup dengan menggunakan humor/ lelucon				
20	Penggunaan humor dan tawa membuatku merasa nyaman				
21	Aku menggunakan humor dan canda tawa untuk menghibur teman-teman				
22	Kata-kata kreatif dan cerdas dariku dapat menghibur orang lain				

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	Aku mengalami pengalaman spiritual ruhaniah yang sulit dijelaskan dengan kata-kata				
2	Aku mengalami kejadian spiritual ruhaniah dengan cara pasrah dan tawakkal dalam hidup agar mencapai sesuatu yang lebih tinggi				
3	Aku punya pengalaman spiritual yang diliputi rasa kagum , takjub, dan takzim.				
4	Kehidupan alam semesta terus berlangsung dan berjalan dengan penuh makna				
5	Mencari arti dan tujuan hidup membuat kita menemukan jawaban yang sebenarnya				
6	Kematian seseorang itu tidak ada hikmahnya				
7	Meskipun tidak selalu bisa dipahami, aku yakin hidup itu memiliki makna yang dalam				
8	Orang dapat menemukan hikmah meski dalam penderitaan, rasa sakit atau musibah.				
9	Sangatlah penting untuk mencari tujuan hidup ini				
10	Aku percaya hidup berisikan misi yang harus dipenuhi				
11	Aku merasa terpanggil untuk menyelesaikan misi pribadi dalam hidup				
12	Aku mengabdikan diri pada sesuatu yang ku anggap bagian dari tujuan hidup				
13	Bahkan ajaran yang suci terkandung dalam aktivitas seperti makan, bekerja dan nikah				
14	Adanya alam semesta sering membuatku kagum dan hormat takzim pada Pencipta				
15	Aku sering merasa kagum, takzim dan syukur tidak hanya pada ibadah tertentu				
16	Aku sering merasa kagum dan bersyukur atas persahabatan yang ku miliki				
17	Tujuan spiritual dan ibadah lebih penting dari mengejar uang dan harta benda				
18	Walaupun uang itu penting, aku merasakan kepuasan dari adanya spiritual dan ibadah				
19	Mengejar harta benda menjadikan orang serasa hampa dan tak kan pernah terpenuhi				
20	Aku merasakan kepedulian yang kuat dengan kemanusiaan				
21	Aku merasakan kasih sayang yang mendalam untuk umat manusia				

22	Aku sering diliputi perasaan belas kasih terhadap sesama manusia				
23	Aku percaya begitu dalam tentang nilai positif dari kemanusiaan				
24	Meski banyak kejahatan terjadi, aku percaya masih ada kebaikan, kejujuran dan cinta				
25	Sebaiknya kita menyadari penderitaan, sakit, dan kematian, meski jangan berlebihan				
26	Pengalaman hidup yang menyakitkan membuatku jadi orang yang lebih baik hari ini				
27	Penderitaan dan sakit kadang diperlukan untuk kita merenungi hidup dan tujuannya				
28	Kejadian spiritual ruhaniah membantuku mengurangi stress diri				
29	Pengalaman ruhaniah membantuku untuk memilih sesuatu yg berharga dalam hidup				
30	Kejadian spiritual memberiku optimisme & energi untuk menjalani hidup sepenuh hati				

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	Aku senang dengan sebagian besar kepribadianku				
2	Ketika melihat kisah hidupku, aku bahagia dengan apa yang telah terjadi				
3	Beberapa orang berkelana tanpa tujuan hidup, tetapi aku bukan salah satunya				
4	Tuntutan hidup sehari-hari sering membuatku kecewa				
5	Dalam banyak hal aku merasa kecewa dengan pencapaian dalam hidupku				
6	Mempertahankan hubungan erat itu sulit dan membuatku frustrasi				
7	Aku mementingkan hidup hari ini dan tidak terlalu memikirkan masa depan				
8	Aku merasa bertanggung jawab atas situasi di lingkungan tempat tinggalku				
9	Aku pandai mengelola tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari				
10	Kadang perasaanku seakan akan sudah merasa melakukan semua yang harus dilakukan				
11	Bagiku, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan				
12	Pengalaman baru adalah penting bagiku, agar menantangku berpikir tentang diriku sendiri dan dunia				
13	Orang menganggapku suka memberi, dan bersedia membagi waktu dengan orang lain				
14	Aku sudah lama menyerah untuk coba membuat kemajuan besar atau perubahan dalam hidupku				
15	Aku gampang terpengaruh oleh pendapat kuat orang-orang.				
16	Aku tidak punya hubungan yang hangat dan terpercaya dengan orang lain				
17	Aku yakin dengan pendapatku sendiri meskipun berbeda dengan orang lain				
18	Aku menilai diri berdasarkan hal yang penting bagiku, bukan menurut nilai yang orang lain anggap penting				

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SPSS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.812	22

Item-Total Statistics *Sense of humor*

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	61.7949	52.130	.000	.814
VAR00002	61.8462	47.545	.450	.801
VAR00003	61.8718	46.785	.422	.802
VAR00004	61.6838	49.063	.197	.815
VAR00005	61.9829	47.103	.440	.801
VAR00006	61.8974	47.420	.381	.804
VAR00007	61.8974	46.920	.430	.801
VAR00008	61.7350	48.059	.340	.806
VAR00009	61.8120	45.671	.611	.792
VAR00010	61.5214	48.941	.311	.807
VAR00011	61.8803	46.779	.486	.799
VAR00012	61.7692	49.524	.199	.813
VAR00013	61.8034	49.539	.188	.814
VAR00014	62.1368	46.481	.451	.800
VAR00015	61.7179	47.239	.386	.804
VAR00016	61.6239	52.185	-.060	.827
VAR00017	62.0769	46.037	.541	.796
VAR00018	61.9658	47.120	.404	.803
VAR00019	62.2393	46.425	.496	.798
VAR00020	61.6923	47.887	.461	.801
VAR00021	61.6838	47.097	.554	.797
VAR00022	62.0598	48.367	.315	.807

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.819	30

Item-Total Statistics *Spiritualitas*

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	90.6752	58.928	.186	.821
VAR00002	90.5299	57.389	.304	.816
VAR00003	90.4359	57.920	.317	.815
VAR00004	89.9402	56.557	.592	.806
VAR00005	89.9402	57.091	.483	.809
VAR00006	90.1368	59.050	.185	.821
VAR00007	89.8205	56.045	.514	.807
VAR00008	89.8889	57.669	.383	.812
VAR00009	89.6838	57.977	.407	.812
VAR00010	89.9316	57.719	.379	.812
VAR00011	90.2650	58.972	.260	.817
VAR00012	90.1111	59.393	.252	.817
VAR00013	90.1197	59.520	.282	.816
VAR00014	89.7692	56.265	.485	.808
VAR00015	90.0342	57.464	.423	.811
VAR00016	89.8462	58.804	.274	.816
VAR00017	90.1709	59.057	.188	.821
VAR00018	89.9402	59.815	.212	.818
VAR00019	90.2906	58.363	.266	.817
VAR00020	90.0684	60.219	.177	.819
VAR00021	90.0598	58.264	.368	.813
VAR00022	89.9487	58.825	.312	.815
VAR00023	90.0513	56.721	.488	.808
VAR00024	89.8462	57.683	.402	.812
VAR00025	90.0171	59.155	.335	.815
VAR00026	89.9145	57.268	.421	.811
VAR00027	89.9060	58.327	.336	.814
VAR00028	90.3761	60.840	.041	.827
VAR00029	90.2735	57.821	.387	.812
VAR00030	90.2137	57.635	.408	.811

Reliability Statistics Psy Well Being

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.677	.684	16

Correlations

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	TOTALSKOR	
VAR00001	Pearson Correlation	1	.476**	.032	.056	.032	.084	.082	.168	.208*	-.025	.120	.160	.049	.033	-.085	.024	.063	.260**	.376**
	Sig. (2-tailed)		.000	.735	.546	.735	.367	.381	.071	.024	.788	.198	.086	.603	.725	.361	.800	.498	.005	.000
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
VAR00002	Pearson Correlation	.476**	1	.087	.124	.184*	.129	.040	.228*	.145	-.128	.153	.281**	.047	.102	-.132	.032	.091	.241**	.441**
	Sig. (2-tailed)	.000		.350	.182	.047	.165	.671	.014	.118	.169	.099	.002	.612	.273	.157	.731	.327	.009	.000
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
VAR00003	Pearson Correlation	.032	.087	1	.065	.113	.086	.003	.017	.082	-.029	-.003	.003	.140	-.062	.056	-.063	.091	-.001	.215*
	Sig. (2-tailed)	.735	.350		.488	.227	.357	.971	.854	.379	.757	.973	.971	.132	.506	.548	.499	.330	.988	.020
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
VAR00004	Pearson Correlation	.056	.124	.065	1	.392**	.377**	.196*	.076	.153	-.099	-.169	-.002	.018	.187*	.188*	.080	-.009	.430**	.430**
	Sig. (2-tailed)	.546	.182	.488		.000	.000	.034	.413	.101	.893	.290	.069	.982	.847	.043	.043	.392	.924	.000
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
VAR00005	Pearson Correlation	.032	.184*	.113	.392**	1	.431**	.214*	.168	.199*	.007	.055	-.036	-.038	.265**	.129	.295**	.058	.086	.562**
	Sig. (2-tailed)	.735	.047	.227	.000		.000	.021	.071	.031	.944	.554	.703	.688	.004	.166	.001	.535	.359	.000
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
VAR00006	Pearson Correlation	.084	.129	.086	.377**	.431**	1	.219*	.316**	.188*	-.080	.037	-.072	-.001	.185*	.025	.083	.058	.112	.496**
	Sig. (2-tailed)	.367	.165	.357	.000	.000		.018	.001	.043	.392	.691	.443	.990	.046	.786	.372	.532	.229	.000
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
VAR00007	Pearson Correlation	.082	.040	.003	.196*	.214*	.219*	1	.054	.100	-.022	.333**	.100	.086	.343**	.150	.131	.142	-.044	.507**
	Sig. (2-tailed)	.381	.671	.971	.034	.021	.018		.561	.282	.812	.000	.284	.354	.000	.106	.159	.127	.637	.000
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
VAR00008	Pearson Correlation	.168	.228*	.017	.076	.168	.316**	.054	1	.317**	-.017	.124	.237**	.110	.004	-.158	-.014	.100	.201*	.383**
	Sig. (2-tailed)	.071	.014	.854	.413	.071	.001	.561		.000	.857	.184	.010	.236	.969	.088	.879	.281	.030	.000
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
VAR00009	Pearson Correlation	.208*	.145	.082	.153	.199*	.188*	.100	.317**	1	-.020	.036	.144	.103	-.117	.124	.039	-.037	.193*	.375**
	Sig. (2-tailed)	.024	.118	.379	.101	.031	.043	.282	.000		.828	.703	.121	.271	.208	.182	.678	.690	.037	.000
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
VAR00010	Pearson Correlation	-.025	-.128	-.029	.013	.007	-.080	-.022	-.017	-.020	1	-.194*	-.229*	-.162	.122	.164	.007	-.114	-.130	.033
	Sig. (2-tailed)	.788	.169	.757	.893	.944	.392	.812	.857	.828		.036	.013	.081	.190	.078	.939	.219	.164	.721
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
VAR00011	Pearson Correlation	.120	.153	-.003	-.099	.055	.037	.333**	.124	.036	-.194*	1	.652**	.224*	.324**	-.163	-.034	.273**	.306**	.469**
	Sig. (2-tailed)	.198	.099	.973	.290	.554	.691	.000	.184	.703	.036		.000	.015	.000	.079	.713	.003	.001	.000
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
VAR00012	Pearson Correlation	.160	.281**	.003	-.169	-.036	-.072	.100	.237**	.144	-.229*	.652**	1	.142	.106	-.211*	-.077	.273**	.342**	.359**
	Sig. (2-tailed)	.086	.002	.971	.069	.703	.443	.284	.010	.121	.013	.000		.127	.254	.022	.411	.003	.000	.000
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
VAR00013	Pearson Correlation	.049	.047	.140	-.002	-.038	-.001	.086	.110	.103	-.162	.224*	.142	1	-.069	-.296**	-.061	.293**	.037	.214*
	Sig. (2-tailed)	.603	.612	.132	.982	.688	.990	.354	.236	.271	.081	.015	.127		.462	.001	.515	.001	.689	.021
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
VAR00014	Pearson Correlation	.033	.102	-.062	.018	.265**	.185*	.343**	.004	-.117	.122	.324**	.106	-.069	1	.194*	.233*	.043	.048	.481**
	Sig. (2-tailed)	.725	.273	.506	.847	.004	.046	.000	.969	.208	.190	.000	.254	.462		.036	.011	.646	.608	.000
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
VAR00015	Pearson Correlation	-.085	-.132	.056	.187*	.129	.025	.150	-.158	.124	.164	-.163	-.211*	-.296**	.194*	1	.084	-.106	-.027	.170
	Sig. (2-tailed)	.361	.157	.548	.043	.166	.088	.088	.182	.078	.079	.022	.001	.036	.036		.370	.255	.775	.067
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
VAR00016	Pearson Correlation	.024	.032	-.063	.188*	.295**	.083	.131	-.014	.039	.007	-.034	-.077	-.061	.233*	.084	1	-.060	.008	.317**
	Sig. (2-tailed)	.800	.731	.499	.043	.001	.372	.159	.879	.678	.939	.713	.411	.515	.011	.370		.521	.930	.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
VAR00017	Pearson Correlation	.063	.091	.091	.080	.058	.058	.142	.100	-.037	-.114	.273**	.273**	.293**	.043	-.106	-.060	1	.368**	.373**
	Sig. (2-tailed)	.498	.327	.330	.392	.535	.532	.127	.281	.690	.219	.003	.003	.001	.646	.255	.521		.000	.000
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
VAR00018	Pearson Correlation	.260**	.241**	-.001	-.009	.086	.112	-.044	.201*	.193*	-.130	.306**	.342**	.037	.048	-.027	.008	.368**	1	.423**
	Sig. (2-tailed)	.005	.009	.988	.924	.359	.229	.637	.030	.037	.164	.001	.000	.689	.608	.775	.930	.000		.000
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
TOTALSKOR	Pearson Correlation	.376**	.441**	.215*	.430**	.562**	.496**	.507**	.383**	.375**	.033	.469**	.359**	.214*	.481**	.170	.317**	.373**	.423**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.020	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.721	.000	.000	.021	.000	.067	.001	.000	.000	
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

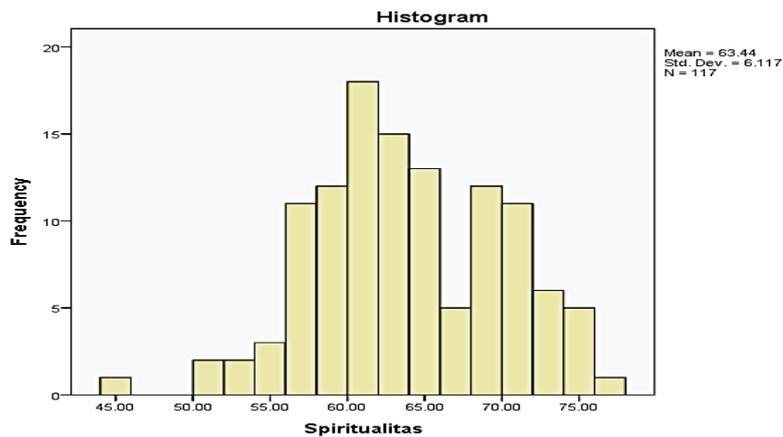
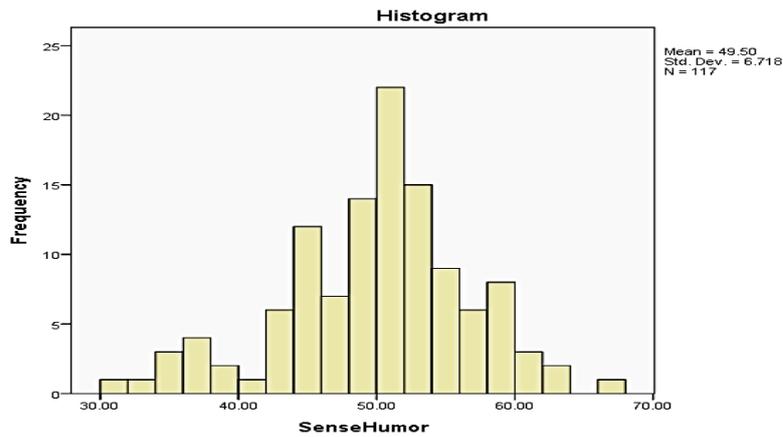
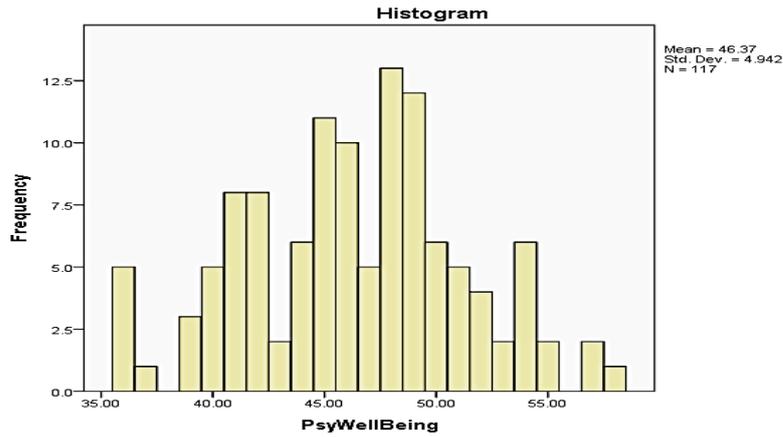
UJI NORMALITAS DAN UJI LINEARITAS

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PsyWellBeing * Spiritualitas	Between Groups	(Combined)	1318.664	26	50.718	3.014	.000
		Linearity	549.102	1	549.102	32.630	.000
		Deviation from Linearity	769.561	25	30.782	1.829	.021
	Within Groups	1514.533	90	16.828			
Total			2833.197	116			

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PsyWellBeing * SenseHumor	Between Groups	(Combined)	1090.949	29	37.619	1.879	.013
		Linearity	335.693	1	335.693	16.763	.000
		Deviation from Linearity	755.255	28	26.973	1.347	.149
	Within Groups	1742.248	87	20.026			
Total			2833.197	116			

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PsyWellBeing	.082	117	.049	.985	117	.203
SenseHumor	.096	117	.010	.980	117	.073
Spiritualitas	.100	117	.006	.981	117	.095

a. Lilliefors Significance Correction



ANALISIS DEKRIPTIF

KATEGORIh

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sedang	30	25.6	25.6	25.6
tinggi	87	74.4	74.4	100.0
Total	117	100.0	100.0	

kategoriSp

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sedang	5	4.3	4.3	4.3
tinggi	112	95.7	95.7	100.0
Total	117	100.0	100.0	

kategoriPWB

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SEDANG	30	25.6	25.6	25.6
TINGGI	87	74.4	74.4	100.0
Total	117	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SenseHumor	117	31.00	67.00	49.4957	6.71799
Spiritualitas	117	45.00	76.00	63.4444	6.11731
PsyWellBeing	117	36.00	58.00	46.3675	4.94208
Valid N (listwise)	117				

UJI HIPOTESIS DAN HIERARCHICAL MULTIPLE REGRESSION

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	SenseHumor, Spiritualitas ^b		Enter

a. Dependent Variable: PsyWellBeing

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.488 ^a	.238	.225	4.35052

a. Predictors: (Constant), SenseHumor, Spiritualitas

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	675.512	2	337.756	17.845	.000 ^b
	Residual	2157.685	114	18.927		
	Total	2833.197	116			

a. Dependent Variable: PsyWellBeing

b. Predictors: (Constant), SenseHumor, Spiritualitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	19.428	4.536		4.283	.000
	Spiritualitas	.296	.070	.367	4.237	.000
	SenseHumor	.165	.064	.224	2.584	.011

a. Dependent Variable: PsyWellBeing

Correlations

		SenseHumor	Spiritualitas	PsyWellBeing
SenseHumor	Pearson Correlation	1	.329**	.344**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	117	117	117
Spiritualitas	Pearson Correlation	.329**	1	.440**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	117	117	117
PsyWellBeing	Pearson Correlation	.344**	.440**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	117	117	117

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	SenseHumor ^b	.	Enter
2	Spiritualitas ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: PsyWellBeing

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.344 ^a	.118	.111	4.66020	.118	15.457	1	115	.000
2	.488 ^b	.238	.225	4.35052	.120	17.954	1	114	.000

a. Predictors: (Constant), SenseHumor

b. Predictors: (Constant), SenseHumor, Spiritualitas

Excluded Variables^a

Model	Beta In	t	Sig.	Partial Correlation	Collinearity Statistics	
					Tolerance	
1	Spiritualitas	.367 ^b	4.237	.000	.369	.892

a. Dependent Variable: PsyWellBeing

b. Predictors in the Model: (Constant), SenseHumor

ANALISIS INTERKORELASI (4SOH&9SP TO 6PWB)

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	HUMOR4, HUMOR2, HUMOR1, HUMOR3 ^b		Enter

a. Dependent Variable: PWBall

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.350 ^a	.123	.091	4.71062	.123	3.920	4	112	.005

a. Predictors: (Constant), HUMOR4, HUMOR2, HUMOR1, HUMOR3

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	33.703	3.379		9.976	.000
	HUMOR1	.135	.241	.065	.560	.577
	HUMOR2	.322	.205	.163	1.569	.119
	HUMOR3	.399	.385	.127	1.037	.302
	HUMOR4	.203	.288	.088	.705	.482

a. Dependent Variable: PWBall

Correlations

		HUMOR1	HUMOR2	HUMOR3	HUMOR4	PWBall
HUMOR1	Pearson Correlation	1	.275**	.551**	.602**	.233*
	Sig. (2-tailed)		.003	.000	.000	.011
	N	117	117	117	117	117
HUMOR2	Pearson Correlation	.275**	1	.488**	.438**	.282**
	Sig. (2-tailed)	.003		.000	.000	.002
	N	117	117	117	117	117
HUMOR3	Pearson Correlation	.551**	.488**	1	.601**	.295**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.001
	N	117	117	117	117	117
HUMOR4	Pearson Correlation	.602**	.438**	.601**	1	.275**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.003
	N	117	117	117	117	117
PWBall	Pearson Correlation	.233*	.282**	.295**	.275**	1
	Sig. (2-tailed)	.011	.002	.001	.003	
	N	117	117	117	117	117

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	spirit9, spirit3, spirit1, spirit5, spirit8, spirit7, spirit4, spirit2, spirit6 ^b		Enter

a. Dependent Variable: pwbALL

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.540 ^a	.292	.232	4.33011

a. Predictors: (Constant), spirit9, spirit3, spirit1, spirit5, spirit8, spirit7, spirit4, spirit2, spirit6

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	826.963	9	91.885	4.901	.000 ^b
	Residual	2006.233	107	18.750		
	Total	2833.197	116			

a. Dependent Variable: pwbALL

b. Predictors: (Constant), spirit9, spirit3, spirit1, spirit5, spirit8, spirit7, spirit4, spirit2, spirit6

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.510	4.521		5.421	.000
	spirit1	.240	.310	.067	.776	.440
	spirit2	.404	.367	.136	1.101	.273
	spirit3	.566	.703	.075	.805	.423
	spirit4	.475	.473	.106	1.005	.317
	spirit5	.072	.680	.012	.106	.916
	spirit6	1.274	.418	.378	3.046	.003
	spirit7	-.243	.758	-.031	-.320	.749
	spirit8	-.243	.410	-.062	-.592	.555
	spirit9	.149	.379	.034	.394	.695

a. Dependent Variable: pwbALL

Correlations

		spirit1	spirit2	spirit3	spirit4	spirit5	spirit6	spirit7	spirit8	spirit9	pwbALL
spirit1	Pearson Correlation	1	.162	.044	.225*	.117	.142	.087	.104	.227*	.169
	Sig. (2-tailed)		.080	.637	.015	.210	.128	.353	.267	.014	.068
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
spirit2	Pearson Correlation	.162	1	.439**	.542**	.304**	.377**	.402**	.578**	.174	.341**
	Sig. (2-tailed)	.080		.000	.000	.001	.000	.000	.000	.060	.000
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
spirit3	Pearson Correlation	.044	.439**	1	.309**	.230*	.333**	.258**	.195*	.043	.280**
	Sig. (2-tailed)	.637	.000		.001	.013	.000	.005	.035	.644	.002
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
spirit4	Pearson Correlation	.225*	.542**	.309**	1	.287**	.400**	.116	.393**	.078	.347**
	Sig. (2-tailed)	.015	.000	.001		.002	.000	.213	.000	.402	.000
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
spirit5	Pearson Correlation	.117	.304**	.230*	.287**	1	.689**	.328**	.086	.131	.358**
	Sig. (2-tailed)	.210	.001	.013	.002		.000	.000	.354	.159	.000
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
spirit6	Pearson Correlation	.142	.377**	.333**	.400**	.689**	1	.414**	.209*	.074	.491**
	Sig. (2-tailed)	.128	.000	.000	.000	.000		.000	.024	.431	.000
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
spirit7	Pearson Correlation	.087	.402**	.258**	.116	.328**	.414**	1	.257**	.121	.210*
	Sig. (2-tailed)	.353	.000	.005	.213	.000	.000		.005	.195	.023
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
spirit8	Pearson Correlation	.104	.578**	.195*	.393**	.086	.209*	.257**	1	.250**	.160
	Sig. (2-tailed)	.267	.000	.035	.000	.354	.024	.005		.006	.084
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
spirit9	Pearson Correlation	.227*	.174	.043	.078	.131	.074	.121	.250**	1	.095
	Sig. (2-tailed)	.014	.060	.644	.402	.159	.431	.195	.006		.310
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
pwbALL	Pearson Correlation	.169	.341**	.280**	.347**	.358**	.491**	.210*	.160	.095	1
	Sig. (2-tailed)	.068	.000	.002	.000	.000	.000	.023	.084	.310	
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		HUMOR1kreatif	HUMOR2coping	HUMOR3people	HUMOR4humor	spirit1transenden	spirit2makna	spirit3misi	spirit4suci	spirit5bahagia	spirit6altruis	spirit7idealis	spirit8tragedi	spirit9manfaat	pwb1selfacc
HUMOR1kreatif	Pearson Correlation	1	.275**	.551**	.602**	-.092	.122	.075	.085	.334**	.429**	.242**	.012	.008	.163
	Sig. (2-tailed)		.003	.000	.000	.323	.188	.421	.365	.000	.000	.009	.899	.933	.080
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
HUMOR2coping	Pearson Correlation	.275**	1	.488**	.438**	.025	.243**	.169	.262**	.296**	.410**	.113	.095	.066	.362**
	Sig. (2-tailed)	.003		.000	.000	.785	.008	.068	.004	.001	.000	.225	.309	.479	.000
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
HUMOR3people	Pearson Correlation	.551**	.488**	1	.601**	-.052	.141	-.262**	.088	.366**	.350**	.104	-.029	-.002	.141
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.576	.131	.004	.466	.000	.000	.262	.754	.981	.130
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
HUMOR4humor	Pearson Correlation	.602**	.438**	.601**	1	-.070	.305**	.367**	.185	.414**	.545**	.319**	.184	.031	.117
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.452	.001	.000	.046	.000	.000	.000	.047	.741	.208
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
spirit1transenden	Pearson Correlation	-.092	.025	-.052	-.070	1	.162	.044	.225**	.117	.142	.087	.104	.227*	.030
	Sig. (2-tailed)	.323	.785	.576	.452		.080	.637	.015	.210	.128	.353	.267	.014	.745
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
spirit2makna	Pearson Correlation	.122	.243**	.141	.305**	.162	1	.439**	.542**	.304**	.377**	.402**	.578**	.174	.080
	Sig. (2-tailed)	.188	.008	.131	.001	.080		.000	.000	.001	.000	.000	.000	.060	.393
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
spirit3misi	Pearson Correlation	.075	.169	.262**	.367**	.044	.439**	1	.309**	.230*	.333**	.258**	.195*	.043	.039
	Sig. (2-tailed)	.421	.068	.004	.000	.637	.000		.001	.013	.000	.005	.035	.644	.675
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
spirit4suci	Pearson Correlation	.085	.262**	.068	.185	.225**	.542**	.309**	1	.287**	.400**	.116	.393**	.078	.233*
	Sig. (2-tailed)	.365	.004	.466	.046	.015	.000	.001		.002	.000	.213	.000	.402	.011
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
spirit5bahagia	Pearson Correlation	.334**	.296**	.366**	.414**	.117	.304**	.230*	.287**	1	.689**	.328**	.086	.131	.279**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.000	.210	.001	.013	.002		.000	.000	.354	.159	.002
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
spirit6altruis	Pearson Correlation	.429**	.410**	.350**	.545**	.142	.377**	.333**	.400**	.689**	1	.414**	.209*	.074	.293**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.128	.000	.000	.000	.000		.000	.024	.431	.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
spirit7idealis	Pearson Correlation	.242**	.113	.104	.319**	.087	.402**	.258**	.116	.328**	.414**	1	.257**	.121	-.031
	Sig. (2-tailed)	.009	.225	.262	.000	.353	.000	.005	.213	.000	.000		.005	.195	.743
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
spirit8tragedi	Pearson Correlation	.012	.095	-.029	.184*	.104	.578**	.195*	.393**	.086	.209*	.257**	1	.250**	-.013
	Sig. (2-tailed)	.899	.309	.754	.047	.267	.000	.035	.000	.354	.024	.005		.006	.892
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
spirit9manfaat	Pearson Correlation	.008	.066	-.002	.031	.227*	.174	.043	.078	.131	.074	.121	.250**	1	.136
	Sig. (2-tailed)	.933	.479	.981	.741	.014	.060	.644	.402	.159	.431	.195	.006		.144
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
pwb1selfacc	Pearson Correlation	.163	.362**	.141	.117	.030	.080	.039	.233*	.279**	.293**	-.031	-.013	.136	1
	Sig. (2-tailed)	.080	.000	.130	.208	.745	.393	.675	.011	.002	.001	.743	.892	.144	
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
spirit1transenden	117	2.00	8.00	5.3932	1.37061
spirit2makna	117	7.00	16.00	13.2650	1.65776
spirit3misi	117	1.00	4.00	3.2479	.65530
spirit4suci	117	3.00	8.00	6.5556	1.10207
spirit5bahagia	117	4.00	8.00	6.3590	.83523
spirit6altruis	117	5.00	12.00	9.4786	1.46569
spirit7idealis	117	1.00	4.00	3.3333	.62972
spirit8tragedi	117	6.00	12.00	9.7009	1.26126
spirit9manfaat	117	2.00	8.00	5.8718	1.13364
pwb1selfacc	117	6.00	12.00	8.7778	1.49200
pwb2relation	117	5.00	12.00	7.9915	1.39886
pwb3growth	117	3.00	12.00	9.2906	1.79588
pwb4purpose	117	3.00	8.00	5.7436	1.06798
pwb5enviro	117	5.00	11.00	8.3846	1.32513
pwb6tonomi	117	4.00	8.00	6.1795	1.17895
HUMOR1kreatif	117	5.00	16.00	11.6325	2.39467
HUMOR2coping	117	7.00	20.00	14.6496	2.50281
HUMOR3people	117	3.00	12.00	8.4359	1.57231
HUMOR4humor	117	9.00	20.00	14.7778	2.12988
Valid N (listwise)	117				

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.495 ^a	.245	.149	1.37621

a. Predictors: (Constant), spirit9manfaat, HUMOR3people, spirit4suci, spirit7idealis, spirit1transenden, spirit3misi, spirit8tragedi, spirit5bahagia, HUMOR2coping, HUMOR1kreatif, spirit2makna, HUMOR4humor, spirit6altruis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	63.145	13	4.857	2.565	.004 ^b
	Residual	195.077	103	1.894		
	Total	258.222	116			

a. Dependent Variable: pwb1selfacc

b. Predictors: (Constant), spirit9manfaat, HUMOR3people, spirit4suci, spirit7idealis, spirit1transenden, spirit3misi, spirit8tragedi, spirit5bahagia, HUMOR2coping, HUMOR1kreatif, spirit2makna, HUMOR4humor, spirit6altruis

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.867	1.545		3.151	.002
	HUMOR1 kreatif	.074	.075	.119	.992	.324
	HUMOR2coping	.192	.064	.322	3.009	.003
	HUMOR3people	-.093	.120	-.098	-0.780	.437
	HUMOR4humor	-.098	.095	-.139	-1.029	.306
	spirit1 transenden	-.061	.100	-.056	-0.605	.546
	spirit2makna	-.036	.117	-.040	-.303	.762
	spirit3misi	-.022	.239	-.010	-.091	.927
	spirit4suci	.198	.153	.146	1.295	.198
	spirit5bahagia	.260	.221	.145	1.176	.242
	spirit6altruis	.158	.146	.155	1.078	.283
	spirit7idealis	-.330	.246	-.139	-1.345	.182
	spirit8tragedi	-.109	.132	-.092	-.823	.412
	spirit9manfaat	.179	.121	.136	1.478	.142

a. Dependent Variable: pwb1selfacc

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.538 ^a	.290	.200	1.25131

a. Predictors: (Constant), spirit9manfaat, HUMOR3people, spirit4suci, spirit7idealis, spirit1transenden, spirit3misi, spirit8tragedi, spirit5bahagia, HUMOR2coping, HUMOR1kreatif, spirit2makna, HUMOR4humor, spirit6altruis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	65.716	13	5.055	3.228	.000 ^b
	Residual	161.275	103	1.566		
	Total	226.991	116			

a. Dependent Variable: pwb2relation

b. Predictors: (Constant), spirit9manfaat, HUMOR3people, spirit4suci, spirit7idealis, spirit1transenden, spirit3misi, spirit8tragedi, spirit5bahagia, HUMOR2coping, HUMOR1kreatif, spirit2makna, HUMOR4humor, spirit6altruis

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.428	1.404		4.577	.000
	HUMOR1 kreatif	.052	.068	.089	.758	.450
	HUMOR2coping	-.067	.058	-.119	-1.149	.253
	HUMOR3people	-.012	.109	-.014	-.114	.909
	HUMOR4humor	.041	.086	.062	.470	.639
	spirit1 transenden	-.078	.091	-.077	-.859	.392
	spirit2makna	.036	.107	.042	.335	.738
	spirit3misi	-.086	.217	-.040	-.397	.692
	spirit4suci	-.032	.139	-.025	-.228	.820
	spirit5bahagia	-.313	.201	-.187	-1.559	.122
	spirit6altruis	.574	.133	.601	4.315	.000
	spirit7idealis	.110	.223	.049	.491	.625
	spirit8tragedi	-.135	.120	-.122	-1.124	.264
	spirit9manfaat	-.106	.110	-.086	-.961	.339

a. Dependent Variable: pwb2relation

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.584 ^a	.341	.258	1.54665

a. Predictors: (Constant), spirit9manfaat, HUMOR3people, spirit4suci, spirit7idealis, spirit1transenden, spirit3misi, spirit8tragedi, spirit5bahagia, HUMOR2coping, HUMOR1kreatif, spirit2makna, HUMOR4humor, spirit6altruis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	127.730	13	9.825	4.107	.000 ^b
	Residual	246.389	103	2.392		
	Total	374.120	116			

a. Dependent Variable: pwb3growth

b. Predictors: (Constant), spirit9manfaat, HUMOR3people, spirit4suci, spirit7idealis, spirit1transenden, spirit3misi, spirit8tragedi, spirit5bahagia, HUMOR2coping, HUMOR1kreatif, spirit2makna, HUMOR4humor, spirit6altruis

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.006	1.736		.580	.563
	HUMOR1 kreatif	-.119	.084	-.158	-1.407	.162
	HUMOR2coping	.017	.072	.023	.235	.815
	HUMOR3people	.395	.134	.345	2.936	.004
	HUMOR4humor	-.176	.107	-.208	-1.646	.103
	spirit1 transenden	.060	.113	.046	.533	.596
	spirit2makna	.160	.132	.147	1.209	.229
	spirit3misi	.312	.269	.114	1.160	.249
	spirit4suci	.361	.172	.222	2.103	.038
	spirit5bahagia	-.020	.248	-.009	-.082	.935
	spirit6altruis	.087	.164	.071	.532	.596
	spirit7idealis	-.008	.276	-.003	-.029	.977
	spirit8tragedi	.280	.149	.196	1.881	.063
	spirit9manfaat	-.089	.136	-.056	-.654	.514

a. Dependent Variable: pwb3growth

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.501 ^a	.251	.157	.98073

a. Predictors: (Constant), spirit9manfaat, HUMOR3people, spirit4suci, spirit7idealis, spirit1transenden, spirit3misi, spirit8tragedi, spirit5bahagia, HUMOR2coping, HUMOR1kreatif, spirit2makna, HUMOR4humor, spirit6altruis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	33.238	13	2.557	2.658	.003 ^b
	Residual	99.069	103	.962		
	Total	132.308	116			

a. Dependent Variable: pwb4purpose

b. Predictors: (Constant), spirit9manfaat, HUMOR3people, spirit4suci, spirit7idealis, spirit1transenden, spirit3misi, spirit8tragedi, spirit5bahagia, HUMOR2coping, HUMOR1kreatif, spirit2makna, HUMOR4humor, spirit6altruis

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.135	1.101		1.031	.305
	HUMOR1 kreatif	-.016	.053	-.037	-.307	.760
	HUMOR2coping	-.013	.045	-.029	-.277	.782
	HUMOR3people	.108	.085	.159	1.271	.207
	HUMOR4humor	.067	.068	.134	.990	.324
	spirit1 transenden	.164	.072	.210	2.288	.024
	spirit2makna	.101	.084	.156	1.205	.231
	spirit3misi	.189	.170	.116	1.113	.268
	spirit4suci	-.033	.109	-.034	-.302	.763
	spirit5bahagia	-.243	.157	-.190	-1.544	.126
	spirit6altruis	-.009	.104	-.012	-.084	.933
	spirit7idealis	.126	.175	.074	.719	.474
	spirit8tragedi	.083	.094	.098	.880	.381
	spirit9manfaat	.148	.086	.157	1.714	.090

a. Dependent Variable: pwb4purpose

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	28.895	13	2.223	1.310	.219 ^b
	Residual	174.797	103	1.697		
	Total	203.692	116			

a. Dependent Variable: pwb5enviro

b. Predictors: (Constant), spirit9manfaat, HUMOR3people, spirit4suci, spirit7idealis, spirit1transenden, spirit3misi, spirit8tragedi, spirit5bahagia, HUMOR2coping, HUMOR1kreatif, spirit2makna, HUMOR4humor, spirit6altruis

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.516 ^a	.267	.174	1.07144

a. Predictors: (Constant), spirit9manfaat, HUMOR3people, spirit4suci, spirit7idealis, spirit1transenden, spirit3misi, spirit8tragedi, spirit5bahagia, HUMOR2coping, HUMOR1kreatif, spirit2makna, HUMOR4humor, spirit6altruis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	42.988	13	3.307	2.881	.001 ^b
	Residual	118.242	103	1.148		
	Total	161.231	116			

a. Dependent Variable: pwb6otonomi

b. Predictors: (Constant), spirit9manfaat, HUMOR3people, spirit4suci, spirit7idealis, spirit1transenden, spirit3misi, spirit8tragedi, spirit5bahagia, HUMOR2coping, HUMOR1kreatif, spirit2makna, HUMOR4humor, spirit6altruis

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.391	1.203		1.157	.250
	HUMOR1 kreatif	.004	.058	.008	.070	.944
	HUMOR2coping	.025	.050	.052	.494	.622
	HUMOR3people	.132	.093	.176	1.417	.160
	HUMOR4humor	-.071	.074	-.128	-.963	.338
	spirit1 transenden	.132	.078	.153	1.685	.095
	spirit2makna	.063	.091	.089	.691	.491
	spirit3misi	.060	.186	.034	.324	.746
	spirit4suci	.145	.119	.136	1.221	.225
	spirit5bahagia	.019	.172	.013	.108	.914
	spirit6altruis	.223	.114	.278	1.961	.053
	spirit7idealis	.079	.191	.042	.413	.681
	spirit8tragedi	-.064	.103	-.069	-.624	.534
	spirit9manfaat	-.043	.094	-.041	-.455	.650

a. Dependent Variable: pwb6otonomi

