

# **PENGARUH TERAPI *SENSE OF HUMOR* TERHADAP TINGKAT EMOSIONAL GURU DALAM MENGAJAR DI SMP NEGERI 2 KENDAL**

**Dwi Anisa<sup>1</sup>, Ns. Titik Suerni, M.Kep., Sp.Kep.J<sup>2</sup>, Budi Widiyanto, MN<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> *Alumni Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*

<sup>2</sup> *Perawat RSJD Dr Aminogondo Hutomo Provinsi Jawa Tengah*

<sup>3</sup> *Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang*

## **ABSTRAK**

### **PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN STIKES TELOGOREJO SEMARANG**

## **ABSTRAK**

Emosi adalah suatu pengalaman psikosiologika yang kompleks yang dirasakan individu yang berinteraksi dengan pengaruh biokimia (internal) dan lingkungan (eksternal). Penatalaksanaan yang bisa digunakan pada emosional adalah terapi komplementer, salah satunya yaitu dengan menggunakan terapi *sense of humor*. *Humor terapi* atau terapi humor adalah penggunaan humor untuk mengurangi rasa sakit fisik atau emosional dan stress. Tujuannya adalah mengurangi stress, emosional dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *sense of humor* terhadap tingkat emosional guru dalam mengajar di SMP Negeri 2 Kendal. Penelitian ini dilakukan selama dua minggu dengan memberikan terapi humor sebanyak 3 kali. Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian *one-group pra-post design*. Populasi dalam penelitian ini adalah guru di SMP Negeri 2 Kendal sebanyak 42 guru. Dan sampel yang diambil dengan teknik *Total Sampling*. Untuk mengetahui pengaruh terapi *sense of humor* terhadap tingkat emosional guru digunakan uji *Chi Square* dengan menggunakan SPSS. Berdasarkan hasil analisis statistik (uji *Chi Square*) didapatkan hasil p value sebesar 0.000, karena nilai p value < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa *terapi sense of humor* memberi dampak yang sangat signifikan atau sangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat emosional guru dalam mengajar. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar, pengetahuan, dan masukan untuk peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan emosional. Selain itu dapat di modifikasi dengan menambahkan jumlah sampel, menambahkan variabel atau membandingkan efektifitasnya dengan variabel lain.

Kata kunci : Terapi *sense of humor*, penurunan tingkat emosional, guru.

## ABSTRACT

Emotion is a complex psychophysiology experience felt by individual that interacts with biochemistry effect (internal) and environment (external). Management that can be used for emotional is complementary therapies, one of them is by using *sense of humor* therapy. *Humor therapy* is the use of humor to relieve physical or emotional pain and stress. The purpose are reducing stress, emotional and improving someone's life quality. The research aims to find out the effect of *sense of humor* therapy towards teacher emotional level in teaching at SMP Negeri 2 Kendal. The research design uses *one group pre post design* research. Population in this research is teachers n SMP Negeri 2 Kendal. There are 42 teacher. The sample are taken by *Total Sampling* technique. To find out the the effect of *sense of humor* therapy towards teacher emotional level, *Chi Square* test used with SPSS. Based on the result of statistic analysis (*Chi Square* test), the result of p-value 0.000, because p value < 0.05 it can be concluded that *sense of humor* therapy has a very significant impact or very influential towards the decrease of teacher emotional level in teaching. This research can be used as a basis, knowledge, and suggestion for the next researchers conducting research related to emotional. Besides, it can be modified by adding more variables or comparing the effectiveness with other variables.

Keywords : Sense of humor therapy, decrease of emotional level, teacher

## PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa adalah hubungan interaksi antara perawat-klien, kemudian berkembang komunikasi terapeutik serta terapi modalitas dalam keperawatan jiwa. Kesehatan jiwa merupakan kondisi yang memfasilitasi secara optimal dan selaras dengan orang lain, sehingga tercapai kemampuan menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat dan lingkungan. Kesehatan jiwa sangat erat hubungannya dengan masalah gangguan jiwa dimana dimiliki oleh setiap individu (Dalami, 2010, hlm 4).

Gangguan jiwa umumnya dibagi menjadi dua kelompok, yaitu gangguan biologik dari ingatan, persepsi dan perasaan, dan proses kompensasi sekunder dari rasionalisasi dan aksi yang dipengaruhi oleh faktor budaya. Gejala-gejala sekunder gangguan jiwa ditentukan oleh efek-efek patoplastik atau budaya-budaya tertentu. Demikian pula budaya mempengaruhi corak pertahanan psikologik, kriteria dalam memasuki peranan sakit dan sikap

terhadap gejala-gejala spesifik (Wicaksana, 2008, hlm. 80).

Gangguan jiwa adalah keadaan adanya gangguan pada fungsi kejiwaan. Fungsi kejiwaan adalah proses piker emosi, kemauan, dan perilaku psikomotorik, termasuk bicara. Gangguan jiwa adalah terganggunya fungsi mental, emosi, pikiran, kemauan, perilaku psikomotorik dan verbal, yang menjelma dalam kelompok gejala klinis yang disertai oleh penderitaan dan mengakibatkan terganggunya fungsi *humanistic individu*. Salah satu dari gangguan jiwa yang dialami seseorang yaitu terganggunya fungsi emosional (Dalami, 2010, hlm. 5-6).

Emosi adalah "manifestasi perasaan atau afek keluar dan disertai banyak komponen fisiologik dan biasanya berlangsung tidak lama" Maramis (1999 dalam Sunaryo, 2013, hlm.162). Emosi adalah contoh terbaik dari penyebab-penyebab fiksional dimana kita umumnya mengaitkannya

dengan perilaku. Perilaku, emosi, dan peristiwa eksternal sebelumnya terdiri dari tiga hubungan rantai *kausal familier* kita. Dalam hal psikis, sudah menjadi perdebatan bahwa kondisi eksternal menjadikan individu merasa emosional dan perasaan mengarahkan dirinya untuk melakukan tindakan yang tepat. Perubahan paling nyata yang ada saat orang awam menyatakan ia merasa emosi merupakan respon otot-otot halus dan jaringan misalnya wajah marah karena malu, wajah terlihat pucat, mengucurkan air mata, berkeringat, berliur, dan mengontraksi otot-otot kecil dikulit yang membuat bulu kuduk berdiri (Skinner, 2013, hlm 249-250).

Berbagai emosi berfikir telah dikembangkan untuk mencoba memberikan suatu pengertian mutu pendidikan. Pemandangan dan pemahaman semua personil sangat besar pengaruhnya terhadap perilaku guru, ketaatan dan ketekunan guru, dalam memandang siswa-siswi untuk berperilaku. Guru tidak cukup memahami materi yang akan diajarkan, tetapi ia harus memiliki kepribadian, memiliki semangat pandang positif atau kedewasaan emosi (Simanungkalit, 2014, hlm. 27). Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Mangkunegara dan Mela (2015) menunjukkan hasil uji statistik bahwa secara simultan kecerdasan emosi guru dan stres kerja mempengaruhi kinerja guru dengan koefisien determinasi adalah 0,508.

Kedewasaan emosi adalah semangat yang didukung emosi positif dalam menanamkan sikap mental anak didik dengan nilai-nilai, pengetahuan, keteladanan. Guru profesional harus memiliki emosi positif dalam menghadapi siswanya, mengenai sifat, kebutuhannya, minat, kemampuan dan gaya belajarnya. Guru harus cakap memberi bimbingan dan

disiplin dalam menjalankan tugasnya, secara kreatifitas dan inovatif. Guru harus memiliki emosi positif dalam meningkatkan perilaku siswa. Bukan sebaliknya menganggap semua perilaku dianggap salah, guru bersifat inovatif untuk melakukan segala sesuatu yang telah diajarkan di sekolah (Simanungkalit, 2014, hlm. 28).

Selain itu emosi dapat ditimbulkan oleh berbagai hal antara lain masalah konflik. Konflik bisa terjadi ditempat kerja baik itu antar karyawan maupun antar murid bagi guru. Pada penelitian yang dilakukan oleh Safarudin (2010) mendapatkan hasil bahwa permasalahan yang sering muncul dikalangan guru dan karyawan antara lain strategi pembelajaran dan tugas-tugas kurikulum sekolah. Faktor-faktor tersebut dipicu oleh berbagai hal-hal seperti kedisiplinan dan waktu pulang, gaya pribadi guru, dan beban hidup. Sedangkan masalah yang dihadapi siswa yaitu kedisiplinan dan strategi belajar siswa.

Dari fenomena yang ada masalah yang dihadapi oleh guru di SMP Negeri 2 Kendal yaitu tentang jadwal kerja yang padat dengan adanya sertifikasi kerja guru yang membuat emosional guru dan stress guru bertambah. Dari masalah tersebut menyebabkan konsentrasi dan cara mengajar guru terhadap siswa terganggu. Emosional dan stress guru yang ditimbulkan menyebabkan siswa menjadi tidak faham dengan materi yang dijelaskan dan kurang suka dengan cara mengajar guru tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Muslim (2014 dalam Nurcahyaningih, 2016) menyatakan bahwa konflik interpersonal dikolompokan konflik dengan atasan, konflik dengan bawahan dan konflik antar sesama antar rekan kerja. Penyebabnya

yaitu bisa karena faktor kepribadian, pengetahuan, komunikasi, hubungan social, disiplin, keefektifan pembelajaran, kesejahteraan dan ketersediaan sarana dan prasarana.

Dari berbagai konflik yang ada diperlukannya suatu dukungan dan pengembangan dalam keperawatan jiwa. Dalam upaya pengembangan pelayanan keperawatan jiwa, perawat sangat penting untuk mengetahui dan menyakini akan peran dan fungsinya, serta memahami beberapa konsep dasar yang berhubungan dengan asuhan keperawatan jiwa. Salah satu tindakan keperawatan melalui asuhan keperawatan pada guru dengan tingkat emosional dalam mengajar salah satunya menggunakan terapi komplementer (Dalami, 2010, hlm 9).

Terapi komplementer merupakan terapi non biomedis yang memiliki beberapa jenis tindakan yang dapat dilakukan secara mandiri. Tindakan meliputi yaitu, terapi sentuhan (*touch therapy*), terapi sentuhan disini meliputi *massase*, pijat refleksi, akupresure. Terapi pikiran tubuh, dalam praktik keperawatan meliputi relaksasi progresif, *guide imaginary therapy*, meditasi, terapi musik, terapi humor, *hypnosis* atau hipnoterapi. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk intervensi secara mandiri adalah menggunakan terapi humor (Purwanto, 2013, hlm 31-51).

Terapi humor merupakan metode terapi dengan menggunakan humor tawa untuk membantu individu menyelesaikan masalah. Baik dalam bentuk gangguan fisik maupun gangguan psikologis. Humor dikenal dalam keperawatan sebagai membantu klien menerima, menghargai, dan mengungkapkan sesuatu yang lucu, dapat ditertawakan, atau menggelikan. Hal

ini dilakukan dalam upaya membina hubungan, meredakan ketegangan, melepas kemarahan atau mengatasi perasaan yang menyakitkan. Hal tersebut dapat mengurangi tingkat emosional, stress, dan depresi pada individu. Secara psikologis, dapat meredakan emosional, kecemasan dan depresi dengan menghambat implus yang tidak diterima secara sosial atau secara pribadi, dengan memfokuskan pada unsur menggelikan dari sebuah situasi (McClos & Blucheck, 2000, dalam Kozier, Erb, Berman & Snyder, 2010, hlm. 319).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zulkarnain dan Ferry (2009) menunjukkan hasil bahwa adahubungan negatif antara *sense of humordengan* kecemasan menghadapi ujian ( $r = -0.275$   $p < 0.01$ ). Hal ini mengindikasikan semakin tinggi *sense of humor* seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghadapi ujian. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *sense of humor* memiliki peran untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian. Humor ternyata mempunyai dampak yang positif untuk mengurangi tekanan pada saat menghadapi situasi atau keadaan yang tidak pasti dan cenderung sebagai suatu ancaman.

Humor akan menghasilkan tawa yang secara fisiologis dan psikologis akan berdampak positif. Secara fisiologis dapat membantu memberikan stimulasi dan relaksasi terbentuk setelah tertawa. Hal ini mengakibatkan otot pernafasan berkembang secara baik dan menurunkan ketegangan otot. Pemberian terapi humor ini dapat diberikan dalam berbagai bentuk media seperti tayangan humor, cerita lucu, atau meragakan sesuatu yang menggelikan (Ariana, 2006, dalam Fahruliana, 2011, hlm 2).

Dari latar belakang yang telah diuraikan diatas tentang tingkat emosional, guru dalam mengajar serta terapi yang dapat digunakan untuk mengontrol emosional, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Terapi *Sense Of Humor* Terhadap Tingkat Emosional Guru Dalam Mengajar di SMP Negeri 2 Kendal".

## METODE PENELITIAN

Rencana pada penelitian ini menggunakan *pra-eksperimental* yaitu suatu rencana penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab-akibat dengan adanya keterlibatan peneliti dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas. Desain penelitian yang digunakan *one-group pra-post design*. Ciri dari penelitian ini adalah dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Ciri dari penelitian ini adalah menggunakan hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan satu kelompok responden. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian

### Descriptive Statistics

	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Dev	Variance
Umur	38	36	23	59	48.55	9.554	91.281
	38						

diobservasi lagi setelah dilakukan intervensi (Nursalam, 2013, hlm. 165).

Populasi dari penelitian ini adalah guru di SMP Negeri 2 Kendal sebanyak 43 orang. Teknik dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Total Sampling*.

Uji statistik yang dipilih tergantung dari skala variabel independen dan dependen yang digunakan. Pada penelitian ini variabel independent (humor), dan dependent (tingkat emosional) Supardi &

Rustika (2013, hlm 126-127). Penelitian ini dilakukan dengan uji chi-square dengan tingkat kemaknaan 5%.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Univariat

#### a. Karakteristik responden

##### 1) Jenis kelamin

T a Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	17	45%
Perempuan	21	55%
Jumlah	38	100%

4

.1

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di SMP Negeri 2 Kendal bulan Maret-April 2017

(n = 38)

Tabel 4.1 menjelaskan bahwa jenis kelamin responden sebagian besar didominasi oleh perempuan sebanyak 21 responden atau sebesar 55% dari 38 responden.

##### 2) Usia

Tabel 4.2

Distribusi responden berdasarkan usia di SMP Negeri 2 Kendal bulan Maret-April 2017

(n = 38)

Tabel 4.2 menjelaskan bahwa usia dari 38 responden yang ada usia responden paling muda yaitu 23 tahun dan yang paling tua yaitu 59 tahun dan umur responden didominasi oleh responden berusia 48 tahun

#### b. Terapi Humor

Terapi humor merupakan terapi yang digunakan untuk mengurangi rasa sakit fisik atau juga psikologis baik

itu emosional maupun stress. Humor sangat bermanfaat untuk mengurangi stressor stress maupun emosional, selain itu humor juga dapat meningkatkan kualitas hidup sehingga dapat meningkatkan mood.

Terapi humor ini dilakukan pada para guru-guru di SMP Negeri 2 kendal selama dua minggu, di mulai pada tanggal 23 Maret 2017 sampai tanggal 6 April 2017. Terapi humor ini dilakukan menggunakan tayangan video lucu dagelan jawa, dimana video ini ditayangkan menggunakan media elektronik LCD. Tayangan humor ini dilakukan sebanyak 3 kali pada setiap responden. Responden yang tidak mengikuti terapi hingga 3 kali terapi maka akan masuk pada faktor eksklusi dan yang bisa menyelesaikan hingga tahap akhir maka masuk faktor inklusi. Dari jumlah responden yang ada yang mengikuti terapi humor sampai tahap akhir sebanyak 38 responden.

Tabel 4.3  
Distribusi frekuensi 1  
(perlakuan awal) terapi humor  
di SMP Negeri 2 Kendal bulan  
Maret-April 2017  
(n = 38)

Terapi humor	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat senang	7	18,4%
Cukup senang	31	81,6%
Kurang senang	0	0%
Jumlah	38	100%

Tabel 4.3 menjelaskan bahwa responden didominasi oleh responden yang merasa cukup senang setelah diberikan terapi berjumlah 31 responden atau 81,6%

Tabel 4.4

Distribusi frekuensi 2  
(perlakuan akhir) terapi humor  
di SMP Negeri 2 Kendal bulan  
Maret-April 2017  
(n = 38)

Terapi humor	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat senang	26	68,4%
Cukup senang	12	31,6%
Kurang senang	0	0%
Jumlah	38	100%

Tabel 4.4 menjelaskan bahwa responden didominasi oleh responden yang merasa sangat senang setelah diberikan terapi berjumlah 26 responden atau sebesar 68,4%.

#### c. Tingkat Emosional Guru

Emosi yaitu sesuatu perasaan psikologi seseorang yang dapat ditularkan melalui ungkapan perilaku yang dipengaruhi oleh keadaan internal maupun eksternal dalam tubuh. Emosional sendiri dapat dibagi menjadi 3 karakteristik yaitu emosi stabil, stabil rata-rata, dan labil.

Tabel 4.5  
Distribusi frekuensi tingkat  
emosional sebelum perlakuan  
di SMP Negeri 2 Kendal bulan  
Maret-April 2017  
(n = 38)

Tingkat emosional	Frekuensi	Presentase (%)
Stabil	7	18%
Stabil rata-rata	28	74%
Labil	3	8%
Jumlah	38	100%

Tabel 4.5 menjelaskan bahwa responden didominasi responden dengan tingkat emosional stabil rata-rata berjumlah 28 responden atau sebesar 74%, yang tingkat emosional

stabil berjumlah 7 responden atau sebesar 18%, dan tingkat emosional labil berjumlah 3 responden atau sebesar 8%.

Tabel 4.6  
Distribusi frekuensi tingkat emosional setelah perlakuan di SMP Negeri 2 Kendal bulan Maret-April 2017 (n = 38)

Tingkat emosional	frekuensi	Presentase (%)
Stabil	24	63,2%
Stabil rata-rata	11	28,9%
Labil	3	7,9%
Jumlah	38	100%

Tabel 4.6 menjelaskan bahwa tingkat emosional didominasi dengan responden yang tingkat emosional stabil berjumlah 24 responden atau sebesar 63,2%, dapat disimpulkan bahwa tingkat emosional guru mengalami penurunan setelah dilakukan terapi *sense of humor*.

## 2. Analisis Bivariat

### a. Pengujian Hipotesis

Dari hasil tabulasi data, untuk selanjutnya dilakukan uji Chi-Square dengan aplikasi SPSS dengan rilis 16 for windows, diperoleh output sebagai berikut:

Tabel 4.7 Case processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
terapi humor * tingkat emosional	38	100.0%	0	.0%	38	100.0%

Berdasarkan hasil output diketahui responden sebanyak 38 responden. Tidak terdapat data yang missing.

Tabel 4.8 terapi humor tingkat emosional crosstabulation

		tingkat emosional			Total
		Stabil	stabil rata-rata	labil	
terapi humor	sangat senang	24	2	0	26
	cukup senang	0	9	3	12
Total		24	11	3	38

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan uji chi-square diperoleh data, dari 38 responden terdapat 26 responden menyatakan sangat senang setelah diberikan terapi humor dengan tingkat emosional stabil sebanyak 24 responden dan tingkatemosional stabil rata-rata sebanyak 2 responden. Sedangkan yang merasa cukup senang setelah diberikan terapi humor terdapat 12 responden dengan tingkat emosional stabil rata-rata sebanyak 9 responden dan tingkat emosional labil sebanyak 3 responden. Dengan demikian dapat dikemukakan sebagian besar responden menyatakan sangat senang setelah diberikan terapi humor dengan tingkat emosional stabil.

Tabel 4. 9 Uji Chi-Square

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	30.427 <sup>a</sup>	2	.000
Likelihood Ratio	36.967	2	.000
Linear-by-Linear Association	27.155	1	.000
N of Valid Cases	38		

Berdasarkan hasil output SPSS untuk hipotesis diperoleh nilai person chi-square sebesar 30,427 pada taraf signifikansi 0,00 nilai tersebut ternyata lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  ( $0,00 < 0,05$ ). Hal ini berarti hipotesis yang diajukan ada pengaruh terapi sense of humor terhadap tingkat emosional guru dalam mengajar di SMP Negeri 2 Kendal diterima).

## PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik responden

Karakteristik yang ada dalam penelitian ini hanya menyangkut usia dan jenis kelamin, namun usia dan jenis kelamin responden tidak termasuk dalam aspek yang diteliti jadi hanya akan menjelaskan bagaimana pengaruh usia dan jenis kelamin terhadap tingkat emosional.

#### a. Jenis kelamin

Dalam penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 responden atau sebesar 55% dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 17 responden atau sebanyak 45%, ini karena perempuan merasa lebih sabar dalam menghadapi siswa SMP dibanding laki-laki. Hal ini didukung oleh penelitian Churiyah (2011) kategori kelelahan emosional yang terjadi pada guru di MAN 3 Malang adalah tinggi, hal ini disebabkan berbagai hal, antara lain: (a) Jenis kelamin, sebagian besar (68,6%) guru MAN 3 Malang adalah wanita. Wanita berkecenderungan lebih mudah mengalami kelelahan emosional dibandingkan dengan hal ini disebabkan karena wanita dibesarkan lebih berorientasi pada kepentingan orang lain (yang paling nyata mendidik anak) sehingga sikap-sikap yang diharapkan berkembang dari dalam dirinya adalah sikap membimbing, empati, kasih sayang, membantu, dan kelembutan.

### b. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang usianya paling muda yaitu 23 tahun dan yang paling tua yaitu 59 tahun dan rata-rata usia didominasi dengan usia 48 tahun. Ini didasari karena di SMP N 2 Kendal untuk kapasitas (jumlah) guru sudah memadai atau cukup sehingga belum membutuhkan guru yang baru karena belum ada usia guru yang pensiun sehingga belum membutuhkan guru baru yang usianya lebih muda, jadi rata-rata untuk usia guru kebanyakan di SMP N 2 Kendal yaitu sudah usia dewasa akhir yaitu sekitar 45-50 tahun.

Sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Hidayati, Purwanto, dan Yuwono (2008) menjelaskan bahwa usia yang sering mengalami emosional cenderung lebih ke remaja namun tidak memungkiri pula usia dewasa akhir juga mengalami tingkat emosional yang tinggi pula karena tekanan faktor dari lingkungan yang ada. Sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Simanungkalit (2014) menyebutkan bahwa usia guru yang mengalami tingkat emosional tinggi dapat terjadi dalam segala usia hal ini terjadi karena faktor-faktor permasalahan yang dialami setiap individu berbeda tergantung bagaimana cara mereka menekan emosi dalam diri mereka.

### 2. Terapi Humor

Dari hasil penelitian menunjukkan pada pemberian terapi humor pertama responden yang merasa sangat senang berjumlah 7 responden atau sebesar 18,4%, merasa cukup senang berjumlah 31 responden atau 81,6% dan yang kurang senang berjumlah 0 responden atau sebesar 0%. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh humor pada terapi pertama

menunjukkan hasil yang membuat responden cukup senang dengan tanyangan video lucu yang diberikan, dimana responden cukup antusias mengikuti terapi yang diberikan. Kebanyakan responden merasa cukup senang karena saat terapi diberikan suasana hatinya dalam kondisi emosional stabil rata-rata. Dari banyaknya responden yang mengatakan cukup senang dengan tayangan yang diberikan merasa bahwa tayangan yang diberikan cukup lucu karena lawakannya mengocak perut. Tayangan lucu jawa ini sangat membuat hati dan pikiran responden menjadi ceria kembali. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan Kartika (2013 dalam Afriyanti, 2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *intimate friendship* pada remaja. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *sense of humor* dan *intimate friendship* berkorelasi secara positif, yang menandakan bahwa semakin tinggi *sense of humor* seseorang, maka *intimate friendship*nya juga akan tinggi.

Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk intervensi secara mandiri adalah menggunakan terapi humor (Purwanto, 2013, hlm. 31-51). Tujuannya adalah mengurangi stress, dan emosional. Frekuensi tertawa dapat menurunkan ketegangan otot atau merelaksasikan sekumpulan otot setelah 45 menit dan dapat mengatur frekuensi pernafasan sehingga bermanfaat dalam upaya peningkatan level saturasi oksigen dalam darah (Nurrahmani, 2012, hlm. 74).

Sedangkan dari hasil pemberian terapi terakhir responden yang merasa sangat senang berjumlah 26 responden atau sebesar 68,4%, responden yang merasa

cukup senang berjumlah 12 responden atau sebesar 31,6%, dan responden yang merasa kurang senang berjumlah 0 responden atau sebesar 0%. Dari hasil yang ada terjadi peningkatan jumlah respon terapi sangat senang yang di dapat dari responden yang merasa cukup senang sebagian berubah menjadi sangat senang, sedangkan untuk perasaan cukup senang masih sama dengan responden sebelumnya dan responden yang merasa kurang senang merupakan respon yang sama dengan sebelum diberikannya terapi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi humor membawa pengaruh yang cukup besar pada responden dimana jumlah responden yang merasa sangat senang jauh lebih banyak dari pemberian pertama. Hal ini dikarenakan suasana hati responden lebih baik dengan ditayangkannya video dagelan lucu dimana hingga akhir terapi terhadap sebanyak 38 responden yang mampu menyelesaikan hingga tahap akhir. Sebagian besar responden tertawa dan senang serta ingin menonton video lucu tersebut terus menerus karena geli dengan tanyangan yang ada.

Hal ini dapat dijelaskan bahwa salah satu upaya untuk mengatasi emosional, maka seorang guru akan memberikan penentu suasana hati yang paling dominan dengan kemampuan kognitifnya, hal itu memungkinkan individu untuk menggunakan humor sebagai senjata untuk melawan emosionalnya. Menurut pendapat Martin (2010) bahwa humor menimbulkan emosi positif yaitu kegembiraan sehingga timbul interaksi dengan cara yang menyenangkan.

Hasil penelitian tersebut didukung oleh teori Martin (2010), bahwa humor pada dasarnya mengandung muatan emosi positif. Muatan

emosi positif tersebut dapat diasosiasikan sebagai sesuatu yang dapat menyebabkan turunnya tegangan (*tension*) serta berkurangnya perasaan cemas (*anxiety*). Hal tersebut akhirnya akan menyebabkan fleksibilitas individu dalam berpikir, yang dibutuhkan untuk mampu melihat kemungkinan-kemungkinan pemecahan masalah yang sedang dihadapi. Kemampuan melihat berbagai kemungkinan pemecahan masalah adalah tanda bahwa individu mengalami *healing* dalam menjalani proses terapi.

3. Tingkat Emosional Guru sebelum diberikan terapi

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan tingkat emosional sebelum dilakukan perlakuan menjelaskan bahwa responden yang tingkat emosional stabil berjumlah 7 responden (18%), tingkat emosional stabil rata-rata berjumlah 28 responden (74%), dan tingkat emosional labil berjumlah 3 responden (8%). Hal ini menunjukkan bahwa responden sebelum dilakukan terapi ada 3 responden menunjukkan tingkat emosional labil. Rata-rata sebagian besar responden tingkat emosionalnya pada tingkat emosional stabil rata-rata. Tingkat emosional yang dialami guru banyak terjadi karena faktor dari siswa yang terkadang membuat emosional guru meningkat, baik itu karena tugas maupun tindakan dari siswa itu sendiri.

4. Tingkat Emosional Guru setelah diberikan terapi

Setelah diberikan terapi *sense of humor* menunjukkan hasil bahwa guru dengan tingkat emosional stabil berjumlah 24 responden (63,2%), responden tingkat

emosional stabil rata-rata berjumlah 11 responden (28,9%) dan responden dengan tingkat emosional labil berjumlah 3 responden (7,9%). Dalam hal ini responden yang mengalami penurunan tingkat emosional stabil merupakan responden yang sebelumnya mengalami tingkat emosional stabil rata-rata dan responden yang stabil rata-rata merupakan responden yang sama pula hanya jumlah skornya yang berubah menjadi turun dan responden yang mengalami emosional labil merupakan responden yang sama dengan sebelumnya namun hanya skornya yang berubah menjadi turun. Hal ini menunjukkan bahwa terapi humor sangat berpengaruh untuk mengurangi tingkat emosional guru dikarenakan dari jumlah responden yang tingkat emosionalnya stabil menjadi lebih banyak dibandingkan dengan sebelumnya lebih banyak yang tingkat emosionalnya stabil rata-rata. Terapi *sense of humor* ini dapat menurunkan tingkat emosional guru dibuktikan dengan jumlah skor yang ada. Namun emosional ini juga dapat berubah kembali dimana adanya tekanan dari faktor-faktor baik itu dari lingkungan sekitar maupun lingkungan keluarga. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayati, Purwanto, dan Yuwono (2007) yang menyimpulkan bahwa kecerdasan emosi berpengaruh terhadap kinerja. Penelitian Yanto (dalam Mangkunegara dan Puspitasari 2015) juga menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kecerdasan emosi terhadap kinerja guru.

5. Analisis Pengaruh Terapi Sense of Humor terhadap Tingkat Emosional Guru

Berdasarkan hasil output SPSS untuk hipotesis diperoleh nilai person chi-square sebesar 30,427 pada taraf signifikansi 0,00 nilai tersebut ternyata lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  ( $0,00 < 0,05$ ). Hal ini berarti hipotesis yang diajukan ada pengaruh terapi sense of humor terhadap tingkat emosional guru dalam mengajar di SMP Negeri 2 Kendal diterima). Dari hasil yang ada menjelaskan bahwa terapi humor berpengaruh dalam penurunan tingkat emosional guru. Dari hasil yang didapatkan membuktikan bahwa terapi *sense of humor* sangat berpengaruh terbukti dari hasil yang didapat yaitu sebelum dilakukannya terapi *sense of humor* jumlah responden yang tingkat emosionalnya stabil hanya ada 7 responden dan yang stabil rata-rata ada 28 responden, namun setelah diberikan terapi *sense of humor* jumlah responden yang tingkat emosionalnya stabil menjadi 24 responden dan yang stabil rata-rata menjadi 11 responden. Terapi ini sendiri diberikan selama 3 kali perlakuan dimana responden diberikan tayangan video lucu jawa. Video tersebut membantu membuat responden tertawa terbahak-bahak dan senang akan lucunya video yang diberikan. Terapi humor sendiri dapat dilakukan secara pribadi dan setiap saat bila dibutuhkan. Humor dapat membantu seseorang untuk mengurangi tingkat emosional dibuktikan dengan data yang diperoleh. Emosional yang ada pada diri seseorang sangatlah berbeda-beda jadi saat dilakukannya terapi skor untuk setiap respondennya pun juga

berbeda-beda. Emosional sendiri yang ada dalam diri bisa disebabkan oleh berbagai hal baik itu dari faktor keluarga, maupun lingkungan sekitar kerja sendiri atau dari murid itu sendiri.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP N 2 Kendal diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden terbanyak berjenis kelamin yaitu perempuan sebanyak 21 responden atau sebesar 55% dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 17 responden atau sebanyak 45% dan dari segi usia responden rata-rata usia responden yaitu 48 tahun.
2. Sebelum dilakukan terapi *sense of humor* didapatkan tingkat emosional guru lebih banyak yang mengalami tingkat dengan emosional stabil rata-rata berjumlah 28 responden atau sebesar 74%.
3. Setelah dilakukan terapi *sense of humor* didapatkan tingkat emosional guru lebih banyak yang mengalami tingkat dengan emosional stabil berjumlah 24 responden atau sebesar 63,2%.
4. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh hasil sebesar 30,427 pada taraf signifikansi 0,00 nilai tersebut ternyata lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  ( $0,00 < 0,05$ ). Hal ini berarti hipotesis yang diajukan ada pengaruh terapi *sense of humor* terhadap tingkat emosional guru dalam mengajar di SMP Negeri 2 Kendal diterima).

### B. SARAN

Berdasarkan simpulan diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi SMP Negeri 2 Kendal Hasil penelitian ini dapat mengetahui bagaimana tingkat emosional guru di SMP N 2 Kendal dan dapat menerapkan terapi *sense of humor* sendiri dalam penanganan tingkat emosionalnya.
2. Bagi Institusi Pendidikan Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan perawat dalam penanganan tingkat emosional seseorang terutama guru dengan terapi *sense of humor*.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar, pengetahuan, dan masukan untuk peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan emosional. Selain itu dapat di modifikasi dengan menambahkan jumlah sampel, menambahkan variabel atau membandingkan efektifitasnya dengan variabel lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, N. (2015). *Hubungan antara sense of humor guru dengan interaksi edukatif pada siswa Kelas XI SMA Negeri 10 Palembang*.  
<http://digilib.unimed.ac.id/23360/11/14.%20NIM.%207123341035%20BIBLIOGRAPHY.pdf> diakses tanggal 15 Mei 2017
- Ariana, L. (2014). Pengaruh kecerdasan emosional guru dan efektivitas supervisi kunjungan kelas kepala sekolah terhadap kinerja guru PAI SD Negeri Kecamatan Laweyan Kota Surakarta.  
<http://eprints.iain-surakarta.ac.id/102/1/2014TS0038.pdf> diakses tanggal 12 Januari 2017
- Churiyah, M. (2011). Pengaruh konflik peran, kelelahan emosional terhadap kepuasan kerja dan komitmen organisasi.  
<http://fe.um.ac.id/wp-content/uploads/2009/10/8-Madziatul-Churiyah.pdf> diakses tanggal 15 Mei 2017
- Dalami, E. (2010). Konsep dasar keperawatan kesehatan jiwa. Jakarta: Trans Info Media
- Fahruliana, R. (2011). Pengaruh terapi humor pada narapidana menjelang masa pembebasan dilembaga permasyarakatan wanita kelas IIA Malang.  
[http://lib.uin-malang.ac.id/?mod=th\\_detail&id=07410083](http://lib.uin-malang.ac.id/?mod=th_detail&id=07410083) diakses pada tanggal 28 November 2016
- Hidayati, R., Purwanto, P., & Yuwono, S. (2008). Kecerdasan emosi, stres kerja dan kinerja karyawan.  
<http://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/download/249/190> diakses tanggal 15 Mei 2017
- Kozier, E, Berman, & Snyder. (2010). *Fundamental keperawatan: konsep, proses & praktik*, ed. 7. Jakarta: EGC
- Kozier B, Glenora, E, Berman, A, Snider S. (2011). *Buku fundamental keperawatan, konsep proses & praktik*. Jakarta: EGC
- Mangkunegara, P. A., & Puspitasari, M. (2015). Kecerdasan emosi, stres kerja, dan kinerja guru SMA.  
<http://journal.uny.ac.id/index.php/jk/article/view/7491/6488> diakses tanggal 11 Desember 2016
- Martin, R. A. (2010). *The psychology of humor : an integrative approach*. USA : Elsevier Academic Press.
- Nurchayaningsih, E. (2016). *Pengelolaan konflik di SMK Negeri 1 Purwodadi*.  
<http://eprints.ums.ac.id/47178/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf> diakses tanggal 5 Januari 2017
- Nurrahmani, (2012). *Stop! hipertensi*. Yogyakarta: Familia
- Nursalam. (2013). *Metode penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- \_\_\_\_\_. (2013). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Edisi 3. Jakarta : Salemba Medika
- Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer (teori, praktik, hukum dalam*

asuhan keperawatan). Jakarta:  
Nuha Medika

Safarudin, A. A. (2010). Pola penyelesaian masalah internal di sekolah. [http://eprints.walisongo.co.id/162/1/Safarudin\\_Tesis\\_Sinopsis.pdf](http://eprints.walisongo.co.id/162/1/Safarudin_Tesis_Sinopsis.pdf) diakses tanggal 5 Januari 2017

Simanungkalit, M. (2014). Emosi positif guru. <http://e-journal.perpustakaanstainpsp.net/index.php/darulilmi/article/view/340> diakses tanggal 12 Desember 2016

Skinner, B. F. (2013). Ilmu pengetahuan dan perilaku manusia. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Sunaryo.(2013).  
*Psikologi untuk keperawatan.*  
Jakarta: EGC

Supardi., Sudibyo., & Rustika. (2013). Metodologi riset keperawatan. Jakarta: CV. Trans Info Media

Wicaksana, I.(2008).  
*Mereka bilang akusak jiwa.*  
Yogyakarta: Kanisius

Zulkarnain,&Novliadi, F. (2009). *Sense of humor dan kecemasan menghadapi di kalangan mahasiswa.* [http://scholar.google.co.id/scholar?q=jurnal+sense+of+humor&btnG=&hl=id&oe=ASCII&as\\_sdt=0%2C5&as\\_vis=1](http://scholar.google.co.id/scholar?q=jurnal+sense+of+humor&btnG=&hl=id&oe=ASCII&as_sdt=0%2C5&as_vis=1) diakses tanggal 10 Desember 2016

