

STIMULASI HUMOR SEBAGAI UPAYA MENGATASI BURNOUT STUDY PADA MAHASISWA FKIP UNTIRTA

Rahmawati, Rochani, Bangun Yoga Wibowo, Meilla Dwi Nurmala
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
E-mail: rzrahmawati@untirta.ac.id

ABSTRAK

Kesulitan dalam belajar atau *learning disability* menyebabkan seorang tidak dapat belajar sebagaimana mestinya. Salah satu yang dibahas dalam penelitian ini adalah *burnout study* atau kelelahan belajar. 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. 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 adalah mahasiswa FKIP Untirta yang dipilih secara *purposive sample* sejumlah 139 orang untuk menjadi responden *trayout* alat ukur dengan batasan usia 18 sampai dengan 21 tahun dan inteligensi batasan *low average*. Dari 139 kelompok *trayout* didapat responden kelompok eksperimen 54 orang yang terbagi menjadi 13 mendapat stimulasi humor audio visual dan permainan humor secara bersama (Xa+Xb); 13 orang yang mendapat stimulasi humor audio visual (Xa); 13 orang yang mendapat stimulasi permainan humor (Xb); dan 15 orang yang tidak mendapat perlakuan apapun. Dari hasil penelitian ada kontribusi SHS pada penurunan MBI sebesar 68% dengan F 110,728 dan sign ($<0,05$) 0,000 artinya semakin tinggi SHS maka MBI semakin turun. Pada perbandingan kelompok eksperimen pre test dan post test didapat t hitung 11,186 dan sing ($<0,05$) 0,000 artinya ada perbedaan MBI antara pre test dan post test. Hasi uji T MBI pada kelompok eksperimen post test dan follow up 1 juga terdapat perbedaan dengan adanya nilai t hitung 11,013 dan sign ($<0,05$) 0,000. Pada Uji T MBI kelompok eksperimen follow up 1 dan follow up 2 juga terdapat perbedaan dengan nilai t hitung 10, 546 dan sign 0,000.

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

Belajar merupakan kegiatan berproses dan menjadi unsur fundamental pada tiap jenjang pendidikan. 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 berinteligensi kurang tetapi juga dialami oleh berkemampuan rata-rata dan tinggi. Karena individu dengan kemampuan IQ yang tinggipun 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

Burout 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.

Kedadaan *burnout* belajar bisa terjadi pada semua orang. Termasuk diisni 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 altenatif tidakan yangdimaksud adalah stimulasi humor.

Stimulasi Humor

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). 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.

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 terbatas 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 diindikasikan berdasarkan penilaian guru) lebih banyak menghargai bentuk-bentuk humor non sosial dan agresif daripada anak-anak yang adaptasinya lebih baik (Nicholson, 1993). Bila digunakan secara cermat humor dapat bermanfaat untuk :

- menciptakan suasana yang lebih rileks;
- memacu komunikasi pada persoalan yang sensitif;
- menjadi sumber wawasan suatu konflik;
- membantu mengatasi pola sosial yang kaku dan formal;
- 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 ketidakberhasilan 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 3 stimulasi humor audio visual (Xa), stimulasi humor permainan (Xb) 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 olhe 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), 13 orang anggota kelompok yang mendapat perlakuan stumulasi humor permainan dan 14 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 Video Humor dan Permainan Humor

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 4 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 Permainan dan Audio Visual (Xa+Xb)

Responden	SHS	Kategori
1	72	Kadang-kadang humor
2	75	Kadang-kadang humor
3	72	Kadang-kadang humor
4	63	Sangat Sedikit Humor
5	87	Humor
6	88	Humor
7	73	Kadang-kadang humor
8	85	Humor
9	71	Kadang-kadang humor
10	87	Humor
11	71	Kadang-kadang humor
12	73	Kadang-kadang humor
13	87	Humor

Tabel 3. 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 4. Tingkatan SHS dari Kelompok yang Mendapat Stimulasi Humor Permainan (Xb)

Responden	SHS	Kategori
1	74	Kadang-kadang humor
2	88	Humor
3	75	Kadang-kadang humor
4	89	Humor
5	87	Humor
6	74	Kadang-kadang humor
7	85	Humor
8	73	Kadang-kadang humor
9	76	Kadang-kadang humor
10	83	Humor
11	72	Kadang-kadang humor
12	72	Kadang-kadang humor
13	62	Sangat Sedikit Humor

Tabel 5. 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

Hasil analisis tingkat burnout dari kelompok eksperimen

Tabel 6. Nilai MBI dari Kelompok yang Mendapat Stimulasi Humor Permainan dan Audio Visual (Xa+Xb)

Responden	Pre test	Post test	Follow Up 1	Follow Up 2
1	85	76	73	70
2	83	79	75	72
3	85	81	78	76
4	95	95	91	88
5	62	59	56	54
6	56	52	48	46
7	87	83	79	76
8	62	59	56	54
9	88	84	81	78
10	58	55	52	49
11	86	82	79	77
12	81	77	73	70
13	68	64	62	60

Tabel 7. 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 8. Tingkatan MBI dari Kelompok yang Mendapat Stimulasi Humor Permainan (Xb)

Responden	Pre test	Post test	Follow Up 1	Follow Up 2
1	82	77	75	72
2	68	64	60	57
3	83	79	76	72
4	66	61	58	55
5	66	62	59	56
6	81	76	71	65
7	70	65	61	59
8	80	74	71	67
9	81	75	72	68
10	65	60	57	56
11	88	82	79	74
12	84	79	79	74
13	107	104	100	95

Tabel 9. 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
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	83	81	81	79
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 10. Pengaruh SHS Terhadap MBI

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

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.

Dari 54 responden tersebut terdapat nilai SHS dan MBI yang terdapat pada tabulasi tabel 11 berikut :

Tabel 11. Tabulasi Silang Hubungan SHS dan MBI

		Sangat burnout	Burnout	Kadang burnout	Sangat sedikit burnout	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 12. Hasil Uji T Test pada Kelompok Ekperimen Pre dan Post test

Mean	SD	t hitung	Sign (p)
78,26	11,939	11,186	0,000
76,06	12,185		

N = 54

Artinya ada perbedaan MBI antar pre test dan post tes setelah diberikan perlakuan dengan nilai t hitung 11,186 dan nilai sign ($p < 0,05$) 0,000.

Pada uji T test pada kelompok eksperimen post test dan follow up 1 didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 13. Hasil Uji T Test pada Kelompok Ekperimen Post test dan Follow up 1

Mean	SD	t hitung	Sign (p)
75,06	12,185	11,013	0,000
72,69	12,140		

N=54

Artinya terdapat perbedaan MBI post test dan follow up 1 dengan nilai t hitung 11.186 dan sign ($p < 0,05$) 0,000.

Pada uji T test pada kelompok eksperimen follow up 1 dan follow up 2 didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 14. Hasil Uji T Test pada Kelompok Ekperimen Follow up 1 dan Follow up 2

Mean	SD	t hitung	Sign (p)
72, 69	12,140	10,546	0,000
70,31	12, 026		

N = 54

Artinya terdapat perbedaan MBI follow up 1 dan follow up 2 dengan nilai t hitung 10,546 dan sign ($p < 0,05$) 0,000.

Dari Hasil Uji MBI antar Kelompok dengan Menggunakan Analisis Varian (Anova) dengan Uji Post Hoc Duncan

Tabel 15. Perbedaan Uji T pre test antar kelompok

Variable	Rerata	SD	F	Sign
Kelompok Xa + Xb	1,574	1,597	0,892	0,452
Kelompok Xa	1,278	1,497		
Kelompok Xb	0,500	1,897		
Kelompok Xo	3,204	2,105		

N=54

Nilai F 0,892 dan sign ($p > 0,05$) 0,452 artinya tidak ada perbedaan MBI pre test total antara kelompok perlakuan.

Tabel 16. Perbedaan Uji T Post test antar Kelompok

Variable	Rerata	SD	F	Sign
Kelompok Xa + Xb	72,85	13,328	0,661	0,580
Kelompok Xa	79,08	8,636		
Kelompok Xb	74,67	14,206		
Kelompok Xo	75,06	12,185		

N=54

Nilai F 0,661 dan sign ($p > 0,05$) 0,580 artinya tidak ada perbedaan MBI post test antar kelompok perlakuan.

Tabel 17. Perbedaan Uji T Follow up 1 antar Kelompok

Variable	Rerata	SD	F	Sign
Kelompok Xa + Xb	69,46	13,201	0,833	0,482
Kelompok Xa	75,85	8,562		
Kelompok Xb	70,62	12,038		
Kelompok Xo	74,53	13,964		

N=54

Nilai F 0,833 dan sign ($p > 0,05$) 0,482 artinya tidak ada perbedaan MBI follow up 1 antar kelompok perlakuan.

Tabel 18. Perbedaan Uji T Follow up 2 antar Kelompok

Variable	Rerata	SD	F	Sign
Kelompok Xa + Xb	66,92	12,971	1,418	0,248
Kelompok Xa	72,46	8,403		
Kelompok Xb	66,92	11,131		
Kelompok Xo	74,33	13,916		

N=54

Nilai F 1,418 dan sign ($p > 0,05$) 0,248 artinya tidak ada perbedaan MBI follow up 1 antar kelompok perlakuan.

Dari Uji T, nilai MBI pada Masing-masing Kelompok

Tabel 19. Uji T kelompok 1 pre test dan post test

	Mean	SD	T	Sign (2-tailed)
MBI pre test	76,62	13,345	7,073	0,000
MBI post test	72,85	13,328		

N=54

Pada Uji t didapatkan nilai t hitung 7,073 dan sign (2-tailed<0,05) 0,00 artinya terdapat perbedaan MBI antara pre test dan post test

Tabel 20. Uji T Kelompok 1 Post test dan Follow up 1

	Mean	SD	T	Sign (2-tailed)
MBI post test	72,85	13,328	24,100	0,000
MBI follow up 1	69,46	13,201		

N=54

Pada Uji t didapatkan nilai t hitung 24,100 dan sign (2-tailed<0,05) 0,000 artinya terdapat perbedaan MBI antara post test dan follow up 1

Tabel 21. Uji T Kelompok 1 Follow up 1 dan Follow up 2

	Mean	SD	T	Sign (2-tailed)
MBI follow up 1	69,46	13,201	17,639	0,000
MBI follow up 2	66,92	12,971		

N=54

Pada Uji t didapatkan nilai t hitung 17,639 dan sign (2-tailed<0,05) 0,000 artinya terdapat perbedaan MBI follow up 1 dan follow up 2

Tabel 22. Uji T Kelompok 2 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=54

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 23. Uji T Kelompok 2 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		

N=54

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 24. Uji T Kelompok 2 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=54

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 25. Uji T Kelompok 3 Pre test dan Post test

	Mean	SD	T	Sign (2-tailed)
MBI pre test	78,54	11,752	19,442	0,000
MBI post test	73,69	11,961		

N=54

Pada Uji t didapatkan nilai t hitung 19,442 dan sign (2-tailed<0,05) 0,000 artinya terdapat perbedaan MBI pre test dan post test

Tabel 26. Uji T Kelompok 3 Post test dan Follow up 1

	Mean	SD	T	Sign (2-tailed)
MBI post test	73,69	11,961	9,342	0,000
MBI follow up 1	70,62	12,038		

N=54

Pada Uji t didapatkan nilai t hitung 9,342 dan sign (2-tailed<0,05) 0,000 artinya terdapat perbedaan MBI post test dan follow up 1

Tabel 27. Uji T Kelompok 3 Follow up 1 dan Follow up 2

	Mean	SD	T	Sign (2-tailed)
MBI follow up 1	70,62	12,038	9,665	0,000
MBI follow up 2	66,92	11,131		

N=54

Pada Uji t didapatkan nilai t hitung 9,665 dan sign (2-tailed<0,05) 0,000 artinya terdapat perbedaan MBI follow up 1 dan follow up 2

Tabel 28. Uji T Kelompok 4 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=54

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 29. Uji T Kelompok 4 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=54

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 30. Uji T Kelompok 4 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=54

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 eksperimen 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 responden *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 tingkat 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 54 orang yang terbagi menjadi 13 orang yang mendapat stimulasi humor audio visual dan permainan humor secara bersama (X_a+X_b); 13 orang yang mendapat stimulasi humor audio visual (X_a); 13 orang yang mendapat stimulasi permainan humor (X_b); dan 15 orang yang tidak mendapat perlakuan apapun. Dari hasil penelitian ada kontribusi SHS pada penurunan MBI sebesar 68% dengan $F_{110,728}$ dan $sign (<0,05) 0,000$ artinya semakin tinggi SHS maka MBI semakin turun. Pada perbandingan kelompok eksperimen pre test dan post test didapat t hitung 11,186 dan $sign (<0,05) 0,000$ artinya ada perbedaan MBI antara pre test dan post test. Hasil uji T MBI pada kelompok eksperimen post test dan follow up 1 juga terdapat perbedaan dengan adanya nilai t hitung 11,013 dan $sign (<0,05) 0,000$. Pada Uji T MBI kelompok eksperimen follow up 1 dan follow up 2 juga terdapat perbedaan dengan nilai t hitung 10, 546 dan $sign 0,000$.

PENUTUP

Dari penelitian didapatkan hasil bahwa pemberian stimulasi humor berdampak pada penurunan burnout responden. Dari hasil treatment hanya terjadi SHS berpengaruh ke penurunan MBI sebesar 68%, sisanya masih ada faktor lain yang berpengaruh pada burnout study. Karena burnout berakibat pada kerusakan kinerja akademik, berupa kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar rendah, kognisi yang tidak rasional, obsesif dan kompulsif, harga diri dan rasa percaya diri rendah (Neils, 2006). *Burn out* juga berakibat terhadap afeksi seperti munculnya depresi dan kecemasan yang tinggi. Maka pada intervensi masalah *burnout study* selain memberikan stimulasi humor juga menghadirkan treatment intervensi pada proses cara berpikir responden seperti terapi kognitif dan terapi relaksasi.

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., & Curcio, G. (2011). Clowns benefit children hospitalized for respiratory pathologies. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2011.
- Brunk, D. (2006). *How to fight burnout*. *Journal of College Development*. [http. // findarticles.com./p/articles/mi](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., Widiana, R., Sholichah, M. (2015). Terapi Tawa Untuk Menurunkan Kecenderungan Burnout Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus. *Humanitas (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 12 (1), 60-72
- Hershkowitz, A. (1977). The essential ambiguity of, and in, humor. *Chapman and Foot, It's a Funny Thing, Humor*, 139-42.
- 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. (1996). *Pengantar Psikologi Perkembangan*. Bandung: Universitas Padjajaran. Natawijaya.
- Maslach, C. & Leiter, M.P. (1997). *The Truth about Burnout*. Jossey-Bass, New York, NY
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.