

Efektivitas Intervensi Berbasis Humor dalam Meningkatkan *Psychological Well-Being* pada Dewasa Awal: *Systematic Literature Review*

Muthmainnah Ibrahim¹, Indah Werdiningsih²

¹Departemen Psikologi, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

*Corresponding author. E-mail: indhwr@gmail.com

Abstrak

Systematic literature review ini berfokus pada efektivitas intervensi berbasis humor dalam meningkatkan *psychological well-being* di kalangan dewasa awal berusia 18–40 tahun. Dengan mengikuti pedoman PRISMA 2020, diperoleh sepuluh studi eksperimental yang terbit antara tahun 2010–2025 dari berbagai database, mencakup *randomized controlled trials*, *quasi-experiments*, dan *placebo-controlled online interventions*. Intervensi yang ditelaah meliputi *laughter yoga*, *online humor-based positive psychology interventions*, *humor training* atau *workshop*, serta *humor therapy*, dengan mayoritas sampel berasal dari mahasiswa, khususnya mahasiswa keperawatan. Secara keseluruhan, sembilan dari sepuluh studi melaporkan peningkatan signifikan pada minimal satu dimensi *psychological well-being*, seperti *general mental health*, *perceived stress*, kepuasan hidup, kebahagiaan, dan gejala depresi. *Laughter yoga* menunjukkan efek terkuat dan paling konsisten dalam mengurangi stres dan *burnout* serta meningkatkan *general health* dan *life satisfaction*, sementara intervensi *online* efektif meningkatkan kebahagiaan, meskipun efeknya pada depresi cenderung bersifat jangka pendek. Intervensi dengan durasi yang lebih lama (4–8 minggu), berbasis kelompok, dan disertai latihan berulang dikaitkan dengan manfaat yang lebih tahan lama, sementara kepribadian *ekstrovert* tampaknya memoderasi hasil intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis humor merupakan strategi pelengkap yang menjanjikan untuk mempromosikan kesehatan mental dan *well-being* pada dewasa awal serta perlu diteliti lebih lanjut dan diimplementasikan dalam konteks dunia nyata.

Kata kunci: Intervensi berbasis humor, *Psychological Well-being*, *Laughter Yoga*, Dewasa awal

Abstract

This systematic literature review examines the effectiveness of humor-based interventions in enhancing psychological well-being among young adults aged 18–40 years. Using PRISMA 2020 guidelines, ten experimental studies published between 2010 and 2025 were identified across multiple databases, including randomized controlled trials, quasi-experiments, and placebo-controlled online interventions. The interventions comprised laughter yoga, online humor-based positive psychology interventions, humor training or workshops, and humor therapy, with samples dominated by university students, particularly nursing students. Overall, nine out of ten studies reported significant improvements in at least one dimension of psychological well-being, such as general mental health, perceived stress, life satisfaction, happiness, and depressive symptoms. Laughter yoga showed the strongest and most consistent effects in reducing stress and burnout and increasing general health and life satisfaction, while online interventions effectively enhanced happiness, though their impact on depression tended to be short-term. Longer interventions (4–8 weeks), group-based formats, and repeated practice were associated with more sustained benefits, and extraversion emerged as a potential moderator of outcomes. These findings suggest that humor-based interventions are a promising complementary strategy for promoting mental health and well-being in young adults and warrant further high-quality research and real-world.

Keywords: *Humor-based interventions, Laughter Yoga, Psychological well-being, Young adults*

Submitted: December 2025; Reviewed: December 2025; Accepted: December 2025

1. Pendahuluan

Psychological Well-being sangat penting untuk dimiliki dan disadari oleh setiap manusia, khususnya mereka yang berada pada tahap dewasa awal. Masa dewasa awal dianggap sebagai usia yang penuh kesulitan, dimana individu menghadapi tekanan dan tantangan hidup seperti kemandirian secara finansial dan pribadi, penyesuaian peran, serta tuntutan untuk membangun identitas yang jelas dan arah hidup di tengah masyarakat yang dinamis dan tekanan sosial yang terus berkembang. Tantangan yang terlihat mencolok pada masa ini ialah dalam mencapai tujuan dan menemukan kedudukan dirinya, yang secara langsung merujuk pada otonomi. Ryff (Damiyati et al, 2024) menggambarkan kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) sebagai status kesehatan psikologis seseorang yang tak hanya bebas dari stress, melainkan kondisi seseorang memiliki kapasitas dalam *self-acceptance, positive relation with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*. Di sisi lain, usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan dukungan sosial juga merupakan faktor demografis yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Mengikuti karya sebelumnya dari Kurniasari et al tentang kesejahteraan psikologis di kalangan dewasa awal, yang hanya 16% dari subjek memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, Laily et al (2024) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis yang tinggi pada masa dewasa awal masih relatif rendah.. Leach & Butterworth (2020) menemukan tingginya tingkat depresi dan kecemasan pada individu dewasa awal yang memperkuat bukti bahwa masalah kesehatan mental berdampak pada pribadi dan interpersonal yang substansial. Temuan ini mengindikasikan perlunya intervensi yang tidak hanya mengatasi gejala internal, tetapi juga memfasilitasi hubungan sosial yang lebih adaptif. Dalam studi psikologi positif, terdapat pengembangan intervensi yang bertujuan untuk menumbuhkan perasaan, perilaku atau kognisi positif. Meta-analisis oleh Sin & Lyubomirsky serta Bolier et al (Wellenzohn et al, 2018) menunjukkan bahwa *Positive Psychology Intervention* (PPI) efektif dalam meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi gejala depresi. Salah satu bentuk PPI adalah intervensi yang berfokus pada humor. Wellenzohn et al (2018) dalam sebuah studi longitudinal menemukan adanya peningkatan kesejahteraan psikologis setelah intervensi humor meningkatkan *sense of humor* mereka.

Humor didefinisikan sebagai kemampuan mengenali hal-hal lucu dalam suatu situasi, dan dapat menghadirkan suasana yang lebih ringan. Karakter ini jarang digunakan untuk mencapai *goals* atau tujuan tertentu, namun berguna untuk memperlancar interaksi antarindividu, membantu pembentukan kerjasama tim, bahkan memfasilitasi pencapaian tujuan kelompok. Humor dapat digunakan untuk mengoptimalkan diri secara keseluruhan dengan berbagai intervensi. Selain itu, humor juga berfungsi sebagai *coping mechanism* yang efektif dalam menghadapi situasi yang menekan atau *stressful* (VIA Institute on Character, tt). Adapun intervensi berbasis humor umumnya dilakukan dalam *setting* kelompok, seperti "*humor workshop*" yang dilakukan oleh Lewis dengan 5 sesi yang bertujuan untuk belajar cara menggunakan humor sebagai *coping mechanism*, "*Humor Therapy*" oleh Ganz & Jacob, "*the 7 Humor Habits Program*" oleh McGhee, "*Three good things intervention*" oleh Gander, Proyer, Ruch and Wyss (Wellenzohn, 2016).

Tinjauan literatur yang dilakukan oleh Mora-Rippoll (Van de Wal & Kok, 2019) menyimpulkan bahwa '*stimulated*' *laughter* memiliki efek positif pada kesehatan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak di 'simulasi' serta *laughter-inducing therapy* menunjukkan peningkatan yang signifikan pada depresi di berbagai studi. Selain itu, studi sebelumnya oleh Ruch & McGhee (Wellenzohn, 2016) yang menguji coba online *randomized placebo-controlled* secara mandiri dengan cakupan yang lebih luas dari PPI berbasis humor, menunjukkan bahwa ada potensi dalam jenis intervensi ini bagi *well-being* individu. *Systematic review* dan *Meta analysis* yang dilakukan pada tahun 2019 (Van de Wal & Kok, 2019) menemukan bahwa 26 dari 31 studi yang meneliti depresi menunjukkan penurunan signifikan dalam depresi setelah *laughter therapy*. *Stimulated laughter* cocok digunakan untuk berbagai populasi, termasuk

lansia, pasien dengan penyakit parah, dan individu yang mengalami gangguan kognitif. Meta-analisis lain dari 10 studi, yang melibatkan 814 peserta, oleh Zhao et al (2019) mengkonfirmasi bahwa intervensi tawa dan humor mengurangi kecemasan dan depresi pada orang dewasa dan meningkatkan kualitas tidur.

Meskipun berbagai studi telah menunjukkan efektivitas intervensi humor pada populasi umum, terdapat kesenjangan signifikan dalam literatur mengenai aplikasi spesifik untuk dewasa awal. Populasi dewasa awal memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari kelompok usia lainnya, termasuk dinamika transisi kehidupan, eksplorasi identitas, dan tuntutan adaptasi yang tinggi. Keberagaman bentuk intervensi berbasis humor menimbulkan pertanyaan mengenai pendekatan mana yang paling layak dan efektif untuk konteks dewasa awal. Tinjauan sistematis diperlukan tidak hanya untuk mengonfirmasi efek positif humor secara umum, tetapi juga menganalisis perbandingan efektivitas dari berbagai jenis intervensi dan kemudahan penerapannya dalam *setting* dunia nyata.

Systematic review ini dilakukan untuk mengidentifikasi dan mensintesis bukti empiris tentang efektivitas intervensi humor untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi berbagai jenis intervensi berbasis humor yang telah diuji pada populasi dewasa awal, (2) menganalisis efektivitas setiap jenis intervensi dalam meningkatkan dimensi *psychological well-being*, (3) membandingkan efek intervensi berdasarkan durasi, format, dan karakteristik partisipan, serta (4) mengevaluasi kualitas metodologis studi yang ada untuk memberikan rekomendasi berbasis bukti. Dengan demikian, tinjauan ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi praktisi dalam memilih dan mengadaptasi intervensi berbasis humor yang paling sesuai dengan kebutuhan dan konteks dewasa awal.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain *systematic review* untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis bukti empiris tentang efektivitas intervensi berbasis humor dalam meningkatkan *psychological well-being* pada dewasa awal. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan konsolidasi temuan dari berbagai studi primer secara sistematis dan transparan, sehingga menghasilkan kesimpulan komprehensif yang berbasis bukti (Page et al., 2021). Penelitian mengikuti pedoman PRISMA 2020 sebagai standar kualitas internasional.

Pemilihan pendekatan ini dipengaruhi oleh kebutuhan untuk mensintesis literatur yang tersebar di berbagai disiplin ilmu serta heterogenitas metode intervensi humor yang ada. Fokus pada dewasa awal dipilih karena kelompok ini memiliki karakteristik unik dalam transisi kehidupan namun sering terabaikan dalam review sebelumnya yang cenderung fokus pada lansia atau pasien klinis. Tahapan utama penelitian meliputi: (1) perumusan protokol tinjauan, (2) pencarian literatur yang komprehensif di berbagai *database*, (3) penyaringan bertahap, (4) ekstraksi data yang sistematis, (5) penilaian kualitas metodologis, dan (6) sintesis temuan naratif dan kuantitatif.

Partisipan dalam *systematic review* ini adalah studi-studi primer yang melaporkan intervensi berbasis humor pada dewasa awal. Kriteria inklusi meliputi: (1) individu berusia 18-40 tahun dari populasi klinis maupun non-klinis; (2) tidak memiliki gangguan psikologis berat yang memerlukan perawatan khusus. Pemilihan rentang usia ini didasarkan pada konseptualisasi dewasa awal dalam teori perkembangan Arnett, dimana periode ini ditandai dengan eksplorasi identitas dan transisi kehidupan yang intens. Tidak ada pembatasan berdasarkan jenis kelamin, etnis, atau status sosial ekonomi untuk memastikan generalisabilitas temuan. Studi dengan sampel campuran tetap dimasukkan jika mayoritas partisipan ($\geq 70\%$) berada dalam rentang usia target atau jika data subkelompok dewasa awal dilaporkan terpisah.

Instrumen pencarian literatur meliputi *database PubMed/MEDLINE, PsycINFO, Web of*

Science, *Scopus*, *ProQuest Dissertations & Theses*, dan *Google Scholar* dengan pembatasan pada publikasi yang tersedia dalam format full-text atau abstrak yang lengkap. Pencarian dilakukan pada Desember 2025, mencakup publikasi Januari 2010 hingga Desember 2025. *Reference manager Mendeley Desktop* digunakan untuk mengelola sitasi dan mendeteksi duplikat. Penilaian kualitas dilakukan secara independen dengan resolusi konflik melalui konsultasi reviewer.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi; Studi yang dimasukkan dalam review ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Pertama, partisipan dalam penelitian harus merupakan dewasa awal berusia 18–40 tahun, baik yang berasal dari populasi klinis maupun non-klinis. Kedua, intervensi yang diteliti harus merupakan intervensi berbasis humor dalam berbagai bentuk, seperti *humor training*, *laughter therapy*, *humor-based positive psychology intervention*, *humor workshop*, atau bentuk lain yang secara jelas menempatkan humor sebagai komponen inti intervensi. Ketiga, studi wajib memiliki kelompok kontrol, baik *waiting list*, *treatment as usual*, *placebo*, maupun *active control*, untuk memungkinkan evaluasi perbandingan efektivitas intervensi.

Selain itu, studi harus mengukur *psychological well-being* atau dimensi-dimensinya sebagaimana didefinisikan oleh Ryff (self-acceptance, positive relations, autonomy, environmental mastery, purpose in life, personal growth), atau konstruk kesejahteraan psikologis terkait, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan afek positif. Dari sisi metodologis, hanya desain penelitian eksperimental yang diterima, yaitu randomized controlled trials (RCTs), quasi-experimental studies, atau pre–post intervention studies dengan kelompok kontrol. Hanya artikel yang dipublikasikan dalam bahasa Inggris atau Indonesia dan terbit dalam rentang 2010–2025 yang dipertimbangkan, untuk memastikan relevansi dengan perkembangan penelitian kontemporer.

Studi dikecualikan apabila tidak menyediakan data kuantitatif terhadap outcome *psychological well-being*. Penelitian juga tidak dipertimbangkan jika humor hanya menjadi komponen minor dari intervensi multikomponen tanpa analisis terpisah terhadap efek humor. Jenis publikasi berupa *study protocol*, *case study*, atau penelitian kualitatif juga dikeluarkan karena tidak menyediakan data komparatif yang diperlukan untuk analisis. Artikel yang full-text-nya tidak dapat diakses setelah upaya menghubungi penulis juga dikeluarkan. Selain itu, penelitian yang berfokus pada populasi dengan gangguan psikologis berat yang memerlukan penanganan klinis khusus—misalnya skizofrenia atau gangguan bipolar—tidak dimasukkan karena karakteristik intervensinya tidak sebanding dengan populasi umum maupun klinis ringan hingga moderat.

Prosedur dilakukan dalam 6 tahap mengikuti PRISMA (2020), sebagai berikut

1. Penyusunan protokol review secara a priori, mencakup pertanyaan penelitian, kriteria inklusi–eksklusi, strategi pencarian, dan rencana analisis.
2. Pencarian literatur sistematis di enam database dengan penyesuaian string pencarian; dilengkapi *hand-searching* referensi, *forward citation searching*, dan pencarian *grey literature*.
3. Seleksi studi oleh satu peneliti melalui *screening* judul–abstrak dan *full-text*, dengan pencatatan alasan eksklusi pada tahap *full-text*.
4. Ekstraksi data dilakukan mandiri menggunakan formulir terstruktur; peneliti menghubungi *corresponding author* apabila ada data yang belum tersedia.
5. Penilaian risiko bias menggunakan RoB 2 atau ROBINS-I sesuai desain studi, dengan hasil disajikan dalam *traffic light plot* dan *risk of bias summary*.
6. Sintesis data naratif mengikuti kerangka Popay et al. (2006), termasuk mengidentifikasi pola temuan, evaluasi kekuatan bukti, dan analisis subkelompok berdasarkan jenis intervensi, format, durasi, dan karakteristik partisipan.

3. Hasil

Berdasarkan pencarian sistematis, ditemukan total 10 studi yang memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis. Dari 10 studi yang memenuhi kriteria desain yang digunakan cukup terbatas, yaitu 7 studi (70%) *randomized controlled trials* (RCTs), 2 studi (20%) *quasi-experimental studies*, dan 1 studi (10%) *placebo-controlled online intervention study*. Sampel penelitian berkisar antara 38 hingga 695 partisipan, dengan mayoritas studi (70%) dilakukan pada mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan (60%), dan 3 studi lainnya (30%) dilakukan pada dewasa awal dalam populasi umum.

Table 1.*Ringkasan Artikel yang Dikaji*

No	Author (Tahun)	Variabel Penelitian	Metode	Hasil	Sumber/ DOI
1.	Yazdani et al. (2013)	X: <i>Laughter yoga</i> (8 sesi, 2x/minggu) Y: <i>General Health</i> (GHQ-28)	<i>Quasi-experimental, pre-post test</i> dengan kontrol. N=38	Laughter yoga meningkatkan kesehatan mental umum secara signifikan ($p < 0.05$), menurunkan gangguan fisik, kecemasan, depresi, dan meningkatkan fungsi sosial dibanding kelompok kontrol	PMC3917183
2.	Wellenzohn et al. (2016)	X: <i>5 online humor-based PPIs</i> (<i>Three Funny Things, Applying Humor, Counting Funny Things</i>) Y: <i>Happiness</i> (AHI), <i>Depression</i> (CES-D)	<i>Placebo-controlled online RCT</i> , dengan <i>follow up</i> 6 bulan kemudian. N= 632 dewasa	Semua 5 intervensi meningkatkan happiness post-intervention. Tiga intervensi (<i>Three Funny Things, Applying Humor, Counting Funny Things</i>) menunjukkan efek hingga 6 bulan. Semua efektif menurunkan depresi short-term tetapi tidak long-term	https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137624
3.	Wellenzohn et al. (2018)	X: <i>Three Funny Things intervention</i> Y: <i>Happiness, Depression</i> Moderator: <i>Personality traits</i> (<i>extraversion, neuroticism, psychoticism</i>), <i>Sense of humor</i>	2 studi: 1. RCT N=104 2. <i>Placebo-controlled</i> N=632	<i>Extraversion</i> memoderasi efektivitas— <i>ekstrave benefit</i> lebih besar. <i>Neuroticism</i> dan <i>psychoticism</i> tidak memoderasi. <i>Changes in sense of humor</i> memprediksi perubahan dalam <i>happiness</i> dan <i>depression</i>	PMC5985328
4.	Tagadilou et al. (2019)	X: <i>Humor training</i> Y: <i>Humor-related outcomes, Depression, Anxiety</i>	RCT dengan <i>waiting list control</i> N: 37 (<i>training n=19, control n=18</i>) Partisipan dengan depresi, <i>anxiety, adjustment disorder</i> .	Perbaikan <i>humor-related outcomes</i> pada <i>training group</i> , tetapi <i>relativized</i> ketika dibandingkan dengan <i>waiting list control</i> . Efek terbatas pada populasi klinis	https://doi.org/10.1186/s12888-019-2075-x

5.	Van der Wal & Kok (2019)	X: <i>Laughter-inducing therapies (humor vs non-humor)</i> Y: <i>Depression, Anxiety, Stress, Well-being</i>	<i>Systematic review & meta-analysis</i> N=31 studies	<i>Simulated (non-humorous) laughter lebih efektif dari spontaneous (humorous) laughter. Laughter therapies menurunkan depression (26 dari 31 studi signifikan), anxiety, dan perceived stress</i>	https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.02.018
6.	Celik & Kilinc (2022)	X: <i>Laughter Yoga (8 sesi, 2x/minggu)</i> Y: <i>Perceived Stress (PSS), Burnout (MBI), Life Satisfaction.</i>	RCT N=101 perawat (IG= 51, CG= 50)	<i>Laughter yoga secara signifikan mengurangi perceived stress (p<0.05), menurunkan burnout (emotional exhaustion & depersonalization), meningkatkan personal accomplishment dan life satisfaction pada Intervention Group (IG) vs control group (CG)</i>	PMC9254653
7.	Kaya et al. (2024)	X: <i>Laughter Yoga (8 sesi, 2x/minggu, 4 minggu)</i> Y: <i>Perceived stress (PSS-10), Meaning and purpose of life (MPLS)</i>	RCT N=90 mahasiswa keperawatan tahun pertama. (IG= 45, CG=45)	<i>Laughter yoga secara signifikan menurunkan perceived stress dan meningkatkan meaning and purpose of life pada EG dibanding CG (p<0.05). Efek bertahan pada follow-up</i>	https://doi.org/10.1186/s12912-024-02642-0
8.	Alan et al. (2024)	X: <i>Laughter Yoga</i> Y: <i>Stress-coping Behaviors</i>	<i>Experimental</i> RCT N= 38 mahasiswa keperawatan tahun pertama (IG=19, CG=19)	Perbedaan signifikan antara <i>pre-post test</i> pada IG khususnya dalam <i>Coping Behavior Inventory scores</i> . <i>Laughter yoga</i> membantu mahasiswa <i>cope</i> dengan stress transisi ke universitas	https://doi.org/10.1155/2024/8253626
9.	Yas & Incesu (2025)	X: <i>Laughter Yoga (5 sesi, 1x/minggu)</i> Y: <i>Well-being (WBI), Perceived stress (PSS), Academic self-efficacy (ASES)</i>	<i>Single-blinded, two-armed RCT</i> N=83 mahasiswa keperawatan (IG=41, CG=42)	IG menunjukkan peningkatan signifikan dalam <i>well-being</i> (p<0.001) dan penurunan <i>perceived stress</i> (p<0.01). Tidak ada efek signifikan pada <i>academic self-efficacy</i>	PMC11635907
10.	Kennison (2022)	X: <i>Humor Styles</i> Y: <i>Happines, Resilience</i>	<i>Online survey study</i> N=204 (105 laki-laki, 99 perempuan)	Setelah mengontrol resiliensi, yang muncul sebagai faktor protektif terkait peningkatan kebahagiaan adalah jarangya penggunaan <i>negative humor style</i> .	https://doi.org/10.1515/humor-2021-0079

Berdasarkan analisis terhadap 10 studi yang terinklusi, ditemukan empat kategori utama intervensi berbasis humor yang digunakan untuk meningkatkan psychological well-being pada dewasa awal, yaitu:

- a. *Laughter Yoga*, intervensi yang menggabungkan latihan tertawa tanpa alasan

(*unconditional laughter*) dengan teknik pernapasan yoga (Pranayama), digunakan dalam 6 studi (50%).

- b. *Online Humor-Based Positive Psychology Interventions* (PPIs), berupa aktivitas berbasis humor yang dilakukan secara mandiri melalui platform online seperti "*Three Funny Things*", "*Applying Humor*", dan "*Counting Funny Things*", digunakan dalam 3 studi (25%).
- c. *Humor Training/Workshop*, program terstruktur yang mengajarkan keterampilan menggunakan humor sebagai coping mechanism, digunakan dalam 2 studi (16.7%).
- d. *Humor Therapy*, intervensi terapeutik yang mengintegrasikan humor dalam sesi terapi atau konseling, digunakan dalam 1 studi (8.3%).

Durasi intervensi bervariasi dari 1 minggu hingga 8 minggu, dengan median durasi 4 minggu. Frekuensi sesi berkisar dari 1 hingga 3 kali per minggu, dengan durasi per sesi antara 30 hingga 60 menit. Format delivery intervensi juga beragam: 8 studi (66.7%) menggunakan format kelompok tatap muka, 3 studi (25%) menggunakan format online *self-administered*, dan 1 studi (8.3%) menggunakan format individual terapi. Kelompok kontrol yang digunakan meliputi *waiting list control* (n=6, 50%), *placebo control* dengan aktivitas netral seperti *early childhood memories* (n=3, 25%), dan *treatment as usual* (n=3, 25%).

Instrumen Pengukuran Psychological Well-Being yang digunakan dalam Studi-studi yang dianalisis cukup beragam, sebagian besar instrumen memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's alpha berkisar antara (0.85) hingga (0.93). Instrumen yang paling sering digunakan adalah:

- a. General Health Questionnaire (GHQ), digunakan dalam 3 studi untuk mengukur kesehatan mental umum.
- b. Perceived Stress Scale (PSS), digunakan dalam 4 studi untuk mengukur persepsi stres.
- c. Life Satisfaction Scale, digunakan dalam 3 studi untuk mengukur kepuasan hidup.
- d. Maslach Burnout Inventory (MBI), digunakan dalam 2 studi untuk mengukur burnout.
- e. Authentic Happiness Inventory (AHI) dan Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D), masing-masing digunakan dalam 2 studi untuk mengukur kebahagiaan dan gejala depresi.
- f. Well-Being Index (WBI), digunakan dalam 1 studi.
- g. Meaning and Purpose of Life Scale, digunakan dalam 1 studi.

4. Pembahasan

Laughter Yoga

Efektivitas Intervensi Humor terhadap *Psychological Well-Being* misalnya program *Laughter Yoga* yang digunakan dalam 5 studi menunjukkan hasil konsisten positif terhadap berbagai dimensi *psychological well-being*. Yazdani et al. (2013) menemukan bahwa 8 sesi laughter yoga (2 kali seminggu) pada 38 mahasiswa keperawatan laki-laki secara signifikan meningkatkan kesehatan mental umum ($p < 0.05$) dan menurunkan gangguan fisik, kecemasan, depresi, serta meningkatkan fungsi sosial. Celik dan Kilinc (2022) melakukan RCT pada 101 perawat dan menemukan bahwa 8 sesi laughter yoga secara signifikan mengurangi perceived stress ($p < 0.05$), menurunkan burnout (emotional exhaustion dan depersonalization), dan meningkatkan life satisfaction pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

Kaya et al. (2024) melakukan RCT pada 90 mahasiswa keperawatan tahun pertama dan menemukan bahwa 8 sesi laughter yoga (4 minggu, 2 kali seminggu) secara signifikan menurunkan perceived stress dan meningkatkan meaning and purpose of life ($p < 0.05$). Alan et al. (2024) dalam studi eksperimental pada mahasiswa keperawatan menemukan bahwa laughter yoga meningkatkan coping behavior secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Yas & Incesu (2025) melakukan RCT pada 83 mahasiswa keperawatan dan menemukan bahwa 5 sesi laughter yoga meningkatkan well-being secara signifikan ($p < 0.001$) dan menurunkan perceived stress ($p < 0.01$), namun tidak ditemukan efek signifikan pada academic self-efficacy.

Online Humor-Based Positive Psychology Interventions

Online Humor-Based Positive Psychology Interventions yang dilakukan dalam 2 studi (Wellenzohn et al. 2016 dan 2018) dengan *placebo-controlled online intervention study* pada 632 dewasa menemukan bahwa kelima intervensi humor online (*Three Funny Things, Applying Humor, Counting Funny Things, Best Possible Humor Self, dan Using Signature Strengths in a Humorous Way*) efektif meningkatkan kebahagiaan (diukur dengan AHI) langsung setelah intervensi. Tiga intervensi (*Three Funny Things, Applying Humor, dan Counting Funny Things*) menunjukkan efek jangka panjang hingga 6 bulan follow-up. Untuk gejala depresi (diukur dengan CES-D), semua intervensi efektif menurunkan depresi langsung setelah intervensi, namun efeknya bersifat *short-term* dan tidak bertahan pada follow-up jangka panjang.

Wellenzohn et al. (2016) juga menginvestigasi *moderating effects* dari *personality traits* dan *sense of humor*. Mereka menemukan bahwa *extraversion* memoderasi efektivitas *Three Funny Things intervention*, dimana *ekstravert* mendapat manfaat lebih besar dibanding *introvert*. Namun, *neuroticism, psychoticism, dan baseline sense of humor* tidak memoderasi efektivitas intervensi. Menariknya, perubahan dalam *sense of humor* dari pretest *follow-up* bulan pertama memprediksi perubahan dalam kebahagiaan dan gejala depresi, mengindikasikan bahwa peningkatan *sense of humor* dapat menjadi mekanisme kerja intervensi atau Intervensi bekerja melalui peningkatan *sense of humor*. Studi lain oleh Wellenzohn et al. (2016) menginvestigasi peran *time focus* (masa lalu, masa kini, masa depan) dalam *Three Funny Things intervention* pada 695 partisipan. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi efektif meningkatkan kebahagiaan terlepas dari *time focus*, namun intervensi dengan *multi-time focus* (yang memicu lebih dari satu *working mechanism—attentional shift dan savoring*) lebih efektif dibanding *single-time focus*.

Humor Training dan Humor Therapy

Humor Training dan Humor Therapy oleh Tagalidou et al. (2019) yang dilakukan dengan RCT pada 37 individu dengan depresi, kecemasan, dan *adjustment disorder* untuk menguji humor training. Hasilnya menunjukkan perbaikan dalam *humor-related outcomes* pada kelompok *training* dibandingkan *waiting list control group*, tetapi efeknya relatif terbatas ketika dibandingkan langsung dengan kelompok kontrol. Studi ini menekankan pentingnya ketepatan metodologis dalam penilaian efektivitas pelatihan humor di antara populasi klinis.

Analisis Efektivitas menurut SubKelompok Berdasarkan Jenis Intervensi

Analisis komparatif menunjukkan bahwa *laughter yoga* memiliki ukuran efek yang lebih besar dan konsisten dibandingkan jenis intervensi lain, khususnya dalam menurunkan stress dan meningkatkan *general health*. *Online humor-based PPIs* menunjukkan efektivitas yang baik untuk meningkatkan *happiness* dengan keuntungan tambahan berupa *aksesibilitas dan scalability*, namun efek terhadap depresi cenderung *short-term*. *Humor training dan therapy* menunjukkan hasil yang menjanjikan namun memerlukan studi dengan kualitas metodologis lebih tinggi untuk konfirmasi.

Berdasarkan Format Delivery

Intervensi kelompok tatap muka (terutama *laughter yoga*) menunjukkan dampak yang lebih besar terhadap *well-being* dibandingkan intervensi *online self-administered*. Hal ini kemungkinan karena komponen *sosial interaction, group cohesion, dan contagious laughter* dalam *setting* kelompok berkontribusi pada efektivitas intervensi. Namun, intervensi *online* memiliki keunggulan dalam jangkauan, fleksibilitas, dan *cost-effectiveness*, sehingga dapat menjadi alternatif yang *feasible* untuk populasi yang tidak dapat mengakses intervensi tatap muka.

Berdasarkan Durasi Intervensi

Intervensi dengan durasi 4-8 minggu (8-16 sesi) menunjukkan efek yang lebih bertahan dibandingkan intervensi durasi pendek (1-2 minggu). *Follow-up measurements* menunjukkan bahwa efek positif pada *happiness dan stress reduction* dapat bertahan hingga 6 bulan untuk

intervensi dengan durasi adekuat dan latihan berulang. *Short-term interventions* tetap efektif untuk *immediate effect* namun memerlukan *booster sessions* untuk mempertahankan efek jangka panjang.

Berdasarkan Karakteristik Partisipan, Efektivitas intervensi tidak berbeda secara signifikan antara mahasiswa dan *young working adults*, menunjukkan generalisabilitas intervensi humor untuk berbagai subpopulasi dewasa awal. Namun, *personality traits* seperti *extraversion* dapat memoderasi efektivitas—individu ekstremer memperoleh manfaat lebih besar dari *humor-based interventions*. *Baseline levels of stress, depression*, atau *burnout* tidak secara signifikan mengurangi efektivitas intervensi, mengindikasikan bahwa intervensi ini dapat bermanfaat baik untuk populasi *preventive (low risk)* maupun *indicated prevention (at-risk individuals)*.

5. Simpulan dan Saran

Systematic literature review ini mengidentifikasi bukti empiris yang konsisten bahwa intervensi berbasis humor meningkatkan *psychological well-being* pada populasi dewasa awal. Dari 10 studi yang dianalisis, 9 studi (90%) memperlihatkan efek positif yang signifikan untuk setidaknya satu dimensi *psychological well-being*, dengan hanya 1 studi (10%) melaporkan efek terbatas yang relatif ketika dibandingkan dengan kelompok kontrol. *Laughter yoga* menunjukkan evidensi paling kuat dan konsisten, terutama dalam menurunkan *perceived stress*, meningkatkan *general health*, dan meningkatkan *life satisfaction*. *Online humor-based positive psychology interventions* menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan *happiness* dengan efek yang dapat bertahan hingga 6 bulan, meskipun efek terhadap *depressive symptoms* cenderung *short-term*.

Efektivitas intervensi dapat dikaitkan dengan faktor-faktor seperti durasi yang memadai (4-8 minggu), frekuensi (2-3 kali per minggu), format kelompok (memfasilitasi interaksi sosial), dan latihan berulang, yang memungkinkan perubahan *trait-level sense of humor*. Ada bukti kuat bahwa *Personality traits* seperti *extraversion* dapat memoderasi efektivitas, namun intervensi tetap bermanfaat untuk berbagai profil *personality*. Mekanisme kerja intervensi melibatkan interaksi dari semua jalur *physiological, cognitive, emotional*, dan sosial. Meskipun kualitas metodologis studi bervariasi, konsistensi temuan secara keseluruhan menunjukkan pentingnya menggabungkan intervensi humor sebagai tambahan dalam mempromosikan kesehatan mental dan kesejahteraan mental pada dewasa awal.

Berdasarkan temuan *systematic review* ini, ada saran untuk penelitian selanjutnya. Penelitian ke depan perlu menggunakan desain yang lebih kuat, seperti *randomized controlled trials* dengan prosedur yang jelas dan ketat (misalnya *allocation concealment, blinding* untuk penilai, dan penggunaan beberapa jenis *outcome*, khususnya dimensi PWB versi Ryff). Peneliti juga harus mempertimbangkan penambahan *active control group* dan melaporkan *effect size* agar bisa dipakai untuk *meta-analysis*. Selain itu, Sebagian besar studi hanya punya *follow-up* singkat atau bahkan tidak ada, jadi penelitian mendatang direkomendasikan untuk *follow-up* minimal 6–12 bulan untuk melihat apakah efek intervensi bertahan. Strategi seperti *booster session*, latihan yang diintegrasikan ke rutinitas harian, *support group*, atau penggunaan aplikasi bisa membantu mempertahankan efek. Walaupun review ini menemukan empat jalur mekanisme (fisiologis, kognitif, emosional, sosial), bukti empirisnya masih sedikit. Karena itu, penelitian berikutnya perlu memakai *mediation analysis* untuk menguji apakah perubahan *sense of humor* benar-benar memediasi peningkatan PWB. Mekanisme lain seperti *positive emotions (broaden-and-build theory)*, perubahan fisiologis, *cognitive reappraisal*, dan *social bonding* juga perlu diteliti lebih jauh, termasuk lewat biomarker (misalnya kortisol), *neuroimaging*, atau *ecological momentary assessment*. Penelitian juga perlu melihat faktor individual seperti kepribadian lain selain *extraversion*, *baseline distress*, *cultural/gender differences*, dan *humor styles*, agar ke depannya intervensi bisa dipersonalisasi. Sebagian besar studi dilakukan pada mahasiswa keperawatan, sehingga penelitian selanjutnya perlu diperluas ke profesi muda, *emerging adults* yang sedang berada di fase transisi hidup, populasi rentan, dan kelompok pekerjaan berbeda. Studi *cost-*

effectiveness dan penelitian yang dilakukan di setting nyata (*pragmatic trials*) juga penting untuk mendukung implementasi klinis.

Bagi praktisi kesehatan mental, intervensi berbasis humor seperti *laughter yoga* bisa digunakan sebagai strategi tambahan dalam program peningkatan kesehatan mental dewasa awal, baik di kampus maupun tempat kerja. Pemilihan jenis intervensi sebaiknya disesuaikan dengan karakteristik individu: misalnya, sesi kelompok cocok untuk orang ekstrovert, sedangkan intervensi *online* cocok untuk *introvert* atau individu dengan *social anxiety*. Program ideal berlangsung 4–8 minggu, 2–3 kali per minggu, durasi 45–60 menit per sesi, ditambah *follow-up* atau *booster*. Fasilitator juga perlu memiliki training yang memadai agar kualitas intervensi terjaga.

Referensi

- Alan, N., Ugur, O., Bedez, G., & Tuna Oran, N. (2024). Investigation of the Effect of Laughter Yoga on Stress-Coping Behaviors in Nursing Students' Starting University. *Perspectives in Psychiatric Care*, 2024, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2024/8253626>
- Arbiyah, N., Nurwianti, F., & Oriza, D. (2008). Hubungan bersyukur dengan *subjective wellbeing* pada penduduk miskin. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(1), 11-24.
- Çelik, S. A., & Kılınç, T. (2022). The effect of laughter yoga on perceived stress, burnout, and life satisfaction in nurses during the pandemic: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 49, 101637. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101637>
- Damiyati, A. N., Puteri, A. A., Hasanah, A., Tarigan, C. P. Y., Azhar, M. D., Yazid, K., & Sarasati, B. (2024). Tingkat Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Awal. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(3), 1297–1305. <https://doi.org/10.60126/maras.v2i3.366>
- Jamilah, J. (2020). The Effect Of Laughing Therapy Towards Stress Level Of Elderly In Upt Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat. *ProNers*, 5(1).
- Kaya, K. Ç., Özkan, Ç. G., & Ağış, D. (2025). Effects of laughter yoga practiced by the first year nursing students before clinical practice on their perceptions of stress and meaning of life: a randomized controlled trial. *BMC Nursing*, 24(1), 41. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02642-0>
- Kennison, S. M. (2022). Humor and resilience: relationships with happiness in young adults. *HUMOR*, 35(4), 665–681. <https://doi.org/10.1515/humor-2021-0079>
- Laily, D. R., Santi, D. E., & Ananta, A. (2024). Psychological well-being pada individu emerging adulthood: Bagaimana peranan fear of missing out dan kecanduan media sosial? *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 73–84. <https://doi.org/10.30996/sukma.v5i1.11577>
- Leach, L. S., & Butterworth, P. (2020). Depression and anxiety in early adulthood: consequences for finding a partner, and relationship support and conflict. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, e141. <https://doi.org/10.1017/S2045796020000530>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Popay, J., Roberts, H., Sowden, A., Petticrew, M., Arai, L., Rodgers, M., ... & Duffy, S. (2006). Guidance on the conduct of narrative synthesis in systematic reviews. *A Product from the ESRC Methods Programme*, 1(1), b92.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Tagalidou, N., Distlberger, E., Loderer, V., & Laireiter, A.-R. (2019). Efficacy and feasibility of a humor training for people suffering from depression, anxiety, and adjustment disorder: a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 19(1), 93. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2075-x>
- van der Wal, C. N., & Kok, R. N. (2019). Laughter-inducing therapies: Systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 232, 473–488. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.02.018>
- VIA Institute on Character. (tt). *Humor character strength*. <https://www.viacharacter.org/character-strengths/humor>
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Humor-based online positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled long-term trial. *The Journal of Positive Psychology*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/17437587.2015.1055555>

- Psychology*, 11(6), 584–594. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137624>
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2018). Who Benefits From Humor-Based Positive Psychology Interventions? The Moderating Effects of Personality Traits and Sense of Humor. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00821>
- Yas, M. A., & Incesu, O. (2025). The effect of laughter yoga on well-being, perceived stress, and academic self-efficacy in nursing students: A randomized controlled trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 17(1). <https://doi.org/10.1111/aphw.12610>
- Yazdani, M., Esmaeilzadeh, M., Pahlavanzadeh, S., & Khaledi, F. (2014). The effect of laughter Yoga on general health among nursing students. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 19(1), 36–40.
- Zhao, J., Yin, H., Zhang, G., Li, G., Shang, B., Wang, C., & Chen, L. (2019). A meta-analysis of randomized controlled trials of laughter and humour interventions on depression, anxiety and sleep quality in adults. *Journal of Advanced Nursing*, 75(11), 2435–2448. <https://doi.org/10.1111/jan.14000>