Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram
http://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik
p-ISSN: 1978-89-40 | e-ISSN: 2807-940X
Vol. XIV, No.2, Juli 2024, pp. 53-60

Terapi Humor Metode Audivisual Meningkatkan Harga Diri Lansia

Athi' Linda Yani[1*], Arifa Retnowuni[2], Muhamad Ajie Pramono[3]
[1,2,3] Fakultas Ilmu Kesehatan, Unipdu, Indonesia
athilindayani@fik.unipdu.ac.id, arifaretnowuni@fik.unipdu.ac.id,
muhamadajiepramononugroho@gmail.com

Article History:

Received : 20-06-2024
Revised : 05-07-2024
Accepted : 06-07-2024
Online : 30-07-2024

Keyword:

Keyword1; Humor Therapy
Keyword2; self-esteem improvement

ABSTRACT

Elderly people can cause various problems, both general and specific, several causes that cause various problems in the elderly, one of which is psychological conditions. Impaired self-esteem in the elderly is one of the factors that causes a decline in self-identity, including pressure caused by people closest to them, such as family who lack confidence in them, pressure from peer groups. The aim of this research is a to identify the self-esteem of the elderly before and after being given humor therapy. Pre-Experimental Research Design with a One Group Pre-Post Test Design approach, using a non-probability sampling technique, purposive sampling method. The total population is 70 respondents. The sample in this study was 30 respondents who had lived in the orphanage for less than 6 months, experienced HDR, were deaf and blind. Humor therapy is given once every 30 minutes. The therapy instrument uses SOP and the RSES questionnaire. The test analysis used is the paired T-Test (α 0.05). The results of the study showed that there was an increase in self-esteem in the elderly after humor therapy with P value (0.00) < α. Humor therapy intervention can significantly be used as an alternative to increase the self-esteem of the elderly. Showing humorous films stimulates respondents to relax and improves mood, reducing depression.

ABSTRAK

Lanjut usia dapat menimbulkan berbagai masalah baik itu yang bersifat umum maupun yang bersifat khusus, beberapa penyebab yang menimbulkan berbagai permasalahan pada lanjut usia salah satunya kondisi psikologis. Gangguan harga diri lansia adalah salah satu faktor yang menyebabkan penurunan identitas diri meliputi tekanan yang disebabkan dari orang-orang terdekat seperti keluarga yang kurang percaya akan dirinya, tekanan dari kelompok sebaya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi harga diri lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi humor. Desain Penelitian *Pra Ekperimental* pendekatan *One Group Pra-Post Test Design,* menggunakan teknik *Nonprobality sampling* metode *purposive sampling.* Jumlah populasi 70 responden. Sampel dalam penelitian ini 30 responden yang tinggal di panti kurang dari 6 bulan, mengalami HDR, tidak tuna rungu dan tuna netra. Terapi humor diberikan selama 1 kali dalam 30 menit. Instrumen terapi menggunakan SOP dan kuesioner RSES. Analisis uji yang digunakan adalah *paired T-Test* (α 0,05). Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan harga diri pada lansia setelah dilakukan terapi humor dengan P *value* (0,00) < α. Intervensi terapi humor secara signifikan dapat digunakan sebagai alternatif dalam meningkatkan harga diri lansia. Tayangan film humor menstimulus responden menjadi rileks dan meningkatkan *mood,* mengurangi depresi.

This is an open access article under the CC–BY-NC-SA license

A. INTRODUCTION

Proses menua merupakan proses sepanjang hidup tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Pada lanjut usia dapat menimbulkan berbagai masalah baik itu yang bersifat umum maupun yang bersifat khusus, ada beberapa penyebab yang menimbulkan berbagai permasalahan pada lanjut usia antara lain seperti kondisi biologis (seperti perubahan organ dan sel organ kulit keriput, rabun, jalan membungkuk), psikologis (pikun, penurunan daya ingat dan berfikir dan penurunan intelegnsi), sosial (meliputi perubahan peran menjadi kakek dan nenek), spiritual meliputi perubahan semangat hidup akibat adanya penyakit denegeratif dan penuruan makna hidup menuju kematian (Susanti E. a., 2018). Lansia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Wreda Jombang sebanyak 70 orang lansia (24 laki-laki, dan 46 perempuan) dan yang mengalami harga diri rendah sebanyak 30 orang (15 laki-laki, 15 perempuan) presentase kondisi lansia di panti wreda jombang 60% lansia ditinggal oleh keluarganya, 20% lansia di panti mengalami proses penurunan kondisi fisik dan psikososial 20% sering menyendiri. Dari hasil informasi yang didapatkan dari petugas jaga mengatakan bahwa beberapa lansia tidak diterima oleh teman sebayanya, harapan hidup menurun, kondisi fisik yang sudah menurun, kelemahan, kondisi tidak sehat dan membutuhkan perawatan penuh *(total care)*. Kondisi lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wreda Jombang ditunjang oleh penelitian yang dilakukan bahwa hilangnya fungsi tubuh dan gangguan gambaran diri mungkin berperan terhadap hilangnya harga diri lansia (Alwisol, 2015).

Lansia yang mengalami perubahan tersebut akan merasa tidak berguna karena merasa terbatas pada kemampuan fisiknya serta menghambat dalam mengekspresikan potensi yang ia miliki untuk mencapai keinginan sehingga membutuhkan penanganan yang tepat agar dapat meningkatkan harga diri lansia (Kurniasari, 2019). Pada tahap ini akan mempengaruhi seluruh aspek dalam kehidupan lansia serta termasuk konsep diri, meliputi identitas diri, ideal diri, citra tubuh, peran dan harga diri. Lansia yang mengalami perubahan tersebut akan merasa tidak berguna karena merasa terbatas pada kemampuan fisiknya serta menghambat dalam mengekspresikan potensi yang ia miliki untuk mencapai keinginan sehingga membutuhkan penanganan yang tepat agar dapat meningkatkan harga diri lansia. Pada tahap ini akan mempengaruhi seluruh aspek dalam kehidupan lansia serta termasuk konsep diri, meliputi identitas diri, ideal diri, citra tubuh, peran dan harga diri (Susanti E. a., 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang diakukan oleh peneliti sebelumnya yang menyatakan terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap depresi pada lansia. Subjek penelitian 32 responden yang meliputi 15 orang kelompok perlakuan dan 17 orang kelompok kontrol, hasil penelitian didapatkan terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi tertawa terhadap depresi lansia diharapkan pada intervensi tertawa sendiri lansia bisa merilekskan seluruh otot-otot tubuh, menumbuhkan rasa nyaman dan membangun atau memperbaiki perasaan dan kondisi kejiwaan dari lansia (Ajeng, 2017).

Seorang individu yang memiliki suatu rasa kebahagiaan serta mempunyai rasa optimis tinggi, harga diri tinggi pada individu akan muncul dikarenakan sudah terbiasa menerapkan humor positif dalam kehidupan sehari-harinya. Adapun faktor penyebab gangguan harga diri meliputi faktor identitas diri yang dimana tekanan disebabkan dari orang-orang terdekat seperti orang tua yang kurang percaya akan individu, tekanan yang terjadi dari kelompok sebaya dan perubahan interaksi di lingkungan dengan hal ini

individu akan menghadapi suasana hati tidak tenang dan ingatan tentang masa lalu yang negative pada dirinya dan lebih rentan akan depresi ketika mengahadapi stress belebih karena pola pikir yang buruk, tidak mempunyai tujuan hidup yang jelas dan memikirkan masa depan yang lebih pesimis, semakin negatif pikiran seseorang terhadap dirinya maka juga akan rendah harga dirinya dan dapat beresiko terkena gangguan kepribadian (Pardede, 2020).

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan harga diri salah satunya yaitu pemberian terapi humor kepada lansia humor menjadi salah satu terapi dan bisa bermanfaat dalam mengurangi stres berlebih, dan juga dapat memberikan kegembiraan, harapan ke depan dan rasa optimis dalam menjalani kehidupan sehari-hari pada lansia. Tujuan dari penelitian untuk mengukur Tingkat harga diri lansia yang tinggal di panti social sebelum dan sesudah diberikan terapi humor dengan menggunakan metode audiovisual serta menganalisis harga diri lansia sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi humor. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Azis, 2015). yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengaruh *sense of humor,* religiutas dan faktor demografi terhadap kebahagiaan pada lansia. Subjek dari penelitiaan adalah 211 responden yang berusia 60 tahun ke atas yang tinggal di DKI Jakarta, hasil penelitian ditemukan variabel *sense of humor* bahwa terdapat pengaruh signifikan terdapat kebahagiaan. Dengan hasil yang ada tersebut bisa diambil kesimpulkan bahwa ketika *humor production* lansia meningkat maka kebahagiaan lansia juga meningkat. *Humor Production* sering disangkutpautkan dengan kebahagiaan, hal tersebut disebabkan karena individu mempunyai suatu kemampuan untuk menganalisa dan menghasilkan humor dan menimbulkan energi positif bagi individu sendiri maupun dilingkungan sekitar. Penelitian lain Menurut (Purnomo, 2018) dalam (Nevi Puspitasari E. , 2016) Humor membantu individu mengeluarkan impuls atau perasaan dengan cara yang aman dan tidak mengancam. Humor mengeluarkan rasa marah dan agresi dengan memfokuskan pada unsur menggelikan dari sebuah situasi. Berbagai macam humor salah satunya humor lawak. Humor lawak biasanya dikenal dengan segala sesuatu yang lucu, yang membuat orang tertawa. Humor lawak pada dasarnya merefleksikan kegembiraan manusia dalam menertawakan dirinya sendiri dan masyarakat. Humor lawak bisa sebagai stimulasi yang membuat refleks tertawa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi harga diri lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi humor.

B. METHODS

Penelitian menggunakan penelitian *Pra Ekperimental* dengan desaign *One Group Pra-Post Test Design,* yaitu suatu jenis penelitian untuk menyatakan hubungan sebab akibat yang dilakukan dengan melibatkan suatu kelompok subjek dalam rancangan ini, kelompok subjek di observasi kembali setelah diberikan intervensi atau perlakuan .Terdapat populasi sebanyak 70 lansia di UPT Pelayanan sosial tresna wreda Jombang, Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling.* Sampel yang diambil Sebagian lansia yang mengalami harga diri rendah di UPT Pelayanan sosial tresna wreda Jombang berjumlah 30 lansia dengan kriteria inklusi responden bertempat tinggal di panti kurang dari 6 bulan, mengalami harga diri rendah, responden tidak tuna rungu dan tuna netra. Intervensi diberikan terapi humor dengan menonton film ludruk jawa sebanyak 2x peretemuan selama 30 menit kemudian di ukur Tingkat harga diri lansia. Pada penelitian ini menggunakan *paired T-test* dan Alat ukur yang digunakan untuk mengukur Tingkat harga diri lansia dengan menggunakan kuesioner *Ronsberg's self-estem scale* (RSES) yang telah dilakukan Uji reliabilitas skala harga diri dalam penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* dengan program SPSS 17.0 Windows. Kuesioner dikatakan reliabel jika nilai cronbach alpha > 0.6 (Rosita, 2016).

C. RESULT AND DISCUSSION

1. Result

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian yang dilaksanakan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wreda Jombang pada 30 responden. Hasil penelitian ini diambil dari pengumpulan data kuisioner harga diri RSES untuk menentukan skala harga diri didapatkan data umum dan data khusus. Sedangkan data khusus terdiri pertanyaan, skoring dan hasil yang menggambarkan ada Pengaruh terapi humor terhadap lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wreda Jombang.

Data Umum Karakteristik responden akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan diagram yang bertujuan untuk mengetahui gambaran umum responden yaitu: jenis kelamin, usia dan tingkat pendidikan.

Tabel 1: Distribusi Gambaran Umum Responden Yang Tinggal di UPT Panti Sosial Tresna Wreda Jombang

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	15	50
Perempuan	15	50
Usia		
45-59 Tahun	3	10
60-70 Tahun	15	50
75-90 Tahun	9	30
>90 Tahun	3	10
Tingkat Pendidikan		
SD	15	50
SMP	9	30
SMA	6	20

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden dalam penelitian ini hampir seluruhnya berjenis kelamin laki-laki perempuan sebanyak 15 responden laki-laki (50%) dan sebanyak 15 responden perempuan (50%) Sebagian besar telah memasuki usia 60-70 tahun sebanyak 15 responden (50%). Sebagian besar telah duduk di tingkat pendidikan SD sebanyak 15 responden (50%).

Data khusus ini menyajikan hasil yang diperoleh tentang pengaruh terapi humor dengan peningkatan harga diri lansia di UPT Panti Wreda Jombang maka didapatkan hasil sebagai berikut:

a. Hasil sebelum diberikan terapi humor kuesioner RSES pada lansia yang tinggal di UPT Panti Wreda Jombang dilakukan penelitian dengan skala harga diri

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Sebelum Diberikan Terapi Humor HargaDiri Responden Yang Tinggal di UPT Panti Wreda Jombang,Juni 2022.

Harga Diri	N	%
Harga Diri Rendah	28	93.3
Harga Diri Normal	2	6.7
Total	30	100

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 2. menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan harga diri sebagian besar kategori harga diri rendah sebanyak 28 responden (93.3%) dan kategori harga diri normal sebanyak 2 responden (6.7%). Lansia yang menarik diri seperti lebih banyak mengahabiskan waktunya hanya didalam rumah sedangkan reaksi

psikologis yang ditunjukkan berupa lansia menjadi lebih pendiam, sering melamun, tiba-tiba menangis mengingat akan masa lalunya dan lebih lebih banyak tidur.

b. Hasil setelah diberikan terapi humor kuesioner RSES pada lansia yang tinggal di UPT Panti Wreda Jombang dilakukan penelitian dengan skala harga diri

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Setelah Diberikan Terapi Humor Harga Diri Responden Yang Tinggal di UPT Panti Wreda Jombang

Harga Diri	**N**	**%**
Harga Diri Rendah	8	26,7
Hargga Diri Normal	22	73,3
Total	30	100

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 3 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan harga diri sebagian besar kategori harga diri normal sebanyak 22 responden (73.3%) dan kategori harga diri rendah sebanyak 8 responden (26,7%). Menurut Koentjoro (1989) dalam Maisyaroh (2016) faktor yang mempengaruhi harga diri salah satunya faktor psikologis dimana penerimaan diri akan mengarahkan individu mampu menentukan arah dirinya pada saat mulai memasuki hidup bermasyarakat sebagai anggota masyarakat yang sudah dewasa dan ligkungan sosial merupakan tempat individu yang berpengaruh pada pembentukan harga diri, lansia yang memiliki mekanisme koping yang baik akan membuat evaluasi diri menjadi positif dan akan meningkatkan harga diri lansia (Putri, 2017).

c. Pengaruh terapi humor pada lansia

Tabel 4 : Hasil analisis *Paired T-Test*

	N	Median (minimum-maksimum)	Rerata ±s.d	***p***	***α***
Sebelum diberikan terapi humor	30	13 (10-16)	12,80±1,448	0,00	0.05
Setelah diberikan terapi humor	30	16 (12-20)	16 (12-20)		

Dari tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa dapat diketahui terdapat perbedaan nilai antara sebelum dan setelah diberikan terapi humor, dengan nilai median sebelum dilakukan terapi 13 dan nilai median setelah diberikan terapi 16. Nilai *p value* 0,00 < 0,05 yang artinya dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh terapi humor film ludruk terhadap peningkatan harga diri lansia.

2. Discussion

a. Harga diri lansia sebelum diberikan terapi humor

Dari hasil penelitian pada sebelum diberikan terapi humor didapatkan bahwa sebagian besar responden dengan kategori harga diri rendah sebanyak 28 responden (93,3%) dan tingkat pendidikan SD sebanyak 15 responden (50%), usia lansia 75-90 tahun sebanyak 9 responden (30%). Keluarga menjadi salah satu sasaran sebagai salah satu tujuan untuk mengupayakan agar para lansia menikmati masa tua bahagia dan berguna (Putri, 2017). Menurut penelitian yang dikemukakan oleh (Yani, Urifah, & Wibowo, 2018) dimana tingkat pendidikan mempengaruhi individu dalam hal menghadapi masalah untuk menghindari stress, semakin tinggi tingkat pendidikan maka toleransi dan kontrol terhadap stressor akan menjadi lebih baik. Hal ini mengakibatkan masalah pada kesehatan jiwa lansia yaitu gangguan harga diri rendah jika terjadi berkepanjangan akibat evaluasi diri yang negatif terhadap diri sendiri dan kemampuan diri akan beresiko menyebabkan depresi, isolasi sosial, halusinasi dan bunuh diri (Enik, 2017). Sedangkan Menurut (Nini, 2017) dalam (Musabiq, 2018) lansia semakin bertambah usia akan mengalami banyak perubahan fisik dan psikologis, hal tersebut

dapat menimbulkan berbagai masalah pada lansia yang akan berpengaruh dalam menilai dirinya sendiri, harga diri menjadi hal yang sangat penting bagi lansia karena harga diri adalah rasa dihormati, diterima, diakui dan bernilai bagi lansia yang didapatkan dari orang lain. Perasaan tersebut menetap pada diri lansia sebagau akibat adanya interaksi dan penilaian oranglain terhadap dirinya (Abdullah, 2020). Fakta diatas peneliti berpendapat bahwa lansia yang ditinggal keluarganya di panti mempengaruhi harga diri lansia menjadi rendah dikarenakan kurangnya kasih sayang, dukungan sosial keluarga mengakibatkan lansia menjadi evaluasi diri negatif (harga diri rendah) seperti sering menyendiri, mudah marah-marah, interaksi sesama teman sebaya berkurang.

b. Harga diri lansia setelah diberikan terapi humor

Dari hasil penelitian setelah diberikan terapi humor harga diri normal sebanyak 22 responden (73.3%). Faktor yang mempengaruhi harga diri salah satunya faktor psikologis dimana penerimaan diri akan mengarahkan individu mampu menentukan arah dirinya pada saat mulai memasuki hidup bermasyarakat sebagai anggota masyarakat yang sudah dewasa dan ligkungan sosial merupakan tempat individu yang berpengaruh pada pembentukan harga diri, lansia yang memiliki mekanisme koping yang baik akan membuat evaluasi diri menjadi positif dan akan meningkatkan harga diri lansia (Romadhoni, 2020). Terapi humor merupakan metode terapi dengan menggunakan humor tawa untuk membantu individu menyelesaikan masalah, baik dalam bentuk gangguan fisik maupun gangguan psikologis (Nini, 2017). Humor dikenal dalam keperawatan sebagai membantu klien menerima, menghargai dan mengungkapkan sesuatu yang lucu dapat ditertawakan atau menggelikan dalam upaya membina hubungan meredakan ketengangan, melepaskan kemarahan atau mengatasi perasaan yang menyakitkan (Nevi Puspitasari E. , 2016). Humor membantu individu mengeluarkan impuls atau perasaan dengan cara yang aman dan tidak mengancam. Humor mengeluarkan rasa marah dan agresi dengan memfokuskan pada unsur menggelikan dari sebuah situasi. Berbagai macam humor salah satunya humor lawak (Dewi, 2019). Humor lawak biasanya dikenal dengan segala sesuatu yang lucu, yang membuat orang tertawa (Nini, 2017).

Humor lawak pada dasarnya merefleksikan kegembiraan manusia dalam menertawakan dirinya sendiri dan masyarakat. Humor lawak bisa sebagai stimulasi yang membuat refleks tertawa (Armika, 2021). Pada sisi lain, merupakan mekanisme adaptif tingkat tinggi karena sering digunakan sebagai salah satu strategi koping. Dari berbagai macam manfaat tertawa itu sendiri dapat menurunkan skor depresi. Rasa bahagia yang ditimbulkan dari tertawa mampu menjadi persepsi dari pengalaman sensasi yang menyenangkan. Sensasi ini disimpan di dalam sistem syaraf dan mampu menimbulkan mekanisme koping yang positif. Mekanisme koping yang positif mampu menjadikan impuls yang positif pula, sehingga menjadi koping yang adaptif dan dapat menurunkan depresi pada lanjut usia (Nevi Puspitasari E. , 2016).

c. Pengaruh terapi humor terhadap harga diri lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi humor

Dari hasil penelitian sebelum dan setelah diberikan terapi humor didapatkan harga diri rendah 28 responden (93.3%) dan setelah diberikan terapi didapatkan harga diri normal 22 responden (73.3%). Terapi humor yaitu tindakan untuk menstimulasi seseorang untuk tertawa, tindakan ini mampu merangsang pelepasan opiat endogenous yang disebut dengan endorphin manfaat dari hormon endorphin yaitu membuat relaksasi yang berdampak pada pelebaran pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah, dengan kondisi rileks juga akan membuat denyut jantung menjadi normal. Terapi humor adalah penggunaan humor untuk mengurangi rasa sakit fisik atau emosional dan stress. Fungsi Terapi Humor Dalam fungsi psikologis, humor merupakan sebuah mekanisme untuk beradaptasi yang berimplikasi melahirkan ketenangan psikologis, stabilitas emosi, dan relaksasi. Berbagai macam jenis

humor dapat digunakan untuk melakukan terapi. Pemberian terapi humor ini dapat diberikan dalam berbagai macam bentuk media seperti tayangan humor, cerita lucu, atau meragakan sesuatu yang menggelikan. Humor akan menghasilkan tawa yang secara fisiologis dan psikologis akan berdampak positif (Susanti E. a., 2018).

Terapi humor adalah penggunaan humor untuk mengurangi rasa sakit atau emosional dan stres. Tujuannya adalah mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup seseorang, banyak sekali manfaat terapi humor diantaranya meningkatkan kekebalan tubuh terhadap penyakit, mengurangi ketegangan otot syaraf, memperlancar sistem peredaran tubuh, meningkatkan kualitas hidup, mengurangi depresi dan meningkatkan *mood* (Ajeng, 2017). Berdasarkan tinjauan pustaka, jurnal dan fakta tersebut dapat dianalisis bahwa dapat disimpulkan terapi humor secara efektif meningkatkan harga diri seseorang dikarenakan pada saat lansia melihat tayangan humor (film ludruk) dengan seksama responden menjadi tenang, senang dan hasil observasi lansia suka dan ingin ditayangan lagi setiap minggu di panti agar lansia tersebut bisa sering berkumpul dan bisa ketawa bersama-sama didapatkan film humor bisa meningktakan *mood* lansia agar bisa meningkatkan harga diri lansia itu sendiri (Nevi Puspitasari E. , 2016). Tayangan humor ini bisa dilakukan untuk terapi adaptasi lingkungan yang baru seperti di panti wreda dan pengenalan individu terhadap satu sama lain, manfaat dari terapi humor sendiri bisa meningkatkan hormon endorfin yaitu untuk menstimulus respoden agar rileks pada saat melihat film humor.

D. CONCLUSION AND SUGGESTIONS

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian pengaruh terapi humor terhadap peningkatan harga diri lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wreda Jombang, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh harga diri terhadap responden sebelum dan setelah dilakukan terapi humor. Perawat dapat memberikan terapi humor kepada masyarakat sekitar, khususnya kepada lansia di Panti Wreda Jombang dalam memperhatikan perkembangan lansia dalam meningkatkan harga diri lansia terutama untuk mencapai identitas dirinya. Serta menjadi dasar untuk pentingnya dilakukan mempertahankan kesehatan terutama dalam keperawatan jiwa dan komunitas.

E. ACKNOWLEDGEMENT

Terimakasih pada semua pihak yang telah mengizinkan peneliti selama proses pengambilan data, khususnya kepada yayasan yang telah memberikan support dalam mengembangkan tridharma perguruan tinggi dan juga kepada institusi yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan penelitian di UPT pelayanan sosial tresna wredha Jombang.

F. REFERENCES

Abdullah, A. A. (2020). *Pemberian Self Help Groups Terhadap Tingkat Self-Help Groups on Stress Level of Inmates in.*

Ajeng, K. C. (2017). *Hubungan Mekanisme Koping Dengan Harga Diri Pada Lansia Yang Ditinggalkan Pasangan Hidupnya Diwilayah Kelurahan Limo Depok.* Depok.

Alvionita, I. (2014). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Depresi Pada Lansia Di Dusun Jomegatan Ngestiharjo Kasihan Bantul. *kesehatan masyarakat*, 11-23.

Alwisol. (2015). *Psikologi Kepribadian-Edisi Revisi.* Malang.

Ananda, T. &. (2022). Self – help group untuk menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir. . *jurnal kesehatan*, 10(2), 43–46.

Armika, R. d. (2021). Qulaity of life nurses on covid-19 . *Jurnal Media Ilmi Kesehatan*.

Azis, M. Z. (2015). *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. 2(2), 197–202.* Palembang.

Devilata, T., & Swarna, S. (2015). Effectiveness pre delivery preparation on anxiety among primigravida mothers. *Journal of Nursing and Health science*, 19-24.

Dewi, M. (2019). *Pengaruh Terapi Humor Dengan Media film Komedi Terhadap Penurunan Teknan Darah Pada Lansia Denagn Hipertensi", Pp. 23–29.*

Elina, S. A. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Harga Diri Lansia di Kelurahan Kebun Bunga Kecamatan Sukarami Palembang", pp. 17–26.* Palembang.

Enik, L. a. (2017). *Perbedaan Memori Jangka Pendek Lansia Sebelum dan Sesudah Terapi Humor Melalui Media Dagelan Jawa di Unit Pelayanan Terpadu (UPT) Panti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta".*

Kholifah, S. (2016). *Keperawatan Gerontik.* Jakarta Selatan: Kementrian Republik Indonesia.

Kurniasari, C. I. (2019). *Pengaruh terapi mindfulness terhadap interaksi sosial pasien skizofrenia dengan aplikasi android si-desis di rumah sakit jiwa.*

Lismiati. (2018). Pengaruh Brain Gym Terhadap Perubahan Tingkat Stres Pada Remaja (Usia 12-15 Tahun). *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 7 (2) 56-68.

Musabiq, S. &. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20 (2), 74.

Nevi Puspitasari, E. .. (2016). *efektifitas Terapi Humor Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang".*

Nini, S. (2017). *Efektifitas Terapi Tertawa dan Terapi Humor Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Jorong Tabek Panjang Kec. Baso Kab. Agam", pp. 72–74.*

Nursalam. (2017). Metodologi penelitian ilmu keperawatan Ed.5. . In *edisi 5.* Jakarta Selatan:: Salemba Medika.

Pardede, J. A. (2020). Politeknik Kesehatan Makassar Jurnal Media Keperawatan : Politeknik Kesehatan Makassar. *Jurnal Media Keperawatan*, 57–64.

Purnomo, D. M. (2018). Effects of Self-Help Group on Stress Level in Adolescents., (pp. Proceeding, 2(2), 599–602.).

Putri, A. S. (2017). *Dukungan Terhadap Anggota Keluarga Lansia dalam Melayani.*

Romadhoni, R. W. (2020). Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang. *JURNAL EDUNursing*, 4(2), 77–86.

Rosita. (2016). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Harga Tingkat Depresi Lansia di Kelurahan Maricaya Makasar", pp. 6–10.*

Susanti, E. a. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Harga Diri Lansia di Kelurahan Kebun Bunga Kecamatan Sukarami Palembang.* Palembang.

Yani, A. L., Urifah, S., & Wibowo, E. (2018). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation (Pmr) To Decreasing Blood Pressure Among Elder People In Primary Helath Care Center Of Cukir, Jombang. *Joint International Confrence*, (pp. 160-166). Jombang.