

Sense of Humor : **Dalam Menjaga Kepuasan Pernikahan Pasangan Suami Istri**

Ahmad Fauzan¹, Ardian Adi Putra², Auliya Syaf³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Politik, Universitas Abdurrab,
Jl. Riau Ujung No. 73, Pekanbaru, Indonesia 28282

ardian.adi.putra@univrab.ac.id

Abstrak

Sense of humor atau selera humor memiliki peranan yang penting dalam pernikahan dan dapat meningkatkan kepuasan pernikahan karena humor bisa membantu pasangan dalam *coping* terhadap stres. *Sense of Humor* merupakan bentuk strategi *coping* yang membantu individu menilai situasi tegang menjadi lebih positif dan menggunakan humor sebagai cara untuk menyelesaikan masalah. Kepuasan pernikahan adalah perasaan subjektif yang dirasakan pasangan suami istri dalam suatu pernikahan, meliputi rasa bahagia, puas, serta pengalaman yang menyenangkan bersama pasangannya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan positif antara *sense of humor* dengan kepuasan pernikahan pada suami istri di Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelatif. Sampel penelitian berjumlah 246 orang suami atau istri (suami = 101 orang dan istri = 145 orang) yang bertempat tinggal di Pekanbaru. Pengambilan data menggunakan dua skala yaitu skala *sense of humor* dan skala kepuasan pernikahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sense of humor* memiliki hubungan yang positif dengan kepuasan pernikahan pada suami istri di Pekanbaru dengan signifikansi sebesar 0,000 yang berarti bahwa tinggi atau rendahnya *sense of humor* memiliki korelasi dengan kepuasan pernikahan dan koefisien korelasi sebesar (r) 0,778. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan terutama bagi pasangan suami istri terkait pentingnya *sense of humor* dalam meningkatkan kepuasan dalam pernikahan.

Kata kunci: *sense of humor, kepuasan pernikahan, suami istri*

Abstract

Sense of humor has an important role in marriage and can increase marital satisfaction because humor can help couples cope with stress. A sense of Humor is a form of coping strategy that helps individuals assess tense situations more positively and use humor as a way to solve problems. Marital satisfaction is a subjective feeling felt by married couples in a marriage, including feelings of happiness, satisfaction, and pleasant experiences with their partners. The purpose of this study was to determine whether or not there is a positive relationship between a sense of humor and marital satisfaction in husband and wife in Pekanbaru. This research is correlative quantitative research. The research sample amounted to 246 husbands or wives (husband = 101 people and wife = 145 people) who live in Pekanbaru. Data collection uses two scales, namely the sense of humor scale and the marital satisfaction scale. The results show that sense of humor has a positive relationship with marital satisfaction in husband and wife in Pekanbaru with a significance of 0.000 which means that a high or low sense of humor has a correlation with marital satisfaction and a correlation coefficient of (r) 0.778. This research can be used as a reference for the importance of a sense of humor in increasing marital satisfaction.

Keywords: *sense of humor, marital satisfaction, husband and wife*

PENDAHULUAN

Pernikahan adalah suatu ikatan yang terjalin antara laki-laki dan perempuan yang bertujuan untuk mencapai suatu kebahagiaan (Kumala & Trihandayani, 2015). Menurut Goleman, Daniel, Boyatzis, Richard, dan Mckee (2019) ikatan pernikahan dibangun atas dasar kerjasama dan bertanggung jawab agar terciptanya kebahagiaan, kesejahteraan. Selanjutnya dikatakan bahwa tujuan pernikahan itu sendiri adalah mendapatkan kebahagiaan, cinta kasih, kepuasan

dan keturunan (Munandar, 2001). Pasangan suami istri yang ingin mencapai kebahagiaan dan kepuasan dalam rumah tangga maka seharusnya mampu menyelesaikan segala bentuk konflik, meskipun tidak semua pasangan bisa mengatasi konflik rumah tangganya dengan cara yang baik dan biak. Ketidakmampuan pasangan dalam menyelesaikan konflik dalam pernikahannya seringkali berujung pada perceraian (Muhid, Nurmamita, & Hanim, 2019). Data Badan Pusat Statistik Kota Pekanbaru bahwa kasus perceraian yang terjadi di Pengadilan Agama Kelas 1A Kota Pekanbaru berjumlah 1.618 kasus perceraian (BPS Kota Pekanbaru, 2020). Dari data yang dihimpun, penyebab terbanyak gugatan perkara perceraian tersebut adalah perselisihan dan pertengkaran terus-menerus (Yonela, 2019). Badan Pusat Statistik Kota Pekanbaru (2020) juga menambahkan bahwa angka perceraian yang tinggi ini terjadi hampir di seluruh Negara termasuk Indonesia.

Menurut Hurlock (2003) penyebab terjadinya perceraian itu akibat dari ketidakpuasan pernikahan yang buruk. Hal tersebut terjadi karena suami dan istri sudah tidak bisa lagi saling memuaskan, saling melayani dan tidak mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang dapat memuaskan kedua belah pihak. Hasil penelitian Goei (2017) menunjukkan bahwa meningkatnya angka perceraian diakibatkan oleh kepuasan pernikahan yang menurun. Menurut Istiqomah dan Mukhlis (2015) untuk mendapatkan pernikahan yang bahagia dan penuh rahmat, maka pasangan suami istri yang menjalani pernikahan itu harus merasakan kepuasan.

Kepuasan pernikahan merupakan perasaan yang bersifat subjektif dari pasangan suami istri mengenai perasaan bahagia, puas, dan menyenangkan terhadap pernikahannya secara menyeluruh (Olson, Defrain & Skogran, 2010). Sedangkan Dowlatabadi, Sadaat, dan Jahangiri (2013) menyatakan bahwa kepuasan pernikahan itu merupakan perasaan bahagia terhadap pernikahan yang dialami, kepuasan pernikahan berhubungan dengan kualitas hubungan dan pengaturan waktu, uga bagaimana pasangan mengelola keuangannya.

Menurut Wallestrein dan Blakeslee (1996) di dalam pernikahan pasangan harus berbagi tawa dan memiliki selera humor untuk meningkatkan kepuasan di dalam pernikahan. Raudya (2021) menambahkan bahwa kualitas komunikasi pasangan suami istri yang baik dipengaruhi oleh adanya *sense of humor* di dalam pernikahan. Pentingnya peranan *sense of humor* dalam pernikahan dapat membantu pasangan dalam memilih *coping stress*, rasa humor memungkinkan adanya komunikasi yang positif antar pasangan serta rasa humor berkorelasi positif dengan *self esteem* (Kuiper & Martin, 1993).

Humor membawa kita pada proses komunikasi yang nyaman, menarik, serta penyampaian yang efektif dan dapat berpengaruh baik, humor mampu membangun *relationship*, mengurangi ketegangan sosial, serta menyuguhkan sisi lain dari pemaknaan pesan (Prasetya, 2007). Individu yang dapat menggunakan dan menciptakan humor dari sebuah permasalahan dapat berusaha melihat kembali permasalahan dengan sudut pandang yang membuatnya lebih nyaman sehingga kemungkinan untuk memperoleh jalan keluar dengan tepat semakin banyak (Puspitacandri, 2013).

Menurut pendapat Rahayu dan Hadriami (2015) humor juga dapat membuat orang lain dan diri sendiri merasa senang, sehingga dapat menurunkan stres dan dapat membantu individu menemukan persepsi yang baru terhadap persoalan yang dihadapi. Pasangan yang lebih sering melontarkan *sense of humor* secara umum lebih cenderung mempunyai kualitas hubungan yang lebih baik, hal ini sesuai dengan penelitian Kurtz (2015) yang membuktikan bahwa *sense of humor* dengan pasangan adalah aktivitas yang baik. Orang yang lebih sering menciptakan *sense of humor* dengan pasangan akan merasa lebih dekat dan mendapat dukungan dari pasangan. Kurtz (2015) juga mengatakan bahwa berbagi *sense of humor* dengan pasangan akan membuat arus cinta tetap terjaga meski sudah bertahun-tahun menikah, *sense of humor* mampu menjaga cinta yang ada pada pasangan. Temuan-temuan di atas menunjukkan pentingnya *sense of humor*

untuk memiliki hubungan yang positif dalam meningkatkan kepuasan pernikahan, dan hal yang mendasari penelitian ini untuk melihat bagaimana hubungan *Sense of Humor* dengan Kepuasan Pernikahan pada Suami Istri di Pekanbaru”.

METODE

Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik analisis *pearson product-moment*. Subyek dalam penelitian ini adalah individu yang berstatus suami atau istri dalam kehidupan berumah tangga dan tinggal di Pekanbaru. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling quota*. *Sampling quota* adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan (Sugiyono, 2017). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 246 orang suami atau istri yang bertempat tinggal di Pekanbaru. Data diperoleh menggunakan skala *sense of humor* yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Thorson dan Powell (1997) yaitu: *humor production*, *coping with humor*, *humor appreciation*, dan *appreciation of humorous people*. jumlah aitem pada skala *sense of humor* sebanyak 18 aitem. Adapun contoh pernyataan: “Ketika pasangan saya sedih, saya menghiburnya dengan lelucon”. Berdasarkan hasil uji coba didapatkan reliabilitas α skala *sense of humor* sebesar 0,898. Skala kepuasan pernikahan disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Fowers dan Olson (1993) yaitu: komunikasi, aktivitas bersama, orientasi keagamaan, pemecahan masalah, keluarga dan teman, anak-anak dan pengasuhan, masalah kepribadian, dan kesamaan peran. Total aitem pernyataan pada skala kepuasan pernikahan sebanyak 29 aitem. Reliabilitas α skala kepuasan pernikahan sebesar 0,900. Contoh pernyataan skala kepuasan pernikahan: “Saya merasa nyaman saat bercerita kepada pasangan”. Kedua skala dinilai dengan menggunakan prinsip likert yang berisi 5 alternatif jawaban yaitu: sangat sesuai, sesuai, kadang-kadang, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di Pekanbaru dan berdasarkan pengambilan data yang dilakukan, diperoleh subjek sejumlah 246 orang suami atau istri yang tinggal di Pekanbaru.

Tabel 1.
Deskripsi Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	101	41,1 %
Perempuan	145	58,9 %
Total	246	100 %

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa jumlah responden terbanyak dalam penelitian ini adalah perempuan yang berjumlah 145 orang dengan persentase sebesar 58,9 %, sedangkan untuk subjek laki - laki berjumlah 101 orang dengan persentase sebesar 41,1 %.

Uji asumsi dilakukan terlebih dahulu sebelum dilakukannya uji hipotesis. Uji normalitas yang dilakukan adalah dengan perbandingan kurtosis dan skewness. Hasil analisis menunjukkan bahwa signifikansi untuk *sense of humor Skewness* 0,023 dan Kurtosis -0,894. Untuk kepuasan pernikahan Skewness 0,335 dan Kurtosis -0,860.

Hasil analisis pada uji linearitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *sense of*

humor dan kepuasan pernikahan memiliki nilai 0,000. Sesuai dengan kaidah yang digunakan jika $p < 0,05$ berarti terdapat hubungan yang linear dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil diatas, uji asumsi dapat terpenuhi dan bisa dilanjutkan pada uji hipotesis.

Tabel 2.
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Sig.	Korelasi	Keterangan
<i>Sense of Humor</i> dengan Kepuasan Pernikahan	0,000	0,778	Signifikan

Tabel 2 menunjukkan hasil analisa koefisien korelasi antara *sense of humor* dengan kepuasan pernikahan didapat hasil sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, dimana semakin tinggi *sense of humor* maka semakin tinggi kepuasan pernikahan. Sedangkan sebaliknya semakin rendah *sense of humor* maka semakin rendah kepuasan pernikahan yang didapat oleh suami atau istri.

DISKUSI

Penelitian ini secara empiris menemukan adanya hubungan dengan arah positif antara *sense of humor* dengan kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri di Pekanbaru. Hal ini menunjukkan semakin tinggi *sense of humor* maka semakin tinggi pula kepuasan pernikahan, sebaliknya semakin rendah *sense of humor* maka semakin rendah pula kepuasan pernikahan. Hasil temuan ini senada dengan temuan Priest dan Thein (2003) bahwa pasangan suami istri yang mempunyai *sense of humor* cenderung lebih positif dalam menjalani kehidupan pernikahan mereka. Penelitian yang dilakukan Olson, DeFrain, dan Skogrand (2010) menunjukkan *sense of humor* dan kualitas komunikasi sangat berpengaruh pada kepuasan pernikahan pasangan suami istri.

Kepuasan pernikahan merupakan keadaan yang menggambarkan manfaat dan kerugian pernikahan yang dirasakan oleh seseorang (Stone & Shackelford, 2006). Seseorang merasakan manfaat dari hubungan pernikahan yang mereka alami berdasar pada berbagai faktor. Penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan rasa puas dalam pernikahan ialah *sense of humor* atau selera humor yang seimbang antara suami dan istri.

Liliana (2008) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa meningkatkan orientasi terhadap hal-hal positif melalui komunikasi yang berisi humor dan menyenangkan dapat meningkatkan emosi positif yang secara langsung akan lebih memperkuat usaha untuk menghilangkan anggapan-anggapan negatif yang berhubungan dengan pernikahan. Penjelasan diatas, dapat membuktikan hasil penelitian Prasetya (2007) yang menyatakan bahwa apabila suami istri memiliki *sense of humor* maka kepuasan terhadap pernikahan akan semakin tinggi dan pasangan suami istri merasakan ikatan yang kuat dalam pernikahan.

Sense of humor dianggap sebagai cara atau usaha bagi pasangan untuk saling mempertahankan rumah tangganya dan mendapatkan kepuasan dari pernikahan yang mereka alami (Goei, 2017). Komunikasi yang menyenangkan serta selera humor yang sama dapat menciptakan kualitas hubungan yang lebih positif, termasuk menjadi lebih positif dalam menjalani ikatan pernikahan (Saroglou, Lacour, & Demeure, 2010). Efek positif dari *sense of humor* dalam pernikahan yaitu meningkatkan harmonisnya rumah tangga dan mempengaruhi panjangnya usia pernikahan (Olson, DeFrain, dan Skogrand, 2010).

Stone dan Shackelford (2006) mengungkapkan *sense of humor* dapat menjadi faktor penting dalam meningkatkan kepuasan pernikahan pasangan suami istri. Selera humor yang sama dari pasangan membuat pasangan suami istri merasa memiliki teman berbicara yang

menyenangkan, teman untuk berbagi kehidupan, dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari, saling menguatkan bahwa mereka dapat mempertahankan dan memungkinkan pasangan suami istri memperoleh kepuasan dalam pernikahan (Goei, 2017). Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Liliana (2008) *sense of humor* terbukti dapat memberikan dampak positif terhadap kepuasan pernikahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa *sense of humor* memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri di Pekanbaru. Tingginya *sense of humor* yang dimiliki oleh pasangan akan mempengaruhi meningkatnya kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri di Pekanbaru. Berdasarkan hasil temuan penelitian ini, diharapkan dapat menjadi masukan penting dalam rumah tangga bahwa interaksi dan komunikasi antara suami istri perlu adanya *sense of humor* untuk memperkuat pernikahan dan tercapainya kepuasan pernikahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kota Pekanbaru Dalam Angka : Pekanbaru Municipality in Figures 2020. (2020). In Badan Pusat Statistika Kota Pekanbaru (Ed.), *BPS Kota Pekanbaru*.
- Dowlatabadi, F. H. Saadat, S. & ahangiri. S. (2013). The relationship between religious attitude and marital satisfaction among married personnel of departements of education in Rasht City, Iran. *International ournal of Advanced Studies in Humanities and Social Science* (1), 608- 615.
- Fowers, B. ., & Olson, D. H. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A Brief Research and Clinical Tool. *ournal of Family Psychology*, 7(2), 176–185.
- Goei, Y. A. (2017). ebakan Dalam Memilih Pasangan Hidup. *urnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 412-419.
- Goleman, Daniel; Boyatzis, Richard; Mckee, A. (2019). No Title No Title. *ournal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Gottman, .M. (2004). Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Family Process*. 43(3), 301-314
- Handayani, N., & Harsanti, I. (2017). Kepuasan Pernikahan: Studi Pengaruh Konflik Pekerjaan-Keluarga Pada Wanita Bekera. *urnal Psikologi*, 10(01), 92–99.
- Istiqomah, I & Mukhlis. (2015). Hubungan Antara Religiusitas dengan Kepuasan Perkawinan. *urnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 11(2), 71–78.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A., (1993). Coping humor, stress, and cognitive appraisals. *Canadian ournal of Behavioural Science*, 25, 81-96

- Kumala, Anisia, and Dewi Trihandayani. 2015. "Peran Memaafkan Dan Sabar Dalam Menciptakan Kepuasan Perkawinan". *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 1 (1). <https://doi.org/10.22236/JIPP-5>.
- Kurtz, L. E., & Algoe, S. B. (2015). Putting laughter in context: Shared laughter as behavioral indicator of relationship well-being. *Personal Relationships*, 22(4), 573- 590.
- Liliana. (2008). Hubungan Antara Humor Styles dan Kepuasan Pernikahan Pada Dewasa Madya di akarta. *urnal Binus*. 4(2)
- Muhid, A., Nurmamita, P. E., & Hanim, L. M. (2019). Resolusi Konflik dan Kepuasan Pernikahan : Analisis Perbandingan Berdasarkan Aspek Demografi. *Mediapsi*, 5(1), 49–61
- Munandar, Utami. 2001. Psikologi Perkembangan Pribadi Dari Bayi Sampai Lanut Usia. akarta: UI Press.
- Olson, D., DeFrain, ., & Skogrand, L. (2010). *Marriages and families: Intimacy, diversity, and strengths*. McGraw Hill
- Prasetya. H. (2007). Komunikasi Humor Mengekspresikan Frustasi Tanpa Konfrontasi , Wacana Tahun V No 21. Hlm. 29-39.
- Priest, R. F., & Thein, M. T. (2003). Humor appreciation in marriage: Spousal similarity, assortative mating, and disaffection. *Humor: International urnal of Humor Research*, 16, 63–78.
- Puspitacandri, A. (2013). Pengaruh Kreativitas Verbal Terhadap Sense of Humor Siswa Akselerasi. *urnal Psikologi Tabularasa*, 8(2), 681–690.
- Rahayu, E., & Hadriami, E. (2015). Stres Dan Sense of Humor Pada Guru Slb C. *Psikodimensia*, 14(2), 41–54.
- Raudya, S.R. (2021). Hubungan Sense of Humor dengan Kualitas Komunikasi pada Pasangan Suami Istri yang Bekera (di Kantor BKAD Tanab Barat).
- Saroglou, V. Lacour, C. Demeure, M. (2010). Bad Humor, Bad Marriage: Humor Styles in Divorced and Married Couples. *Europe's urnal of Psychology*. 6(3), 94-121
- Stone, E. A., & Shackelford, T. K. (2006). *Encyclopedia of social psychology*, (R. F. Baumeister & K. D. Vohs, Eds.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Thorson, . A., Powell, F. C., Sarmany-Schuller, I., & Hampes, W. P. (1997). Psychological health and sense of humor. *ournal of clinical psychology*, 53(6), 605-619.
- Wallerstein, . & Blakeslee, S. (1996), *The Good Marriage* , Warner Books, NewYork.
- Yonela, S. (2019). Pengadilan Agama Pekanbaru Terima 1.251 Gugatan Perkara Perceraian. Retrieved November 20, 2019, from www.cakaplah.com website:

<https://www.cakaplah.com/berita/baca/2019/08/22/pengadilan-agama-pekanbaru-terima-1251-gugatan-perkara-perceraian#sthash.qyMHvtop.dpbs>