

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. Landasan Teori

##### 2.1.1. Komunikasi Interpersonal

###### A. Definisi Komunikasi Interpersonal

Komunikasi kemudian digolongkan menjadi beberapa tipe komunikasi berdasarkan jumlah komunikan dan komunikatornya. Menurut Cangara, tipe komunikasi dibagi menjadi lima bagian, yaitu komunikasi interpersonal, komunikasi kelompok kecil, komunikasi organisasi, komunikasi massa dan komunikasi publik.

Komunikasi interpersonal adalah proses komunikasi antara dua individu (atau lebih) yang interdependen dan saling terhubung. Interdependen dalam komunikasi interpersonal artinya saling bergantung, dimana antar individu memiliki kekuatan untuk mempengaruhi satu sama lain (de Vito, 2016).

Dalam praktiknya, komunikasi interpersonal seringkali terjadi di lingkungan sekitar, misalnya komunikasi antara dua orang sahabat, komunikasi antara anak dan orang tua, komunikasi antara mahasiswa dan dosen, komunikasi antara kakak dan adik dan lainnya. Namun, adanya kehadiran *gadget*, media sosial dan aplikasi-aplikasi pendukung dalam berkomunikasi, kini komunikasi interpersonal juga dapat terjadi pada media tersebut, misalnya komunikasi antara anak dan ibu melalui pesan *WhatsApp Messenger* atau komunikasi antara mahasiswa dan dosen melalui *Google Meet*.

###### B. Prinsip-Prinsip Komunikasi Interpersonal

Dalam komunikasi interpersonal terdapat beberapa prinsip dasar atau umum yang menjadikan landasan mengapa komunikasi interpersonal itu ada. Prinsip komunikasi interpersonal ini merupakan gabungan dari hasil penelitian oleh beberapa ahli seperti, Paul Watzlawick, Janet Helmick Beavin dan Don. D Jackson dalam tengarnya yang berjudul *Pragmatics of Human Communication* (de Vito, 2016).

Prinsip-prinsip dari Komunikasi Interpersonal dalam buku De Vito adalah, sebagai berikut :

**1) Komunikasi Interpersonal adalah Proses Transaksional**

Komunikasi interpersonal akan selalu bergerak melingkar dan selalu berubah terhadap sesuatu yang terhubung dengannya. Sebagaimana elemen komunikasi akan terus berputar pada poros yang sama sebab elemen juga saling terhubung satu sama lain (tidak hanya individu saja). Adanya hal tersebut tentu akan memunculkan pengaruh antara individu satu dengan individu lainnya terkait bagaimana individu menyampaikan pesan serta memberikan respon atau umpan balik terhadap pesan dan komunikator tersebut.

**2) Komunikasi Interpersonal Memiliki Tujuan**

Menurut De Vito, terdapat lima tujuan dari komunikasi interpersonal, yaitu : (1) untuk belajar (*to learn*), (2) untuk saling terhubung atau membangun relasi (*to relate*), (3) untuk mempengaruhi (*to influence*), (4) untuk hiburan (*to play*), (5) untuk pertolongan atau bantuan (*to help*).

### **3) Komunikasi Interpersonal Bermakna Lebih dari Satu**

Setiap pesan yang disampaikan dalam komunikasi interpersonal, tentu akan memiliki makna atau pengartian yang berbeda oleh setiap individu yang menerima pesan tersebut. Bisa jadi akan ada kesamaan makna ketika menerima pesan, namun pemikiran yang berbeda tentu akan melahirkan pengartian, pemaknaan dan/atau pemahaman yang berbeda terkait pesan yang diterima.

### **4) Hubungan Interpersonal Memiliki Kesamaan atau Saling Melengkapi**

Adanya hubungan interpersonal dapat merangsang pola perilaku individu yang sama atau berbeda ketika berinteraksi. Pola perilaku yang sama akan menciptakan komunikasi interpersonal yang sejalan, tetapi pola perilaku yang berbeda juga akan melengkapi satu sama lain sehingga memungkinkan terjadinya komunikasi interpersonal yang sejalan.

### **5) Komunikasi Interpersonal Merujuk Pada Isi Pesan dan Hubungan**

Komunikasi interpersonal yang terjadi sebenarnya dapat merujuk pada isi pesan yang disampaikan. Tetapi di satu sisi, komunikasi interpersonal juga bisa saja terjadi karena (merujuk) sebuah hubungan antara individu yang saling berkomunikasi. Namun, yang perlu digaris bawahi adalah, dimensi dari sebuah isi atau pesan boleh saja sama tetapi belum tentu dimensi hubungan antar individu yang berkomunikasi juga sama.

#### **6) Komunikasi Interpersonal Memberikan Selingan**

Artinya, setiap individu membedakan urutan komunikasi menjadi dua bagian, yaitu tanggapan dan rangsangan yang berdasarkan pada perspektif masing-masing individu.

#### **7) Komunikasi Interpersonal Tidak Dapat Diulang, Diubah dan Dihindari**

Komunikasi interpersonal akan selalu terjadi tanpa kesengajaan atau ada tujuan tertentu saja. Komunikasi interpersonal tidak dapat dihindari, secara tidak sengaja setiap orang akan berkomunikasi tanpa unsur kesadaran. Komunikasi juga tidak dapat diubah dan diulang, dalam artian setiap individu tidak dapat mengubah komunikasi yang sudah terjadi. Individu juga tidak bisa mengulang hal yang sama pada komunikasi sebelumnya di komunikasi baru (selanjutnya).

### **C. Tujuan Komunikasi Interpersonal**

Dalam bukunya yang berjudul, De Vito mengemukakan bahwa terdapat lima tujuan dari komunikasi interpersonal, yaitu :

#### **1) Untuk belajar (*to learn*)**

Komunikasi interpersonal secara tidak langsung memiliki tujuan sebagai sarana belajar. Dalam hal ini, komunikasi interpersonal memberikan jalan bagi setiap individu untuk belajar menyampaikan pesan serta memahami diri sendiri dan orang lain. Melalui hal ini, individu dapat belajar bagaimana berkomunikasi

dengan individu lain serta memahami respon atau umpan balik yang mereka terima setelah menyampaikan pesan, baik dari segi perasaan, pikiran maupun kebiasaan.

**2) Untuk saling terhubung atau membangun relasi (*to relate*)**

Komunikasi interpersonal dapat menciptakan sebuah hubungan antar individu. Hubungan dalam komunikasi interpersonal bisa saja hubungan antar teman, hubungan sepasang kekasih, hubungan rekan kerja dan sebagainya.

**3) Untuk mempengaruhi (*to influence*)**

Komunikasi interpersonal bertujuan mempengaruhi setiap individu yang berkomunikasi. Dalam hal ini, individu dapat mempengaruhi sikap dan/atau perilaku terhadap individu lain.

**4) Untuk hiburan (*to play*)**

Komunikasi interpersonal dapat menjadi sarana hiburan. Ada masa dimana setiap individu perlu melakukan rehat sejenak dari keadaan atau situasi yang mendorong mereka untuk berpikir dan bersikap serius. Rehat dari keseriusan dapat dilakukan dengan berkomunikasi dengan rekan kerja atau teman dekat, seperti berdiskusi mengenai film baru atau sekedar bersenda gurau berbagi cerita keseharian selama beraktivitas.

**5) Untuk pertolongan atau bantuan (*to help*)**

Komunikasi interpersonal dapat menjadi sarana pertolongan atau bantuan bagi individu yang mengalami desakan/tekanan akan situasi yang dihadapi. Hal ini dapat dibuktikan dengan bercerita kepada teman dekat mengenai masalah yang membuat individu merasa gelisah atau sedih, atau juga dengan memberikan dorongan dalam bentuk nasihat.

#### **D. Elemen Komunikasi Interpersonal**

Dalam berkomunikasi tentu ada elemen-elemen penting yang menjadi dasar terciptanya sebuah komunikasi yang baik. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa akan tercipta komunikasi yang kurang baik sebab hilangnya salah satu elemen tersebut. Beberapa elemen dalam komunikasi interpersonal menurut De Vito sebagai berikut :

##### **1) Komunikator dan Komunikan (*Source – Receiver*)**

Komunikasi interpersonal sedikitnya melibatkan dua individu dalam sebuah komunikasi. Dua individu tersebut dapat dikategorikan sebagai komunikator dan komunikan. Komunikator adalah individu yang berperan menyampaikan pesan atau informasi, sementara komunikan adalah individu yang berperan sebagai penerima pesan, pendengar serta merespon pesan tersebut.

##### **2) Pesan (*Messages*)**

Sebuah pemberitahuan atau sinyal yang diberikan komunikator kepada komunikan dan diterima oleh salah satu atau gabungan indera manusia. Pesan dalam komunikasi dapat berupa sebuah tanda atau simbol, gambar, kata-kata, gestur hingga mimik wajah.

### 3) Saluran (*Channel*)

Saluran merupakan media dalam penyampaian pesan komunikasi. Media diartikan sebagai jembatan komunikasi antara komunikator dan komunikan. Misalnya, pada komunikasi interpersonal yang terjadi secara tatap muka (*face-to-face*), maka saluran yang terlibat adalah ketika individu berbicara dan mendengarkan (saluran vokal) atau juga ketika individu memberikan gestur dan mimik (saluran gestur).

### 4) Gangguan/Kebisingan (*Noise*)

Elemen ini dapat diartikan sebagai sesuatu yang mendistorsi pesan dari komunikator, sehingga komunikan mendapatkan pesan yang tidak sempurna atau bahkan tidak sama sekali mendapatkan pesan sebab adanya penghalang. Gangguan pesan dikategorikan menjadi empat bagian, diantaranya :

#### a) *Gangguan Fisik*

Gangguan yang terjadi di luar komunikator dan komunikan, seperti suara klakson mobil, tulisan yang buram dan kecil hingga gambar yang terlalu banyak.

#### b) *Gangguan Fisiologis*

Gangguan yang disebabkan komunikator atau komunikan itu sendiri, seperti lupa, kesalahan dalam mendengar, dan lainnya.

#### c) *Gangguan Psikologi*

Gangguan yang terjadi akibat adanya pengaruh dari sisi psikis komunikator atau komunikan,

seperti prasangka, emosi yang menggebu, pikiran tertutup dan lain lain.

d) *Gangguan Semantik*

Gangguan yang disebabkan adanya perbedaan sistem makna antara komunikator dan komunikan, seperti perbedaan bahasa, perbedaan dialek atau logat.

**5) Konteks (*Context*)**

Terciptanya komunikasi interpersonal juga dipengaruhi oleh elemen konteks, yang mana konteks memberikan sebuah pemaknaan dalam pesan yang disampaikan. Konteks dapat saja hadir dari lingkungan sekitar. Setidaknya ada empat dimensi dari konteks komunikasi interpersonal, diantaranya dimensi fisik (*physical dimension*), dimensi temporal (*temporal dimension*), dimensi psikologi-sosial (*social-psychological dimension*) dan dimensi kultur/budaya (*cultural dimension*).

**6) Etika (*Ethics*)**

Komunikasi interpersonal juga melibatkan etika sebagai bentuk tindakan dan perilaku individu dalam berkomunikasi, seperti tindakan benar atau salah, baik atau buruk, bermoral dan tidak bermoral. Etika juga berkaitan dengan sopan santun antar individu dalam berkomunikasi.

**E. Karakteristik Komunikasi Interpersonal**

Lebih lanjut De Vito (dalam Liliweri, 1997) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal memiliki ciri atau

karakteristik tersendiri sehingga dapat dikatakan sebagai komunikasi interpersonal yang efektif. Efektivitas komunikasi interpersonal menurut De Vito ditunjukkan dengan lima karakteristik, diantaranya :

**1) Keterbukaan (*Openess*)**

Keterbukaan atau *openness* yang dimaksud dalam komunikasi interpersonal adalah adanya perasaan ketidakberatan seseorang dalam menyampaikan kejujuran mengenai kondisinya maupun permasalahan yang sedang dihadapi. Selain itu, diartikan juga sebagai sikap seseorang yang mampu menerima segala fakta atau kejujuran terkait tentang dirinya.

**2) Sikap dukungan (*Supportiveness*)**

Adanya dukungan yang diberikan dalam komunikasi dapat menjadi sebuah motivasi bagi individu untuk meraih tujuan yang diinginkan.

**3) Empati (*Empathy*)**

Empati merupakan keadaan atau sikap seseorang yang turut merasakan perasaan dan keadaan orang lain. Empati yang tercipta dapat menumbuhkan rasa peduli terhadap sesama serta membangun motivasi satu sama lain.

**4) Kesetaraan atau Kesamaan (*Equality*)**

Penting dalam komunikasi memiliki kesamaan atau kesetaraan antara komunikator dan komunikan. Kesetaraan atau kesamaan yang dimaksud adalah tidak adanya sikap mendominasi antara kedua belah pihak,

sehingga komunikasi yang berjalan nantinya menjadi searah.

##### **5) Sikap Positif (*Positiveness*)**

Komunikasi yang diiringi dengan sikap positif akan menciptakan komunikasi efektif, saling membangun satu sama lain dan perasaan percaya diri. Sikap positif membawa setiap orang untuk bisa ‘memanusiakan’ orang lain dan tidak mudah menghakimi secara bebas.

#### **2.1.2. Penggunaan Humor dalam Komunikasi**

##### **A. Humor**

##### **1) Pengertian Humor**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, humor didefinisikan sebagai sesuatu yang lucu atau keadaan yang menggelikan hati ; mengandung unsur kelucuan atau kejenakaan. Sementara itu, definisi lain dari humor atau *humour* adalah kemampuan individu untuk menemukan sesuatu yang lucu ; melihat sesuatu yang lucu ; kualitas menjadi lucu (Oxford Languages; Cambridge Dictionary). Secara fundamental, humor merupakan fenomena sosial yang seringkali terjadi oleh setiap orang. Humor sendiri dapat digunakan sebagai salah satu metode untuk meningkatkan kohesi sosial yang ada. Sisi lain dari definisi humor dikemukakan (Morreall, 1987) yang menyebut bahwa humor merupakan sebuah pengakuan dari perasaan yang terjadi akibat adanya ketidaksesuaian serta perubahan psikologis yang terjadi secara tiba-tiba.

Humor, mengandung kejenakaan yang akan membawa setiap orang untuk tersenyum maupun tertawa. Disampaikan oleh (Widjaja,1993), bahwa humor

merupakan suatu kebutuhan manusia yang normal sebagai sarana hiburan dalam hidup.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa humor memiliki definisi sebagai sesuatu yang lucu atau jenaka, yang timbul akibat adanya perasaan dari perubahan psikologis sebagai bentuk hiburan pada diri.

## 2) Sejarah Humor

Dalam sejarahnya, humor berasal dari kata *umor* dalam bahasa Latin yang memiliki arti 'cairan'. Humor sudah ada sejak 400SM yang mana saat itu masyarakat Yunani Kuno menganggap bahwa suasana dan keadaan hati manusia ditentukan berdasarkan cairan yang ada di dalam tubuh, diantaranya yaitu *melancholy* (empedu hitam), *cholera* (empedu kuning), *phlegm* (lendir) dan *sanguis* (darah). Adanya perbedaan jumlah cairan tersebut dianggap dapat membawa seseorang pada suasana hati tertentu. Kelebihan pada cairan empedu hitam (*melancholic*) menentukan suasana sedih, cairan empedu kuning (*choleric*) menentukan suasana marah, cairan lender (*phlegmatic*) menentukan suasana dingin dan/atau tenang, serta cairan darah (*sanguine*) menentukan suasana bahagia atau senang.

Namun, seiring perkembangan ilmu saat ini, definisi humor dalam 'cairan' sudah tidak memiliki arti yang sejalan dengan pengertian umum zaman sekarang. Saat ini humor memiliki pengertian yang tertuju pada hal-hal lucu, menggelikan dan membuat orang tertawa (Rahmanadji, 2007).

## 3) Fungsi Humor

Secara umum humor memiliki fungsi untuk memberikan perasaan senang dan bahagia pada setiap individu. Namun, terdapat fungsi sesungguhnya dari sebuah humor sebagaimana menurut James Danandjaya yang menyatakan bahwa humor merupakan ‘jembatan’ dari perasaan seorang individu yang tidak sesuai (Rahmanadji, 2007).

Selain itu fungsi humor juga diutarakan oleh Sujoko dalam bukunya *Perilaku Manusia dalam Humor* (dalam Rahmanadji, 2007) , yaitu :

- 1) **Mengajarkan individu untuk melihat persoalan dari berbagai perspektif**, artinya mengajarkan individu untuk mampu melihat segala persoalan yang ada dari beberapa perspektif, misalnya sisi psikologis dan sisi lingkungan sosial.
- 2) **Memberikan kesadaran pada individu bahwa dirinya tidak selalu benar**, artinya dengan humor dapat menyadarkan seseorang terkait opini maupun pendapatnya bahwa tidak semuanya mampu sejalan dengan orang lain. Ini dapat disebut dengan *satire* atau sarkasme.
- 3) **Melaksanakan segala tujuan gagasan atau pesan dan keinginan**, artinya humor dapat menjadi jembatan seseorang untuk menyampaikan sebuah pesan atau misinya yang dikemas dalam sebuah hiburan tawa.
- 4) **Memberikan hiburan**, artinya humor dapat melepaskan perasaan – perasaan yang tidak nyaman pada diri seseorang, seperti penat, sedih, kecewa dan lainnya.
- 5) **Melancarkan pikiran**, artinya melalui humor seorang individu dapat melepaskan pikiran – pikiran negatif yang sedang terjadi, yang membuat dirinya terasa berat dalam berpikir.

- 6) **Membuat individu mentoleransi akan suatu hal**, artinya seseorang dapat memberikan toleransi terhadap suatu hal permakluman melalui humor.
- 7) **Memberikan pemahaman terhadap individu terkait persoalan pelik**, artinya dengan humor seseorang bisa memberikan gambaran atau kesadaran paham kepada orang lain atas persoalan yang pelik ; yang tidak dapat diceritakan secara langsung.

Namun, di sisi lain terdapat beberapa fungsi humor lainnya yang dikemukakan oleh Don. L. F Nilsen. Nilsen (dalam Hasanat & Subandi, 1998) membagi fungsi humor menjadi empat bagian, yaitu :

#### **1) Fungsi Psikologis**

Humor efektif dalam membantu individu menghadapi situasi – situasi yang tidak nyaman atau sukar. Menurut Sigmund Freud, humor berperan sebagai *coping strategy* seseorang yaitu alat pertahanan individu ketika dihadapkan oleh beberapa permasalahan diri.

#### **2) Fungsi Fisiologis**

Humor juga secara tidak langsung memberikan pengaruh besar pada aliran sistem tubuh manusia, melalui aliran darah, sistem kekebalan tubuh, sistem kinerja saraf dan lainnya. Hal ini dibuktikan oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lefcourt (dalam Hasanat & Subandi, 1998) bahwa terjadi peningkatan pada S-IgA, yang berkaitan dengan tingkat konsentrasi pada sistem kekebalan tubuh ketika manusia dihadapkan dengan humor.

#### **3) Fungsi Pendidikan**

Humor berperan menjadi ‘alat belajar; persuasi’ individu yang baik, sehingga individu lebih mampu memperhatikan, memahami, mendengarkan serta memberikan opini yang selektif terhadap seseorang dalam sebuah interaksi atau pembicaraan.

#### **4) Fungsi Sosial**

Humor dapat meningkatkan kohesi suatu kelompok di lingkungan sosial, namun dapat juga menjadi ‘alat seleksi’ dalam penciptaan suatu hubungan dengan banyak orang.

#### **4) Jenis Humor**

Terdapat beberapa jenis humor yang dapat diklasifikasikan menurut kriterium – kriteriumnya (Rahmanadji, 2007), yaitu :

- 1) Humor berdasarkan bentuk ekspresi menurut Setiawan (Rahmanadji, 2007) :
  - a) Humor personal, yaitu terjadi akibat diri sendiri dan tertuju pada diri sendiri pula.
  - b) Humor pergaulan, yaitu terjadi pada suatu kelompok kecil sebagai senda gurau, bisa pada lingkungan pertemanan.
  - c) Humor seni, yaitu terjadi pada ranah seni pada umumnya seperti wayang, ludruk, karikatur, kartun, komik maupun cerpen.
- 2) Humor berdasarkan penampilan (Pramono, 1983) :
  - a) Humor lisan (*verbal*), yaitu humor yang disampaikan melalui ucapan maupun perkataan.
  - b) Humor tulisan atau gambar (*visual*), yaitu humor yang disampaikan melalui visualisasi simbol, bentuk, maupun tanda.

- c) Humor gerakan tubuh, yaitu humor yang disampaikan melalui gerakan – gerakan tubuh sehingga memunculkan tanggapan lucu dari orang – orang yang melihatnya, seperti gerakan pantomim Charlie Chaplin dan Mr. Bean

3) Humor berdasarkan tujuan (Pramono, 1983) :

- a) Humor meringankan beban pesan, yaitu humor yang bertujuan untuk mengemas sebuah pesan menjadi lebih singkat dan dapat dimengerti oleh penerima pesan.
- b) Humor semata-mata untuk pesan, yaitu humor yang dibuat hanya untuk menyampaikan kelucuan atau kejenakaan saja.
- c) Humor kritik, yaitu humor yang berbentuk sindirian terhadap sesuatu atas ketidakpuasan individu.

### **B. Pengertian *Dark Humor***

*Dark humor* berasal dari dua kata bahasa Inggris, yaitu ‘*dark*’ artinya gelap dan ‘*humor*’ artinya sesuatu yang membuat lucu atau tertawa ; candaan ; lelucon (Oxford Learners Dictionary, 2022). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *dark humor* adalah candaan, lelucon atau sesuatu hal lucu dan menundang gelak tawa yang bersifat gelap (Ediarso dan Mulyono, 2021). *Dark humor* atau humor gelap dalam bahasa Indonesia merupakan salah satu sub-jenis humor yang menyajikan konsep tabu, sensitif, kasar dan menyindir pada suatu hal atau topik (Ferdinand, 2021). *Dark humor* memiliki istilah lainnya seperti *black humor*, *black comedy*, *dark comedy*, *dark jokes*, dan *gallows humor*. Sigmund Freud dalam esainya yang berjudul *Der Humor* menyebut bahwa *dark humor* atau *dark jokes* merupakan lelucon atau candaan

yang membangun ego individu untuk melakukan penolakan terhadap suatu realitas yang membuatnya tertekan dan menderita. Dalam hal ini dimaksudkan bahwa, individu memaksa dirinya untuk menolak tekanan penderitaan atau trauma dengan melakukan pelepasan melalui sebuah lelucon atau humor. *Dark humor* seringkali menyinggung konteks – konteks sensitif dan ‘tidak lumrah’ didengar oleh beberapa orang, misalnya tentang bunuh diri, kematian, kehilangan, kemiskinan, rasisme, seks hingga terorisme serta lainnya yang dianggap tabu (Ediarso dan Mulyono, 2021). Selain itu, *dark humor* yang juga memiliki frasa lain, yaitu *gallows humor* diartikan sebagai salah satu jenis humor yang muncul akibat adanya perasaan stress, trauma atau perasaan tertekan yang mengancam jiwa individu (Moran & Massam, 1997).

*Dark humor* tentu berbeda dengan *blue comedy* atau *blue humor*, meskipun dalam *dark humor* sendiri memuat konteks sensitif dan tabu mengenai seksisme. Namun, yang perlu diperhatikan dari *dark humor* sendiri ialah dasar ‘terciptanya’ humor tersebut, yaitu adanya perasaan tertekan atau trauma yang dirasakan individu sehingga memicu individu untuk melakukan pelepasan perasaan melalui hal-hal jenaka dan tawa. Hal ini sejalan dengan *The Relief Theory* (Teori Pelepasan) yang disebut dalam *Humorous Communication Theory* (Teori Komunikasi Humor) oleh Thomas Hobbes, Kenneth Burke dan Owen Lynch.

Dalam sejarahnya, istilah *dark humor* pertama kali diperkenalkan oleh Andre Breton, yaitu seorang surealis asal Prancis pada tahun 1940 dalam bukunya yang berjudul *Anthologie de l'humour Noir*. Andre Breton mengidentifikasi dan menginterpretasikan tulisan dari Jonathan Swift sebagai subgenre sindiran dan komedi yang berasal dari skeptisme dan sinisme. Sehingga, Andre

Breton menyatakan bahwa Jonathan Swift merupakan pencipta dari istilah *black humor* atau *gallows humor*, yang mana juga merujuk pada *dark humor* dan *dark jokes*.

Menurut S. Kunto Adi Wibowo, akademisi Ilmu Komunikasi Universitas Padjajaran, *dark humor* atau *dark jokes* merupakan sebuah fenomena yang hanya bisa diterima di kalangan usia tertentu saja. Sebagaimana yang diketahui bahwa penggunaan *dark humor* saat ini menjamur di kalangan para generasi Z, yang mana mereka tergolong dalam generasi digital dengan akses media sosial dan teknologi paling tinggi (Rastati, 2018). Keberadaan teknologi dan media sosial mempengaruhi generasi Z dalam membentuk *sense of humor* mereka, yang mana diartikan sebagai kemampuan individu dalam menginterpretasikan kejadian nyata sebagai hiburan atau lelucon dengan tujuan meringankan perasaan stress maupun tertekan (Sukoco, 2014).

*Dark humor* setidaknya juga memiliki manfaat dan penggunaan yang turut mengadopsi dari humor secara general. (Martin & Lefcourt, 1983) menyebut bahwa humor dapat berperan sebagai salah satu bentuk pelepasan ketegangan. (Moran & Massam, 1997) juga turut menyatakan bahwa humor dapat berperan sebagai *coping strategy* bagi individu yang menghadapi perasaan tertekan, tidak menyenangkan, stress hingga trauma dalam kehidupan sehari-harinya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *dark humor* secara tidak langsung mampu berperan sebagai *coping strategy* bagi individu untuk melepas ketegangan dan perasaan tertekan maupun trauma terhadap suatu peristiwa yang menyanggol sisi internal dan eksternal dari dirinya.

### C. Humor dalam Komunikasi

Sebagaimana yang telah disebutkan oleh Nilsen, humor memiliki empat fungsi, diantaranya fungsi psikologis, fungsi

fisiologis, fungsi pendidikan dan fungsi sosial. Dari keempat fungsi tersebut, secara tidak langsung memiliki kaitan dengan bidang komunikasi, bahwa humor yang disampaikan dalam sebuah interaksi komunikasi memberikan dampak yang besar bagi tiap – tiap individu. Salah satunya sebagai fungsi psikologis yang dapat menjadi sebuah *coping strategy* individu. Pernyataan ini pun turut didukung oleh (Moran & Massam, 1997) dan (Martin & Lefcourt, 1983) yang menyebut bahwa humor dapat berperan sebagai *coping strategy* dan sarana pelepasan ketegangan individu dari perasaan traumatis. Sehingga ketika dua individu saling berinteraksi dan melibatkan humor di dalam komunikasinya, maka salah satu dari individu dan/atau keduanya secara tidak langsung sedang melepaskan perasaan stresnya, ketegangannya, traumanya terhadap apa yang sedang dihadapi. Pada akhirnya, perasaan – perasaan tersebut akan perlahan berkurang dan individu akan kembali tenang.

Namun, lebih lanjut humor dalam komunikasi telah dinyatakan dalam *humorous communication theory* yang dibawa oleh Thomas Hobbes, Kenneth Burke dan Owen H. Lynch. Secara fundamental, humor merupakan bagian dari aktivitas komunikasi (Lynch, 2002). Dalam buku *Encyclopedia of Communication*, disebutkan bahwa terdapat tiga teori yang menyatakan alasan mengapa manusia menggunakan humor, diantaranya yaitu : (a) untuk memahami superioritas (*superiority theory of humour*), (b) untuk meredakan ketegangan (*relief theory of humour*), (c) untuk memahami keganjilan (*incongruity theory of humour*) (Littlejohn & Foss, 2009). Ketiga teori ini saling berhubungan satu sama lain dan menjadi pertimbangan terhadap komunikasi dan humor. Salah satu teorinya adalah teori bantuan humor (*relief theory humour*) yang mendefinisikan bahwa lelucon

atau humor dapat digunakan untuk meredakan ketegangan atau stress. Sehingga dapat disimpulkan bahwa humor memiliki keterkaitan dalam sebuah komunikasi atau interaksi yang mampu memberikan pengaruh untuk meredakan stress. Dimungkinkan hal ini turut berkaitan dengan *coping stress*. Kemudian (Lynch, 2002) menyebut bahwa studi komunikasi dengan humor dibagi kembali menjadi dua grup besar, yaitu studi retorik (*rhetorical studies*) dan fungsi peran sosial (*social functions of message*). Pada studi retorik berfokus pada teks dari pesan humor, sementara pada fungsi peran sosial berfokus pada pesan yang disampaikan dalam sebuah humor dan peran pesan dalam fokus tersebut.

### **2.1.3. Humorous Theory Communication (Teori Komunikasi Humor)**

Disampaikan oleh Thomas Hobbes dan Kenneth Burke, bahwa humor memiliki teori dalam komunikasi yang bernama teori komunikasi humor (*humorous theory communication*). Tidak hanya Hobbes dan Burke, Owen H. Lynch juga turut menyampaikan pemikirannya mengenai teori komunikasi humor. Dalam buku *Encyclopedia of Communication* yang ditulis Stephen W. Littlejohn dan Karen A. Foss, disebutkan bahwa terdapat tiga teori yang menyatakan alasan mengapa manusia menggunakan humor, diantaranya yaitu : (a) untuk memahami superioritas, (b) untuk meredakan ketegangan, (c) untuk memahami keganjilan (Littlejohn & Foss, 2009). Namun, sebelum masuk pada bidang komunikasi, lebih dalam humor dibahas pada bidang ilmu psikologi dan sosiologi. Ketiga alasan yang telah disebutkan sebelumnya merupakan bagian dari *psychological humor theory*, tetapi dalam hal ini komunikasi juga memiliki ‘peran penting’ sebagai media untuk saling menghubungkan ilmu psikologi, ilmu sosiologi dan ilmu komunikasi mengenai humor itu sendiri.

Owen H. Lynch sebagai salah satu teoritis *humorous communication theory* menyatakan bahwa secara fundamental humor merupakan bagian dari aktivitas komunikasi, sebab dalam prosesnya melibatkan paling sedikit dua individu yang saling berbicara dan tertawa (Lynch, 2002). Humor juga merupakan bagian dari sebuah pesan yang diberikan oleh individu atau kelompok sebagai bentuk motivasi psikologis. Tetapi dalam hal ini, pesan humor yang disampaikan tergantung pada bagaimana interpretasi individu atau kelompok tersebut, yang mana memperhitungkan konteks sosial serta peran fungsional dari konteks humor tersebut. Studi komunikasi humor fokus pada bagian yang berbeda dari proses komunikasi, sehingga Lynch menyatakan bahwa fokus komunikasi humor dibagi menjadi dua bagian, yaitu studi retorik dan fungsi peran sosial (Lynch, 2002). Tentu dari keduanya memiliki perbedaan fokus pembahasan, yang mana pada studi retorik lebih kepada bagaimana teks dari pesan humor yang disampaikan, sementara itu fungsi peran sosial membahas pada pesan yang disampaikan dalam sebuah humor dan peran pesan dalam fokus tersebut.

Pada studi retorika, humor bukanlah tentang memperhatikan mengapa individu tertawa, tetapi bagaimana humor dapat digunakan sebagai sarana untuk memotivasi individu untuk menafsirkan dan melihat situasi retorika atau lawannya dengan cara tertentu. Kajian pada studi retorika mengenai humor juga menggambarkan sensitifitas terhadap motivasi dibalik penggunaan humor dan pentingnya interpretasi individu terhadap pesan dalam humor tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa studi retorika dalam komunikasi humor memiliki arti bahwa bagaimana individu dapat menginterpretasikan pesan dalam humor sebagai motivasi

untuk dirinya, ketika individu berada dalam sebuah komunikasi dengan individu lain.

Sementara itu, pada fungsi peran sosial, studi komunikasi berfokus pada jenis humor tertentu yang menghasilkan fungsi komunikatif, seperti sebagai sarana menggoda dalam candaan, menghilangkan rasa bosan, mendapatkan daya tarik atau sekedar membujuk. Dalam hal ini, humor dianggap sebagai kunci terpenting dalam menghibur dan mencari teman (Civikly dalam Lynch, 2002). Selain itu, humor juga dapat berperan ketika individu dilanda stress berkepanjangan. Sebagaimana pernyataan Smith dan Powell, bahwa humor dapat meredakan ketegangan, memungkinkan terjadinya sebuah diskusi yang tidak direncanakan dan membantu membuat perasaan rileks terhadap individu. Sehingga didapatkan arti bahwa penelitian studi komunikasi mengenai humor dianggap mampu memperluas motivasi superioritas, kelegaan dan penyelesaian terhadap keganjilan yang dihadapi oleh individu. Hal ini sejalan dengan *psychological humor theory* yang telah disebutkan.

Teori superioritas (*superiority theory humour*) adalah teori yang menggambarkan bahwa orang tertawa karena melihat kekurangan yang dirasakan orang lain atau pada dirinya sendiri. Pada teori ini Thomas Hobbes menganggap bahwa semua tindakan manusia muncul dari keinginannya untuk mempertahankan diri, termasuk dengan tertawa demi resiliensi diri terhadap permasalahan yang membuat individu tertekan bahkan pada perasaan trauma sekalipun. Teori superioritas sendiri hanya bisa digunakan pada konteks humor dan generasi tertentu saja sebab tidak semua orang mampu menerima kekurangan dirinya sebagai obyek candaan.

Kemudian teori selanjutnya adalah teori bantuan humor (*relief theory humour*) yang memiliki definisi bahwa lelucon

atau humor dapat digunakan untuk meredakan ketegangan atau stress. Herbert Spencer mengutarakan pendapatnya bahwa tertawa merupakan hasil dari energi psikis yang dibangun untuk berdamai dengan perasaan tidak menyenangkan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa humor memiliki keterkaitan dalam sebuah komunikasi atau interaksi yang mampu memberikan pengaruh untuk meredakan stress. Dimungkinkan hal ini turut berkaitan dengan *coping stress*.

Terakhir teori keganjilan atau ketidakcocokan (*incongruity theory humor*) yang berpendapat bahwa sesuatu akan dianggap jenaka/lucu jika tidak logis, tidak rasional dan/atau tidak pantas. Konsepsi pada teori ini tidak termasuk pada superioritas atau bantuan motivasi pada humor ; dua teori sebelumnya, melainkan teori ini tercipta berdasarkan aktivitas intelektual dan dorongan perasaan superioritas atau perasaan untuk melepaskan ketegangan yang sedang dihadapi individu. Penggambaran teori ini ada pada acara-acara *stand up comedy* yang menjadikan hal-hal tidak rasional sebagai topik lelucon.

#### **2.1.4. *Coping Stress* dalam Perspektif Komunikasi**

##### **A. Pengertian *Coping Stress***

*Coping* didefinisikan sebagai pikiran serta tindakan yang realistis juga fleksibel untuk memecahkan sebuah masalah dan mengurangi stress yang dialami oleh individu (Lazarus, 2006). (Ismiati, 2015) mendefinisikan *coping* sebagai sebuah pikiran dan perilaku yang dilakukan individu secara sadar untuk meminimalisasi situasi tidak menyenangkan dan permasalahan yang dihadapi. Menurut Radley, *coping stress* memiliki arti berupa perilaku penyesuaian yang dilakukan individu melalui aspek kognitif untuk mengurangi hal-hal yang mengakibatkan stress kemudian menjadi diri yang lebih baik (Meiriana, 2016). Selain itu, *coping stress* juga memiliki penjelasan sebagai

sebuah strategi individu dalam memecahkan masalah dan membebaskan diri dari problematika serta tuntutan – tuntutan yang ada (*distress demands*) (Safaria dan Saputra, 2012). *Coping stress* terdiri dari berbagai macam cara yang berorientasi pada pengelolaan intrapsikis terhadap tuntutan dan konflik yang ada (Mashudi, 2014). Berdasarkan pendapat – pendapat menurut para ahli, disimpulkan bahwa *coping stress* merupakan suatu tindakan, perilaku, pemikiran individu yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mengatasi, meminimalisasi serta memecahkan situasi yang tidak nyaman hingga permasalahan – permasalahan yang dihadapi individu.

Setiap individu memiliki caranya masing-masing dalam menggunakan *coping* ketika mereka berada dalam masalah, stress atau situasi buruk. Proses *coping* sendiri memiliki hubungan antara perilaku dan lingkungan, yang mana keduanya saling berkesinambungan. Sehingga ketika individu dihadapi masalah atau perasaan tertekan, individu tersebut akan menerapkan *coping* berdasarkan keadaan dan pengalaman (Safaria dan Saputra, 2012).

### **B. Jenis Coping Stress**

(Lazarus dan Folkman, 2006) dalam bukunya membagi *coping stress* menjadi dua jenis, yaitu :

#### 1) *Emotion Focused Coping*

Jenis ini berfokus pada emosi individu, dimana individu mengatur atau mengontrol emosinya terhadap suatu masalah atau situasi yang membuatnya merasa tertekan. Hal ini juga dilakukan individu sebab dirinya tidak mampu mengatur stress yang ada sehingga memilih untuk mengatur emosinya.

## 2) *Problem Focused Coping*

Jenis ini berfokus pada stress atau permasalahan yang dihadapi individu. Individu tidak lagi menitikberatkan pada emosi melainkan pada permasalahan yang terjadi. Individu menggunakan kemampuan serta keterampilannya untuk mereduksi stress dan/atau masalah serta mengubah situasi dan kondisinya.

Hal ini juga sejalan dengan (Cervon dan Pervin, 2012) dan (Nevid et al, 2005) yang turut menyatakan bahwa jenis *coping stress* dibagi menjadi dua jenis, yaitu *coping stress* dengan fokus emosi dan *coping stress* dengan fokus masalah.

### **C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Coping Stress***

Dalam hal ini terdapat faktor – faktor yang mempengaruhi terbentuknya *coping stress*. (Mashudi, 2014) menyatakan setidaknya ada dua faktor yang mempengaruhi untuk mereduksi stress tersebut, yaitu :

#### 1) Kepribadian (*Personality*)

Kepribadian merupakan karakteristik tersendiri yang dimiliki masing-masing individu. Setiap individu memiliki karakter pribadi yang berbeda, namun tidak menutup kemungkinan ada pula kesamaan karakter dengan individu lainnya. Kepribadian memiliki pengaruh terhadap *coping stress*, misalnya kepribadian humoris, optimis dan lainnya.

#### 2) Dukungan Sosial (*Social Support*)

Setiap orang tentu membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial tidak memandang situasi yang sedang dihadapi oleh individu, baik situasi senang maupun situasi sedih atau stress. Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai sebuah pemberian dari individu satu untuk individu lainnya dalam bentuk materil maupun imateril. Namun, dalam hal ini dukungan sosial yang dimaksud adalah pemberian yang bertujuan untuk menolong atau membantu individu dalam menghadapi situasi buruk. Umumnya dukungan sosial diberikan oleh orang-orang terdekat, seperti keluarga besar, pasangan dan sahabat.

Sementara itu, ahli lainnya (Nevid et al, 2003) turut menyebutkan bahwa *coping stress* akan berhasil apabila dipengaruhi faktor – faktor berikut, seperti :

- 1) Harapan pada kemampuan diri (*Self-efficacy*)  
Adanya harapan dari kemampuan yang dimiliki individu untuk bisa mereduksi masalah, kemampuan mengelola stress dan emosi serta kemampuan mengarahkan diri ke arah yang lebih positif.

- 2) Sikap optimis (*Optimism*)

Sikap optimis juga menjadi salah satu faktor yang memberikan pengaruh pada keberhasilan coping stress. Individu yang memiliki sikap optimis maka dimungkinkan mampu menghadapi serta mengontrol stress yang ada.

3) Resiliensi psikologis (*Psychological Resilience*)

Koping memiliki keterkaitan dengan resiliensi psikologis. Individu yang memiliki resiliensi tinggi dimungkinkan jauh lebih efektif dalam menjalankan *coping stress* yang dimiliki. Resiliensi yang baik juga dapat membantu individu bertahan dalam segala situasi yang menerjang sehingga akan membentuk individu yang kuat dari sisi psikologis.

4) Dukungan sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai sebuah pemberian dari individu satu untuk individu lainnya dalam bentuk materil maupun imateril. Dukungan sosial diberikan oleh orang-orang terdekat, seperti keluarga besar, pasangan dan sahabat.

#### 2.1.5. Definisi Generasi Z

Kehadiran generasi manusia telah dijabarkan dalam sebuah teori generasi. Pengelompokan generasi manusia menimbulkan penampakan perbedaan manusia dari segi pribadi, perilaku, kebiasaan dan sosial. Generasi merupakan kelompok dari individu-individu yang memiliki kesamaan mulai dari umur, tahun kelahiran hingga kebiasaan-kebiasaan yang mengidentifikasikan diri mereka yang juga memberikan pengaruh terhadap perkembangan diri individu tersebut (Kupperschmidt's dalam Putra, 2016). Pengelompokan generasi untuk pertama kalinya diperkenalkan pada tahun 1991 oleh Neil Howe dan William Strauss. Howe dan Strauss mengelompokkan generasi berdasarkan kesamaan pada kejadian serta tahun kelahiran. Beberapa ahli lainnya turut mengaminkan

pengelompokan generasi yang dilakukan oleh Howe dan Strauss, sebagaimana yang ditampilkan pada tabel di bawah ini :

Sumber	Label				
Tapscoff (1998)	-	Baby Boom Generation (1946-1964)	Generation X (1965-1975)	Digital Generation (1976-2000)	-
Howe & Straus (2000)	Silent Generation (1925-1943)	Boom Generation (1943-1960)	13 <sup>th</sup> Generation (1961-1981)	Millenial Generation (1982-2000)	-
Zemke et al (2000)	Veterans (1922-1943)	Baby Boomers (1943-1960)	Gen-Xers (1960-1980)	Nexters (1980-1999)	-
Lancaster & Stillman (2002)	Traditionalist (1900-1945)	Baby Boomers (1946-1964)	Generation Xers (1965-1980)	Generation Y (1981-1999)	-
Martin & Tulgan (2002)	Silent Generation (1925-1942)	Baby Boomers (1946-1964)	Generation X (1965-1977)	Millenials (1978-2000)	-
Oblinger & Oblinger (2005)	Matures (<1946)	Baby Boomers (1947-1964)	Generation Xers (1965-1980)	Gen-Y/NetGen (1981-1995)	Post Millenials (1995-present)

Gambar 1. Tabel Pengelompokan Generasi (Putra, 2016)

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengelompokan generasi manusia di dunia diawali dari generasi *Silent* hingga *Millenials* atau generasi Y. Namun, seiring perkembangan zaman, generasi terdahulu mengalami penurunan dan generasi tengah terus menghasilkan generasi terbaru. Generasi yang saat ini kita kenal adalah Generasi Z atau yang seringkali disebut dengan generasi digital. Generasi Z diketahui lahir dari generasi X yang tentunya memiliki perbedaan signifikan, baik dari perilaku maupun kebiasaan ketika menjalani keseharian (Sukma, 2018). Generasi Z diketahui lahir pada rentang tahun 1995 hingga 2010 berdasarkan penelitian (Bencsik et al, 2016), yang mana generasi ini lahir saat teknologi sudah ada. Generasi Z dapat digolongkan sebagai generasi *digital natives*, yaitu generasi yang hadir saat teknologi berkembang dan mengadopsi teknologi sebagai ‘media’ pertumbuhan dan perkembangan mereka (Pratama, 2012). Generasi Z sangat mengandalkan teknologi untuk mendapatkan informasi, sehingga generasi ini dianggap sebagai generasi yang cerdas, tinggi akan toleransi berbudaya, fleksibel sebab teknologi yang menghantarkan

mereka untuk saling terkoneksi satu sama lain dengan banyak orang di dunia media virtual (Rastati, 2018).

Karakteristik generasi Z sangat berbeda dengan generasi sebelumnya, yaitu generasi Y, generasi X dan generasi Baby Boomers. Pengaruh teknologi menjadi alasan terbentuknya karakteristik generasi Z saat ini. Hasil penelitian dari *Parent Survey* (Sladek dan Grabinger Rastati, 2018) menyebut bahwa generasi Z saling terkoneksi dengan berbagai orang di kota dan negara lain. Hal ini membuktikan bahwa generasi Z memiliki karakteristik 'global', yaitu mampu beradaptasi dengan orang lain hanya melalui media atau virtual. Kemudian (Tulgan, 2013) dalam penelitiannya menyebutkan terdapat lima faktor yang membentuk karakteristik generasi Z, yaitu (a) media sosial, sebagai 'batu loncatan' menuju masa depan generasi Z, (b) adanya hubungan dengan individu lain, (c) adanya kesenjangan dalam keterampilan, keterampilan yang dimaksud seperti pemikiran kritis, komunikasi interpersonal dan lainnya, (d) adanya pola pikir, (e) adanya keragaman yang tidak terbatas.

Kemampuan generasi Z yang dapat beradaptasi di dunia media dan virtual juga secara tidak langsung memberikan pengaruh besar terhadap pola pikir mereka. Mereka, generasi Z, dengan karakteristik 'meng-global' dianggap mampu memahami segala kondisi yang sedang menjamur saat ini, mulai dari kesehatan mental, toleransi, keberagaman hingga hal lainnya yang membutuhkan atensi lebih. Pada akhirnya generasi Z tumbuh dengan pola pikir kritis yang mana akan membawa mereka jauh lebih tahan ketika dihadapi permasalahan atau perasaan tertekan sebab mereka dengan cepat mencari solusi dengan kemampuan *critical thinking* yang dimiliki.

## 2.2. Penelitian Terkait

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti dan Jurnal	Hasil dan Kesimpulan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Hubungan Komunikasi Interpersonal dan Strategi <i>Coping</i> dengan Stres Pada Mahasiswa	Sri Wahyuningsih Jurnal Psikoborneo, Vol 4, No 3, 2016: 376-382	Ada hubungan antara komunikasi interpersonal dan strategi <i>coping</i> dengan stress pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi komunikasi interpersonal mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat stress mahasiswa yang sedang	<b>Fokus Penelitian</b> Sri Wahyuningsih dalam penelitiannya memfokuskan strategi <i>coping</i> pada stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan komunikasi interpersonal.

			menyusun skripsi, begitu pula sebaliknya.	
2.	Gambaran Kualitas Hubungan Antara Individu Dewasa Awal Dan Ibu Tunggal Setelah Kematian Ayah	Kristy Lumingkewas  Skripsi Universitas Tarumanagara	Setelah kematian ayah, didapatkan dua hasil penelitian tentang kualitas hubungan antara anak dan ibu. Hasil pertama menyatakan kualitas hubungan antara ibu dan anak baik namun hasil lainnya menyatakan hubungan menjadi buruk. Kualitas hubungan yang buruk mempengaruhi komunikasi	<b>Tujuan Penelitian</b>  Kristy Lumingkewas dalam penelitiannya memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana kualitas hubungan antara ibu dan anak setelah kematian ayah  <b>Fokus Penelitian</b>  Kristy Lumingkewas dalam penelitiannya berfokus pada kualitas hubungan

			interpersonal antar keduanya, yang turut menjadi buruk dan merenggang.	antara ibu dan anak serta mencari tahu faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hubungan antara ibu dan anak setelah kematian ayah.
3.	Komunikasi Sebagai Strategi Coping Anak Laki-Laki Pasca Perceraian Orang Tua	Gideon Feriyanto, Fanny Lesmana, Desi Yoanita Jurnal E-Komunikasi Vol.10 No. 2 Tahun 2022 Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Kristen Petra	Penggunaan komunikasi sebagai strategi <i>coping</i> , merupakan suatu strategi yang bisa diterapkan dalam mengatasi sebuah persoalan.	<b>Fokus Penelitian</b> Gideon Feriyanto dkk memfokuskan penelitiannya pada komunikasi yang berperan sebagai strategi <i>coping</i> dalam persoalan perceraian orang tua.
4.	An Introduction to Black Humour as a Coping	Sarah Christopher Article in Journal	Humor dapat berperan sebagai bentuk	<b>Fokus Penelitian</b>

Mechanism for Student Paramedics	Paramedic Practice December 2015	pelepasan ketegangan yang juga dapat digunakan sebagai mekanisme koping.	Sarah Christopher dalam penelitian artikelnya berfokus pada <i>black humour</i> yang memiliki peran sebagai mekanisme koping dalam dunia kesehatan.
----------------------------------	----------------------------------	--	---

