

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan laporan BPS (Badan Pusat Statistik), jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan mencapai 65,82 juta orang atau mencapai 20,31 persen dari total penduduk pada tahun. BPS (Badan Pusat Statistik) menyatakan bahwa sejak tahun 2021, Indonesia telah memasuki fase struktur penduduk tua (*ageing population*), yakni sekitar 1 dari 10 penduduk adalah lansia. Sebenarnya fenomena ini dapat menjadi bonus demografi kedua karena proporsi lansia yang banyak tetapi masih produktif, dapat memberikan sumbangsih bagi perekonomian negara (Rosidi, 2024). Di sisi lain, lansia dapat menjadi tantangan pembangunan ketika tidak produktif dan menjadi bagian dari penduduk rentan (Rosidi, 2024).

Penuaan merupakan suatu proses biologis alami yang akan dialami oleh setiap individu seiring bertambahnya usia. Meski demikian, penurunan fungsi pada sistem tubuh tidak terjadi secara serentak, melainkan berlangsung secara bertahap dan bervariasi antara satu individu dengan yang lain. Walaupun menjadi tua merupakan fenomena universal, hingga kini belum ada penjelasan ilmiah yang benar-benar pasti mengenai penyebab utama penuaan ataupun mengapa proses tersebut terjadi pada usia yang berbeda-beda pada setiap orang (Fatmawati & Imron, 2017). Berdasarkan klasifikasi yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015), kelompok lanjut usia dibagi menjadi dua kategori, yaitu lansia berusia 60–69 tahun dan lansia dengan risiko kesehatan lebih tinggi, yaitu mereka yang telah berusia di atas 70 tahun.

Pada umumnya, individu lanjut usia mengalami penurunan kondisi baik secara fisik maupun psikologis secara perlahan. Penurunan ini dapat memicu munculnya stres yang cukup signifikan, terutama jika lansia tidak mampu beradaptasi dengan perubahan yang dialaminya. Selain stres, berbagai gangguan psikososial lainnya seperti kecemasan dan depresi juga kerap dialami oleh kelompok usia ini. Berbagai faktor yang menjadi penyebab munculnya masalah psikososial tersebut meliputi perubahan dalam aspek fisik, kondisi kejiwaan, serta

lingkungan sosial. Beberapa gejala yang biasa muncul pada lansia yang mengalami tekanan mental mencakup perubahan suasana hati yang ekstrem, mudah tersinggung, perasaan tidak dihargai, kecewa berlebihan, kehilangan semangat hidup, serta merasa tidak lagi memiliki peran yang berarti (Kaunang et al., 2019).

Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis yang timbul ketika seseorang merasa adanya ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal dengan kemampuan internal untuk merespons atau mengatasi tekanan tersebut. Dalam konteks modern, stres sering dianggap sebagai "penyakit zaman kini", karena erat kaitannya dengan perubahan sosial dan teknologi yang berlangsung cepat. Tuntutan untuk mampu beradaptasi dengan perubahan yang begitu dinamis sering kali menimbulkan tekanan, dan ketika individu mengalami kesulitan atau bahkan kegagalan dalam menyesuaikan diri, hal ini dapat memicu berbagai keluhan baik secara fisik maupun mental (Rahman, 2016).

Lansia merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap gangguan kesehatan, khususnya dalam aspek mental dan emosional. Masa tua seringkali diwarnai oleh berbagai perubahan besar dalam kehidupan, seperti berhenti dari dunia kerja (pensiun), mengalami penyakit kronis, penurunan kemampuan fisik, kehilangan pasangan hidup, hingga penempatan di panti wredha. Kondisi-kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang cukup berat. Selain itu, perubahan fisik seperti melemahnya pancaindra, perubahan penampilan, serta keterbatasan aktivitas harian kerap memengaruhi harga diri lansia. Mereka bisa merasa tidak berguna, kesepian, mudah marah, dan sensitif, yang pada akhirnya dapat menjadi pemicu timbulnya gangguan mental seperti kecemasan, stres, serta depresi (Wulandari & Estiningtyas, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Azizah dan Hartanti (2016) menunjukkan bahwa mayoritas lansia mengalami stres pada tingkat sedang. Hasil ini sejalan dengan pandangan teoritis yang menyatakan bahwa usia lanjut identik dengan peningkatan risiko gangguan mental dan emosional, yang berdampak pada kondisi fisik, psikologis, hingga sosial. Lansia yang mengalami stres umumnya menunjukkan gejala seperti mudah marah, menarik diri, serta perasaan cemas yang terus-menerus. Temuan lain dari studi Selo (2017) mengungkapkan bahwa 40,7%

lansia yang tinggal di Panti Werdha Pangesti Lawang mengalami stres, sementara 47,6% lansia yang hidup bersama keluarga cenderung tidak mengalami stres. Hal ini mengindikasikan bahwa keberadaan anggota keluarga sebagai sistem dukungan sosial sangat penting dalam menjaga kesehatan mental lansia. Ketidakhadiran keluarga dalam kehidupan sehari-hari lansia dapat memunculkan rasa kesepian yang mendalam dan kurangnya dukungan emosional.

Kondisi stres yang terus-menerus, jika tidak ditangani, bisa berkembang menjadi kecemasan berat dan berdampak buruk terhadap fungsi kehidupan individu. Gejala seperti perasaan tertekan, ketakutan berlebihan, kehilangan rasa aman, gangguan tidur, perubahan nafsu makan, hingga keluhan fisik seperti jantung berdebar, pusing, dan keringat dingin bisa muncul (Pratiwi et al., 2024). Jika kecemasan ini berlangsung dalam jangka waktu lama, maka efisiensi dan kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari akan terganggu secara signifikan dan berpotensi berkembang menjadi gangguan jiwa yang lebih serius (Kaunang et al., 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa ketidakmampuan lansia dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan peran sosial dan keterbatasan fisik berkaitan erat dengan meningkatnya stres psikologis. Studi empiris menemukan bahwa kejadian hidup yang penuh tekanan pada lansia, seperti perubahan peran dan penurunan kondisi kesehatan, berhubungan dengan rendahnya strategi coping adaptif dan menurunnya kesejahteraan psikologis (Ren et al., 2021). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa rendahnya resiliensi psikologis dan keterbatasan sumber daya coping dapat memperbesar kerentanan lansia terhadap stres psikologis dalam menghadapi perubahan fisik dan sosial selama proses penuaan (Chan et al., 2022). Temuan-temuan tersebut sejalan dengan pandangan Havighurst yang menyatakan bahwa kegagalan dalam menyelesaikan tugas perkembangan pada tahap usia lanjut akan berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis individu. Lansia menghadapi tuntutan perkembangan yang bersifat relatif tidak dapat dibalik, sehingga risiko stres psikologis menjadi lebih tinggi apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi dan strategi coping yang efektif (Havighurst, 1972).

Stres yang tidak tertangani dengan baik pada lanjut usia (lansia) dapat berujung pada penurunan kondisi fisik. Hal ini sering kali disebabkan oleh cara pandang lansia yang negatif terhadap perubahan yang terjadi dalam dirinya, sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada kesehatan jasmani. Keadaan ini akhirnya mempengaruhi kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Salah satu pendekatan yang dapat membantu mengatasi stres pada lansia adalah melalui penguatan kemampuan coping individu. Ketika seseorang mampu memilih dan menerapkan strategi coping yang tepat, maka efektivitas dalam mengelola stres juga akan meningkat (Nofalia, 2019). Strategi coping terhadap stres sendiri mencakup berbagai upaya baik secara fisik maupun psikologis untuk mengendalikan dan mengurangi tekanan eksternal maupun internal, serta menyikapi konflik yang mungkin melampaui kapasitas adaptif individu.

Dalam menghadapi tekanan psikologis di usia lanjut, lansia membutuhkan strategi penyesuaian diri yang tidak hanya efektif, tetapi juga sesuai dengan kondisi dan keterbatasan mereka. Tidak semua bentuk strategi coping dapat diterapkan secara praktis, terutama bagi lansia yang mengalami penurunan fungsi fisik, keterbatasan mobilitas, serta berkurangnya akses terhadap bantuan profesional. Oleh karena itu, pendekatan yang bersifat alami, menyenangkan, dan hadir dalam interaksi sehari-hari memiliki potensi besar sebagai sumber daya psikologis yang protektif. Salah satu pendekatan yang relevan dalam konteks ini adalah kemampuan untuk menanggapi situasi sulit secara ringan dan positif, yaitu melalui humor. *Sense of humor* telah diidentifikasi sebagai bentuk coping emosional yang adaptif dan mampu meredakan tekanan psikologis.

Sebagai bagian dari upaya memperkuat strategi coping tersebut, penggunaan humor telah terbukti sebagai metode yang efektif untuk menurunkan tingkat stres. Humor tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pelampiasan emosional, tetapi juga dapat menjadi sarana adaptif dalam menghadapi situasi sulit. Penelitian McCrae (dalam Wijaya, 2017) menunjukkan bahwa 40% responden dalam penelitiannya memanfaatkan humor sebagai cara untuk menghadapi stres dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, temuan dari Alfiani (dalam Wijaya,

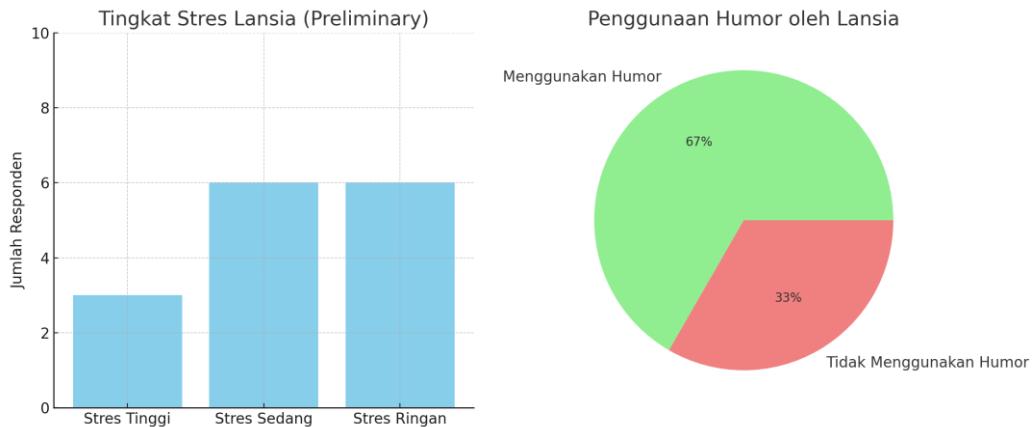
2017) mendukung bahwa humor mampu memberikan dampak positif terhadap kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Terlebih lagi, pendekatan humor seperti terapi tawa dikategorikan sebagai intervensi non-farmakologis yang bersifat universal dan telah digunakan untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan secara efektif (Akimbekov & Razzaque, 2021).

Penelitian Kuiper, Martin, dan Olinger (1993) menunjukkan bahwa individu dengan *sense of humor* yang tinggi melaporkan tingkat stres dan depresi yang lebih rendah. Lefcourt et al. (1995) juga menemukan bahwa humor berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan mampu menurunkan ketegangan emosional, terutama pada kelompok lansia. Studi oleh Bennett dan Lengacher (2009) mengungkapkan bahwa tertawa dapat menurunkan kadar kortisol (hormon stres) dan meningkatkan endorfin, yang berkontribusi langsung terhadap penurunan stres dan peningkatan suasana hati. Selain itu, Menéndez-Aller et al. (2020) dalam kajian empirisnya juga menunjukkan bahwa humor memiliki peran protektif terhadap kecemasan dan depresi, serta meningkatkan resiliensi psikologis pada populasi usia lanjut.

Dalam konteks lansia, *sense of humor* dapat berfungsi sebagai cara untuk membingkai ulang situasi sulit secara lebih positif, menciptakan suasana sosial yang mendukung, dan memelihara emosi positif di tengah berbagai keterbatasan yang dialami. Humor tidak hanya mudah diakses dan murah, tetapi juga bersifat inklusif, dapat digunakan dalam interaksi sosial, dan tidak membutuhkan perangkat atau pelatihan khusus. Hal ini menjadikannya strategi coping yang sangat sesuai bagi lansia dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu, penelitian ini memfokuskan perhatian pada peran *sense of humor* sebagai bentuk strategi coping adaptif yang potensial dalam membantu lansia menghadapi tekanan psikologis.

Berdasarkan literatur yang menyebutkan bahwa humor tidak hanya berfungsi sebagai respons sosial, tetapi juga sebagai bentuk coping yang dapat menurunkan stres (Martin, 2007; Lefcourt et al., 1995), peneliti melakukan studi awal guna melihat sejauh mana temuan tersebut tercermin pada populasi lansia secara lokal. Untuk memperkuat relevansi fokus penelitian ini, peneliti juga melakukan *preliminary research* secara sederhana guna memperoleh gambaran

awal mengenai tingkat stres yang dialami lansia serta kecenderungan mereka dalam menggunakan humor sebagai bagian dari strategi penyesuaian diri.



Gambar 1.1 Diagram Tingkat Stres dan Penggunaan Humor pada Lansia

Data *preliminary* ini diperoleh dari 15 orang lansia di Kota Surabaya yang menjadi responden awal sebelum penelitian utama dilaksanakan. Pengumpulan data dilakukan melalui angket singkat yang memuat pertanyaan mengenai kecenderungan stres dan penggunaan humor dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil yang diperoleh, sebanyak 3 responden (20%) tergolong mengalami stres tinggi, 6 responden (40%) mengalami stres sedang, dan 6 responden (40%) mengalami stres ringan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia dalam data awal ini masih mengalami tekanan psikologis dalam tingkat sedang hingga ringan.

Selain itu, ketika ditanyakan mengenai kecenderungan menggunakan humor dalam menghadapi situasi sehari-hari, sebanyak 10 dari 15 responden (67%) menyatakan bahwa mereka cenderung menggunakan humor sebagai cara untuk merasa lebih baik atau mengurangi ketegangan, sedangkan 5 responden (33%) tidak menggunakan humor dalam mengelola emosinya. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa humor merupakan strategi penyesuaian diri yang cukup umum dan dapat diakses oleh lansia, sehingga relevan untuk dijadikan fokus dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang menarik antara jenis humor dan tingkat stres pada lansia, yang penting untuk ditelaah lebih lanjut dalam upaya memahami strategi coping psikologis mereka.

Berdasarkan uraian di atas, dapat terlihat keterkaitan antara *sense of humor* dengan tingkat stres. Argumen ini didukung oleh penelitian yang dipublikasikan dalam *Geriatric Nursing* pada tahun 2025 (Zhou et al., 2025) yang meninjau 12 studi dengan total 984 partisipan, yang menunjukkan bahwa terapi humor secara signifikan dapat mengurangi depresi dan kesepian, serta meningkatkan kualitas hidup (Zhou et al., 2025). Kemudian penelitian oleh Arifiati dan Wahyuni (2020) di Posyandu Bolon, Colomandu, Karanganyar, menunjukkan bahwa peningkatan *sense of humor* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Studi ini menemukan bahwa humor dapat menjadi strategi coping yang efektif dalam mengelola kecemasan pada usia lanjut (Arifiati & Wahyuni, 2020). Selanjutnya Aprinia dan Khotimah (2022) melakukan penelitian di Surabaya untuk melihat pengaruh interaksi dan *sense of humor* terhadap kebahagiaan lansia, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *sense of humor* memiliki pengaruh signifikan terhadap kebahagiaan lansia, yang dapat mengindikasikan peran humor dalam mengurangi stres.

Berdasarkan kajian terhadap penelitian – penelitian sebelumnya, terdapat beberapa kekurangan yang dapat dijembatani melalui penelitian ini. Penelitian Zhou et al. (2024) menunjukkan bahwa terapi humor bisa membantu mengurangi depresi dan kesepian, namun tidak secara langsung membahas hubungan antara humor dan stres, serta penelitian ini tidak membedakan jenis humor yang digunakan. Penelitian Arifiati dan Wahyuni (2020) hanya melakukan di satu tempat yaitu Posyandu Bolon, sehingga hasilnya sulit digeneralisasikan ke populasi lansia yang lebih luas. Sementara itu, penelitian oleh Aprinia dan Khotimah (2022), lebih menitikberatkan pada kebahagiaan daripada stres dan tidak menjelaskan secara detail mengenai jenis humor yang digunakan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pada studi – studi sebelumnya dengan lebih menekankan pada hubungan antara jenis – jenis *sense of humor* dan tingkat stres pada lansia yang tinggal di Surabaya. Inklusi sampel yang lebih luas, dibandingkan penelitian Arifiati dan Wahyuni (2020), memungkinkan generalisasi yang lebih reliabel.

1.2. Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian pada:

- a. Partisipan dalam penelitian ini adalah lansia dengan usia 60 tahun ke atas di Surabaya.
- b. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara jenis *sense of humor* dengan tingkat stres pada lansia di Surabaya, di mana *sense of humor* dalam penelitian ini mengacu pada empat jenis humor, yaitu *affiliative, self-enhancing, aggressive, dan self-defeating humor*.

1.3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan negatif antara *affiliative humor* dengan tingkat stres pada lansia di Surabaya?
2. Apakah terdapat hubungan negatif antara *self-enhancing humor* dengan tingkat stres pada lansia di Surabaya?
3. Apakah terdapat hubungan positif antara *aggressive humor* dengan tingkat stres pada lansia di Surabaya?
4. Apakah terdapat hubungan positif antara *self-defeating humor* dengan tingkat stres pada lansia di Surabaya?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara jenis *sense of humor*, yang dalam penelitian ini mengacu pada empat jenis humor, yaitu *affiliative humor, self-enhancing humor, aggressive humor, dan self-defeating humor*, dengan tingkat stres pada lansia di Surabaya.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan teori dalam ranah psikologi, khususnya psikologi positif

dan psikologi klinis, dengan fokus pada pemahaman mengenai *sense of humor* dan hubungannya dengan tingkat stres.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi tenaga kesehatan mengenai pentingnya peran *sense of humor* dalam menurunkan atau mengelola tingkat stres pada lansia.

b. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini memberikan manfaat praktis bagi lansia dalam hal peningkatan kesadaran akan pentingnya memiliki *sense of humor* sebagai salah satu strategi untuk mengatasi stres.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi awal atau dasar evaluasi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara *sense of humor* dan stres, sehingga dapat memperluas cakupan kajian serta memperdalam pemahaman dalam bidang ini.