

S1

S2

Psikologi



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

**Optimalisasi
Kesejahteraan Psikologis
di Masa Pandemi**

EDITOR

Prof. Dr. Ir. Dali S. Naga, MMSI

Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at

Dr. Monty P. Satiadarma, S.Psi., MS/AT, MFCC, DCH, Psikolog

Dr. Riana Sahrani, S.Psi., M.Si., Psikolog

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

**Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis
di Masa Pandemi**

ISBN : 978-623-6463-13-0

Penerbit

LPPI UNTAR (UNTAR Press)

Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah Universitas Tarumanagara

Jln. Letjen. S. Parman No. 1

Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5

Jakarta 11440

Email: dppm@untar.ac.id

Keanggotaan IKAPI

No.605/AnggotaLuarBiasa/DKI/2021

Copyright © 2021 Universitas Tarumanagara

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

Editor Seri

Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.

Ir. Jap Tji Beng, MMSI., Ph.D.

Sri Tiatri, S.Psi, M.Si, Ph.D., Psikolog

Prof. Dr. Ir. Agustinus Purna Irawan, I.P.U., ASEAN Eng.

Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis

di Masa Pandemi

Editor

Prof. Dr. Ir. Dali S. Naga, MMSI

Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at

Dr. Monty P. Satiadarma, S.Psi., MS/AT, MFCC, DCH, Psikolog

Dr. Riana Sahrani, S.Psi., M.Si., Psikolog

Penulis

Monty P. Satiadarma

Rita Markus Idulfilastri

Roswiyani

Fransisca Iriani

Roesmala Dewi

P. Tommy Y. S. Suyasa

Riana Sahrani

Raja Oloan Tumanggor

Naomi Soetikno

Farhah Kamilatun Nuha

Dionisius Kevin Raphael

Pamela Hendra Heng

Rostiana

Sri Tiatri

Irene Apriani

Mirabella

Jordain Riyadi Taufik

Heryanti Satyadi

Santi Kartasasmita

Rahmah Hastuti

Athirah Az'zahra Jashar

Lenny Helena Rossen

Hainer

Agoes Dariyo

Denrich Suryadi

Niken Widi Astuti

Ninawati

Widya Risnawaty

Monika

Jovita Antonia Unggara

Acong Hutomo Kaspar

Meike Kurniawati

Agustina

Meiske Yunitthree

Suparman

Zamralita

Michael

Bonar Hutapea

LPPI UNTAR (UNTAR PRESS)

Jakarta, Indonesia

KATA PENGANTAR

Sejak bulan Maret tahun 2020, Indonesia dilanda pandemi COVID-19 yang sangat menular. Tidak kurang dari empat juta orang telah terinfeksi dan tidak kurang dari seratus tiga puluh ribu di antara mereka yang meninggal. Dilengkapi dengan alat pelindung diri, para tenaga kesehatan, baik dokter maupun perawat, memberanikan diri untuk merawat pasien yang tertular COVID-19 dan mereka pun terinfeksi. Seratus orang lebih di antara tenaga kesehatan juga meninggal.

Berbagai usaha pun dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19. Ada aturan 3M berupa menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan. Ada Pembatasan Sosial Berskala Besar dan pembatasan lainnya sehingga segala kegiatan yang biasa dilakukan dihentikan atau dikurangi. Pegawai berhenti bekerja di kantor dan berdiam di rumah. Siswa berhenti ke sekolah dan berdiam di rumah. Kegiatan ekonomi pun terkendala sehingga pembatasan sosial dan kegiatan ekonomi diusahakan berjalan seimbang.

Banyak orang merasa bersyukur bahwa pada saat berdiam di rumah, telah ada teknologi canggih yang memungkinkan orang bekerja dari rumah. Ada teknologi email, WhatsApp, Zoom, Google Meet, Microsoft Team, dan sejenisnya yang memungkinkan orang berkomunikasi dari jarak jauh. Melalui teknologi elektronika, orang dapat saling mengirim informasi, dari membaca teks, melihat gambar dan video, sampai melakukan pertemuan jarak jauh. Para pegawai bekerja dari rumah serta guru dan siswa mengajar dan belajar dari rumah.

Sekalipun demikian orang-orang tetap merasa terkendala dalam kebebasan berkegiatan. Mereka terkurung di rumah, tidak dapat bersosialisasi secara langsung sehingga menimbulkan masalah psikologis. Dalam hal inilah bidang psikologi berperan untuk mengurangi beban psikologi yang dialami orang selama pandemi COVID-19 ini. Tidak kurang dari para dosen di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berusaha mengemukakan gagasan mereka di bidang psikologi akibat pandemi COVID-19 dalam bentuk tulisan yang kemudian dibukukan.

Kumpulan tulisan di dalam buku ini bersangkutan dengan berbagai kalangan di berbagai bidang psikologi. Selain kalangan umum, ada tulisan bersangkutan juga dengan kualitas hidup para anak dan remaja, regulasi emosi siswa dalam menghadapi kebosanan, kesehatan mental generasi milenial, sampai kesejahteraan psikologis kaum lanjut usia. Semuanya berkaitan dengan pandemi COVID-19 yang dialami oleh semua kalangan.

Tulisan yang bersangkutan dengan Kalangan umum berkenaan dengan kesejahteraan psikologis, *well-being*, Kesehatan mental, kualitas kehidupan melalui perilaku positif, kepedulian, aktivitas menggambar, aktivitas fisik, sampai mengatasi kesedihan dan resiliensi. Semuanya juga berlangsung dalam situasi pandemi COVID-19.

Untar Bersinergi, Untar Bereputasi.
Salam, UNTAR untuk Indonesia

Jakarta, 15 Desember 2021
Dekan Fakultas Psikologi
Dr. Rostiana, S.Psi., M.Si., Psikolog

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
BAB 1	1-27
<i>Menggambar Sebagai Salah Satu Sarana untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis</i>	
Monty P. Satiadarma	
BAB 2	28-49
<i>Kesejahteraan Psikologis Tim Virtual pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
Rita Markus Idulfilastri	
BAB 3	50-73
<i>Mengembangkan Emosi Positif untuk Mengoptimalkan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia</i>	
Roswiyani	
BAB 4	74-98
<i>Resiliensi dan Kualitas Kehidupan dalam Masa Pandemi COVID-19</i>	
Fransisca Iriani Roesmala Dewi	
BAB 5	99-127
<i>Peduli dan Lindungi Kesejahteraan Psikologis Karyawan: Bagaimana Cara Menegur?</i>	
P. Tommy Y. S. Suyasa	
BAB 6	128-145
<i>Meningkatkan Kualitas Hidup Anak dan Remaja Melalui Pengembangan Kebijakan (Wisdom) di Masa Pandemi</i>	
Riana Sahrani	
BAB 7	146-160
<i>Landasan Filosofis Well-Being</i>	
Raja Oloan Tumanggor	

BAB 8	161-181
<i>Mengatasi Kedukaan dengan Kekuatan Rasa Syukur</i>	
<i>Naomi Soetikno, Farhah Kamilatun Nuha, Dionisius Kevin Raphael</i>	
BAB 9	182-206
<i>Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Generasi Milenial di Masa Pandemi COVID-19</i>	
<i>Pamela Hendra Heng</i>	
BAB 10	207-235
<i>Peran Bersyukur dalam Membentuk Perilaku Kerja Positif</i>	
<i>Rostiana</i>	
BAB 11	236-256
<i>Regulasi Emosi Sebagai Strategi Menghadapi Kebosanan Siswa SMA pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
<i>Sri Tiatri, Irene Apriani, Mirabella, Jordain Riyadi Taufik</i>	
BAB 12	257-271
<i>Pengaruh Aktivitas Fisik Rutin Sehari-hari pada Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi COVID-19</i>	
<i>Heryanti Satyadi</i>	
BAB 13	272-291
<i>Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa untuk Tetap Sejahtera secara Psikologis di Masa Pandemi</i>	
<i>Rahmah Hastuti</i>	
BAB 14	292-311
<i>Kekuatan Self-Compassion dalam Menurunkan Amarah</i>	
<i>Naomi Soetikno, Athirah Az'zahra Jashar, Lenny Helena Rossen Hainer</i>	
BAB 15	312-333
<i>Penerapan Teori Belajar Transformatif bagi Orangtua Anak-Anak Jalanan dalam Rangka Meningkatkan Kualitas Hidup</i>	
<i>Agoes Dariyo</i>	
BAB 16	334-352

	<i>Bekerja Produktif Tanpa Prokrastinasi di Masa Pandemi COVID-19</i>	
	Denrich Suryadi	
BAB 17		353-364
	<i>Menjaga dan Melindungi Kesehatan Mental Anak di Masa Pandemi COVID-19</i>	
	Niken Widi Astuti	
BAB 18		365-384
	<i>Perilaku Adaptif dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19</i>	
	Ninawati	
BAB 19		385-405
	<i>Penerapan Digital Parenting Guna Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Anak pada Masa Pandemi</i>	
	Widya Risnawaty	
BAB 20		406-423
	<i>Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Guru pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
	Monika, Jovita Antonia Unggara, Acong Hutomo Kaspar	
BAB 21		424-440
	<i>Resesi dan Kesehatan Mental</i>	
	Meike Kurniawati	
BAB 22		441-459
	<i>Hindari Kebiasaan Mengeluh Guna Memperbaiki Kesejahteraan Psikologis Keluarga</i>	
	Agustina	
BAB 23		460-476
	<i>Bersyukur di Masa Penuh Tantangan</i>	
	Meiske Yunithree Suparman	
BAB 24		477-496
	<i>Workplace Well-Being Karyawan pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
	Zamralita, Michael	
BAB 25		497-515
	<i>Stress dan Coping Stress pada Siswa di Masa Pandemi Covid-19</i>	

Sandi Kartasasmita

BAB 26

516-468

*Melucu dalam Situasi Ekstrem?**

Humor dan Upaya Menjaga Kesehatan Mental Masa Pandemi Covid-19

Bonar Hutapea

BAB 26

Melucu dalam Situasi Ekstrim?*

Humor dan Upaya Menjaga Kesehatan Mental Masa Pandemi Covid-19

Bonar Hutapea

Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Sarjana

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Dampak pandemi COVID-19 di seluruh dunia sangat serius karena meluas ke berbagai aspek kehidupan, mencemaskan dan merenggut nyawa teramat banyak sehingga dikatakan sebagai situasi amat sulit, bahkan dapat dikatakan sebagai situasi ekstrim. Secara khusus, pandemi COVID-19 ini sangat berdampak buruk terhadap kesehatan mental. Terdapat sejumlah cara yang dapat ditempuh untuk menjaga mental tetap sehat, salah satu di antaranya adalah humor. Humor memberikan banyak kemanfaatan fisik, psiko-sosial, bahkan ekonomis. Selera humor dapat dilatih menjadi kebiasaan dengan mengikuti beberapa tahap praktis yang diharapkan dapat menjadi strategi penanggulangan stress yang efektif dalam situasi pandemi bahkan situasi ekstrim lainnya.

Kata Kunci: Humor; Kesehatan mental; Strategi koping; Pandemi; COVID-19

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

“Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang” (Amsal 17:22)

“the human race has one really effective weapon, and that is laughter”
~Mark Twain

Pandemi COVID sebagai Krisis, Kondisi Ekstrim dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental

Pandemi COVID-19 telah membuat hampir setiap orang menjadi rapuh (Young, 2020) karena, antara lain, mengalami sejumlah hal berikut: 1) Rasa kesepian karena harus menjaga jarak fisik (*physical distancing*), isolasi mandiri, keharusan menjalani karantina, pembatasan sosial berskala besar, dan belakangan berubah menjadi pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat, dan lainnya; 2) Rutinitas terbalik yang dianggap mengganggu hingga memengaruhi kesejahteraan emosional, menggerus energi dan bikin pusing karena suasana alam perasaan (*mood*) terganggu, menjadi agak *lemot* dan *telmi* (*cognitive sluggishness*) selain gangguan tidur; 3) Stress, stress pasca trauma pada penyintas, bahkan potensial mengalami depresi dan tendensi bunuh diri disebabkan harus tinggal di rumah untuk waktu yang cukup lama. Bagi sebagian orang, bekerja dari rumah dan/atau pada saat yang sama harus membantu anak-anak menjalani pembelajaran jarak jauh yang berakibat pada kebosanan yang luar biasa. Selain itu, juga frustrasi disebabkan ketidakpastian kapan situasi akan normal kembali, termasuk kecemasan terhadap kemungkinan munculnya varian baru. Tak jarang, masih disertai masalah ekonomi dan kesulitan hidup akibat masalah finansial selain masalah domestik semisal kekerasan dalam rumah tangga sebagai akibat dari pandemi yang berkepanjangan. (Brooks et al., 2020; Khan et al., 2020; Young, 2020; Rauf, 2020).

Karenanya, pandemi COVID-19 adalah situasi yang amat sulit (Young, 2020), bahkan dianggap sebagai situasi ekstrim ketika situasi menjadi semakin mencemaskan dan sedemikian menakutkan disebabkan dampak buruknya pada

hampir semua segi kehidupan terutama dengan terjadinya lonjakan kasus dan angka kematian yang sangat tinggi baik di dunia maupun di Indonesia (Shalihah, 2021; Nugraheny, 2021a; Nugraheny, 2021b; Sari, 2021; BBC News, 2021; Sari, 2021c; Kementerian Kesehatan R.I., 2021; Wiryono, 2021; Ridwan, 2021).

Secara khusus, pandemi COVID-19 sangat berdampak serius terhadap kesehatan mental. Asosiasi Psikologi Amerika (APA) dalam pengantar untuk survei yang dilakukan tahun 2020 menegaskan “*We are facing a national mental health crisis that could yield serious health and social consequences for years to come...*” (American Psychological Association, 2020), yang berarti pandemi COVID-19 dinyatakan sebagai stressor yang nyata. Pernyataan ini sangat beralasan disebabkan belum adanya tanda-tanda bahwa pandemi ini akan mereda dan diperkirakan akan berdampak serius terhadap kesehatan dan sosial termasuk mengganggu pekerjaan, pendidikan, perawatan kesehatan, ekonomi dan relasi selama beberapa tahun ke depan maka alarm tanda bahaya dibunyikan agar menjadi perhatian bersama. Bahkan, menurut APA, krisis yang diakibatkan pandemi COVID-19 jauh lebih berat dibandingkan dengan Perang Dunia I, Perang Vietnam dan Perang Korea terutama dalam jumlah kematian. Hilangnya nyawa adalah stressor dan penyebab trauma yang luar biasa bersama dengan trauma yang dialami penyintas (*survivor*), orang-orang yang hidupnya menjadi kacau dalam berbagai hal termasuk kehilangan pekerjaan, mengalami kesulitan keuangan, dan ketidakpastian masa depan. Selain itu, APA juga mencatat bahwa, dibandingkan yang lainnya, generasi Z (remaja usia 13-17 tahun dan dewasa usia 18-23 tahun) mengalami stress tertinggi dan mengarah ke depresi karena menghadapi ketidakpastian yang belum pernah terjadi sebelumnya.

Krisis ini semakin mencemaskan karena menyasar generasi muda yang akan menentukan nasib bangsanya bahkan dunia ini. Hal ini didukung oleh temuan bahwa prevalensi individu terkait gangguan kesehatan mental selama pandemi COVID-19 tahun 2020 dan 2021 di Amerika Serikat kurang lebih sama, baik dalam macam gangguan, kelompok usia yang paling merasakan, dan penyebabnya yakni didominasi orang muda yang mengalami kecemasan dan tendensi depresif

hingga penyalahgunaan zat aditif yang diakibatkan perasaan terisolasi dan masalah ekonomi (Panchal et al., 2021), sebagaimana halnya pada berbagai negara lainnya (UNICEF, 2021; OECD.org, 2021; Sharma & Vaish, 2020; Xiong et al., 2020; WHO, 2020). Temuan ini kurang lebih sama dengan survei APA seperti yang disinggung sebelumnya.

1.2 Isi/Pembahasan

Upaya Menjaga Kesehatan Mental Masa Pandemi

Lalu, apa yang disarankan para ahli untuk menanggulangi masalah mental dan perilaku ini? Young (2020) menyarankan beberapa hal berikut: 1) Mencari bantuan profesional kesehatan mental secara daring; 2) Terhubung dengan anggota keluarga, teman, pemuka agama, terapis, atau siapa pun yang dapat diajak berbicara tentang kekhawatiran dan kecemasan ini; 3) Menciptakan rutinitas yang bukan seperti sebelum pandemi namun aktivitas harian yang teratur dan terjadwal; 4) Tidur yang teratur dan cukup yakni tujuh hingga sembilan jam setiap malam dan menghilangkan apa saja yang dapat mengganggu tidur malam; 5) Mengurangi konsumsi informasi terutama yang kurang penting namun tetap mengikuti berita penting; 6) Memanfaatkan teknologi modern untuk membantu mengatasi perasaan kesepian dan mengatasi isolasi sosial antara lain aplikasi jejaring sosial yang membantu terhubung dengan keluarga, kerabat, teman yang secara fisik tidak dapat diajak bertemu atau bersama; 7) Memiliki welas-asih kepada diri sendiri (*self-compassion*) alih-alih menyalahkan diri sendiri atas kesalahan atau mungkin hilangnya kesabaran dalam situasi pandemi ini sebab tentu bukan hal normal untuk terjebak di rumah atau harus bekerja sambil mendampingi anak belajar jarak jauh terus menerus di rumah melainkan berupaya melakukan yang terbaik dan merelakan hal-hal yang tak mungkin dilakukan.

Secara khusus, dari segi keterhubungan, karena ditemukan sebagai salah satu faktor psiko-sosial terpenting, pertemanan mendapatkan penekanan tersendiri sebagai salah satu cara menjaga mental tetap sehat selama masa pandemi (Lawler, 2021), Memenuhi kebutuhan rasa memiliki merupakan salah kebutuhan sosial

yang penting, dan juga meningkatkan harga diri karena dapat berbagi kesuksesan dan mendapatkan makna dari pertemanan tersebut. Kedekatan emosional dengan teman-teman akan meningkatkan ketangguhan, menghalau rasa duka, juga meningkatkan kesehatan fisik karena termotivasi untuk pilihan hidup sehat atau berkomitmen untuk menjalani hidup sehat dan bahagia bila lingkaran pertemanan berisikan orang-orang yang gembira dan bahagia.

Selain itu, bila diperlukan dengan berbagai alasan, sesi-sesi konseling sebagai upaya pencarian bantuan (*help-seeking*) juga dapat diupayakan. Sejauh ini konseling secara daring banyak tersedia pun pelayanan psikoterapi secara daring oleh para profesional kesehatan mental (Feijt et al., 2020; Harususilo, 2020; KompasTV, 2020), termasuk konseling pastoral (mis. Situmorang, 2020) yang ditawarkan rekan-rekan psikolog dan praktisi kesehatan mental terutama untuk meningkatkan ketangguhan atau daya lenting (resiliensi), yang diyakini sebagai salah satu yang terpenting selama pandemi (Habersaat et al., 2020).

Revolusi teknologi komunikasi dapat juga dimanfaatkan secara optimal dan efektif selama masa pandemi untuk membantu menjaga mental tetap sehat, salah satu di antaranya, menurut Hsieh dan Tseng (2017) adalah pesan instan seluler. Interaksi sosial dapat difasilitasi oleh saluran komunikasi semacam ini yang diperkaya untuk menciptakan hubungan sosial antarpribadi yang terasa lebih dekat. Efek gabungan dari pesan teks dan penggunaan *emoticon* dapat meningkatkan kekayaan informasi, yang mengarah pada suasana makin ceria yang dirasakan dalam pesan instan seluler tersebut. Pada gilirannya, keceriaan yang dirasakan akan memainkan peran pendorong dalam memfasilitasi keterhubungan sosial, ekspresi identitas antar pengguna dan semakin memperkuat penggunaan pesan instan seluler selama masa pandemi, secara khusus bagi orang-orang yang terpisah karena isolasi mandiri, mematuhi pembatasan sosial berskala besar dan alasan lainnya.

Manfaat tertawa dan humor

Dari berbagai saran praktis yang diajukan para ahli untuk menjaga mental tetap sehat selama masa pandemi, humor merupakan salah satu yang amat penting

dipertimbangkan untuk dipilih dan diterapkan mengingat berbagai manfaat yang dapat diperoleh. Dari berbagai sumber dan penelitian, sejauh ini diketahui humor memiliki manfaat yang besar dan nyata terhadap psikis dan sosial seseorang antara lain:

- a) Manfaat bagi kesehatan fisik, yakni humor memiliki hubungan langsung atau pun tidak langsung dengan kesehatan fisik. Humor berdampak langsung dan menguntungkan dengan adanya peningkatan aktivitas kardiovaskular dan berkurangnya ketegangan otot yang berdampak pada meningkatnya fungsi sistem kekebalan tubuh, tak hanya pada orang muda tapi juga lansia (Berk, 2001). Jadi, tertawa dapat merangsang produksi opioid endogen seperti beta-endorfin, sehingga meningkatkan toleransi nyeri saat menghadapi penyakit fisik (Berk et al., 2016). Tawa riang terkait humor meningkatkan memori dan daya ingat, peningkatan pemrosesan kognisi (sinkronisasi saraf), persepsi sensorik, dan pengaruh positif keadaan suasana hati dan kebahagiaan ditambah manfaat kesehatan fisiologis terkait perifer lainnya. (Berk et al., 2016), termasuk meningkatkan kesehatan otak. (Berk et al., 2020). Komunitas medis memasukkan tertawa sebagai terapi karena ditemukan menurunkan hormon pembuat stres yang terdapat dalam darah, yakni tertawa dapat mengurangi efek stres. Terapi tawa adalah pengobatan alternatif non-invasif dan non-farmakologis untuk stres dan depresi, kasus representatif yang memiliki pengaruh negatif pada kesehatan mental. Kesimpulannya, terapi tawa efektif dan didukung secara ilmiah sebagai terapi tunggal atau pun *adjuvant*. (Yim, 2016)
- b) Adapun manfaat psiko-sosial yang diperoleh dari humor, antara lain: 1) Menurunkan (memoderasi) stress kehidupan (*life stress*) atau memoderasi gejala tekanan psikologis, terutama depresi dan kecemasan yang terjadi sebagai fungsi dari tekanan hidup negatif (Capps, 2006); 2) Meningkatkan kapasitas kepemimpinan, kohesivitas kelompok, komunikasi, kreativitas, dan budaya organisasi serta kemanfaatan lainnya di tempat kerja (Romero & Cruthirds, 2006; Caudron, 1992; Mesmer-Magnus et al., 2012; Neves & Cunha, 2018;

- Noel, 2006); 3) Kepuasan dalam relasi perkawinan dan kesejahteraan dalam relasi (Bazzini et al., 2007; Hahn & Campbell, 2016); 4) Pengembangan pribadi (Gonot-Schoupinsky et al., 2020); 5) Keceriaan dan kebahagiaan subyektif (Yue et al., 2016; Monahan, 2015); 6) Memperkaya lingkungan pembelajaran dan mendorong perbaikan pembelajaran (Morrison, 2008; Bell & Pomerantz, 2016; Cheung & Yue, 2013; Banas et al., 2011); 7) Membantu mengurangi beban *caregiver* (Parrish & Quinn, 1999)
- c) Manfaat ekonomis dari humor dan yang terkait, antara lain: 1) Mendorong keterlibatan dan hubungan interpersonal yang positif dengan pelanggan (Chiew et al., 2019); 2) Memperkuat modal psikologis positif karyawan (Hughes, 2008)

Humor sebagai Strategi Efektif Menjaga Kesehatan Mental dalam Situasi Ekstrim Seperti Pandemi COVID-19 saat ini.

Humor memang menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan secara mandiri oleh setiap orang sebagai mekanisme penanggulangan yang efektif (*coping*) dalam menghadapi kondisi sulit ini. Humor bisa sebagai penyanggah (*buffer*) terhadap dampak negatif dari stress sekaligus sebagai cara untuk menghadapi situasi sulit ini karena membantu agar lebih mudah dan lebih cepat dalam penyesuaian diri (Samson et al., 2014). Menurut sejumlah penelitian, cara ini terbukti sangat bermanfaat bahkan dalam situasi yang berat sekali pun. Misalnya, selama perang dunia, termasuk dalam kamp konsentrasi (Samson et al., 2014).

Secara khusus, pemanfaatan humor dalam situasi ekstrim juga dinilai berhasil. Salah satu contoh yang paling mengesankan adalah kisah Viktor Emil Frankl, seorang penyintas kamp konsentrasi Nazi. Kisah dari pengalaman yang luar biasa ini dituliskannya dalam buku yang terkenal dan salah satu yang paling banyak dicetak ulang serta diterjemahkan ke berbagai bahasa, *Man's Search for Meaning*. Frankl mengakui humor sebagai senjata jiwa dalam perjuangan untuk bertahan hidup saat teman-temannya yang lain meninggal lebih cepat karena mengalami stress, yang sangat hebat, depresi bahkan percobaan bunuh diri karena situasi yang sangat mengerikan (Henman, 2001). Salah satu cara Frankl dalam memanfaatkan

humor adalah dengan mengajak temannya bersepakat dan berjanji satu sama lain untuk membuat setidaknya satu cerita lucu setiap hari mengenai apa yang mungkin terjadi sehari setelah mereka dibebaskan dari kamp. Cerita-cerita lucu inilah, menurut Frankl, yang membuat para tahanan sejenak lupa akan derita mereka dan menemukan arti kehidupan atau kebermaknaan hidup (*logos*).

Humor dapat memperkuat daya juang dan meningkatkan ketangguhan sebab orang yang humoris cenderung melihat segi positif dari situasi dan sekaligus sebagai cara menanggulangi (*koping*) karena mampu mengelola emosi negatif dengan baik selain juga berfokus pada penyelesaian masalah yang menjadi sumber stres (Abel, 2002). Tertawa sebagai terapi yang digolongkan sebagai sejenis terapi kognitif-perilaku (*cognitive-behavioral*) dapat membuat hubungan fisik, psikologis, dan sosial menjadi sehat, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup. Terapi tawa, sebagai pengobatan alternatif non-farmakologis, memiliki efek positif pada kesehatan mental dan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, terapi tawa tidak memerlukan persiapan khusus, seperti fasilitas dan peralatan yang sesuai, serta karena mudah diakses dan diterima. (Yim, 2016)

Selain itu, selera humor yang tinggi mendorong penilaian yang lebih positif terhadap peristiwa negatif dan meningkatkan perolehan dukungan dari orang-orang (*social support*) sehingga membuat stress lebih rendah. Sebagaimana halnya pengalaman Frankl dan teman-temannya sebagai tahanan. Karena mampu tertawa dalam kondisi paling buruk sekalipun, bahkan berani mengambil resiko terkena penyiksaan agar bisa menceritakan lelucon melalui dinding kepada tahanan lain yang mereka anggap perlu dihibur (Henman, 2001), mereka memiliki daya tahan fisik yang tinggi meski menjalani kondisi yang sangat berat dalam kamp. Orang yang memiliki selera humor yang tinggi, memiliki persepsi yang positif tentang kesehatan antara lain berkurangnya rasa takut terhadap kematian atau penyakit yang serius, dan bisa mengalihkan perhatian dari rasa nyeri (Nicholas & Sorrel, 2004).

Mengingat kita semua masih dalam tahun pandemi dan belum diketahui dengan pasti kapan akan berakhir, maka alangkah baik bila lebih banyak mendapatkan

momen tertawa dan melucu. Namun, apakah untuk tertawa, melucu dan humor perlu upaya tersendiri? Bukankah setiap orang memiliki selera humor? Tidak, menurut para ahli, pada umumnya orang tidak secara alami memiliki selera humor. Dengan kata lain, banyak orang yang tidak memiliki selera humor, jarang mencari dan menemukan humor dalam suatu situasi. Dengan begitu, apakah melucu, humoris atau memiliki selera humor itu sesungguhnya bakat (*talent*), sifat, kemampuan atautkah karakter?

Humor bukanlah bakat, melainkan kebiasaan. Para ahli menyarankan untuk tidak terlalu khawatir tentang menjadi pintar melucu, melainkan membiasakan melihat humor dalam situasi sehari-hari. Misalnya, jika Anda tak sengaja menumpahkan kopi, maka tertawalah bersama siapa pun yang bersama Anda dan jadikanlah hal ini menjadi bahan tertawaan, misalnya dengan mengatakan bahwa dengan kopi yang tumpah tersebut Anda mendapat perhatian dari teman-teman dan orang lain. Karenanya, selera humor dapat dikembangkan. Secara praktis, Ruch et al. (2018) mengajukan 7 (tujuh) tahap mengembangkan selera humor.

Pertama, mengupayakan dikelilingi atau berada di sekeliling orang-orang yang humoris. Karenanya, perlu meningkatkan jumlah waktu dan fokus untuk memikirkan humor dengan berfokus pada manfaat yang diperoleh secara khusus memikirkan kekuatan dan kelemahan selera humor sendiri. Misalnya, dengan menonton tayangan komedi situasi dan memutuskan tayangan mana yang disukai lalu dipakai sebagai dasar untuk menilai selera humor sendiri. Hal yang sama perlu didorong untuk dilakukan orang lain yang terdekat.

Kedua, menumbuhkan sikap ceria (*playful attitude*) sebab humor berisikan kegembiraan dan kesenangan dari bermain dan humor dapat dianggap sebagai bentuk permainan mental yang bermain dengan ide-ide. Karenanya, permainan fisik yang menyenangkan akan membantu 'mempersiapkan' kerangka pikir mental emosional agar humor berkembang. Alat-alat bantu yang tampak lucu dapat membuat suasana hati menyenangkan.

Ketiga, lebih seringlah tertawa dengan sepenuh hati. Tertawa memang bukan kecakapan humor tetapi bermanfaat bagi kesehatan fisik, kebahagiaan dan

ketanggihan. Karenanya, memaksa diri untuk tertawa terutama ketika hendak marah, sedih, stress dan cemas akan mendorong kebiasaan yang baik untuk mendapatkan manfaat positif bagi emosi sekaligus dengan tertawa akan merangsang untuk menceritakan lelucon sebagai salah satu kecakapan humor.

Keempat, membuat konten verbal humor sendiri. Humor utamanya memainkan kata-kata, atau bermain dengan bahasa. Humor dengan kata-kata merupakan bentuk paling umum di seluruh dunia, karenanya kecakapan verbal menjadi sangat penting. Kecakapan ini sangat perlu dilatih antara lain menemukan makna ganda, metafora, dan sebagainya, dimulai dari yang sederhana dan mencatatnya. Latihan ini dapat dimulai dengan kata atau frase pada berita utama surat kabar, spanduk, pamflet, iklan lalu dicari makna dan kemungkinan permainan kata.

Kelima, menemukan hal-hal lucu dalam kehidupan sehari-hari. Dari mengamati kehidupan sendiri, kehidupan orang lain dan situasi banyak memunculkan sisi lucu. Menemukan sisi lucu dari kehidupan sehari-hari seseorang dianggap penting untuk tujuan akhir menggunakan humor untuk mengatasi stres. Karenanya, perlu mencari humor secara aktif di rumah, di tempat kerja, dalam perjalanan ke kantor, sambil menunggu bus, dll.

Keenam, tertawakanlah diri secara wajar. Dasarnya adalah bahwa mampu menertawakan diri sendiri yakni kesalahan sendiri, kelemahan, kekurangan yang dirasakan, dll., dapat mendorong penggunaan humor untuk mengatasi stres. Inilah keterampilan yang paling sulit untuk dikembangkan, karena rasa canggung atau merasa malu atau menjadi bahan lelucon (ditertawakan) biasanya menimbulkan emosi negatif yang mengganggu kemampuan untuk menciptakan dan menikmati humor. Untuk itu, perlu dilatih membuat daftar hal apa saja dalam diri yang dengan nyaman dapat dijadikan lelucon yakni tak termasuk bagian dari diri yang teramat peka (*sensitive zone*) secara emosional.

Ketujuh, temukanlah humor di tengah-tengah stress. Dalam hal ini, perlu memperluas kebiasaan humor yang sudah dikembangkan ke situasi stres. Hal ini membutuhkan keterampilan emosional sebab emosi negatif seperti kemarahan mengganggu *mood* dan pola pikir yang menyenangkan yang diperlukan untuk

humor. Karenanya, perlu memperkuat kebiasaan humor saat suasana hati yang baik sangat penting untuk membuat kebiasaan itu dapat dibawa ke tengah-tengah situasi stres. Hal ini dapat dilakukan secara bertahap dimulai dari berfokus pada situasi yang terjadi secara teratur yakni yang dapat diprediksi lalu bergerak kepada pengalaman dalam situasi agak menekan (stres), kemudian beralih ke situasi yang lebih stres, dan seterusnya.

Sekali lagi, humor sebagai koping yang efektif, tak hanya berlaku bagi orang yang humoris, tapi juga untuk orang yang tidak humoris bahkan juga bagi orang yang jarang menggunakan humor sekalipun (Samson & Gross, 2012). Karenanya, yang dibutuhkan adalah upaya serius untuk mengembangkan selera humor, sebab humor juga sesuatu yang serius, yakni dibutuhkan upaya serius untuk mendapatkan manfaat besar dalam situasi sulit seperti saat ini. Tidak cukup hanya sebagai reseptif atau pasif menerima humor saja tapi juga harus berupaya menciptakan konten humor/lelucon (Henman, 2001).

1.3 Penutup

Tak ada kekeliruan sama sekali dan tidak berlebihan jika dikatakan, sebagaimana disitir Chiodo et al. (2020) bahwa dalam hidup ini jika pernah ada waktu di mana kita bisa benar-benar menggunakan senyum atau tawa, jika senyum dan tawa ini sangat bermanfaat, mungkin sekaranglah saatnya. Saat ribuan bahkan ratusan ribu hingga jutaan orang di seluruh dunia telah meninggal, dan setiap hari, berita utama menjadi semakin suram seiring dengan berlanjutnya pandemi COVID-19. Pandemi yang memakan waktu begitu lama dan belum diketahui dengan pasti berapa lama lagi kita akan menghadapi krisis berkepanjangan ini (Chiodo et al., 2020).

Humor, tentu, tidak dimaksudkan untuk menggampangkan persoalan atau menganggap enteng permasalahan yang sulit termasuk menghadapi situasi ekstrim melainkan melihat dari sisi yang berbeda dan secara baru. Humor juga tidak untuk mengabaikan rasa sakit atau derita tetapi memberikan kesempatan bagi diri sendiri melihat kehidupan ini dari segi yang lebih ringan agar ketegangan dapat dilepaskan

dan dengan humor energi terisi kembali (*recharging battery*).

Karena itu, jika Mark Twain benar dengan mengatakan bahwa tertawa adalah satu-satunya senjata yang efektif ras manusia dan bahwa hati yang gembira adalah obat maka sepatutnyalah kita mencoba cara, strategi, dan kiat yang tidak membutuhkan perangkat dan peralatan khusus ini dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam situasi ekstrim mana pun yang akan kita hadapi. Melucu, mengasah selera humor dengan mengapresiasi humor, belajar menciptakan konten humor, membagikannya kepada sebanyak-banyaknya orang dan berharap kita lebih mudah keluar dari masalah yang sulit dan berkepanjangan ini. Semoga

Referensi

- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategi. *Humor*, 15(4), 365–381. <https://doi.org/10.4324/9780429468339>
- American Psychological Association. (2020). *Stress in America 2020: A national mental health crisis*. Diambil dari <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october>
- Banas, J. A., Dunbar, N., Rodriguez, D., & Liu, S. J. (2011). A review of humor in educational settings: Four decades of research. *Communication Education*, 60(1), 115–144. <https://doi.org/10.1080/03634523.2010.496867>
- Bazzini, D. G., Stack, E. R., Martincin, P. D., & Davis, C. P. (2007). The effect of reminiscing about laughter on relationship satisfaction. *Motivation and Emotion*, 31(1), 25–34. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9045-6>
- Bell, N. d., & Pomerantz, A. (2016). Humor in the classroom a guide for language teachers and educational researchers. In *Routledge*.
- Berk, L., Lee, J., Mali, D., Lohman, E., Bains, G., Daher, N., Bradburn, J., Mohite, R., Vijayan, N., Juneja, S., Shah, S., Shah, A., & Shah, P. (2016). Humor associated mirthful laughter increases the intensity of power spectral density (μV^2) EEG gamma Humor associated mirthful laughter increases the intensity of power spectral density (μV^2) EEG gamma wave band frequency (31–40Hz) which is associated wit. *Federation of American Societies for Experimental Biology (FASEB)*, 30(1), 1284.9-1284.9. https://doi.org/10.1096/fasebj.30.1_supplement.1284.9
- Berk, L., Zamora, F., Bains, G., Lohman, E., Gharibvand, L., & Nelson, B. (2020, April 20). Humor-associated mirthful laughter and brain health: Predominance of beneficial EEG Gamma frequency and Beta/Gamma interaction in the cerebral cortex. *The Federation of American Societies for Experimental Biology (FASEB) Journal*, 34(1), 1-1. <https://doi.org/10.1096/fasebj.2020.34.s1.02303>
- Berk, R. A. (2001). The active ingredients in humor: Psychophysiological benefits and risks for older adults. *Educational Gerontology*, 27(3–4), 323–339. <https://doi.org/10.1080/036012701750195021>

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, *395*(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Capps, D. (2006). The psychological benefits of humor. *Pastoral Psychology*, *54*(5), 393–411. <https://doi.org/10.1007/s11089-005-0007-9>
- Caudron, S. (1992). Humor is healthy in the workplace. *Personnel Journal*, *71*(6), 63–68.
- Cheung, C. K., & Yue, X. D. (2013). Humor styles, optimism, and their relationships with distress among undergraduates in three Chinese cities. *Humor*, *26*(2), 351–370. <https://doi.org/10.1515/humor-2013-0015>
- Chiew, T. M., Mathies, C., & Patterson, P. (2019). The effect of humour usage on customer's service experiences. *Australian Journal of Management*, *44*(1), 109–127. <https://doi.org/10.1177/0312896218775799>
- Chiodo, C. P., Broughton, K. K., & Michalski, M. P. (2020). Caution: Wit and humor during the COVID-19 pandemic. *Foot & Ankle International*, *107110072092365*. <https://doi.org/10.1177/1071100720923651>
- Feijt, M., de Kort, Y., Bongers, I., Bierbooms, J., Westerink, J., & IJsselstein, W. (2020). Mental health care goes online: Practitioners' experiences of providing mental health care during the COVID-19 pandemic. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *23*(12), 860–864. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0370>
- Gonot-Schoupinsky, F. N., Garip, G., & Sheffield, D. (2020). Laughter and humour for personal development: A systematic scoping review of the evidence. *European Journal of Integrative Medicine*, *37*(January), 101144. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101144>
- Habersaat, K. B., Betsch, C., Danchin, M., Sunstein, C. R., Böhm, R., Falk, A., Brewer, N. T., Omer, S. B., Scherzer, M., Sah, S., Fischer, E. F., Scheel, A. E., Fancourt, D., Kitayama, S., Dubé, E., Jackson, M., Lewandowsky, S., Seale, H., Fietje, N., ... Sprengholz, P. (2020). *Ten considerations for effectively managing the*

COVID-19 transition. 4(7), 677–687. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0906-x>

- Hahn, C. M., & Campbell, L. J. (2016). Birds of a feather laugh together: An investigation of humour style similarity in married couples. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 406–419. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1115>
- Harususilo, Y. E. (2020, April 9). Dukung tenaga medis dan keluarga, Untar siapkan telekonseling gratis. *Kompas.Com*. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/04/09/142735471/dukung-tenaga-medis-dan-keluarga-untar-siapkan-telekonseling-gratis?page=all>
- Henman, L. D. (2001). Humor as a coping mechanism: Lessons from POWs. *Humor*, 14(1), 83–94. <https://doi.org/10.1515/humr.14.1.83>
- Hsieh, S. H., & Tseng, T. H. (2017). Playfulness in mobile instant messaging: Examining the influence of emoticons and text messaging on social interaction. *Computers in Human Behavior*, 69, 405–414. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.052>
- Hughes, L. W. (2008). A correlational study of the relationship between sense of humor and positive psychological capacities. *Economics & Business Journal: Inquiries & Perspectives*, 1(1), 46–55.
- Khan, K. S., Mamun, M. A., & Griffiths, M. D. (2020). The mental health impact of the COVID-19 pandemic across different cohorts. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11469-020-00367-0>
- KompasTV. (2020, April 14). *Sesak Nafas? Belum Tentu Corona! Cek Disini... - AIMAN (Bag 2)*. <https://www.kompas.tv/article/76148/sesak-nafas-belum-tentu-corona-cek-disini-aiman-bag-2>
- Lawler, M. (2021). *Why friendships are so important for health and well-being*. <https://www.everydayhealth.com/emotional-health/social-support.aspx>
- Mesmer-Magnus, J., Glew, D. J., & Viswesvaran, C. (2012). A meta-analysis of positive humor in the workplace. In *Journal of Managerial Psychology* (Vol. 27, Issue 2). <https://doi.org/10.1108/02683941211199554>

- Monahan, K. (2015). The use of humor, jesting, and playfulness with traumatized elderly. *Social Work in Mental Health, 13*(1), 17–29. <https://doi.org/10.1080/15332985.2014.899943>
- Morrison, M. K. (2008). Using humor to maximize learning: The links between positive emotions and education. In *R & L Education*.
- Neves, P., & Cunha, M. P. e. (2018). Exploring a model of workplace ostracism: The value of coworker humor. *International Journal of Stress Management, 25*(4), 330–347. <https://doi.org/10.1037/str0000069>
- Nicholas, K. A., & Sorrel, N. (2004). Thoughts of feeling better? Sense of humor and physical health. *Humor, 17*(2004), 37–66.
- Noel, D. R. (2006). *Cohesive strategies for group leadership: The relationship of cohesion to stages of group development*. June, 1–120. <http://0-search.proquest.com.library.regent.edu/docview/304922393?accountid=13479>
- OECD.org. (2021, May 12). Supporting young people’s mental health through the COVID-19 crisis. *OECD Policy Responses to Coronavirus (COVID-19)*. <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/supporting-young-people-s-mental-health-through-the-covid-19-crisis-84e143e5/>
- Panchal, N., Kamal, R., Cox, C., & Garfield, R. (2021, February 10). *The implications of COVID-19 for mental health and substance use*. <https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/>
- Parrish, M. M., & Quinn, P. (1999). Laughing your way to peace of mind: How a little humor helps caregivers survive. *Clinical Social Work Journal, 27*(2), 203–211. <https://doi.org/10.1023/A:1022826924730>
- Rauf, D. (2020, April 27). *More than half of American workers are experiencing COVID-19 anxiety, survey finds*. <https://www.everydayhealth.com/coronavirus/more-than-half-of-american-workers-are-experiencing-covid-19-induced-anxiety-survey-finds/>
- Romero, E. J., & Cruthirds, K. W. (2006). The use of humor in the workplace. *IEEE Engineering Management Review, 34*(3), 18–30.

<https://doi.org/10.1109/EMR.2006.261378>

- Ruch, W. F., Hofmann, J., Rusch, S., & Stolz, H. (2018). Training the sense of humor with the 7 Humor Habits Program and satisfaction with life. *HUMOR: International Journal of Humor*, *31*(2), 287–309. <https://doi.org/10.1515/humor-2017-0099>
- Samson, A. C., Glassco, A. L., Lee, I. A., & Gross, J. J. (2014). Humorous coping and serious reappraisal: Short-term and longer-term effects. *Europe's Journal of Psychology*, *10*(3), 571–581. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.730>
- Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition and Emotion*, *26*(2), 375–384. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.585069>
- Scott, T. (2007). Expression of humour by emergency personnel involved in sudden deathwork. *Mortality*, *12*(4), 350–364. <https://doi.org/10.1080/13576270701609766>
- Sharma, N., & Vaish, H. (2020). Impact of COVID–19 on mental health and physical load on women professionals: an online cross-sectional survey. *Health Care for Women International*, *41*(11–12), 1255–1272. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1825441>
- Situmorang, D. D. B. (2020). Online/cyber counseling services in the COVID-19 outbreak: Are they really new? *The Journal of Pastoral Care & Counseling: JPCC*, *74*(3), 166–174. <https://doi.org/10.1177/1542305020948170>
- UNICEF. (2021, October 5). *Impact of COVID-19 on poor mental health in children and young people 'tip of the iceberg.'* <https://www.unicef.org/indonesia/press-releases/impact-covid-19-poor-mental-health-children-and-young-people-tip-iceberg-unicef>
- WHO. (2020, March 18). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak.* <https://doi.org/10.1016/j.psym.2020.07.005>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review.

Journal of Affective Disorders, 277(July), 55–64.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>

Yim, J. E. (2016). Therapeutic benefits of laughter in mental health: A theoretical review. *Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 239(3), 243–249.
<https://doi.org/10.1620/TJEM.239.243>

Young, A. (2020, October 9). *COVID-19: Protecting our mental health while we ride out the pandemic*. <https://www.everydayhealth.com/coronavirus/covid-19-protecting-our-mental-health-while-we-ride-out-the-pandemic/>

Yue, X. D., Leung, C. L., & Hiranandani, N. A. (2016). Adult playfulness, humor styles, and subjective happiness. *Psychological Reports*, 119(3), 630–640.
<https://doi.org/10.1177/0033294116662842>

*sebagian kecil dari tulisan ini sebelumnya telah dipublikasikan tanggal 12 Januari 2021 sebagai bagian dari tulisan populer pada Kompas.com dengan judul “Tertawalah lebih sering sebelum pandemi ini berakhir”

Profil Penulis

Bonar Hutapea, S.Psi., M.Psi



Bonar Hutapea (BH) menyelesaikan pendidikan dengan menjadi Sarjana Psikologi tahun 1999 dan Magister Sains Psikologi Konsentrasi Psikologi Industri/Organisasi tahun 2005 dari Universitas Persada Indonesia Y.A.I di Jakarta. Kemudian, sempat mengambil perkuliahan Magister Filsafat pada Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara, Jakarta dengan kekhususan minat kajian Antropologi Filosofis dan Filsafat Psikologi, sebelum akhirnya berpindah meneruskan pendidikan pada Program Studi Doktor Psikologi di Universitas Indonesia dengan fokus keminatan pada Psikologi Sosial-Politik hingga saat ini. BH adalah dosen tetap pada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara dan menjadi konsultan lepas pada beberapa Lembaga Konsultan Manajemen dan Lembaga Pelatihan dan Pengembangan SDM. BH memiliki minat riset pada bidang Psikologi Sosial, Psikologi Positif dan Perilaku Keorganisasian, khususnya tentang resiliensi, kepuasan hidup, kebahagiaan dan humor. Beberapa riset, publikasi dan pengabdian kepada masyarakat yang terkait minat adalah peningkatan well-being guru, kepuasan hidup relawan, penyesuaian diri mahasiswa Indonesia di luar negeri, komitmen organisasional guru sekolah dasar, gaya humor mahasiswa, gaya humor perantau asal Batak Toba, dan pentingnya humor di masa pandemi.

PENERBIT
Lembaga Penelitian dan
Publikasi Ilmiah
Universitas Tarumanagara



PENERBIT

Jln. Letjen S. Parman No. 1
Kampus I UNTAR
Gedung M Lantai 5
Jakarta Barat

Telp: 021-5671747, ext215
Email: publikasi@untar.ac.id

ISBN 978-623-6463-13-0

