

**EFEKTIVITAS TERAPI TAWA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA KELAS XI DI SMA 11
YOGYAKARTA**

ARTIKEL E-JOURNAL



Oleh:

Dhanang Suwidagdho

12014241054

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

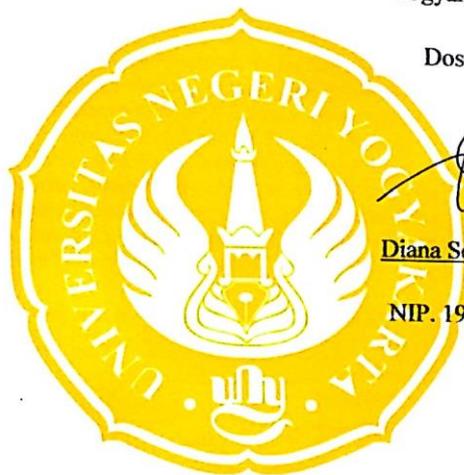
2016

PERSETUJUAN

Artikel e-journal yang berjudul "EFEKTIVITAS TERAPI TAWA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA KELAS XI DI SMA 11 YOGYAKARTA" yang disusun oleh Dhanang Suwidagho, NIM 12104241054 ini disetujui pembimbing untuk dipublikasikan.

Yogyakarta, 12 April 2016

Dosen Pembimbing,



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Diana Septi Purnama', is written over the right side of the UNY logo.

Diana Septi Purnama, M. Pd.

NIP. 197309252005012001

EFEKTIVITAS TERAPI TAWA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA KELAS XI DI SMA 11 YOGYAKARTA

LAUGHTER THERAPY EFFECTIVENESS TO DECREASE THE ACADEMIC BURNOUT LEVEL

Oleh : Dhanang Suwidagdo, universitas negeri yogyakarta
dhanangsu@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas XI SMA 11 Yogyakarta; (2) Mengetahui apakah terapi tawa efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa. Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif metodenya *Quasi Experimental* dengan desain *nonequivalent control group design*. Pada penelitian ini, populasi terdiri dari delapan kelas pada kelas 11. Sampel yakni kelas XI IPA 4 sebagai kelas eksperimen dan XI IPA 3 sebagai kelas kontrol yang ditentukan menggunakan *Quote Purposive Sampling* melalui *pretest*. Peneliti memberi terapi tawa pada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Kedua kelompok kemudian diberi *posttest*. Hasilnya siswa yang mengalami kejenuhan belajar kelompok eksperimen berjumlah 71% sedang kelompok kontrol 63%. Sedang uji hipotesis didapat $\text{sig } 0,019 \leq 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak atau terapi tawa efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa.

Kata kunci: kejenuhan belajar, terapi tawa, efektivitas terapi tawa

Abstract

The aims of this research are : (1) To understand the academic burnout level of the XI degree students' of SMA 11 Yogyakarta; (2) To understand if the laughter therapy is effective to decrease the students' academic burnout. This research is Quantitative which the method is Quasi Experimental with nonequivalent control group design. In this research, the population are eight classes of the XI degree. The sample are XI IPA 4 class as the experimental class and XI IPS 3 as the control class which are chosen by Quote Purposive sampling through a pretest. Researcher did the laughter therapy to the experimental class while the control class didn't get any treatment. The result showed that students who have academic burnout on experimental class was about 71% while the control class was about 63%. Whereas the hypothesis testing showed $\text{sig } 0,019 \leq 0,05$ so the H_a is accepted and the H_o is rejected or means that laughter therapy are effective to decrease the student's academic burnout.

Keywords: academic burnout, laughter therapy, laughter therapy effectiveness

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki payung pendidikan dalam UU No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Secara tegas pendidikan diselenggarakan dengan tujuan membuat peserta didik mampu mengembangkan diri dan potensinya. Hal tersebut diiringi dengan

pengembangan karakter untuk membentuk watak peserta didik yang berkepribadian.

Pendidikan secara alamiah merupakan ilmu pengetahuan yang empirik dan diajarkan melalui ilmu pengetahuan maupun keahlian. Secara konseptual pengetahuan dan keahlian tersebut diwariskan dari generasi ke generasi melalui proses belajar. Definisi belajar sendiri adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif dan psikomotor (Syariful Bahri Djamarah, 2011:13). Melalui pemaknaan, definisi di atas sangat menekankan kata perubahan yang harus dimiliki sebagai penanda keberhasilan proses belajar. Lebih lanjut jika terjadi kegagalan dalam proses belajar maka

akan berpengaruh terhadap kegagalan tujuan pendidikan nasional secara keseluruhan.

Peran peserta didik sebagai subyek dalam proses belajar dalam pendidikan nasional sesungguhnya lumrah dan wajar. Dalam matra yuridis, peserta didik didorong untuk bisa mencapai tujuan pendidikan nasional melalui proses pembelajaran seperti yang dicanangkan UU No 20 Tahun 2003. Persoalannya adalah apakah pendidikan di Indonesia telah menekankan sisi humanitas yang tergambar pada kualitas proses belajar itu sendiri ataukah masih terpaku pada menambah kuantitas materi dan beban belajar yang harus ditanggung peserta didik.

Belajar secara humanis diharapkan akan membuat peserta didik lebih nyaman dalam belajar dan akan menempatkan siswa sesuai dengan tahap perkembangan yang harus dilalui (Desmita, 2012). Jika hal tersebut tidak terpenuhi, akan menimbulkan tekanan-tekanan yang harus dihadapi dan menjadi masalah di kemudian hari. Jika berhasil dikelola dengan berbagai metode coping, tekanan-tekanan tersebut akan membentuk eustress (stres positif) yang membuat siswa semakin terpacu dalam belajar. Namun tak jarang siswa mendapati tekanan tersebut sebagai distress (stres negatif) yang membuat mereka merasa cemas karena banyak obsesi, mudah marah, melarikan diri atau mengunci diri secara defensif (Lindenfield, 2004:127). Selain itu, distress di atas justru membuat mereka menjadi jenuh dan kehilangan motivasi secara psikologis untuk belajar.

Fenomena kejenuhan belajar telah banyak diteliti sebelumnya. Penelitian terdahulu yang dilakukan Firmansyah pada tahun 2012 (Suwarjo & Diana, 2014:5) pada siswa kelas VII SMPN Lembang menemukan bahwa 14,6% siswa mengalami kejenuhan belajar tinggi, 72,9% pada kategori sedang, dan 12,5% pada kategori rendah. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Sugara tahun 2011 (Firmansyah, 2012:5) pada siswa SMA Angkasa ditemukan intensitas kejenuhan dalam kategori tinggi sebesar 15,32%, 72,97%

termasuk ke dalam kategori sedang, dan 11,71 dalam kategori rendah.

Data penelitian lain yang dilakukan Suwarjo, dkk (2015) menemukan bahwa 93,97 % siswa kelas 11 dari beberapa sekolah di kota Yogyakarta mengalami Burnout atau kejenuhan belajar, di mana sebaran datanya adalah 8,03 % siswa berada pada kategori tinggi, 25,30 % siswa berada pada kategori tinggi, 40,76% siswa berada pada kategori sedang, 19,88 % siswa berada pada kategori rendah, dan 6,02 % siswa berada pada kategori sangat rendah/tidak mengalami. Area kejenuhannya yakni 34% siswa berada pada area kelelahan emosi, 29% siswa pada area kelelahan fisik, 17% siswa pada area kelelahan kognitif dan 20% siswa pada area kehilangan motivasi. Penelitian ini menunjukkan siswa kelas 11 sudah mengalami gejala kejenuhan yang beragam, sehingga memerlukan perhatian dan penanganan agar tidak menimbulkan kejenuhan belajar berlebih.

Fakta-fakta empiris di atas menunjukkan bahwa permasalahan kejenuhan belajar memang memerlukan perhatian serius. Hal ini dikarenakan siswa yang mengalami kejenuhan belajar, tidak dapat memproses informasi yang masuk atau lazimnya jalan ditempat. Jika gambarkan dengan kurva, perkembangan proses ini akan tampak seperti garis mendatar (plateau). Kejenuhan belajar dapat melanda seseorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi diri sebelum sampai pada tingkat selanjutnya (Muhibbin Syah, 2011:163). Awalnya siswa antusias, penuh ide cemerlang, perlahan terkikis emosinya karena jenuh menerima pelajaran dan kehilangan motivasi diri.

Mengingat motivasi merupakan motor penggerak dalam perbuatan, maka bila ada siswa terkikis motivasi intrinsiknya, diperlukan dorongan dari luar, yaitu motivasi ekstrinsik agar kembali termotivasi dalam belajar (Syaiful Bahri Djamarah, 2011: 201). Patut dicermati hasil penelitian Suwarjo, dkk (2015) yang menunjukkan 53% siswa kelas XI di Yogyakarta melakukan tindakan coping negatif dalam

merespon kejenuhan belajar yang mereka alami. Dalam hal ini peneliti mengajukan sebuah argumen sebagai pendorong motivasi ekstrinsik siswa atau strategi coping mengatasi kejenuhan belajar yakni menggunakan metode terapi tawa. Terapi ini akan merangsang otak untuk menimbulkan keharmonisan dalam tubuh. Selama mengalami gerakan harmonis ini, pikiran dan tubuh selaras sempurna, kesadaran diri, perasaan-perasaan negatif, kecemasan dan keresahan menghilang yang akan menantang makna pribadi, memotivasi secara intrinsik dan menghasilkan kepuasan total (Kaufeldt, 2009:12).

Satish (2012) mendefinisikan terapi tawa sebagai :

Laughter Yoga is somewhat similar to traditional yoga, it is an exercise which incorporates breathing, yoga, and stretching techniques, along with laughter. The structured format includes several laughter exercises for a period of 30 to 45 minutes facilitated by a trained individual. It can be used as supplemental or preventative therapy.

Terapi tawa adalah suatu kegiatan yang mirip dengan yoga tradisional yakni suatu latihan yang menggabungkan pernafasan, yoga, dan teknik peregangan, bersama dengan tertawa. Struktur format kegiatannya termasuk beberapa latihan tertawa selama 30 sampai 45 menit yang difasilitasi oleh seorang trainer secara individual. Terapi ini dapat digunakan sebagai penambah atau terapi pencegahan. Terapi tawa sudah banyak dikembangkan di India, Amerika Serikat, Australia, Jerman, Swedia, Norwegia, Denmark, Italia, Singapura, Dubai dan Indonesia. Namun, pada kenyataannya masih banyak orang Indonesia yang belum mengetahui terapi tawa dan manfaatnya, salah satunya siswa maupun guru Bimbingan dan Konseling di SMA 11 Yogyakarta.

Penelitian yang dilakukan para ahli menunjukkan tertawa akan mengaktifkan bagian otak yakni *ventromedial prefrontal cortex* yang

memproduksi hormon *endorphin* (Satish, 2012:23). Hormon *endorphin* mampu menimbulkan perasaan senang dan bahagia, mengurangi stress serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Penelitian lain menunjukkan bahwa tertawa memiliki manfaat yakni menguatkan jantung, menurunkan tekanan darah menjadi lebih rendah (Gordon, 2006; Bennett dkk, 2003), mengurangi kecemasan (Wiyanna Mathofani S & Sri Eka Wahyuni, 2012), merubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif (Barkmann dkk, 2012), mengurangi stress (Trent, 163:1990; Weaver & Wilson, 1997; Ria Hindri Nela Riki, 2014), menguatkan sistem kekebalan tubuh (Kataria, 2004; Satish, 2012; Anggun Resdasari Prasetyo & Harlina Nurtjahjanti, 2012; Emawati Chasanah, 2012) dan menambah mood (Bennett, 1258:2003). Selain itu, hasil penelitian Keller dan Koenig juga menyajikan kegunaan tertawa ini selain sebagai pengatur stres, juga dapat digunakan sebagai pencegah burnout (Bennett, 1258:2003).

Terkait dengan area kejenuhan seperti dalam penelitian Suwarjo, dkk (2015) yakni kelelahan fisik, kelelahan emosi dan kelelahan kognitif serta kehilangan motivasi, terapi tawa diprediksi akan dapat memberikan manfaat yang baik. Gejala kelelahan fisik akan mampu teratasi karena tertawa yang terakomodasi dalam terapi tawa terbukti mampu menguatkan jantung, menurunkan tekanan darah serta menguatkan sistem kekebalan tubuh. Sedang aspek kelelahan emosi akan mampu di atasi oleh terapi tawa karena dengan tertawa akan mampu mengurangi kecemasan dalam diri individu. Tertawa juga terbukti mampu mencegah burnout, mengubah pikiran-pikiran negatif pada individu menjadi pikiran positif serta mengurangi stres yang akan mengurangi dampak kelelahan kognitif dalam diri individu. Terakhir, dengan tertawa, mood seseorang akan bertambah yang nantinya berujung pada peningkatan motivasi individu.

Bertitik tolak dari banyaknya dampak positif tertawa tersebut, maka peneliti ingin melakukan intervensi menggunakan terapi tawa

sebagai strategi coping untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa. Proses dan hasil intervensi itulah yang akan dikaji secara ilmiah menjadi penelitian tentang “Efektivitas Terapi Tawa untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas XI di SMA 11 Yogyakarta”. Pemilihan intervensi ini tidak hanya sekedar ujicoba, melainkan memang sudah ada kajian mendalam dari Glasser yang telah menunjukkan bahwa kegembiraan dan kesenangan bertalian erat dengan pembelajaran (Kaufeldt, 2009:99).

Beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan dampak positif terapi tawa dalam mengatasi stres maupun kejenuhan. Penelitian yang dilakukan Anggun Resdasari Prasetyo dan Harlina Nurtjahjanti (2012) yang menunjukkan terapi tawa efektif digunakan untuk menurunkan tingkat stres. Penurunan tersebut dipengaruhi oleh komitmen dan kesediaan subyek yang menerapkan terapi tawa. Selain itu, diperkirakan terapi ini akan lebih efektif jika dilakukan secara kontinu. Penelitian Ria (2015) pada siswa kelas IX di SMPN 6 Yogyakarta menemukan bahwa terapi tawa efektif untuk menurunkan tingkat stres. Penelitian lain yang dilakukan Wiyanna M.S & Sri Eka W (2012) terhadap mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi di USU, menunjukkan bahwa terapi tawa direkomendasikan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi kejenuhan dan kecemasan yang ada dalam diri mahasiswa khususnya yang sedang menghadapi skripsi.

Fakta penelitian di atas menunjukkan terapi tawa memberikan efek positif bagi diri siswa, baik dalam mengatasi stres maupun kejenuhan. Diharapkan penelitian eksperimental ini akan membantu siswa dalam menurunkan kejenuhan yang bersifat simptomatik (gejala) dan bukan menyelesaikan penyebab kejenuhan belajarnya.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif karena penelitian ini menghasilkan informasi yang dikumpulkan dalam wujud angka. Penelitian kuantitatif ini lebih spesifik diarahkan pada penggunaan metode *quasi* eksperimen.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA 11 Yogyakarta yang beralamat di jalan AM Sangaji No. 50, Jetis, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 Februari – 28 Maret 2016.

Target/Subyek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 4 dan XI IPA 3 di SMA 11 Yogyakarta yang berjumlah 64 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik *Quote Purposive Sampling*. Sampel penelitian adalah 33 siswa.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan satu skala psikologis, yaitu Skala kejenuhan (*burnout*) belajar menggunakan skala dari Maslach Burnout Inventory (MBI) yang terdiri dari 86 butir item dengan koefisien reliabilitas 0,862.

Prosedur

Subyek penelitian mengisi identitas singkat kemudian mengisi skala kejenuhan belajar sebagai pretest. Hasil *pretest* dijumlahkan sehingga mendapatkan jumlah skor, kemudian siswa diberikan treatment menggunakan media film, dan selanjutnya. Siswa diberikan *posttest* menggunakan skala kejenuhan belajar kembali. Skor *pretest* dan *posttest* ini yang digunakan dalam analisis data untuk menguji hipotesis.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif. Kajian dari Suharsimi Arikunto (2013:182) menyatakan data yang diambil menggunakan teknik sampling *purposive* tidak bisa menggunakan teknik analisis data statistik parametrik. Dengan demikian teknik analisis data yang nanti akan dipergunakan yakni

teknik analisis data statistik non-parametrik menggunakan uji Wilcoxon dan Uji Mann Whitney. Adapun penentuan kategorisasi dilakukan berdasarkan tingkat diferensiasi yang diketahui yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan rendah. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *SPSS for Windows 22.0 Version*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Data *Pretest* Kejenuhan Belajar

Data kejenuhan belajar yang diperoleh, kemudian disajikan dengan kriteria yang ditentukan. Berikut adalah data kejenuhan belajar pada kelas yang diteliti di SMA 11 Yogyakarta.

Tabel 1. Data *Pretest* Kejenuhan Belajar

Kriteria	<i>Pretest</i>			
	Eksperimen		Kontrol	
	f	%	f	%
Sangat tinggi	0	0%	0	0%
Tinggi	1	6%	2	13%
Sedang	4	23%	4	25%
Rendah	12	71%	10	62%
Sangat Rendah	0	0%	0	0%

Dari data tersebut dapat disimpulkan pada baik pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol tingkat kejenuhan belajarnya berada pada kategori rendah.

2. Pemberian *treatment*

Setelah diketahui nilai pretest pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, peneliti memberikan Terapi Tawa pada kelas eksperimen yang dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2016 dan 21 Maret 2016. Sedangkan pada kelas kontrol tidak diberi perlakuan. Adapun langkah-langkahnya yaitu:

a. Persiapan

Sebelum memulai *treatment* peneliti menyiapkan absensi siswa.

b. Pembukaan

Untuk mengawali terapi tawa, peneliti mengajak siswa untuk berdoa sesuai dengan kepercayaan masing-masing dan melakukan pembukaan singkat untuk membangun relasi dengan siswa. Peneliti juga mengecek kehadiran dan memastikan semua siswa sudah siap untuk mengikuti *treatment*

c. Penjelasan Terapi Tawa

Peneliti menjelaskan secara singkat tentang terapi tawa meliputi sejarah, pengertian, manfaat, jenis-jenis tawanya, dan cara agar terapi tawa bisa berhasil. Kegiatan ini dilakukan selama ± 10 menit.

d. Kegiatan Inti

1) Pemanasan

a) Tepuk tangan berirama 1,2 ... 1,2,3 sambil mendaraskan ho-ho ... ha-ha-ha sebanyak lima kali sambil tersenyum.

b) Pernafasan dalam, dimulai dengan menarik nafas dalam lalu ditahan 15 detik kemudian dihembuskan melalui mulut. Pernafasan ini dilakukan sebanyak 5 kali.

c) Peregangan otot-otot yaitu memutar bahu ke depan dua kali dan ke belakang dua kali, menganggukkan kepala ke bawah dua kali dan menengadahkan ke atas dua kali, menolehkan kepala ke kanan dua kali lalu ke kiri dua kali, memutar pinggan ke kanan lalu ditahan dan diputar ke kiri lalu ditahan.

2) Melakukan jenis-jenis tawa dalam terapi tawa yakni

a) Tawa bersemangat

b) Tawa sapaan

c) Tawa penghargaan

d) Tawa satu meter

e) Tawa milkshake

f) Tawa hening tanpa suara

- g) Tawa bersenandung dengan mulut tertutup
 - h) Tawa mengayun
 - i) Tawa singa
 - j) Tawa ponsel
 - k) Tawa bantahan
 - l) Tawa maaf
 - m) Tawa bertahap
 - n) Tawa hati ke hati (keakraban)
- 3) Langkah selanjutnya siswa secara serentak meneriakkan slogan “Semangat, semangat, semangat”.

e. Penutup

Untuk mengakhiri sesi terapi tawa, peneliti menutup dengan mengucapkan terima kasih.

3. Data *posttest* Kejenuhan Belajar
Setelah kelas eksperimen diberikan *treatment*, *posttest* kemudian dilakukan untuk melihat kondisi terakhir siswa. Hasil *posttest*-nya sebagai berikut:

Tabel 2. Data *Posttest* Kejenuhan Belajar

Kriteria	<i>Posttest</i>			
	Eksperimen		Kontrol	
	f	%	f	%
Sangat tinggi	0	0%	0	0%
Tinggi	1	6%	2	13%
Sedang	1	6%	5	31%
Rendah	4	23%	4	25%
Sangat Rendah	11	65%	5	31%

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa pada kelas eksperimen siswa rata-rata berada pada kategori sangat rendah. Sehingga terjadi penurunan dari saat *pretest* yang sebagian besar berada pada kategori rendah. Sedang pada kelompok kontrol, rata-rata siswa berada pada kategori sedang dan sangat rendah. Berbeda dari saat *pretest* yang rata-rata berada pada kategori rendah.

Data-data tersebut kemudian diuji normalitasnya menggunakan uji

Kolmogorov-Smirnov menggunakan SPSS 22. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil uji normalitas

	DatapreKE	DatapreKC	Posttest kel eksperimen	Posttest kel kontrol	
N	25	27	17	16	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	27,08	25,037	21,3529	32,3125
	Std. Deviation	12,75056	15,26555	13,64249	13,52883
Most Extreme Differences	Absolute	0,16	0,115	0,216	0,153
	Positive	0,16	0,115	0,216	0,152
	Negative	-0,077	-0,066	-0,118	-0,153
Test Statistic	0,16	0,115	0,216	0,153	
Asymp. Sig. (2-tailed)	,098 ^c	,200 ^d	,035 ^c	,200 ^d	

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Dari hasil uji normalitas hanya data *posttest* kelompok eksperimen yang memiliki nilai sig $0,035 \leq 0,05$ sehingga hanya pada data ini saja yang tidak berdistribusi normal, sedangkan yang lainnya memiliki nilai sig yang lebih dari 0,05 sehingga data lainnya berdistribusi normal.

Selanjutnya untuk melihat pengaruh perlakuannya menggunakan uji Wilcoxon. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Wilcoxon kelompok eksperimen.

	Posttest kel eksperimen	Pretest Kel
Z		-3,624 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		0

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Hasil uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai sig 0,000 yang kurang dari taraf kesalahan 5% (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen.

Peneliti kemudian melakukan uji hipotesis untuk melihat efektivitas pemberian terapi tawa menggunakan uji Mann Whitney di SPSS 22. Hasilnya pada data *pretest* yaitu:

Tabel 5. Uji Hipotesis pada *pretest*

Test Statistics ^a	
	Pretest
Mann-Whitney U	111,5
Wilcoxon W	264,5
Z	-0,886
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,376
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,382 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar $0,382 \geq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara tingkat kejenuhan kelas eksperimen dengan kontrol sebelum perlakuan. Sedang efektivitas terapi tawa untuk menurunkan kejenuhan belajar terlihat dalam hasil pengujian berikut :

Tabel 6. Uji Hipotesis pada *posttest*

Test Statistics ^a	
	Posttest
Mann-Whitney U	71,5
Wilcoxon W	224,5
Z	-2,326
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,02
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,019 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

Nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar $0,019 \leq 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat kejenuhan kelas eksperimen dengan kontrol setelah perlakuan.

Berdasarkan hasil dari analisis tersebut maka dapat disimpulkan perlakuan ini efektif secara signifikan sebab hasil uji independen menunjukkan bahwa ada perbedaan antara kelas eksperimen dengan kontrol. Artinya kelas yang diberi terapi tawa dengan yang tidak diberi terapi tawa berbeda pengaruh yang signifikan atau dapat dikatakan efektif. Sehingga dapat disimpulkan H_a "Terapi tawa efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di SMA XI Yogyakarta" diterima dan H_0 ditolak.

Hasil penelitian ini ini bisa dijelaskan sebab tertawa akan langsung berefek pada otak dan akan mengaktifkan bagian otak yakni *ventromedial prefrontal cortex* yang memproduksi hormon *endorphin* (Satish, 2012:23). Hormon *endorphin* mampu menimbulkan perasaan senang dan bahagia, mengurangi stress serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Pemberian terapi tawa akan berefek langsung terhadap otak siswa dan membawa rasa nyaman serta mengurangi kejenuhan belajarnya secara signifikan.

Siswa yang nyaman dengan dirinya secara tidak langsung akan memiliki *coping* strategi dalam mengatasi kejenuhan belajar. Secara ringkas dimensi-dimensi kejenuhan belajar akan direduksi dampaknya melalui terapi tawa. Gejala kelelahan fisik akan mampu teratasi karena tertawa yang terakomodasi dalam terapi tawa terbukti mampu menguatkan jantung, menurunkan tekanan darah serta menguatkan sistem kekebalan tubuh. Sedang aspek kelelahan emosi akan mampu di atasi oleh terapi tawa karena dengan tertawa akan mampu mengurangi kecemasan dalam diri individu. Tertawa juga terbukti mampu mencegah *burnout* , mengubah pikiran-pikiran negatif pada individu menjadi pikiran positif serta mengurangi stres yang akan mengurangi dampak kelelahan kognitif dalam diri individu. Terakhir, dengan tertawa, *mood* seseorang akan bertambah yang nantinya berujung pada peningkatan motivasi individu.

Terapi tawa menjadi alternatif solusi yang diberikan pada siswa agar dapat menjadi pendorong dalam dirinya secara ekstrinsik. Terapi ini diharapkan akan membantu siswa dalam mengurangi dampak kejenuhan belajar. Setelah peserta didik benar-benar masuk dalam proses terapi, dan mencapai keadaan harmonis

antara otak dan tubuh, maka diharapkan akan muncul motivasi intrinsik untuk mengatasi kejenuhan secara mandiri dan memiliki motivasi belajar yang bertahan lama.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA 11 Yogyakarta yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diketahui tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen 71% siswa mengalami kejenuhan belajar sedang pada kelompok kontrol 63% siswa mengalami kejenuhan.

2. Berdasarkan pengujian hipotesis maka dapat diambil kesimpulan bahwa terapi tawa terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi yang dialami oleh siswa kelas XI. Hal ini terlihat dari perbedaan penurunan tingkat kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa pada kelompok eksperimen setelah siswa mendapatkan terapi tawa dengan siswa pada kelompok kontrol. Efek perlakuan pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai $\text{sig } 0,000 \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terjadi penurunan kejenuhan belajar secara signifikan pada kelompok eksperimen. Sedang pada kelompok kontrol, nilai $\text{sig-nya } 0,073 \geq 0,05$ atau tidak ada perbedaan hasil antara *pretest* dan *posttest*-nya. Efektivitas terapi tawa untuk menurunkan kejenuhan belajar dibuktikan melalui uji hipotesis, dimana peneliti menggunakan uji Mann Whitney (Uji U). Hasil ujinya terlihat melalui hasil uji pada data *posttest*. Dimana nilai $\text{sig } 0,019 \leq 0,05$ yang menunjukkan H_a diterima dan H_o ditolak atau terapi tawa efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas XI di SMA 11 Yogyakarta.

Saran

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling
Guru BK bisa memberikan terapi tawa untuk membuat siswa lebih rileks sehingga akan menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya. Selain itu, Guru BK juga dapat memberikan pelatihan terapi tawa pada guru mata pelajaran agar guru mata pelajaran dapat melakukan terapi tawa sebelum melakukan proses pembelajaran. Terapi ini diharapkan dilakukan pada pagi hari agar bisa mendapatkan hasil yang optimal. Terapi ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif solusi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa secara psikologis yang dapat dilakukan oleh guru BK sehingga kualitas pelayanan BK akan semakin meningkat di sekolah. Selain itu akan memberikan manfaat bagi guru pelajaran agar proses pembelajaran yang akan dilakukan bisa lebih menyenangkan.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Peneliti perlu menjelaskan tentang metode terapi tawa secara lebih mendetail dan mengajak siswa untuk menghilangkan rasa malu agar seluruh bisa terlibat aktif dalam pelaksanaan terapi. Selain itu peneliti diharapkan banyak berlatih melaksanakan terapi tawa agar dapat mengantisipasi karakteristik siswa yang bermacam-macam.
 - b. Peneliti bisa mempertimbangkan proyeksi waktu kedepan yang menghindari waktu libur agar hasil yang didapat merupakan efek pemberian terapi tawa dan pengaruh variabel lain seperti libur bisa dikurangi.
 - c. Peneliti bisa melakukan koordinasi dengan pihak sekolah agar terapi tawa dapat dilakukan di pagi hari sehingga

akan memberi efek yang optimal bagi siswa.

- d. Peneliti bisa menambahkan metode observasi untuk meningkatkan keakuratan penelitian. Selain itu, peneliti juga bisa mengembangkan penelitian untuk mengetahui seberapa lama efek terapi tawa yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggun Resdasari Prasetyo dan Harlina Nurtjahjanti. (2012). Pengaruh Penerapan Terapi Tawa terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja pada Pegawai Kereta Api. *Jurnal Psikologi Undip* (Vol. 11, No.1). Hlm. 59-73.
- Anwar Sutoyo. (2012). *Pemahaman Individu Observasi, Checklist, Interviu, Kuesioner, Sosiometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bährer-Kohler, S. (2012). *Burnout for Experts: Prevention in The Context of Living and Working*. London: Springer Science & Business Media.
- Barkmann, Claus. dkk. (2012). *Clowning as A Supportive Measure in Paediatrics - A Survey of Clowns, Parents and Nursing Staff*. Diakses dari <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=73b6fc31-e391-4635-beb9-65da66e991d7%40sessionmgr114&vid=0&hid=128>. pada tanggal 5 Mei 2015, Jam 9.15 WIB.
- Bennett, Howard J. (2003). Humor in Medicine. *Southern Medical Journal* (Vol. 96, No.12). Hlm. 1257-1261.
- Bennett, Mary P. dkk. (2003). The Effect of Mirthful Laughter on Stress and Natural Killer Cell Activity. *Alternative Therapies* (Vol. 9, No.2). Hlm. 38-44.
- Cherniss, Cary. (1980). *Staff Burnout: Job Stress in the Human Services*. California: Sage Publications.
- Demerouti, Evangelia. dkk. (2002). From Mental Strain to Burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology* (Vol. 11, No.4). Hlm. 423-441.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Eko Putro Widoyoko. (2014). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Emawati Chasanah. (2012). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kemarahan Klien Skizofrenia dengan Risiko Perilaku Kekerasan di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa GHRASIA Provinsi D.I Yogyakarta. *Karya Tulis Ilmiah*. UMY.
- Engelbrecht, Sunniva. (2006). Motivation and Burnout in Human Service Work The Case of Midwifery in Denmark. *Thesis*. Faculty of Psychology, Philosophy and Science Studies-Roskilde University.
- Firmansyah, R. (2012). Efektivitas Teknik *Self Instruction* Untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa. *Skripsi*. Jurusan PPB FIP-UPI.
- Gordon, Gwen. (2006). *Laughing For No Reason*. Diakses dari http://www.gwengordonplay.com/pdf/laughing_for_no_reason.pdf. pada tanggal 15 April 2015, Jam 14.30 WIB.
- Greenglass, E.R., Burke, J.R. & Fiksenbaum, L. (2001). Workload and Burnout in Nurses. *Journal of Community & Applied Social Psychology* (11). Hlm. 211-215.
- Halbesleben, J.R.B. & Buckley, M.R. (2004). Burnout in Organizational Life. *Journal of Management* (Vol. 11, No.1). Hlm. 859-879.
- Ipt. Edi Sutarjo., Dewi Arum WMP., & Ni.Kt. Suarni. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* (Vol. 2, No.1). Hlm. 1-11.
- Janssen, P.P.M., Schaufeli, W.B. & Houkes, I. (1999). Work-Related and Individual Determinants of The Three Burnout

- Dimensions. *Work & Stress* (Vol. 13, No.1). Hlm. 74-86.
- Kataria, Mandan. (2004). *Laugh For No Reason (Terapi Tawa)*. (Alih bahasa: A. Wiratmo). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Kaufeltd, Martha. (2009). *Berawal dari Otak*. (Alih bahasa: Agnes Sawir). Jakarta: Indeks.
- Kraft, Ulrich. (2006). Burned Out. *Scientific American Mind*. Hlm. 29-33.
- Lindenfield, Gael. (2004). *Mengubah Derita Menjadi Bahagia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour* (Vol. 2). Hlm. 99-113.
- Leiter, M.P. & Maslach, C. (1988). The Impact of Interpersonal Environment on Burnout and Organizational Commitment. *Journal of Organizational Behavior* (Vol. 9). Hlm. 297-308.
- Maslach, C. & Leiter, M.P. (1997). *The Truth About Burnout : How Organizations Cause Personal Stress*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Muhibbin Syah. (2003). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- _____. (2011). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Ni Nyoman Ratna., Made Sulastri. & Gede Sedanayasa. (2014). Penerapan Konseling Kelompok dengan Permainan Tiga Dot untuk Meminimalisasi Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Bhaktiyasa Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan dan Konseling* (Vol. 2, No.1). Hlm. 1-11.
- Recepoglu, E., Kiliç, A.Ç. & Çepni, O. (2011). Examining Teachers' Motivation Level According to School Principals' Humor Styles. *Educational Research and Reviews* (Vol. 6, No.17). Hlm. 928-934.
- Ria Hindri Nela Riki. (2014). Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Kelas IX di SMP 6 Yogyakarta Tahun 2013/2014. *Skripsi*. PPB FIP-UNY.
- Saifuddin Azwar. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Satish, P.D. (2012). Laughter Therapy (World Laughter Day – First Sunday of May). *Journal of Pharmaceutical and Scientific Innovation* (Vol. 1, No.3). Hlm. 23-24.
- Schaufeli, W.B. (2003). Past Performance and Future Perspectives of Burnout Research. *SA Journal of Industrial Psychology* (Vol. 29, No.4). Hlm. 1-15.
- Schaufeli, W. & Buunk, B. (1999). *Stress in Health Professionals: Psychological and Organisational Causes and Interventions*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Schaufeli, W.B. & Buunk, B.P. (1996). *Professional Burnout*. Diakses dari <http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/082.pdf>. pada tanggal 25 Januari 2016, Jam 10.48 WIB.
- Schaufeli, W.B. & Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. United Kingdom: CRC Press.
- Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (1993). *Historical and Conceptual Development of Burnout*. Diakses dari <http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/043.pdf>. pada tanggal 25 Januari 2016, Jam 10.12 WIB.
- Schutte, Nico. dkk. (2000). The Factorial Validity of The Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) Across Occupational Groups and Nations. *Journal of Occupational and Organizational psychology* (Vol. 73, No.1). Hlm. 53-66.
- Shadidi, Mahvash. dkk. (2011). Laughter Yoga versus Group Exercise Program in Elderly

Depressed Women: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry* (Vol. 26). Hlm. 322-327.

<http://202.0.107.5/index.php/jkh/article/download/49/68>. pada tanggal 27 April 2015, Jam 09.00 WIB.

Slivar, Branko. (2001). The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety With Grammar School Students. *Horizons of Psychology* (Vol. 10, No.2). Hlm. 21-32.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suwarjo & Diana Septi Purnama. (2014). Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout). *Proposal Penelitian*. PPB FIP-UNY.

Suwarjo, dkk. (2015). Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout). *Laporan Penelitian*. PPB FIP-UNY.

Syaiful Bahri Djamarah. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Takeda, Masatoshi. dkk. (2010). *Laughter and Humor as Complementary and Alternative Medicines for Dementia Patients*. *Complementary and Alternative Medicine* (Vol. 10, No.28). Hlm. 1-7.

Trent, Bill. (1990). Ottawa Lodges Add Humour to Armamentarium in Fight Against Cancer. *Canadian Medical Association Journal* (Vol. 142, No.2). Hlm. 163-166.

Weaver, S.T. & Wilson C.N. (1997). Addiction Counselors Can Benefit From Appropriate Humor in the Work Setting. *Journal of Employment Counseling* (Vol. 34). Hlm. 108-114.

Wiyanna Mathofani S & Sri Eka Wahyuni. (2012). *Terapi Tertawa dan Kecemasan Mahasiswa Program Ekstensi dalam Menghadapi Skripsi di Fakultas Keperawatan USU*. Diakses dari