

Pengaruh Gaya Humor terhadap Resiliensi pada Individu yang Berduka akibat Kematian

Bunga F.M. Sibarani¹ *, Hasnida², Joesetta M.R. Tuapattinaja³

^{1,2,3}Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. Mansyur No.7, Padang Bulan, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara 20155

E-mail: bungafebrinaminarti@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3720>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 October 2025

Revised: 25 October 2025

Accepted: 25 November 2025

Kata kunci:

Ketahanan, Gaya Humor, Kesedihan, Duka Cita

Keywords:

Resilience, Humor Styles, Grief, Bereavement



ABSTRACT

Kematian dari orang yang dikasihi adalah salah satu bentuk kehilangan yang dapat menjadi pengalaman paling menyakitkan dalam hidup seseorang. Pada beberapa individu yang berduka, kedukaan ini dapat berpotensi menjadi rumit, kompleks dan kronis, menyebabkan tekanan emosional yang signifikan serta gangguan yang dapat berlangsung bertahun-tahun setelah kematian. Resiliensi muncul untuk meringankan tekanan psikologis dalam menghadapi peristiwa kehilangan akibat kematian, mempertahankan kondisi yang stabil dalam menghadapi kesedihan dan mempertahankan tingkat fungsi fisik dan psikologis yang sehat. Untuk menjadi resilien maka dibutuhkan mekanisme koping dalam mengatasi ketegangan akibat peristiwa kehilangan, misalnya seperti dengan menggunakan humor yang juga mampu untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh gaya humor terhadap resiliensi pada individu yang berduka karena kehilangan akibat kematian. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan 230 partisipan. Instrumen penelitian meliputi CD-RISC25 dan *Humor Styles Questionnaire* yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil menunjukkan gaya humor (*affiliative*, *self-enhancing*, *aggressive*, dan *self-defeating*) secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap resiliensi sebesar 28.6% dengan $F(4,230) = 22.554$, $p < .001$.

The death of a loved one is one of the most profound forms of loss and can be the most painful experiences in an individual's life. For some bereaved individuals, grief can become complicated, complex, and chronic, leading to significant emotional distress that may persist for years after the loss. Resilience emerges as a protective factor that helps mitigate psychological distress in facing traumatic life events, including bereavement, and reflects an individual's ability to maintain stability and preserve healthy physical and psychological functioning amid sorrow. To develop resilience, adaptive coping mechanisms are required to regulate distress related to loss, such as the use of humor, which can facilitate the transformation of negative emotions into more positive affective states. This study aimed to examine the influence of humor styles on resilience among bereaved individuals who experienced the loss of a loved one. A correlational quantitative design was employed involving 230 participants. The instruments used were the CD-RISC 25 and the Humor Styles Questionnaire, both had been adapted into Indonesian. Data were analyzed using multiple linear regression. The findings revealed that humor styles (affiliative, self-enhancing, aggressive, and self-defeating) collectively contributed to 28.6% of the variance in resilience, $F(4, 230) = 22.554$, $p < .001$.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Bunga F.M. Sibarani, et al (2025). Pengaruh Gaya Humor terhadap Resiliensi pada Individu yang Berduka akibat Kematian 4(2) 10942 - 10948 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3720>

PENDAHULUAN

Kehilangan adalah hal universal yang terjadi pada setiap manusia dan dapat terjadi dalam berbagai bentuk, baik itu kehilangan orang terkasih, harta benda, ataupun kesempatan. Kematian merupakan salah satu bentuk kehilangan yang tidak hanya berupa kejadian umum yang dialami semua orang, tetapi juga tidak dapat dihindari. Semua orang, tidak hanya bagi individu lanjut usia tetapi juga anak, remaja, dan orang dewasa, akan menghadapi kematian dari orang yang dikasihi. Kematian dari orang yang dikasihi adalah salah satu bentuk kehilangan yang dapat menjadi pengalaman paling menyakitkan dalam hidup seseorang. Keseluruhan pengalaman kehilangan seseorang melalui kematian disebut dengan *bereavement* dan penderitaan emosional yang menyertai pengalaman kehilangan tersebut disebut dengan *grief* (Shear, 2012). Meskipun perasaan duka atau *grief* dipandang normal dialami setelah kehilangan akibat kematian terjadi, bagi beberapa orang kedukaan dapat terasa mencekam dan berpotensi membahayakan individu menjadi terisolasi dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Pada beberapa individu yang berduka, kesedihan ini dapat menjadi rumit, kompleks dan kronis, menyebabkan tekanan emosional yang signifikan serta gangguan yang dapat berlangsung bertahun-tahun setelah kematian. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 25,9% dari dewasa berusia 40 tahun ke atas mengalami reaksi duka yang berat setelah kehilangan orang yang signifikan baginya dan dapat berujung pada gangguan kesehatan mental (Thimm *et al.*, 2020), sekitar 10-15% dari populasi orang yang berduka gagal untuk melakukan penyesuaian setelah terjadinya kehilangan orang terdekat (Bishop, 2018), 5-15% dari individu yang berduka mengembangkan simptom patologis dari berduka, rata-rata setahun setelah peristiwa kehilangan terjadi (Prigerson *et al.*, 2021). Fenomena pandemi seperti pandemi Covid-19 yang menyebabkan banyak individu kehilangan orang yang dikasihi secara mendadak dapat berpotensi menyebabkan kedukaan menjadi lebih rumit dan kompleks.

Terlihat bahwa *grief* dapat berpotensi menjadi menyebabkan gangguan dalam kehidupan dan keberfungsian sehari-hari dari individu. Meskipun demikian, hasil penelitian Bonanno (2004) pada 205 individu dari pra kehilangan hingga 18 bulan paska kehilangan menemukan bahwa hanya sebagian kecil yang menunjukkan pola *chronic grief*; mayoritas individu menunjukkan pola resiliensi. Resiliensi muncul untuk meringankan tekanan psikologis dalam menghadapi peristiwa traumatis dalam kehidupan, termasuk kehilangan akibat kematian. Resiliensi muncul sebagai faktor protektif yang tidak hanya mengurangi gejala *grief* berkepanjangan tetapi juga mendorong proses pertumbuhan psikologis. Dalam konsep kedukaan, individu yang resilien dapat menghadapi proses kematian dan kematian orang lain dengan baik, kemungkinan besar tidak memiliki riwayat gangguan kesehatan mental atau tanda-tanda disfungsi lainnya dalam kehidupan mereka. Resiliensi memungkinkan individu untuk membentuk makna terhadap peristiwa kehilangan berdasarkan penelitian pada 140 individu yang mengalami *bereavement* (Seyam, 2025). Resiliensi berperan untuk menentukan bagaimana individu mengatasi, mempertahankan fungsi, berintegrasi kembali dalam kehidupan setelah mengalami kehilangan, menemukan makna dan mengalami pertumbuhan setelah kehilangan orang yang dikasihi (Elfers *et al.*, 2024). Pada konteks kedukaan, resiliensi merefleksikan kemampuan seseorang untuk mempertahankan kondisi yang stabil dalam menghadapi kesedihan dan mempertahankan tingkat fungsi fisik dan psikologis yang sehat (Booth-Butterfield *et al.*, 2014).

Individu yang resilien dan mampu beradaptasi biasanya memiliki kemampuan koping yang adaptif. Peristiwa kehilangan akibat kematian merupakan situasi yang penuh dengan tekanan dan tidak menyenangkan dan memerlukan koping yang adaptif untuk dapat meredakan ketegangan tersebut. Umumnya individu yang mengalami kedukaan akan menagis atau berusaha menghindari kenangan akan almarhum dan peristiwa kehilangan tersebut. Salah satu variabel yang dapat menurunkan ketegangan dalam menghadapi kedukaan adalah dengan humor. Meskipun humor dan kedukaan terlihat sebagai dua sisi yang bertentangan, akan tetapi beberapa penelitian sebelumnya misalnya terhadap pasangan yang menghadapi kematian anak menyatakan bahwa humor digunakan untuk mengeluarkan pasangan dari “tempat yang gelap”, menguatkan pasangan, dan meringankan suasana (Barboza & Seedall, 2025). Individu yang berduka dapat mengungkapkan seluruh emosi yang mungkin mereka rasakan, sekaligus membantu orang lain merasa nyaman dengan pengalaman orang yang berduka

(Henrich, 2022). Penggunaan humor untuk dapat membuat individu tertawa dalam masa berduka akibat ditinggalkan oleh orang yang dikasihi dapat membantu dalam beradaptasi setelah kehilangan dan mengurangi perasaan menderita (Bonanno, 1999; Bonanno, 2004; Stroebe *et al.*, 2013). Humor dapat membantu mengarahkan individu yang berduka melalui proses *coping* menuju penyesuaian terhadap *grief*.

Penggunaan humor menghadapi kedukaan dianggap sebagai hal yang tidak lazim dan humor juga dapat berperan sebagai *trigger bagi beberapa individu yang* dapat mengingatkan mereka kepada orang atau sesuatu yang mereka kasihi yang kini telah tiada dan ingatan ini kembali menimbulkan perasaan duka yang lebih mendalam. Penelitian mengenai gaya humor dalam konteks kedukaan pada individu yang mengalami kehilangan akibat kematian hingga saat ini masih relatif terbatas dan belum dapat menjelaskan bagaimana penggunaan humor dalam kehidupan sehari-hari dapat memengaruhi resiliensi pada individu yang berduka. Hal ini juga berkaitan dengan pertanyaan lanjutan dari penelitian yang dilakukan oleh Booth-Butterfield *et al.*, (2014) pada 487 individu yang mengalami *bereavement* menyatakan bahwa individu yang berduka dan berorientasi pada humor dapat menggunakan humor untuk tetap berhubungan dengan orang lain dan aktifitas hariannya, akan tetapi dibutuhkan penelitian dan analisis yang lebih dalam mengenai gaya humor yang digunakan oleh individu yang berduka. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh gaya humor terhadap resiliensi pada individu berduka karena kehilangan akibat kematian. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi upaya intervensi psikologis yang adaptif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya humor terhadap resiliensi pada individu yang berduka mengalami kehilangan akibat kematian. Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang memiliki pengalaman kehilangan akibat kematian di Indonesia. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu: (1) mengalami kehilangan orang terdekat akibat kematian, dan (2) pengalaman kehilangan akibat kematian tersebut sudah terjadi lebih dari enam bulan yang lalu. Karena jumlah populasi tidak dapat ditentukan secara pasti, peneliti menetapkan ukuran sampel minimum berdasarkan analisis power menggunakan perangkat lunak G*Power versi 3.1.9.7. Dengan memasukkan nilai *effect size* sebesar 0,15, tingkat signifikansi 0,05, dan power sebesar 0,95 diperoleh jumlah minimum sampel sebesar 89 partisipan. Namun jumlah akhir partisipan dalam penelitian ini adalah 230 orang.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan platform *Google Form*. Instrumen yang digunakan terdiri dari dua skala psikologis, yaitu: (1) *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC25)* untuk mengukur resiliensi dan (2) *Humor Styles Questionnaire*. Seluruh instrumen telah diadaptasi dan dialih bahasa ke dalam Bahasa Indonesia dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Analisis data dilakukan dengan teknik analisis regresi linier berganda menggunakan aplikasi SPSS untuk mengetahui sejauh mana variabel gaya humor (*affiliative, self-enhancing, aggressive, dan self-defeating*) berpengaruh terhadap resiliensi pada individu yang mengalami kehilangan akibat kematian. Regresi linear berganda dipilih karena penelitian ini melibatkan empat variabel independen, yaitu gaya humor *affiliative, self-enhancing, aggressive, dan self-defeating*, dan satu variabel dependen, yaitu resiliensi. Hasil analisis akan menampilkan nilai regresi, signifikansi (*p-value*), dan koefisien determinasi (R^2) guna mengidentifikasi kekuatan dan hubungan antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui hasil uji deskriptif, ditemukan bahwa terdapat total 230 responden yang terdiri dari 70% subjek perempuan ($n=160$) dan 30% subjek laki-laki ($n=70$). Pada kategori usia, responden terbanyak berusia 20-29 tahun sebesar 49% kemudian usia 30-39 tahun 37%. Responden paling banyak kehilangan orang tua (ayah/ibu) sebesar 61% dan masa kehilangan paling banyak lebih dari satu tahun yang lalu sebesar 86%. Uji asumsi klasik tetap dilakukan dalam penelitian ini, seluruh data terdistribusi normal, tidak mengalami multikolinearitas, ketidaksamaan varian atau heteroskedastisitas, dan non autokorelasi.

Resiliensi

Pada variabel resiliensi diperoleh rata-rata nilai hipotetik sebesar 50 dengan standar deviasi sebesar 16.66 sehingga diperoleh kategori serta distribusi frekuensi untuk resiliensi. Responden paling

banyak memiliki resiliensi tinggi dalam kategori sangat tinggi sebanyak 47% (n=108) dan kategori tinggi sebanyak 33% (n=75).

Gaya Humor

Variabel gaya humor dibagi menjadi empat yaitu *affiliative humor* memiliki *mean* sebesar 24.76 dan standar deviasi sebesar 5.36, *self-enhancing humor* memiliki *mean* sebesar 27.95 dan standar deviasi sebesar 5.3, *aggressive humor* memiliki *mean* 25.49 dan standar deviasi sebesar 5.08, dan *self-defeating humor* memiliki *mean* 23.7 dan standar deviasi sebesar 6.72.

Hasil Uji Hipotesis

Dari hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui sejauh mana empat gaya humor *affiliative*, *self-enhancing*, *aggressive*, dan *self-defeating* dapat memprediksi resiliensi pada individu yang mengalami kehilangan akibat kematian. Hasil uji F menunjukkan nilai $F(4,230) = 22.554$, $p < .001$ yang berarti model regresi secara simultan signifikan dalam memprediksi resiliensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan secara bersama-sama gaya humor *affiliative*, *self-enhancing*, *aggressive*, dan *self-defeating* terhadap resiliensi.

Tabel 1. Signifikansi Analisis Regresi

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	20467.200	4	5116.800	22.554	.000 ^b
	Residual	51044.822	225	226.866		
	Total	71512.022	229			

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. Predictors: (Constant), Self-defeating Humor, Self-enhancing Humor, Affiliative Humor, Aggressive Humor

Nilai R^2 sebesar 0.286 menunjukkan bahwa 28.6% variasi resiliensi dapat dijelaskan oleh keempat gaya humor. Sumbangan efektif gaya humor *affiliative*, *self-enhancing*, *aggressive*, dan *self-defeating* terhadap resiliensi sebesar 28.6%. Sedangkan sisanya yakni sebesar 71.4% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Tabel 2. Model Summary Analisis Regresi

Model Summary ^b										
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.535 ^a	.286	.274	15.06207	.286	22.554	4	225	<.000	1.834

a. Predictors: (Constant), Self-defeating Humor, Self-enhancing Humor, Affiliative Humor, Aggressive Humor

b. Dependent Variable: Resiliensi

Pengujian berikutnya adalah melihat signifikansi dari masing-masing gaya humor. Pada tabel 3 di bawah terlihat bahwa ketika gaya humor *affiliative humor*, *self-enhancing*, *aggressive* dan *self-defeating humor* mampu memprediksi resiliensi secara simultan ($p < .005$).

Tabel 3. Proporsi Varians Masing-Masing Gaya Humor (Model Summary^e)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.310 ^a	.096	.092	16.83733	.096	24.251	1	228	<.001	
2	.414 ^b	.171	.164	16.15687	.075	20.609	1	227	<.001	
3	.455 ^c	.207	.196	15.84467	.035	10.034	1	226	.002	
4	.535 ^d	.286	.274	15.06207	.080	25.095	1	225	<.001	1.834

a. Predictors: (Constant), Affiliative Humor

b. Predictors: (Constant), Affiliative Humor, Self-enhancing Humor

c. Predictors: (Constant), Affiliative Humor, Self-enhancing Humor, Aggressive Humor

d. Predictors: (Constant), Affiliative Humor, Self-enhancing Humor, Aggressive Humor, Self-defeating Humor

e. Dependent Variable: Resiliensi

Model persamaan regresi adalah sebagai berikut. Resiliensi = 40.197 + 0.255 *affiliative humor* + 1.575 *self-enhancing humor* - 0.090 *aggressive humor* - 0.940 *self-defeating humor*. Dapat diketahui pula pengaruh masing-masing gaya humor terhadap resiliensi. Gaya humor *self-enhancing* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap resiliensi ($p < 0.01$) begitu juga dengan gaya humor *self-defeating* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap resiliensi ($p < 0.01$). Akan tetapi gaya humor *affiliative* dan gaya humor *aggressive* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi ($p > 0.05$).

Tabel 4. Koefisien Regresi

Model	Coefficients ^a						Collinearity Statistics	
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF	
	B	Std. Error	Beta					
1 (Constant)	40.197	8.934		4.500	<.001			
Affiliative Humor	.255	.211	.080	1.209	.228	.724	1.382	
Self-enhancing Humor	1.575	.240	.396	6.578	<.001	.875	1.143	
Aggressive Humor	-.090	.218	-.030	-.413	.680	.604	1.656	
Self-defeating Humor	-.940	.188	-.383	-5.010	<.001	.542	1.846	

a. Dependent Variable: Resiliensi

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh gaya humor terhadap resiliensi pada individu yang mengalami kehilangan akibat kematian. Seluruh gaya humor (*affiliative*, *self-enhancing*, *aggressive*, dan *self-defeating*) secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap resiliensi sebesar 28.6%. Akan tetapi uji hipotesis dari signifikansi masing-masing gaya humor memperoleh hasil bahwa tidak semua gaya humor tersebut memengaruhi resiliensi secara signifikan. Gaya humor *self-enhancing* memiliki pengaruh dengan arah yang positif yang berarti menggunakan gaya humor *self-enhancing* dapat meningkatkan resiliensi individu yang mengalami kedukaan akibat kematian. Gaya humor *self-defeating* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap resiliensi yang berarti penggunaan gaya humor ini dapat menurunkan resiliensi individu yang mengalami kedukaan akibat kematian. Sementara itu gaya humor *affiliative* dan *aggressive* memiliki kontribusi tetapi tidak signifikan terhadap resiliensi.

Penelitian ini menjelaskan bahwa *self-enhancing humor* seperti yang dijelaskan oleh (Martin *et al.*, 2003) adalah penggunaan gaya humor yang melihat perspektif humor meski dalam situasi yang sulit dan menekan. *Self-enhancing grief* memungkinkan individu yang kehilangan akibat kematian untuk dapat melakukan *cognitive reappraisal*, yaitu untuk melihat dan menemukan sisi lain dari masalah atau tekanan yang sedang dihadapi, mampu untuk mengubah skema negatif yang ia miliki, membantuk makna dan lebih dapat menerima diri (Seyam, 2025; Dyck & Holtzman, 2013; McCullars *et al.*, 2021; Krauss, 2023). Gaya humor *self-defeating* yang bersifat mengolok-olok diri dapat memengaruhi dukungan sosial yang diterima individu dan memantapkan persepsi orang lain mengenai ketidakberhargaan diri individu, yang kemudian dapat menurunkan resiliensi (McCullars *et al.*, 2021). Sementara itu, gaya humor *affiliative* yang merupakan gaya humor adaptif di dalam penelitian ini ditemukan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi. Hal ini dapat dijelaskan karena penggunaan *affiliative humor* untuk dapat berbagi pengalaman emosional dengan orang lain dan dapat meningkatkan hubungan yang positif dengan *perceived support* yang diterima dari lingkungan. Oleh karena itu, pengukuran *affiliative humor* lebih dapat dipahami apabila menyertakan faktor sosial di dalam resiliensi (Dyck & Holtzman, 2013; Kennison, 2022). Penggunaan *aggressive humor* juga dapat menyebabkan menurunnya *perceived social support* pada individu dan dapat berdampak pada resiliensi individu (Dyck & Holtzman, 2013)

. Penelitian ini berhasil untuk menegaskan bahwa meskipun humor dipandang sebagai sesuatu yang sangat berbeda dan bertolak belakang dengan kedukaan, penggunaan humor yang adaptif seperti *self-enhancing* humor dapat membantu untuk meredakan tekanan psikologis akibat kehilangan dan

mendukung sumber daya pribadi individu yang meningkatkan resiliensi. Penting untuk menghindari penggunaan humor seperti *aggressive humor* dan *self-defeating* humor yang dapat menurunkan resiliensi. Selanjutnya penting untuk mengkaji lebih dalam apakah gaya humor adaptif yang berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi ini dapat memengaruhi perkembangan kedukaan individu, agar tidak menjadi kronis, kompleks, dan rumit.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner dan berbagi pengalaman kedukaan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan rekan sejawat di Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, atas bimbingan, masukan, dan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini. Selain itu, apresiasi diberikan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam proses distribusi kuesioner dan pengolahan data. Penelitian ini tidak akan terselesaikan tanpa kontribusi berharga dari semua pihak tersebut.

REFERENSI

- Barboza, J., & Seedall, R. (2025). Coregulatory Responsive Strategies in Bereaved Parents. *Journal of Loss and Trauma*, 0(0), 1–25. <https://doi.org/10.1080/15325024.2025.2483779>
- Bishop, L. (2018). *Resilience and Complicated Grief* [Loma Linda University]. <https://scholarsrepository.llu.edu/etd>
- Bonanno, G. (1999). Laughter during bereavement. *Bereavement Care*, 18(2), 19–22. <https://doi.org/10.1080/02682629908657458>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Booth-Butterfield, M., Wanzer, M. B., Weil, N., & Krezmien, E. (2014). Communication of Humor During Bereavement: Intrapersonal and Interpersonal Emotion Management Strategies. *Communication Quarterly*, 62(4), 436–454. <https://doi.org/10.1080/01463373.2014.922487>
- Dyck, K. T. H., & Holtzman, S. (2013). Understanding humor styles and well-being: The importance of social relationships and gender. *Personality and Individual Differences*, 55(1), 53–58. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.023>
- Elfers, J., Hlava, P., Sharpe, F., Arreguin, S., & McGregor, D. C. (2024). Resilience and Loss: The Correlation of Grief and Gratitude. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9(1), 327–345. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00126-1>
- Henrich, M. B. (2022). *Is Loss a Laughing Matter?: A Study of Humor Reactions and Benign Violation Theory in the Context of Grief*. University of Montana.
- Kennison, S. M. (2022). Humor and resilience: relationships with happiness in young adults. *Humor*, 35(4), 665–681. <https://doi.org/10.1515/humor-2021-0079>
- Krauss, U. (2023). *The Role of Humor Styles as a Resilience Factor in Coping with Stressful Situations* (Issue January). Reichman University.
- 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>
- McCullars, A., Richie, F. J., Klibert, J. J., & Langhinrichsen-Rohling, J. (2021). What's so funny? Adaptive versus maladaptive humor styles as mediators between early maladaptive schemas and resilience. *Humor*, 34(1), 93–111. <https://doi.org/10.1515/humor-2019-0082>
- Prigerson, H. G., Kakarala, S., Gang, J., & Maciejewski, P. K. (2021). History and Status of Prolonged Grief Disorder as a Psychiatric Diagnosis. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17(February), 109–126. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-093600>
- Seyam, S. (2025). *Finding Meaning in Loss: The Role of Attachment Styles, Coping Strategies, and Resilience*. The American University in Cairo.
- Shear, M. K. (2012). Getting straight about grief. *Depression and Anxiety*, 29(6), 461–464.

<https://doi.org/10.1002/da.21963>

Stroebe, M., Schut, H., & van den Bout, J. (2013). Complicated grief: Scientific foundations for health care professionals. In *Routledge*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203105115>

Thimm, J. C., Kristoffersen, A. E., & Ringberg, U. (2020). The prevalence of severe grief reactions after bereavement and their associations with mental health, physical health, and health service utilization: a population-based study. *European Journal of Psychotraumatology*, *11*(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1844440>