

Interaksi Sosial dan Rasa Humor Terhadap Kebahagiaan Lansia

Dina Aprilia¹, Siti Khorriyatul Khotimah²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Indonesia
Email: [1dinaaprinia20@gmail.com](mailto:dinaaprinia20@gmail.com) , [2khotim_psi@yahoo.com](mailto:khotim_psi@yahoo.com)

Artikel Info	ABSTRACT
Riwayat Artikel: Penyerahan 22/06/2022 Revisi 22/06/2022 Diterima 30/06/2022	This study examines the effect of social interaction and a rasa humor on happiness in the elderly in Surabaya. This type of research is a quantitative research using accidental sampling technique. The population used is the elderly in Surabaya with a total sample of 100 elderly people. The data analysis used is descriptive statistics and multiple linear regression. The data collection method used three scales which have been tested for validity and reliability and are known to be valid and reliable, namely the happiness scale ($\alpha = 0.961$), the social interaction scale ($\alpha = 0.959$), and the rasa humor scale ($\alpha = 0.954$). The results of this study indicate that (1) there is an influence between social interaction and a rasa humor on the happiness of the elderly ($F = 4,895 > 3,09$; $p = 0,000 < 0,05$; $R^2 = 0,355$) (2) there is an influence between social interaction on happiness ($t_{hitung} = 2,872 > t_{tabel} = 1,984$; $p=0,000 < 0.05$) (3) there is an influence between rasa humor on happiness ($t_{hitung} = 2,955 > t_{tabel} = 1,984$; $p=0,004 < 0.05$).
Keyword: Social Interaction; Happiness Sense of Humor;	

ABSTRAK	Kata Kunci
Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh antara interaksi sosial dan rasa humor terhadap kebahagiaan pada lansia di Surabaya. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik accidental sampling. Populasi yang digunakan adalah lansia di Surabaya dengan jumlah sampel sebanyak 100 orang lanjut usia. Analisis data yang digunakan adalah statistic deskriptif dan regresi linier berganda. Metode pengumpulan data menggunakan 3 skala yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dan diketahui valid dan reliabel, yakni skala kebahagiaan ($\alpha = 0.961$), skala interaksi sosial ($\alpha = 0.959$), dan skala rasa humor ($\alpha = 0.954$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) terdapat pengaruh antara interaksi sosial dan rasa humor terhadap kebahagiaan lansia ($F = 4,895 > 3,09$; $p = 0,000 < 0,05$; $R^2 = 0,355$) (2) terdapat pengaruh antara interaksi sosial terhadap kebahagiaan ($t_{hitung} = 2,872 > t_{tabel} = 1,984$; $p=0,000 < 0.05$) (3) terdapat pengaruh antara rasa humor terhadap kebahagiaan ($t_{hitung} = 2,955 > t_{tabel} = 1,984$; $p=0,004 < 0.05$).	Interaksi Sosial; Kebahagiaan; Rasa Humor

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

Korespondensi:

Dina Aprilia
Program Studi Psikologi,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Indonesia
Email: dinaaprinia20@gmail.com



LATAR BELAKANG

Indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lansia, karena dari tahun ke tahun jumlah penduduk Indonesia yang berusia 60 tahun ke atas semakin meningkat (Depkes, 2012). Lansia ini adalah tahap akhir perkembangan manusia, pada masa ini biasanya keadaan fisiknya sudah jauh menurun dari periode perkembangan sebelumnya. Lansia Wanita memiliki kesadaran bahwa kegiatan sosial dapat menghilangkan kesepian karena anak-anaknya telah dewasa semua dan mulai berkeluarga (Jahja, 2011).

Lansia, akan mengalami penurunan secara fisik maupun psikis. Secara fisik Lansia cenderung lebih rentan terkena berbagai penyakit, cenderung mudah lelah ketika melakukan aktivitas dan akan lebih banyak melakukan kegiatan - kegiatannya di dalam rumah. Ketika memasuki masa-masa lansia, merupakan kondisi sangatlah tidak nyaman bagi individu.

Secara psikologis yang didasarkan pada tahap perkembangan Erikson masa lanjut usia berada pada fase *integrity versus inferiority* (Santrock, 2012). Ketika lansia dapat meraih tahapan terakhir dalam kehidupan yaitu integritas diri, lansia mampu mengevaluasi dan menerima kehidupan mereka tanpa memperlmasalahkan hal yang harus dilakukan dan hal yang seharusnya terjadi sehingga mereka dapat menerima ketidaksempurnaan pada diri sendiri dan kehidupannya, maka dikatakan lansia dapat meraih kebahagiaan (Erikson dalam Papalia dkk., 2008).

Pada beberapa tempat dengan adanya posko lansia atau posdaya lansia hal ini sangat membantu dalam mengkoordinir para lansia melakukan sebuah kegiatan yang aktif sehingga mampu membuat mereka lebih berdaya dan merasa senang (Nur Nabilah, 2019). Hal ini disebabkan adanya berbagai interaksi yang berjalan dalam proses kegiatan. Interaksi sosial terjadi karena manusia adalah makhluk sosial yang

berinteraksi dengan manusia lainnya bukan hanya untuk mempertahankan hidupnya, melainkan juga untuk melakukan kegiatan lainnya khususnya bagi seorang lansia (Widodo & Pratitis, 2013). Interaksi sosial pada lansia dapat mencegah depresi, menimbulkan rasa Bahagia, berkurangnya perasaan terisolasi dan munculnya perasaan lebih berguna karena bertambahnya relasi dan berbagai aktivitas dalam hidupnya (Widodo & Aniroh (dalam Fitria Dewi & Suarya, 2016).

Veenhoven (dalam Harijanto & Setiawan, 2017) menyebutkan bahwa tujuan terpenting kehidupan manusia adalah dengan membuat jiwanya menjadi sebaik mungkin dengan berbahagia. Seorang individu yang bahagia akan mampu produktif dalam melakukan kegiatan atau tugasnya sehari-hari karena adanya afek positif Individu yang bahagia akan mampu beradaptasi dengan baik, memiliki kecenderungan lebih sukses dalam berbagai bidang seperti kesehatan, pemecahan masalah, sosial dan lainnya (Eid dan Larsen dalam Rusdiana, 2017). Faktor yang dapat menimbulkan kebahagiaan bermacam-macam. Adapun beberapa diantaranya yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan interaksi sosial (Seligman, 2005) dan juga *sense of humor*.

Faktor eksternal tentang kehidupan sosial untuk bisa berinteraksi dengan orang lain serta faktor internal tentang optimisme terhadap masa depan yang memberikan penjelasan bahwa *sense of humor* menghadirkan tawa atau kebahagiaan dalam situasi yang mungkin sulit dan kontributor yang potensial yang dimiliki individu (Seligman, 2005). Kebahagiaan merupakan keadaan psikologis yang ditandai dengan tingginya kepuasan hidup, tingginya afek positif seperti senang, puas, dan bangga, serta rendahnya efek negatif seperti rasa kecewa, cemas, dan takut. Konsep kebahagiaan berpusat pada emosi

positif sehingga mendukung kegiatan-kegiatan yang positif.

Tiga aspek utama yang dapat membentuk suatu kebahagiaan yaitu yang pertama adalah emosi positif dan kesenangan yang terdiri dari perasaan optimis yang realistis dan resiliensi termasuk menciptakan kebahagiaan dalam dirinya. Aspek kedua yaitu keterikatan yang terdiri dari hubungan positif dengan orang lain dan keterlibatan penuh. Aspek ketiga yaitu makna hidup yang berupa kesadaran dari adanya hubungan diri yang positif dengan orang lain sehingga dirinya lebih mampu memaknai apapun yang dilakukan. Kebahagiaan merupakan salah satu faktor untuk memanjangkan usia dan meningkatkan kesehatan, kata kebahagiaan tersebut seringkali dikaitkan dengan kondisi emosional dan bagaimana individu merasa dunia (lingkungannya) dan dirinya sendiri oleh (Seligman, dalam Jusmiati, 2017).

Adanya dukungan sosial akan berpengaruh pula pada tingkat kebahagiaan lansia. Ditemukan bahwa lansia yang menerima lebih banyak dukungan sosial memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Dukungan sosial tidak hanya meningkatkan kesehatan tetapi juga mengurangi masalah medis seperti depresi dan kecemasan. Dukungan sosial yang diterima lansia menciptakan perasaan cinta, perhatian, harga diri, dan nilai di antara orang tua, sehingga mengarah pada kehidupan yang bahagia dan sehat (Moeini dkk., 2018). Dukungan sosial yang muncul merupakan suatu bentuk interaksi manusia dengan manusia lain yang dapat menciptakan harmoni dalam hidup.

Interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik, saling mempengaruhi dalam pikiran dan tindakan, serta tidak terlepas dari suatu hubungan yang terjadi antar individu, sosial, dan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi sosial pada lansia dijelaskan oleh Schulz & Allen melalui

teori panjang umur berdasarkan jaringan sosial bahwa interaksi sosial memiliki pengaruh yang tinggi terhadap kesehatan dan usia lanjut. Melalui interaksi sosial lansia akan merasa puas dengan kehidupan (Fitriadewi & Suarya, 2016).

Sebagai suatu fenomena sosial, humor dan tawa memainkan peranan penting dalam komunikasi interpersonal, sementara *sense of humor* atau kepekaan terhadap humor dapat menjadi komponen penting dalam kompetensi sosial. Menurut Nielsen, Seseorang yang memiliki rasa humor yang tinggi cenderung memiliki emosi positif yang menyertai humor dan diikuti dengan tertawa. Untuk dapat mengungkapkan dan merasakan humor, individu harus memiliki *sense of humor* (Sukoco, 2014). *Sense of humor* membahas tentang berbagai macam kemampuan psikologis dan sosial seseorang untuk menerima humor, menciptakan humor, kebutuhan untuk diterima di lingkungan, serta kemauan dan kemampuan untuk berkomunikasi. Semakin usia bertambah, semakin bertambah juga kreativitas humor, menggunakan humor untuk mekanisme coping, dan apresiasi pada humor (Martin et al, 2003).

Bertambahnya jumlah penduduk menyebabkan jumlah lansia di kota Surabaya semakin meningkat. Data lansia di Surabaya Barat yang terdiri 7 kecamatan terdapat sekitar 4,634 orang, hal ini sesuai dengan rekapitulasi pemkot kota Surabaya pada tahun 2020 terakhir dengan total seluruh di kota Surabaya yakni 253.751 orang lansia. Berkaitan dengan situasi itulah maka studi pengaruh interaksi sosial terhadap kebahagiaan pada lansia serta bagaimana peran *sense of humor* terhadap kebahagiaan lansia secara simultan dan parsial menjadi topik menarik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian survei

guna mengetahui pengaruh variabel bebas interaksi sosial (X_1) dan *sense of humor* (X_2) terhadap variabel terikat kebahagiaan (Y), dimana hipotesis yang disusun dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Terdapat pengaruh interaksi sosial dan *sense of humor* terhadap variabel terikat kebahagiaan Lansia
- 2) Terdapat pengaruh interaksi sosial terhadap variabel terikat kebahagiaan Lansia
- 3) Terdapat pengaruh *sense of humor* terhadap variabel terikat kebahagiaan Lansia

Tiga variabel dalam penelitian ini variabel interaksi sosial (X_1), *sense of humor* (X_2), dan kebahagiaan (Y). Kebahagiaan didefinisikan sebagai tingkat kepuasan dalam diri individu disebabkan terpenuhinya kebutuhan dan keinginan individu sehingga dapat merasakan emosi positif. Interaksi sosial didefinisikan sebagai hubungan timbal balik diantara individu atau antara individu dengan kelompok. *Sense of humor* didefinisikan sebagai keterampilan individu dalam menggunakan humor sebagai penyelesaian masalah dan merubah emosi negatif menjadi emosi positif pada dirinya

sehingga orang tersebut dapat menjadi rileks dan tenang.

Dalam penelitian ini teknik pengumpul data dengan menyebar kuesioner kepada responden. Adaptasi instrumen X_1 yaitu *Social Emotional Assets and Resilience Scale* (SEARS) dengan nilai reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,961. Instrumen variabel X_2 mengadaptasi dari *Multidimensional sense of humor scale* (MSHS) dengan 20 aitem valid, nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,959. Untuk variabel Y dengan memodifikasi instrumen penelitian dari Inayah Mardiyah (2011), yang dalam penelitian ini diketahui dengan 20 aitem valid, nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,954.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di wilayah Surabaya Barat. Adapun sampel (n) berdasarkan rumus Slovin (Priyono, 2016) sebanyak 100 lansia di Surabaya Barat. Teknik penentuan sampel dilakukan dengan *probability sampling*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah Lansia yang bedomisili di daerah Surabaya Barat, yang diketahui deskripsinya sebagai berikut :

Tabel 1. Sebaran Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	47	47%
Laki-laki	53	53%
Usia		
45 – 59 Tahun	16	16%
60 – 70 Tahun	79	79%
>70 Tahun	5	5%
Tempat Tinggal		
Rumah Sendiri	48	48%
Bersama Anak	52	52%
Jumlah Anak		
1	7	7%
2	37	37%
3	27	27%
4	12	12%
>4	17	17%
Total Responden	100	100%

Dari tabel diatas (Tabel 1) diketahui bahwa Jumlah responden lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 47 orang (47%), sedangkan untuk lansia dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 53 orang (53%). Lalu, jumlah lansia berusia antara 45 – 59 tahun sebanyak 16 orang (16%), 60 – 70 tahun berjumlah 79 orang (79%), sedangkan untuk lansia dengan usia diatas 70 tahun sebanyak 5 orang (5%).

Berdasarkan tempat tinggal, lansia yang tinggal di rumah sendiri berjumlah 48 orang (48%) dan yang tinggal bersama anak berjumlah 52 orang (52%). Lalu, berdasarkan usia, lansia yang memiliki anak 1 berjumlah 7 orang (7%), memiliki 2 anak ada 37 orang (37%), memiliki 3 anak berjumlah 27 orang (27%), memiliki 4 anak ada 12 orang (12%), dan yang memiliki lebih dari 4 anak ada 17 orang (17%).

Hasil Uji Asumsi

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov Smirnov	Keterangan
0,200	Normal

Dari tabel diatas (tabel 2) dapat diketahui nilai Kolmogorov smirnov yakni

0.200 > 0.005, yang bermakna data dalam penelitian berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig.	p	Keterangan
Interaksi Sosial-Kebahagiaan	0.977	0.05	Linear
Rasa Humor - Kebahagiaan	0.455	0.05	Linear

Berdasarkan tabel diatas (Tabel 3) dapat diketahui bahwa variabel interaksi sosial dengan variabel kebahagiaan memiliki nilai sig. sebesar 0.977 > 0.05. Sehingga, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linear antara variabel interaksi sosial dan

kebahagiaan. Lalu, pada variabel rasa humor dengan kebahagiaan memiliki nilai sig. sebesar 0.455 > 0.05. Hal tersebut dapat diartikan bahwa adanya hubungan yang linear antara variabel rasa humor dengan kebahagiaan.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Berganda

Variabel	F Hitung	F Tabel	R ²	P
Kebahagiaan (Y)				
Interaksi Sosial (X1)	4,895	3,09	0,355	0.000
Rasa Humor (X2)				

Sesuai dengan tabel diatas didapatkan hasil uji regresi berganda dengan nilai F hitung 4,895 > F tabel 3.09, R² = 0.355, dan p=

0,000 < 0,05 yang bermakna terdapat pengaruh antara interaksi sosial dan rasa humor terhadap kebahagiaan.

Tabel 4. Hasil Uji Parsial

Variabel	T tabel	T hitung	Sig.
Interaksi sosial* Kebahagiaan	1,984	2,872	,000
Sense of humor* Kebahagiaan	1,984	2,955	,004

Hasil uji parsial diatas menunjukkan bahwa interaksi sosial berpengaruh secara parsial terhadap variabel kebahagiaan dibuktikan dengan nilai, $t_{hitung} = 2,872 > t_{tabel} = 1,984$, dan $p = 0.000$. Lalu, terdapat juga pengaruh antara *sense of humor* dengan kebahagiaan yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 2,955 > t_{tabel} = 1,984$, dan $p = 0.004$

PEMBAHASAN

Pada uji Hipotesis 1 diketahui terdapat pengaruh antara interaksi sosial dan rasa humor secara simultan terhadap kebahagiaan, hipotesis diterima. Sehingga, apabila tingkat interaksi sosial dan rasa humor meningkat, maka meningkat pula tingkat kebahagiaan lansia. Besaran pengaruh interaksi sosial dan rasa humor terhadap kebahagiaan adalah 35,5%, sedangkan 64,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pada kajian sebelumnya belum pernah ditemukan hubungan antara interaksi sosial dan rasa humor dengan kebahagiaan secara bersamaan. Namun, Pada Mathieu (2008) menemukan hasil melalui penelitian eksperimen yang memiliki delapan partisipan pria dan sembilan partisipan wanita dengan rentang usia 65 hingga 89 tahun bahwa dengan adanya program kelompok yang dilaksanakan menemukan adanya hubungan antara rasa humor dengan kebahagiaan yang dapat mengubah interaksi sosial peserta melalui kepuasan hidup. Hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan pandangan peserta secara signifikan serta perlakuan dari variabel humor terhadap kebahagiaan pada lansia. Setelah 10 minggu, partisipan dari eksperimen mengalami perubahan dalam berpikir yang menjadi lebih positif dan dapat lebih menerima kondisi hidupnya. Selain itu, partisipan lansia juga lebih merasa nyaman dalam bersosialisasi dan berkurangnya rasa kesepian.

Periode Lansia merupakan periode perkembangan terakhir bagi manusia,

Menurut salah satu teori sosial milik Potter & Perry (2005) yang sesuai dengan teori pembebasan (*Disengagement Theory*) mengatakan, bahwasannya dengan bertambahnya usia individu secara berangsur-angsur, maka berarti individu perlahan memisahkan diri dari kehidupan sosialnya atau mencerminkan proses penarikan diri. Kondisi ini bisa berdampak pada interaksi sosial lansia yang berkurang, baik secara kuantitas maupun kualitasnya sehingga seringkali terjadi beberapa kehilangan seperti berkurangnya komitmen, hambatan kontrol sosial dan kehilangan peran. Sehingga, adanya temuan hubungan secara simultan antara interaksi sosial dan rasa humor dengan kebahagiaan lansia bisa menjadi bagian dari langkah preventif terjadinya penarikan diri/isolasi diri pada lansia dari lingkungan melalui humor.

Hasil temuan lain dari analisis data tentang uji hipotesis ke-2, menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada interaksi sosial terhadap kebahagiaan lansia, yang artinya hipotesis diterima. Pernyataan tersebut mengacu pada hasil banding t hitung dengan t tabel dan signifikansi. Dimana t hitung $4.796 > t$ tabel $1,984$ lalu signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini bisa diartikan semakin tinggi interaksi sosial maka semakin tinggi juga tingkat kebahagiaan.

Hasil tersebut selaras dengan penelitian sebelumnya yang sudah dilaksanakan oleh Fadhilah (2018) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara interaksi sosial dengan kebahagiaan pada lansia. Semakin tinggi tingkat interaksi sosial lansia, semakin tinggi tingkat kebahagiaan mereka.

Penelitian lainnya yang juga selaras dengan hasil dalam penelitian yang dilangsungkan oleh Perlman & Peplau (dalam Pospos, dkk, 2022) yang berpendapat bahwasannya seseorang yang mengalami hubungan sosial terbatas dengan lingkungan disekitarnya, maka akan

lebih mungkin untuk mengalami rasa kesepian. Sedangkan, seseorang yang memiliki hubungan sosial yang baik, tidak akan merasa kesepian. Hal ini berarti bahwa seseorang yang menjalani hubungan sosial yang baik dengan lingkungannya maka akan cenderung merasakan kebahagiaan.

Manusia selaku makhluk sosial tentunya mempunyai kebutuhan guna melakukan interaksi dengan manusia lain. Interaksi yang terjalin dengan orang lain akan menimbulkan dampak psikologis pada lansia, seperti tidak pernah merasa kesepian dan merasa lebih diterima lingkungannya. Ada beberapa faktor yang dapat memicu kebahagiaan pada lansia, diantaranya faktor eksternal dan faktor internal. Terkait dengan faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan pada lansia, yakni kehidupan sosial dan interaksi sosial.

Interaksi sosial dalam bentuk dukungan antar sesama ditemukan memiliki hubungan positif yang signifikan pada lansia yang hidup dengan anggota keluarga, termasuk pasangan dan anak-anak, dan memperoleh perhatian dan dukungan finansial dan emosional, menciptakan perasaan cinta, perhatian, harga diri, dan nilai di antara orang tua, sehingga mengarah pada kehidupan yang bahagia dan sehat (Moeini dkk., 2018).

Kebahagiaan adalah pengalaman sukacita, kepuasan, atau kesejahteraan positif yang dikombinasikan dengan perasaan bahwa hidup seseorang itu baik, bermakna, dan bermanfaat (Lyubomirsky & Dimatteo, 2006). Ada beberapa alternatif yang dilakukan individu untuk mencapai kebahagiaan. Salah satu caranya adalah dengan melakukan interaksi sosial secara rutin. Pada penelitian ini didapatkan bahwa hasil uji deskriptif mengatakan bahwa tingkat interaksi sosial lansia di Surabaya Barat tergolong dalam kategori sedang dengan tingkat persentase sebesar 63%.

Pada uji hipotesis ke-3 diketahui adanya pengaruh rasa humor terhadap kebahagiaan pada lansia, yang artinya hipotesis diterima. Pernyataan tersebut mengacu pada hasil banding t hitung dengan t tabel dan signifikansi. Dimana t hitung $7.997 > t$ tabel $1,984$ lalu signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini bisa diartikan semakin tinggi rasa humor maka semakin tinggi juga tingkat kebahagiaan.

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat dari Ruocco, Ruch (dalam Nabila, 2011) yang mengatakan bahwasannya rasa humor menjadi kontributor yang sangat potensial yang dimiliki seseorang untuk menggapai kebahagiaan hidup. Rasa humor adalah karakter seseorang yang terpenting, serta diciptakan guna menjadikan seseorang lebih bersemangat untuk menjalani hidup dan bisa meraih keutuhan hidup. Adanya rasa humor yang dimiliki seseorang menjadi motivasi yang akan mendorong individu sehingga individu mampu untuk menghadapi permasalahan yang ada di hidupnya.

Pada penelitian ini tingkat rasa humor lansia tergolong pada kategori sedang dengan persentase sejumlah 60%, dimana nilai rata-rata untuk rasa humor. Salah satu alternatif guna mengatasi stres atau tekanan adalah dengan lelucon atau *humor* yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Yue, Leung, & Hiranandani, 2016). Individu yang memiliki kemampuan *sense of humor* akan dapat menutupi kesedihannya dengan mengurangi emosi negatif yang dirasakan dan menunjukkan kebahagiaan (Thorson & Powell, dalam Puspita & Rangkuti, 2015)). Rasa humor bisa merubah sudut pandang individu, serta dapat mengubah sesuatu yang dianggap negatif menjadi positif dalam memaknai kehidupan. Hal ini menunjukkan bagaimana rasa humor berdinamika dengan kebahagiaan seseorang melalui perubahan

sudut pandang yang lebih baik dan proses pemaknaan hidup.

Selanjutnya, penelitian yang sejalan dengan penelitian ini, salah satunya adalah penelitian dari Herzog & Strevey (2008) yang menyatakan bahwa apabila seseorang memiliki *sense of humor* yang tinggi, maka akan cenderung memiliki *coping stress* yang baik dalam membina hubungan dengan orang di sekitar serta juga mempunyai fisik dan mental yang lebih sehat. Hal tersebut juga berlaku bagi orang lansia, ketika orang lansia mampu menghadapi perasaan stresnya dengan baik, maka rasa kecewa dan sedih yang timbul akibat adanya ketidaksesuaian harapan dengan kenyataan dapat diredakan, dan lansia dapat memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Selain pada lansia, humor dan memiliki pengaruh pada kebahagiaan pada orang dengan penyakit gagal ginjal kronis. Humor memiliki sumbangsih sebesar 27,7% meningkatkan kebahagiaan dalam hidup (Fauziyah, 2015).

Temuan ini menguatkan bahwa interaksi sosial dan *sense of humor* merupakan variabel yang dapat mempengaruhi kebahagiaan dan kualitas hidup meningkat atau menjadi lebih berarti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh antara interaksi sosial dan rasa humor terhadap kebahagiaan lansia di Surabaya.
2. Terdapat pengaruh antara interaksi sosial terhadap kebahagiaan lansia di Surabaya.
3. Terdapat pengaruh antara rasa humor terhadap kebahagiaan lansia di Surabaya.

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan upaya-upaya untuk mengembangkan kebahagiaan lansia melalui penguatan interaksi sosial dan aktivitas humor. Bagi peneliti berikutnya dapat mengembangkan penelitian dengan

menguji variable lain yang mempengaruhi kebahagiaan lansia. Peneliti juga dapat mengembangkan penelitian eksperimen dengan aktivitas humor untuk menguji peningkatan kebahagiaan pada lansia. Penelitian ini juga menarik untuk dikembangkan pada kelompok lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes. (2012). Riset Kesehatan Dasar Tahun. *Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI*.
- Fadhilah, R. R. T. (2018). *Hubungan antara interaksi sosial dengan happiness pada lansia*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Fauziyah, A. A. (2015). *Pengaruh Humor Style, Self Esteem dan Religiusitas terhadap Happiness Penderita Gagal Ginjal Kronis*.
- Fitria Dewi, L. P. W., & Suarya, L. M. K. S. (2016). Peran Interaksi Sosial Terhadap Kepuasan Hidup Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2).
- Harijanto, J., & Setiawan, J. L. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantau Di Surabaya. *Psychopreneur Journal : Universitas Ciputra Surabaya*, 1 no 1.
- Herzog, T.R., & Strevey, S.J. (2008) Contact With Nature, Sense Of Humor, And Psychological Well Being. *Environment And Behavior*. (40) 6, 747-776
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Kencana.
- Jusmiati. (2017). Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal. *Rausyan Fikr*. (13)2, 359-374.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem. *Social Indicators Research*. 78, 363-404
- Martin, R.A., Doris, P.P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual Differences In Uses Of Humor And Their Relation To Psychological Well Being: Development Of The Humor

- Styles Questionnaire. *Journal Of Research In Personality*. 37, 48-75
- Mathieu, S. I. (2008). Happiness and Humor Group Promotes Life Satisfaction for Senior Center Participants. *Activities, Adaptation & Aging*, 32(2), 134-148.
- Moeini, B., Barati, M., Farhadian, M., & Ara, M. H. (2018). The Association between Social Support and Happiness among Elderly in Iran. *Korean Journal of Family Medicine*, 39(4), 260-265.
- Nabila, A. M. (2011). Hubungan Antara Sense Of Humor Dan Tipe Kepribadian Ekstrovert Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan Dewasa Madya di PT Telkom Disel Yogyakarta. [Skripsi]. UNS
- Nurnabilah, N. (2019). *Analisis Kebahagiaan (Happiness) Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare*. [Undergraduate thesis].
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Olds, S. W. (2008). *Human development (psikologi perkembangan) ; dialih bahasakan oleh A.K. Anwar (Ed. 9)*. Kencana.
- Pospos, Chika, dkk (2022). Dukungan Sosial Dan Kesepian Lansia Di Banda Aceh. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*. (5)1, 40-57
- Potter, P., & Perry, A. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik (Edisi 4)*. EGC.
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Zifatama Publishing.
- Puspita, A., & Rangkuti, R. P. (2015). Hubungan sense of humor dengan kebahagiaan pada lansia. *Psikologia: Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi*. 10 (1), 25-30
- Rusdiana, I. (2017). Konsep Authentic Happiness pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers. *ibriez : jurnal kependidikan dasar islam berbasis sains*, 2 no. 1.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development ; perkembangan masa hidup Jilid I. (B. Widiasinta, Penerj)*. Erlangga.
- Sukoco, A. S. P. (2014). Hubungan Sense Of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol.3 No.1.
- Widodo, A. S., & Pratitis, N. T. (2013). Harga Diri Dan Interaksi Sosial Ditinjau Dari Status Sosial Ekonomi Orang Tua. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2).
- Yue, X. D., Leung, C.-L., & Hiranandani, N. A. (2016). Adult Playfulness, Humor Styles, and Subjective Happiness. *Psychological Reports*. 0(0), 1-1.