

Apakah Selera Humor Menurunkan Stres? Sebuah Meta-analisis

Hartanti

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Abstract. The result of meta-analysis on 42 effect sizes from 5.015 subjects show that sense of humor is negatively correlated to stress ($r = -0.1251$). The difference in variance of correlation can, among others, be caused by sampling error (13.100%) and error in measurement of independent as well as dependent variables (0.0440%). This small percentage shows that error deviation probably caused by sampling error and error in measurement of independent and dependent variables was very small. Although sense of humor has an positive impact to decrease stress, sometimes it's the other way round, such as conflict between friends if humor is used at an improper time, situation, or goal. A rude humor which attacks other people doesn't decrease but rather enhance tension and anger. Nevertheless, in general, sense of humor tends to decrease stress and is positive towards an individual's physical as well as psychological health.

Key words: meta-analysis, sense of humor, stress

Abstrak. Hasil meta analisis terhadap 42 ukuran efek dari 5.015 subjek menunjukkan bahwa selera humor berkorelasi negatif dengan stres ($r = -0.1251$). Perbedaan variasi korelasi dapat disebabkan antara lain karena kesalahan dalam pengambilan sampel sebesar 13.100% dan kesalahan dalam pengukuran variabel bebas maupun tergantung sebesar 0.0440%. Persentase yang kecil ini menunjukkan kemungkinan bias kesalahan karena kekeliruan dalam pengambilan sampel maupun pengukuran sangat kecil. Sekalipun selera humor berdampak positif untuk menurunkan stres, namun kadang-kadang justru menimbulkan efek negatif seperti konflik antar-teman bila humor digunakan pada waktu, situasi, dan sasaran yang tidak tepat. Humor yang kasar dan menyerang orang lain tidak mengurangi tetapi justru meningkatkan ketegangan dan kemarahan. Pada akhirnya, hasil meta menunjukkan bahwa selera humor cenderung menurunkan stres dan menimbulkan efek positif bagi kesehatan fisik ataupun psikis individu.

Kata kunci: meta-analisis, *sense of humor* (selera humor), stress

Emosi memainkan peranan penting dalam kehidupan manusia. Meskipun ada emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, setiap emosi mempunyai fungsi bagi kehidupan (Bennet, Zeller, Rosenberg, & McCann., 2003). Misalnya takut dapat menyebabkan kehati-hatian, marah dapat menimbulkan semangat, kesedihan memungkinkan empati, senang memunculkan kebahagiaan. Walaupun demikian, emosi dengan intensitas dan penggunaan pada waktu, situasi, dan sasaran yang tidak tepat dapat mengganggu kelangsungan hidup baik individu itu sendiri maupun orang lain. Intensitas emosi yang berlebihan cenderung menghambat seseorang

dalam berpikir jernih, berkonsentrasi, dan mengingat sesuatu, sehingga cenderung pula mengurangi objektivitas, rasionalitas, produktivitas, dan daya kreativitasnya (Francis, Monahan, & Berger, 2004).

Kemampuan seseorang menertawakan sesuatu dipengaruhi oleh *sense of humor* (selera humor). Selera humor meliputi lima aspek/dimensi, yaitu: kemampuan memahami, menikmati atau menghargai humor, membuat humor, menyukai humor dan orang-orang humoris, menggunakan humor untuk meredakan ketegangan dan menggunakan humor untuk mencapai tujuan sosial (Abel, 2002).

Martin dan Kuiper (2001) menemukan bahwa humor dapat dipakai sebagai alat mengurangi suasana hati negatif, baik mengatasi perasaan sedih (Corey, 1986), ketakutan yang ada (Corey 1986; Warner, 1991) maupun meredakan kema-

Korespondensi mengenai artikel ini ditujukan kepada Dra Hartanti, M.Si. Fak. Psikologi Universitas Surabaya Jalan Raya Kaliringkut, Surabaya 60293. e-mail: hartanti@ubaya.ac.id

rahan (Wade & Tavis, 1996). Individu yang mendapatkan nilai tinggi pada skala selera humor cenderung mempunyai nilai rendah pada stres kerja (Deaner & McConata, 1993). Kohler dan Ruch (1996) menyatakan bahwa ada hubungan antara selera humor dengan keriang (*cheerfulness*) dan keriang berhubungan dengan stres. Dalam kajian ini, pembahasan lebih mendalam ditekankan kepada masalah stres. Hal ini disebabkan stres tersebut sangat mengganggu perilaku individu dalam berinteraksi dengan lingkungan, sehingga sangat menarik untuk dikaji lebih dalam.

Menurut Maslow (sitat dalam Coleman, 1971) orang yang sehat mental cenderung menghargai humor yang mengandung ide cerdas, memakai humor yang tidak mengandung rasa bermusuhan, melihat kejenakaan dalam hal-hal yang filosofis atau mengandung nilai-nilai kemanusiaan dan seringkali mengandung makna pengajaran yang biasanya mengajak orang lain untuk berpikir dan berakhir dengan sebuah senyuman dan anggukan daripada tertawa keras. Sebagian orang cenderung menganggap orang-orang yang mengaktualisasikan dirinya tidak terlalu lucu dan terlalu serius. Di lain pihak, orang yang kurang sehat mental cenderung menggunakan humor yang mengandung rasa bermusuhan (*hostile humor*), humor yang memandang rendah orang lain (*superiority humor*), dan humor yang berkaitan dengan pemberontakan, pertentangan (*authority-rebellion humor*), dan hal-hal yang tidak senonoh (Schultz, 1977).

Frankl (sitat dalam Koeswara, 1992) menuturkan, humor adalah suatu cara yang dapat digunakan oleh manusia untuk mengambil jarak terhadap sesuatu yang ada dalam dirinya. Humor memungkinkan manusia tampil di atas kesulitan yang dialaminya dengan jalan melihat diri dan kesulitannya sebagai sesuatu yang terpisah dari atau berjarak terhadap dirinya sendiri. Kesanggupan manusia melakukan pemisahan diri atau mengambil jarak terhadap dirinya supaya dapat menentukan sikap terhadap fakta, keadaan atau situasi yang dihadapinya dan melalui sikap itu dapat mengubah dirinya sendiri.

Dengan humor, seseorang dapat memandang dirinya sendiri dengan tidak terlalu serius, sehingga dapat menertawakan kebodohan dalam perilakunya (Corey, 1986), mampu memandang persoalan dari sudut pandang berbeda sehingga mendapatkan

kekuatan untuk mengatasinya (Wade & Tavis, 1996), dan mampu menghadirkan kearifan dalam mengambil langkah pemecahan masalah (Miczo, 2004). Frankl (sitat dalam Abel & Maxwell, 2002) menekankan bahwa humor terhadap diri sendiri atau menertawakan masalah diri sendiri memiliki efek kuratif bagi individu tersebut. Pemahaman ini sejalan dengan pernyataan Allport (sitat dalam Goleman, 1997) yang menguraikan bahwa orang neurotik yang belajar menertawakan dirinya sendiri bisa jadi sedang berada dalam penanganan diri menuju kesembuhan. Seni menghibur diri sendiri merupakan keterampilan hidup yang mendasar. Psikoanalisis menganggapnya sebagai salah satu alat kejiwaan yang paling penting. Seorang yang selalu mempertahankan diri (*defense-oriented person*) jarang dapat melihat kejenakaan dalam dirinya (Chapman & Foot, 1976).

Humor yang ditujukan kepada diri sendiri adalah humor yang paling dapat diterima oleh orang lain. Kemampuan untuk menertawakan diri sendiri dan situasi yang sedang dihadapi membantu seseorang meredakan ketegangan, mendapatkan kembali perspektif yang objektif dan menerima hal-hal yang tidak mungkin diubah. Menertawakan diri sendiri juga memberi energi fisik dan ketahanan yang sangat diperlukan untuk bertahan dalam situasi sesulit apapun.

"Badut" dalam diri seseorang adalah satu-satunya tali penyelamat dalam situasi tidak menentu yang sangat cepat berubah. Kebebasan untuk mengekspresikan kejenakaan bukan cuma membuat lingkungan kerja lebih sehat, melainkan juga meningkatkan ikatan kebersamaan antar-karyawan. Di negara-negara maju, makin banyak pemimpin perusahaan yang berusaha menciptakan suasana gembira di lingkungan kerja. Dapat dirasakan, tempat kerja yang suasananya ceria ternyata membuat karyawan, setidaknya merasa lebih sehat dan menjadi lebih produktif. Kalau dulu, humor di tempat kerja dipandang sebagai pengganggu kerja, maka sekarang dianggap sebaliknya (Martin & Kuiper, 2001).

Martin dan Court (sitat dalam Weiten, 2007) menemukan bahwa humor dapat berfungsi sebagai alat untuk mengurangi suasana hati negatif, baik untuk mengatasi perasaan sedih (Ruch, 2004) maupun untuk meredakan kemarahan (Wade & Tavis, 1996).

Individu yang mendapatkan skor tinggi pada skala selera humor cenderung mempunyai nilai yang tinggi pula pada keseimbangan emosi (Deaner & Mc.Conatha, 1993). Martin, Doris, Larsen, Gray, dan Weir (2003) juga menyatakan bahwa ada hubungan antara selera humor dengan keriang (*cheerfulness*) dan keriang berhubungan dengan *well being* yang mampu menurunkan stres. Menemukan aspek lucu dalam situasi yang menegangkan berarti mendefinisikan ulang situasi tersebut dalam situasi yang lebih tidak mengancam (Weiten, 2007). Dengan humor, seseorang mencoba untuk memandang kemudian menertawakan kejanggalan yang dilakukannya, situasi yang ada atau situasi yang menimpa dirinya. Melalui humor di samping seseorang mampu menemukan saluran pelepas ketegangan, sekaligus mampu bertindak sebagai subjek pada saat sesungguhnya sedang bemasib jadi objek pada peristiwa tertentu yang tidak menyenangkan (Cann & Calhoun, 1999).

Seseorang yang mampu mengubah berita-berita buruk menjadi sesuatu yang menggelikan dan tidak masuk akal tetapi lucu adalah orang yang lebih tidak mudah terjebak dalam depresi, tekanan, dan kemarahan. Dari hasil penelitian, seseorang yang merespon suatu kejadian buruk dengan humor merasakan emosi negatif yang lebih rendah daripada orang yang tidak mempunyai selera humor (Wade & Tavis, 1996).

Humor membantu seseorang tetap tenang dalam situasi sulit, mengajak seseorang untuk menjadi bijak, bernalar jernih dan bukannya justru frustrasi, depresi atau malah agresif (Abel, 2002). Selera humor berhubungan dengan kematangan emosi (Mc. Ghee, 1979). Seorang ahli jiwa, Wooten (sitat dalam Fukuyama, 1992), menuturkan bahwa tertawa penting untuk menyeimbangkan emosi seseorang. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan untuk menghibur diri sendiri (Goleman, 1997). Humor efektif untuk meredakan emosi, bila digunakan tepat pada saat situasi yang menekan berlangsung (Wade & Tavis, 1996).

Humor berasal dari kata *Umor* (*YOU-Moors* = cai-ran, mengalir). Menurut Kamus Psikologi (Drever, 1996), humor merupakan sifat dari sesuatu atau suatu situasi yang kompleks yang menimbulkan keinginan untuk tertawa.

Humor dapat dibedakan berdasarkan cara penya-

jian, struktur, sasaran, maupun isinya. Dari cara penyajiannya, humor dapat dilihat dalam bentuk gambar seperti karikatur, film kartun atau komik, dalam bentuk drama seperti ludruk atau lawak, dalam bentuk teks serta dalam bentuk percakapan seperti canda antar teman atau cecangkriman. Berdasarkan strukturnya (Mc.Ghee, 1979), humor dapat dibedakan menjadi humor yang mengandung resolusi tanpa melibatkan perasaan dan dengan melibatkan perasaan. Sasaran humor dapat berupa suatu objek, situasi yang ada, diri sendiri, orang atau kelompok lain. Berdasarkan isinya, humor dapat dibedakan menjadi humor yang mengandung ide yang cerdas (*wit*), nilai-nilai budaya, politik, moral, atau hal-hal yang tidak senonoh.

Selain itu, humor (Thorson & Powell, 1996) juga dapat dibedakan menjadi humor yang mengandung rasa permusuhan (*hostile humor*) dan yang tidak mengandung rasa permusuhan (*unhostile humor*). Maksudnya ada 3 jenis Mc.Ghee (1979) yakni *non-sense humor*, *hostile humor*, dan *unhostile humor*. *Nonsense humor* karena dianggap tidak melibatkan perasaan seperti *hostile* maupun *unhostile*.

Menurut Mc.Ghee (1979) humor biasanya jarang digunakan untuk tujuan mengurangi ketegangan yang berhubungan dengan agresivitas dan rasa bermusuhan. Humor yang digunakan untuk hal itu biasanya cenderung mengandung rasa bermusuhan (*hostile humor*). Humor yang demikian biasanya kehilangan kemampuan untuk meredakan kemarahan. Humor yang kasar dan menyerang orang lain tidak mengurangi tetapi justru meningkatkan ketegangan dan kemarahan (Wade & Tavis, 1996). Di lain pihak, penelitian Dworkin dan Evran (sitat dalam Martin & Lefcourt, 1993) menunjukkan bahwa baik humor yang bermusuhan atau tidak, secara signifikan mampu mengurangi perasaan marah dan stres.

Bila humor yang mengandung rasa bermusuhan digunakan misalnya pada saat seseorang menertawakan kesalahan atau ketidakmujuran orang lain, humor dapat mengurangi perasaan-perasaan negatif yang ada (Overholser, 2002).

Bagaimanapun juga humor yang ditujukan kepada diri sendiri adalah humor yang paling dapat diterima oleh orang lain, bila diri sendiri

yang dijadikan sasaran humor, orang lain dapat ikut menikmati kejenakaannya tanpa merasa terancam atau disakiti perasaannya. Demikian juga humor yang ditujukan untuk suatu situasi, pada umumnya dapat diterima oleh semua orang, sedangkan humor yang ditujukan kepada orang atau kelompok lain dapat menyinggung perasaan karena sering dipakai untuk merendahkan orang lain. Ruch (2004) mengungkapkan bahwa seseorang harus tahu kapan saat yang tepat untuk melontarkan humor, jangan sampai humor tersebut menyakiti orang lain.

Selera humor didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk tertawa atau tergelitik (Mc. Ghee, 1979), kemampuan melihat segi kejenakaan dalam kehidupan (Bippus, 2000) dan kemampuan merespon situasi sebenarnya dengan humor (Wade & Tavis, 1996). Menurut Meredith, selera humor merupakan kemampuan untuk menertawakan sesuatu, termasuk dirinya sendiri dengan tetap menyukai atau mencintainya (Lowis, 1997).

Individu yang memiliki selera humor tinggi bukanlah orang yang selalu tersenyum setiap waktu ataupun menunjukkan ekspresi senang dari waktu ke waktu (Wade & Tavis, 1996), karena seseorang belum tentu tertawa disebabkan karena melihat sesuatu yang jenaka.

Tertawa dalam hubungan sosial dapat berarti atau berfungsi untuk menyatakan bahwa seseorang sedang senang perasaannya, seseorang baik-baik saja dalam situasi yang tidak menyenangkan atau seseorang termasuk dalam kelompok yang sedang tertawa, untuk menyapa orang lain, untuk menyembunyikan perasaan yang sesungguhnya, misalnya rasa takut atau sedih dan untuk mengisyaratkan bahwa seseorang memberikan perhatian terhadap lawan bicaranya (Lowis, 1997).

Penelitian pada orang Jawa dan Kalimantan menemukan bahwa hanya emosi senang yang boleh ditunjukkan di muka umum dan orang Jawa banyak tertawa meskipun tidak ada yang lucu, ekspresi senang sering digunakan untuk menutupi perasaan lainnya (Prawitasari, Martani, & Adiyanti, 1996). Hal yang sama dilakukan oleh kaum wanita Amerika Utara, tersenyum bukan dilakukan karena bahagia, tetapi karena untuk menenangkan atau menggambarkan keramahan dan penghargaan pada orang lain, bahkan seringkali untuk mengekspresikan marahnya justru dengan senyuman (Wade & Tavis, 1996).

Seseorang dianggap mempunyai selera humor, bila mempunyai kemampuan untuk memahami, menikmati atau menghargai humor, membuat humor, menyukai humor, dan orang-orang humoris, serta menggunakan humor untuk meredakan ketegangan dan mencapai tujuan sosial (Bippus, 2000; Thorson & Powell, 1995; Bippus, 2000; Wade & Tavis, 1996). Penggunaan humor untuk mencapai tujuan sosial, antara lain untuk meringankan penderitaan orang lain (Thorson, Powell, Schuller, & Hampes, 1997), menarik perhatian, menjauhkan seseorang dari situasi yang memalukan, meredakan suasana tegang dan memengaruhi kekohesian kelompok (Rodriguez, 2006).

Selera humor mulai muncul pada bayi berusia 2-3 tahun (Kataria, 1999), tetapi seorang anak jarang menertawakan dirinya sendiri, bahkan remaja pun lebih cenderung memandang kegagalannya sebagai penderitaan daripada sebagai sesuatu yang jenaka (Lowis, 1997).

Seseorang yang mempunyai kemampuan untuk memperhatikan batas kemampuannya sendiri, mampu untuk memahami ketidaksesuaian (*incongruity*) dan ke-*absurd*-annya (kelucuannya, ketidakmasuk-akalnya) dalam suatu konteks tertentu. Selera humor juga berhubungan dengan kreativitas seseorang, makin kreatif seseorang makin tinggi selera humornya (Caroll, 1996).

Selera humor masing-masing individu adalah suatu jaringan sifat yang kompleks dan terkonstruksi, yang tinggi rendahnya masing-masing faktor relatif berbeda, baik kreativitasnya, pemahaman, toleransi terhadap keraguan maknanya, kemampuan dalam menikmati hidup, keterampilan menggunakan humor untuk mencapai tujuan sosial, maupun keterampilan menggunakan humor sebagai pertahanan diri yang adaptif (Thorson, 1995).

Selera humor juga berhubungan dengan faktor sosial dan sifat ataupun kepribadian seseorang yang sangat luas antara lain batasan budaya dan tradisi penerimaan sosial terhadap pemakaian humor serta pola penggunaan humor dalam keluarga (Thorson & Powell, 1996), motivasi seseorang untuk membuat humor, kebutuhan akan pengakuan sosial, keterbukaan serta keinginan dan kemampuan untuk berkomunikasi. Semua elemen ini tidak diragukan lagi bervariasi antara satu individu dan individu yang lain, sehingga tidaklah mungkin menganalisis semua elemen secara keseluruhan (Thorson & Powell).

Menonjolnya emosi positif merupakan karakteristik orang yang sehat mental. Hampir semua penelitian, baik klinis maupun eksperimen menunjukkan bahwa emosi positif menunjang aktualisasi diri, harga diri (*self-esteem*), dan penyesuaian diri. Meskipun perasaan seseorang tergantung pada apa yang dibawa oleh kehidupan untuknya, tetapi apakah pengalaman itu akan menyenangkan atau tidak ditentukan oleh bagaimana nilai-nilai seseorang dan bagaimana orang tersebut menyikapinya. Meskipun dalam keadaan tertekan yang amat sangat, biasanya orang yang kompeten secara emosional tetap mampu mengendalikan keseimbangan emosinya pada sisi emosi yang positif (Cann & Calhoun, 1999).

Kemampuan paling dasar manusia untuk membangun emosi positif, tertawa, sudah ada sejak minggu ke 20 hidupnya (Kataria, 1999), dan mulai digunakan sebagai katarsis emosi pada akhir masa kanak-kanak (Hurlock, 1992). Data inilah yang membuktikan bahwa tertawa merupakan bagian integral dari kesehatan fisik seseorang. Tertawa 200 kali sama efektifnya untuk membakar kalori dengan 10 menit berlatih di mesin dayung (Kataria, 1999).

Bayi yang mengalami banyak emosi senang meletakkan dasar-dasar untuk penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial yang baik (Hurlock, 1992). Pada semua usia, kuatnya emosi senang merupakan jaminan untuk penyesuaian diri yang baik (Hurlock).

Dengan tertawa perasaan negatif dapat teratasi (Bippus, 2000), karena tertawa dapat menurunkan tekanan darah, mengoksidasi darah (Caroll, 1996), mengurangi ketegangan, menghambat sekresi hormon yang mempengaruhi emosi negatif, dan menghasilkan hormon yang mempengaruhi emosi positif (Wade & Tavis, 1996), meningkatkan energi (Anderson, 1989), memungkinkan energi otak mengalir ke sistem saraf yang lain (Caroll, 1996), membuat neurotransmitter bekerja dalam keadaan seimbang (Bennet, Zeller, Rosenber, & McCann, 2003), dan memengaruhi sistem kekebalan tubuh (Wade & Tavis, 1996). Sel imun lidah yang berfungsi membunuh kuman yang masuk lewat pemapasan, berjumlah tinggi bila seseorang bersuasana hati positif, dan sebaliknya bila bemuansa hati negatif (Francis, Monahan, & Berger, 2004).

Emosi positif berpengaruh positif terhadap kesehatan seseorang dan lebih dapat diterima oleh

masyarakat (Lowis, 1997). Menurut Cousins (sitat dalam Saroglou & Anciaux, 2004), tertawa membuat seseorang merasa gembira, optimis, percaya diri, dan memiliki rasa kasih sayang. Bila seseorang tertawa, orang lain yang melihatnya biasanya akan ikut merasa senang (Prawitasari, Martani, & Adiyanti, 1996).

Salah satu bagian yang penting dalam kompetensi emosional adalah mengembangkan pola konstruktif dalam perasaan dan ekspresi. Seringkali hal ini dapat menghilangkan emosi negatif. Salah satu cara yang cukup potensial adalah memiliki selera humor. Selera humor adalah penyesuaian diri yang adaptif. Seseorang yang tetap mampu objektif dalam melihat suatu ketidaksesuaian dalam suatu situasi cenderung tidak akan terjebak dalam situasi tersebut. Menertawakan diri sendiri mungkin adalah cara yang paling sehat dan paling efektif yang pernah ditirukan untuk mengurangi ketegangan dan perasaan-perasaan negatif (Coleman, 1971).

Kebiasaan humor sangat baik bagi kesehatan mental. Humor termasuk salah satu mekanisme pertahanan yang baik untuk menghadapi masalah (Thorson, 1995). Humor membebaskan seseorang dari perasaan-perasaan yang terpendam (Weiten, 2007) dan memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan perasaan yang tidak dapat diekspresikan secara langsung (Wade & Tavis, 1996).

Salah satu karakteristik orang yang sehat mental, menurut Maslow, adalah mempunyai selera humor yang baik (Lowis, 1997). Bila seseorang mampu menertawakan suatu masalah berarti orang tersebut mampu memandang masalah tersebut dari sudut pandang yang baru dan melihatnya sebagai sesuatu yang menggelikan (Wade & Tavis, 1996).

Meskipun kadang apa yang diekspresikan dalam humor adalah rasa bermusuhan, misalnya pada saat seseorang menertawakan kesalahan atau ketidakmujuran orang lain, humor dapat mengurangi perasaan negatif yang ada. Penelitian Dworkin dan Efran (sitat dalam Rodriguez, 2006) menunjukkan bahwa baik humor yang bermusuhan atau tidak secara signifikan mampu mengurangi perasaan marah dan stres. Humor yang agresif biasanya digunakan untuk melepaskan supresi.

Berdasarkan uraian terdahulu, permasalahan utama yang ingin dijawab dalam penelitian ini

adalah: Apakah selera humor dapat menurunkan stres, yang ditinjau dari meta analisis.

Merujuk pada beberapa hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan pada sebuah hipotesis bahwa selera humor berkorelasi negatif dengan stres. Makalah ini bertujuan untuk mempelajari fenomena selera humor, dan kemudian mengintegrasikannya pada berbagai temuan tersebut di dalam sebuah metaanalisis.

Metode

Identifikasi Variabel-variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan variabel tergantung (kriteria) dan bebas (prediktor), sebagai berikut.

1. Stres merupakan variabel *endogenous* (variabel tergantung), yaitu variabel yang akan dijelaskan dan diprediksi.
2. Selera humor yaitu variabel yang memengaruhi (variabel bebas).

Definisi Operasional Variabel-Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel adalah sebagai berikut.

Stres. Stres yang merupakan variabel tergantung merupakan keadaan tertekan yang dialami se-seorang dalam menghadapi masalah yang dihadapi sehari-hari. Stres diukur melalui angket dengan tiga pengukuran, yaitu (a) gejala fisik, berupa munculnya keluhan sakit kepala, gangguan tidur, merasa lelah tanpa alasan yang jelas, sakit perut, ketegangan otot (terutama di leher dan di bahu), dan mudah berkeringat, (b) gejala psikologis, berupa kecemasan, sensitif, kebosanan, mudah marah, gugup, komunikasi tidak efektif, tidak yakin akan kemampuan diri, lelah mental, memendam perasaan, tidak bisa konsentrasi, dan hilang semangat hidup, dan (c) gejala perilaku, berupa peningkatan frekuensi absen, prestasi, dan produktivitas menurun, penggunaan obat-obatan, menghindari pekerjaan, perilaku makan tidak normal, dan penurunan hubungan interpersonal. Alat ukur stres yang digunakan pada penelitian ini, antara lain *The Perceived Stress Scale (PSS)*, *Stress reactivity*, *The Everyday Problems Scale*

(EPS), *The Stress Arousal Check List (SACL)*, *Natural Killer Cell Activity (NK Cell Activity/NKCA)*, dan *The Life Experiences Survey (LES)*.

Sense of humor (selera humor). Rasa humor yang merupakan variabel laten, diperoleh melalui angket dengan alat MSHS (*Multidimensional Sense of Humor Scale*) yang diungkap dengan pengukuran tiga variabel, yaitu (a) *the conformist sense*, yaitu tingkat kesamaan di antara individu satu dan yang lain dalam apresiasi terhadap materi-materi humor, (b) *the quantitative sense*, yang menunjukkan seberapa sering seseorang tertawa dan tersenyum, serta seberapa mudahnya seseorang merasa gembira, dan (c) *the productive sense*, yang menekankan seberapa banyak seseorang menceriterakan cerita-cerita lucu dan membuat orang lain gembira.

Subjek

Subjek penelitian meliputi (1) Mahasiswa, (2) Laki-laki dewasa (18-85 tahun), (3) Perempuan dewasa (18-90 tahun), (4) Janda dewasa (61-83 tahun), (5) Perawat, dan (6) Dosen.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam artikel yang dianalisis adalah angket yang mengukur *sense of humor* dan stres. Untuk mengukur *sense of humor*, masing-masing peneliti menggunakan alat ukur yang berbeda-beda, sebagai berikut (diurutkan berdasarkan yang terbanyak digunakan oleh peneliti).

Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS). MSHS disusun oleh Thorson dan Powells pada 1990 (Thorson & Powells, 1993). MSHS terdiri atas 24 butir (18 butir positif dan 6 butir negatif) dengan penilaian menggunakan skala Likert. Untuk butir positif digunakan penilaian: Sangat Tidak Setuju (STS)=0; Tidak Setuju (TS)=1; Netral (N)=2; Setuju (S)=3; dan Sangat Setuju (SS)=4, sedangkan untuk butir negatif sistem penilaian adalah sebaliknya.

Thorson & Powell melakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur pada 426 orang, yang terdiri atas 136 laki-laki dan 290 perempuan di Nebraska dengan usia 18-90 tahun. Koefisien korelasi butir-

total pada MSHS bergerak antara $r = 0.31 - 0.96$, dengan mean = 71.8 ($SD = 12.9$) dan median = 72.0. Dari hasil penelitian juga ditunjukkan tidak ada perbedaan hasil MSHS ditinjau dari usia. MSHS adalah *self report* yang mengukur *sense of humor* secara keseluruhan, terdiri atas 24 pernyataan untuk mengukur aspek humor yang terdiri atas (a) *the con-formist sense*, yaitu tingkat kesamaan di antara individu satu dengan yang lain dalam apresiasi terhadap materi-materi humor, (b) *the quantitative sense*, yang menunjukkan seberapa sering seseorang tertawa dan tersenyum, serta seberapa mudahnya seseorang merasa gembira (khusus untuk aspek ini, terkadang diperlakukan sebagai dua aspek terpisah), dan (c) *the productive sense*, yang menekankan seberapa banyak seseorang menceritakan cerita-cerita lucu dan membuat orang lain gembira. MSHS memiliki korelasi dengan the Coping Humor Scale (CHS), sebesar $r = 0.56$ dan $p < 0.001$, sedangkan dengan the Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) memiliki korelasi ($r = 0.47$ dan $p < 0.001$) pada subjek 424 orang dewasa di Kanada (Kaufman disitat dalam Thorson & Powell, 1997).

Analisis Faktor dengan metode komponen utama menghasilkan 4 faktor yang mirip pada temuan studi validasi (Thorson, 1995; Thorson & Powell, 1996; sekalipun terdiri atas empat faktor, tingginya interkorelasi antar-faktor (0.39 - 0.56) membuat skor total yang akhirnya digunakan sebagai indikator selera humor. Martin, et al. (2003) serta Martin dan Lefcourt (1993) menemukan MSHS berkorelasi dengan *The Coping Humor Scale* (CHS) dengan $r = 0.56$ dan dengan *The Situational Humor Response Questionnaire* dengan $r = 0.47$. Kohler dan Ruch (1996) juga menemukan MSHS secara kuat berkorelasi dengan inventory sifat *state cheerfulness*. Thorson, Powell, Schuller, dan Hampes (1997) melaporkan angka 0,91 sebagai nilai reliabilitas (Cronbach's Alpha) MSHS.

The Coping Humor Scale (CHS). CHS terdiri atas 7 butir untuk mengukur secara spesifik derajat kemampuan subjek dalam menggunakan humor sebagai alat untuk penurunan stres. Sebagai contoh butirnya adalah "Saya biasanya membaca komik humor, bila dalam situasi menegangkan"; "Saya punya pengalaman bahwa humor bisa

menyelesaikan masalah secara efektif." Semakin tinggi, nilai CHS menunjukkan bahwa semakin tinggi pula kemampuan seseorang itu dalam memanfaatkan humor sebagai alat untuk penyelesaian atau peredam emosi dalam setiap masalah ($Mean = 3.44$, $SD = 0.76$; nilai reliabilitas = 0,76). CHS memiliki ko-relasi dengan alat ukur *empowerment* ($r = 0.24$, $p < 0.001$); *positive mood* ($r = 0.34$, $p < 0.001$), dan *stopped rumination* ($r = 0.24$, $p < 0.001$). (Bippus, 2000).

Item pada CHS diukur dengan 4 pilihan jawaban mulai dari sangat setuju sampai sangat tidak setuju dan diskor mulai dari 1-28. Martin & Lefcourt (1993) menemukan alpha cronbach antara 6.0-7.0. Validitas penelitian ini didukung dengan korelasi yang signifikan ($r = 0.64$, $p < 0.001$) diikuti dengan merating selera humor rekan seusia subjek penelitian mahasiswa untuk mendukung validasi penelitian.

The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ). (SHRQ) terdiri atas 21 butir yang merupakan angket *multiple choice*. Angket ini digunakan untuk mengukur respon individu dalam menghadapi berbagai macam situasi yang terkait dengan humor. Misalnya dengan jawaban senang atau tidak senang, umum atau biasa. Contoh pernyataan dalam instrumen ini adalah "Bila sedang makan di restoran dengan beberapa teman dan pelayan menumpahkan semangkok sup ke salah satu teman Anda, bagaimana reaksi Anda?" dan "Jika Anda sedang terlibat dalam pertemuan dengan seseorang yang professional dan seseorang menyebut nama Anda secara salah, bagaimana reaksi Anda?". SHRQ sebagai alat ukur *sense of humor* dengan skor reliabilitas 0.70 s/d 0.85. SHRQ memiliki reliabilitas = 0.45, $p < 0.01$ dan antara SHRQ dengan tertawa spontan memiliki korelasi ($r = .45$, $p < 0.01$) sedangkan antara SHRQ dengan skor humor ($r = 0.23$ dan $p < 0.05$).

The Humor Response Scale (HRS). HRS dikembangkan untuk mengukur *sense of humor* atau kepekaan seseorang dalam menghadapi situasi humor. Situasi humor ditunjukkan dalam bentuk tulisan dalam angket dan dalam bentuk gambar. Skor pengisian angket berdasar skala Likert. Semakin tinggi skornya menunjukkan bahwa *sense of humor* seseorang makin tinggi, dan sebaliknya semakin rendah *sense of humor*nya

makin tidak peka. HRS memiliki reliabilitas (Cronbach's Alpha)= 0.86. HRS memiliki korelasi dengan the Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS), sebesar $r = 0.28$ dan $p < 0.01$ (Thorson et al., 1997).

The Humor Orientation Scale (HOS). HOS yang disusun oleh S.Booth-Butterfield dan M.Booth-Butterfield (sitat dalam Lefcourt, Davidson, Stepherd, Phillips, Prkachin, & Mills, 2000) merupakan alat ukur *sense of humor* yang terdiri atas 17 butir dari beberapa cerita humor dari berbagai macam situasi. Contoh butir pada angket ini adalah: "Saya senang menceriterakan peristiwa lucu yang saya alami"; "Lucu adalah gaya komunikasi saya yang alami/tidak dibuat-buat". Masing-masing butir memperoleh skor dari 1 untuk kategori tidak sesuai, dan tertinggi 5, bila pernyataan pada masing-masing butir tergo-long sangat sesuai dengan dirinya ($Mean = 3.71$; $SD = 0.59$, dengan nilai reliabilitas (Cronbach's Alpha) = 0.89) (Miczo, 2004). Hasil korelasi antara nilai HOS dengan *positive Mood*; $r = 0.22$ dan $p < 0.001$, dengan *empowerment*, $r = 0.11$ dan $p < 0.05$, dan dengan *stopped rumination*, $r = 0.18$ dan $p < 0.001$ (Bippus, 2000).

Humor appreciation. Apresiasi humor adalah kemampuan seseorang dalam memberikan penilaian terhadap serangkaian cerita humor melalui skala Likert dengan penilaian dari mulai skor 0 yang menunjukkan bahwa cerita humor adalah tidak lucu sampai dengan skor 5 yang menunjukkan kategori sangat lucu. Dari penilaian tersebut, kemudian skor dijumlahkan. Semakin tinggi skor, hal tersebut menunjukkan bahwa *sense of humornya* semakin tinggi pula. Hasil penelitian Thorson et al. (1997) menunjukkan bahwa *Humor appreciation* memiliki korelasi dengan the Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) dengan $r = 0.68$ dan $p < 0.001$. *Humor appreciation* juga memiliki korelasi positif dengan *active coping* dengan $r = 0.19$ dan $p < 0.01$ (Saroglou & Anciaux, 2004). Reliabilitas skor *Humor appreciation* dengan cronbach's alpha sebesar $r = 0.78$.

Untuk mengukur stres digunakan skala sebagai berikut (diurutkan dari instrumen yang paling banyak dipakai pada penelitian yang dimetanalisis).

The Perceived Stress Scale (PSS). PSS adalah *self report* untuk pengukuran global tentang persepsi terhadap stres. Skala terdiri atas 14 butir yang dirancang untuk mengukur derajat pikiran dan perasaan seseorang yang biasanya terjadi dalam hidup mereka yang tidak bisa direncanakan ataupun dikontrol. Responden diminta memberikan penilaian tentang bagaimana frekuensi pengalaman sebagian perasaan ataupun pikiran yang dirasakan responden selama bulan-bulan terakhir dengan 5 skala angka mulai dari tidak pernah (0) sampai dengan ke sangat sering (4). Kemudian seluruh butir dijumlahkan dan jadilah skor stres. Semakin tinggi nilai seseorang, semakin tinggi pula persepsi terhadap stres yang dirasakannya. Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (sitat dalam Abel & Maxwell; 2002), memperoleh reliabilitas *test-retest* dari $r = 0.85$ selama dua hari ke $r = 0.55$ selama 6 minggu. Cohen et al. juga memperoleh korelasi kecil sampai menengah dengan PSS dan angka pengalaman negatif ($r's = 0.17$ s/d 0.39) dan korelasi tinggi antara PSS dan persepsi terhadap pengalaman hidup ($r's = 0.24$ s/d 0.49). Reliabilitas = 0.86, dan internal reliabilitasnya = 0.84 s/d 0.86.

Stress reactivity. Reaksi stres ini pada dasarnya merupakan catatan *mood* atau perasaan yang dialami masing-masing individu setiap harinya. Skor emosi negatif dinilai mulai dari skala 1 (*very stressful*) sampai dengan 5 (*not very stressful*). Setelah masing-masing dinilai sesuai dengan skala yang ada, kemudian nilainya dijumlahkan. Semakin tinggi skor reaksi stres justru menunjukkan tidak mengalami stres dan sebaliknya semakin rendah mengindikasikan bahwa individu semakin stres. Skor *Stress reactivity* menunjukkan reaksi terhadap stress pada suatu kehidupan dengan nilai $M=1.87$; $SD=0.51$, dan reliabilitas internal =0.82. Hasil korelasi *stress reactivity* dengan PSS adalah $r = 0.53$ dan $p < 0.01$ (Miczo, 2004)

The Everyday Problems Scale (EPS). EPS terdiri atas 34 persoalan yang biasanya terjadi setiap hari dan dialami oleh para responden. Responden diminta untuk memberikan tanda *check list* (V) tentang masalah yang dialami selama dua bulan terakhir. Setelah selesai kemudian semua persoalan dari seluruh tanda dijumlahkan. Semakin tinggi nilai, mengindikasikan nilai semakin tinggi tingkat stres yang

dialami. EPS memiliki korelasi yang tinggi dengan angket stres PSS ($r = 0.27$) dan berkorelasi dengan survei terhadap masalah kehidupan ($r = 0.56$) dengan reliabilitas = 0.81.

The Stress Arousal Check List (SACL). SACL merupakan alat ukur untuk menentukan tingkat stres atau kondisi rileks. Masing-masing responden diminta untuk mengisi angket dengan memberi tanda check list (V) pada kondisi yang sesuai dengan dirinya. Semakin tinggi skor angket, semakin stres kondisi yang dialaminya. SCAL berkorelasi dengan EPS sebesar 0.37 dan $p < 0.01$. SCAL menentukan tingkat stres, dengan $M=4.10$; $SD=0.56$, dan reliabilitas internal = 0.79).

Natural Killer Cell Activity (NK Cell Activity/ NKCA). NK Cell Activity adalah teknik untuk mengukur kondisi stres melalui *radiolabeled chromium* (51Cr) yang diukur selama 4 jam. Korelasi alat ukur ini dengan kondisi stres bervariasi antara dari 0.979 sampai 0.000, dengan koefisien mean korelasi 0.791. Skor *the Humor Response Scale* (HRS) menjelaskan 67% varians NK cell activity pada kelompok humor ($R^2 = 0.669$, $p < 0.005$). Hal ini menunjukkan bahwa efek tawa dapat meningkatkan NK cell activity.

The Life Experiences Survey (LES). LES adalah alat ukur untuk mendiagnosis akibat positif ataupun negatif suatu kehidupan yang dapat mengakibatkan stres. Cohen et al. (sitat dalam Abel & Maxwell, 2002) menemukan bahwa PSS memiliki korelasi dengan LES sebesar $r = 0.56$, $p < 0.01$. LES memiliki reliabilitas internal sebesar 0.81 (alpha Cronbach).

Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari jurnal melalui media elektronik seperti *digital library*, Internet, serta secara manual melalui penelusuran koleksi beberapa jurnal peneliti. Adapun penelusuran berbagai jurnal tersebut diakses dari per-pustakaan *Proquest*, *Highwire*, *Sagepubonline*, *EBSCO*, *Educational Resource Information Center (ERIC)*, *Questia Media America, Inc.* dan *Google-scholar*. Adapun beberapa kata kunci yang digunakan adalah "humor" dan "stress." Jurnal yang diperoleh peneliti berasal dari jurnal *Humor; Communication Studies; The Journals of Gerontology;*

Anima, Indonesian Psychological Journal; Alternative Therapies in Health and Medicine; Journal of Social and Clinical Psychology; Disaster Prevention and Management; The Journal of Psychology; Journal of Clinical Psychology, dan Genetic, Social, and General Psychology Monographs.

Pencarian dibatasi pada file dengan format *full-text* dan *scholarly journal* (*peer-reviewed journal*). Artikel yang diperoleh berjumlah 51 artikel. Artikel-artikel tersebut diseleksi berdasarkan judul, abstrak, dan kata kunci. Artikel-artikel tersebut akan dilibatkan dalam meta-analisis, apabila memenuhi beberapa kriteria berikut ini: (1) mencantumkan ukuran efek (r , t , atau F) yang mengindikasikan hubungan langsung antara selera humor dan stres, (2) pengukuran selera humor terbagi menjadi enam metode pengukuran, yaitu MSHS, CHS, SHRQ, HRS, HOS, *Humor Appreciation*, dan (3) pengukuran stres terbagi menjadi beberapa metode, yaitu PSS, *Stress Reactivity*, EPS, SCAL, NKCA, dan LES. Dengan menggunakan ketiga kriteria seleksi tersebut, diperoleh 12 artikel yang memenuhi syarat.

Pertimbangan masing-masing selera humor dan stres diukur dengan enam metode pengukuran adalah karena masing-masing alat memiliki interkorelasi yang baik.

Kriteria Data yang Dianalisis

Dari hasil penelusuran jurnal penelitian yang dipublikasikan dari tahun 1995-2007, diperoleh 51 jurnal, namun hanya 42 studi dari 12 jurnal yang memenuhi kriteria data untuk dianalisis dengan menggunakan studi meta-analisis ini, yaitu selera humor sebagai variabel bebas dan stres sebagai variabel tergantung.

Analisis Data

Analisis data menggunakan program komputer *Microsoft Excel 2003*, Tabel berikut ini menyajikan beberapa data hasil dari perhitungan analisis menggunakan formula yang telah dikemukakan oleh Hunter dan Schmidt (1990).

Meta-analisis digunakan sebagai dasar menerima atau menolak hipotesis yang diajukan

(Hunter & Schmidt, 1990). Hal ini disebabkan untuk mengoreksi adanya kesalahan penelitian yang disebabkan oleh manusia atau peneliti itu sendiri, yang disebut dengan artefak (Hunter & Schmidt). Selanjutnya, menurut Hunter dan Schmidt, dalam penelitian meta-analisis, akumulasi hasil penelitian merupakan suatu proses yang dapat dilakukan dengan (a) menghitung statistik deskriptif yang diinginkan untuk setiap studi kemudian menghitung reratanya, (b) menghitung varians statistik dari studi tersebut, (c) mengoreksi varians yang ada, karena ada kemungkinan adanya *sampling errors*, (d) mengoreksi rerata dan standar deviasi dari penelitian, dan (e) membandingkan standar deviasi dan rerata yang sudah dikoreksi untuk menilai berbagai variasi yang ada.

Studi meta-analisis yang dilakukan ini beranjak dari studi-studi primer yang berbentuk studi korelasi yang merupakan deskripsi dari korelasi aktual antara variabel bebas, yaitu selera humor dan variabel tergantungnya yaitu stres. Walaupun menurut Hunter dan Schmidt (1990) ada sebelas artefak, namun pada studi meta-analisis korelasi ini, ada dua artefak yang dikoreksi. Hal ini disebabkan keterbatasan data yang ada. Adapun artefak yang dikaji adalah

1. Kesalahan sampling (*sampling error atau bare-bone meta-analysis*), dalam hal ini koreksi kesalahan sampling yang dilakukan adalah (a) estimasi r populasi, (b) varians dari koefisien r

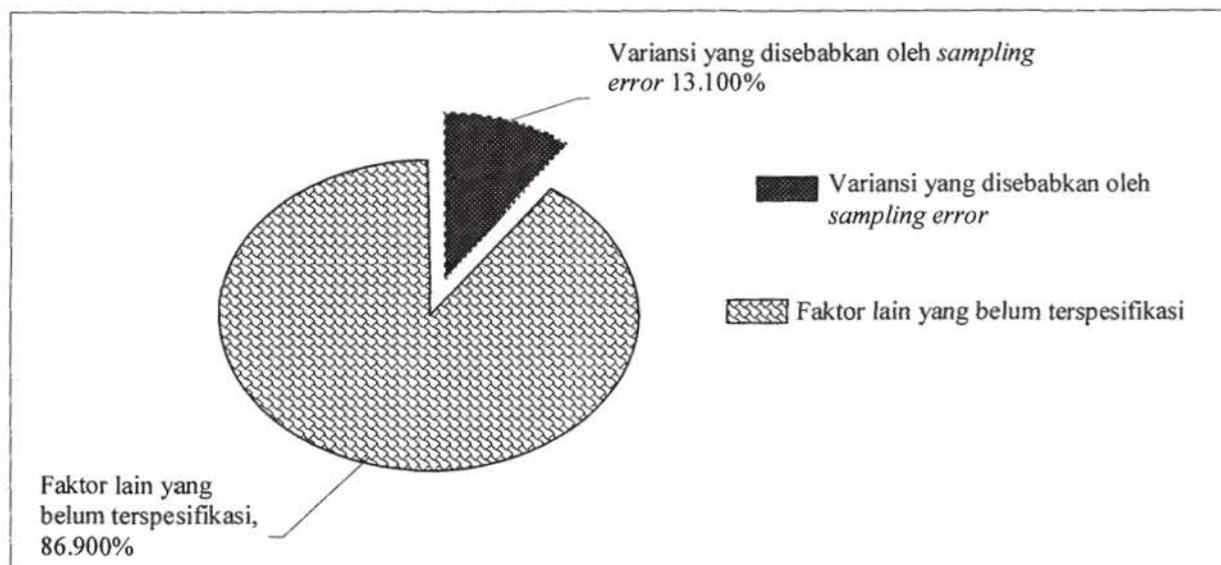
populasi terbobot, (c) varians r populasi kesalahan pengambilan sampel, dan (d) estimasi varian r populasi.

2. Kesalahan pengukuran (*error of measurement*). Adapun beberapa tahapan yang dapat dilakukan untuk mengoreksi kesalahan ini adalah (a) memeriksa reliabilitas instrumen r_{xx} (dari instrumen variabel tergantung) dan r_{yy} (dari instrumen variabel bebas), (b) koreksi kesalahan pengukuran X, yang ditunjukkan dengan simbol $a = \sqrt{r_{xx}}$ (b) koreksi kesalahan pengukuran Y, yang ditunjukkan adanya simbol $b = \sqrt{r_{yy}}$ (c) koreksi kesalahan pengukuran, (d) rerata kesalahan pengukuran pada X dan Y, yang diperoleh dari rerata $A = (\text{rerata } a) (\text{rerata } b)$, dan (d) estimasi r populasi, yang ditunjukkan dengan simbol r_p yang diperoleh dari rerata/rerata A.

Pendekatan psikometris dari Hunter dan Schmidt (1990) digunakan dalam meta-analisis ini. Pendekatan ini mengestimasi korelasi populasi dengan mengoreksi korelasi hasil amatan dari artefak, misalnya *sampling error*, *measurement error* atau *range restriction*. Tipe ukuran efek yang digunakan adalah korelasi (r). Apabila ditemukan ukuran efek lain, akan ditransformasikan terlebih dahulu menjadi skor r . Dalam penelitian kali ini pengoreksian dilakukan sampai tahap *measurement error*, untuk variabel selera humor dan stres. Masing-masing variabel dikoreksi karena adanya informasi yang menjelaskan reliabilitas pengukurannya, baik dari segi pengukuran ulang atau konsistensi internal.

Tabel 1
Statistik Deskriptif Koefisien Korelasi dan Reliabilitas Instrumen

	Min	Maks	Rerata	SD
Sampel (N)	33	290	119	88
Korelasi	-0.670	0.514	-0.12	0.26
Reliabilitas R_{xx}	0.70	0.99	0.87	0.06



Gambar 1. Persentase variansi setelah pengoreksian *bare bones*

Hasil

Dari kedua belas artikel, diperoleh 42 koefisien ukuran efek. Koefisien korelasi berkisar antara -0.670 sampai 0.514 , dengan nilai rata-rata sebelum dikoreksi adalah -0.120 . Koefisien reliabilitas yang diperoleh berjumlah 42 dari 42 ukuran efek yang tersedia. Koefisien reliabilitas konsistensi internal variabel stres berkisar antara 0.70 sampai 0.99 , sedangkan variabel selera humor memiliki koefisien reliabilitas dari 0.70 sampai 0.97 , dengan nilai rerata sebesar 0.8967 . Jumlah sampel dari penelitian primer berkisar antara 33 sampai 290, dengan nilai rerata 119. Seluruh data merupakan hasil penelitian primer dan hingga saat ini belum ditemukan penelitian dengan metode meta-analisis tentang keterkaitan selera humor dan stres.

Jumlah sampel total 5.015 orang. Subjek yang dilibatkan umumnya adalah mahasiswa sebanyak 54.76% (23 dari 42 studi), sisanya adalah orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan sebesar 33.33% (14 dari 42 studi), perawat 4 studi (9.53%), dan dosen 1 studi (2.38%). Tahun publikasi berkisar antara 1995 sampai 2007. Hasil lengkap dapat dilihat pada Lampiran 1, sedangkan

statistik deskriptifnya dapat dilihat pada Tabel 1. Lampiran 1 berisi transformasi nilai F dan t ke nilai r . Rangkuman koefisien korelasi beserta reliabilitas dapat dilihat pada Lampiran 2, dan rangkuman hasil dapat dilihat pada Lampiran 3.

Meta Analisis Bare Bones

Estimasi korelasi populasi yang diperoleh adalah $(-)$ 0.112 dengan variansi korelasi populasi sebesar 0.063 . Variansi nilai yang disebabkan oleh kesalahan sampling adalah 0.008 (13.100%). Setelah dikoreksi dengan variansi tersebut, variansi *Bare-bones* (hanya dikoreksi dari kesalahan pengambilan sampel) menjadi 0.055 ($0.063-0.008$). Dengan simpangan baku hasil koreksi sebesar 0.234 , diperoleh estimasi korelasi populasi pada interval kepercayaan dengan taraf 95% adalah $-0.570 \leq \rho \leq 0.346$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai r masuk dalam daerah batas interval untuk bisa diterima. Hasil ini dapat menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara selera humor dan stres dapat diterima.

Aspek lain yang perlu diperhatikan dan dapat dilakukan dalam kajian meta-analisis pada

beberapa studi primer tentang hubungan selera humor dan stres ini adalah dalam dua hal yaitu, kesalahan dalam pengambilan sampel dan kesalahan dalam pengukuran. Dalam bentuk grafik (Gambar 1) dapat dilihat bahwa masih terdapat 86.900% variansi yang disebabkan oleh faktor lain yang belum diketahui. Dengan demikian, perlu dilakukan pengoreksian lebih lanjut yaitu pengoreksian artefak kesalahan pengukuran (*measurement error*).

Meta Analisis dengan Mengoreksi Kesalahan Pengukuran

Artefak kesalahan pengukuran memberikan sumbangan terhadap variansi total sebesar 0.00003 (0.0440%). Setelah dikoreksi, variansi korelasi populasi menjadi 0.06789 (86.8555%) dan simpangan baku populasi terkoreksi menjadi 0.2605. Sebagai dampaknya, dengan interval kepercayaan 95%, estimasi korelasi populasi menjadi $-0.6358 \leq \rho \leq 0.3856$. Estimasi akhir terhadap koefisien ko-relasi populasi setelah pengoreksian kesalahan pengukuran adalah -0.1251. Representasi visual dapat dilihat pada Gambar 2.

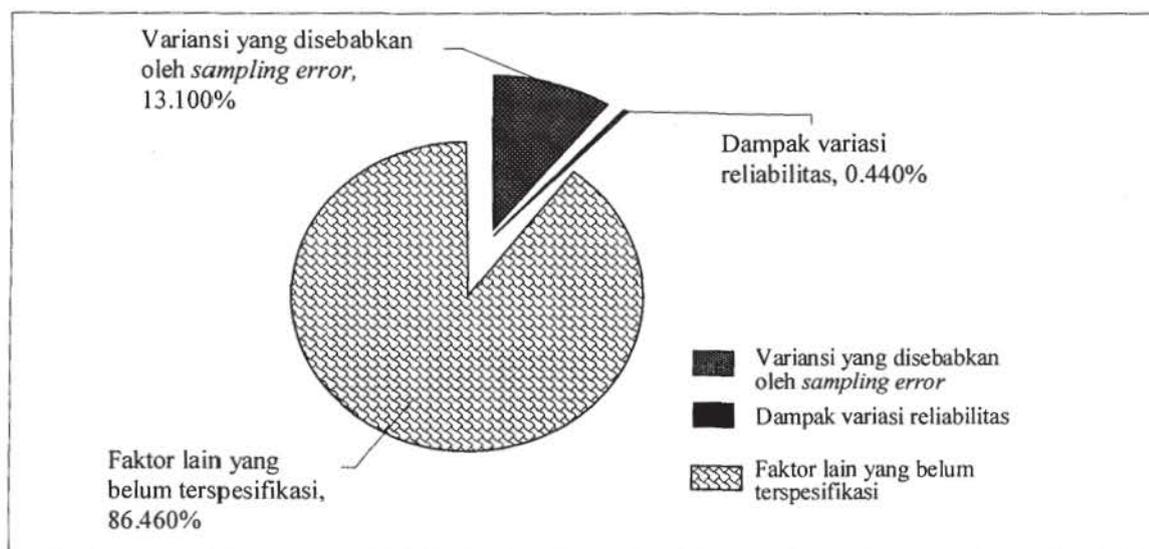
Bahasan

Studi meta-analisis ini dipandang perlu dilaku-

kan, selain untuk memberikan petunjuk yang spesifik bagi penelitian berikutnya (Sugiyanto, 2007) juga untuk melatih para peneliti lainnya bersikap kritis dengan hasil penelitian yang ada, karena ada kemungkinan hasil penelitiannya tidak bisa dipercaya sepenuhnya. Hal ini karena adanya artefak atau kemungkinan kesalahan yang dilakukan peneliti. Dari hasil koreksi terhadap sampling dan pengukuran pada studi-studi primer dapat disimpulkan bahwa selera humor diyakini berkorelasi dengan stres. Dengan kata lain selera humor bisa menjadi salah satu prediktor timbulnya stres.

Bila dilihat lebih jauh, studi-studi primer yang digunakan untuk studi meta-analisis ini menunjukkan koefien korelasi yang tidak tinggi, sehingga memengaruhi hasil dari studi ini. Namun, arah hubungan atau korelasi antara variabel bebas dan tergantung mendukung arah dengan berbagai studi primer dan kajian teoretis. Berarti dapat dikatakan bahwa ada korelasi negatif antara selera humor dan stres yang timbul dalam kehidupan individu.

Setelah pengoreksian *barebones* dan kesalahan pengukuran, koefisien korelasi populasi yang diperoleh adalah -0.1251. Angka ini mendekati hasil penelitian Thorson dan Powell (1997), yaitu $r = -0.12$ yang melakukan penelitian pada orang dewasa perempuan dengan usia rata-rata 39.5 tahun dan penelitian yang dilakukan oleh Ong (2004) dengan nilai $r = -0.14$ yang dilakukan pada janda dewasa 61-83 tahun. Hal ini



Gambar 2. Persentase variansi setelah pengoreksian kesalahan pengukuran

menunjukkan bahwa selera humor berkorelasi negatif dengan stres. Semakin tinggi tingkat selera humor individu, semakin rendah stresnya. Secara teoretis, hasil ini dapat dijelaskan berdasarkan fungsi psikologis individu. Individu yang memiliki selera humor tinggi pada umumnya memiliki kemampuan untuk mengapresiasi materi humor. Ia juga mampu menceritakan cerita lucu dan membuat orang lain gembira. Dengan demikian ditunjukkan bahwa seseorang yang selalu merasa gembira, mampu melakukan katarsis, serta membuat tertawa, akhirnya dapat menurunkan stres dan mampu menghadirkan kearifan dalam mengambil langkah pemecahan masalah (Miczo, 2004; Thorson & Powell, 1997).

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Martin dan Kuiper (2001) yang menunjukkan bahwa humor dapat dipakai sebagai alat untuk mengurangi suasana hati negatif, baik untuk mengatasi perasaan sedih (Lowis, 1997), ketakutan yang ada (Warner, 1991; Corey, 1986) maupun untuk meredakan kemarahan (Wade & Tavis, 1996). Individu yang mendapatkan nilai tinggi pada skala selera humor cenderung mempunyai nilai yang rendah pada stres kerja (Deaner & McConata, 1993). Kohler dan Ruch (1996) menyatakan bahwa ada hubungan antara selera humor dengan keriangian (*cheerfulness*) dan keriangian berhubungan dengan stres.

Hal yang perlu dicermati adalah rendahnya variansi yang dikoreksi, baik yang bersumber dari kesalahan *sampling* (13.100%) atau kesalahan pengukuran (0.0440%). Rendahnya persentase variansi yang dikoreksi mengindikasikan bahwa sampel yang dipilih dan pengukuran yang digunakan sudah cukup memadai untuk mewakili karakteristik populasi. Hal ini terlihat dari sebaran koefisien korelasi dan reliabilitas yang memiliki rentang sebaran tidak begitu lebar. Selain itu, nilai-nilai yang menyimpang ditampilkan oleh studi dengan jumlah subjek sedikit.

Simpulan

Hasil studi meta-analisis ini mendukung studi-studi terdahulu (33 studi penelitian sebelumnya dari 42 studi) yang menyatakan bahwa ada

korelasi negatif antara selera humor dengan stres. Perbedaan variasi korelasi disebabkan adanya kesalahan pengambilan sampel dan pengukuran, baik pada variabel bebas maupun variabel tergantung.

Sekalipun selera humor memiliki dampak positif untuk menurunkan stres, namun kadangkala justru menimbulkan efek negatif seperti konflik antar-teman bila humor tidak tepat waktu, situasi, dan sasaran. Humor yang kasar dan menyerang orang lain tidak mengurangi, tetapi justru meningkatkan ketegangan dan kemarahan. Namun, pada umumnya *sense of humor* dapat memberikan akibat yang positif. Selera humor cenderung menurunkan stres dan menimbulkan efek-efek positif bagi kesehatan fisik ataupun psikis individu.

Sejalan dengan literatur yang telah ada, selera humor dapat ditingkatkan dengan meningkatkan kepekaan individu dalam menanggapi humor. Pada konteks akademik, ataupun di dunia kerja selera humor dapat ditingkatkan dengan melihat film humor, membaca *notes* humor, saling melontarkan *jokes* antar-teman, atau menonton acara TV yang menayangkan acara humor di waktu istirahat atau senggang saat makan siang.

Implikasi dan Arah Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan informasi yang tersedia dalam studi primer tentang hubungan antara selera humor terhadap stres diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara selera humor dengan stres. Perbedaan variasi korelasi dapat disebabkan antara lain karena kesalahan dalam pengambilan sampel sebesar 13.100% dan kesalahan dalam pengukuran variabel independen maupun dependen sebesar 0.0440%.

Beberapa penelitian tentang efek selera humor menunjukkan hubungan yang negatif dengan stres. Selera humor yang tinggi akan meningkatkan kemampuan seseorang dalam memahami, menikmati atau menghargai humor, membuat humor, menyukai humor, dan orang-orang humoris, serta menggunakan humor untuk meredakan ketegangan dan mencapai tujuan sosial (Abel, 2002)

Mengingat masih ada 86.8555% faktor lain yang belum teridentifikasi pada penelitian ini, maka untuk penelitian selanjutnya dapat ditambah variabel lain sebagai prediktor stres, antara lain

time management, unwillingness to communicate, loneliness, psychological well being, kematangan emosi, asertivitas, dan dukungan sosial.

Pustaka Acuan

Artikel bertanda bintang adalah artikel yang dipakai dalam meta-analisis

- *Abel, M.H., & Maxwell, D. (2002). Humor and affective consequences of a stressful task. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*(2), 165-190.
- *Abel, M.H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor, 15* (4), 365-381.
- *Abel, M. H. (1998). Interaction of humor and gender in moderating relationships between stress and outcomes. *The Journal of Psychology, 132* (3), 267-276.
- Anderson, C.A. (1989). An examination of perceived control, humor, irrational beliefs, and positive stress as moderators of the relation between negative stress and health. *Basic and Applied Social Psychology, 10*(2), 101-117.
- *Bennett, M. P., Zeller, J. M., Rosenberg, L., & McCann, J. (2003). The effect of mirthful laughter on stress and natural killer cell activity. *Alter-native Therapies, 9*(2). 38-44.
- Bippus, A.M., (2000). Humor usage in comforting episodes: Factors predicting outcomes. *Western Journal of Communication, 64* (4), 359-384.
- Cann, A. Holt., & Calhoun, L.G. (1999). The roles of humor and sense of humor in responses to stressors. *Humor International Journal of Humor Research, 12*, 177-193
- Caroll, J.L. (1996). The relationship between humor appreciation and perceived physical health. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 27*, 34-37
- Chapman, A.J., & Foot, H.C. (1976). *Humour and laughter: Theory, research, and applications*. New York: John Wiley & Sons.
- Coleman, J.C. (1971). *Psychology and effective behavior*. Bombay: D.B.Taraporevala Sons & Co. Private, Ltd.
- Corey, G. (1986). *Theory & practice of counseling & psychotherapy* (3rd ed.). California: Brooks/Cole Publishing Comp.
- Deaner, S. L., & Mc. Conatha, J. T. (1993). The relationship of humor to depression and personality. *Psychology Reports, 72*, 755-763.
- Drever, J. (1986). *Kamus psikologi*. Jakarta: Bina Aksara.
- Francis, L., Monahan, K., & Berger, C. (2004). A laughing matter? The use of humor in medical interactions. *Motivation & Emotion, 23*, 155-174.
- *Fry, P.S. (1995). Perfectionism, humor, and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping styles of women executives. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 121*(2), 213-244.
- Fukuyama, F. (1992). *The end of history and the last man*. New York: The Free Press.
- Goleman, D. (1997). *Kecerdasan emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ* (T. Hermaya, Pengalih bhs.). Jakarta: Gramedia.
- *Hartanti (2007). *Laugh therapy: An intervention to decrease work stress of nurse*. Paper presented at the International Conference on Improving the Quality of Human Life: Multidisciplinary Approach on Strategic Relevance for Urban Issues, on September 6-7 in Surabaya, Indonesia.
- *Hartanti (2003). Peran sense of humor pada dampak negatif stres kerja dosen. *Anima, Indonesian Psychological Journal, 18*(4), 393-408.
- Hunter, J. E., & Schmidt, F.L. (1990). *Methods of meta-analysis: Correcting error and bias in research findings*. Newbury Park: Sage Publications.
- Hurlock, E. B. (1992). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (M. Chandrasa, Pengalih bhs.). Jakarta: Airlangga.
- Kataria, M. (1999). *Laugh for no reason*. Mumbai: Madhuri International.
- Koeswara. (1992). *Psikologi eksistensial: Pengantar*. Bandung: Eresco.
- Kohler, G., & Ruch, W. (1996). Sources of variance in current sense of humor inventories: How much substance, how much method variance? *Humor: International Journal of Humor Research, 9*, 363-397.

- Lefcourt, H.M., Davidson, K., Stepherd, R., Phillips, M., Prkachin, K., & Mills, D. (2000). Perspective-taking humor: Accounting for stress moderation. *Journal of Social and Clinical Psychology, 14*(4), 373-391.
- Lowis, M. J. (1997). A humor workshop program to aid coping with life stress. *Academic Research Library, 38* (1 & 2), 25-38.
- Martin, R.A., Doris, P.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.
- Martin, R.A., & Kuiper, N.A. (2001). Daily occurrence of laughter: Relationship with age, gender, dan type A personality. *Humor: International Journal of Humor Research, 12*, 365-384.
- Martin, R.A., & Lefcourt, H.M. (1993). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*, 1313-1324.
- McGhee, P.E. (1979). *Humor. Its origin and development*. San Fransisco: W.H. Freeman and Company.
- *Miczo, N. (2004). Humor ability, unwillingness to communicate, loneliness, and perceived stress: Testing a security theory. *Academic Research Li-brary, 55*(2), 209-22.
- *Moran, C.C (1999). Recruits' predicions of positve reactions in diasaster and emergency work. *Disaster Prevention and Management, 8*(3), 177-183.
- Overholser, J.C. (2002). Sense of humor when coping with life stress. *Personality and Individual Differences, 13*, 799-804.
- *Ong, A.D, Bergeman, C.S., & Bisconti, T.L. (2004). The role of daily positive emotions during conjugal bereavement. *The Journals of Geron-tology, 59B*(4), 168-176.
- Prawitasari, J.E., Martani, W., & Adiyanti, M.G. (1996). *Seminar emosi pada orang Jawa dan Kalimantan*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Rodriguez, M.M. (2006). Effects of a humor-centered activity on disruptive behavior in patients in a general hospital psychiatric ward. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 6*(1), 53-64.
- Ruch, W. (2004). Temperament, Eysenck's PEN system, and humor-related traits. *Humor: Interna-tional Journal of Humor Research, 7*, 209-244.
- *Saroglou, V., & Anciaux, L (2004). Liking sick humor: Coping styles and religion as predictors. *Humor, 17*(3), 257-277.
- Schultz, D. (1977). *Growth psychology: Models of the healthy personality*. New York: Van Nostrand Company.
- Sugiyanto (2007). *Meta-analisis*. Bahan perkuliahan metode kuantitatif, Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Thorson, J.A, Powell, F.C., Schuller, I.S., & Hampses, W.P. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology, 53*(6), 605-617.
- Thorson, J.A., & Powell, F.C. (1996). Women, aging, and sense of humor. *Humor: International Journal of Humor Research, 9*(2), 169-186.
- Thorson, J.A. (1995). Did you ever see a hearse go by? Some thoughts on gallows humor. *Journal of American Cultur, 16*(2), 17-24.
- Thorson, J.A., & Powell, F.C. (1993). Development and validation of Multidimensional Sense of Humor Scale. *Journal of Clinical Psychology, 49*, 13-23.
- Wade, C., & Tavis, C. (1996). *Psychology*. New York: Harper Collins College Publisher.
- Warner, S. L. (1991). Humor: A coping response for student nurses. *Archives-of-Psychiatric-Nursing, 5*(1), 10-16.
- Weiten, W. (2007). *Psychology, themes, & variations* (7th ed.). California: Brooks/Cole Publishing Company.

Lampiran 1

Transformasi Nilai F dan t ke Nilai r

No	N	Subjek	Peneliti	Tahun	Alat Ukur x	Alat ukur y	F	t	r_{xy}
1	62	perawat	Hartanti	2007	MSHS	Stres – total	-	-4.71	-0.52
2	62	s.d.a.	s.d.a.	2007	MSHS	Stres – psikologis	-	-4.15	-0.47
3	62	s.d.a.	s.d.a.	2007	MSHS	Stres – perilaku	-	-4.37	-0.49
4	62	s.d.a.	s.d.a.	2007	MSHS	Stres – fisiologis	-	-1.87	-0.24
5	256	dewasa (17-88 th)	Saroglou, & Anciaux	2004	Humor Appreciation	PSS	-	-	-0.08
6	202	mahasiswa	Mizco, N.	2004	HOS	PSS	-	-	-0.29
7	202	s.d.a.	s.d.a.	2004	CHS	PSS	-	-	-0.24
8	55	janda (61-83 th)	Ong, A. D.	2004	MSHS	PSS	-	-	-0.09
9	55	s.d.a.	s.d.a.	2004	MSHS	Stress Reactivity	-	-	-0.14
10	39	dosen	Hartanti	2003	MSHS	Angket Stres	0.11	-	0.05
11	33	perempuan sehat	Bennet, M. P., et al	2003	SHRQ	PSS	-	-0.66	-0.18
12	33	s.d.a.	s.d.a.	2003	HRS	NKCA	-	-1.52	-0.26
13	76	mahasiswa	Abel, M. H.	2002	MSHS	EPS	6.67	-	0.29
14	76	s.d.a.	s.d.a.	2002	MSHS	PSS	8.44	-	0.32
15	76	s.d.a.	s.d.a.	2002	MSHS	PSS	-	2.3	0.26
16	76	s.d.a.	s.d.a.	2002	MSHS	EPS	-	5.16	0.51
17	76	s.d.a.	s.d.a.	2002	MSHS	PSS	-	-4.17	0.44
18	76	s.d.a.	s.d.a.	2002	MSHS	PSS	-	-2.99	-0.33
19	253	mahasiswa ($\chi = 19.76$ th)	Abel, M. H.	2002	MSHS	PSS	-	-3.35	-0.21
20	253	s.d.a.	s.d.a.	2002	MSHS	PSS	-	4.93	0.3
21	253	s.d.a.	s.d.a.	2002	MSHS	EPS	-	7.31	0.42
22	187	mahasiswa ($\chi = 19.22$ th)	Abel, M. H. & Maxwell, D	2002	MSHS	PSS	-	-5.12	-0.35
23	36	mahasiswa	Moran, C. C.	1999	MSHS	PSS	-	-	-0.07
24	36	s.d.a.	s.d.a.	1999	MSHS	PSS	-	-	-0.03
25	36	s.d.a.	s.d.a.	1999	MSHS	PSS	-	-	-0.1
26	36	s.d.a.	s.d.a.	1999	MSHS	PSS	-	-	-0.1
27	36	s.d.a.	s.d.a.	1999	MSHS	PSS	-	-	-0.05
28	36	s.d.a.	s.d.a.	1999	MSHS	PSS	-	-	0.07
29	36	s.d.a.	s.d.a.	1999	MSHS	PSS	-	-	-0.28
30	36	s.d.a.	s.d.a.	1999	MSHS	PSS	-	-	-0.32
31	131	mahasiswa	Abel, M.H.	1998	MSHS	PSS	-	-	-0.36
32	131	s.d.a.	s.d.a.	1998	MSHS	PSS	-	-	-0.27
33	131	s.d.a.	s.d.a.	1998	MSHS	PSS	-	-	-0.21
34	136	lelaki ($\chi = 34.3$ th)	Thorson, & Powell	1997	MSHS	SCAL	-	-	-0.18
35	136	s.d.a.	s.d.a.	1997	CHS	Stress Reactivity	-	-	-0.23
36	136	s.d.a.	s.d.a.	1997	MSHS	Stress Reactivity	-	-	-0.15
37	136	s.d.a.	s.d.a.	1997	SHRQ	SCAL	-	-	-0.22
38	290	perempuan ($\chi = 39.5$ th)	s.d.a.	1997	CHS	LES	-	-	-0.11
39	290	s.d.a.	s.d.a.	1997	SHRQ	PSS	-	-	-0.19
40	290	s.d.a.	s.d.a.	1997	CHS	PSS	-	-	-0.12
41	290	s.d.a.	s.d.a.	1997	HRS	PSS	-	-	-0.14
42	104	perempuan eksekutif	Fry, P.S.	1995	CHS	PSS	-	-	-0.67

Lampiran 2

Rangkuman Ukuran Efek dan Koefisien Reliabilitas 42 Studi

No	N	Subjek	Peneliti	Tahun	Alat ukur x	Alat ukur y	r_{xy}	r_{xx}	r_{yy}
1	62	perawat	Hartanti	2007	MSHS	Stres – total	-0.52**	0.95	0.92
2	62	s.d.a.	s.d.a.	2007	MSHS	Stres – psikologis	-0.47**	0.95	0.92
3	62	s.d.a.	s.d.a.	2007	MSHS	Stres – perilaku	-0.49**	0.95	0.92
4	62	s.d.a.	s.d.a.	2007	MSHS	Stres – fisiologis	-0.24	0.95	0.92
5	256	dewasa (17-88 th)	Saroglou, & Anciaux	2004	Humor Appreciation	PSS	-0.08	0.7	0.89
6	202	mahasiswa	Mizco, N.	2004	HOS	PSS	-0.29**	0.82	0.89
7	202	s.d.a.	s.d.a.	2004	CHS	PSS	-0.24**	0.82	0.76
8	55	janda (61-83 th)	Ong, A. D.	2004	MSHS	PSS	-0.09	0.86	0.87
9	55	s.d.a.	s.d.a.	2004	MSHS	Stress Reactivity	-0.14	0.86	0.87
10	39	dosen	Hartanti	2003	MSHS	Angket Stres	0.053	0.91	0.96
11	33	perempuan sehat	Bennet, M. P., et al	2003	SHRQ	PSS	-0.18**	0.99	0.91
12	33	s.d.a.	s.d.a.	2003	HRS	NKCA	-0.26	0.99	0.91
13	76	mahasiswa	Abel, M. H.	2002	MSHS	EPS	0.29*	0.81	0.97
14	76	mahasiswa	s.d.a.	2002	MSHS	PSS	0.32**	0.86	0.97
15	76	s.d.a.	s.d.a.	2002	MSHS	PSS	0.258*	0.86	0.97
16	76	s.d.a.	s.d.a.	2002	MSHS	EPS	0.514**	0.81	0.97
17	76	s.d.a.	s.d.a.	2002	MSHS	PSS	0.44**	0.86	0.97
18	76	s.d.a.	s.d.a.	2002	MSHS	PSS	-0.33**	0.86	0.97
19	253	mahasiswa ($\chi=19.76$ th)	Abel, M. H.	2002	MSHS	PSS	-0.21**	0.86	0.97
20	253	s.d.a.	s.d.a.	2002	MSHS	PSS	0.30**	0.86	0.97
21	253	s.d.a.	s.d.a.	2002	MSHS	EPS	0.42**	0.86	0.97
22	187	mahasiswa ($\chi=19.22$ th)	Abel, M. H. & Maxwell, D	2002	MSHS	PSS	-0.35**	0.86	0.91
23	36	mahasiswa	Moran, C. C.	1999	MSHS	PSS	-0.07	0.86	0.91
24	36	s.d.a.	s.d.a.	1999	MSHS	PSS	-0.03	0.86	0.91
25	36	s.d.a.	s.d.a.	1999	MSHS	PSS	-0.1	0.81	0.91
26	36	s.d.a.	s.d.a.	1999	MSHS	PSS	-0.1	0.82	0.91
27	36	s.d.a.	s.d.a.	1999	MSHS	PSS	-0.05	0.86	0.97
28	36	s.d.a.	s.d.a.	1999	MSHS	PSS	0.07	0.86	0.97
29	36	s.d.a.	s.d.a.	1999	MSHS	PSS	-0.28	0.86	0.97
30	36	s.d.a.	s.d.a.	1999	MSHS	PSS	-0.32	0.81	0.97
31	131	mahasiswa	Abel, M.H.	1998	MSHS	PSS	-0.36**	0.81	0.91
32	131	s.d.a.	s.d.a.	1998	MSHS	PSS	-0.27**	0.81	0.91
33	131	s.d.a.	s.d.a.	1998	MSHS	PSS	-0.21**	0.81	0.91
34	136	lelaki ($\chi=34.3$ th)	Thorson, & Powell	1997	MSHS	SCAL	-0.18*	0.94	0.92
35	136	s.d.a.	s.d.a.	1997	CHS	Stress Reactivity	-0.23**	0.94	0.92
36	136	s.d.a.	s.d.a.	1997	MSHS	Stress Reactivity	-0.15	0.94	0.92
37	136	s.d.a.	s.d.a.	1997	SHRQ	SCAL	-0.22*	0.94	0.92
38	290	perempuan ($\chi=39.5$ th)	s.d.a.	1997	CHS	LES	-0.11	0.94	0.92
39	290	s.d.a.	s.d.a.	1997	SHRQ	PSS	-0.19**	0.94	0.92
40	290	s.d.a.	s.d.a.	1997	CHS	PSS	-0.12*	0.94	0.92
41	290	s.d.a.	s.d.a.	1997	HRS	PSS	-0.14*	0.94	0.92
42	104	perempuan eksekutif	Fry, P.S.	1995	CHS	PSS	-0.67**	0.8	0.7

Keterangan rxy dengan ** (sangat signifikan); dengan * (signifikan); dan tanpa * (non-signifikan)

Lampiran 3

Rangkuman Hasil Meta Analisis

Keterangan bare bone	
Estimasi mean korelasi populasi	-0.112
Varians korelasi populasi	0.063
Simpangan baku korelasi populasi	0.251
Rerata N	119.405
Keterangan sampling error	
Varians kesalahan sampling	0.008
Varians korelasi populasi stlh dikoreksi berdasarkan sampling error	0.055
Simpangan baku korelasi populasi setlh dikoreksi sampling error	0.234
Batas bawah estimasi korelasi populasi yang sudah dikoreksi sampling error	-0.570
Batas atas estimasi korelasi populasi yang sudah dikoreksi sampling error	0.346
Persentase variansi yang disebabkan oleh <i>sampling error</i> .	13.1
Persentase faktor lain yang belum terspesifikasi	86.9
Reliabilitas dari r	0.869
Sampling error	0.013
Keterangan koreksi untuk kesalahan pengukuran	
Rerata gabungan dari r_{xx} dan r_{yy}	0.897
Estimasi mean korelasi populasi setelah dikoreksi measurement error	-0.125
Jumlah kuadrat koefisien varians	0.002
<i>Variance due to artifact variation</i>	0.000
Varians korelasi yang sebenarnya	0.068
SD korelasi populasi yang sebenarnya	0.261
Batas bawah korelasi populasi yang sudah dikoreksi akrena ksesalahan pengukuran	-0.636
Batas atas korelasi populasi yang sudah dikoreksi akrena ksesalahan pengukuran	0.386
Persentase dampak variasi reliabilitas	0.044
Persentase faktor lain yang belum terspesifikasi	86.856

Oktober 2008

ISSN 0215-0158
Volume 24, Nomor 1

Cetak Lepasoffprint

ANIMA

INDONESIAN PSYCHOLOGICAL JOURNAL

Apakah Selera Humor Menurunkan Stres?
Sebuah Meta-Analisis

Hartanti

Anima	Vol. 24	No. 1	Hlm. 1-100	Surabaya Oktober 2008	ISSN 0215-0158
-------	---------	-------	------------	--------------------------	-------------------

Anima diterbitkan sebagai media komunikasi dan disseminasi hasil penelitian dan karya ilmiah di bidang psikologi/ilmu-ilmu terkait serta bertujuan meningkatkan ilmu, pengetahuan, dan teori psikologi

Anima is published as a communication and dissemination media of research reports and scientific papers in psychology/related sciences with the aim to advance science, knowledge, and theory of psychology

Mitra Bestari / Reviewers

P. Janssen, CM (Bhakti Luhur, Malang), J. Endang Prawitasari (UGM, Yogyakarta)
Angela E. Hope (OMF, Australia), Anita Lie (EduB.Cons.), W.F. Maramis (DSJ)
S.C. Utami Munandar (UI, Jakarta), Sarlito Wirawan Sarwono (UI, Jakarta)
Thomas Dicky Hastjarjo (UGM, Yogyakarta)
Fathul Himam (UGM, Yogyakarta), Yusti Probowati Rahayu (UBAYA)
Laurens Kaluge (UNESA)

Penyunting Penyelia / Chief Editor

Hari K. Lasmono

Penyunting Pelaksana / Editorial Board

A.J. Tjahjoanggoro, Hartanti, Srisiuni Sugoto
Ide Bagus Siaputra, Anindito Aditomo, Hari K. Lasmono

Penyunting Pengelola / Managing Editor

Thomas S. Iswahyudi

Pelaksana Tata Usaha / Administration Board

Thomas S. Iswahyudi (Manager Umum / General Manager)
Arko Indramawan (Penyelia Umum / General Supervisor)

Staf Pemasaran (Marketing Staff)

Sabarianto, Soemarsono, Chusnul, Riwahyono, Tri Lina Rosita,
Sunaniah Matrolin, Narpati Wulandoro, Lucia S. Napitupulu

**Kep. Dirjen Dikti DepDikNas, No. 43/Dikti/Kep/2008
Terakreditasi / Accredited**

Anima diterbitkan empat kali setahun (pertama kali terbit Oktober 1985) oleh Laboratorium Psikologi Umum Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Anima is published quarterly (first published October 1985) by the Laboratory of General Psychology, Faculty of Psychology Surabaya University

Cetak Lepas / Offprint

Setiap penulis akan mendapatkan beberapa eksemplar cetak lepas naskahnya yang termuat

Several offprints (reprints) of a published article will be distributed to each contributor

Alamat Penyunting dan Tata Usaha / Editors and Administration Address

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
Jalan Raya Kalirungkt, Surabaya 60293
Tlp. (031) 2981246, 2981140
Faks (031) 2981271
E-mail: anima@ubaya.ac.id/ arli@mitra.net.id

Faculty of Psychology, Surabaya University
Jalan Raya Kalirungkt, Surabaya 60293
Call (62-31) 2981246, 2981140
Fax (62-31) 2981271

E-mail: hari_kail@ubaya.ac.id/ arli@mitra.net.id

Harga Berlangganan / Subscription

Pulau Jawa Rp80.000,00; Luar Jawa Rp100.000,00
Luar Negeri US\$50.00/volume (empat nomor, termasuk jasa kurir)
Dapat dibayarkan melalui Bank BCA Darmo, Surabaya, Indonesia.
No. Rek.: 088-4220498 (Thomas S. Iswahyudi)
Mohon bukti pengiriman uang dikirim atau difaks-kan ke penyunting

Inside Java Rp80.000,00; Outside Java Rp100.000,00
Overseas US\$50.00/volume (four issues, including airmail)
Payable through Bank BCA Darmo, Surabaya, Indonesia.
Account number: 088-4220498 (Thomas Iswahyudi)
A copy of the receipt should be sent or fax-ed to the editor

Petunjuk Bagi Penulis / Instructions to Authors

Panduan bagi penulis dapat dilihat pada halaman dalam sampul belakang (Petunjuk Bagi Penulis) atau sesuai pedoman publikasi American Psychological Association (2001, edisi ke-5)

Guidelines for contributors can be read at inside back cover (Petunjuk Bagi Penulis) or according to the rules of the American Psychological Association (2001, 5th edition)

Petunjuk Bagi Penulis/*Instruction to Authors*

1. Naskah berupa hasil penelitian atau pemikiran yang belum pernah dipublikasikan pada media cetak/elektronik lain. / *All manuscripts are research reports or in-depth reviews, book reviews, or obituaries*
2. Sistematika naskah hasil penelitian: / *Research reports must follow the usual format:*
 - a. judul (10-16 kata), nama penulis, lembaga afiliasi penulis, dan e-mail / *title (10-16 words), name of author(s), institution and address/ e-mail*
 - b. abstrak dalam bahasa Indonesia dan Inggris (penelitian: 100-150 kata, non-penelitian: 75-100 kata) beserta kata kunci / *abstract (research report: 100-150 words, reviews: 75-100 words)*
 - c. pendahuluan: latar belakang, masalah dan telaah teori terkait, tujuan penelitian dan rationale, hipotesis / *introduction: background, research problem and relevant theories, research purpose and rationale, hypothesis*
metode dan bahan penelitian / *method and research substance/material*
hasil dan bahasan, bila perlu simpulan tersendiri / *result and discussion, separate conclusion when necessary*
pustaka acuan. / *references*
3. Sistematika naskah hasil penelitian kualitatif atau pemikiran/kajian khusus, dapat memakai alternatif lain. / *Qualitative research reports may use a different format*
4. Sitasi/acuan sumber ditulis dengan nama penulis dan tahunnya, seperti contoh berikut ini. / *Citations should follow the APA style*
Matsumoto dan Willingham (2006) menengarai bahwa para atlet pemenang medali perak menunjukkan senyum yang tercampur kesedihan...
Ketika anak-anak transrasial yang diadopsi makin dewasa...tampak secara fisik berbeda dari orang tuanya (D.C. Lee & Quintana, 2005)
Ketika setiap subjek ... disebut *cross over design* (Kushner, 2002; Department of Animal Science, 2001).
Dahl (sitat dalam Miller, 2002) menyatakan bahwa tidur yang cukup....
5. Pustaka acuan wajib disesuaikan tata tulis menurut *Publication Manual of the American Psychological Association* (2001, 5th ed.), a.l.: / *References should follow the APA style, such as:*
 - a. **Buku dengan satu penulis:**
Cresswell, J. W. (2005). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education, Inc.
 - b. **Buku dengan dua atau lebih penulis:**
Andrade, J. , & May, J. (2004). *Cognitive psychology*. London: BIOS Scientific Publishers, Taylor and Francis Group.
 - c. **Karya dalam antologi/kumpulan tulisan/buku :**
Kop, W. J. (2005). Psychological interventions in patients with coronary heart disease. In L. C. James & R. A. Folen (Eds.), *The primary care consultant: The next frontier for psychologists in hospitals and clinics* (pp. 61-81). Washington, DC: American Psychological Association.
 - d. **Ensiklopedi, kamus, buku suntingan (tanpa pengarang):**
Agnes, M. (Ed). (2002). *Webster's new world dictionary and thesaurus* (2nd ed.). New York: Hungry Minds, Inc.
VandenBos, G.R. (Ed. in Chief). (2007). *APA dictionary of psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
 - e. **Buku dengan penulis dan penerbit sama:**
American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
 - f. **Dokumen resmi pemerintah yang diterbitkan oleh suatu penerbit tanpa pengarang dan lembaga:**
Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 1999, Pasal 4 (2) tentang ketenagakerjaan. (1999). Jakarta: Djambatan.
 - g. **Karya yang ditulis dengan suatu lembaga sebagai pengarangnya:**
Universitas Surabaya. (2006). *Pedoman akademik Universitas Surabaya*. Surabaya: Penulis.
 - h. **Skripsi/Tesis/Disertasi:**
Rahayu, Y. P. (2001). *Rekuisitur jaksa penuntut umum dan kepribadian otoritarian hakim dalam proses pemidanaan di Indonesia*. Disertasi, tidak diterbitkan, Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
 - i. **Makalah dalam seminar, penataran, lokakarya:**
Sia, T. D., & Lasmono, H. K. (2003). *Vark preference profile of university freshmen*. Presented at International Teaching Physiology Workshop, 11th National Meeting Indonesian Physiological Society/KoNas IAIFI, in Denpasar, October 14.
 - j. **Karya terjemahan:**
Sartre, J. P. (2000). *Psikologi imajinasi* (S.G. Sukur, Pengalih bhs.). Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya.
Matsumoto, D. (1994). *Pengantar psikologi lintas budaya* (A. Aditomo, Pengalih bhs.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar & Institute for Community Behavioral Change.
 - k. **Artikel dari jurnal profesional:**
Bitterman, M. E. (2006). Classical conditioning since Pavlov. *Review of General Psychology*, 10(4), 365-376.
Martorell, G. A., & Bugental, D. B. (2006). Maternal variations in stress reactivity: Implications for harsh parenting practices with very young children. *Journal of Family Psychology*, 20(4), 642-647.
 - l. **Artikel dari harian/mingguan/bulanan:**
Ada pengarang: Munsey, C. (2006, November). Improving student performance. *Monitor on Psychology*, pp. 34-35.
Tanpa pengarang: Materi kuliah ITB dapat diakses lewat internet. (2001, 15 November). *Kompas*, hlm. 9.
 - m. **Artikel dari Internet:**
Crocker, S. F. (2000). "I-Thou" and its role in Gestalt therapy. Retrieved July 14, 2005, from www.g-gej.org/4-2/crocker.html
Richards, T. (n.d.). *Not just a pretty node system: What node hierarchies are really all about* [online]. Retrieved February 20, 2006, from <http://www.qsrinternational.com/resources/literature/unpublishedpapers/ot%20just%20a%20Pretty%20Node%20System.pps>