**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Pendidikan mempunyai peranan yang amat penting baik itu pendidikan formal maupun non formal untuk menjamin perkembangan kelangsungan kehidupan bangsa, sebab pendidikan dipandang sebagai suatu jalan yang dapat ditempuh untuk mengembangkan diri ke arah yang lebih dan bermakna dalam kehidupan. Hal ini di pertegas pada tujuan pendidikan dalam Undang-Undang Nomor 2 Tahun 1989 yaitu pendidikan mempunyai tujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia secara utuh (fisik dan rohani, pengetahuan, sikap dan keterampilan).

Betapa perlunya upaya pendidikan yang bermutu guna pembentukan manusia Indonesia seutuhnya, termasuk pelajar yang berprestasi sehinggasangat penting diusahakan peningkatan kecerdasan dan perwujudan prestasi belajar yang optimal sesuai potensi dan faktor penunjang yang ada, tanpa mengabaikan faktor penghambat yang mungkin terjadi atau dihadapi para peserta didik.

Dekade ini persoalan mutu pendidikan masih hangat dibicarakan oleh berbagai pihak dengan beragam pandangan dan tinjauan. Sorotan tentang masih rendahnya mutu pendidikan adalah merupakan hal yang wajar dalam rangka kepedulian mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya. Karena disadari bahwa masalah rendahnya mutu pendidikan merupakan tugas dan tanggung jawab bersama yang menuntut keterlibatan dari semua pihak untuk mengantisipasinya, terutama yang berkecimpung dalam bidang pendidikan. Disamping itu, dalam meneropong prospek pendidikan di masa datang kita tidak hanya diharapkan mampu menemukan ketimpangan yang terjadi dalam penyelenggaraan pendidikan. Akan tetapi, lebih penting dari itu bagaimana kita berbuat yang terbaik untuk peningkatan mutu pendidikan dengan mengoptimalkan upaya peningkatan prestasi belajar peserta didik di sekolah.

Salah satu tolok ukur berhasil tidaknya pembelajaran yang ditetapkan di sekolah yaitu dengan melihat potensi belajar dalam bentuk penguasaan materi pelajaran yang berorientasi pada aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Oleh karena itu dalam rangka mengoptimalkan keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar, maka layanan bimbingan dan konseling perlu dioptimalkan pula. Hal ini akan sangat membantu dalam pembinaan dan pengembangan pribadi siswa sehingga memungkinkan siswa senantiasa berada dalam suasana kondusif. Kondisi yang kondusif sangat penting untuk keberhasilan siswa dalam belajar. Siswa yang berada dalam suasana yang tidak kondusif, maka akan mengalami hambatan dalam studinya. Hambatan tersebut pada akhirnya akan dapat menyebabkan kegagalan pada diri siswa dalam studinya.

Di sekolah-sekolah sering ditemui adanya sejumlah siswa yang memperoleh prestasi belajar yang jauh lebih rendah dari teman-temannya yang lain. Juga sering ditemui adanya sejumlah siswa secara potensial diduga atau diharapkan akan dapat memperoleh prestasi belajar yang tinggi, akan tetapi kenyataannya prestasi belajar yang diperoleh mereka tidak seperti yang diharapkan bahkan jauh dibawah potensi yang mereka miliki.

Pada hakekatnya manusia selalu mendambakan prestasi gemilang. Demikian halnya dalam aktivitas belajar yang dilakukan oleh peserta didik pada berbagai lembaga pendidikan, dimana semua siswa mengharapkan prestasi belajar yang dapat memberikan kepuasan bathin bagi dirinya dan sebaliknya mereka tidak menginginkan prestasi yang mengecewakan. Akan tetapi kenyataan menunjukkan lain karena masih sebagian besar siswa yang menunjukkan prestasi belajar rendah.

Rendahnya prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh banyak faktor, baik yang berasal dari dalam diri (internal) maupun yang berasal dari luar diri siswa (eksternal). Salah satu faktor penyebabnya yaitu karena siswa mengalami kecemasan dalam belajar.

Menurut Sudrajat (2008) kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.

Menurut Sieber e.al (Sudrajat, 2008), kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran bahkan pingsan.

Masalah kecemasan dalam belajar sering terjadi, dan semua orang pernah mengalaminya, hal tersebut diakibatkan karena faktor penguasaan materi pelajaran yang kurang maupun kecemasan-kecemasan lain yang diakibatkan oleh kepercayaan diri yang tidak mantap.

Berdasarkan informasi di lapangan yang diporoleh dari hasil observasi dan wawancara dengan guru pembimbing (Agustus 2011), bahwa sebahagian siswa khususnya kelas X di SMA Negeri 1 Herlang mengalami kecemasan belajar. Hal ini terlihat dari gejala-gejala kecemasan belajar siswa, seperti khawatir dan tegang saat akan diberikan tugas-tugas sekolah maupun tugas pekerjaan rumah, dan berkeringat dingin dan jantung berdebar-debar jika disuruh naik kepapan tulis untuk mengerjakan tugas. Gejala kecemasan tersebut berkaitan dengan aktivitas belajarnya. Kondisi tersebut jika tidak ditangani akan berdampak terhadap rendahnya kemampuan belajar siswa, oleh karena itu peneliti tertarik mengangkat kecemasan dalam penelitian ini.

Siswa memiliki banyak cara untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya yakni salah satunya yaitu dengan bersenang-senang dan tertawa, sebagaimana dikemukakan Atkinson (Peragin, 2004) bahwa dalam mengatur emosi karena tekanan kecemasan emosional yang dirasakan individu berusaha untuk mencegah emosi negatif yang menguasai dirinya dengan cara tertawa, tertawa merupakan ekspresi spontan terhadap humor. Hurlock (Peragin, 2004) berpendapat bahwa humor adalah salah satu cara untuk mengatasi keteganagan emosional individu yang diakibatkan oleh situasi yang menekan, hal ini dapat dihadapi individu dengan tertawa. Ekspresi tertawa ini memungkinkan individu tetap pada keadaan seimbang selama masa krisis dan juga memperoleh prespektif yang lebih baik tehadap situasi yang menekan.

Gomes (Subandi, 1998) mengemukakan bahwa humor menimbulkan refleks dan tertawa merupakan obat terbaik untuk melawan tekanan-tekanan atau kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian Hasanat (1998), senyum adalah bentuk tawa yang ringan, sebagai ekspresi wajah yang positif dan mampu mengurangi tingkat depresi yang di alami individu.

Humor mengajarkan pada individu untuk selalu berfikir positif terhadap segala permasalahan yang dihadapi. Humor mampu menurunkan ketegangan akibat kecemasan yang dialami dalam menghadapi permasalahan hidup sehari-hari. Wooten (Safari, 2009) mengatakan bahwa melalui *sense of humor*, individu dapat lebih memahami maslah-masalah yang ditemui didalam kehidupannya dan dapat menciptakan suasana yang gembira (Widya, 2004).

Saat ini, pemberian stimulasi humor untuk membuat orang lain tertawa tentunya sangat diperlukan apabila kita mengingat ada beberapa orang diantara kita tidak dapat tertawa tanpa sebab yang pasti. Stimulasi humor yang dimaksud dapat diberikan dalam bentuk berbagai media seperti VCD, badut, komik, sms lucu, tayangan TV dan banyak lagi. Setiap tayangan tersebut harus kita yakini memiliki tujuan yang sama, yaitu membuat orang tertawa. Terciptanya kreasi kritis untuk menggunakan media humor sebagai bentuk teknik yang merupakan hal yang sangat beralasan.

Bimbingan kelompok merupakan satu cara pemberian bantuan kepada kelompok. Bimbingan kelompok dengan teknik humor merupakan perpaduan model bimbingan dan pendekatan dinamika kelompok yang diharapkan mampu mengurangi kecemasan siswa dalam belajar. Teknik humor lebih mengedepankan kepada kepekaan terhadap rasa humor untuk menyelesaikan masalah siswa berkaitan dengan kecemasan belajar. Teknik ini selalu diawali dengan membagi kelas kedalam beberapa kelompok. Masing-masing siswa dalam kelompok diberi, mempresentasekan materi, memberikan teknik humor, diberikan diskusi kecil. Dengan teknik humor ini proses pelayanan bimbingan diharapkan akan lebih menyenangkan dan tidak membosankan bagi siswa sehingga mereka dapat lebih bersemangat dalam belajar.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa humor dapat digunakan untuk memfasilitasi komunikasi dalam situasi sulit atau tegang Filipowicz (Safari, 2009) sehingga mampu mengontrol terjadinya konflik interpersonal. Sejalan dengan hal tersebut, study yang akan dilakukan, dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk mengontrol terjadinya konflik interpersonal secara efektif. Menemukan humor dalam berbagai situasi dan tertawa lepas dengan lingkungan sekitar dapat dijadikan sebagai salah satu pemecahan dan mampu menjadikan komunikasi lebih baik dan terbuka.

Individu yang memiliki kepekaan dalam humor mampu melakukan intropeksi terhadap perilakunya, dapat berpandangan berbeda, tidak kaku, serta cenderung memandang cara-cara baru dalam menghadapi masalahnya sehingga dapat melatih diri untuk mampu berfikir lebih fleksibel.

Mencermati hal tersebut serta urgensi dari teknik humor, maka peneliti menganggap bahwa permasalahan inilah yang akan dijadikan fokus pada penelitian, karena fenomena menunjukkan bahwa teknik humor ini dapat mengurangi kecemasan siswa, serta teknik ini pula belum diterapkan di sekolah-sekolah khususnya di SMA Negeri 1 Herlang. Oleh karena itu melalui penelitian ini akan diungkap tentang “ Penerapan Teknik Humor Dalam Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Herlang”.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan belajar siswa di SMA Negeri 1 Herlang Bulukumba sebelum dan setelah diberi Teknik Humor ?
2. Apakah terdapat pengaruh penerapan Teknik Humor dalam Bimbingan Kelompok untuk mengurangi kecemasan belajar siswa di SMA Negeri 1 Herlang ?
3. **Tujuan Penelitian**

Secara rinci tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan belajar siswa di SMA Negeri 1 Herlang sebelum dan setelah diberi Teknik Humor.
2. Mengetahui pengaruh penggunaan Teknik Humor dalam mengurangi kecemasan belajar siswa.
3. **Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
2. Bagi akademisi, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
3. Bagi peneliti, akan menjadi masukan dan acuan dalam mengembangkan penelitian dimasa mendatang, serta menjadi referensi yang berharga sebagai calon pembimbing.
4. Manfaat Praktis
5. Bagi tenaga Pembimbing (konselor), sebagai masukan dalam penerapan teknik humor untuk mengurangi kecemasan belajar siswa.
6. Bagi siswa, agar teknik humor ini dapat diterapkan, sehingga ketika menghadapi masalah seperti kecemasan belajar, maka dapat melakukannya sendiri tanpa adanya bantuan dari orang lain, sehingga terbebas dari masalah-masalah kecemasan yang dialami.
7. Bagi para mahasiswa, akan menjadi bahan informasi dan rujukan kedepannya jika sudah terjun kelapangan sebagai seorang pembimbing.

**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**

1. **Kajian Pustaka**
2. **Konsep Dasar Teknik Humor**
3. **Pengertian Teknik Humor**

Pengertian humor yang dikemukakan para ahli, salah satu diantaranya adalah seperti yang dikemukakan oleh Lippman (2000) menyatakan bahwa humor adalah segala sesuatu yang dapat meningkatkan rangsangan dan mengarahkan pada perasaan senang dan nyaman.

Menurut Ross (Safari, 2009) humor adalah segala sesuatu yang membuat orang tertawa atau tersenyum dan digunakan sebagai alat untuk menarik perhatian. Richman (Safari, 2009) berpendapat bahwa humor ialah sesuatu yang menimbulkan kesenangan dan ketertarikan bagi banyak orang.

Menurut Subandi (1998) “mengemukakan bahwa humor menimbulkan refleks tawa dan tertawa merupakan obat terbaik melawan tekanan-tekanan/setres dan kecemasan”.

Teknik humor mengajarkan pada individu untuk selalu berfikir positif terhadap segala permasalahan yang dihadapi. Humor mampu menurunkan ketegangan akibat kecemasan yang dialami dalam menghadapi permasalahan hidup sehari-hari. Wooten mengatakan bahwa melalui *sense of humor*, individu dapat lebih memahami masalah-masalah yang ditemui didalam kehidupannya dan dapat menciptakan suasana yang gembira Widya (2004:32).

Teknik humor (kadang disebut *therapeutic humor*) menggunakan kekuatan dari senyum dan tertawa untuk membantu menyembuhkan. Teknik humor membantu siswa menemukan jalan untuk membuat diri siswa (atau orang lain) lebih bisa tersenyum atau tertawa. Pemberian stimulasi humor dalam pelaksanaan teknik tersebut diperlukan, karena beberapa orang mengalami kesulitan untuk memulai tertawa tanpa adanya alasan yang jelas. Stimulasi humor dapat diberikan dalam bentuk media, seperti VCD, notes, badut, dan komik. Apabila humor diberikan sebagai satu-satunya stimulus untuk menghasilkan tawa dalam setting teknik akan disebut sebagai teknik humor. Selain itu, humor membantu siswa melepaskan ketakutan, kemarahan dan kecemasan. Ketiga komponen tersebut bisa merugikan kesehatan.

Yudhaningrum (2004) mengungkapkan bahwa dengan memiliki *sense of humor* ,individu dapat menetralisir ketegangan dan keseriusan suasana, baik itu menciptakan kelucuan atau bercanda bersama teman-teman lain maupun dengan menertawakan dirinya sendiri. Menggunakan humor dalam suatu percakapan dapat menghindari perasaan tertekan, mempermudah pengungkapan perasaan dengan cara aman serta tidak mengancam.

Dari beberapa definisi teknik humor di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik humor adalah suatu metode terapi yang menggunakan humor dan tawa dalam menyelesaikan masalah seseorang baik dalam bentuk gangguan fisik maupun gangguan mental. Penggunaan tawa dalam teknik akan menghasilkan perasaan lega pada individu.

1. **Teori Humor**

Menurut (Hasanat dan Subandi, 1998), teori humor dibagi atas tiga teori, yaitu :

1) Teori Superioritas dan Degradasi Teori ini tepat untuk menganalisis jenis-jenis humor yang termasuk satire. Satire adalah humor yang mengungkapkan kejelekan, kekeliruan atau kelemahan orang, gagasan atau lembaga untuk memperbaikinya.

2) Teori Bisosiasi menurut teori ini, humor timbul karena kita menemukan hal-hal yang tidak diduga, atau kalimat (juga kata) yang menimbulkan dua asosiasi

3) Teori Pelepasan Inhibisi Ini adalah teori yang paling ‘teoritis’, sehingga tidak begitu banyak manfaatnya. Dalam suatu proses komunikasi,pengelompokkn humor dapat pula dilakukan berdasarkan tujuannya.

1. **Jenis – jenis Humor**

Menurut Sarwono (2003) humor ada berbagai macam jenis, tergantung jenis-jenis tergantung bagaimana individu menyoroti humor itu sendiri:

* 1. Jenis Gerak (slap stick); humor jenis ini sangat sederhana dan mudah dan tidak memerlukan pikiran yang cangih , karenanya humor jenis ini bisa ditangkap oleh hampir semua orang. Misalnya humor kartun
  2. Jenis intektual ; jenis humor ini memerlukan pikiran daya ingat tertentu untuk mencernanya misalnya teka-teki. Humor jenis ini menggandakan diri pada asosiasi –asosiasi dan harapan yang digabung atau dikembangkan pada awal cerita dan ditutup dengan klimaks yang aneh atau tidak terduga diakhir cerita. Faktor latar belakang sosial-budaya. Pengetahuan dan pengalaman dari pembuat humor maupun pendengarnya berpengaruh pada sukses tidaknya humor jenis ini.
  3. Jenis gabungan: sebagaimana jenis intelektual jenis gabungan ini juga membutuhkan persyaratan intelektual tertentu, walaupun tidak secanggih jenis intelektual murni, karena terbantu oleh gerak dan gaya visual.

1. **Aspek Kepekaan Terhadap Humor**

Menurut Eysenk (Safari, 2009) mengemukakan bahwa karakteristik kepekaan terhadap humor mencakup tiga aspek yaitu sebagai berikut :

* 1. *Conformist sense*, yaitu kesamaan apresiasi berupa pemahaman dan penghargaan siswa tentang materi humor.
  2. *Quantitative sens*e, kualitas atau seringnya siswa tertawa, tersenyum serta mudah siswa merasa gembira.
  3. *Productive sense*, yaitu kualitas atau banyaknya siswa menceritakan cerita-cerita lucu dan mampu membuat siswa yang lain gembira.

Orang yang memiliki kepekaan terhadap humor pada dasarnya memiliki kesanggupan untuk menertawakan hal-hal yang tidak disenanginya termasuk diri sendiri, dan belajar untuk menghargai, mengerti keterbatasan diri sendiri maupun orang lain yang disertai perasaan iba dan simpati. Dalam hal ini kepekaan terhadap humor berarti siswa tersebut akan melakukan intropeksi terus-menerus pada perilakunya sehingga tampak tak ada masalah yang jauh dari penyelesaiannya, tidak ada masalah yang jauh dari jangkauannya (Yurhanigrum, 2004:193).

1. **Fungsi Kepekaan Terhadap Humor**

Mindess (Widya, 2004) berpendapat bahwa fungsi humor yang paling penting dan paling pundamental adalah kekuatannya untuk membebaskan siswa dari banyak rintangan dan pembatasan dalam kehidupan sehari-hari. (Widya, 2004) mengungkapkan bahwa humor berfungsi sebagai pemelihara *sens of self* yaitu cara yang dilakukan siswa untuk merasakan jarak antara dirinya dan masalah, suatu cara menghindarkan siswa dari masalah dan memandang masalah disudut pandang yang berbeda.

Humor berperan dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilihat dari fungsi yang diberikan oleh humor, (Nielsen, 1993) membagi menjadi bebarapa bagian, yakni sebagai berikut :

* 1. Fungsi social, humor befungsi sebagai sesuatu cara dalam meningkatka keterampilan social. Humor mampu melancarkan kemampuan sosialisasi, meningkatkan reaksi sosial yang positif sehingga dapat menghindari reaksi negatif atau penolakan dari pihak lain. Humor bukan mengikat siswa atau kelompok yang disukai, tetapi juga dapat menjauhkan siswa dari orang atau kelompok yang tidak disukai
  2. Fungsi humor dan tertawa merupakan alat belajar yang sangat penting, selain itu, humor juga merupakan alat yang sangat efektif untuk membawah siswa agar pembicaraan, dapat dijadikan sebagai alat persuasi yang baik. Sejalan dengan hal tersebut bahwa humor dapat membuat sesuatu pesan menjadi lebih menarik, menyenangkan, dan mudah untuk di ingat.
  3. Fungsi fisiologis, humor dapat mengalihkan suasana kimia internal siswa dan membawah pengaruh sangat besar terhadap system kekebalan tubuh seseorang.
  4. Fungsi medis, humor berguna mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kualitas hidup pada pasien-pasien yang mengidap penyakit mematikan

1. **Manfaat Teknik Humor**

Setiap siswa memiliki *sense of humor*, yakni kemampuan untuk melihat segi kejenakaan dari kehidupan, tetapi tidak semua siswa mampu merasakan secara optimal dan menunjukkannya secara *eksperis*. Humor bisa menyebabkan kelucuan hingga membuat siswa bisa tersenyum dan tertawa. Secara fisik dan psikis, tersenyum dan tertawa membuat kondisi siswa rileks, senang dan segar. Kondisi ini tentu berpengaruh besar terhadap kesehatan mental dan fisik, sehingga humor bisa kita manfaatkan sebagai alternative teknik yang murah dan efektif.

Menurut Nia (2010), Manfaat humor dalam kehidupan, yaitu sebagai berikut :

* 1. Pertama, humor dapat menstabilkan kondisi psikis seseorang, yakni bisa mengurangi kecemasan dan menghilangkan setres, sehingga berpengaruh dalam meningkatkan kesehatan mental.
  2. Kedua, humor dapat menegmbalikan kondisi kesehatan dan kekebalan tubuh, sehingga mampu mencegah penyakit. Pada saat tertawa, system kekebalan tubuh dan system pada tulang, pembuluh darah jantung maupun otot bekerja lebih efektif.
  3. Ketiga, humor efektif dalam menstimulasi pikiran dan perasaan positif karena humor membuat hati senang. Perasaan senang ini menjadi energi positif yang mendorong meningkatnya *mood*, lebih mudah berpikir, menemukan ide-ide baru yang mungkin tidak terpikirkan sebelumnya, sehingga lebih kreatif dan lebih bersemangat melakukan aktivitas.
  4. Keempat, humor bermanfaat dalam menjalin relasi sosial dan meningkatkan kualitas aktivitas kita sehari-hari. Humor bisa membuat tertawa dan merasa senang. Hati senang biasanya akan bersikap lebih baik terhadap orang lain. Dengan demikian, menjadikan humor sebagai teknik setiap hari bisa meningkatkan kualitas kesehatan.

1. **Keunggulan dan kekurangan teknik humor**
   1. Keunggulan Teknik humor antara lain :
      1. Mudah dan Efisien

Teknik humor merupakan teknik yang tidak membutuhkan banyak peralatan. Teknik humor menggunakan media VCD, Majalah, Televisi atau tidak menggunakan peralatan sama sekali, yaitu saling membagi cerita lucu dengan orang lain. Teknik humor tidak memiliki batasan ruang dan waktu dalam pelaksanaanya. Ini dapat diterapkan dikamar, dikelas , dan maupun diruangan terbuka.

* + 1. Murah

Teknik humor tidak menuntuk kehadiran seorang terapis professional dan dapat diterapkan secara mandiri oleh siswa atau kelompok yang menginginkannya.

* + 1. Efektif dan Sederhana

Teknik humor dapat dilakukan dalam kelompok maupun individual, namun untuk mendapatkan manfaat yang lebih banyak, biasanya cenderung dilakukan dalam kelompok kecil. Tidak ada ketentuan mengenai materi yang digunakan sebagai stimulus humor. Masing-masing siswa bebas memilih jenis humor. Masing-masing siswa bebas menilih jenis humor sesuai dengan minat dan keinginannya.

* 1. Kekurangan Teknik Humor

1. Teknik humor tidak dapat diterapkan pada individu dengan beberapa gangguan kesehatan, seperti hernia, wasir parah, penyakit jantung dengan sesak napas, pasca operasi, peranakan turun, kehamilan, serangan pilek dan flu, tuberkulosis, dan komplikasi mata (Kataria, 2004). Hal ini dikarenakan produksi tawa dikhawatirkan akan mengganggu proses penyembuhan serta dapat menularkan beberapa penyakit tertentu bila dilakukan dalam kelompok. Namun, kekurangan ini dapat dikendalikan jika individu yang bergabung dapat menguasai dirinya sendiri, sehingga tidak melakukan aktifitas tertawa yang berlebihan selama sesi terapi berlangsung.
2. Faktor lain yang dapat menjadi penghalang keberhasilan teknik humor adalah tingkat dan jenis *sense of humor*. *Sense of humor* adalah bagaimana seseorang mempersepsikan sebuah stimulus sebagai stimulasi humor sehingga dapat menghasilkan tawa. Tingkat *sense of humor* mengacu kepada seberapa sering seseorang mempersepsikan humor sebagai sebuah stimulus untuk menghasilkan tawa; sedangkan jenis *sense of humor* mengacu kepada jenis humor apa yang paling dapat membuat seseorang tertawa. Penelitian (Hartanti, 2002) hanya orang-orang dengan tingkat dan jenis *sense of humor* tertentu yang mampu merespon stimulasi humor sesuai dengan yang diharapkan.
3. **Penerapan teknik humor**

Penting sekali menyeimbangkan emosi dan melupakan sejenak persoalan yang membebani pikiran siswa. Dibawah ini akan diuraikan penerapan yang bisa siswa gunakan untuk menyeimbangkan emosi melalui teknik humor .

* 1. Luangkan waktu di sela-sela perbincangan untuk melakukan pembicaraan yang penuh humor dengan siswa.
  2. Banyaklah tersenyum
  3. Banyaklah tertawa dengan melihat persoalan yang siswa hadapi dari sisi kelucuannya.
  4. Luangkan setidaknya membaca buku cerita lucu
  5. Luangkan teknik humor. Hal ini bisa dilakukan secara berkelompok atau dengan pasangan, cara termudah dengan melalui teknik ucapan kata-kata “ha ha ha ha ha….” Sambil melakukan gerakan-gerakan lucu dengan siswa

Caranya :

1. Berkumpullah dengan sejumlah siswa yang mau melakukan senam tawa
2. Semua orang berdiri secara melingkar
3. Diberi aba-aba oleh sipeneliti ; ketawa yuk
4. Dijawab sambil menghentakkan kemudian tangan kiri dikepal lalu diangkat keatas lalu dijatuhkan kebawah sambil berteriak katakana yes ! diulang sekali lagi: ketawa yuk ! dijawab: yes !
5. Diberi aba-aba: tertawa dijawab sambil menghentakkan kepalan tangan kiri yang diangkat dari atas kebawah; bisa ! lalu bersama-sama mengucapkan : ha ha ha , hi hi hi, ho ho ho…dengan suara berteriak
6. Lalu serentak tertawa lepas : terus menerus kurang lebih dari satu menit
7. Peserta aktif bergerak keteman yang ada dikiri dan kanan, saling menatap, tertawa murnipun terjadi, hingga ada yang mengeluarakn air mata.
8. Pimpinan memberikan aba-aba sambil bertepuk tangan ha ha ha, ho ho, diulang beberapa kali sampai semua berhenti tertawa.
9. Semua rangkaian diatas mulai dari poin pertama sampai akhir diulang sampai semua ikut tertawa serentak.
10. **Konsep Dasar Bimbingan Kelompok**

Pelayanan bimbingan secara kelompok pertama kali dilaksanakan di Amerika Serikat yang dipelopori oleh Frank Parsons pada awal abad ini, sama seperti pelayanan bimbingan secara individual. Tidak lama setelah Frank Parsons merencanangkan konsepsinya tentang bimbingan jabatan beberapa sekolah di jenjang pendidikan menengah mulai mengelola program kegiatan bimbingan kelompok, dengan memamfaatkan kelompok struktural yang sudah terbentuk yaitu unit/satuan kelas (Winkel, 2004).

1. **Pengertian Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok adalah adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda (1989) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda (1989) juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Dengan demikian jelas bahwa kegiatan dalam bimbingan kelompok ialah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok.

Hallen (2005:80-81) mengemukakan definisi dari bimbingan kelompok, yaitu:

Bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan baru dari narasumber tertentu (terutama dari Guru Pembimbing) dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupan sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan tindakan tertentu.

Sedangkan Sukardi (2000) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai pengetahuan yang berfungsi menunjang kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar melalui dinamika kelompok.

Bimbingan kelompok (Marjohan, 1993) adalah bimbingan yang diberikan kepada sekelompok dengan memakai pola yang sederhana memberikan arti bahwa bimbingan kelompok diberikan kepada sekelompok individu yang mengalami masalah yang sama serta merupakan usaha membantu individu-individu dengan memamfaatkan suasana yang berkembang dalam kelompok itu.

Romlah (1989:3) mengemukakan bahwa : “Bimbingan Kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok”. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.

1. **Keterampilan dan Sikap Peranan Pemimpin kelompok**
2. Keterampilan dan sikap pemimpin kelompok.

Menurut Prayitno (1995:34) bahwa setiap pemimpin kelompok, khususnya dalam kegiatan bimbingan kelompok harus menguasai dan membangkitkan keterampilan dan sikap yang memadai untuk terselenggaranya kegiatan kelompok. Adapun beberapa keterampilan dan sikap antara lain:

1. Kehendak dan usaha untuk mengenal dan mempelajari dinamika kelompok.
2. Kesedian menerima orang lain tanpa pamrih.
3. Kehendak untuk dapat didekati dan membantu tumbuhnya saling hubungan antara anggota kelompok.
4. Kesediaan menerima pandangan dan sikap yang berbeda dalam kelompok.
5. Pemusatan perhatian terhadap suasana, perasaan dan sikap seluruh anggota kelompok termasuk dirinya sendiri sebagai pemimpin kelompok.
6. Pemeliharaan saling hubungan antar kelompok.
7. Pengarahan yang teguh demi tercapai tujuan bersama yang telah ditetapkan.
8. Keyakinan akan manfaat proses dinamika kelompok.
9. Rasa humor bahagia dan percaya terhadap diri sendiri dan orang lain.
10. Peranan anggota dan pimpinan kelompok
11. Peranan anggota kelompok

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok sebagaian besar isi, arah, dan tujuan bimbingan kelompok hanya ditentukan oleh peranan para anggotanya. Adapun beberapa peranan yang harus dijalankan sebagai anggota kelompok adalah:

1. Membantu terbinanya suasana keakraban dalam kelompok
2. Membantu tercapainya tujuan bersama
3. Ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok
4. Mampu berkomunikasi secara terbuka dalam kelompok
5. Berusaha membantu teman-teman dalam kelompok, dan
6. Menyadari penting kegiatan kelompok.
7. Peranan pemimpin kelompok

Selain anggota kelompok, pimpinan kelompok juga memegang peranan penting dalam bimbingan kelompok. Beberapa peranan yang harus dilaksanakan sebagai pemimpin kelompok adalah:

1. Memberikan bantuan dan pengarahan kepada kelompok, baik berupa isi maupun proses dalam bimbingan kelompok;
2. Membantu anggota kelompok untuk dapat menjalankan peranan dengan baik;
3. Memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok;
4. Mengatur lalu lintas kegiatan kelompok; dan
5. Menjaga agar kegiatan kelompok tidak merusak atau menyakiti satu orang atau lebih anggota kelompok.
6. **Dinamika Kelompok**

Dinamika kelompok merupakan jiwa bagi pelaksanaan bimbingan kelompok, inilah yang akan menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan dalam kelompok. Dinamika kelompok ini di manfaatkan untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok melalui bimbingan kelompok Prayitno (1995:65).

* + - 1. Dinamika kelompok

Prayitno (1995), Mengemukakan bahwa bimbingan kelompok bermaksud memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing individu yang memerlukan. Media dinamika kelompok ini unik dan hanya dapat ditemukan dalam suatu kelompok yang benar-benar hidup. Dalam bimbingan kelompok dinamika kelompok dengan sengaja ditumbuhkembangkan yang sejumlahnya sangat lemah, atau belum ada sama sekali, ditumbuhkan dan dikembangkan sehingga menjadi kuat dan dimanfaatkan untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok.

* + - 1. Tugas Guru pembimbing dalam membentuk dinamika kelompok

Guru pembimbing yang menyelenggarakan bimbingan kelompok sangat berkepentingan untuk mengembangkan dinamika kelompok dalam kelompok itu. Bahkan pengembangan dinamika kelompok itu merupakan tugas utama.

* + - 1. Perwujudan dinamika kelompok

Pewujudan dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok akan mencapai tujuan ganda, yaitu mendapat kesempatan untuk mengembangkan diri untuk memporoleh kemampuan social, keperibadian yang mantap, keterampilan berkemunikasi secara efektif, informasi, wawasan, pemahaman, nilai dan sikap, serta alternative yang akan memerkaya dan mungkin bahkan dapat mereka praktikkan Prayitno (1995).

1. **Tujuan Bimbingan Kelompok**
2. Tujuan Umum

Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu murid-murid yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Suasana yang berkembang dalam bimbingan kelompok itu dapat merupakan wahana di mana masing-masing murid dapat memamfaatkan informasi, tanggapan dan berbagai reaksi teman-temannya untuk kepentingan pemecahan masalah-masalah yang dihadapinya.

Di samping untuk kepentingan pemecahan masalah, bimbingan kelompok juga bertujuan untuk mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok. Pengembangan pribadi itu akan diperoleh anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang menyenangkan ataupun suasana yang tidak menyenangkan (Nurihsan, 2006).

1. Tujuan Khusus

Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan:

1. Melatih murid-murid untuk dapat bersikap terbuka di dalam kelompok.
2. Melatih murid-murid untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
3. Melatih murid-murid untuk dapat bertenggang rasa dengan orang lain.
4. Melatih murid-murid untuk memperoleh keterampilan sosial.
5. Membantu murid-murid mengenali dan memahami dirinya dalam berhubungan dengan orang lain.

Dengan memperhatikan tujuan khusus di atas, dapat dikemukakan bahwa setelah murid-murid selesai mengikuti kegitan kelompok, diharapkan pada murid-murid akan berkembang sikap dan keterampilan seperti berikut:

1. Sikap: tidak mau menang sendiri, tidak bermaksud menyenangkan orang lain, tidak gegabah dalam berbicara, ingin membantu orang lain, lebih melihat aspek positif dalam menanggapi pendapat teman-temannya, sopan, bertenggang rasa, menahan dan mengendalikan diri, mau mendengar pendapat orang lain, tidak memaksakan pendapat sendiri, dan mendengar pendapat orang lain walaupun dalam jangka waktu sama.
2. Keterampilan: mengemukakan pendapat kepada orang lain, menerima pendapat orang lain, dan memberikan tanggapan terhadap pendapat orang lain secara tepat dan positif
3. **Pelaksanaan Bimbingan Kelompok**

Menurut Prayitno (1995:40) kegiatan Bimbingan Kelompok berlangsung dalam 4 tahap, yaitu :

1. Tahap pembentukan
2. Tahap peralihan
3. Tahap kegiatan
4. Tahap pengakhiran

Sedangkan menurut (Nurihsan, 2006) penyelenggaraan bimbingan memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan yang memadai, dari langkah awal sampai dengan evaluasi dan tindak lanjutnya.

1. Langkah awal

Langkah awal atau tahap awal diselenggarakan dalam rangka pembentukan kelompok sampai dengan mengumpulkan para peserta yang siap untuk melaksanakan kegiatan kelompok. Langkah awal dimulai dengan penjelasan tentang adanya layanan bimbingan kelompok bagi para siswa, pengertian, tujuan dan kegunaan bimbingan kelompok. Setelah penjelasan ini langkah selanjutnya menghasilkan kelompok yang merencanakan waktu dan tempat menyelenggarakan bagiann kegiatan bimbingan kelompok.

1. Perencanaan kegiatan

Perencanaan kegiatan bimbingan meliputi penetapan :

* + 1. Materi layanan
    2. Tujuan yang ingin dicapai
    3. Sasaran kegiatan
    4. Bahan dan sumber bahan untuk bimbingan kelompok
    5. Rencana penilaian
    6. Waktu dan tempat

1. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan yang direncanakan itu selanjutnya dilaksanakan melalui kegiatan sebagai berikut :

1. Persiapan menyeluruh yang meliputi persiapan fisik (tempat dan kelengkapannya) ; persiapan bahan, persiapan keterampilan dan persiapan administrasi. Mengenai persiapan keterampilan untuk penyelenggaraan bimbingan kelompok, guru pembibing diharapkan mampu melaksanakan teknik-teknik sebagai berikut :
2. Teknik umum, yaitu “Tiga M” mendengarkan dengan baik, memahami secara penuh, merespon secara tepat dan positif, dorongan minimal, penguatan dan keruntutan.
3. Keterampilan memberikan pengarahan, memberikan informasi, member nasehat, bertanya secara langsung dan terbuka, mempengaruhi dan mengajak, menggunakan contoh pribadi, memberikan penafsiran, mengonfrontasikan, mengupas masalah dan menyimpulkan.
4. Keterampilan memberikan tanggapan mengenai perasaan peserta, mengungkapkan perasaan sendiri dan merefleksikan
5. Keterampilan memantapkan azas kerahasiaan kepada seluruh peserta.
6. Pelaksanaan tahap-tahap kegiatan

Adapun tahap-tahap pelaksanaan kegiatan sebagai berikut :

1. Tahap pembentukan

Pada tahap ini merupakan tahap pengenalan diri dari anggota dalam kelompok. Tujuan tahap ini adalah agar anggota memahami maksud bimbingan kelompok. Dengan pemahaman itu akan memungkinkan anggota kelompok mau berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan bimbingan kelompok. Pemahaman itu selanjutnya akan menumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Disamping itu bertujuan untuk menumbuhkan suasana mengenal, percaya, menerima dan membantu teman-teman yang ada dalam kelompok.

1. Tahap peralihan

Tahap peralihan merupakan tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan. Dalam tahap ini dilakukan kegiatan sebagai berikut :

1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
2. Menawarkah atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
3. Membahas suasana yang terjadi
4. Meningkatkan keikutsertaan anggota
5. Kalau perlu kembali kebeberapa aspek tahap pertama atau tahap pembentukan.
6. Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan kegiatan inti dalam bimbingan kelompok. Sasaran yang in`gin dicapai dalam tahap kegiatan ini adalah terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapai oleh anggota kelompok. Sasaran lain yang terpenting adalah terciptanya suasana mengembangkan diri anggota kelompok, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi ( mengajukan pendapat, menanggapi pendapat, terbuka, sabar, tenggang rasa dan sebagainya ) mampu menyangkut denga pemecahan masalah yang dikemukakan dalam anggota kelompok. Rangkaian kegiatan dalam tahap ini tergantung kepada bimbingan kelompok yang diselenggarakan apakah bimbingan kelompok bebas atau boimbinga kelompok tugas.

1. Tahap pengakhiran

Tahap ini memerlukan tahapan penutup dalam satu atau seluruh rangkaina pertemuan bimbingan kelompok. Kegiatan-kegiatan yang perlu dilakukan pemimpin kelompok pada tahap ini adalah :

1. Penyempaian pengakhiran kegiatan
2. Mengemukakan kesan-kesan
3. Penyampaian tanggapan-tanggapan
4. Pembahasan kegiatan lanjutan
5. Penutup.
6. Evaluasi kegiatan

Penilaian kegiatan bimbingan kelompok difokuskan pada pengembangan pribadi siswa dan hal-hal yang dirasakan berguna bagi mereka. Isi kesan-kesan yang diungkapkan oleh para peserta merupakan isi penilaian sebenarnya. Penilain terhadap bimbingan kelompok dilakukan secara tertulis, baik melalui esai, daftar cek, maupun isian sederhana. Secara tertulis para peserta diminta mengungkapkan perasaannya, pendapat, harapan, minat dan sikap terhadap berbagai hal, baik yang telah dilakukan selama kegiatan bimbingan kelompok, maupun kemungkinan keterlibatan mereka untuk kegiatan serupa selanjutnya.

Menurut (Nurihsan, 2006) lebih jauh, penialain terhadap bimbingan kelompok lebih bersifat penilaian dalam proses yang dapat dilakukan melalui :

1. Mengamati partisipasi dan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung
2. Menggunakan pemahama peserta atas materi yang dibahas
3. Mengungkapkan kegunaan bimbingan kelompok bagi mereka dan perolehan mereka sebagai hasil dari keikutsertaan mereka.
4. Mengungkapkan minat dan sikap mereka tentang kemungkinan kegiatan lanjutan.
5. Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan bimbingan kelompok.
6. Analisis dan tindak lanjut

Hasil pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok perlu dianalisis untuk mengetahui lebih lanjut kemajuan para peserta dan proses penyelenggaraan bimbingan kelompok. Tindak lanjut dapat dilaksanakan melalui bimbingankelompok. Selanjutnya atau kegiatan yang dianggap sudah memadai dan selesai, oleh karena itu upaya tindak lanjut serta tersendiri dianggap tidak diperlukan (Nurihsan:2006).

1. **Teknik Bimbingan Kelompok**

Djumhur (1999) mengemukakan teknik yang dipergunakan dalam membantu murid atau sekelompok murid untuk memecahkan masalah-masalah adalah melalui kegiatan kelompok. Bimbingan kelompok dimaksudkan untuk membantu mengatasi masalah bersama atau membantu seorang individu menghadapi masalah dengan menempatkannya dalam suatu kehidupan kelompok.

Beberapa bentuk khusus teknik bimbingan kelompok (Djumhur dan Surya: 1999) yaitu:

1) *Home room* program

2) Karya wisata

3) Diskusi kelompok

4) Kegiatan kelompok

5) Organisasi murid

6) Sosiodrama

7) Psikodrama, dan

8) Remedial teaching

Namun pada pelaksanaan penelitian ini teknik yang digunakan yaitu teknik diskusi kelompok merupakan usaha untuk memecahkan suatu masalah. Terapi humor lebih mengarah pada diskusi yang bersifat preventif dan represif, mudah dilaksanakan dan dapat melayani banyak orang sehingga dapat mengurangi kecemasan belajar siswa.

Dalam penelitian ini teknik humor mengacu pada teknik diskusi kelompok. Hal ini dilakukan karena adanya kesesuain dengan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu :

1. Diskusi digunakan oleh guru untuk mencapai sedikit tiga tujuan pembelajaran yang penting, salah satunya membantu siswa belajar keterampilan kemunikasi.
2. Diskusi diterapkan dalam kegiatan pembelajaran bertujuan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami konsep. Menerapkan pengetahuannya, prinsip yang telah dimilikinya sehingga siswa terdorong untuk lebih giat belajar dan memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar.
3. Diskusi bertujuan mengungkapkan lisan secara jelas, mengajukan pertanyaan serta memotivasi siswa dalam belajar.

Selain itu, diskusi juga digunakan untuk meningkatkan lingkungan sosial yang positip dikelas. Hubungan kognitif sosial sangat jelas ditunjukkan pada bagaiman partisipasi sosial mempengaruhi perkembangan berpikir dan pertumbuhan kognitif. Jadi kekekhawatiran yang muncul karena proses belajar dibentuk dalam kelompok yaitu adanya siswa yang tidak bekerja, tidak senang disuru atau diperintah, bahkan merasa minder akan diantisipasi dengan cara pembimbing lebih aktif mengarahkan siswa.

1. **Psikologi Belajar**
2. **Pengertian Belajar**

Belajar merupakan suatu keharusan bagi setiap insan manusia, baik itu dikemas secara formal maupun non formal. Inti dari sebuah belajar adalah “pengalaman” dan dengan bekal pengalaman ini manusia pembelajar akan dapat berubah dari dimensi tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mengerti menjadi paham, sehingga implikasinya akan tampak pada tiga tataran domain kognitif, afektif dan psikomotorik.

Dalam pengertian yang dikemukakan oleh Slameto (1995:2) bahwa “Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”.

Gagne (Purwanto, 2006:84) menyatakan bahwa : “Belajar terjadi apabila suatu situasi stimulus bersama dengan isi ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya (*performance-nya*) berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu ke waktu sesudah ia mengalami situasi tadi”.

Menurut Hilgar (Purwanto, 2006:84) mengemukakan bahwa:

Belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap sesuatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, di mana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat, dan sebagainya).

Morgan (Purwanto, 2006:84) mengemukakan “Belajar adalah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman”.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah aktifitas mental (psikis) yang terjadi karena adanya interaksi aktif antara individu dengan linhkungannya yang menghasilkan perubahan-perubahan yang bersifat relatif tetap dalam aspek-aspek : kognitif, psikomotorik dan afektif. Perubahan tersebut dapat berupa sesuatu yang sama sekali baru atau penyempurnaan/peningkatan dari hasil belajar yang telah diperoleh sebelumnya.

1. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar**

Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua golongan saja, yaitu faktor intern dan faktor ekstern.

1. Faktor-faktor intern

Di dalam membicarakan faktor intern ini, ada tiga faktor yang mempengaruhi belajar, yaitu :

1. Faktor jasmaniah
2. Faktor kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan baik segenap baik badan beserta bagian-bagiannya/bebas dari penyakit. Kesehatan seseorang berpengaruh terhadap belajarnya. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu juga akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, ngantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan-gangguan fungsi alat inderanya serta tubuhnya.

1. Cacat tubuh

Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh/badan. Keadaan cacat tubuh juga mempengaruhi belajar. Siswa yang cacat belajarnya juga terganggu.

1. Faktor psikologis

Ada tujuh faktor tergolong ke dalam faktor psikologis yang mempengaruhi belajar. Faktor-faktor itu adalah :

1. Intelegensi

Intelegensi besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Dalam situasi yang sama, siswa yang mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi akan lebih berhasil daripada yang mempunyai intelegensi rendah. Walaupun begitu siswa yang mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi belum pasti berhasil dalam belajarnya. Hal ini disebabkan karena belajar adalah suatu proses yang kompleks dengan banyak faktor yang mempengaruhinya.

1. Perhatian

Untuk dapat menjamin hasil belajar yang baik, maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya, jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa, maka timbullah kebosanan, sehingga ia tidak lagi suka belajar.

1. Minat

Minat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa, siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik baginya. Begitu pun sebaliknya, jika bahan pelajaran yang menarik siswa, lebih mudah dipelajari dan disimpan karena minat menambah kegiatan belajar.

1. Bakat

Bakat adalah kemampuan untuk belajar. Jika bahan pelajaran yang dipelajari siswa sesuai dengan bakatnya, maka hasil belajarnya lebih baik karena ia senang belajar dan pasti ia lebih giat lagi dalam belajarnya itu.

1. Motif

Dalam proses belajar harus diperhatikan apa yang dapat mendorong siswa agar dapat belajar dengan baik atau padanya mempunyai motif untuk berfikir dan memusatkan perhatian, merencanakan dan melaksanakan kegiatan yang berhubungan/menunjang belajar.

1. Kematangan

Kematangan adalah suatu tingkat fase dalam pertumbuhan seseorang, di mana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk untuk melaksanakan kecakapan baru. Belajar akan lebih berhasil jika anak sudah siap (matang). Jika kemajuan baru untuk memiliki kecakapan itu tergantung dari kematangan dalam belajar.

1. Kesiapan

Kesiapan adalah kesediaan memberi respon atau bereaksi. Kesediaan itu timbul dari dalam diri seseorang dan juga berhubungan dengan kematangan, karena kematangan berarti kesiapan untuk melaksanakan kecakapan. Kesiapan itu perlu diperhatikan dalam proses belajar, karena jika siswa belajar dan padanya sudah ada kesiapan, maka hasil belajarnya akan lebih baik.

1. Kelelahan

Kelelahan pada seseorang akan sangat mempengaruhi belajar. Agar siswa dapat belajar dengan baik haruslah menghindari jangan sampai terjadi kelelahan dalam belajarnya. Sehingga itu perlu diusahakan kondisi yang bebas dari kelelahan.

1. Faktor-faktor ekstern

Faktor ekstern yang berpengaruh terhadap belajar, dapat dikelompokkan menjadi tiga faktor, yaitu :

1. Faktor keluarga

Siswa yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa : cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah tangga, dan keadaan ekonomi keluarga.

1. Faktor sekolah

Faktor sekolah yang mempengaruhi belajar ini mencakup metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, disiplin sekolah, pelajaran dan waktu sekolah, standar pelajaran, keadaan gedung, metode belajar, dan tugas rumah.

1. Faktor masyarakat

Masyarakat merupakan faktor ekstern yang juga berpengaruh terhadap belajar siswa. Pengaruh itu terjadi karena keberadaan siswa dalam masyarakat. Faktor tersebut antara lain kegiatan siswa dalam masyarakat, mass media, teman bergaul, dan bentuk kehidupan masyarakat, yang semuanya mempengaruhi belajar.

1. **Kecemasan dalam Belajar**
2. Pengertian kecemasan

Kecemasan merupakan “emosi tidak menyenangkan yang ditandai oleh istilah seperti khawatir, prihatin, tegang, dan takut yang dialami oleh semua manusia dalam derajat yang berbeda-beda”(Atkinson, 1999:62).

Menurut Nevid (2012), Kecemasan adalah gangguan yang dicirikan dengan ketegangan motorik (gelisah, gemetar dan ketidak mampuan untuk rileks), hiperaktifitas (pusing, jantung berdebar-debar atau berkeringat) dan pikiran atau harapan yang mencemaskan. aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Ciri penderita gangguan kecemasan antara lain terlihat dari Ciri Fisik : Gelisah, Berkeringat, Jantung berdegup kencang, Ada sensasi tali yang mengikat erat pada kepala, yang meliputi kegelisahan dan kegugupan, anggota tubuh gemetar, kepala pusing, nafas terasa pendek, gangguan sakit perut dan mual Gemetar, Sering buang air kecil, Ciri Perilaku : Perilaku menghindar, perilaku dependen, Ciri Psikis : yang meliputi khawatir terhadap sesuatu, takut pada sesuatu yang buruk akan terjadi, kurang percaya diri, bingung, merasa tidak mampu mengatasi masalah, sulit berkonsentrasi, merasa tidak bisa mengendalikan semua, merasa ingin melarikan diri, gelisah, merasa takut gagal dalam belajar.

Menurut Chaplin (2004:32) kecemasan dapat diartikan sebagai berikut :

1. Perasaan campuran berisikan ketakutan-ketakutan, keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.
2. Rasa takut/kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan.
3. Kekhawatiran/ketakutan yang kuat dan meluap-luap.
4. Satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi pengindaraan yang dipelajari.

Hurlock (1999:221) mengemukakan bahwa “kecemasan merupakan suatu pikiran tentang keadaan yang tidak menyenangkan pada masa yang akan datang atau mengantisipasi rasa sakit”. Keadaan ini lebih banyak timbul oleh stimulus dari individu sendiri daripada stimulus eksternal.

Menurut Sudrajat (2008), kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.

**Kecemasan** merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stress yang dirasakan oleh banyak orang. Kadang-kadang kecemasan juga disebut dengan ketakutan atau perasaan gugup. Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan pada saat-saat tertentu, dan dengan tingkat yang berbeda-beda. hal tersebut mungkin saja terjadi karena individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi hal yang mungkin menimpanya dikemudian hari. Dalam teori Behavior dijelaskan bahwa kecemasan muncul melalui clasical conditioning, artinya seseorang mengembangkan reaksi kecemasan terhadap hal-hal yang telah pernah dialami sebelumnya dan reaksi-reaksi yang telah dipelajari dari pengalamannya (Bellack, 1988).

Taylor (1953), Mengemukakan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketida kmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu ini pada umumnya tidak menyenangkan dan menimbulkan atau disertai disertasi perubahan fisiologis (misal gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan psikologis (misal panik, tegang, bingung, tidak bisa berkonsentrasi).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai suatu ancaman suatu perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidak mampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai disertasi perubahan fisiologis (misal gemetar dan sesak didada, berkeringat dingin, detak jantung meningkat dan berdebar-debar, bernafas lebih cepat) dan psikologis (missal ketakutan-ketakutan, panik, tegang, bingung, tidak bisa berkonsentrasi, keprihatinan, rasa takut, khawatir, ingin menghindar).

1. Ciri-ciri kecemasan

Dalam bukunya Psikologi Abnormal, Nevid (2012) mengemukakan beberapa cirri kecemasan, yaitu:

1. Ciri pada fisik, Gelisah, Berkeringat, Jantung berdegup kencang, Ada sensasi tali yang mengikat erat pada kepala, yang meliputi kegelisahan dan kegugupan, anggota tubuh gemetar, kepala pusing, nafas terasa pendek, gangguan sakit perut dan mual Gemetar dan Sering buang air kecil
2. Ciri pada perilaku, yang meliputi yang selalu menghindar dan perilaku dependen.
3. Ciri Psikis, yang meliputi khawatir terhadap sesuatu, takut pada sesuatu yang buruk akan terjadi, kurang percaya diri, bingung, merasa tidak mampu mengatasi masalah, sulit berkonsentrasi, merasa tidak bisa mengendalikan semua, merasa ingin melarikan diri, gelisah dan merasa takut gagal dalam belajar.
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan Slameto (1995) dapat digolongkan menjadi:

1. Faktor Kognitif, menyatakan bahwa kecemasan dapat timbul sebagai akibat dari antisipasi harapan akan situasi yang menakutkan dan pernah menimbulkan situasi yang menimbulkan rasa sakit, maka apabila ia dihadapkan pada peristiwa yang sama ia akan merasakan kecemasan sebagai reaksi atas adanya bahaya.
2. Faktor Lingkungan, salah satu penyebab munculnya kecemasan adalah dari hubungan-hubungan dan ditentukan langsung oleh kondisi-kondisi, adat-istiadat, dan nilai-nilai dalam masyarakat. Kecemasan dalam kadar terberat dirasakan sebagai akibat dari perubahan sosial yang amat cepat, dimana tanpa persiapan yang cukup, seseorang tiba-tiba saja sudah dilanda perubahan dan terbenam dalam situasi-situasi baru yang terus menerus berubah. Dimana perubahan ini merupakan peristiwa yang mengenai seluruh lingkungan kehidupan, maka seseorang akan sulit membebaskan dirinya dari pengalaman yang mencemaskan ini.
3. Faktor Proses Belajar, kecemasan timbul sebagai akibat dari proses belajar. Manusia mempelajari respon terhadap stimulus yang memperingatkan adanya peristiwa berbahaya dan menyakitkan yang akan segera terjadi.
4. Dinamika kecemasan

Menurut Nevid (2012) Dinamika kecemasan ada dua hal, yaitu:

1. Menurut perspektif psikodinamika, kecemasan timbul dari suatu sinyal bahaya yang berhubungan dengan implus-implus agresif yang mendekat dan pengancam pada kesadaran
2. Menurut perspektif belajar, kecemasan melalui proses belajar, terutama proses pengkondisian dan observasi perilaku kecemasan.
3. Macam-macam kecemasan

Menurut Nevid (2012) Rasa cemas itu terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa,dan ada bermacam-macam pula macamnya, diantaranya:

1. Rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya
2. Rasa cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk
3. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakina dan hati nurani.
4. Kecemasan dalam belajar dan upaya penanganannya

Kecemasan dapat dialami siapapun dan di mana pun, termasuk juga oleh para siswa di sekolah. Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral. Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang siswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelakangi siswa mengalami kecemasan dalam belajar. Kecemasan merupakan hal yang normal terjadi pada setiap individu, reaksi umum terhadap stress kadang dengan disertai kemunculan kecemasan. Namun kecemasan itu dikatakan menyimpang bila individu tidak dapat meredam (merepresikan) rasa cemas tersebut dalam situasi dimana kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa adanya kesulitan yang berarti.

Di sekolah, banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian ketat dan kurang adil dapat menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Begitu juga, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan pra sarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.

Menurut Sieber (Sudrajad, 2008), kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran bahkan pingsan.

Mengingat dampak negatifnya terhadap pencapaian prestasi belajar dan kesehatan fisik atau mental siswa, maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan siswa di sekolah, diantaranya dapat dilakukan melalui:

1. Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan. Strategi pembelajaran yang digunakan hendaknya berpusat pada siswa, yang memungkinkan siswa untuk dapat mengkspresikan diri dan dapat mengambil peran aktif dalam proses pembelajarannya.
2. Selama kegiatan pembelajaran berlangsung guru seyogyanya dapat mengembangkan “sense of humor” dirinya maupun para siswanya.
3. Melakukan kegiatan selingan melalui berbagai atraksi “game” atau “ice break” tertentu, terutama dilakukan pada saat suasana kelas sedang tidak kondusif. Dalam hal ini, keterampilan guru dalam mengembangkan dinamika kelompok tampaknya sangat diperlukan.
4. Sewaktu-waktu ajaklah siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran di luar kelas, sehingga dalam proses pembelajaran tidak selamanya siswa harus terkurung di dalam kelas.
5. Memberikan materi dan tugas-tugas akademik dengan tingkat kesulitan yang moderat. Dalam arti, tidak terlalu mudah karena akan menyebabkan siswa menjadi cepat bosan dan kurang tertantang, tetapi tidak juga terlalu sulit yang dapat menyebabkan siswa frustrasi.
6. Menggunakan pendekatan humanistik dalam pengelolaan kelas, dimana siswa dapat mengembangkan pola hubungan yang akrab, ramah, toleran, penuh kecintaan dan penghargaan, baik dengan guru maupun dengan sesama siswa.
7. Mengembangkan sistem penilaian yang menyenangkan, dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan penilaian diri (self assessment) atas tugas dan pekerjaan yang telah dilakukannya.
8. Di hadapan siswa, guru akan dipersepsi sebagai sosok pemegang otoritas yang dapat memberikan hukuman. Oleh karena itu, guru seyogyanya berupaya untuk menanamkan kesan positif dalam diri siswa, dengan hadir sebagai sosok yang menyenangkan, ramah, cerdas, penuh empati dan dapat diteladani, bukan menjadi sumber ketakutan.
9. Pengembangan menajemen sekolah yang memungkinkan tersedianya sarana dan sarana pokok yang dibutuhkan untuk kepentingan pembelajaran siswa, seperti ketersediaan alat tulis, tempat duduk, ruangan kelas dan sebagainya.

10) Mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pelayanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di sekolah guna mencegah dan mengatasi kecemasan siswa. Dalam hal ini, ketersediaan konselor profesional di sekolah tampaknya menjadi mutlak adanya.

Melalui upaya-upaya di atas diharapkan para siswa dapat terhindar dari berbagai bentuk kecemasan dan mereka dapat tumbuh dan berkembang menjadi individu yang sehat secara fisik maupun psikis, yang pada gilirannya dapat menunjukkan prestasi belajar yang unggul.

1. **Pengaruh Teknik Humor terhadap kecemasan belajar siswa**

Siswa yang mengalami krisis disebabkan karena banyaknya mengalami tuntutan–tuntutan yang berkaitan dengan tugas-tugas pelajarannya. (Kurnia, 1996) tekanan dan konflik yang terus-menerus oleh siswa dapat menimbulkan kecemasan, frustasi, bahkan stres, kecemasan yang ditimbulkan akibat tuntutan-tuntutan tersebut dapat mempengaruhi psikologis, emosional, kognitif, serta perilaku individu menagalami suatu kondisi yang tidak nyaman.

Hal ini didukung oleh pendapat Danamik (2006), bahwa salah satu penyebab timbulnya masalah siswa adalah adanya kecemasan belajar yang dialami sehingga kemampuan intelektual individu menjadi terlambat dan terhambat sehingga tidak mampu belajar secara optimal.

Menurut Atkinson (1999) humor dapat menjadi salah satu strategi dalam mengatur emosi karena tekanan dan kecemasan yang dirasakan. Individu berusaha untuk mencegah emosi negatif menguasai dirinya. (Peragin, 2004) salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan tertawa. Hurlock (Peragin, 2004) berpendapat bahwa humor merupakan salah satu, cara mengatasi ketegangan emosinal akibat situasi menekan yang dihadapi individu, yang dilakukan dengan tertawa. Ekpresi tertawa ini memungkinkan individu tetap pada keadaan seimbang selama masa krisis dan juga memperoleh prespektif yang lebih baik terhadap situasi yang menekan.

Peranan penilaian individu terhadap stressor dengan bentuk strategi digunakan telah dibuktikan oleh para ahli. Shelly (Peragin, 2004) menemukan bahwa kemampuan untuk melihat umur dan suatu situasi yang menekan merupakan salah satu cara untuk mengatasi krisis dalam hidup, sebagai perlindungan terhadap perubahan dan ketidak tentuan. Freud mamandang umur sabagai jenis pertahanan diri yang tinggi (Peragin, 2004). Alfort (Peragin, 2004) mengemukakan bahwa orang yang neurotic, yang belajar menertawakan diri sendiri, kemungkinan mendapat cara untuk menegelolah diri dan cara untuk sembuh.

Wooten (Widya, 2004) mengemukakan bahwa humor mengajarkan pada individu untuk selalu berfikir positif terhadap segala permasalahan yang dihadapi sebagai strategi, humor mampu menurunkan ketegangan akibat kecemasan yang dialami dalam menghadapi permasalahan hidup sehari-hari. Melalui teknik humor, individu dapat lebih merasa dan menghargai masalah masalah yang ditemui di dalam kehidupannya, dan dapat menimbulkan suasana yang gembira.

Brook (Nugroho, 2009) mengemukakan bahwa humor memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan hidup manusia dalam menghadapi guncangan kesedihan untuk bangkit menjadi gembira. Dalam perspektif inilah, humor memegang peran penting dalam mengelolah kecemasan. Humor mampu membuat orang menjadi rileks, segar, dan terhibur, sehingga turut mengurangi beban persoalan yang dirasa sangat membelenggu. Tidak jarang lewat humor-humor segar individu mendapatkan inspirasi baru dalam menghadapi hidup humor dapat memeberikan suasana batin yang riang, senang dan bahagia. Oleh karenanya lewat humor individu dapat memotivasi diri sendiri untuk mengatasi masalah dengan cara-cara lain dan melakukan penyembuhan diri sendiri atas luka jiwanya.

O’ Connell (Widya, 2004) menyatakan bahwa melalui teknik humor dapat mengembangkan pemahaman diri dan memandang dunia dengan sudut pandang yang positif karena segala sesuatu permasalahan tidak hanya dipandang dari satu sisi saja akan tetapi dilihat dari sudut pandang yang berbeda. Individu yang mempunya *sense of humor* yang tinggi akan mengalami depresi apabila mengalami peristiwa hidup yang negatif, sebaliknya individu yang memiliki *sense of humor* yang rendah akan lebih mudah mengalami depresi.

1. **Kerangka Pikir**

Kecemasan atau anxiety merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.

Kecemasan dapat dialami siapapun dan di mana pun, termasuk juga oleh para siswa di sekolah. Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang siwa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelakangi siswa mengalami kecemasan dalam belajar. Kecemasan merupakan hal yang normal terjadi pada setiap individu, reaksi umum terhadap stress kadang dengan disertai kemunculan kecemasan. Namun kecemasan itu dikatakan menyimpang bila individu tidak dapat meredam (merepresikan) rasa cemas tersebut dalam situasi dimana kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa adanya kesulitan yang berarti.

Keadaan inilah yang terlihat pada sebagian siswa di SMA Negeri 1 Herlang yaitu ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar. Salah satu upaya yang ditempuh dalam mengurangi kecemasan belajar siswa yaitu dengan pemberian Teknik humor dalam bentuk bimbingan kelompok.

Alur kerangka pikir dapat dilihat pada skema di bawah ini:

**Bimbingan Kelompok**

**Teknik Humor**

* **Menstabilkan kondisi psikis**
* **Mengembalikan kondisi kesehatan dan kekebalan tubuh**
* **Menstimulasi pikiran dan perasasaan positif**
* **Menjalin relasi sosial**

**Kecemasan belajar**

* **Kurang percaya diri**
* **Sulit berkosentrasi**
* **Merasa tegang dan jantung berdebar-debar**
* **Pusing dan sakit kepala**

Gambar.2.1. Skema Kerangka pikir

1. **Hipotesis**

Mengacu pada kerangka pikir di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh penerapan teknik humor dalam bimbingan kelompok, untuk mengurangi kecemasan belajar siswa di SMA Negeri 1 Herlang.

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Desain Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan yang bersifat kuantitatif eksperimen. Desain penelitian yang digunakan di sini adalah *Pre-Eksperimental Designs,* yang mengkaji penggunaan teknik humor dalam mengurangi kecemasan belajar siswa. Desain eksperimen yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Postest Design.* Desain ini digambarkan sebagai berikut:

Tabel : 3.1. Pendekatan Dan Desain Penelitian

|  |
| --- |
| O1 X O2 |

(Sugiyono, 2004)

Keterangan:

O1 : Pengukuran pertama sebelum subyek diberi perlakuan

X : Treatmen atau perlakukan (pemberian teknik humor)

O2 : Pengukuran kedua setelah subyek diberi perlakuan

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian mulai dari tahap penentuan kelompok, pretest, pemberian perlakuan berupa terapi humor, dan postest yaitu sebagai berikut:

1. Penentuan subyek eksperimen dengan berdasar pada penentuan sampel, yaitu kelas X SMA Negeri 1 Herlang dengan jumlah siswa sebanyak 30 orang.
2. Pelaksanaan *pre-test* terhadap subyek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang berisi daftar pertanyaan tentang tingkat kecemasan belajar siswa di SMA Negeri 1 Herlang.
3. Pemberian Perlakuan teknik humor terhadap subyek eksperimen yaitu : Teknik Humor.
4. Pelaksanaan *pos-test* terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang berisi item pertanyaan tentang kecemasan belajar siswa, seperti halnya pada pelaksanaan *pre-test*.
5. Untuk kebutuhan analisis data, dicari selisih skor *pretest* dan *postest* untuk subjek eksperimen.
6. **Peubah dan Defenisi Operasional**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua peubah, yaitu “teknik humor dalam bimbingan kelompok” sebagai peubah bebas (X) dan “kecemasan belajar siswa” sebagai peubah terikat (Y).

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap peubah yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang peubah yang dikaji, maka dikemukakan definisi operasional peubah sebagai berikut :

* + - * 1. Teknik humor adalah suatu metode terapi yang menggunakan humor dan tawa dalam menyelesaikan masalah seseorang baik gangguan dalam bentuk fisik maupun gangguan mental seperti kecemasan, selain itu membuat orang menjadi lebih bisa meningkatkan rasa humornya.
        2. Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu. Dalam penelitian ini, kecemasan yang dialami siswa dapat ditelaah dengan melihat gejala psikis dan gejala fisik. Gejala psikis yang meliputi : merasa takut gagal dalam belajar/ujian, kurang percaya diri, bingung, sulit berkonsentrasi, gelisah. Dan gejala fisik yang meliputi : sering merasa tegang, pusing/sakit kepala, jantung berdebar-debar, dan mengalami gangguan tidur.

1. **Populasi Dan Sampel**
2. **Populasi**

Sugiyono (2010: 80) mengemukakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Dalam suatu penelitian keberadaan populasi merupakan hal yang mutlak sebagai sumber data atau informasi penelitian guna menjawab permasalahan penelitian. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Herlang terhadap siswa kelas X dengan jumlah 240 siswa. Karena Pertimbangan populasi cukup besar yang 240 siswa maka ditetapkan untuk dilakukan penarikan sampel dengan cara mengedarkan angket kecemasan belajar sehingga diporoleh 80 siswa yang teridentifikasi mengalami kecemasan belajar.

Table 3.2. Penyebaran siswa yang menjadi Populasi Penelitian

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** | **Siswa yang memiliki kecemasan belajar** |
| 1. | X 1 | 40 | 12 |
| 2. | X 2 | 40 | 13 |
| 3. | X 3 | 40 | 20 |
| 4. | X 4 | 40 | 15 |
| 5. | X 5 | 40 | 10 |
| 6. | X 6 | 40 | 10 |
|  | **Jumlah** | **240** | **80** |

Sumber: Tata Usaha SMA Negeri 1 Herlang

1. **Sampel**

Populasi umum penelitian ini sebanyak 80 siswa yang dinilai terlalu besar yang tersebar, sehingga dilakukan penarikan sampel sasaran karena semua anggota dinilai homogeny yaitu kelas X yang berada pada lingkungan sekolah kelas yang sama, maka teknik sampling yang digunakan adalah ***Proporsional random sampling***. Sehingga setiap kelas memiliki kesempatan yang sama menjadi sample penelitian (responden) yang akan diteliti sehingga diperoleh jumlah 30 responden. Langkah yang ditempuh meliputi : 1) melakukan undian untuk menetapkan sampel dari keseluruhan kelas X yang ada di SMA Negeri 1 Herlang, 2) menetapkan jumlah sampel dari enam kelas yang telah ditetapkan yaitu 30 orang siswa. Penentuan sampel 30 orang siswa dilakukan dengan cara melakukan undian selanjutnya siswa yang tersaring tersebut diberikan *pre-tes.*

Tabel : 3.3. Sampel Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** |
| 1. | X 1 | 3 |
| 2. | X 2 | 7 |
| 3. | X 3 | 2 |
| 4. | X 4 | 8 |
| 5. | X 5 | 6 |
| 6. | X 6 | 4 |
|  | **Jumlah** | **30** |

Sumber: Tata Usaha SMA Negeri 1 Herlang

1. **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Bahan Perlakuan dan instrument pengumpulan data

1. Bahan Perlakuan

Bahan perlakuan pelaksanaan teknik humor dalam bimbingan kelompok yang terdiri dari scenario pelaksanaan eksperimen, pedoman pelaksanaan kegiatan penelitian, lembaran media kegiatan siswa dan materi bahan perlakuan (lihat lampiran bahan perlakuan).

1. Instrument pengumpulan data
2. Angket (kuesioner)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada respon untuk dijawabkan. Kuesioner merupakan alat pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden.

Kuesioner yang diberikan kepada responden peneliti, dimana angket peneliti sifatnya tertutup, karena setiap item pernyataan telah dilengkapi dengan pilihan jawaban, dengan lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), cukup sesuai (CS), Kurang Sesuai (KS), dan tidak sesuai (TS). Untuk kepentingan analisis data, maka angket penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Skala Likert dengan rentang 1 sampai 5

Tabel 3.4. Pembobotan Item Angket

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pilihan Jawaban** | **Kategori** | |
| ***Favoriable*** | ***Unfavoriable*** |
| Sangat Sesuai | 5 | 1 |
| Sesuai | 4 | 2 |
| Cukup Sesuai | 3 | 3 |
| Kurang Sesuai | 2 | 4 |
| Tidak Sesuai | 1 | 5 |

Sebelum angket digunakan penelitian lapangan angket terlebih dahulu di uji coba dilapangan terbatas dengan sampel percobaan sebanyak 30 orang untuk mengetahui validitas dan realibitasnya sehingga diperoleh :

1. Uji Validitas

Dari hasil uji validitas angket dengan menggunakan pengolahan data komputer program SPSS 16,0 maka ditemukan bahwa dari 40 item pernyataan, yang tidak valid sebanyak 8 item disebabkan nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0.3 seperti yang dikemukakan oleh Sugiono dan Wibowo dalam Sujianto (2009), yaitu nomor 4 (0, 230), nomor 15 (0, 228), nomor 19 (-0, 023), nomor 24 (0, 277), nomor 25 (-0, 008), nomor 30 (0, 267), nomor 34 (0, 230) dan nomor 38 (0, 278). Sehingga angket setelah uji validitas sebanyak 32 item pernyataan..

1. Uji Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas yang baik bilamana alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relative sama pada seorang responden. Jika responden tersebut mengisi angket pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Adapun hasil uji reliabilitas angket penelitian sebesar 0, 931

1. Observasi

Teknik observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat reaksi-reaksi dan partisipasi siswa/peserta selama observasi berlangsung melalui pengamatan secara langsung terhadap subjek penelitian. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi, toleransi, perhatian, dan inisiatif. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan latihan dengan menggunakan rumus persentase sebagai berikut:

nm

Analisis Individual = X 100%

N

Nm

Analisis Kelompok = X 100%

P

Nmp

Analisis Per Aspek = X 100%

NxP

(Abimanyu, 1983: 26)

Dimana :

nm : Jumlah item yang tercek dari satu siswa

N : Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Nm : Jumlah cek pada item aspek tertentu yang tercek dari seluruh siswa

P : Jumlah siswa

Nmp : Jumlah cek seluruh item aspek yang tercek dari seluruh siswa

N : Jumlah item dalam aspek yang diobservasi

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individual, kelompok, dan per aspek, yaitu nilai tertinggi 100 % dan angka terendah 0 % sehingga diperoleh criteria sebagai berikut:

Table 3.5. Kriteria penentuan hasil observasi

|  |  |
| --- | --- |
| **Persentase** | **Kriteria** |
| 80 % - 100 % | Sangat tinggi |
| 60 % - 79 % | Tinggi |
| 40 % - 59 % | Sedang |
| 20 % - 39 % | Rendah |
| 0 % - 19 % | Sangat rendah |

1. **Instrumen Penelitian**

Ada dua jenis instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

* + - 1. Bahan perlakuan berupa bimbingan kelompok yang menggunakan teknik humor, kegiatan ini terdiri atas enam sesi pertemuan termasuk *pretest* dan *post test.*
      2. Instrumen pengumpulan data, yang terlebih dahulu divalidasi ahli dan selanjutnya diuji lapangan terbatas untuk mengetahui validasi dan realibilitasnya.

* + 1. **Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan kecemasan siswa, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriftif dan analisis T-test.

**Analisis statistik deskriptif**

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendeskripsikan kecemasan belajar siswa di SMA Negeri 1 Herlang, baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*postest*) perlakuan berupa teknik humor dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase, dengan rumus persentase sebagai berikut yaitu:

 Tiro (2004: 242)

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi yang dicari persentasenya

N: Jumlah subyek (responden)

Guna memperoleh gambaran umum tentang tingkat kecemasan belajar siswa di SMA Negeri 1 Herlang, sebelum dan setelah diberi perlakuan berupa teknik humor, maka untuk kepentingan tersebut, maka dilakukan perhitungan rata-rata skor peubah dengan rumus:

 (Sugiyono, 2004: 43)

Keterangan:

Me : Mean (rata-rata)

X : Nilai X ke i sampai ke n

n : Jumlah sampel

Guna memperoleh gambaran umum tentang tingkat kecemasan siswa dalam belajar sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa teknik humor, dilakukan dengan mengetahui skor ideal tertinggi 160 (32 x 5 = 160) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 32 (32 x 1 = 32) selanjutnya dibagi 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 25.

Adapun kategorisasi tingkat kecemasan siswa dalam belajar adalah sebagai berikut:

Tabel 3.6.: Kategorisasi kecemasan belajar siswa.

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** |
| 136 – 160 | Sangat Tinggi |
| 110 – 135 | Tinggi |
| 84 – 109 | Sedang |
| 58 – 83 | Rendah |
| 32 – 57 | Sangat Rendah |

**2. Analisis Statistik Inferensial**

Analisis inferensial menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah dirumuskan akan diuji dengan statistic parametris dengan menggunakan t-test. Penggunaan statistic parametris memasyarakatkan bahwa data setiap data variable yang akan dianalisis harus di ditribusi normal dan homogeny. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas dan pengujian homogenitas data.

1. Pengujian Normalitas Distribusi Data

Untuk menguji normalitas data dilakukan pada uji kolmograf-smirnof. Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut :

Ho : Data berasal dari distribusi normal

Hi : data tidak berdistribusi normal

Criteria yang digunakan yaitu terima Ho apabila sig > tingkatan α yang ditentukan.

1. Pengujian Homogenitas Varians Data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada uji homogeneity of variance. Pengujian homogenitas sebelumnya diajukan sebagai berikut :

Ho : Data bervariasi homogen

Hi : Data tidak bervariasi homogen

Criteria pengujian yang dilakukan yaitu tolak Ho apabila nilai sig < α yang telah ditetapkan yaitu 5 % atau 0,05.

1. Pengujian Hipotesis dengan Uji t-test

t-test dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian tentang pengaruh penerapan dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan belajar siswa di SMA Negeri 1 Herlang Bulukumba. Dari skor pre-test dan post-test tingkat kecemasan belajaran siswa yang diberi perlakuan di SMA Negeri 1 Herlang Bulukumba . uji t-test menggunakan SPSS 16,0 for windows.

Tingkat signifikasi yang digunakan 0,05 dengan criteria adalah tolak Ho jika nilai thitung > ttabel dan diterima H1 jika thitung < ttabel.

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Penelitian dengan menggunakan pre-eksperimen terhadap 30 orang siswa mengenai tingkat kecemasan siswa dalam belajar di SMA Negeri 1 Herlang sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa teknik humor, dimana datanya diperoleh melalui suatu instrument yaitu angket (*kuesioner*) yang kemudian hasilnya dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif guna menggambarkan tingkat kecemasan siswa dalam belajar sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberi teknik humor, dan pengujian hipotesis penelitian mengenai adanya pengaruh positif teknik humor terhadap kecemasan siswa dalam belajar yaitu dengan menggunakan *gain score* (membandingkan hasil yang diperoleh).

1. **Analisis Statistik Deskriptif**

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kecemasan siswa dalam belajar di SMA Negeri 1 Herlang sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberi teknik humor, maka berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diklasifikasikan dalam 5 kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 1 : Tingkat kecemasan belajar siswa di SMA Negeri 1 Herlang sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberi teknik humor.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** | ***Pretest*** | | ***Posttest*** | |
| Frekuensi | Persentase | Frekuensi | Persentase |
| 136 – 160 | Sangat tinggi | 6 | 20% | 0 | 0 |
| 110 – 135 | Tinggi | 19 | 63,33% | 0 | 0 |
| 84 – 109 | Sedang | 5 | 16,67% | 10 | 33,33% |
| 58 – 83 | Rendah | 0 | 0 | 20 | 66,67% |
| 32 – 57 | Sangat rendah | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Jumlah | **30** | **100,00** | **30** | **100,00** |

Sumber : Hasil Angket Penelitian

Tabel menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa dalam belajar di SMA Negeri 1 Herlang sebelum diberi teknik humor, tingkat kecemasan siswa berada dalam kategori sangat tinggi sebanyak 6 orang (20%), kemudian kategori tinggi sebanyak 19 orang (63,33%), sedangkan pada kategori sedang sebanyak 5 orang (16,67%), dan tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 118,06 atau 118 (dibulatkan), dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 110 – 135 yang berarti tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan belajar siswa di SMA Negeri 1 Herlang berada dalam kategori tinggi.

Setelah diberi teknik humor, tingkat kecemasan belajar yang dialami siswa mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari tingkat kecemasan siswa yang berada pada kategori sedang sebanyak 10 responden (33,33%), disusul kategori rendah sebanyak 20 responden (66,67%). Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 80,13 atau 80 (pembulatan), dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 58 - 83 yang berarti rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan belajar siswa di SMA Negeri 1 Herlang mengalami penurunan atau berada pada kategori rendah.

1. **Pengujian Hipotesis**

Hipotesis penelitian ini adalah “terdapat pengaruh penerapan teknik humor dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa di SMA Negeri 1 Herlang ”. Untuk pengujian hipotesis di atas, terlebih dahulu disajikan data tingkat kecemasan siswa, baik *pretest* dan *posttest* yang ditampilkan pada lampiran.

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 16 *for windows* melalui *paired sample t-test* diperoleh nilai t-test 24,137 dengan df = 29. Harga t tabelpada t 0, 05 = 2,05 dengan nilai signifikan (P) = 0, 000 < α = 0, 05. Hal ini berarti bahwa hipotesis nihil (Ho) yang berbunyi “tidak terdapat pengaruh penerapan teknik humor dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa di SMA Negeri 1 Herlang ” dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis kerja (H1) yaitu “terdapat pengaruh penerapan teknik humor dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa di SMA Negeri 1 Herlang ” dinyatakan diterima.

1. **Pembahasan**

Kecemasan merupakan gejala psikologis yang sangat berpengaruh pada diri siswa. Kecemasan dapat mengakibatkan berbagai macam gangguan pada diri siswa, menyangkut gangguan fisik dan psikis yang sangat merugikan, selain itu siswa tidak dapat menyesuaikan diri baik terhadap dirinya sendiri, orang lain maupun lingkungannya.

Hasil penelitian terhadap 30 subyek eksperimen pada saat *pretest*, secara umum menunjukkan tingkat kecemasan siswa berada pada kategori tinggi. Hal ini ditandai dengan seringnya siswa mengalami gejala psikis yang meliputi merasa takut gagal dalam belajar/ujian, kurang percaya diri, bingung, sulit berkonsentrasi, gelisah. Dan gejala fisik yang meliputi sering merasa tegang, pusing/sakit kepala, jantung berdebar-debar, dan mengalami gangguan tidur.

Siswa yang belum dapat mengelolah kecemasan secara positif akan sangat merugikan siswa itu sendiri dan lingkungannya, sebab dengan kecemasan siswa dapat mengalami tekanan psikologi yang dapat menimbulkan penyakiit fisik dan kejiwaan, seperti gelisah, depresi, sulit tidur, mudah lelah, perubahan kepribadian dan hilangnya konsentrasi.

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh siswa segera diatasi, salah satu teknik yang dapat digunakan adalah tehnik humor. Teknik humor dapat diterapkan sebagai teknik mengurangi kecemasan belajar siswa sebagaimana yang dikemukakan oleh Atkinson (Peragin, 2004) bahwa dalam mengatur emosi karena tekanan atau stress emosional yang dirasakan oleh siswa berusaha untuk mencegah emosi negative menguasai dirinya dengan cara tertawa.

Humor merupakan satu cara untuk mengatasi ketegangan emosional individu yang diakibatkan oleh sistuasi yang menekan, hal ini dapat dihadapi dengan cara tertawa. Ekspresi tertawa ini memungkinkan individu ini tetap pada keadaan seimbang selama masa kritis dan juga memperoleh perspektif yang lebih baik pada situasi yang menekan. Humor menimbulkan refleks tawa dan tertawa merupakan obat terbaik untuk tekanan-tekanan untuk kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian Hasanah (1996) senyum adalah bentuk tawa yang ringan, sebagai ekspresi wajah positif dan mampu mengurangi tingkat depresi yang dialami individu.

Humor mengajarkan pada individu selalu berfikiran positif terhadap segala permasalahan yang dihadapi. Humor mampu menurunkan ketegangan akibat kecemasan yang dialami dalam menghadapi permasalahan hidup sehari-hari. Wookten mengatakan bahwa melalui *sense of humor*, individu dapat memahami masalah masalah yang ditemui didalam kehidupannya dan dapat menciptakan susasana yang gembira (Widya, 2004).

Keunggulan tehnik humor dalam bimbingan kelompok adalah melatih siswa meningkatkan keterampilan, belajar melalui diskusi kelompok, memmberi waktu lebih banyak untuk berfikir, menjawab, dan saling membantu satu sama lain, meningkatkan berfikir siswa baik secara individu maupun kelompok.

Dalam rangka peningkatan kecemasan siswa disekolah, konselor atau peneliti memberikan bantuan berupa tehnik humor dalam bimbingan kelompok yang bertujuan mengurangi kecemasan belajar siswa sebagai salah satu upaya siswa dalam hal obat terbaik untuk melawan tekanan-tekanan kecemasan melalui bimbingan kelompok akan memberikan manfaat bagi siswa dalam mengurangi kecemasan belajar.

Sejalan dengan hal tersebut diatas pada kenyataannya secara umum siswa di SMA Negeri 1 Herlang khususnya kelas X yang menjadi sampel dalam penelitian ini memiliki tingkat kecemasan belajar sangat tinggi pada saat diberikan pre-test atau sebelum diberikan perlakuan berupa teknik humor dalam bimbingan kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa saat pre-test secara umum menunjukkan tingkat kecemasan belajar siswa dalam kategori sangat tinggi. Namun demikian, setelah diberika perlakuan teknik humor dalam bimbingan kelompok menunjukkan dampak positif yang cukup mengembirakan. Hal ini disebabkan karena tingkat kecemasan belajar siswa mengalami perubahan dari sangat tinggi menjadi rendah.

Berdasarkan analisis statistic deskriptif tersebut, dapat dianalisis bahwa pada hakikatnya terdapat pengurangan kecemasan belajar siswa yang telah diberikan perlakuan pada siswa berupa teknik humor dalam bimbingan kelompok, dapat dilihat dari siswa yang mengalami kecemasan belajar sangat tinggi. Hal ini ditandai dengan gelisah, jantung berdebar saat diberi tugas sekolah maupun tugas pekerjaan rumah, dan berkeringat dingin jika disuruh naik mengerjakan soal-soal di papan tulis, sakit kepala jika sedang belajar, kurang berkonsentrasi dalam belajar, dahi berkerut ketika tidak mengerti dengan penjelasan guru, merasa panik ketika ingin ujian, dan menunda-nunda waktu belajar.

Setelah diberikan perlakuan berupa teknik humor dalam bimbingan kelompok, siswa mengalami perubahan atau penurunan kecemasan belajar siswa dengann menampakkan tingkah laku yang positif yaitu tidak sakit kepala ketika sedang belajar, konsentrasi dalam belajar, tidak merasa panic ketika ingin ujian dan tidak menunda-nunda waktu belajar.

Dalam hal ini teknik humor pada bimbingan kelompok berusaha membantu siswa dalam menelaah suatu materi melalui diskusi kelompok sehingga memudahkan mereka menyelesaikan permasalahn tersebut secara bersama-sama. Dengan demikian siswa dapat memadukan pendapat dan pemikiran dari temannya untuk mendapatkan kesempatan dalam memecahkan masalah. Apabila menjadi kebiasaan siswa memecahkan masalah, maka siswa akan terlatih menerapkan konsep, ide-ide umum, tata cara, metode-metode, prinsip-prinsip serta teori-teori dalam diskusi baru dan konkrit. Dengan begitu siswa bisa termotivasi dalam belajar karena metode yang digunakan sangat menyenangkan.

Berdasarkan hasil penelitian tampak bahwa pelaksanaan teknik humor dalam bimbingan kelompok dapat mengurangi kecemasan belajar siswa. Diamana melalaui pemberian teknik ini siswa diharapkan mampu mengurangi kecemasan belajar, sehingga siswa dapat mencapai kesuksesannya dalam belajar.

Penelusuran data yang diperoleh melalui observasi ternyata perubahan yang terjadi pada diri siswa, memang diakibatkan adanya pemberian teknik humor bukan faktor lain. Hal ini terlihat pada hasil analisis persentase pada tahap kedua berada pada kriteria sedang, sedangkan tahap ketiga dan keempat berada pada kriteria tinggi. Dimana mereka mau mengutarakan masalah yang sedang dihadapinya. Meskipun ada beberapa siswa yang belum mendapatkan kesempatan untuk berpartisipasi, hal ini disebabkan oleh terbatasnya waktu.partisipasi siswa tersebut ditandai dengan seringnya siswa mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan, memberikan penjelasan dan bersedia mengutarakan masalahnya.

Berdasarkan pengamatan selama kegiatan berlangsung pada pertemuan pertama, kedua, dan ketiga, pada umumnya partisipasi siswa berada dalam kriteria sedang, dan pada pertemuan keempat berada pada kriteria tinggi. Hal ini dapat dilihat dari kesediaan siswa untuk mengikuti kegiatan, hadir, dan kesediaan berhumor dengan teman-temannya. partisipasi siswa ini ditandai dengan menjawab pertanyaan, kesediaan mencatat dan memberikan penjelasan.

Selama berlangsungnya kegiatan ini dalam mengutarakan masalah dan penyelesaian masalah yang dihadapinya pada tahap pertama, kedua, ketiga dan keempat pada umumnya perhatian siswa berada dalam kriteria tinggi. Perhatian siswa ini ditandai dengan partisipasi siswa secara aktif selama kegiatan berlangsung, sukarela mengikuti kegiatan, kesediaan untuk berbicara dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan.

Pengamatan selama kegiatan ini berlangsung inisiatif siswa pada pertemuan kedua, ketiga dan keempat berada dalam kriteria tinggi, sedangkan. Hal ini berarti bahwa secara umum siswa masih banyak tergantung pada fasilitator, meskipun ada beberapa siswa yang mengemukakan sesuatu yang baru. Inisiatif ini dapat ditandai dengan memberi ide baru, mengajukan usul, dan mengajukan alternatif pemecahan masalah.

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut di atas yang diperoleh melalui observasi, menunjukkan bahwa perubahan yang dialami siswa diakibatkan karena adanya teknik humor, yang dibuktikan pada saat pelaksanaan teknik humor kelompok tahap kedua, ketiga dan keempat, secara umum menunjukkan partisipasi, toleransi, perhatian yang berada dalam kriteria tinggi.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

* 1. Tingkat kecemasan belajar yang dialami oleh siswa kelas X di SMA Negeri 1 Herlang sebelum diberi perlakuan berupa teknik humor berada dalam kategori tinggi dan tingkat kecemasan siswa setelah diberi perlakuan berupa teknik humor menurun atau berada dalam kategori rendah.
  2. Terdapat pengaruh penerapan teknik humor dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa, dimana terjadi penurunan tingkat kecemasan siswa setelah memperoleh teknik humor di SMA Negeri 1 Herlang.

1. **Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang diambil, maka disarankan kepada:

1. Guru pembimbing, hendaknya aktif mensosialisasikan dan mengajarkan teknik humor kepada siswa agar dapat dipraktekkan oleh siswa yang mengalami kecemasan.
2. Siswa, kiranya dapat memanfaatkan guru-guru pembimbing di sekolah guna mengatasi berbagai permasalahan yang dialami, terutama yang berkaitan dengan masalah kecemasan.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti, di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan teknik humor ini pada permasalahan-permasalahan yang berbeda.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abimanyu, S & Samad, S. 2003. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Makassar: FIP UNM.

Amti. 1993. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktoral Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Atkinson. 1999. *Gejala-gejala Kecemasan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Bellack. 1988. (On line) ([*http://tysar.wordpress.com/2009/06/24/pengertian-kecemasan/*](http://tysar.wordpress.com/2009/06/24/pengertian-kecemasan/)). Diakses 18/03/2012

Chaplin. 2004. *Kamus Kengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Corsini. 1981. *Handbook Of Innovative Psychotherapie*. New York: John Wiley And Sons.

Djumhur & Surya, Moh. 1999. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung : CV. Ilmu.

Frank S. Caprio. 2009. Terapi Humor. (Online).(http;//www.facebook.com./note.php?note id=13093128137). Diakses 20 Oktober 2011

Gazda, G.M. 1989. *Group Counseling a Development Approach Fourt Edition*. Boston: Allyn And Bacon.

Hallen, A. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Ciputat: PT. Ciputat Press.

Hasanat & Subandi 1998. *Rileks Tawa dan Senyum*. Yogyakarta: Grafindo Media Pratama

Hurlock, E.B. 1991. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

James & Danandjaja. 2008.*Humor Asli Mahasiswa* <http://nitastory.blogspot.com/2008/12/humor-arthur-asa-berger.html.Diakses> tgl 20 Oktober 2011

Mappasoro S. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*.Makassar: FIP UNM Makassar

Nelsen.1993. *Fungsi Humor* (Online).(<http://id.shvoong.com/social-sciences/sociology/2206315-manfaat-humor>). Diakses Tgl 20 Oktober 2011

Nevid. 2012. *Dalam Bukunya Psikologi Abnormal* (Online). (<http://persiabad-cintailmu.blogspot.com/2012/01/proposal-perbedaan-kecemasan-menghadapi.html>).Diakses 18/03/2012

Nia. H. 2010. *Manfaat Humor Sebagai Terapi Kesehatan*. (online). (http://niahidayati.net /manfaat-humor-sebagai-terapi-kesehatan.html). diakses 15 Oktober 2011

Nugroho.2009. *Berusaha Lebih dari Gembira*. Jakarta: Rajawali Pers

Nurihsan, Ahmad Juntika. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Romlah, T. 1989. *Teori dan praktek bimbingan kelompok*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Peragin. 2004. *Penagantar Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Prayitno & Amti, Erman. 2002. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil).* Jakarta: Ghalia Indonesia.

Purwanto, Ngalim.2006. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya

Safari, Triantoro & Saputra Eka Nofran. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara

Sarwono, S.W. 2003. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers

Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.

Sudrajat,Akhmad. 2008. *Upaya Mencegah Kecemasan Siswa Di Sekolah*. (online).(<http://akhmadsudrajat.com>, diakses 20 Oktober 2011).

Sugiyono. 2004. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Taylor. 1953. (online). ([*http://tysar.wordpress.com/2009/06/24/pengertian-kecemasan/*](http://tysar.wordpress.com/2009/06/24/pengertian-kecemasan/)). Diakses 18/03/2012

Tiro, M. A. 2004. *Dasar-dasar Statistik*. Ujung Pandang: UNM.

Widya. M. 2004. *Hubungan Antara Sense Of Humor* Dengan *Kebermaknaan Hidup Pada Masyarakat Jawa*. Ringkasan *Skripsi* . Yogyakarta: Universitas Gaja Mada

Wingkel & Hastuti, Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan.* Yogyakarta: Media Abadi.

Yurhanigrum,L 2004. *Sense* *Of Humor dan Intense Terlibat* Dalam *Komplik Interpersonal*. Ringkasan *Skripsi*: Fakultas Psikologi Universita Gaja Mada.