

PENGARUH STIMULASI HUMOR AUDIO VISUAL TERHADAP BURNOUT STUDY

Rahmawati

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa -Banten

E-mail : rzzrahmawati@untirta.ac.id

Bangun Yoga Wibowo

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

E-mail :bangunyogawibowo@untirta.ac.id

Meilla Dwi Nurmala

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa -Banten

E-mail : meillanurmala@gmail.com

Abstract

Difficulties in learning (learning disability) causes a person can not learn the provision properly. The situation is maintained with the obstacles to the achievement of success. The purpose of this research is to develop contemporary counseling techniques of audio visual humor stimulation as an effort to overcome burnout study. The research method used is pilot test group post test post test control.. Measuring tool is student of FKIP Untirta number 139 is taken by purposive sample, with age 18-21 years and limitation of intelligence above average low - average. From 139 trayout groups, 13 experimental groups and 15 controls were obtained. In the experimental group the results of t test pretest and post test t arithmetic 19.324 and signs (2-tailed <0.05) 0.000 keyword difference of MBI pre test and post test. While in the control group, the result of pre test and post test t test 1,840 and sign (2-tailed> 0,05) 0,087 no difference in MBI pre test and post test.

Keyword: *learning disability, burnout, humor stimulation*

Abstrak

Kesulitan dalam belajar (*learning disability*) menyebabkan seorang tidak dapat belajar sebagaimana mestinya. Keadaan tersebut ditandai dengan hambatan tercapainya kesuksesan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan teknik konseling kontemporer stimulasi humor audio visual sebagai upaya mengatasi *burnout study*. Metode yang digunakan *quasy eksperimen* dengan desain penelitian prevalensi *follow up study* dengan *non randomized four group pre test-post test control group design.*) . Populasi trayout alat ukur adalah mahasiswa FKIP Untirta sejumlah 139 diambil secara *purposive sample*, dengan batasan usia 18-21 tahun dan batasan inteligensi diatas *low average*. Dari 139 kelompok *trayout* didapat 13 orang kelompok eksperimen dan 15 orang kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen didapatkan hasil uji t pretest dan post test t hitung 19,324 dan sign (2-tailed<0,05) 0,000 artinya terdapat perbedaan MBI pre test dan post test. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan data hasil pre test dan post test nilai t hitung 1,840 dan sign (2-tailed>0,05) 0,087 artinya tidak terdapat perbedaan MBI pre test dan post test.

Kata kunci: *learning disability, burnout, stimulus humor*

PENDAHULUAN

Belajar merupakan kegiatan berproses dan menjadi unsur fundamental pada tiap jenjang pendidikan. Baik pada pendidikan dasar, menengah dan perguruan tinggi. Berhasil tidaknya suatu tujuan pendidikan tergantung dari proses belajar yang dialami seseorang. Pada proses belajar tidak terlepas dari kesulitan belajar atau *learning disability*. Kesulitan belajar adalah keadaan menyebabkan seorang tidak dapat belajar sebagaimana mestinya (Dalyono, 2009) ditandai adanya hambatan tertentu dalam pencapaian kesuksesan. Kesulitan tersebut tidak hanya dialami individu yang berkemampuan atau berkecerdasan kurang tetapi juga dialami oleh berkemampuan rata-rata dan tinggi. Karena individu dengan kemampuan IQ yang tinggi pun belum tentu mendapat jaminan keberhasilan belajar.

Pada proses belajar di perguruan tinggi misalnya, mahasiswa dituntut untuk tanggap, kreatif dan inisiatif dalam mengikuti proses pembelajaran. Tetapi pada kenyataannya tidak semua mahasiswa mudah menerima dan merekam hasil dari suatu proses pembelajaran. Ada berbagai macam kesulitan belajar diantaranya yang sering dialami salah satu diantaranya kejenuhan belajar atau *burnout study*.

Burnout

Istilah *Burnout* disampaikan Freudenberger (1980) bahwa “*Burnout is a state of fatigue or frustration brought about by a deviation to a cause, a way of life, or a relationship that failed to produce the expected reward. Etiology : Burnout is a problem born of good intentions, because it happens when people try to reach unrealistic goals and end up*”. *Burnout* dapat diartikan kondisi internal negatif berupa kehabisan tenaga, kehilangan emosi (Fith & Britton, 1989) erosi keadaan pikiran yang positif (Maslach & Leiter, 1997) , kelelahan fisik, emosional dan mental (Pines & Aronson, 1989). Selain itu Maslach (1993) menyampaikan bahwa burnout merupakan sindrom psikologis berupa kelelahan emosional, depersonalisasi, maupun *low personal accomplishment*.

Burnout study bagian dari masalah belajar *learning disabilities*. Adapun indikator *burnout study* berupa hasil belajar rendah, lambat mengerjakan tugas belajar, menunjukkan sikap yang tidak wajar, seperti: acuh tak acuh, menentang, berpura-pura, dusta dan sebagainya, menunjukkan perilaku yang berkelainan, membolos, datang terlambat, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, mengganggu di dalam atau pun di luar kelas, tidak mau mencatat pelajaran, tidak teratur dalam kegiatan belajar, tidak mau bergabung dengan

teman, mudah marah, emosi labil, dan merasa tidak percaya diri. Alasan yang sering disampaikan adalah sakit, tidak diberi uang saku oleh orangtua, sepatunya kotor, dan masih banyak lagi alasan siswa yang mengalami *burnout* bersekolah.

Maslach, Schaufeli, Leiter, (2001) menyampaikan bahwa kualitas pekerjaan berfokus pada peran dan ambiguitas peran, secara konsisten sangat berhubungan dengan *burnout*. Konflik peran terjadi ketika ada tuntutan akan pekerjaan, ambiguitas peran terjadi ketika kurangnya informasi untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Selain itu sumber daya berupa dukungan sosial juga berhubungan dengan *burnout*. Ketika dukungan sosial tinggi maka *burnout* rendah dan sebaiknya ketika dukungan sosial rendah maka *burnout* tinggi. *Burnout* juga lebih tinggi untuk orang sedikit berpartisipasi dalam pengambilan keputusan dan kurang memiliki otonomi.

Keadaan *burnout* belajar bisa terjadi pada semua orang. Termasuk diisini dialami oleh mahasiswa fkip untirta. Dari hasil studi pendahuluan ditemukan beberapa mahasiswa yang sebenarnya punya potensi diri yang bagus baik bakat dan kemampuan inteligensinya tetapi karena permasalahan yang dihadapinya maka prestasi belajar yang dicapai tidak

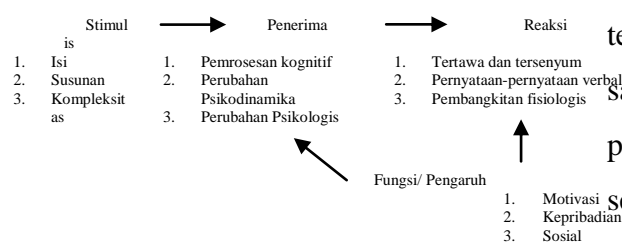
maksimal. Karenanya perlu adanya alternatif tindakan yang bisa digunakan untuk mengatasi *burnout* belajar. Salah satu dari alternatif tindakan yang dimaksud adalah stimulasi humor.

Stimulasi Humor Audio Visual

Humor didefinisikan oleh *The Oxford English Dictionary* sebagai kualitas tindakan, ucapan, atau tulisan yang menggairahkan. Humor merupakan aspek afektif, kognitif, atau estetika dari seseorang, stimulus, atau peristiwa yang membangkitkan, seperti hiburan, sukacita, kegembiraan, tertawa, tersenyum (Wasylowich, 2011). Tertawa adalah ekspresi perilaku yang paling umum dari pengalaman lucu dan tawa juga biasanya dikaitkan dengan emosi yang menyenangkan (Martin, 2001). Humor dapat didefinisikan pendekatan untuk diri sendiri dan orang lain yang ditandai dengan pandangan yang fleksibel yang memungkinkan seseorang untuk menemukan, mengekspresikan atau menghargai segala sesuatu yang bersifat lucu (Hood, 2009), dan jalan menghilangkan konflik terpendam dan menyedihkan (Rosenheim & Golan, 1986).

Humor dapat digunakan untuk memfasilitasi komunikasi dalam situasi sulit atau tegang (filipowicz, 2003)

sehingga mampu mengontrol terjadinya konflik interpersonal. Dampak negative konflik interpersonal dapat menimbulkan stress, menyebabkan kesulitan berkonsentrasi dan berfikir jernih, serta ketidak mampuan untuk rileks. Melalui humor, akan mampu mencegah perasaan tres yang diliputi perasaan amarah dan takut (Edelmann, 1997). Menurut *American Association for Humor Terapy* (AATH) dalam Meyer (2007), terapi humor adalah intervensi terapeutik menggunakan stimulus yang merangsang ekspresi senang. Intervensi ini dapat meningkatkan kesehatan atau digunakan sebagai pengobatan komplementer penyakit untuk memfasilitasi penyembuhan baik fisik, emosional, kognitif, sosial, atau spiritual. Pada pengelola stimulus masing-masing individu melalui suatu proses fisiologis, psikologis, dan kognitif sebagai berikut :



Gambar 1 : Model umum tentang kualitas yang bisa dipertanggungjawabkan dalam teori psikologi humor (Sumber : Mc.Ghee, 1979)

Stimulus humor yang diterima berupa isi, susunan, ataupun humor yang sifatnya kompleks, akan diproses oleh penerima berdasarkan kemampuan kognitif,

yang nantinya dapat menimbulkan perubahan, baik perubahan psikodinamika maupun perubahan fisiologis. Reaksi yang timbul sehubungan dengan stimulasi tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kognitif, psikis, ataupun psikologis, tetapi dipengaruhi juga oleh motivasi pada saat stimulus diterima, kepribadian individu dan keadaan sosial saat menerima stimulus tersebut. Sebagai contoh walaupun isi humornya berbobot, sehingga diproses oleh kognitif sebagai sesuatu yang sangat lucu dan menggelitik. Namun bila keadaan pada saat memperoleh stimulus bertaraf rendah, keadaan sosial tidak memungkinkan untuk tertawa (misal sedang melayat atau kematian), maka tidak akan muncul reaksi tertawa dan tersenyum. Namun sebaliknya bila isi ataupun susunan stimulasi humornya bertaraf rendah, namun bila motivasi pada saat menerima stimulus tergolong tinggi (misal pada saat sedang santai) maka akan berpengaruh pada pemrosesan kognitif menjadi lebih jernih, sehingga stimulus akan diproses seperti aslinya dan akan menimbulkan tertawa dan reaksi fisiologis yang lain.

Mindess (1991) berpendapat bahwa fungsi humor yang paling penting dan paling fundamental adalah kekuatannya untuk membebaskan diri dari banyak rintangan dan pembatasan dalam kehidupan

sehari-hari. Humor dapat melepaskan individu dari berbagai tuntutan yang dialami. Humor juga dapat membebaskan individu dari perasaan inferioritas. Keyakinan pada pentingnya humor untuk kesehatan mental yang baik, tampaknya diakibatkan dari pengalaman umum banyak orang bahwa humor sering dapat mengangkat individu dari cengkraman depresi atau keadaan mental yang negatif (Mc.Ghee, 1979). Humor secara positif berkaitan dengan *adjustment* yang sehat. Tingkat penghargaan terhadap humor dikalangan orang dewasa secara positif berkorelasi dengan tolak ukur psikologis atau kematangan dan memiliki karakteristik kepribadian yang stabil (O'Connell, 1989). Selain itu bentuk reaksi humor yang tebatas cenderung berkorelasi dengan gaya hidup yang lebih represif (O'Connell & Cowgill, 1990). Sejauh ini tolak ukur *adjustment* atau kesehatan mental belum berhubungan dengan banyaknya tertawa atau humor yang ditunjukkan. Ada fakta bahwa anak-anak yang kurang baik beradaptasi (seperti dindikasi berdasar penilaian guru) lebih banyak menghargai bentuk-bentuk humor non sosial dan agresi daripada anak-anak yang adaptasinya lebih baik (Nicholson, 1993). Bila digunakan secara cermat humor dapat bermanfaat untuk : a) menciptakan suasana yang lebih rileks; b) memacu

komunikasi pada persoalan yang sensitif; c) menjadi sumber wawasan suatu konflik; d) membantu mengatasi pola sosial yang kaku dan formal; e) mempermudah pengungkapan perasaan atau impuls dengan cara aman tidak mengancam (Hershkowitz, 1997).

Oleh karenanya tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan teknik konseling kontemporer dengan stimulasi humor, dan mengembangkan bahan panduan teknik konseling kontemporer melalui stimulasi humor. Adapun urgensi dari penelitian bahwa permasalahan *burnout study* bukanlah permasalahan yang dihadapi peserta didik saja, tetapi sudah menjadi tanggungjawab bersama. Ketika *burnout study* tidak dapat diatasi akan berdampak masalah penyerapan informasi yang disampaikan. Sehingga anak akan malas dalam belajar, tidak dapat menguasai materi, menghindari pelajaran, dan mengabaikan tugas yang diberikan. Pada akhirnya terjadi ketidak berhasilan dalam belajar seperti nilai yang jelek untuk sebagian atau seluruh mata pelajaran, tidak naik kelas, putus sekolah (*dropout*) dan tidak lulus ujian akhir. Hal ini juga berdampak buruk terhadap tidak tercapainya tujuan pembelajaran secara maksimal. Karenanya perlu peran bersama dalam mengatasi permasalahan belajar

melalui penerapan tritmen dalam proses konseling.

METODE

Penelitian dilakukan secara *quasi experiment* dengan teknik *four group pre test-post test control group design*. Populasi adalah mahasiswa FKIP laki-laki dan perempuan usia 18 – 21 tahun, tidak mengalami permasalahan psikologis. Responden didapat secara *purposive sampling*, berjumlah diambil 28 orang. Responden terbagi menjadi 2 stimulasi humor audio visual (Xa) dan kelompok tidak mendapat stimulasi humor (Xo).

Pada penelitian digunakan instrumen berupa lembar persetujuan, alat ukur *burnout*, alat ukur *sense of humor*, angket observasi, dan lembar evaluasi pasca perlakuan. Alat ukur *burnout* diadaptasi dari *Maslach Burnout Inventory* (MBI). MBI mengeksplorasi tiga komponen yaitu: kelelahan, depersonalisasi dan prestasi pribadi. Dari hasil uji adaptasi alat ukur *Maslach Burnout Inventory* (MBI) didapatkan nilai adaptasi *trayout* $r = 0,887$. Sedangkan alat ukur *sense of humor* diadaptasi dari the *Multidimensional Sence Of Humor Scale* (MSHS) yang disusun oleh Thorson dan Powell. The MSHS terdiri dari 4 aspek, yakni ketrampilan melawak, menggunakan humor untuk menyelesaikan

masalah, menghargai humor, serta sikap terhadap humor dan orang-orang humoris. Dari hasil uji MSHS didapatkan nilai adaptasi *trayout* $r = 0,746$.

HASIL

Trayout alat ukur dilakukan pada 139 responden mahasiswa FKIP, dengan sebaran 18 tahun sebanyak 12,2%, usia 19 tahun 41,7%, 20 tahun 39,6%, dan 21 tahun 6,5%. Responden 18% laki-laki dan 82% perempuan. Dari sejumlah 139 responden yang mengikuti *trayout* uji *Sense Of Humor Scale* (SHS) dan *Maslach Burnout Inventory* (MBI) didapatkan 28 responden yang bersedia menjadi responden penerima perlakuan atau mengikuti proses eksperimen. Kelompok responden di pisah menjadi 2 kelompok 13 orang anggota kelompok yang mendapat perlakuan stimulasi humor audio visual (Xa) dan 15 orang kelompok yang tidak mendapat perlakuan sama sekali (Xo).

Hasil Analisis Uji Item Skala Ukur Adaptasi Dari Sence Of Humor Dan Adaptasi Maslach Burnout Inventory

Hasil analisis uji item skala ukur *Sense of Humor Scale* (SHS) dari 28 item terdapat 1 item gugur dan tersisa item 27 valid dengan reliabilitas skala sebesar 0,887. Sedangkan dari hasil analisis uji item skala

ukur *Maslach Burnout Inventory* (MBI) dari 22 item soal didapatkan 3 item gugur dan sisa item 19 valid dengan reliabilitas skala sebesar 0,746.

Dari data tabulasi silang antara SHS dan MBI didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 1. Tabulasi silang SHS dan MBI

		MBI			
		Sangat Burnout	Burnout	Kadang-kadang burnout	Sangat sedikit Burnout
SHS	Sangat humor	0,0%	0,7%	0,0%	0,0%
	Humor	2,2%	5,0%	18,7%	1,4%
	Kadang-kadang humor	5,0%	17,3%	46,0%	3,6%

Uji coba materi stimulasi humor audio visual

Responden diberi lembar evaluasi setelah pemberian tritmen tujuannya untuk memperbaiki teknik penyampaian materi berdasarkan evaluasi pertama. Adapun penilaian evaluasi berdasarkan metode *Semantic Differential* dengan skala 1 sampai 7. Pada uji coba materi humor dan permainan humor didapatkan data sebagai berikut :

1. Mengenai penyampaian materi pada skala 4 (cukup) sampai dengan 6 (baik).
2. Mengenai mengikuti tritmen berada dalam kelompok pada skala 4 (cukup) sampai dengan 6(baik).
3. Mengenai proses pelatih memberikan stimulasi berada pada

kelompok 3 (cukup) sampai dengan 6 (baik)

4. Mengenai pelaksanaan memberikan stimulasi humor pada skala 4 (cukup) sampai dengan 6 (baik).

Analisis data kelompok dan pembahasannya

Hasil analisis tingkat *Sence of Humor Scale* (SHS) dari kelompok eksperimen

Responden kelompok eksperimen terbagi atas 2 kelompok. Kesemuanya diawal tritmen diukur kepekaan terhadap humor dengan alat ukur *sence of humor scale*. Skala ukur yang digunakan mencakup aspek humor untuk menyelesaikan masalah, ketrampilan melawak, dan menghargai humor yang digunakan.

Tabel 2. Tingkatan SHS dari kelompok yang mendapat stimulasi humor audio visual (Xa)

Responden	SHS	Kategori
1	73	Kadang-kadang humor
2	72	Kadang-kadang humor
3	74	Kadang-kadang humor
4	74	Kadang-kadang humor
5	72	Kadang-kadang humor
6	73	Kadang-kadang humor
7	83	Humor
8	74	Kadang-kadang humor
9	87	Humor
10	75	Kadang-kadang humor
11	71	Kadang-kadang humor
12	73	Kadang-kadang humor
13	83	Humor

Tabel 3. Tingkatan SHS dari kelompok tidak mendapat stimulasi humor (Xo).

Responden	SHS	Kategori
1	76	Kadang-kadang humor
2	88	Humor
3	83	Humor
4	73	Kadang-kadang humor
5	75	Kadang-kadang humor
6	75	Kadang-kadang humor
7	92	Sangat Humor
8	88	Humor
9	76	Kadang-kadang humor
10	92	Sangat Humor
11	78	Kadang-kadang humor
12	83	Humor
13	89	Humor
14	88	Humor
15	83	Humor

7	67	65	67	67
8	76	75	77	75
9	83	83	82	84
10	76	76	75	74
11	86	86	84	83
12		81	81	79
		83		
13	57	57	53	54
14	69	67	65	64
15	70	68	68	67

Hubungan antara SHS dan MBI

Pada hubungan antarai SHS dan MBI didapatkan sebagai berikut :

Tabel 6. Pengaruh SHS terhadap MBI

R	R Square	F	Sig
0,825	0,680	110,728	0,000

Hasil analisis tingkat burnout dari kelompok eksperimen

Tabel 4. Tingkatan MBI dari kelompok yang mendapat stimulasi humor audio visual (Xa)

Responden	Pre test	Post test	Follow Up 1	Follow Up 2
1	86	83	80	76
2	83	79	76	73
3	83	79	75	72
4	84	80	77	74
5	90	87	84	80
6	95	92	89	86
7	77	75	73	70
8	91	87	84	81
9	65	61	59	56
10	83	79	75	72
11	80	76	72	68
12	88	85	81	76
13	69	65	61	58

Tabel 5. Tingkatan MBI dari kelompok yang tidak mendapat stimulasi humor (Xo).

Responden	Pre test	Post test	Follow Up 1	Follow Up 2
1	90	88	88	87
2	64	61	61	60
3	68	68	70	70
4	80	78	78	78
5	83	82	80	80
6	113	113	112	112

Artinya SHS berkontribusi pada penurunan MBI sebesar 68% dengan F 110,728 dan sig. 0,00 (sangat signifikan), artinya semakin tinggi SHS maka MBI semakin turun.

Tabel 7. Ttabulasi silang hubungan SHS dan MBI

		Sangat burn out	Burn out	Kadang burn out	Sangat sedikit burn out	Total
SHS	Sangat humor	0,0%	0,0%	3,7%	0,0%	3,7%
	Humor	0,0%	0,0%	31,5%	5,6%	37%
	Kadang humor	1,9%	20,4%	31,5%	0,0%	55,6%
	Sangat sedikit humor	3,7%	0,0%	0,0%	0,0%	3,7%
		5,6%	20,4%	68,5%	5,6%	100%

Artinya dari data tersebut didapatkan yang data frekuensi responden yang memiliki SHS sangat humor 3,7% hanya memiliki sangat sedikit burnout sebesar 5,6%. Responden yang mengami tingkat SHS humor 37% memiliki 20,4%. Responden yang memiliki SHS kadang humor 55,6% memiki kadang burnout sebesar 86,5%. Responden yang sangat sedikit humor 3,7% hanya memiliki kondisi sangat burnput sebesar 5,6%.

Hasil uji antar kelompok eksperimen pada tahap pre test, post test, follow up 1, dan follow up 2.

Pada uji T test pada kelompok ekperimen pre dan post test didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 8. Uji T kelompok Xa pre test dan post test

	Mean	SD	T	Sign (2-tailed)
MBI pre test	82,62	8,441	19,324	0,000
MBI post test	79,08	8,636		

N=28

Pada Uji t didapatkan nilai t hitung 19,324 dan sign (2-tailed<0,05) 0,000 artinya terdapat perbedaan MBI pre test dan post test

Tabel 9. Uji T kelompok Xa post test dan follow up 1

	Mean	SD	T	Sign (2-tailed)
MBI post test	79,08	8,636	16,067	0,000
MBI follow up 1	75,85	8,562		

MBI post test	79,08	8,636	16,067	0,000
MBI follow up 1	75,85	8,562		

N=28

Pada Uji t didapatkan nilai t hitung 16,067 dan sign (2-tailed<0,05) 0,000 artinya terdapat perbedaan MBI post test dan follow up 1

Tabel 10. Uji T kelompok Xa follow up 1 dan follow up 2

	Mean	SD	T	Sign (2-tailed)
MBI follow up 1	75,85	8,562	18,762	0,000
MBI follow up 2	72,46	8,403		

N=28

Pada Uji t didapatkan nilai t hitung 18,762 dan sign (2-tailed<0,05) 0,000 artinya terdapat perbedaan MBI follow up 1 dan follow up 2

Tabel 11. Uji T kelompok Xo pre test dan post test

	Mean	SD	T	Sign (2-tailed)
MBI pre test	75,67	13,420	1,840	0,087
MBI post test	74,67	14,206		

N=28

Pada Uji t didapatkan nilai t hitung 1,840 dan sign (2-tailed>0,05) 0,087 artinya tidak terdapat perbedaan MBI pre test dan post test

Tabel 12. Uji T kelompok Xo post test dan follow up 1

	Mean	SD	T	Sign (2-tailed)
MBI post test	74,67	14,206	1,468	0,164

MBI follow up 1	74,53	13,964		
-----------------	-------	--------	--	--

N=28

Pada Uji t didapatkan nilai t hitung 1,468 dan sign (2-tailed>0,05) 0,164 artinya tidak terdapat perbedaan MBI post test dan follow up 1

Tabel 13. Uji T kelompok Xo follow up 1 dan follow up 2

	Mean	SD	T	Sign (2-tailed)
MBI follow up 1	74,53	13,964	1,146	0,271
MBI follow up 2	74,33	13,916		

N=28

Pada Uji t didapatkan nilai t hitung 1,146 dan sign (2-tailed>0,05) 0,271 artinya tidak terdapat perbedaan MBI follow up 1 dan follow up 2

PEMBAHASAN

Kesulitan dalam belajar atau *learning disability* menyebabkan seorang tidak dapat belajar sebagaimana mestinya. Salah satu kesulitan belajar yang dibahas dalam penelitian ini adalah *burnout study*. Penelitian ini bersifat quasy eksperiment dengan desain penelitian prevalensi *follow up study* dengan *non randomized four group pre test-post test control group design* melalui stimulasi humor dengan mengeksplorasi kearifan lokal Banten. Alat ukur yang digunakan *Maslach Burnout Inventory* (MBI) dengan nilai adaptasi *trayout* $r = 0,887$ dan *Sense of*

Humor Scale (SHS) dengan nilai adaptasi *trayout* $r = 0,746$.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa FKIP Untirta yang dipilih secara *purposive sampling* sejumlah 139 orang untuk menjadi reponden *trayout* alat ukur dengan jumlah usia 18 tahun sebanyak 12,2%, usia 19 tahun 41,7%, 20 tahun 39,6%, dan 21 tahun 6,5%. Dari itu didapat data demografi lain berupa 18% terdiri dari laki-laki dan 82% perempuan. Status tingkatan anak didalam keluarga 80,6% merupakan anak ke 1 sampai 3 dan lebih dari 19,4% merupakan anak 4 atau lebih. Pada data intensitas menonton film humor didapat 28,8% sering dan 71,2% kadang-kadang. Berdasar intensitas menonton stand up comedy 30,2% sering, 66,9% kadang-kadang dan 2,9% jarang. Berdasar intensitas membaca cerita lucu 18% sering, 71,2% kadang-kadang, dan 10,8% tidak pernah. Berdasar intensitas mendengarkan orang melucu 79,1% sering dan 20,9% jarang. Berdasar tingkat distorsi kognitif 19,4% sering terdistorsi dan 80,4% kadang-kadang. Berdasarkan tingkah kepercayaan diri 1,4% menyampaikan percaya diri kuat, 5,8% cukup kuat, 54,7% cukup lemah, dan 38,1% lemah.

Selain itu juga didapat data 7,2% responden mengalami sangat burnout, 23% mengalami burnout, 64,7% kadang-kadang

burnout, dan 5% sangat sedikit burnout. Sedangkan dari data inteligensi 6,5% berada pada tingkat high average dan 78,4% berada pada average, dan 15,1% pada tingkat average. Dari 139 kelompok *trayout* didapat responden eksperimen sejumlah 28 orang yang terbagi menjadi 13 orang yang mendapat stimulasi humor audio visual (Xa) dan 15 orang yang tidak mendapat perlakuan apapun (Xo).

Pada kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan stimulasi humor audio visual (Xa) didapatkan hasil uji t pretest dan post test nilai t hitung 19,324 dan sign (2-tailed<0,05) 0,000 artinya terdapat perbedaan MBI pre test dan post test. Pada post test dan follow up 1 didapatkan nilai t hitung 16,067 dan sign (2-tailed<0,05) 0,000 artinya terdapat perbedaan MBI post test dan follow up 1. Sedangkan pada follow up 1 dan 2 didapatkan nilai t hitung 18,762 dan sign (2-tailed<0,05) 0,000 artinya terdapat perbedaan MBI follow up 1 dan follow up 2. Dari data tersebut didapatkan kesimpulan bahwa pemberian stimulasi humor berdampak pada penurunan burnout responden.

Sedangkan pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan stimulasi humor (Xo) didapatkan data hasil pre test dan post test nilai t hitung 1,840 dan sign

(2-tailed>0,05) 0,087 artinya tidak terdapat perbedaan MBI pre test dan post test. Pada post test dan follow up 1 didapatkan nilai t hitung 1,468 dan sign (2-tailed>0,05) 0,164 artinya tidak terdapat perbedaan MBI post test dan follow up 1. Pada follow up 1 dan 2 t didapatkan nilai t hitung 1,146 dan sign (2-tailed>0,05) 0,271 artinya tidak terdapat perbedaan MBI follow up 1 dan follow up 2. Dari data tersebut dapat diartikan bahwa pada responden yang tidak mendapatkan stimulasi humor, maka tidak terdapat nilai penurunan dari burnout responden.

DAFTAR RUJUKAN

- Bartl, A. 2008. *101 Pep-up Games for Children : Refreshing, Recharging, Refocusing*. Alameda: Hunter House Inc., Publishers
- Bertini, M., Isola, E., Paolone, G., dan Curcio, G. 2010. Clowns Benefit Children Hospitalized for Respiratory Pathologies. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. Volume 2011 (9).
- Brunk, D. 2006. How to fight burnout. *Journal of College Development*. <http://findarticles.com/p/articles/mi>.
- Dalyono. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Harpine, E.C. 2008. *Group Interventions in Schools*. New York: Springer.

- Hartanti. 2002. Efektivitas terapi kognitif dan stimulasi humor untuk penurunan gangguan depresi penderita pasca stroke. *Anima Indonesia Psychological Journal*. 17(3):207-226
- Hayati, R., Widyana, R., Sholichah, M. 2015. Terapi Tawa Untuk Menurunkan Kecenderungan Burnout Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus. *Humanitas*. 12(1):60-72
- Hershkowitz, A. 1997. *The essential ambiguity of and in humor*. In chapman, A.J. and Foot, H.C. (eds). *It's a funny thing, humour*. Oxford, England : Pergamon Press
- Purwanti, I.Y. (2009). Efektivitas Program Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Permainan untuk Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Sekolah Dasar (Studi Eksperimen terhadap Siswa Kelas 4 SDIT Salsabila Purworejo Jawa Tengah dan SDIT Salsabila Klaseman Yogyakarta). *Tesis*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Jacobs, Ed E., Masson, R.L, & Harvill, R.L. (2006). *Group Counseling : Strategies & Skills, Fifth Edition*. USA: Thomson Brooks/Cole.
- Kemmis, S. Mc Taggart, R. 1988. *The Action Research Planner*. Deakin University.
- Kingsnorth, S., Blain, S., dan McKeever, P. 2010. *Physiological and Emotional Responses of Disabled Children to Therapeutic Clowns: A Pilot Study*. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.
- Latipun. (2006). *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press
- Makmun, Abin S. (2007). *Psikologi Kependidikan : Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Makmun, AS. 2004. *Psikologi Kependidikan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Marat, S. & Siregar, J.R. *Pengantar Psikologi Perkembangan*. Bandung: Universitas Padjajaran.
- Maslach, C. , Schaufeli, W.B. , Leiter, M.P. 2001. Job Burnout. *Annu. Rev. Psychol.* 52:397-422
- Maslach, C. and Leiter, M.P. 1997. *The Truth about Burnout*. Jossey-Bass, New York, NY
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. and Leiter, M.P. 2001. "Job burnout". *Annual Review of Psychology*, 52,397-422
- Mathofani, W. S. & Wahyuni, S. E. 2011. Terapi Tertawa dan Kecemasan Mahasiswa Program Ekstensi Dalam Menghadapi Skripsi Di Fakultas Keperawatan USU. *Jurnal Keperawatan Usu*. (diunduh tanggal 29 januari 2014).
- Mc. Ghee, P.E. 1979. *Humor. Its origin and development*. San Fransisco W. H. Freeman and Company
- Muhammad, A. 2011. *Tertawalah Biar Sehat !*. Yogyakarta: Diva Press.
- Natawijaya, Rochman. 1987. *Pendekatan-pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok I*. Bandung : CV. Diponegoro.

- Nurihsan, A. Juntika. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- O'Connell, W.E. & Cowgill, S. 1990. Humor and repression. *Journal of existential psychology*.72(4), 309-316
- O'Connell, W.E. 1989. The adaptation fuction of wit and humor. *Journal of abnormal and social psychology*, 61(3), 263-270
- Palma, J.R.D. 2002. *Laughter as medicine*. www.hemodialysis-inc.com/readings/laughter.pdf.
- Prayitno, & Anti, Erman. 1999. *Dasardasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ringer,M. 2002. *Group Action: The Dynamics of Groups in Therapeutic, Educational and Corporate Settings*. London: Jessica Kingsley Publishers Ltd
- Rizvi, dkk. 1997. "Pusat Kendali dan Efikasi-Diri Sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa". *Jurnal Psikologika* Nomor 3 Tahun II 1997. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sabri, A. 2005. *Strategi Belajar Mengajar*. Ciputat: Ciputat Press
- Simanungkalit, B. 2007. *Terapi Tawa*. Jakarta : Papas Sinar Sinanti
- Sultanof, S.S. 2002. *Defining Moment of Humor* (online). <http://www.humormatter.com/articles/compromis>
- [e%20or%20not.htm.diakses](http://www.humormatter.com/articles/compromis) 29 april 2008
- Tarigan, I. 2009. *Sehat Dengan Terapi Tertawa*. Diakses pada tanggal 3 Januari 2014 dari <http://www.mediaindonesia.com/mediahidupsehat/index.php/read/2009/06/25/1325/13/Sehatdengan-Terapi-Tertawa>.
- Thorson, J.A. & Powell, F.C. 1993a. Development of amultidimension sense of humor scale. *Journal of clinical psychology*.46(7): 413-423
- Thorson, J.A. & Powell, F.C. 1993b. Personality death, anxiety, and gender. *Bulletin of the psychonomic society*.27(8):489-590
- Thorson, J.A. & Powel, F.C. 1993c. Relationship of death and sence of humor. *Psychological report*,26(3):1364-1366
- Thorson, J.A. 1985. A funny thin happened on the way to the morgue : some thoughts on humor and death, and taxonomy of the humor associated with death. *Death student*.24(2):201-2016
- Thorson, J.A. 1993. Did you ever see a heasre go by? Some thought on gallows humor. *Journal of american culture*.46(3):317-324
- Vaillent, G. 1977. *Adaptation of life*. Boston : little, Brown
- Wilmar B. Schaufeli, Michael P. Leiter, Christina Maslach, (2009) "Burnout: 35 years of research and practice", *Career Development International*,14(3):204-220. <http://dx.doi.org/10.1108/13620430910966406>

Woffenstein, M. 1994. *Children's Humor*.
Oxford, England : Pergamon Press

Yusuf, Syamsu LN, dan Juntika, A. 2005.
*Landasan Bimbingan
dan Konseling*. Bandung : Remaja
Rosdakarya