

BAB V

PENUTUP

5.1 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor*, yang terdiri dari empat jenis humor yaitu *affiliative*, *self-enhancing*, *aggressive*, dan *self-defeating*, dengan tingkat stres pada lansia di Surabaya. Namun, hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara seluruh jenis humor tersebut dengan tingkat stres, karena seluruh nilai signifikansi yang diperoleh berada di atas sig 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa pola penggunaan humor yang dimiliki lansia dalam penelitian ini tidak memiliki keterkaitan statistik terhadap tingkatan stres yang mereka alami.

Hasil tersebut perlu dipahami dengan mempertimbangkan karakteristik responden penelitian. Lansia dengan rentang usia yang berbeda serta latar belakang pendidikan yang beragam menunjukkan variasi tingkat stres yang relatif serupa. Kondisi ini mengindikasikan bahwa usia dan tingkat pendidikan tidak berperan sebagai faktor penentu tunggal terhadap tingkat stres pada lansia dalam penelitian ini. Dengan demikian, ketidaksignifikanan hubungan antara jenis humor dan stres dapat dipahami dalam konteks karakteristik sampel yang heterogen, di mana pengalaman stres dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar jenis humor, seperti kondisi kesehatan, perubahan peran sosial, serta dukungan lingkungan.

Dalam budaya Jawa, humor memiliki makna dan fungsi sosial yang berbeda dari konsep humor yang digunakan dalam teori psikologi Barat. Humor pada masyarakat Jawa umumnya berfungsi sebagai sarana menjaga keharmonisan, menghindari konflik, dan menciptakan suasana nyaman dalam pergaulan (Magnis-Suseno, 1997). Oleh karena itu, humor lebih diposisikan sebagai alat sosial daripada strategi internal untuk mengatasi tekanan psikologis. Situasi ini membuat humor yang berasal dari interaksi sosial tidak selalu berkaitan langsung dengan pengalaman stres pribadi, sehingga tidak muncul sebagai prediktor signifikan dalam penelitian ini.

Pada masyarakat Jawa, termasuk Surabaya, nilai-nilai utama yang dijunjung tinggi adalah *rukun* (harmoni), *sungkan* (enggan menyinggung orang lain), dan *tepa*

selira (empati dan toleransi) (Mulder, 2001). Humor digunakan untuk memperhalus komunikasi, membangun keakraban, dan meredakan suasana tanpa menyinggung perasaan pihak lain. Dengan demikian, fungsi humor lebih sering diarahkan untuk menjaga hubungan sosial, bukan untuk meredakan tekanan psikologis pribadi. Hal ini sejalan dengan pandangan Koentjaraningrat (2009) yang menyatakan bahwa masyarakat Jawa memiliki orientasi sosial yang kuat dan lebih mengutamakan stabilitas hubungan antarindividu dibandingkan ekspresi emosional individual.

Selain itu, humor di Jawa cenderung bersifat *alus* atau halus, tidak frontal, dan tidak bersifat konfrontatif. Lansia Jawa terutama menghindari bentuk humor agresif, sarkastik, atau ejekan karena dianggap melanggar norma kesopanan dan dapat mengganggu harmoni sosial (Endraswara, 2012). Hal ini sesuai dengan rendahnya reliabilitas pada dimensi *aggressive humor* dalam penelitian ini. Ketika suatu bentuk humor tidak kompatibel dengan norma budaya lokal, respon lansia terhadap item tersebut menjadi tidak stabil dan tidak mencerminkan pengalaman humor sebenarnya. Secara psikometrik, kondisi ini dapat menurunkan kemungkinan munculnya hubungan yang signifikan antara humor dan stres.

Temuan ini juga dapat dipahami melalui perspektif teori stres dan coping. Menurut Lazarus & Folkman (1984), strategi coping dipilih berdasarkan kecocokan budaya dan pengalaman. Dalam budaya Jawa, strategi coping yang paling umum digunakan bukanlah humor, melainkan *nrimo*, yaitu penerimaan terhadap keadaan, serta ketergantungan pada dukungan sosial keluarga dan aktivitas keagamaan (Subandi et al., 2021). Lansia Jawa sering memaknai stres sebagai bagian dari takdir, sehingga pendekatan yang digunakan lebih bersifat spiritual dan relasional daripada menggunakan humor sebagai coping mandiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Purnamasari & Fitriani (2020) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis lansia Indonesia lebih dipengaruhi oleh dukungan sosial dan religiositas daripada humor.

Kondisi stres responden yang cenderung rendah juga memperkuat temuan ini. Menurut Cohen & Williamson (1988), efek sebuah strategi coping tidak akan terlihat jika tingkat stres awal berada pada level rendah. Dalam konteks budaya Jawa, lansia biasanya dikelilingi keluarga, terlibat dalam kegiatan komunitas, dan

memiliki rutinitas ibadah sehingga stres berada pada level yang relatif kecil. Ketika stres rendah sejak awal, humor tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan stres karena tidak diperlukan sebagai mekanisme utama untuk meredakan tekanan psikologis.

Selain itu, rentang data yang sempit pada variabel humor dan stres turut memengaruhi tidak signifikannya hubungan. Howell (2013) menjelaskan bahwa *restricted range* menyebabkan korelasi menjadi lemah meskipun secara teoritis hubungan itu mungkin ada. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden melaporkan tingkat stres rendah dan humor sedang-tinggi. Data yang homogen ini memperkecil variasi antarresponden sehingga hubungan statistik menjadi sulit terdeteksi.

Perbedaan makna humor antara budaya Jawa dan model humor dalam HSQ juga menjadi faktor penting. Martin (2007) mendeskripsikan humor dalam kerangka psikologis sebagai alat manajemen emosi dan reinterpretasi positif. Namun, lansia Jawa tidak selalu memaknai humor sebagai strategi pengelolaan stres, melainkan sebagai bagian dari etika sosial. Bahkan humor *self-enhancing* yang secara teori membantu individu menghibur diri saat stres tidak selalu digunakan oleh lansia karena budaya Jawa cenderung mendorong individu untuk menahan diri, *ngalah*, dan mengutamakan keharmonisan daripada ekspresi diri (Magnis-Suseno, 1997).

Kemudian dari perspektif perkembangan, lansia memang memiliki pola penggunaan humor yang berbeda dibandingkan individu usia muda. Kruczek dan Basinska (2018) menemukan bahwa humor sebagai mekanisme aktif untuk mengurangi stres lebih banyak digunakan oleh individu yang lebih muda, sementara lansia menggunakan humor secara lebih pasif dan tidak untuk tujuan regulasi emosi. Lansia lebih mengandalkan pengalaman hidup, spiritualitas, kebijaksanaan, dan dukungan keluarga sebagai sumber ketahanan emosional.

Dengan demikian, ketidaksignifikanan hubungan antara humor dan stres dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi antara karakter budaya Jawa yang menempatkan humor sebagai alat sosial, tingkat stres yang rendah pada lansia Surabaya, perbedaan makna humor antara budaya Barat dan

Jawa, dominasi strategi koping berbasis spiritualitas dan dukungan sosial, serta keterbatasan psikometrik pada instrumen humor tertentu. Oleh karena itu, humor tetap penting bagi lansia, tetapi dalam penelitian ini, humor tidak menjadi mekanisme kunci dalam pengelolaan stres psikologis.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil. Pertama, distribusi data pada variabel humor dan stres cenderung homogen sehingga menyebabkan *restricted range*. Mayoritas responden memiliki tingkat stres rendah hingga sedang, sementara skor humor berada pada kategori sedang hingga tinggi, sehingga variasi data menjadi terbatas dan korelasi menjadi sulit terdeteksi secara statistik. Kedua, reliabilitas pada subskala *aggressive humor* menunjukkan nilai yang rendah, yang kemungkinan disebabkan oleh ketidaksesuaian item dengan budaya humor masyarakat Jawa yang cenderung menghindari humor sarkastik atau konfrontatif. Kondisi ini membuat pengukuran pada dimensi tersebut kurang stabil. Ketiga, instrumen HSQ yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan dalam konteks budaya Barat dan ditujukan untuk populasi umum, sehingga beberapa item terutama item reverse ditemukan kurang sesuai atau sulit dipahami oleh responden lansia. Keempat, humor dalam budaya Jawa lebih memiliki fungsi sosial daripada fungsi intrapersonal sebagai strategi koping, sehingga instrumen humor yang digunakan mungkin belum sepenuhnya mampu menangkap cara lansia Jawa mengekspresikan humor dalam kehidupan sehari-hari.

5.2 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of humor* yang meliputi *affiliative*, *self-enhancing*, *aggressive*, dan *self-defeating humor* dengan tingkat stres pada lansia di Surabaya. Hasil ini menunjukkan bahwa variasi jenis humor yang dimiliki lansia dalam penelitian ini tidak berkaitan secara statistik dengan perbedaan tingkat stres yang mereka alami. Dengan demikian, *sense of humor* tidak terbukti berhubungan dengan tingkat stres pada responden penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengelolaan stres pada lansia tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan jenis

humor yang digunakan, sehingga perlu mempertimbangkan faktor lain di luar variabel yang diteliti.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti memberikan beberapa saran untuk diajukan:

a. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang kemungkinan memiliki pengaruh lebih kuat terhadap stres, seperti dukungan sosial, kondisi kesehatan fisik, religiusitas, kualitas tidur, maupun mekanisme koping lainnya.

b. Saran bagi Praktisi atau Tenaga Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara humor dan stres, strategi pengelolaan stres pada lansia sebaiknya tidak menjadikan humor sebagai pendekatan utama. Intervensi lebih tepat difokuskan pada metode yang sesuai dengan budaya Jawa, seperti memperkuat dukungan sosial keluarga, meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas komunitas, serta mendukung kegiatan spiritual dan religius yang terbukti lebih relevan bagi lansia.

Meskipun demikian, humor tetap dapat digunakan secara terbatas sebagai pendukung interaksi sosial, khususnya dalam bentuk *affiliative humor* dan *self-enhancing humor* yang bersifat ringan, tidak konfrontatif, dan tidak melanggar norma kesopanan. Penggunaan humor dalam bentuk ini dapat membantu menciptakan suasana yang lebih hangat dan nyaman dalam interaksi sehari-hari tanpa dimaksudkan sebagai strategi utama pengelolaan stres. Keluarga dan pendamping lansia dapat memberikan perhatian emosional, menciptakan suasana yang mendukung, membuka kesempatan untuk berinteraksi sosial, serta mendorong partisipasi dalam kegiatan

keagamaan sebagai upaya yang lebih sesuai untuk mendukung kesejahteraan psikologis lansia.

c. Saran bagi Lansia

Lansia dianjurkan untuk tetap memanfaatkan humor sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari karena dapat meningkatkan suasana hati dan memperlancar interaksi sosial. Lansia disarankan untuk melengkapi strategi pengelolaan stres dengan kegiatan yang lebih menyenangkan seperti aktivitas fisik ringan, menjaga rutinitas ibadah atau spiritualitas, melibatkan diri dalam kegiatan sosial, serta menjalin komunikasi yang baik dengan keluarga. Kombinasi berbagai strategi tersebut diharapkan dapat membantu lansia mencapai kondisi emosional yang lebih stabil.

d. Saran bagi Keluarga Lansia

Berdasarkan temuan penelitian ini, pengelolaan stres pada lansia tidak hanya berkaitan dengan jenis humor yang dimiliki. Keluarga diharapkan dapat lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang berperan dalam pengalaman stres lansia. Keluarga dapat memberikan dukungan emosional yang konsisten melalui kehadiran, komunikasi yang hangat, serta sikap empatik terhadap perubahan fisik dan psikologis yang dialami lansia. Selain itu, keluarga disarankan untuk menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi lansia, terutama dalam menghadapi perubahan peran dan keterbatasan aktivitas sehari-hari. Pendampingan dalam kegiatan sosial, keagamaan, serta aktivitas rutin yang bermakna dapat membantu lansia merasa dihargai dan tetap memiliki peran dalam keluarga. Dukungan keluarga yang stabil diharapkan dapat membantu lansia mengelola stres secara lebih adaptif sesuai dengan nilai dan kebiasaan yang dianut.

e. Saran bagi Lembaga/Institusi yang Melayani Lansia

Bagi lembaga atau institusi yang melayani lansia, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya memperhatikan pendekatan yang bersifat holistik dalam mendukung kesejahteraan psikologis lansia. Program kegiatan tidak hanya difokuskan pada hiburan atau aktivitas ringan,

tetapi juga perlu mempertimbangkan kebutuhan emosional, sosial, dan spiritual lansia secara menyeluruh. Lembaga disarankan untuk menyediakan ruang interaksi sosial yang sehat, memperhatikan dinamika hubungan antar lansia, serta membangun komunikasi yang suportif antara lansia dan pengasuh. Selain itu, kegiatan yang bersifat partisipatif, seperti kegiatan keagamaan, kelompok diskusi ringan, atau aktivitas yang melibatkan peran aktif lansia, dapat membantu menjaga rasa keterlibatan dan kebermaknaan hidup. Pendekatan yang selaras dengan nilai budaya lokal diharapkan dapat mendukung lansia dalam menghadapi stres secara lebih adaptif

DAFTAR PUSTAKA

- Akimbekov, N. S., & Razzaque, M. S. (2021). Laughter therapy: A humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety. In *Current Research in Physiology* (Vol. 4, pp. 135–138). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.crphys.2021.04.002>
- Aprinia, D., & Khotimah, S. K. (2022). Interaksi Sosial dan Rasa Humor terhadap kebahagiaan Lansia di Surabaya. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 375. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7965>
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2020). Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 139–169. <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.139-169>
- Azizah, R., & Hartanti, R. D. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. *Jurnal University Reseach Coloquium*, 261–278.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Angka Harapan Hidup (AHH) Menurut Provinsi dan Jenis Kelamin*. Diakses pada tanggal 3 Mei 2025. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NTAxIzI%3D/angka-harapan-hidup-ahh-menurut-provinsi-dan-jenis-kelamin.html>
- Bennett, M. P., & Lengacher, C. (2009). Humor and laughter may influence health IV. humor and immune function. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 6(2), 159–164. <https://doi.org/10.1093/ecam/nem149>
- Carducci, B. J., Nave, C. S., Mio, J. S., & Riggio, R. E. (2020). *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences Volume I* (Vol. 1).
- Chan, Y.-H., Wong, K. Y., & Chiu, C. Y. (2022). Resilience and coping strategies of older adults during health and social changes: A mixed methods study. *BMC Geriatrics*, 22, 299. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03009-3>
- Cofer, C. N., & Appley, M. H. (1964). *Motivation: theory and research* / C.N. Cofer, M.H. Appley. Wiley.
- Cohen, S, & Williamson, G. (1988). *Perceived stress in a probability sample of the United States BT - The Social Psychology of Health* (S. Spacapan & S. Oskamp (eds.); pp. 31–67). Sage.

- Cohen, Sheldon, Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure Of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior. Journal of Health and Social Behavior*, 24(4).
- Cranwell-Ward, J., & Abbey, A. (2005). Best Practice Models for Managing Stress in Teams and Individuals. In *Organizational Stress*. https://doi.org/10.1057/9780230522800_17
- Endraswara, S. (2012). *Filosofi humor Jawa*. Narasi.
- Fatmawati, V., & Imron, M. A. (2017). Perilaku koping pada lansia yang mengalami penurunan gerak dan fungsi. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1), 26–38. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v9i1.9569>
- Fitriana, N., & Purnamasari, R. (2020). Peran dukungan sosial keluarga terhadap kesejahteraan psikologis lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(1), 78–89.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety Stress Coping*, 21. <https://doi.org/10.1080/10615800701740457>
- Hakim, A. (2021). *Jumlah lansia meningkat, Pemkot Surabaya diminta tambah Griya Werdha*. Diakses pada 7 Mei 2025. <https://jatim.antaranews.com/berita/540781/jumlah-lansia-meningkat-pemkot-surabaya-diminta-tambah-griya-werdha>
- Hakim, A. R., Mora, L., Leometa, C. H., & Dimala, C. P. (2024). Psychometric Properties Of The Perceived Stress Scale (PSS-10) In Indonesian Version. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 13(2), 117–129. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v13i2.35482>
- Hartanti. (2002). Peran Sense of Humor dan Dukungan Sosial Pada Tingkat Depresi Penderita Dewasa Pascastroke. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 107-119.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). McKay.
- Howell, D. C. (2013). *Statistical methods for psychology*. Cengage Learning.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran tingkat stres pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Kemenkes RI. (2015). *Profil Kesehatan RI 2015*. In *Profil Kesehatan Indonesia*

- Tahun* 2015.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2015.pdf>
- Koentjaraningrat. (2009). *Kebudayaan Jawa*. Balai Pustaka.
- Kruczek, A., & Basińska, M. A. (2018). Humour, stress and coping in adults. *Postepy Psychiatrii i Neurologii*, 27(3), 181–195.
<https://doi.org/10.5114/ppn.2018.78712>
- Kruczek, K., & Basińska, M. A. (2018). Humor as a coping strategy across the lifespan. *Polish Psychological Bulletin*, 49(2), 203–212.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A., & Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 25(1), 81–96.
<https://doi.org/10.1037/h0078791>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lefcourt, H. M., Davidson, K., Shepherd, R., Phillips, M., Prkachin, K., & Mills, D. (1995). Perspective-taking humor: Accounting for stress moderation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(4), 373–391.
<https://doi.org/10.1521/jscp.1995.14.4.373>
- Magnis-Suseno, F. (1997). *Etika Jawa: Sebuah analisa falsafi tentang kebijaksanaan hidup Jawa*. Gramedia.
- Martin, R. A. (2007). The psychology of humor: An integrative approach. In *The psychology of humor: An integrative approach*. Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/B978-012372564-6/50024-1>
- Martin, R. A. (2007). The Social Psychology of Humor. In *The Psychology of Humor* (pp. 113–152). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-012372564-6/50024-1>
- Martin, R. A., & Ford, T. E. (2018). *Chapter 9 - The Clinical Psychology of Humor: Humor and Mental Health* (R. A. Martin & T. E. B. T.-T. P. of H. (Second E. Ford (eds.); pp. 283–318). Academic Press.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-812143-6.00009-6>
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response

- Questionnaire: Quantitative measure of sense of humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 145–155. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.1.145>
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, 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. <https://doi.org/10.1103/PhysRevA.32.3817>
- Menéndez-Aller, Á., Postigo, Á., Montes-Álvarez, P., González-Primo, F. J., & García-Cueto, E. (2020). Humor as a protective factor against anxiety and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1), 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.12.002>
- Mulder, N. (2001). *Javanese and the Idea of the Good Life*. Kanisius.
- Nofalia, I. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 11–18. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Pallant, J. (2016). *For the SPSS Survival Manual website*.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). Human development, 10th ed. In *Human development, 10th ed*. McGraw-Hill.
- Pratiwi, D. S., Novita, A., & Daeli, W. (2024). Analisis Penyebab Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Tahun 2023. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 264–280. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.351>
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahman, S. (2016). Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(1). <https://doi.org/10.17509/jpp.v16i1.2480>
- Ren, Q., Jiang, C., & Shan, J. (2021). Stressful life events and life satisfaction among Chinese older adults: The mediating role of coping styles. *Healthcare*, 9(12), 1620. <https://doi.org/10.3390/healthcare9121620>

- Roberti, J. W., Harrington, L. N., & Storch, E. A. (2006). Further Psychometric Support for the 10-Item Version of the Perceived Stress Scale. In *Journal of College Counseling* (Vol. 9, Issue 2, pp. 135–147). American Counseling Assn. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2006.tb00100.x>
- Rosidi, D. (12 September 2024). *Tiga tantangan kelompok usia produktif memasuki masa lansia*. Diakses pada tanggal 6 Mei 2025. [Tiga Tantangan Kelompok Usia Produktif Memasuki Masa Lansia - Nasional Katadata.co.id](https://www.nasional.katadata.co.id)
- Ruch, W. (1998). The sense of humor: Explorations of a personality characteristic. In W. Ruch (Ed.), *Walter de Gruyter & Co.* Walter de Gruyter & Co.
- Sarafino, E. P. (1998). Health psychology: Biopsychosocial interactions, 3rd ed. In *Health psychology: Biopsychosocial interactions, 3rd ed.* John Wiley & Sons Inc.
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Academic stress, coping and social cultural adaptation of psychological well being among Indonesian postgraduate students. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 28(4), 2505–2527. <https://doi.org/10.47836/PJSSH.28.4.02>
- Selo, J., Candrawati, E., & Putri, R. M. (2017). Perbedaan tingkat stres pada lansia di luar Panti Werdha Pangesti Lawang. *Nursing News*, 2(3), 522–533.
- Subandi, M. A., Achmad, T., & Rahmawati, H. (2021). Coping spiritual, religiusitas, dan kesehatan mental lansia di Indonesia. *Psychology and Developing Societies*, 33(1), 30–49.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (19th ed.). Alfabeta.
- Sydeman, S. (2017). *Spielberger, Charles D. BT - Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (eds.); pp. 1–4). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1003-1
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Sense of humor and dimensions of personality. In *Journal of Clinical Psychology* (Vol. 49, Issue 6, pp. 799–809). John Wiley & Sons. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199311\)49:6<799::AID-JCLP2270490607>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199311)49:6<799::AID-JCLP2270490607>3.0.CO;2-P)

- Urdan, T. C. (2017). *Statistics In Plain English*.
- Utomo, A. S. (2019). *Status kesehatan lansia berdayaguna*. Media Sahabat Cendekia.
- Wijaya, E. (2017). Peranan Humor terhadap Stres dengan Subjective Well Being (SWB) sebagai Mediator pada Dewasa Awal. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1), 353. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.377>
- Wulandari, dewi, & Estiningtyas. (2020). Gambaran Kejadian depresi lansia di Panti Werdha Bhakti Surakarta. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 11–17. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.842>
- World Health Organization. (2020). *Decade of Healthy Ageing 2020–2030*. Geneva: WHO. Diakses pada tanggal 4 Mei 2025. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/338677/9789240017900-eng.pdf>
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*.
- Zhou, Z., Jia, Y., Yan, H., Wen, J., Xu, J., & Wang, S. (2025). Effects of humor therapy on negative emotions, quality of life and cognitive function in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Geriatric Nursing (New York, N.Y.)*, 61, 20–26. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.10.054>