



Dinamika Psikologis *Dark Jokes*: antara Mekanisme *Coping* Adaptif dan Respon Maladaptif terhadap Pengalaman Duka

Ananda Dwi Pratiwi¹

Hasanuddin University

anandadwipratiwi94@gmail.com

Muhammad Basir²

Hasanuddin University

basirunhas@gmail.com

Muhammad Fadland³

Hasanuddin University

muhammadfadland7@gmail.com

Abstract

Dark jokes or dark humor is a form of humor that raises sensitive themes such as death, trauma, and loss. From a psychological perspective, dark humor is not only understood as a joke, but also as an individual's way of dealing with emotional distress and grief experiences. This study aims to examine the use of dark jokes from a psychological perspective, especially related to coping mechanisms, emotion regulation, and defense mechanisms. The research uses the Systematic Literature Review method with a qualitative descriptive approach through the search of various scientific articles and relevant academic sources. The results of the study show that dark humor has an ambiguous psychological function. On the one hand, dark humor can help individuals reduce emotional distress, create emotional distance, and maintain psychological stability when dealing with loss. However, on the other hand, dark humor can also be maladaptive when used in the form of verbal aggressiveness or excessive emotional avoidance. Therefore, the use of dark jokes is influenced by the individual's psychological state, social context, and the purpose of using humor itself.

Keywords: dark jokes, dark humor, coping mechanism, grief, psychology.

Abstrak

Dark jokes atau humor gelap merupakan bentuk humor yang mengangkat tema sensitif seperti kematian, trauma, dan kehilangan. Dalam perspektif psikologi, dark humor tidak hanya dipahami sebagai candaan, tetapi juga sebagai cara

individu menghadapi tekanan emosional dan pengalaman duka. Penelitian ini bertujuan mengkaji penggunaan dark jokes dalam perspektif psikologi, khususnya yang berkaitan dengan coping mechanism, emotion regulation, dan defense mechanism. Penelitian menggunakan metode Systematic Literature Review dengan pendekatan deskriptif kualitatif melalui penelusuran berbagai artikel ilmiah dan sumber akademik yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dark humor memiliki fungsi psikologis yang bersifat ambigu. Pada satu sisi, humor gelap dapat membantu individu mengurangi tekanan emosional, menciptakan jarak emosional, dan mempertahankan stabilitas psikologis ketika menghadapi kehilangan. Namun, pada sisi lain, dark humor juga dapat bersifat maladaptif apabila digunakan dalam bentuk agresivitas verbal atau penghindaran emosional yang berlebihan. Oleh karena itu, penggunaan dark jokes dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu, konteks sosial, dan tujuan penggunaan humor itu sendiri.

Kata Kunci: *dark jokes, dark humor, coping mechanism, duka, psikologi.*

A. Pendahuluan

Duka merupakan respons emosional yang muncul akibat pengalaman kehilangan, khususnya kehilangan orang terdekat yang memiliki kedekatan emosional dalam kehidupan individu. Pada umumnya, duka dikaitkan dengan kesedihan, tekanan emosional, penurunan kondisi psikologis, serta berbagai bentuk ekspresi kehilangan lainnya. (Kubler-Ross, 1969) juga menjelaskan bahwa individu yang mengalami kehilangan umumnya melewati berbagai respons emosional seperti *denial, anger, bargaining, depression, dan acceptance*. Namun, setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi dan mengekspresikan pengalaman duka. Dalam beberapa kondisi, individu tidak selalu menunjukkan kesedihan secara langsung, melainkan menggunakan humor sebagai cara untuk menghadapi tekanan emosional yang mereka alami. Salah satu bentuk humor yang sering muncul dalam konteks ini adalah *dark jokes* atau humor gelap.

Dark jokes merupakan bentuk humor yang mengangkat tema-tema sensitif seperti kematian, penderitaan, kehilangan, trauma, dan tragedi yang umumnya dianggap tabu dalam interaksi sosial. Menurut McGraw & Warren (2010), humor dapat muncul ketika individu memandang suatu pelanggaran sosial, moral, atau emosional sebagai sesuatu yang tidak sepenuhnya mengancam. Konsep ini dikenal sebagai *benign violation theory*, yaitu kondisi

ketika suatu situasi dianggap melanggar norma tertentu tetapi tetap dapat diterima dalam konteks tertentu sehingga memunculkan respons humor. Dalam konteks *dark jokes*, tema sensitif seperti kematian, kehilangan, atau penderitaan dapat dianggap lucu apabila individu memiliki jarak emosional tertentu terhadap pengalaman tersebut.

Dikutip dalam Rasyid (2021), Andre Breton dalam *Anthologie de l'humour noir* menjelaskan *dark humor* sebagai bentuk humor yang berasal dari hal-hal tabu, nyeleneh, dan realitas negatif yang berkembang di masyarakat dengan unsur satir dan sarkasme yang disampaikan secara keras. Dalam perspektif psikologi, penggunaan humor gelap tidak selalu dimaknai sebagai bentuk ketidakpedulian terhadap penderitaan, tetapi dapat menjadi salah satu cara individu mengelola tekanan emosional dan menghadapi pengalaman yang menyakitkan. Humor dalam situasi tertentu dapat berfungsi sebagai strategi *coping* untuk membantu individu mengurangi ketegangan psikologis, mengalihkan fokus dari rasa sakit emosional, serta mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi pengalaman kehilangan.

Fenomena penggunaan *dark jokes* semakin mudah ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, terutama melalui media sosial dan interaksi digital. Individu sering menggunakan humor gelap dalam percakapan mengenai kematian, kehilangan, trauma, maupun penderitaan sebagai bagian dari komunikasi interpersonal. Dalam beberapa penelitian, *dark jokes* dipahami sebagai bentuk ekspresi yang ambigu karena pada satu sisi dianggap menghibur dan membantu meredakan tekanan emosional, tetapi pada sisi lain juga dinilai tidak sensitif, ofensif, atau berpotensi menimbulkan kekerasan verbal. Perbedaan penerimaan terhadap humor gelap menunjukkan bahwa *dark jokes* memiliki keterkaitan dengan kondisi psikologis, pengalaman emosional, serta konteks sosial individu yang menggunakannya.

Dalam psikologi, humor sering dikaitkan dengan konsep *Coping Mechanism* dan *Emotion Regulation*. Humor dapat digunakan sebagai strategi untuk membantu individu menghadapi tekanan emosional dan mempertahankan stabilitas psikologis dalam situasi yang sulit. Selain itu, humor juga dipahami sebagai bagian dari *Defense Mechanism*, yaitu mekanisme psikologis yang digunakan individu untuk melindungi diri dari tekanan emosional yang berlebihan. Dalam konteks pengalaman duka, penggunaan *dark jokes* memungkinkan individu membicarakan kehilangan dengan cara yang lebih ringan dan tidak terlalu menunjukkan kerentanan emosional secara langsung. Oleh karena itu, *dark jokes* dapat dipahami bukan hanya sebagai bentuk

candaan, tetapi juga sebagai bagian dari strategi psikologis individu dalam menghadapi pengalaman kehilangan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *dark jokes* berkaitan dengan berbagai aspek psikologis dan sosial. Penelitian Akbari et al. (2024) menunjukkan bahwa *dark jokes* digunakan sebagai medium kritik sosial dengan penggunaan bahasa provokatif dan ambigu yang menimbulkan respons beragam dari audiens. Penelitian Poernamasari (2023) menemukan bahwa *dark jokes* dalam media sosial dapat beririsan dengan *cyberbullying* karena mengandung unsur penghinaan dan kekerasan verbal yang dinormalisasi sebagai humor. Penelitian Panuluh & Parahita (2025) menunjukkan bahwa *dark jokes* digunakan sebagai cara individu mengelola stres serta membentuk cara pandang terhadap realitas sosial. Selain itu, penelitian Zacky et al. (2025) menemukan bahwa paparan *dark jokes* pada remaja berpengaruh terhadap munculnya perilaku *verbal bullying*, sedangkan penelitian Kamaliyah et al. (2025) menunjukkan bahwa normalisasi humor gelap berkaitan dengan rendahnya *self-regulation* dan menurunnya sensitivitas sosial pada remaja.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa kajian mengenai *dark jokes* lebih banyak berfokus pada aspek komunikasi, kritik sosial, *cyberbullying*, perilaku remaja, serta implikasi moral dari penggunaan humor gelap. Sementara itu, penelitian yang secara khusus membahas *dark jokes* sebagai strategi *coping* dalam pengalaman duka dan regulasi emosi masih relatif terbatas. Selain itu, hasil-hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan temuan yang beragam terkait fungsi psikologis *dark jokes*, di mana sebagian penelitian melihat humor gelap sebagai mekanisme adaptif dalam menghadapi tekanan emosional, sedangkan penelitian lain menempatkannya sebagai bentuk perilaku yang berpotensi merugikan individu maupun lingkungan sosial.

Perbedaan temuan tersebut menunjukkan perlunya kajian yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara *dark jokes*, *coping* psikologis, regulasi emosi, dan pengalaman kehilangan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan menggunakan metode *Systematic Literature Review* untuk meninjau secara sistematis berbagai penelitian terkait penggunaan *dark jokes* dalam konteks psikologis. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi kecenderungan tema penelitian, pendekatan teoritis, temuan utama, serta celah penelitian yang masih terbuka terkait penggunaan humor gelap sebagai strategi *coping* dalam pengalaman duka. Melalui pendekatan SLR, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana *dark jokes* dipahami dalam kajian psikologi, khususnya yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, mekanisme pertahanan diri, dan pengalaman kehilangan.

B. Literatur Review

1.1 Duka dalam Perspektif Psikologi

Duka merupakan respons emosional yang muncul akibat pengalaman kehilangan, terutama kehilangan individu yang memiliki kedekatan emosional. Dalam psikologi, duka dipahami sebagai proses kompleks yang melibatkan aspek emosional, kognitif, perilaku, dan sosial pada individu setelah mengalami kehilangan. Menurut Bonanno (2008), pengalaman duka tidak selalu diekspresikan melalui kesedihan yang tampak secara langsung, melainkan dapat muncul dalam bentuk respons emosional yang beragam tergantung pada kemampuan adaptasi dan regulasi emosi individu. Beberapa individu mampu mempertahankan keberfungsian psikologisnya melalui berbagai strategi *coping* meskipun sedang berada dalam kondisi kehilangan.

Bahkan menurut Parkes (1998) Pengalaman duka juga dapat memengaruhi aspek emosional, sosial, dan keberfungsian psikologis individu dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut juga disinggung pada penelitian Dwiartayani et al. (2021) yang menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan atau pengalaman duka juga dapat memunculkan berbagai respons emosional seperti kesedihan, kecemasan, penolakan, serta kesulitan penyesuaian diri pada individu yang mengalami duka akibat kehilangan anggota keluarga.

Dalam perspektif psikologi modern, pengalaman duka tidak lagi dipahami sebagai proses yang selalu berlangsung secara linear dan seragam pada setiap individu. George A. Bonanno menjelaskan bahwa sebagian individu memiliki kemampuan *resilience*, yaitu kemampuan untuk beradaptasi dan mempertahankan kestabilan psikologis setelah mengalami kehilangan atau peristiwa traumatis. *Resilience* menunjukkan bahwa individu tetap dapat menjalankan aktivitas sosial, pekerjaan, maupun relasi interpersonal meskipun sedang berada dalam kondisi berduka. Oleh karena itu, ekspresi duka dapat muncul dalam berbagai bentuk, termasuk melalui humor, pengalihan emosi, maupun cara-cara lain yang membantu individu mempertahankan keseimbangan emosionalnya.

1.2 Dark Humor dan Humor Gelap

Dark humor atau *dark jokes* merupakan bentuk humor yang mengangkat tema-tema sensitif seperti kematian, trauma, penderitaan, penyakit, dan tragedi. Humor jenis ini sering dianggap kontroversial karena berkaitan dengan isu yang umumnya dipandang tabu dalam kehidupan sosial. Menurut Rod A. Martin, humor tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga berkaitan dengan cara individu menghadapi tekanan emosional dan membangun kesejahteraan psikologis.

Humor Styles Theory merupakan teori yang dikembangkan oleh Martin et al. (2003) untuk menjelaskan bahwa humor tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga berkaitan dengan cara individu membangun hubungan sosial, menghadapi tekanan emosional, dan menjaga kondisi psikologisnya. Dalam teorinya, Martin membagi humor ke dalam empat bentuk utama, yaitu *affiliative humor*, *self-enhancing humor*, *aggressive humor*, dan *self-defeating humor*. Keempat bentuk humor ini menunjukkan bahwa humor dapat memiliki fungsi yang adaptif maupun maladaptif tergantung pada bagaimana humor tersebut digunakan oleh individu.

Affiliative humor merupakan bentuk humor yang digunakan untuk membangun hubungan sosial dan menciptakan suasana yang nyaman dalam interaksi dengan orang lain. Humor jenis ini biasanya muncul dalam bentuk candaan ringan, cerita lucu, atau lelucon yang bertujuan mencairkan suasana tanpa menyakiti pihak lain. Individu yang menggunakan *affiliative humor* cenderung memiliki kemampuan sosial yang baik karena humor digunakan untuk mempererat relasi interpersonal, mengurangi ketegangan sosial, dan meningkatkan kedekatan emosional dalam kelompok. Hal ini sejalan dengan penjelasan Shobah et al. (2021) bahwa *sense of humor* itu juga berkaitan dengan kemampuan penyesuaian diri dan kualitas hubungan interpersonal individu dalam lingkungan sosial.

Self-enhancing humor merupakan bentuk humor yang digunakan individu untuk mempertahankan cara pandang positif terhadap kehidupan, terutama ketika menghadapi situasi yang sulit atau penuh tekanan emosional. Humor ini bersifat lebih internal karena digunakan sebagai strategi psikologis untuk membantu individu mengelola stres, kecemasan, maupun pengalaman negatif. Individu dengan *self-enhancing humor* mampu melihat sisi lucu atau ringan dari situasi yang menyakitkan tanpa harus mengabaikan realitas yang sedang dihadapi. Dalam konteks psikologi, *self-enhancing humor* dianggap sebagai bentuk humor yang adaptif karena membantu individu mempertahankan kestabilan emosi dan meningkatkan *psychological well-being*. Yan et al. (2021) juga menyatakan hal yang serupa terkait penggunaan humor yang adaptif juga berkaitan dengan self-compassion dan kondisi psikologis yang lebih sehat pada individu.

Dalam konteks tertentu, penggunaan *dark jokes* dapat berkaitan dengan *self-enhancing humor* apabila humor tersebut digunakan sebagai strategi *coping* untuk membantu individu menghadapi tekanan emosional dan mempertahankan kestabilan psikologis. Humor tidak digunakan untuk meremehkan pengalaman duka, tetapi menjadi cara agar individu dapat menghadapi rasa sakit emosional dengan lebih terkendali. Pada konteks ini, penggunaan *dark jokes* terkadang dapat berkaitan dengan *self-enhancing humor* apabila humor tersebut digunakan untuk

membantu individu mempertahankan ketahanan psikologis dan menciptakan jarak emosional terhadap rasa sakit yang dirasakan.

Aggressive humor merupakan bentuk humor yang digunakan dengan cara menyerang, merendahkan, atau mempermalukan individu lain. Humor jenis ini biasanya mengandung unsur sarkasme, ejekan, hinaan, atau candaan yang dapat menyakiti orang lain. Individu yang menggunakan *aggressive humor* sering kali menjadikan humor sebagai alat dominasi sosial atau pelampiasan emosi negatif. Dalam psikologi, *aggressive humor* cenderung dipandang sebagai bentuk humor maladaptif karena berpotensi merusak hubungan interpersonal dan meningkatkan konflik sosial.

Sementara itu, *self-defeating humor* merupakan bentuk humor ketika individu menjadikan dirinya sendiri sebagai objek candaan secara berlebihan untuk memperoleh penerimaan sosial dari orang lain. Individu dengan *self-defeating humor* sering menggunakan humor dengan merendahkan diri sendiri, menutupi rasa tidak aman, atau menyembunyikan tekanan emosional yang dialami. Meskipun humor ini dapat menciptakan kedekatan sosial, penggunaan yang berlebihan dapat berkaitan dengan rendahnya harga diri dan kondisi psikologis yang kurang sehat. Humor ini sering digunakan untuk memperoleh penerimaan sosial dengan mengorbankan kenyamanan atau kondisi emosional diri sendiri

Melalui pembagian empat bentuk humor tersebut, Martin dkk. menunjukkan bahwa humor memiliki hubungan yang erat dengan kondisi psikologis individu. Humor tidak selalu bersifat positif ataupun negatif secara mutlak, melainkan bergantung pada tujuan, konteks, dan cara individu menggunakannya. Oleh karena itu, dalam konteks pengalaman duka dan penggunaan *dark jokes*, teori ini membantu menjelaskan bahwa humor gelap dapat berfungsi secara berbeda pada setiap individu, baik sebagai strategi *coping* yang adaptif maupun sebagai bentuk pelampiasan emosi yang maladaptif.

1.3 Humor sebagai *Coping Mechanism*

Dalam psikologi, *coping mechanism* merupakan usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk menghadapi tekanan emosional dan situasi yang menimbulkan stres (Lazarus & Folkman, 1984). Humor dapat digunakan sebagai salah satu strategi *coping* yang dapat membantu individu mengurangi intensitas emosi negatif dan mempertahankan kondisi psikologis ketika menghadapi pengalaman sulit.

Penelitian yang dilakukan oleh Samson & Gross (2012) menunjukkan bahwa humor memiliki keterkaitan dengan *Emotion Regulation*. Menurut Gross (1998) sendiri, *emotion regulation* merupakan proses individu dalam mengelola, mengontrol, dan memodifikasi respons emosional terhadap situasi tertentu. Humor

membantu individu menciptakan reinterpretasi terhadap pengalaman negatif sehingga tekanan emosional dapat dirasakan dengan intensitas yang lebih rendah. Selain itu, humor juga membantu individu menciptakan psychological distancing atau jarak emosional terhadap pengalaman menyakitkan.

Dalam pengalaman duka, penggunaan humor sebagai *coping mechanism* dapat membantu individu mempertahankan keberfungsian psikologis ketika menghadapi rasa kehilangan. Humor memungkinkan individu mengekspresikan emosi secara lebih tidak langsung sehingga tekanan emosional yang dirasakan menjadi lebih mudah dikendalikan. Pada beberapa kondisi, individu menggunakan humor untuk mengurangi ketegangan emosional, mempertahankan interaksi sosial, serta menghindari perasaan tertekan yang berlebihan akibat pengalaman kehilangan. Oleh karena itu, humor tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga dapat menjadi bagian dari proses adaptasi psikologis terhadap situasi yang penuh tekanan emosional.

1.4 Humor dan *Psychological Well-Being*

Humor juga memiliki hubungan dengan *psychological well-being* dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Menurut D.Ryff (1989) *Psychological well-being* berkaitan dengan kemampuan individu menerima diri, membangun relasi positif, memiliki tujuan hidup, dan mempertahankan pertumbuhan pribadi. Salmany & Hartini (2021) juga menjelaskan dalam penelitiannya bahwa *psychological well-being* membantu individu mempertahankan keberfungsian psikologis ketika menghadapi pengalaman traumatis maupun tekanan emosional yang berat.

Penelitian yang dilakukan oleh Kuiper et al. (2006) menunjukkan bahwa individu yang mampu menggunakan humor secara adaptif cenderung memiliki kemampuan *coping* yang lebih baik serta tingkat stres yang lebih rendah. Humor membantu individu mempertahankan suasana hati positif dan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dalam situasi yang penuh tekanan emosional. Dalam konteks pengalaman kehilangan, penggunaan humor dapat membantu individu mempertahankan hubungan sosial, mengurangi ketegangan emosional, dan menciptakan rasa nyaman ketika membicarakan pengalaman yang menyakitkan. Oleh karena itu, humor dapat dipahami sebagai salah satu strategi psikologis yang membantu individu mempertahankan keseimbangan emosional.

1.5 Humor sebagai *Defense Mechanism*

Dalam perspektif psikoanalisis, Freud (1960) menjelaskan bahwa humor dan lelucon (*jokes*) memiliki hubungan dengan mekanisme psikologis individu dalam menghadapi tekanan emosional. Melalui humor, individu dapat mengekspresikan pikiran, kecemasan, maupun emosi yang sulit diungkapkan secara langsung

sehingga ketegangan psikologis dapat berkurang. Humor memungkinkan individu menghadapi pengalaman yang menyakitkan dengan cara yang lebih dapat ditoleransi secara emosional. Dalam perkembangan psikologi modern, humor kemudian dipahami sebagai salah satu bentuk *defense mechanism* yang membantu individu melindungi diri dari tekanan emosional yang berlebihan.

Dalam konteks pengalaman duka, penggunaan *dark jokes* dapat dipahami sebagai cara individu mempertahankan kontrol emosional ketika menghadapi kehilangan. Humor menjadi medium yang memungkinkan individu mengungkapkan rasa sakit secara tidak langsung sehingga pengalaman emosional yang berat menjadi lebih mudah dihadapi. Pada kondisi tertentu, penggunaan humor juga dapat membantu individu menciptakan jarak emosional terhadap pengalaman kehilangan tanpa harus sepenuhnya menghindari realitas yang dihadapi.

1.6 Penelitian Terdahulu tentang *Dark Humor*

Penelitian mengenai *dark humor* menunjukkan bahwa humor gelap memiliki hubungan dengan kondisi psikologis individu. Penelitian yang dilakukan oleh Willinger et al (2017) menemukan bahwa individu yang lebih menikmati *dark humor* cenderung memiliki tingkat kecerdasan verbal dan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan individu yang sulit menerima humor gelap. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *dark humor* berkaitan dengan kemampuan individu menghadapi informasi negatif secara lebih adaptif. Selain itu, penelitian Samson & Gross (2012) menunjukkan bahwa humor negatif maupun *dark humor* dapat membantu sebagian individu menghadapi pengalaman yang penuh tekanan emosional, meskipun efeknya sangat bergantung pada kondisi psikologis dan konteks sosial masing-masing individu.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa humor memiliki hubungan yang erat dengan *coping mechanism*, *emotion regulation*, dan *psychological well-being*. Namun demikian, kajian yang secara khusus membahas *dark jokes* sebagai strategi *coping* dalam pengalaman duka masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian lebih banyak membahas humor gelap dalam konteks komunikasi, agresivitas verbal, atau kesehatan mental secara umum. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya meninjau secara sistematis berbagai penelitian terkait penggunaan *dark jokes* dalam pengalaman kehilangan dan pengelolaan emosi dari perspektif psikologi.

C. Method

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode ini digunakan untuk mengkaji,

menelaah, dan menyusun berbagai hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penggunaan *dark jokes* dalam perspektif psikologi, khususnya yang berhubungan dengan pengalaman duka, *coping mechanism*, regulasi emosi, dan *psychological well-being*. Pendekatan deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran secara sistematis mengenai perkembangan penelitian, kecenderungan tema kajian, serta temuan-temuan yang muncul dalam berbagai penelitian terkait *dark humor*.

Data penelitian diperoleh melalui studi literatur dari berbagai artikel ilmiah, jurnal nasional maupun internasional, buku, serta sumber akademik lain yang relevan dengan topik penelitian. Proses pencarian literatur dilakukan melalui beberapa database akademik seperti *Google Scholar*, *ScienceDirect*, *SpringerLink*, dan *Taylor & Francis Online*, dan lain-lain. Peneliti menggunakan beberapa kata kunci dalam proses pencarian, seperti "*dark jokes*", "*dark humor*", "*black humor*", "*grief*", "*coping mechanism*", "*emotion regulation*", "*bereavement*", dan "*psychological well-being*". Kata kunci tersebut digunakan secara terpisah maupun dikombinasikan untuk memperoleh sumber yang sesuai dengan fokus penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan beberapa kriteria inklusi dan eksklusi untuk menyeleksi artikel yang digunakan. Kriteria inklusi meliputi artikel yang membahas *dark humor* atau *dark jokes* dalam perspektif psikologi, artikel yang berkaitan dengan *coping mechanism*, regulasi emosi, pengalaman kehilangan, dan *psychological well-being*, serta artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2000–2025. Selain itu, artikel yang dipilih merupakan artikel yang dapat diakses secara penuh dan ditulis dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak memiliki relevansi dengan fokus psikologi, artikel nonilmiah, serta artikel yang tidak membahas *dark humor* secara spesifik.

Tahapan penelitian dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu identifikasi literatur, penyaringan artikel, peninjauan isi artikel, dan analisis data. Pada tahap identifikasi, peneliti mengumpulkan berbagai artikel yang diperoleh melalui database akademik menggunakan kata kunci yang telah ditentukan. Selanjutnya, peneliti melakukan penyaringan berdasarkan judul, abstrak, dan kesesuaian isi artikel dengan fokus penelitian. Artikel yang memenuhi kriteria kemudian dianalisis lebih lanjut untuk menemukan tema-tema utama yang berkaitan dengan penggunaan *dark jokes* dalam pengalaman emosional individu.

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dengan cara mengidentifikasi, membandingkan, dan mengelompokkan hasil-hasil penelitian

terdahulu berdasarkan tema kajian yang memiliki keterkaitan. Analisis difokuskan pada bagaimana penelitian sebelumnya menjelaskan fungsi *dark jokes* dalam *coping mechanism*, regulasi emosi, mekanisme pertahanan diri, serta pengalaman duka. Hasil analisis kemudian disusun secara naratif untuk menggambarkan kecenderungan penelitian, persamaan dan perbedaan temuan, serta celah penelitian yang masih terbuka terkait penggunaan *dark jokes* dalam perspektif psikologi.

D. Temuan dan Diskusi

1.1 Kecenderungan Penelitian tentang *Dark Humor* dalam Perspektif Psikologi

Berdasarkan hasil penelusuran literatur yang dilakukan melalui berbagai database akademik, penelitian mengenai *dark humor* atau *dark jokes* menunjukkan perkembangan yang cukup signifikan dalam kajian psikologi, komunikasi, dan media digital. Sebagian besar penelitian membahas *dark humor* sebagai bentuk humor yang berkaitan dengan tema-tema sensitif seperti kematian, trauma, penderitaan, penyakit, kehilangan, serta tragedi sosial. Dalam perkembangannya, *dark humor* tidak lagi dipahami hanya sebagai bentuk candaan semata, melainkan juga sebagai bagian dari respons psikologis individu dalam menghadapi tekanan emosional.

Penelitian-penelitian awal mengenai humor lebih banyak menempatkan humor sebagai bentuk hiburan dan interaksi sosial yang bersifat positif. Namun, dalam perkembangan kajian psikologi modern, humor mulai dipahami sebagai mekanisme psikologis yang memiliki fungsi lebih kompleks. Humor dapat membantu individu menghadapi stres, mengurangi kecemasan, mempertahankan stabilitas emosi, serta menciptakan jarak emosional terhadap pengalaman yang menyakitkan.

Dalam konteks *dark humor*, berbagai penelitian menunjukkan bahwa humor gelap memiliki sifat yang ambigu. Pada satu sisi, *dark humor* dapat membantu individu mengurangi tekanan emosional dan menghadapi realitas negatif dengan cara yang lebih ringan. Akan tetapi, pada sisi lain, humor gelap juga dapat dipandang ofensif, tidak sensitif, dan berpotensi menimbulkan konflik sosial apabila digunakan tanpa mempertimbangkan konteks sosial dan kondisi emosional orang lain.

Sebagian besar penelitian mengenai *dark humor* dalam psikologi berfokus pada tiga kecenderungan utama. Pertama, *dark humor* dipahami sebagai bentuk *coping mechanism* dalam menghadapi tekanan emosional. Kedua, *dark humor* dipahami sebagai bentuk *aggressive humor* yang berkaitan dengan penghinaan verbal, *cyberbullying*, dan rendahnya sensitivitas sosial. Ketiga, *dark humor* dipahami

sebagai bentuk ekspresi budaya digital yang berkembang melalui media sosial dan komunikasi daring.

Dalam penelitian yang membahas *dark humor* sebagai *coping mechanism*, humor dipahami sebagai strategi psikologis yang membantu individu menghadapi pengalaman traumatis, kecemasan, dan kehilangan. Individu menggunakan humor untuk menciptakan *psychological distancing* terhadap pengalaman emosional yang berat sehingga rasa sakit emosional dapat dirasakan dengan intensitas yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa humor dapat menjadi mekanisme adaptif ketika individu berada dalam situasi penuh tekanan.

Sementara itu, penelitian lain menunjukkan bahwa *dark humor* juga memiliki keterkaitan dengan perilaku agresif dan kekerasan verbal. Penggunaan humor yang mengandung unsur penghinaan, ejekan, atau pelecehan sering kali dinormalisasi sebagai canda sehingga batas antara humor dan agresivitas menjadi kabur. Dalam konteks media sosial, *dark jokes* sering digunakan sebagai bentuk kritik sosial, sarkasme, atau ekspresi frustrasi terhadap realitas sosial yang dianggap menyakitkan.

Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *dark humor* tidak dapat dipahami secara tunggal sebagai perilaku positif ataupun negatif. Fungsi dark humor sangat dipengaruhi oleh konteks sosial, kondisi psikologis individu, tujuan penggunaan humor, serta pengalaman emosional yang melatarbelakangi penggunaan humor tersebut.

1.2 *Dark Humor* sebagai *Coping Mechanism* dalam Pengalaman Duka

Salah satu temuan utama dalam berbagai penelitian psikologi menunjukkan bahwa humor memiliki hubungan yang erat dengan *coping mechanism*. *Coping mechanism* merupakan usaha psikologis yang dilakukan individu untuk menghadapi tekanan emosional dan menyesuaikan diri terhadap pengalaman yang menimbulkan stres. Pada penelitian yang dilakukan oleh Dyah (2021) strategi *coping* digunakan individu untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan emosional dan situasi yang menimbulkan stres. Penggunaan coping yang adaptif membantu individu mempertahankan kondisi psikologis ketika menghadapi pengalaman yang sulit. Dalam konteks pengalaman kehilangan, humor dapat digunakan sebagai strategi untuk membantu individu menghadapi rasa sakit emosional tanpa harus mengekspresikan kesedihan secara langsung.

Pengalaman duka sering kali memunculkan tekanan emosional yang berat, seperti kesedihan mendalam, kecemasan, rasa kehilangan, hingga perasaan tidak berdaya. Namun demikian, tidak semua individu mengekspresikan duka melalui tangisan atau kesedihan yang terlihat secara langsung. Beberapa individu justru

menggunakan humor sebagai cara untuk mempertahankan stabilitas emosional ketika menghadapi kehilangan.

Dalam berbagai penelitian, *dark humor* dipahami sebagai bentuk *coping* yang memungkinkan individu membicarakan pengalaman menyakitkan dengan cara yang lebih ringan. Humor membantu individu menciptakan reinterpretasi terhadap pengalaman negatif sehingga pengalaman tersebut tidak terasa terlalu mengancam secara emosional. Dengan kata lain, humor membantu individu mengurangi intensitas emosi negatif melalui perubahan cara pandang terhadap situasi yang dihadapi.

Konsep ini sejalan dengan penelitian Samson & Gross (2012) yang menjelaskan bahwa humor memiliki hubungan dengan *emotion regulation*. Humor membantu individu mengatur respons emosional terhadap pengalaman negatif melalui proses reinterpretasi kognitif. Ketika individu mampu melihat sisi humor dari pengalaman yang menyakitkan, tekanan emosional yang dirasakan dapat menjadi lebih terkendali. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Adinda & Prastuti (2021) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam membantu individu mengelola tekanan psikologis dan respons emosional terhadap pengalaman negatif.

Selain berkaitan dengan *emotion regulation*, humor juga memiliki hubungan dengan kesehatan psikologis individu. Lefcourt (2000) menjelaskan bahwa humor dapat membantu individu menghadapi tekanan hidup, mengurangi stres, serta mempertahankan kondisi emosional yang lebih stabil. Humor memungkinkan individu melihat situasi sulit dari sudut pandang yang lebih ringan sehingga membantu proses adaptasi psikologis ketika menghadapi pengalaman yang menekan.

Dalam pengalaman duka, penggunaan *dark humor* sering kali muncul sebagai bentuk *psychological distancing* atau penciptaan jarak emosional terhadap rasa sakit. Individu menggunakan humor bukan untuk menghilangkan rasa kehilangan, melainkan untuk membuat pengalaman tersebut lebih mudah dihadapi secara psikologis. Humor menjadi medium yang membantu individu tetap berfungsi secara sosial tanpa harus terus-menerus berada dalam kondisi emosional yang berat.

Selain itu, penggunaan *dark humor* dalam pengalaman duka juga berkaitan dengan kebutuhan individu untuk mempertahankan kontrol emosional. Dalam beberapa kondisi, individu merasa sulit menunjukkan kesedihan secara terbuka karena adanya tekanan sosial, budaya, maupun ketidaknyamanan dalam memperlihatkan kerentanan emosional. Oleh karena itu, humor digunakan sebagai bentuk ekspresi emosional yang lebih aman dan dapat diterima dalam interaksi sosial.

Dark humor juga dapat membantu individu mempertahankan hubungan sosial ketika berada dalam situasi kehilangan. Candaan atau humor tertentu dapat menciptakan suasana yang lebih nyaman ketika membicarakan pengalaman yang menyakitkan. Dalam konteks ini, humor berfungsi sebagai media komunikasi emosional yang membantu individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi pengalaman duka. Penelitian Bustam et al. (2021) menunjukkan bahwa *sense of humor* ini memiliki hubungan dengan kemampuan resiliensi individu dalam menghadapi tekanan dan kesulitan. Humor membantu individu mempertahankan kondisi psikologis yang lebih stabil ketika menghadapi situasi yang menekan.

Meskipun demikian, efektivitas dark humor sebagai *coping mechanism* sangat bergantung pada kondisi psikologis individu dan konteks sosialnya. Humor yang dianggap membantu oleh satu individu belum tentu dapat diterima oleh individu lain. Oleh karena itu, penggunaan *dark humor* dalam pengalaman duka memiliki sifat yang subjektif dan tidak dapat digeneralisasi secara mutlak.

1.3 *Dark Humor* dan *Emotion Regulation*

Dalam perspektif psikologi, *emotion regulation* merupakan kemampuan individu dalam mengelola, mengontrol, dan menyesuaikan respons emosional terhadap berbagai situasi yang dihadapi. Regulasi emosi menjadi aspek penting dalam menghadapi pengalaman negatif karena membantu individu mempertahankan stabilitas psikologis dan mengurangi dampak emosional yang berlebihan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa humor memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan regulasi emosi. Individu yang mampu menggunakan humor secara adaptif cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam menghadapi tekanan emosional dibandingkan individu yang sulit menggunakan humor sebagai strategi *coping*.

Dark humor dalam konteks ini dapat dipahami sebagai salah satu bentuk *emotion regulation* yang digunakan individu untuk menghadapi realitas negatif. Humor membantu individu mengubah makna emosional dari pengalaman yang menyakitkan sehingga pengalaman tersebut terasa lebih ringan secara psikologis.

Penelitian Willinger et al. (2017) menunjukkan bahwa individu yang menikmati *dark humor* cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik serta mampu menghadapi informasi negatif dengan cara yang lebih adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa humor gelap tidak selalu berkaitan dengan kondisi psikologis yang buruk, tetapi juga dapat menjadi indikator kemampuan individu dalam menghadapi realitas emosional yang kompleks.

Dalam konteks pengalaman kehilangan, penggunaan humor dapat membantu individu mengurangi kecemasan, ketakutan terhadap kematian, serta tekanan emosional akibat rasa kehilangan. Humor memungkinkan individu membicarakan pengalaman yang menyakitkan tanpa harus sepenuhnya tenggelam dalam kesedihan.

Namun demikian, penggunaan *dark humor* sebagai strategi regulasi emosi juga memiliki keterbatasan. Pada beberapa individu, humor dapat berubah menjadi mekanisme penghindaran emosional apabila digunakan secara berlebihan untuk menghindari pemrosesan rasa kehilangan yang sebenarnya. Individu mungkin tampak mampu bercanda mengenai pengalaman duka, tetapi secara emosional belum benar-benar memproses pengalaman kehilangan tersebut.

Hal ini menunjukkan bahwa *dark humor* dapat bersifat adaptif maupun maladaptif tergantung pada bagaimana humor tersebut digunakan. Jika humor membantu individu memahami dan menghadapi emosinya secara sehat, maka humor dapat berfungsi adaptif. Akan tetapi, jika humor digunakan untuk menekan emosi secara terus-menerus tanpa pemrosesan emosional yang sehat, maka humor berpotensi menjadi mekanisme penghindaran.

1.4 *Dark Humor sebagai Defense Mechanism*

Dalam perspektif psikoanalisis, humor dipahami sebagai salah satu bentuk *defense mechanism* atau mekanisme pertahanan diri. *Defense mechanism* merupakan mekanisme psikologis yang digunakan individu secara tidak sadar untuk melindungi diri dari tekanan emosional yang terlalu berat.

Freud (1960) menjelaskan bahwa humor memungkinkan individu menghadapi pengalaman yang menyakitkan tanpa harus mengalami tekanan emosional secara penuh. Humor membantu individu mengubah pengalaman negatif menjadi sesuatu yang lebih dapat diterima secara psikologis.

Dalam konteks pengalaman duka, *dark humor* dapat dipahami sebagai bentuk pertahanan psikologis terhadap rasa kehilangan. Individu menggunakan humor untuk menciptakan jarak emosional terhadap rasa sakit sehingga pengalaman kehilangan terasa lebih ringan untuk dibicarakan.

Penggunaan *dark jokes* dalam pengalaman kehilangan menunjukkan bahwa individu tidak selalu menghadapi rasa sakit secara langsung. Sebagian individu memilih menggunakan humor sebagai cara untuk mempertahankan kontrol terhadap emosinya. Humor membantu individu menghindari kondisi emosional yang terlalu berat sekaligus mempertahankan keberfungsian sosialnya.

Selain itu, *dark humor* juga dapat dipahami sebagai bentuk mekanisme adaptasi terhadap realitas yang sulit diterima. Dalam situasi tertentu, humor

membantu individu menerima kenyataan mengenai kematian dan kehilangan secara perlahan. Dengan menjadikan pengalaman tersebut sebagai bahan candaan, individu mencoba membangun toleransi emosional terhadap pengalaman yang menyakitkan.

Namun demikian, penggunaan humor sebagai *defense mechanism* tidak selalu menunjukkan kondisi psikologis yang sehat. Dalam beberapa kondisi, humor dapat menjadi bentuk represi emosional apabila individu terus-menerus menggunakan candaan untuk menutupi kesedihan yang belum terselesaikan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa penggunaan *dark humor* tidak selalu memiliki makna psikologis yang sama pada setiap individu.

1.5 *Dark Humor* dalam Media Sosial dan Budaya Digital

Perkembangan media sosial turut memengaruhi meningkatnya penggunaan *dark humor* dalam kehidupan sehari-hari. *Platform digital* memungkinkan individu membagikan candaan mengenai kematian, trauma, penderitaan, maupun pengalaman emosional lainnya secara lebih terbuka. Dalam budaya digital, *dark jokes* sering digunakan sebagai bentuk ekspresi diri, kritik sosial, serta media komunikasi emosional. Individu menggunakan humor gelap untuk mengekspresikan frustrasi terhadap tekanan hidup, kondisi sosial, maupun pengalaman personal yang menyakitkan. (Munir et al., 2020) menjelaskan bahwa humor digital juga digunakan sebagai cara untuk mengurangi stres dan tekanan emosional dalam interaksi di media sosial.

Media sosial juga menciptakan ruang anonim yang memungkinkan individu lebih bebas menggunakan humor dengan tema-tema sensitif. Seperti yang dijelaskan oleh Turkle (2011) bahwa media digital menciptakan ruang komunikasi yang memungkinkan individu mengekspresikan emosi dan identitas secara lebih bebas dibandingkan interaksi tatap muka. Hal ini menyebabkan *dark humor* berkembang dengan cepat terutama di kalangan remaja dan generasi muda. Namun demikian, penggunaan *dark humor* di media sosial juga memunculkan berbagai persoalan etis dan psikologis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa normalisasi humor gelap dapat menurunkan sensitivitas sosial terhadap penderitaan orang lain. Humor yang mengandung unsur penghinaan, kekerasan verbal, atau pelecehan dapat dianggap wajar apabila terus-menerus dikonsumsi dalam ruang digital.

Selain itu, *dark humor* di media sosial juga berpotensi memicu konflik sosial karena perbedaan penerimaan humor pada setiap individu. Candaan yang dianggap lucu oleh sebagian orang dapat dianggap ofensif atau menyakitkan oleh orang lain. Oleh karena itu, konteks sosial dan pengalaman emosional individu sangat memengaruhi bagaimana *dark humor* diterima dalam interaksi digital.

Meskipun demikian, media sosial juga memperlihatkan bahwa humor dapat menjadi bentuk solidaritas emosional. Dalam beberapa komunitas daring, individu yang memiliki pengalaman kehilangan atau tekanan emosional serupa menggunakan humor sebagai cara untuk saling memahami dan mengurangi rasa kesepian.

1.6 Analisis Kritis terhadap Penelitian-Penelitian Sebelumnya

Berdasarkan hasil telaah berbagai penelitian, dapat dilihat bahwa kajian mengenai *dark humor* masih menunjukkan perbedaan perspektif dalam memahami fungsi psikologis humor gelap. Sebagian penelitian menempatkan *dark humor* sebagai bentuk *coping mechanism* yang membantu individu menghadapi tekanan emosional, sedangkan penelitian lain menempatkannya sebagai bentuk humor maladaptif yang berkaitan dengan agresivitas verbal dan rendahnya sensitivitas sosial.

Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *dark humor* merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan tidak dapat dipahami secara sederhana. Fungsi humor sangat bergantung pada konteks penggunaan, tujuan individu, kondisi psikologis, serta lingkungan sosial tempat humor tersebut digunakan. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya masih lebih banyak membahas *dark humor* dalam konteks komunikasi digital, *cyberbullying*, dan perilaku sosial remaja. Kajian yang secara khusus membahas *dark jokes* dalam pengalaman duka masih relatif terbatas.

Sebagian penelitian juga lebih berfokus pada dampak negatif humor gelap tanpa melihat kemungkinan bahwa humor dapat menjadi strategi psikologis yang membantu individu menghadapi pengalaman emosional yang berat. Padahal, dalam beberapa kondisi, humor justru membantu individu mempertahankan stabilitas emosional dan keberfungsian sosial ketika menghadapi kehilangan. Penelitian-penelitian sebelumnya juga masih menunjukkan keterbatasan dalam menjelaskan perbedaan antara penggunaan humor yang adaptif dan maladaptif. Tidak semua penggunaan *dark humor* menunjukkan gangguan psikologis atau rendahnya empati. Dalam beberapa kondisi, humor justru menjadi bentuk ketahanan psikologis individu dalam menghadapi realitas yang sulit.

Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam mengenai hubungan antara *dark humor*, pengalaman duka, *coping mechanism*, dan regulasi emosi. Kajian tersebut penting untuk memahami bahwa penggunaan humor gelap tidak selalu berkaitan dengan ketidakpedulian terhadap penderitaan, tetapi juga dapat menjadi bentuk respons psikologis terhadap pengalaman emosional yang kompleks.

1.7 Sintesis Analitik Dark Jokes dalam Perspektif Psikologi

Berdasarkan berbagai penelitian dan teori yang telah ditelaah, *dark jokes* tidak dapat dipahami secara mutlak sebagai bentuk humor yang positif maupun negatif. Fungsi psikologis *dark humor* sangat dipengaruhi oleh konteks penggunaan, kondisi emosional individu, tujuan penggunaan humor, serta dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, *dark humor* dapat bersifat adaptif maupun maladaptif tergantung pada bagaimana humor tersebut digunakan dalam menghadapi pengalaman emosional, khususnya pengalaman duka dan kehilangan.

Dark humor cenderung bersifat adaptif ketika digunakan sebagai strategi *coping* untuk membantu individu menghadapi tekanan emosional akibat kehilangan. Dalam kondisi ini, humor membantu seseorang untuk mengurangi intensitas emosi negatif mereka, kemudian membuat jarak emosional terhadap pengalaman yang dianggap menyakitkan, serta mempertahankan keberfungsian psikologis ketika mereka menghadapi situasi yang penuh tekanan. Penggunaan humor yang bersifat *self-enhancing* juga memungkinkan individu melihat pengalaman sulit dan berat dengan cara yang lebih mudah dan ringan tanpa harus mengabaikan realitas yang sedang mereka dihadapi. Oleh karena itu, *dark humor* dapat berfungsi sebagai bentuk *emotion regulation* yang membantu individu mempertahankan ketahanan psikologis dalam pengalaman duka yang mereka alami.

Meskipun demikian, ternyata *dark humor* juga dapat bersifat maladaptif ketika digunakan dalam bentuk agresivitas verbal, penghinaan, atau penghindaran emosional yang berlebihan. Penggunaan humor untuk menekan kesedihan tanpa pemrosesan emosional yang sehat memiliki potensi dalam menghambat proses adaptasi individu terhadap kehilangan. Selain itu, *dark jokes* yang digunakan untuk merendahkan orang lain cenderung berkaitan dengan *aggressive humor* dan rendahnya sensitivitas sosial. Dalam konteks media digital, normalisasi *dark jokes* juga dapat menyebabkan kaburnya batas antara humor dan kekerasan verbal terhadap individu tertentu.

Berdasarkan hasil sintesis berbagai penelitian, adaptif atau maladaptifnya penggunaan *dark humor* dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tujuan penggunaan humor, kemampuan regulasi emosi individu, konteks sosial, serta dampak emosional yang ditimbulkan terhadap diri sendiri maupun orang lain. *Dark humor* cenderung bersifat adaptif apabila digunakan untuk membantu pengelolaan emosi dan tidak menimbulkan kerugian sosial. Sebaliknya, *dark humor* menjadi maladaptif apabila digunakan sebagai bentuk pelampiasan agresivitas, penekanan emosi secara berlebihan, atau penghinaan terhadap individu lain. Untuk lebih

jelasan, tabel di bawah akan menguraikan bentuk *dark humor* tersebut beserta fungsi psikologisnya.

Tabel 1. Bentuk *Dark Humor* yang Adaptif dan Maladaptif

Bentuk <i>Dark Humor</i>	Karakteristik	Fungsi Psikologis	Kecenderungan
<i>Self-enhancing dark humor</i>	Membantu menghadapi kehilangan	<i>Emotion regulation</i>	Adaptif
<i>Affiliative dark humor</i>	Mengurangi ketegangan sosial	<i>Social bonding</i>	Adaptif
<i>Aggressive dark humor</i>	Sarkasme dan penghinaan	Dominasi sosial	Maladaptif
<i>Self-defeating dark humor</i>	Merendahkan diri berlebihan	Menutupi <i>distress</i>	Maladaptif
<i>Emotional avoidance humor</i>	Menghindari kesedihan	Penekanan Emosi	Maladaptif

E. Conclusion

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *dark humor* atau *dark jokes* memiliki hubungan yang erat dengan kondisi psikologis individu, khususnya dalam konteks *coping mechanism*, *emotion regulation*, *defense mechanism*, dan pengalaman duka. Humor gelap tidak hanya berfungsi sebagai bentuk hiburan, tetapi juga dapat menjadi strategi psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan emosional dan pengalaman kehilangan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *dark humor* dapat membantu individu menciptakan jarak emosional terhadap pengalaman yang menyakitkan sehingga tekanan emosional dapat dirasakan dengan intensitas yang lebih rendah. Dalam konteks pengalaman duka, humor memungkinkan individu membicarakan kehilangan dengan cara yang lebih ringan tanpa harus menunjukkan kerentanan emosional secara langsung.

Namun demikian, *dark humor* juga memiliki sifat yang ambigu karena pada kondisi tertentu dapat dipahami sebagai bentuk humor maladaptif yang berkaitan dengan agresivitas verbal, rendahnya sensitivitas sosial, serta normalisasi kekerasan verbal dalam media digital. Oleh karena itu, fungsi psikologis *dark humor* sangat bergantung pada konteks penggunaan, kondisi emosional individu, serta lingkungan sosial tempat humor tersebut digunakan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kajian mengenai *dark humor* dalam perspektif psikologi masih memiliki ruang penelitian yang cukup luas, terutama yang berkaitan dengan pengalaman duka dan proses regulasi emosi. Sebagian besar penelitian sebelumnya masih lebih banyak membahas *dark humor* dalam konteks media sosial dan komunikasi digital, sedangkan penelitian mengenai humor gelap sebagai strategi coping dalam pengalaman kehilangan masih relatif terbatas.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya yang berkaitan dengan humor, *coping mechanism*, dan pengalaman emosional individu. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji dark humor secara lebih mendalam melalui pendekatan empiris maupun penelitian lapangan.

BIBLIOGRAPHY

- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135–151. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1520>
- Akbari, A., Noortyani, R., & Rafiek, M. (2024). Kajian Pragmatik Terhadap Kritik Sosial Melalui Humor Dark Jokes Tretan Coki pada Akun "Tiktok" Komedi.Gelapp. *Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pembelajarannya*, 14(2), 224–240. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/jbsp/article/view/20485>
- Bonanno, G. A. (2008). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated The Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 101–113. <https://doi.org/10.1037/1942-9681.s.1.101>
- Bustam, Z., Gismin, St. S., & Radde, H. A. (2021). Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 17–25. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i1.1094>
- D.Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <http://coursedelivery.org/write/wp-content/uploads/2015/02/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf>
- Dwiartayani, A., Hasan, A. B. P., & Arief, H. (2021). Gambaran Proses Grieving Pada Dewasa Awal yang Mengalami Kehilangan Anggota Keluarga Akibat Virus Covid-19. *Jurnal Psikologi Prima*, 04(01), 20–32.
- Dyah, R. K. (2021). Strategi Coping Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Populasi Umum. *Analitika Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 2502–4590.
- Freud, S. (1960). Jokes and their Relation to the Unconscious. In *Routledge & Kegan Paul*. <https://doi.org/10.5040/9798881870416>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Kamaliyah, N., Y, P. A. A. M., Azizah, W., & Muhid. (2025). Fenomena Dark Jokes di Kalangan Remaja : Telaah Hadis Tentang Etika Bercanda Perspektif Psikologis Kognitif. *Al Mikraj*, 6(1), 2133–2149. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v6i1.8577>
- Kubler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203010495>

- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. (2006). Humor is Not Always The Best Medicine: Specific Components of Sense of Humor and Psychological Well-Being. *Humor*, 7(1–2), 135–168.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Pub. Co.
- Lefcourt, H. M. (2000). *Humor: The Psychology of Living Buoyantly*. Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- 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(1), 48–75.
- McGraw, A. P., & Warren, C. (2010). Benign Violations: Making Immoral Behavior Funny. *Psychological Science*, 21(8), 1141–1149. <https://doi.org/10.1177/0956797610376073>
- Munir, M., Amaliyah, & Pandin, M. G. R. (2020). New Perspectives to Reduce Stress through Digital Humor. *IEEE International Conference on Data Mining (ICDM)*. <http://arxiv.org/abs/2012.03144>
- Panuluh, R. M., & Parahita, B. N. (2025). Konstruksi Makna Dark Jokes: Studi Kasus Penikmat Stand-Up Comedy di Kalangan Pelajar Surakarta. *Jurnal Sosial Budaya*, 22(1), 10–24. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/SosialBudaya/article/view/36916>
- Parkes, C. M. (1998). *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life*. International Universities Press.
- Poernamasari, N. (2023). Impersonation dan Dark Jokes sebagai Tindakan Cyberbullying dalam Fenomena Bahasa “Anak Jaksel” di Media Sosial Twitter. *Journal of Social, Culture, and Language*, 2(1), 104–110. <https://journal.trunojoyo.ac.id/jscl/article/view/22593>
- Rasyid, I. H. (2021). *Pengaruh Emotional Quotient terhadap Sense of Dark Humor pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/46443/1/16410238.pdf>
- Salmany, L. S., & Hartini, N. (2021). Psychological Well-being Korban Pasca Traumatic Event Kejahatan dengan Kekerasan. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 481–496. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.25112>

- 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.
- Shobah, M. N., Rahmawati, A., & Sandri, R. (2021). Hubungan Sense of Humor dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru dari Luar Jawa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 19–25. <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.7690>
- Turkle, S. (2011). Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other? In *Basic Books*. <https://doi.org/10.26422/aucom.2012.0102.fer>
- Willinger, U., Hergovich, A., Schmoeger, M., Deckert, M., Stoettner, S., Bunda, I., Witting, A., Seidler, M., Moser, R., Kacena, S., Jaeckle, D., Loader, B., Mueller, C., & Auff, E. (2017). Cognitive and Emotional Demands of Black Humour Processing: The Role of Intelligence, Aggressiveness and Mood. *Cognitive Processing*, 18(2), 159–167. <https://doi.org/10.1007/s10339-016-0789-y>
- Yan, K., Analaya, P., & Fun, L. F. (2021). Mindfulness, Self-Compassion, dan Humor Styles. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(1), 39–56. <http://jip.fk.unand.ac.id>
- Zacky, M., Budiaman, & Yuliani, S. (2025). Fenomena Dark Jokes pada Perilaku Bullying Verbal Peserta Didik Tingkat SMP. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(1), 391–399. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/4230>