

Konten Humor Receh Melalui Instagram dalam Proses *Emotional Closure* Generasi Z

Rifasya Azahra Khoerunisa¹, Achmad Wildan², Haryadi Mujianto³

^{1,2,3}Universitas Garut

Email: 24071121129@fkominfo.uniga.ac.id

Abstract: *This study aims to analyze the emotional closure process of Generation Z through cheap humor content on Instagram @memecomic.id and @kuku_salma. This study uses a qualitative approach with content analysis and in-depth interviews guided by Arthur Asa Berger's humor theory, focusing on language techniques such as wordplay, sarcasm, and action techniques such as funny physical events and timing, which have been proven effective in improving the audience's mood. The findings show that lowbrow humor is not only used as a medium of entertainment but also as a medium for temporary emotional distraction. Instagram is a popular platform for Generation Z to find and share humorous content with other users in the process of emotional closure. The results of the study indicate that humorous content offers only temporary relief and is not a permanent solution to the emotional closure experienced by Generation Z. While humorous content provides a temporary break, it does not replace efforts to address the root of the problem.*

Keywords: *Cheap humor; emotional closure; generation Z; humor techniques; Instagram.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses emotional closure Generasi Z melalui konten humor receh pada akun Instagram @memecomic.id dan @kuku_salma. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis konten dan wawancara mendalam yang dipandu oleh teori teknik humor Arthur Asa Berger dengan fokus pada teknik bahasa seperti permainan kata, sindiran dan teknik aksi seperti kejadian fisik yang lucu serta pengaturan waktu yang terbukti efektif dalam meningkatkan suasana hati audiens. Temuan menunjukkan humor receh tidak hanya digunakan sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai media pengalihan emosi sementara. Instagram merupakan platform populer bagi Generasi Z untuk menemukan dan berbagi konten humor dengan pengguna lainnya dalam proses penutupan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konten humor hanya memberikan kelegaan sementara bukan solusi permanen untuk penyelesaian emosional yang dialami oleh Generasi Z. Humor receh membantu memberikan jeda sementara tetapi tidak menggantikan upaya dalam mengatasi akar permasalahan.

Kata kunci: Humor receh; *emotional closure*; generasi Z; teknik humor; Instagram.

Pendahuluan

Media sosial adalah konstruksi sosial yang terdiri dari individu atau kelompok yang terhubung melalui berbagai jenis hubungan, seperti teman, nilai, visi, dan ide (Nurhadi et al., 2022). Generasi Z sangat terhubung dengan media sosial, mereka menggunakan media sosial untuk mengekspresikan dan meredakan emosi mereka, terutama saat menghadapi tekanan emosional seperti stres, kecemasan atau bahkan kehilangan. Instagram merupakan salah satu media sosial yang digemari oleh Generasi Z (generasi yang lahir pada tahun 1997-2012), yang memungkinkan pengguna membagikan konten dalam bentuk gambar, video, atau teks dan

memungkinkan pengguna lain untuk berinteraksi dengan mereka melalui komentar, *like*, dan dibagikan (Hikmi et al., 2025).

Instagram memiliki pengaruh yang signifikan dalam kehidupan saat ini, terlihat dari banyaknya pengguna yang merasa perlu untuk menampilkan citra diri mereka agar dikenal oleh orang lain (Mujiyanto et al., 2021). Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, menyatakan bahwa sebagian besar Generasi Z di Indonesia (51,9%) lebih sering menggunakan Instagram dibandingkan dengan media sosial lainnya. Sebaliknya Generasi Milenial (74,09%) lebih banyak menggunakan Facebook dibanding dengan Instagram. Temuan ini menunjukkan bahwa Instagram menjadi platform dominan dikalangan Generasi Z yang memungkinkan mereka menemukan dan berbagi konten humor receh kepada teman atau orang terdekatnya (Ahdiat, 2024). Kemudian, berdasarkan laporan digital tahun 2024 menunjukkan bahwa Instagram memiliki 100,9 juta pengguna pada awal 2024 dengan kisaran mencapai 38-40% Generasi Z, di mana separuh responden Generasi Z sering mengonsumsi konten humor receh seperti meme sederhana, video pendek absurd, atau teks *relatable* sebagai pelarian stres dan emosional dengan rata-rata 2-3 jam penggunaan harian. Fenomena ini mencerminkan konteks penelitian di mana Instagram berfungsi sebagai *coping mechanism* yang mudah diakses, terutama bagi Generasi Z dalam kehidupan sehari-harinya (Kemp, 2024).

Penelitian ini secara khusus mengkaji dua akun Instagram utama yang menyediakan konten humor receh yaitu @memecomic.id dan @kuku_salma. Akun @memecomic dikelola oleh komunitas meme terbesar di Indonesia dengan hampir 1 juta pengikut dan lebih dari 13.900 postingan yang berfokus pada meme berbasis gambar dan teks *absurd* yang *relatable* dengan pengalaman sehari-hari Generasi Z, seperti sindiran sosial ringan dan permainan kata. Sementara itu, akun @kuku_salma dengan 121 ribu pengikut dan 416 postingan menampilkan video pendek beragam termasuk video kompilasi “cowok *core*” yang menggabungkan elemen *slapstick* dari kejadian nyata masyarakat Indonesia yang menciptakan hiburan spontan yang dapat membantu Generasi Z dalam proses penutupan emosionalnya. Fokus permasalahan pada penelitian ini adalah mengeksplorasi bagaimana konten humor receh di Instagram dapat membantu dalam proses *emotional closure* Generasi Z.

Humor dapat diartikan sebagai sebuah fenomena yang melibatkan penciptaan, persepsi, dan kenikmatan terhadap hal-hal yang menggelikan atau lucu, baik dalam bentuk ide, situasi, maupun peristiwa yang tidak sesuai dengan ekspektasi umum menurut (Hartanti, 2008). Dalam lingkungan Generasi Z saat ini, ada istilah humor *dollar* dan humor receh, yang biasanya terdiri dari video, foto, atau postingan meme yang menggunakan bahasa yang aneh namun menghibur (Sizuka, 2023). Humor adalah salah satu cara untuk mengurangi stres, humor juga dianggap sangat penting dalam menjalin hubungan sehari-hari (Vivona, 2014) dan sebagian orang percaya humor dapat membantu mengatasi kecemasan dan stres di dunia modern (Kusnur, 2023).

Dalam konteks ini proses *emotional closure* sangat penting untuk dipahami. *Emotional* merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Goleman, 1995). Sedangkan *closure* dalam psikologi adalah rasa selesainya suatu peristiwa dalam hidup seseorang, mulai dari kejadian sehari-hari hingga situasi sulit (Aiken, 2025). *Emotional closure* menurut Psych Central, yang

dikutip dalam tirto.id. dapat didefinisikan sebagai proses penyelesaian emosi atau “penutupan emosi” yang dialami seseorang setelah menghadapi peristiwa penting dalam hidup. Proses ini membantu seseorang mencapai keseimbangan emosional dengan meredakan dan mengatasi perasaan yang timbul dari interaksi atau situasi signifikan tersebut (Fallahnda, 2024). Konten humor receh di Instagram seperti meme dan *jokes* ringan berfungsi sebagai distraksi positif yang dapat mengurangi intensitas emosi negatif hingga 25% dan memoderasikan dampak peristiwa negatif pada *mood* sebagaimana yang ditunjukkan pada penelitian (Martin, R. A., & Ford, 2018).

Gambar 1. Survei Kesehatan Mental Generasi Z



Sumber: Goodstats, 2024

Gambar tersebut menampilkan survei yang dilakukan oleh Jakpat 2024 mengenai kesehatan mental Generasi Z. Terdapat 61% Generasi Z mengalami perubahan suasana hati dan 54% lainnya mengalami gangguan tidur. Hal ini, menunjukkan bahwa kesehatan mental mereka cukup terpengaruh. Dalam konteks penelitian ini, konten humor receh di Instagram berperan sebagai bentuk pelarian atau *coping mechanism* bagi mereka dengan mengonsumsi meme, video lucu, atau postingan humor dapat mengurangi stres yang bisa membantu dalam proses *emotional closure* yang dialami oleh Generasi Z (Putri, 2024). Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran konten humor receh melalui Instagram dapat membantu Generasi Z dalam proses penyelesaian emosi mereka berdasarkan teknik - teknik humor. Pemilihan topik penelitian ini didasarkan pada relevansi tinggi penggunaan media sosial oleh Generasi Z dan peran humor receh dalam mendukung pengelolaan emosi. Mengingat tingginya konsumsi Instagram di kalangan Generasi Z dan meningkatnya tekanan emosional yang mereka alami, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru yang belum banyak diteliti, terutama dalam memahami peran konten humor receh dalam proses penyelesaian emosional Generasi Z.

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, yaitu penelitian dengan judul *Laughing Through the Pain: An Analysis of Dark Humor in Trauma-and-Crisis-Centered Occupations*. Penelitian ini mengkaji bagaimana humor gelap berfungsi dalam situasi trauma dan krisis, serta bagaimana hal itu berdampak pada individu dan komunitas yang terlibat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa humor gelap dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk mengatasi stres traumatis, tetapi penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan situasi

tertentu di mana humor dapat membantu meredakan penderitaan (Potter, 2023). Penelitian lainnya yang berjudul *The Role Of Humor in Emotional Intelligence* mengkaji bagaimana hubungan antara humor dan kecerdasan emosional pada mahasiswa Pakistan. Metodologi yang digunakan adalah kuesioner yang mengukur kecerdasan emosional dengan Skala Kecerdasan Emosional Wong dan Law, serta humor menggunakan Skala *Multidimensional Feeling of Humour*. Hasilnya menunjukkan korelasi positif antara humor dengan kemampuan menilai emosi orang lain dan regulasi emosi, meskipun tidak ditemukan korelasi signifikan dengan penilaian emosi diri. Menariknya, sikap terhadap humor dan humor sebagai mekanisme *coping* juga tidak berkorelasi dengan kecerdasan emosional dalam studi tersebut (Zahra et al., 2020). Selanjutnya penelitian berjudul *Motif Penggunaan Second Account Media Sosial Instagram sebagai Konten Humor di Kalangan Generasi Z*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan akun kedua didorong oleh keinginan untuk mengekspresikan humor tanpa tekanan dari ekspektasi sosial, lebih banyak interaksi dengan teman dekat, dan lebih banyak kebebasan kreatif. Namun, dampak negatif lainnya termasuk penyebaran humor yang bersifat sindiran. Studi ini memberikan pemahaman baru tentang perilaku komunikasi Gen Z di era teknologi dan bagaimana hal itu berdampak pada pembentukan identitas *online* (Setiawan et al., 2024).

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan teori teknik humor Arthur Asa Berger dengan dimensi bahasa dan aksi. Dalam bukunya yang berjudul *An Anatomy of Humor*, dia menjelaskan bahwa humor tercipta melalui empat kategori teknik sederhana yang bisa dianalisis secara sistematis. Pertama, teknik bahasa (*language*) teknik yang menjelaskan bahwa humor tercipta melalui bahasa yang melibatkan permainan kata, sindiran, plesetan atau hiperbola untuk menciptakan kelucuan verbal. Kedua, teknik logika (*logic*) muncul dari ide yang absurd atau kejadian yang melenceng dari ekspektasi, seperti kekeliruan yang lucu. Ketiga, teknik identitas (*identity*) teknik yang memanfaatkan karakter atau penampilan yang konyol, seperti karikatur, atau peniruan identitas. Keempat, teknik aksi (*action*) teknik yang menggunakan gerakan fisik seperti *slapstick* dan waktu yang tepat (Berger, 2017).

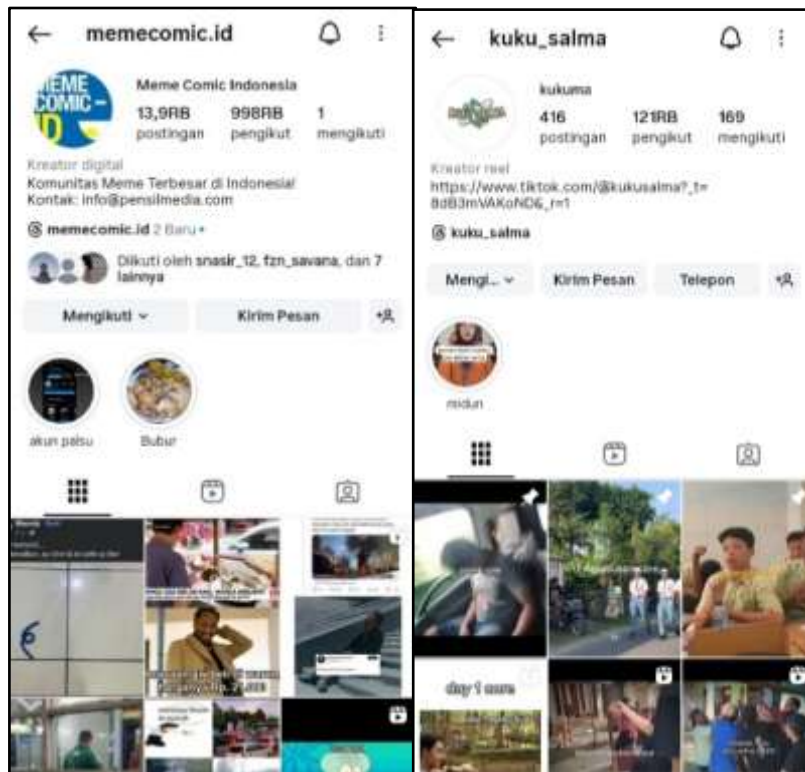
Asumsi utama teori Berger adalah humor bisa dipahami dan dibuat ulang melalui teknik spesifik, tanpa bergantung pada lelucon lama. Teknik ini memicu tawa berbeda tergantung konteks, seperti media sosial. Berger menekankan humor bukan sekedar hiburan saja namun juga, sebagai sarana refleksi dan pesan mendalam. Dalam penelitian ini, fokus penelitian pada teknik bahasa dan aksi karena kedua teknik tersebut dominan muncul di akun @memecomic.id dan @kuku_salma. Teori ini relevan untuk mengungkapkan bagaimana humor receh melalui Instagram membantu Generasi Z dapat mengalihkan emosi negatif sementara dalam proses penutupan emosionalnya (Sugiarto, 2016).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif meneliti fenomena pada kondisi alamiah, di mana peneliti berperan sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data yang melibatkan triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil lebih menekankan makna daripada generalisasi (Safarudin et al., 2023). Metode deskriptif digunakan untuk mengumpulkan data berupa kata-kata atau gambar untuk memahami fenomena secara mendalam (Sugiyono, 2013), sehingga menggambarkan kontribusi konten humor receh di Instagram terhadap proses *emotional closure* Generasi Z.

Instagram yang diteliti adalah akun @memecomic.id dan @kuku_salma yang dipilih karena menyajikan konten humor rekeh yang *relatable* dengan pengalaman emosional Generasi Z. Kedua akun ini dipilih karena popularitasnya di kalangan Generasi Z Indonesia, di mana konten humor rekeh mereka dapat membantu mengalihkan sementara dalam proses *emotional closure* yang dialami.

Gambar 2. Instagram @memecomic.id dan @kuku_salma



Sumber: Akun Instagram @memecomic.id dan @kuku_salma, 2025

Gambar tersebut menampilkan profil akun @memecomic.id dengan jumlah pengikut hampir 1 juta pengikut dengan postingan 13,900 postingan. Akun ini dibuat oleh salah satu komunitas meme terbesar di Indonesia yang berfokus pada meme gambar dan teks absurd yang *relatable* dengan pengalaman sehari-hari Generasi Z, seperti sindiran sosial ringan. Akun Instagram @kuku_salma memiliki pengikut sebanyak 121 ribu pengikut dan 416 postingan serta menampilkan tautan ke platform lain. Konten yang diunggah sangat beragam, mencakup tema kehidupan sehari-hari hingga momen spesial seperti perayaan 17 Agustus dan Idul adha. Salah satu konten yang ditampilkan yaitu cowok *core* yang merupakan kompilasi video kejadian yang dialami oleh masyarakat Indonesia dengan jenis kelamin laki-laki segala tingkah lakunya yang dikumpulkan dalam satu video singkat yang mampu menarik perhatian dari berbagai jenis *audiens*. Penyajian konten ini tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana relaksasi dan dapat meningkatkan suasana hati penontonnya. Di samping itu, variasi konten dalam bentuk video pendek juga dapat membantu Generasi Z dalam proses emosional yang mereka alami.

Teknik pengumpulan data mencakup wawancara mendalam, analisis konten dan observasi. Wawancara mendalam menggali pengalaman subjektif Generasi Z terhadap konten humor rekeh di Instagram, khususnya reaksi emosional mereka. Analisis konten

mengidentifikasi teknik humor pada akun @memecomic.id dan @kukus_salma termasuk pola kategorisasi berdasarkan teori Berger, serta frekuensi kemunculan teknik. Proses koding analisis konten bersifat induktif di mana kategori dan tema muncul dari data, diikuti dan di validasi antar koder untuk reliabilitas (Shannon, 2005). Data wawancara dianalisis secara tematik untuk menemukan pola dari pengalaman narasumber terkait konten humor receh dan *emotional closure*. Data diolah secara deksriptif guna mengidentifikasi tren penggunaan konten humor receh di Instagram. Aspek etika penelitian, seperti persetujuan informan (*informed consent*) dan kerahasiaan data, telah dipastikan selama proses pengumpulan data, dengan menjamin anonimitas partisipan dan hak mereka untuk menarik diri dari penelitian kapan saja (Heriyanto, 2018).

Subjek penelitian ini adalah pengguna Instagram yang termasuk dalam kategori Generasi Z, yaitu individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Penelitian ini melibatkan 7 informan yang dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut: (1) pengguna aktif Instagram, (2) berusia antara 19 hingga 28 tahun, (3) mengonsumsi konten humor receh dalam interaksi di media sosial, (4) mahasiswa, dan (5) individu yang secara aktif mencari dan berinteraksi dengan konten humor receh di Instagram sebagai respon terhadap tekanan emosional. Pemilihan kriteria ini bertujuan untuk memastikan data yang diperoleh relevan dan memberikan wawasan mendalam tentang pengalaman Generasi Z dalam menggunakan humor receh di Instagram.

Tabel. 1 Data Informan

No	Kode Informan	Umur	Pekerjaan
1	Informan 1	20 Tahun	Mahasiswi
2	Informan 2	21 Tahun	Mahasiswa
3	Informan 3	24 Tahun	Wirausaha
4	Informan 4	24 Tahun	Marketing
5	Narasumber 1	28 Tahun	Psikolog
6	Narasumber 2	27 Tahun	Psikolog
7	Narasumber 3	27 Tahun	Akademisi

Sumber: Data Penelitian 2025

Hasil dan Pembahasan

Teknik Humor Bahasa dan Aksi

Konten humor receh di Instagram dari akun seperti @memecomic.id dan @kuku_salma yang berupa meme, gambar, serta video pendek verbal maupun visual menjadi media yang populer dikalangan Generasi Z untuk mengekspresikan dan mengelola emosi, terutama dalam proses *emotional closure* yang aman. Analisis konten mengungkapkan bahwa konten seperti kegagalan kecil atau keresahan emosional dapat memvalidasi pengalaman pengguna dan menciptakan koneksi sosial, sebagaimana yang diungkapkan oleh Informan 1 :

“Saya sering lihat meme seperti ‘Dia bukan pergi, tapi cuma sibuk aja, enggak ada kita’ di Instagram. Itu bikin saya ketawa, tapi juga bikin mood saya naik. Jadi kayak termotivasi buat ngadepin masalah yang lagi saya alami”
(wawancara dengan informan 1, 2025).

Pernyataan serupa dari informan 2 juga menekankan rasa tidak sendirian melalui sindiran ringan, sementara Informan 3 dan 4 lebih menyukai konten visual untuk ruang aman dan pengalihan instan dari stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana hasil wawancara berikut ini:

“Sindiran di meme itu bikin saya ngerasa connect sama orang lain yang punya pengalaman sama, terutama soal keyakinan diri. Kadang lihat meme lucu gitu bikin saya lebih lega, kayak nggak sendiri” (wawancara dengan informan 2, 2025).

“Konten humor receh di Instagram memberikan ruang aman untuk mengekspresikan perasaannya serta membuatnya merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah emosional” (wawancara dengan informan 3, 2025).

“Konten yang lucu kayak orang jatuh atau lupa nutup jok motor itu bikin saya ketawa dan lupa sama stres buat sementara. Apalagi kalau muncul pas saya lagi capek, rasanya pas banget waktunya ” (wawancara dengan informan 4, 2025).

Konten humor receh ini tidak terlepas dari teknik humor, khususnya teknik humor bahasa dan teknik humor aksi. Melalui penggunaan bahasa, permainan kata, dan humor yang bersifat kejadian fisik atau nonverbal dapat memancing reaksi lucu tanpa perlu penjelasan panjang sehingga kombinasi dari kedua teknik ini bisa menjadikan konten humor receh efektif sebagai hiburan sehari-hari atau sebagai alat dalam membantu mengalihkan perasaan dan juga pikiran. Pertama, teknik humor bahasa (*language*) seperti permainan kata, plesetan, sindiran, hiperbola dan kiasan mendominasi dalam konten dari akun @memecomic.id. Akun ini menampilkan meme yang menyentuh realitas emosional yang ringan melalui makna ganda yang mengubah rasa frustrasi menjadi tawa, seperti gambar berikut:

Gambar 3. Konten Humor



Sumber: Akun Instagram @memecomic.id

Gambar di atas menampilkan interaksi guru dan murid yang menggunakan sindiran, kiasan, dan permainan kata, seperti pada ungkapan "waduh ini kok permanen? spidolnya bu? sedihnya." Konten ini menggambarkan rasa kekecewaan atau kesedihan yang pernah dialami, namun disajikan dalam format humor yang menghibur dan mudah diterima. Konten ini memadukan sindiran dan kiasan untuk kekecewaan yang *relatable*. Humor jenis ini memungkinkan *audience* untuk merefleksikan permasalahan personal mereka dengan cara yang tidak terlalu serius. Penggunaan permainan kata yang cerdas dapat mengubah frustrasi atau kesedihan menjadi sumber tawa, membuat pengalaman negatif terasa lebih ringan. Selain itu, ironi yang disajikan dalam konten humor seringkali menyentuh realitas yang lebih mendalam, memicu koneksi emosional antara kreator dan penonton. Dengan demikian, humor bahasa tidak hanya menghibur, tetapi juga berfungsi sebagai alat komunikasi tidak langsung untuk mengatasi perasaan yang sulit diungkapkan secara langsung. Hal ini sejalan dengan teori Berger menurut (Rahayu, 2022).

Temuan ini selaras dengan teori Berger yang menyatakan dimensi bahasa menyampaikan pesan yang kompleks secara tersirat untuk mengurangi intensitas emosi negatif. Seperti yang diungkapkan oleh informan 1 yang mengonfirmasi bahwa efek dari konten humor ini tidak selalu berdampak efektif sepenuhnya pada saat proses penutupan emosional yang dialaminya.

"Kadang memang ada efeknya pengaruh banget, cuman tidak semua ada pengaruhnya gitu setiap konten yang memiliki kata-kata ambigu tersebut"
(wawancara dengan informan 1, 2025)

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tidak semua konten humor receh memiliki dampak yang sama, bahasa yang digunakan dapat menciptakan ruang bagi individu untuk meresapi dan mengatasi emosi mereka. Sama halnya dengan Informan 3 yang mengalami proses *emotional closure* dari segi dalam memilih keyakinan yang akan dianutnya, menurutnya konten humor receh membantunya menerima realitas dari sisi yang tidak baku atau santai, sebagaimana hasil wawancara dibawah ini :

"Terkadang, konten humor receh ini yang menggunakan teknik bahasa dengan menggunakan nada yang tidak terlalu serius, memungkinkan saya untuk melihat realitas dari sudut pandang yang lebih santai. Hal ini terasa seperti semacam mekanisme pertahanan diri yang kreatif, di mana saya dapat mengolah perasaan bimbang tanpa harus menghadapinya secara frontal" (wawancara dengan informan 3, 2025).

Berdasarkan wawancara dengan informan 3 bisa dilihat bahwa terkadang individu melihat humor sebagai cara untuk mengatasi situasi emosional atau stres dengan menarik diri dari realitas secara sementara. Alih-alih menghadapi masalah secara langsung, mereka menggunakan konten humor yang memiliki "nada tidak serius" untuk menciptakan jarak psikologis. Ini memungkinkan mereka untuk mengolah emosi negatif dari sudut pandang yang lebih santai, menjadikan humor sebagai mekanisme *coping* yang kreatif.

Kedua, teknik aksi (*action*) yang termasuk konten *slapstick* dan *timing* menjadi salah satu teknik yang banyak muncul pada akun @kuku_salma. Melalui kejadian fisik yang tak terduga di kehidupan sehari-hari, dapat memicu tawa spontan yang universal dan pelepasan stres instan karena respons visual yang cepat ditangkap oleh otak manusia. Pada Gambar 5 dan 6

menunjukkan elemen *slapstick* dengan *timing* tepat, memperkuat ikatan emosional melalui pengalaman lucu sehari-hari yang serupa dialami oleh Generasi Z.

Gambar 4. Konten Humor



Sumber: Instagram@kuku_salma, 2025

Gambar pertama di atas menunjukkan adegan dua orang jatuh di atas tempat tidur pasien. Konten ini menampilkan elemen *slapstick* yang kuat melalui kecanggungan dan insiden fisik, memicu tawa penonton. Pengaturan *timing* yang tepat dalam penyajian cerita juga berkontribusi pada efek humor maksimal. Sedangkan gambar kedua menampilkan kompilasi kejadian lucu di SPBU. Adegan seseorang yang lupa menutup jok motor setelah mengisi bensin adalah contoh nyata dari *slapstick* yang terjadi di kehidupan sehari-hari. Istilah "SPBU core" yang menyertai video juga menunjukkan pemahaman *timing* yang baik, karena kejadian-kejadian lucu di SPBU sering terjadi dan diringkas secara efektif.

Berdasarkan hasil temuan analisis konten di atas, ini merupakan contoh nyata bagaimana teknik perilaku ataupun teknik aksi, terutama *slapstick*, sangat populer dan banyak dinikmati oleh penonton, terutama Generasi Z. Kejadian-kejadian lucu yang terjadi secara fisik dalam kehidupan sehari-hari sering kali menjadi sorotan, dan ini berhasil memicu tawa seseorang. Konten humor receh tidak hanya menghibur, tetapi juga menciptakan ikatan emosional di antara penonton, karena mereka bisa merasakan kesamaan dalam pengalaman sehari-hari yang kadang-kadang bisa sangat konyol, memperkuat rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan isolasi.

Wawancara dengan Informan 1, 2 dan 4 menunjukkan preferensi yang bervariasi, ada yang menyatakan natural dan tepat waktunya untuk menaikkan *mood* meskipun menurut Informan 4 konten tersebut memiliki pengaruh yang minim.

"betul konten humor receh seperti yang bonceng tiga masuk sungai ataupun yang sejenisnya sedikit membantu saya dalam mengatasi dan mengalihkan sementara perasaan sedih yang pernah saya alami" (wawancara dengan informan 4, 2025).

Berbeda dengan salah satu informan menjelaskan bahwa konten humor mengandung kejadian *slapstick* memiliki daya tarik yang kuat dan membantu Generasi Z mengatasi atau mengelola perasaan negatif dalam proses *emotional closure* mereka. Informan mengungkapkan bahwa:

"Aku lebih suka yang slapstick karena lucunya itu keliatan natural, ga dibuat-buat. Kadang cuma liat orang jatuh aja udah bikin ngakak" (wawancara dengan informan 1, 2025).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa humor yang bersifat fisik dan langsung dapat memberikan efek yang signifikan dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi beban emosional. Sama halnya dengan informan lain yang menjelaskan bahwa:

"Kadang pas lagi cape atau sedih, tiba-tiba muncul video ngakak dan pas banget momennya. Jadi kayak hiburan yang datang tepat waktu gitu" (Informan 2, 2025).

Pengaruh Konten Humor Receh pada *Emotional Closure*

Konten humor rekeh ini berfungsi sebagai *coping* sementara seperti sebagai “katup pelepas” atau bisa dikatakan sebagai jeda dari tekanan yang dapat mengalihkan emosi negatif tanpa solusi permanen, sebagaimana yang dinyatakan oleh Narasumber 1 bahwa humor berfungsi sebagai mekanisme pelarian sementara dari tekanan psikologis. Dengan mengalihkan fokus pada konten lucu, seseorang dapat memberikan jeda pada pikiran dari beban yang sedang dihadapi. Ini sejalan dengan konsep mekanisme *coping* yang bertujuan mengurangi stres atau emosi negatif secara instan. Teknik humor dalam konten humor rekeh di Instagram juga memiliki peranan penting. Teknik bahasa atau dimensi bahasa seperti sindiran, hiperbola, permainan kata, dan plesetan bisa digunakan sebagai alat yang digunakan untuk mengomunikasikan perasaan negatif sehingga mereka mengalihkannya dengan menggunakan sarkasme atau sindiran lainnya. Hal ini juga menunjukkan bahwa seseorang tersebut tidak benar-benar siap untuk menghadapi masalah yang dialami, juga berisiko dalam memperburuk perasaan negatif yang dirasakan baik itu untuk dirinya sendiri dan orang lain.

Sementara menurut narasumber 2, bahwa dimensi aksi dinilai lebih efektif untuk pelepasan instan dalam proses *emotional closure* yang dialami oleh Generasi Z. Otak merespons rangsangan visual secara cepat, sehingga humor fisik memberikan pelepasan stres dan kecemasan secara instan, meskipun efeknya bersifat sementara. Teknik aksi dalam konten humor rekeh berperan penting sebagai mekanisme pelepasan stres dan kecemasan bagi Generasi Z karena otak manusia lebih cepat merespons rangsangan secara visual tanpa perlu berpikir mendalam, sehingga konten yang mengandung kejadian secara fisik mampu memberikan tawa yang spontan dan memberikan efek emosional yang cepat, meskipun hanya bersifat sebagai pencegahan saja.

Peranan media sosial Instagram sebagai platform yang menyediakan atau menyebarkan konten humor rekeh juga tidak dapat diabaikan. Kecepatan penayangan dan algoritma kemunculan konten sangat menentukan manfaat serta efek emosional yang diperoleh oleh pengguna khususnya Generasi Z. Berdasarkan hasil wawancara dengan Narasumber 3 didapatkan bahwa Generasi Z menunjukkan kreativitas tinggi dalam memanfaatkan humor

recek di Instagram sebagai strategi adaptasi emosional. Ketika mengalami tekanan atau krisis, mereka menggunakan humor sebagai mekanisme untuk menenangkan diri dan beradaptasi dengan situasi, menunjukkan fleksibilitas kognitif mereka dalam menghadapi tantangan..

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat dilihat bahwa konten humor recek dapat membantu seseorang dalam proses penyelesaian emosionalnya, hanya sementara tidak permanen dengan fungsi konten humor recek sebagai pengalihan sementara saja dalam proses emosional tersebut. Ketika interaksi dengan konten humor berakhir, tekanan emosional yang asli akan kembali terasa. Meskipun begitu, narasumber melihat jeda ini sebagai sesuatu yang positif dan diperlukan, karena memberikan kesempatan bagi individu untuk "menghela napas" sebelum kembali menghadapi masalah. Dengan kata lain, humor berperan sebagai "katup pelepas" yang memungkinkan individu mengumpulkan kembali energi dan mental mereka sebelum melanjutkan perjuangan. Hal ini menegaskan bahwa humor bukan solusi akhir, melainkan alat bantu yang berharga dalam proses *emotional closure*.

Interaksi Generasi Z dengan Konten Humor di Instagram

Generasi Z tidak hanya menjadi penonton pasif, tetapi juga peserta aktif dalam ekosistem konten humor di Instagram. Penelitian menunjukkan adanya interaksi yang sangat tinggi dari Generasi Z terhadap konten humor, seperti meme, video lucu, atau konten satir yang beredar di platform ini. Interaksi ini tidak terbatas pada sekadar menyukai (*like*) postingan, tetapi juga mencakup tindakan yang lebih kompleks, seperti informan 1 dan informan 2 yang sering membagikan konten humor recek melalui *direct massanger* atau di kolom komentar, membagikan tautan kontennya dan juga menyimpan konten tersebut di *draft* konten yang disukai.

"Kalau ada meme yang relate banget sama masalahku, pasti aku komen 'ini aku banget' atau aku tag teman-temanku. Rasanya kayak, oh, ternyata aku nggak sendirian" (wawancara dengan informan 1, 2025).

"Aku sering banget share video lucu ke teman dekat yang lagi sedih atau galau. Tujuannya biar dia ketawa aja, biar beban pikirannya berkurang. Seringkali mereka balas dengan emoji atau bilang 'makasih udah dikirimin ini, lumayan bikin senyum'" (wawancara dengan informan 2, 2025).

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa interaksi di Instagram menjadi semacam ritual sosial yang membantu Generasi Z dalam proses pelepasan dan penyelesaian emosional. Tindakan-tindakan sederhana seperti mengunggah ulang atau menandai teman bukan sekadar hiburan, melainkan cara untuk membangun koneksi, menunjukkan empati, dan bersama-sama menemukan cara untuk menghadapi kesulitan melalui tawa.

Berdasarkan hasil analisis konten dan wawancara mendalam dengan sejumlah informan dan narasumber ahli mengenai konten humor recek melalui Instagram, @memecomic.id, dan @kuku_salma dalam proses *emotional closure* Generasi Z dengan menggunakan teori teknik humor menurut (Berger, 2017). Dapat ditemukan berbagai pengaruh dalam proses penyelesaian emosional Generasi Z, yaitu konten humornya, peranan teknik humor yang terkandung di dalam konten humor di Instagram tersebut, peranan konten humor dalam proses *emotional closure* serta interaksi Generasi Z dengan konten humor recek di Instagram. Temuan ini menjelaskan bahwa konten humor recek memang bisa menjadi alat yang membantu Generasi Z dalam proses

emotional closure namun hanya sementara serta berfungsi sebagai mekanisme *coping* bukan untuk menyelesaikan proses tersebut. Rincian hasil analisis tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Konten Humor Receh

No	Indikator	Hasil Temuan
1	Konten humor receh di Instagram	<p>A. Konten humor receh (meme, gambar, video pendek) adalah media populer bagi Generasi Z untuk mengekspresikan dan mengelola emosional</p> <p>B. Konten ini sering kali <i>relatable</i>, menggambarkan situasi sehari-hari dan keresahan emosional, sehingga membuat pengguna merasa terhubung dan divalidasi.</p>
2	Teknik humor dimensi bahasa (<i>language</i>)	<p>A. Teknik humor seperti sindiran, ironi, permainan kata, dan plesetan paling sering muncul di konten humor receh melalui Instagram.</p> <p>B. Digunakan untuk mengomunikasikan perasaan negatif secara tidak langsung.</p> <p>C. Membantu memotivasi, menciptakan rasa terhubung, dan mengurangi perasaan kesepian.</p> <p>D. Dapat berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri kreatif untuk melihat realitas dari sudut pandang santai.</p> <p>E. Berisiko memperburuk perasaan negatif dan menunjukkan ketidaksiapan menghadapi masalah.</p>
3.	Teknik humor dimensi aksi (<i>action</i>)	<p>A. Teknik <i>slapstick</i> atau humor visual yang menampilkan adegan fisik sehari-hari sangat populer.</p> <p>B. Memiliki efek pelepasan tekanan emosional instan karena otak merespon rangsangan visual secara cepat.</p> <p>C. Efektivitasnya bervariasi; ada yang merasa hanya sedikit terbantu dan ada yang merasa sangat efektif karena lucunya natural.</p>
4	Pengaruh konten humor dalam <i>emotional closure</i>	<p>A. Berfungsi sebagai mekanisme <i>coping</i> yang efektif, tetapi sifatnya sementara.</p> <p>B. Bertindak sebagai "katup pelepas" yang memberikan jeda dari tekanan psikologis, memungkinkan individu mengumpulkan kembali energi.</p> <p>C. Meskipun demikian, humor bukanlah solusi permanen karena <i>emotional closure</i> yang sesungguhnya memerlukan konfrontasi langsung dengan masalah.</p>
5	Interaksi Generasi Z dengan konten humor	<p>A. Generasi Z tidak hanya penonton pasif, melainkan peserta aktif.</p> <p>B. Mereka berinteraksi dengan berkomentar, menandai teman, dan membagikan konten.</p>

C. Interaksi ini menjadi ritual sosial yang membantu membangun koneksi, menunjukkan empati, dan menemukan cara kolektif untuk menghadapi kesulitan melalui tawa.

Berdasarkan hasil temuan penelitian, konten humor receh yang diposting di Instagram membantu Generasi Z mengalihkan perasaan negatif, mengekspresikan perasaan yang sulit, dan memvalidasi pengalaman emosional dengan orang lain. Namun, perlu diingat bahwa konten humor receh di Instagram tidak hanya dapat digunakan sebagai konten hiburan tetapi juga digunakan sebagai alat mekanisme *coping* sementara yang bisa membantu dalam proses *emotional closure* yang dialami oleh Generasi Z. Dilansir dari RRI, Dr. Jenny S. Taitz, seorang psikolog klinis menjelaskan humor dapat menjadi cara bagi individu untuk mendapatkan kembali rasa kontrol, meskipun hanya sejenak, di tengah situasi yang terasa di luar kendali (Umar, 2025). Untuk menyelesaikan masalah, individu tersebut harus menghadapi masalah mereka secara langsung, di mana proses pembubaran emosional tidak dapat dicapai hanya dengan tertawa saja. Konten humor melalui Instagram hanya berfungsi sebagai jembatan, bukan tujuan akhir dalam proses *emotional closure*.

Proses *emotional closure* menjadi sangat penting bagi Generasi Z, terutama dalam menghadapi tekanan emosional yang dialami. Dalam menjalani proses penyelesaian emosional, Generasi Z terkadang menggunakan konten humor receh sebagai mekanisme *coping* yang melibatkan interaksi antara refleksi verbal dan pelepasan aksi. Kesamaan pengalaman yang diwakili dalam konten humor memperkuat rasa solidaritas dan identitas sosial di kalangan Generasi Z. Berdasarkan wawancara informan dan narasumber, Generasi Z menunjukkan adanya interaksi yang dilakukan oleh Generasi Z yang menonton dengan konten humor di Instagram, tetapi interaksi ini juga mencerminkan dinamika sosial yang lebih kompleks. Mereka tidak hanya mengonsumsi konten, tetapi juga aktif berpartisipasi dengan memberikan *like*, komentar, dan membagikan konten tersebut kepada teman-teman mereka karena mereka akan memvalidasi pengalaman emosional yang sama dengan konten tersebut, menciptakan lingkaran dukungan sosial dan rasa kebersamaan (Lazarus, R.S & Folkman, 1984).

Penelitian ini juga mengonfirmasi penerapan teori teknik humor di mana penggunaan dimensi bahasa dan aksi menunjukkan bahwa preferensi terhadap humor bervariasi. Generasi Z tertentu lebih menyukai humor verbal yang membutuhkan pemahaman mendalam, sementara yang lain lebih menyukai humor nonverbal yang sederhana, alami, dan spontan. Hal ini menunjukkan bahwa efek dari teknik humor ini tidak merata, dan menegaskan bahwa Generasi Z memiliki berbagai kebutuhan emosional. Beberapa narasumber berpendapat bahwa konten komedi receh itu dapat digunakan sebagai pengalihan atau pencegahan sementara, karena humor tidak cukup untuk mencapai penyelesaian emosional yang permanen. Melihat hal ini, menjadi pendukung argumen bahwa *emotional closure* adalah proses yang kompleks yang dipengaruhi oleh banyak faktor termasuk preferensi personal dan situasional, dan humor hanyalah salah satu komponennya (Berger, 2017).

Penelitian relevan dengan penelitian yang berjudul peran media sosial dalam membentuk pemahaman kesehatan mental di kalangan Generasi Z. Penggunaan media sosial memungkinkan Generasi Z untuk berbagi pengalaman dan keresahan mereka, mengurangi

stigma terkait masalah mental, dan menciptakan ruang yang aman untuk saling mendukung (Rawis, 2025) dan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini dilakukan oleh (Nabila, 2014) yang menyoroti fungsi prinsip kerja sama dalam humor dialog sebagai sarana penguatan komunikasi dan emosi. Dengan demikian, konten humor secara verbal membuka ruang kognitif dan emosional yang memungkinkan peminat konten untuk melihat perspektif baru tentang situasi yang Generasi Z rasakan atau alami. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa humor dapat berfungsi sebagai alat untuk mendapatkan dukungan sosial, yang sangat penting dalam proses *emotional closure*, karena berbagi tawa dapat mengurangi perasaan isolasi dan memperkuat ikatan sosial (Samson & Gross, 2012).

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan baru mengenai media sosial dan peran humor receh sebagai mekanisme *coping* dalam proses *emotional closure* bagi Generasi Z, membuka ruang diskusi tentang bagaimana konten yang tampak sederhana ini sebenarnya memiliki nilai penting dalam proses penyembuhan emosional. Dengan memanfaatkan humor sebagai alat untuk pengalihan stres sementara dan membangun koneksi sosial, Generasi Z dapat menemukan cara yang efektif untuk menghadapi tantangan emosional yang lebih sederhana menunjukkan bahwa elemen-elemen yang sering dianggap remeh dalam interaksi digital dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental yang lebih baik. Namun beberapa keterbatasan pada penelitian ini perlu diperhatikan. Pertama jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini, yang mungkin tidak sepenuhnya merepresentasikan seluruh populasi Generasi Z (penelitian ini hanya dilakukan di Kabupaten Garut). Selain itu, penelitian ini masih tergolong minim dan terbatas. Kajian-kajian sebelumnya masih belum banyak mengupas secara mendalam mengenai hubungan teknik humor, dengan mekanisme *coping* emosional dalam konteks media sosial saat ini. Keterbatasan literatur juga menjadi tantangan sekaligus peluang untuk mengembangkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana konten humor receh berkontribusi terhadap regulasi emosi.

Penelitian ini juga hanya berfokus pada satu media sosial yaitu Instagram yang menyediakan konten humor receh, sehingga sangat terbatas dalam menampilkan jenis konten. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi awal dalam memperkaya kajian akademik yang masih jarang tersedia di bidang ini. Secara keseluruhan, konten humor receh di Instagram dapat dipandang sebagai media multifungsi bagi Generasi Z. Selain memberikan hiburan ringan, juga berperan dalam proses regulasi emosi sementara. Namun demikian, *emotional closure* yang sebenarnya membutuhkan proses pengakuan dan penerimaan yang lebih mendalam, di luar sekedar hiburan humoris. Temuan ini mendukung teori humor Arthur Asa Berger, yang menekankan pentingnya kedua dimensi dalam menciptakan humor yang efektif dan relevan bagi generasi Z.

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konten humor receh dari akun @memecomic.id dan @kuku_salma berfungsi sebagai alat bantu sementara bagi Generasi Z dalam mengelola emosi selama proses *emotional closure* yang aman, melalui teknik humor teknik bahasa seperti permainan kata, sindiran, plesetan dan teknik aksi seperti *slapstick* dan *timing* visual yang *relatable* dengan situasi sehari-hari. Konten humor receh ini efektif dalam mengalihkan perhatian dari stres atau kesedihan yang bersifat sementara, serta menciptakan validasi secara

emosional dan rasa terhubung melalui interaksi aktif seperti *like*, komentar dan *share* dengan sesama pengguna Instagram yang mengonsumsi konten tersebut. Sebagaimana dikonfirmasi melalui wawancara bersama informan dan juga narasumber ahli. Namun, konten humor receh di Instagram bukanlah solusi permanen, melainkan jeda psikologis yang berharga bagi kesehatan mental Generasi Z di era digital ini. Generasi Z tetap perlu menyelesaikan secara langsung tekanan emosional tersebut untuk mendapatkan *closure* yang sebenarnya.

Penelitian ini berkontribusi secara teoritis dengan mengintegrasikan teori teknik humor pada konteks proses *emotional closure* Generasi Z di Instagram, mengisi gap literatur lokal mengenai *coping* digital yang aman dan baru tentang peran humor dalam pengelolaan emosi yang dialami atau dirasakan oleh seseorang. Secara praktis, temuan ini memberikan rekomendasi bagi konten kreator dan psikolog untuk menciptakan desain konten humor positif yang mendukung regulasi emosi sementara, serta menjadi edukasi untuk Generasi Z tentang batas distraksi. Penelitian ini membuka peluang studi lanjutan untuk media sosial multiplatform dan *longitudinal* untuk memahami regulasi emosi Generasi Z yang lebih komprehensif.

Referensi

- Ahdiat, A. (2024). *Media Sosial Favorit Gen Z dan Milenial Indonesia*. Databoks.Katadata.Co.Id.
- Aiken, S. (2025). *Closure in Psychology| Definition, Gestalt Principle & Examples*. Study.Com.
- Berger, A. A. (2017). *An Anatomy of Humor*. Transaction Publishers.
- Fallahnda, B. (2024). *Mengenal Apa itu Closure dalam Hubungan dan Contohnya*. Tirto.Id.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Gramedia Pustaka.
- Hartanti. (2008). Apakah Selera Humor Menurunkan Stres? Sebuah Meta-analisis Hartanti. *Indonesian Psychological Journal*, 24(1), 38–55.
- Heriyanto, H. (2018). Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif. *Anuva*, 2(3), 317. <https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>
- Hikmi, A. N., Fanaqi, C., & Erfan, M. (2025). Praktik Gatekeeping Berbasis Popularitas dalam Pemberitaan Persib di Instagram @radarbandung.id. *Komunikasiana: Journal of Communication Studies*, 7(1), 72–91. <https://doi.org/10.24014/KJCS.V7I1.37044>
- Kemp, S. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. Datareportal.Com.
- Kusnur, V. (2023). *An Analysis of Gen-Z Humour: One Big Inside Joke*.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Martin, R. A., & Ford, T. (2018). *Humor & Well-Being*.
- Mujianto, H., Nurhadi, Z. F., & Kharismawati, K. (2021). Instagram Sebagai Media Pembentuk Personal Branding. *Commed Jurnal Komunikasi Dan Media*, 5(2), 154–169. <https://doi.org/10.33884/COMMED.V5I2.3138>
- Nabila, C. I. (2014). *Prinsip Kerja Sama Grice Dalam Humor Dialog Cekakak-Cekikik Jakarta Karya Abdul Chaer Serta Implikasinya Terhadap Pembelajaran Bahasa Indonesia*.
- Nurhadi, Z. F., Salamah, U., Fadhilah, M. I., & Mogot, Y. D. Y. (2022). Makna Pesan Etika Menggunakan Media Sosial Bagi Santri Di Era Transformasi Digital. *Jurnal Common*, 6(1), 97–115. <https://doi.org/10.34010/common.v6i1.7537>
- Potter, Z. R. (2023). Laughing Through the Pain: An Analysis of Dark Humor in Trauma-and-Crisis-Centered Occupations. *University Honors Theses*, 1–47.
- Putri, V. (2024). *45% Gen Z Hadapi Masalah Mental dengan Isolasi Diri*. Goodstats.Id.

- Rahayu, Z. E. (2022). Teknik Komedi Arthur Berger Dalam UBRUG SENTRA AGATA. *Jurnal Bebasan*, 9(1), 66–78.
- Rawis, D. (2025). *Peran media sosial dalam membentuk pemahaman kesehatan mental di kalangan generasi z*. Universitas Pelita Harapan.
- Safarudin, R., Zulfamanna, Z., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Kualitatif. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 1–15.
- 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>
- Setiawan, J. V. N., Kusmawati, M. A., & Nadia, H. L. (2024). Motif Penggunaan Second Account Media Sosial Instagram sebagai KontenHumor di Kalangan Generasi Z. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 3, 1067–1076.
- Shannon, S. E. (2005). *Three Approaches to Qualitative Content Analysis*. 15(9), 1277–1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Sizuka. (2023). *Mengapa Mereka Mudah Terkekeh Oleh Hal-Hal Kecil*. Antaranews.
- Sugiarto, V. D. (2016). Teknik Humor dalam Film Komedi yang Dibintangi oleh Stand Up Comedian. *Jurnal E-Komunikasi*, 4(1), 1–12.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Umar, J. N. (2025). *Humor Jadi Mekanisme Bertahan GenZ di Tenga Konflik*. Rri.Co.Id.
- Vivona, B. D. (2014). Humor functions within crime scene investigations: Group dynamics, stress, and the negotiation of emotions. *Police Quarterly*, 17(2), 127–149. <https://doi.org/10.1177/1098611114531418>
- Zahra, M., Kee, D. M. H., & Usman, M. (2020). The role of humour in emotional intelligence. *Journal of Critical Reviews*, 7(16), 389–395. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.16.47>