Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (JAKASAKTI)
Vol. 3 , No. 2 Agustus 2024
Available online at https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/index

Research Article e-ISSN: 2963-0940

Humor-Based Coping Stress Images Explored in Side of Sense of Humor in Teachers Educators Children With Special Needs in Insan Mandiri Homeschooling Schools

Gambaran *Coping Stress* Berbasis Humor Yang Digali Dari Sisi *Sense Of Humor* Pada Guru-Guru Pendidik Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di Sekolah Insan Mandiri *Homeschooling*

Made Indah Pradnyasiwi[1], I Rai Hardika[2*], Ni Nyoman Ari Indra Dewi[3]

[1,2,3]Prodi Psikologi, Universitas Dhyana Pura, Bali, Indonesia

(*) Corresponding Author : i.rai.hardika@undhirabali.ac.id

Article info

Keywords:
Sense of humor, humor, coping stress, teachers of educators of children with special needs.

Abstract

This study aims to find a picture of coping stress using humor that is explored in terms of the sense of humor in teachers of educators of children with special needs at Insan Mandiri Homeschooling schools. The research method used is qualitative method with case study approach. Data collection techniques use interviews, observations and documentation conducted on teachers teaching children with special needs. This study focuses on aspects of sense of humor consisting of humor production, coping with humor, humor appreciation and attitudes toward humor. The result of this study is that from teachers of educators of children with special needs who cope with stress with humor because the sense of humor that is owned is also supportive. Starting from being able to create humor well when experiencing stress, being able to manage humor as a way to reduce stress, appreciation of humor given also has a good impact on the success of coping strees and attitudes towards humor that are expressed by giving a feeling of pleasure to humor even though they experience stress pressure.

Kata kunci:
Sense of humor, humor, *coping stress*, guru pendidik ABK

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menemukan gambaran *coping stress* dengan menggunakan humor yang digali dari sisi *sense of humor* pada guru pendidik anak berkebutuhan khusus di sekolah Insan Mandiri *Homeschooling*. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi yang dilakukan terhadap guru pendidik anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini berfokus pada aspek-aspek *sense of humor* yang terdiri dari *humor production, coping with humor, humor appreciation* dan *attitudes toward humor*. Hasil penelitian ini yaitu, bahwa dari guru-guru pendidik anak berkebutuhan khusus yang melakukan *coping stress* dengan humor karena gambaran *sense of humor* yang dimiliki tersebut juga mendukung. Mulai dari mampu dengan baik dalam menciptakan humor ketika mengalami tekanan *stress*, mampu mengelola humor sebagai cara untuk menurunkan tekanan *stress*, apresiasi terhadap humor yang diberikan juga berdampak

Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (JAKASAKTI)
Vol. 3 , No. 2 Agustus 2024
Available online at https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/index
Research Article e-ISSN: 2963-0940

baik pada keberhasilan *coping strees* dan sikap terhadap humor yang tertuang dengan memberikan perasaan senang terhadap humor walaupun sedang mengalami tekanan *stress*.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal penting yang sudah bebas diterima oleh semua orang. Baik anak yang tidak memiliki kebutuhan khusus hingga yang memiliki kebutuhan khusus. Seperti pada Permendiknas Nomor 70 tahun 2009, yang menyatakan bahwa pemerintah kabupaten atau kota harus menunjuk satu sekolah dasar dan satu sekolah menengah untuk menyediakan pendidikan inklusif yang wajib menerima siswa dengan berkebutuhan khusus (Kemdikbud, 2019). Dengan begitu, anak dengan berkebutuhan khusus juga memiliki hak yang sama dengan anak yang lainnya dalam hal menerima pendidikan.

Pola belajar pada anak berkebutuhan khusus berbeda dengan anak umumnya. Karena pada anak dengan kebutuhan khusus memiliki perilaku yang berubah-ubah dan juga sering menyebabkan suasana belajar menjadi kurang kondusif (Amna & Jannah, 2018). Kondisi tersebut yang sering menyebabkan guru yang mengajar anak dengan kebutuhan khusus memiliki tekanan yang lebih besar dari pada guru yang mengajar anak yang normal.

Tantangan untuk mengajar dan menangani siswa yang memiliki kebutuhan khusus (ABK) serta karakteristik dan diagnosa siswa-siswa berkebutuhan khusus yang berbeda-beda menyebabkan tekanan pada guru yang mengajar siswa ABK sehingga bisa menyebabkan timbulnya *stress* (Anastasia, Jason, & Simalango, 2020). *Stress* adalah perasaan yang munculnya tidak terdeteksi akibat adanya tekanan yang terjadi pada hidup seorang individu (Adrian et al, 2021). Maka dari itu tekanan yang dirasakan oleh guru-guru yang mendidik anak berkebutuhan khusus, menjadi penyebab munculnya *stress*. Hal ini juga dialami guru-guru pendidik siswa ABK di sekolah berkebutuhan khusus di sekolah Insan Mandiri *Homeschooling*, Denpasar, Bali. Peneliti menemukan *stress* juga dialami oleh guru anak berkebutuhan khusus di sekolah Insan Mandiri *Homeschooling*.

Dari Asih, Widhiastuti dan Dewi (2018) menyebutkan gejala dari *stress* dibagi menjadi tiga antara lain gejala fisiologis, psikologis dan perilaku. Gejala *stress* dari segi fisiologis menyangkut tentang otot tubuh yang tegang, pernafasan yang tidak teratur, telapak tangan dan kaki berkeringat, tubuh berkeringat dingin, pusing, kekebalan tubuh yang lemah, asam lambung yang meningkat, dsb (Ekawarna, 2018). Peneliti menemukan bahwa guru pendidik ABK di Insan Mandiri *Homeschooling* mengalami dua jenis gejala *stress*. Gejala *stress* fisiologis yang dirasakn yaitu seperti merasa pusing dan lelah tubuh. Selain itu gejala *stress* psikologis (mental) menyangkut tentang cara berpikir yang tidak bisa mendapatkan jalan keluar, tidak berkonsentrasi, tidak percaya diri, selalu mengalami rasa lelah, tidak memiliki gairah hidup, bingung, kehilangan selera humor, dsb (Ekawarna, 2018). Hal tersebut juga dirasakan oleh dua guru pendidik ABK di Insan Mandiri *Homeschooling*, *stress* psikologis yang dirasakan berupa pikiran yang terus aktif bekerja yang membuat kelelahan mental sehingga hal tersebut mengganggu aktivitas subjek. Penyebab *stress* yang dialami oleh guru pendidik ABK Insan Mandiri *Homeschooling* yaitu siswa disana sering tantrum. Guru yang mendidik ABK memang sering dihadapi dengan anak-anak berkebutuhan yang

Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (JAKASAKTI)
Vol. 3 , No. 2 Agustus 2024
Available online at https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/index
Research Article e-ISSN: 2963-0940

tantrum di kelasnya, hal tersebut terjadi karena anak dengan kebutuhan khusus sulit untuk mengendalikan emosinya (Anjani *et,al*, 2019).

Pada hasil penelitian Musyafira dan Hendriani (2022) didapatkan hasil bahwa *stress* yang dialami oleh guru pendidik anak berkebutuhan khusus bukan hanya dari faktor siswa, namun dari faktor orang tua siswa juga menjadi salah satu penyebab *stress* yang dialami. Dari hasil observasi dan wawancara, *stress* yang dialami oleh guru pendidik ABK di Insan Mandiri *Homeschooling* juga disebabkan orang tua siswa. Dimana orang tua siswa menaruh harapan pada guru si sekolah untuk menjadikan anaknya bisa seperti anak pada umumnya, namun orang tua siswa tidak bisa diajak bekerja sama dalam mendidik anaknya di rumah. Pekerjaan sebagai guru ABK lebih sulit, bersifat menuntut dan juga menyebabkan *stress* lebih besar dibandingkan dengan mendidik anak yang biasa (Anastasia & Tobing, 2019). Hal tersebut juga sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, dengan mengambil subjek guru yang mendidik siswa berkebutuhan khusus, didapatkan bahwa *stress* yang dialami guru ABK memang ada dan jauh lebih berat dari guru yang pada umumnya. Tekanan dari mengajar anak-anak yang memiliki kebutuhan khusus dan juga tekanan dari orang tua siswa, menjadi sumber *stress* dari guru-guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus di sekolah Insan Mandiri *Homeschooling*.

Stress yang dialami oleh para guru ABK di sekolah Insan Mandiri *Homeschooling* diperlukan cara untuk meminimalisir agar tidak mengganggu aktivitas para guru-guru dan juga kesehatan para guru. *Stress* sendiri dapat diminimalisir dengan cara melakukan *coping stress* (Anastasia & Tobing, 2019). *Coping stress* sendiri adalah salah satu strategi untuk menghilangkan rasa tertekan yang dirasa ketika *stress*, dengan melakukan perbaikan terhadap emosi maupun keadaan yang ada (Andriyani 2019). Dari hasil observasi, ditemukan, adanya penggunaan humor pada ketiga subjek ketika mengalami atau sedang berhadapan dengan tekanan *stress*. Yang artinya, dimana humor tersebut juga dilakukan sebagai *coping* oleh ketiga subjek ketika berhadapan dengan tekanan *stress* di sekolah. Sejalan dengan hasil observasi tersebut, salah satu bentuk kemampuan *coping* alami yang belakangan ini dibahas dan didapatkan hasilnya untuk membantu menghilangkan *stress* yaitu dengan humor (Yudhaningrum & Hanifah, 2019). Dari hasil penelitian oleh Syadiyah, Astiuti dan Apriliani (2021) didapatkan hasil bahwa humor bisa menjadi bantuan pada individu untuk menghilangkan kecemasan, mengatur emosi, menumbuhkan pemikiran positif dan membantu individu untuk mengontrol diri ketika mengalami suatu tekanan. Humor yang baik digunakan untuk dilakukan *coping* yaitu humor yang tidak melukai diri sendiri dan juga orang lain, karena humor tersebut dapat memberikan perasaan yang baik pada diri sendiri atau orang lain yang menerimanya (Dixon, 2021).

Membuat atau mengartikan suatu hal sebagai humor, sehingga bisa memunculkan tawa karena didasari dengan kemampuan yang disebut dengan *sense of humor* atau yang disebut selera humor, hal tersebut yang menjadi kunci awal seseorang bisa melakukan *coping* dengan humor (Yudhaningrum & Hanifah, 2019). *Sense of humor* yang dimiliki setiap orang terhadap hal yang dikatakan humor termasuk hal yang subjektif atau bisa dikatakan tidak sama, maka dari itu ada yang namanya hal yang lucu bagi seseorang namun belum tentu lucu bagi orang lain. Setiap individu memiliki *sense of humor* tersendiri, individu yang mempunyai *sense of humor* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *stress* yang rendah dan begitu pula sebaliknya (Ramadhani, *et al*, 2021).

Karena tidak semua orang mempunyai *sense of humor* yang sama, maka berbeda juga penggunaan humor sebagai *coping stress*. Hal ini juga didapatkan oleh peneliti dari hasil wawancara dengan tiga orang guru yang mengajar di sekolah Insan Mandiri

Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (JAKASAKTI)
Vol. 3 , No. 2 Agustus 2024
Available online at https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/index
Research Article e-ISSN: 2963-0940

Homeschooling. Dari hasil wawancara dengan tiga orang guru, didapatkan hasil bahwa tidak semua guru yang termasuk sering menggunakan humor sebagai *coping stress*. Dari tiga orang guru, hanya dua orang yang yang sering menggunakan humor sebagai *coping stress* dan satu orang guru menjawab terkadang. Namun hasil menunjukan bahwa lebih banyak guru yang menggunakan *coping stress* humor dibandingkan yang terkadang.

Peneliti mendapatkan hasil adanya penggunaan humor berdasarkan *sense of humor* para guru dalam mengelola penyebab utama *stress* yang ditemukan dalam studi pendahuluan diatas, akibat dari perilaku siswa dan juga perilaku orang tua siswa. Ketika berhadapan dengan siswa yang tantrum atau siswa ABK yang tingkah lakunya tidak terkontrol, ketiga guru pendidik ABK di Insan Mandiri *Homeschooling* menggunakan humor. Dimana humor tersebut berupa melihat tontonan lucu di sosail media, mengubah pandangan atas siswa yang tantrum menjadi suatu hal dianggap lucu atau menanggapi tingkah laku siswa dengan kata-kata yang dianggap lucu dan mengundang tawa. Tidak jauh berbeda dengan ketika berhadapan dengan sumber *stress* dari siswa ABK, ketika merasa tekanan dari orang tua siswa juga ada ditemukan penggunaan humor berupa mengubah pandangan atas orang tua siswa yang dianggap memberikan tekanan menjadi suatu hal dianggap lucu, membuat cerita lucu untuk menghibur diri atau membuat guyonan ketika berhadapan dengan orang tua siswa.

Dari hasil observasi dan wawancara. Observasi yang peneliti lakukan pada guru-guru di sekolah Insan Mandiri *Homeschooling* terkait adanya hal-hal yang menjadi humor para gurunya yang berasal dari sisi siswa dan juga orang tua siswa. Peneliti juga mendapatkan hasil bahwa penambahan unsur humor yang berdasarkan dengan *sense of humor* juga digunakan oleh para guru untuk menanggapi beberapa hal agar tidak *stress*. Maka penting untuk dilakukan penelitian terkait *sense of humor* sebagai dasar *coping stress* dengan humor untuk guru-guru ABK di sekolah Insan Mandiri *Homeschooling* yang mengalami *stress* akibat dari kondisi siswa dan orang tua siswa. Serta hasil wawancara peneliti terkait penggunaan humor sebagai *coping stress* saat mengajar anak berkebutuhan khusus di sekolah, mendapatkan hasil lebih banyak yang menggunakan *coping stress* berupa humor. Dari tiga orang guru, dua orang guru yang menjawab bahwa sering menggunakan humor berdasarkan *sense of humor* yang dimiliki sebagai *coping stress*.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti terkait "Gambaran *coping stress* berbasis humor yang digali dari sisi *sense of humor* pada guru-guru pendidik anak berkebutuhan khusus (ABK) di sekolah Insan Mandiri *Homeschooling*".

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Unit analisis dari penelitian ini yaitu guru pendidik anak berkebutuhan khusus (ABK) di sekolah Insan Mandiri *Homeschooling*. Serta unit amatan dalam penelitian ini adalah *coping stress* dengan humor yang didasari oleh *sense of humor* yang dimiliki individu.

Teknik Pengambilan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini berdasarkan teknik pengumpulan data oleh Sugiyono (2015) yang terdiri dari wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik wawancara yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Observasi yang dilakukan pada penelitian ini adalah observasi partisipatif, yang dimana peneliti ikut berpartisipasi didalam ruang lingkup sekolah Insan

Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (JAKASAKTI)
Vol. 3 , No. 2 Agustus 2024
Available online at https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/index
Research Article e-ISSN: 2963-0940

Mandiri *Homeschooling*. Pada bagian dokumentasi berkaitan dengan hasil observasi yang bisa diambil bukti fisik dari kegiatan observasi. Narasumber yang digunakan sejumlah 3 orang guru pendidik siswa ABK di sekolah Insan Mandiri *Homeschooling* dan satu informan untuk setiap narasumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Bagian ini menjelaskan hasil temuan dari setiap aspek sense of humor dari narasumber yang menjadi dasar penggunaan humor sebagai coping stress ketika mengalami stress di sekolah. Berikut hasil temuan dari penelitian ini:

Tabel 1 Hasil Temuan *Sense of Humor* Seluruh Narasumber

			Sense of humor
NO	**Aspek**		**Hasil Temuan**
1	***Humor Production***	1	Membuat cerita lucu saat *make up story* dan lelucon
		2	Membuat humor berupa kata nyeleneh dan guyonan
		3	Membuat cerita konyol, meniru gaya rekan kerja atau siswa dan membuat hal lucu dalam pikiran
		1	Mendapatkan lelucon, cerita lucu dan guyonan dari rekan kerjanya
		2	Mendapatkan *jokes*, guyonan dan tingkah laku siswa yang dianggapnya lucu
		3	Mendapatkan guyonan, *jokes* atau tingkah laku siswa yang membuatnya terhibur
		1	Melihat video-video yang dianggapnya lucu dari *Youtube* atau *Tiktok* karena merasa membutuhkannya disaat situasi *stress*
		2	Terkadang mencari konten humor berupa meme idol K-Pop dari sosial media *Twitter* atau *Instagram*
		3	Mencari konten humor dari sosial media
		1	Tingkah laku siswa ABK sebagai media membuat lelucon di sekolah
		2	Humor berasal dari tingkah laku siswa dan teman kerja sering membuat tertawa
		3	Humor berasal dari tingkah laku siswa yang dianggapnya unik sering membuat tertawa
		2	Mencari hal lucu di lingkungan sekolah
		2	Menemukan kejadian yang dianggapnya lucu dari tingkah laku siswa
2.	***Coping* With Humor**	1	Membuat cerita lucu dalam pikiran dan membuat *jokes* agar tidak terlalu *stress* karena siswa ABK yang tantrum

Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (JAKASAKTI)
Vol. 3 , No. 2 Agustus 2024
Available online at https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/index
Research Article e-ISSN: 2963-0940

2	Membuat lelucon dan tertawa karena lelucon dari teman dapat membantunya mengatasi *stress* yang dirasa akibat siswa ABK
3	Meredam emosi, perasaan yang menekan dan perasaan tegang dengan humor ketika dihadapi dengan tekanan dari siswa ABK
1	*Ngejokes* bersama rekan kerjanya atau bercerita hal yang menurutnya lucu agar tidak terus terbeban dengan kemauan orang tua siswa yang banyak maunya
2	Menanggapi perilaku orang tua siswa yang yang tidak bisa diajak bekerja sama dengan membuat guyonan
3	Membuat *jokes* dalam pikiran agar tidak terus terbawa emosi ketika menghadapi situasi orang tua siswa ABK yang tidak bisa diajak bekerja sama
1	Ngejoks dengan rekan kerja di saat istirahat sebelum berhadapan kembali dengan siswa ABK
2	Membuat suatu hal yang bisa ditertawakan ketika sedang istirahat dari permasalahan di sekolah
3	Bercanda dengan rekan kerjanya atau sekedar *ngejokes* dengan rekan kerja saat sedang istirahat dari permasalahan di sekolah
1	Mengalihkan pikiran dari kondisi siswa yang membuat *stress* dengan lelucon yang dibuat berkaitan dengan kondisi siswa tersebut
2	Mengalihkan tingkah laku siswa yang memusingkan menjadi suatu hal yang dianggap lucu dan membuatnya tertawa
3	Mengalihkan tingkah laku siswa yang dirasa menekan dan memusingkan menjadi suatu hal yang dianggap lucu sehingga dapat membantu untuk meredam perasaan yang menekan
1	Merasakan perasaan yang campur aduk antara *happy* karena ada humor namun masih ada merasakan tekanan
2	Merasa jauh lebih baik, perasaan menekan yang dirasakannya jadi bisa dihilangkan sementara, ada kebahagiaan sementara dan terhibur karena humor
3	Merasa lebih damai, lebih plong dan emosi yang dirasakannya lebih reda
1	Efek humor membuatnya jadi lebih tidak *stress* dan bisa membuang emosi yang dirasakan
2	Efek humor menghilangkan beban yang dirasakan dan seperti ada yang menghibur
3	Efek humor membuat jadi lebih merasa rileks, tidak terlalu tertekan dan tidak tegang
1	Merasa ada kedamaian sementara ketika ada humor
2	Ada perasaan lebih damai dari masalah terjadi sebelumnya

Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (JAKASAKTI)
Vol. 3 , No. 2 Agustus 2024
Available online at https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/index
Research Article e-ISSN: 2963-0940

		3	Merasa humor memberinya rasa damai dari permasalahan
		2	Masih merasakan kesulitan namun humor memberikan perasaan yang menghibur dan meringankan pikiran
		3	Kesulitan tersebut tetap sulit namun ada rasa yang menghibur dari humor
		1	Membuat lelucon agar pikirannya jadi terkendali saat menangani siswa ABK yang sedang tantrum
		2	Melihat dan mengingat kembali kejadian yang dianggap lucu agar pikiran menjadi tenang serta bisa mengontrol diri dari masalah yang terjadi di sekolah
		1	Merasa membutuhkan *jokes* ketika mengalami tekanan *stress* yang dirasa datang dari orang tua siswa ataupun konflik dengan rekan kerja
3.	***Humor Appreciation***	1	Menshare video lucu dan menceritakan kejadian di sekolah yang dianggap lucu ke rekan kerja
		2	Membagikan kejadian di sekolah yang dianggap lucu ke rekan kerja
		3	Membagikan kejadian yang membuatnya tertawa ke keluarga dan juga menshare konten humor dari sosial media ke rekan kerja.
		1	Memberikan respon tertawa ketika ada humor walaupun disaat mengalami tekanan
		2	Memberikan respon tertawa ketika ada humor walaupun disaat mengalami tekanan
		3	Memberikan respon tertawa ketika ada humor walaupun disaat mengalami tekanan
		1	Merespon humor yang dirasa lucu dengan berputar-putar tidak jelas atau memukul lantai
		2	Merespon suatu hal yang dianggap lucu dengan tertawa sambil bertepuk tangan
		3	Merespon suatu hal yang dianggap lucu dengan tertawa sambil bertepuk tangan
		1	Membuat lelucon di kelas untuk menarik atensi siswa
		2	Membagikan dan membuat humor pada pembelajaran di kelas
		3	Menggunakan humor pada pembelajaran di kelas
		2	Terkadang ikut membuat *jokes* yang dimulai dari rekan kerjanya
		3	Ikut membuat humor berupa *jokes* karena senang dengan humor tersebut
4.	***Attitudes Toward Humor***	1	Merasa senang ketika ada humor walaupun mengalami tekanan *stress* di sekolah
		2	Merasa senang ketika ada humor walaupun mengalami tekanan *stress* di sekolah
		3	Merasa senang ketika ada humor walaupun mengalami tekanan *stress* di sekolah

Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (JAKASAKTI)
Vol. 3 , No. 2 Agustus 2024
Available online at https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/index
Research Article e-ISSN: 2963-0940

	1	Merasa senang walaupun menjadi bahan lelucon di sekolah
	2	Merasa *happy* dan ikut tertawa walaupun menjadi bahan lelucon di sekolah
	3	Merasa lelucon yang terkait dirinya juga lucu
	1	Merasa senang ketika rekan kerjanya *ngejokes* tentang tingkah laku siswa
	2	Merasa ikut senang ketika siswa dijadikan lelucon oleh rekan kerja, karena tingkah laku siswa yang dianggap lucu
	3	Merasa senang dengan humor yang dibuat rekan kerja walaupun berasal dari tingkah laku siswa ABK
	1	Merasa setuju dengan cerita lucu yang dibuat oleh rekan kerja terkait orang tua siswa, sebagai suatu hal yang lucu
	2	Merasa tidak setuju dengan lelucon dari rekan kerjanya yang menyangkut orang tua siswa sebagai suatu hal yang lucu
	3	Merasa setuju dengan cerita rekan kerjanya yang menceritakan keanehan dari tingkah laku orang tua siswa sebagai suatu hal yang lucu

Pembahasan

Pada hasil wawancara yang dilakukan dengan tiga narasumber yang merupakan guru pendidik siswa ABK di sekolah Insan Mandiri *Homeschooling* dan menggunakan humor sebagai *coping stress*. Berikut gambaran *sense of humor* para guru yang mendasari penggunaan humor sebagai *coping stress* atas tekanan *stress* yang dialaminya di lingkungan sekolah:

a) *Humor Production*

Humor production pada setiap narasumber merupakan kemampuan dalam penciptaan humor yang akan mendasari *coping* dengan humor pada setiap narasumber sebagai guru pendidik siswa ABK di sekolah Insan Mandiri *Homeschooling.* Dari hasil penelitian, peneliti menemukan pada ketiga narasumber mampu membuat humor pada saat di sekolah. Pada teori Berger (2017) dikatakan ada 4 teknik humor bisa dibuat. Pertama *Language (the humor is verbal),* Logika atau *logic (the humor is ideation),* Bentuk atau *identity (the humor is existential)* dan Gerakan atau *action (the humor is physical).* Dari ketiga narasumber dominan menggunakan teknik membuat humor dengan *Language (the humor is verbal),* dimana humor tersebut berupa kata-kata. Ketiga narasumber membuat cerita lucu, lelucon, dan perkataan nyeleneh yang dianggapnya lucu. Namun pada N3 ditemukan juga kalau menggunakan teknik Logika atau *logic (the humor is ideation)* yaitu menggunakan pikirannya untuk membuat suatu hal yang dianggapnya lucu, pada N3 juga terkadang membuat dalam pikirannya tentang tingkah laku siswa yang tantrum menjadi suatu hal yang dianggapnya lucu. Serta N3 juga menggunakan teknik Gerakan atau *action (the humor is physical),* dimana humor yang diciptakan melalui gerakan. Teknik ini terlihat ketika N3 juga

meniru gaya rekan kerja atau siswanya. Ketiga narasumber membuat humor di sekolah agar bisa menghadapi situasi di sekolah baik kondisi normal maupun kondisi yang memberikannya tekanan *stress*.

Selain membuat, peneliti juga menemukan pada ketiga narasumber mendapatkan humor ketika di sekolah yang dibuat oleh rekan kerja atau dari tingkah laku siswa yang dianggapnya lucu. Dari pernyataan ketiga narasumber ini membuktikan bahwa selain menciptakan sendiri, ternyata para narasumber juga mendapatkan humor tersebut dari rekan kerja atau dari tingkah laku siswa ABK yang dianggapnya lucu dan menghibur. Ternyata selain menciptakan sendiri humor di sekolah, humor narasumber juga didapatkan dari rekan kerja dan juga dari siswa ABK yang berada di sekolah. Dalam penelitian Sahin (2021) ditemukan hasil bahwa guru-guru membuat humor agar suasan kerja yang lebih menyenangkan dan membuang energi negatif dari *stress* yang dialami saat bekerja. Hal ini juga yang dilakukan oleh rekan kerja ketiga narasumber saat di tempat kerja, rekan kerja di sekolah membuat humor yang membuat para narasumber bisa terhibur ketika di sekolah.

Ketika sedang berada di lingkungan sekolah Insan Mandiri *Homeschooling,* yang menjadi media humor ketiga narasumber lebih banyak dari tingkah laku siswa ABK di sekolah. Dari ketiga subjek lebih sering ketika di sekolah, menjadikan atau memandang tingkah laku siswa ABK di sekolah sebagai suatu hal yang lucu atau humoris. Karena kalau dilihat, sebagai guru di sekolah pasti akan lebih banyak berinteraksi dengan siswa maupun rekan kerja sesama guru. Jadi kemungkinan yang paling sering menjadi media humor para narasumber juga berasal dari siswa ABK dan juga rekan kerja. Tingkah laku siswa ataupun rekan kerja yang dianggap lucu dan dapat mengundang tawa dapat menjadi cara yang efektif untuk menghilangkan stres dan kejenuhan dalam belajar atau bekerja

Peneliti juga menemukan bahwa adanya penggunaan sosial media untuk mencari humor. Baik itu dari media *sosial instagram, tiktok, youtube* maupun *twitter*. Humor pada sosial media dapat menjadi sumber hiburan dan mengalihkan perhatian dari masalah yang sedang dihadapi. Serta penggunaan media sosial sangat memudahkan bagi penggunanya untuk mencari berbagai hal dengan cepat (Agushar & Sukendro, 2022). Selain dengan mencari melalui media sosial, peneliti juga menemukan bahwa N2 mencari hal humoris di lingkungan sekolah. N2 terkadang mencari hal lucu atau tingkah laku siswa ABK yang membuatnya tertawa untuk bisa mengontrol dirinya atas tekanan yang dialaminya ketika di sekolah. Sejalan dengan maksud ketiga individu mencari konten humor di media sosialnya, penelitian dari Sumantri, Zahrani, Ainiyah dan Idham (2021) didapatkan hasil bahwa tayangan humor yang ada pada media sosial dapat berdampak positif untuk mengatasi *stress* yang dialami. Selain membuat, mendapat dan mencari humor, pada N3 menemukan humor ketika di sekolah menemukan kejadian yang dianggapnya lucu dari tingkah laku siswa ketika menghadapi siswa yang keadaannya sedang tantrum. Sehingga bisa membuatnya tertawa karena tingkah laku siswa tersebut.

b) Coping With Humor

Pada aspek ini, menjelaskan penemuan peneliti yang mengarah pada kemampuan narasumber untuk menggunakan humor sebagai *coping* atas *stress* akibat tekanan yang dialaminya di sekolah Insan Mandiri

Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (JAKASAKTI)
Vol. 3 , No. 2 Agustus 2024
Available online at https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/index
Research Article e-ISSN: 2963-0940

Homeschooling. Karena pada dasarnya kemampuan untuk mengelola *stress* sangat diperlukan, sebab *stress* dapat memicu berbagai masalah fisik serta psikis bagi individu dan hal ini dapat berdampak buruk apabila tidak mampu untuk mengelola *stress* (Hidayat, 2022). Pada ketiga narasumber menggunakan humor untuk menghadapi situasi siswa ABK dan orang tua siswa yang menyebabkan *stress*. Dari N1 ditemukan menggunakan humor berupa cerita lucu dalam pikirannya atau *jokes* ketika menghadapi tekanan *stress* dari siswa ABK yang sedang tantrum. N1 juga *ngejokes* dengan rekan kerjanya agar tidak merasa terbebani secara terus menerus dengan kemauan orang tua siswa yang menekannya. Tidak berbeda jauh dengan N1, pada N2 dan N3 juga menggunakan humor untuk menghadapi tekanan *stress* dari siswa ABK dan juga orang tua siswa. Pada N2 membuat lelucon atau sekedar tertawa karena rekan kerja bisa membantunya menghadapi tekanan *stress* yang dialaminya karena siswa ABK. Ketika berhadapan dengan orang tua siswa yang dianggapnya memberikan tekanan, N2 menggunakan guyonan untuk menanggapi orang tua siswa tersebut. Sedangkan pada N3 juga menggunakan humor untuk meredam emosi, perasaan menekan dan juga membuat tegang karena tingkah laku siswa. Serta N3 juga menggunakan humor dengan membuat *jokes* dalam pikirannya ketika berhadapan dengan orang tua siswa yang tidak bisa diajak bekerja sama. Hal tersebut dilakukan oleh N3 agar dirinya tidak terbawa emosi ketika menghadapi situasi dengan orang tua siswa yang tidak bisa diajak bekerja sama. Dari penjelasan ketiga narasumber, bisa dikatakan bahwa para narasumber menggunakan humor untuk membantunya untuk menghadapi tekanan *stress* akibat dari tingkah laku siswa ABK dan juga orang tua siswa. Humor sebagai *coping stress* juga sudah ditemukan hasilnya pada Lubis dan Zahra (2023) yang dimana dari hasil penelitian eksperimen pada mahasiswa yang diberikan tontonan tayangan humor dengan pengaruhnya terhadap *stress* yang dirasakan, dari hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa setelah menonton tayangan humor tersebut tingkat *stress* mereka menurun.

Humor juga suatu hal yang dilakukan ketiga narasumber di saat melakukan istirahat atas masalah yang dialami ketika di sekolah. Dari pernyataan ketiga narasumber, humor ketika istirahat dari permasalahan yang dialaminya di sekolah juga suatu hal yang diperlukan dan dilakukan untuk memberikan jarak antara permasalahan yang dialami dengan dirinya. Karena dilihat dari hasil penelitian Laudza & Dinardinta (2019), ditemukan hasil bahwa penggunaan humor juga membantu dalam pengalihan sumber *stress* dengan menciptakan jarak diantara individu dengan masalah yang dialami, dapat menciptakan cara pandang baru pada masalah dan mengelola emosi yang negatif bisa menjadi positif. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut yang juga menyebutkan bahwa humor dapat membuat individu menciptakan cara pandang yang baru terhadap masalah yang dialami, peneliti juga menemukan bahwa ketiga narasumber menggunakan humor untuk memandang sumber tekanan sebagai suatu hal yang berbeda dengan cara memandangnya menjadi atau hal yang lucu. Dengan tingkah laku siswa ABK yang sering membuat ketiga narasumber menjadi *stress*, para narasumber juga mengubah pandangan akan tingkah laku siswa yang membuat *stress* tersebut menjadi suatu hal yang lucu atau mengandung humor.

Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (JAKASAKTI)
Vol. 3 , No. 2 Agustus 2024
Available online at https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/index
Research Article e-ISSN: 2963-0940

Akibat adanya humor yang bersamaan dengan adanya tekanan *stress* akibat keadaan atau permasalahan di lingkungan sekolah, para narasumber merasakan efeknya, efek humor yang dirasakan jadi membuat ketiga narasumber jauh lebih baik. Disampaikan juga oleh ketiga narasumber terkait perasaan mereka ketika ada humor yang dibarengi dengan kejadian yang membuat mereka merasakan tekanan. N1 merasakan perasaan yang campur aduk antara *happy* karena ada humor namun masih ada merasakan tekanan karena permasalahan yang terjadi. Pada N2 merasa jauh lebih baik, perasaan menekan yang dirasakannya jadi bisa dihilangkan sementara, ada kebahagiaan sementara dan terhibur karena humor. Serta pada N3 merasa lebih damai, lebih plong dan emosi yang dirasakannya lebih reda. Selain itu, ketiga narasumber juga merasakan adanya kedamaian dikala adanya tekanan *stress* yang dibarengi dengan adanya suatu hal yang menurunya humoris. Dari penggunaan humor sebagai *coping stress* atas tekanan yang terjadi di sekolah, peneliti menemukan kesulitan yang dirasakan ketiga narasumber di sekolah setelah adanya humor. N2 merasakan masih merasakan adanya kesulitan namun ketika ada humor, humor tersebut memberikan perasaan yang menghibur dan meringankan pikiran. Pada N3 juga merasakan ketika adanya kesulitan yang dialaminya di sekolah, kesulitan tersebut tetap dirasanya sulit namun ada rasa yang menghibur ketika adanya humor. Apa yang dirasakan oleh ketiga subjek tentang humor juga masih sejalan dengan penelitian dari Syadiyah, Astuti dan Apriliani (2021) yang menyatakan humor sendiri tidak harus membuat tertawa, tersenyum karena hal humoris saja sudah bisa memberikan emosi positif berupa rasa bahagia dan perasaan yang menyenangkan bagi orang yang menerimanya. Jadi humor tersebut juga dirakan para narasumber juga dapat dapat memberikan mereka emosi yang positif dikala mengalami tekanan *stress* di sekolah.

Adanya humor juga digunakan para narasumber untuk mengontrol diri atau pikirannya. N1 membuat lelucon agar pikirannya jadi terkendali saat menangani siswa ABK yang sedang tantrum. Sedangkan pada N2 dengan melihat dan mengingat kembali kejadian yang dianggap lucu agar pikiran menjadi tenang serta bisa mengontrol diri dari masalah yang terjadi di sekolah. Karena humor dirasakan narasumber 1 dapat membantunya agar tidak *stress* atas tekanan dari sekolah, peneliti menemukan bahwa N1 juga merasa dirinya memerlukan humor ketika permasalahan berasal dari orang tua siswa atau rekan kerja yang dirasa tidak bisa lagi dihindarinya. Bentuk humor yang dibutuhkan N1 pada saat itu yaitu dalam bentuk video lucu yang dicarinya melalui akun *Youtube* atau *Tiktok*. Dengan usaha mencari kejadian lucu, mengingat kejadian lucu atau menonton video lucu ketika dihadapi dengan tekanan *stress*, ketiga narasumber meyakini humor tersebut dapat membantunya untuk menurunkan tekanan *stress* ketika di sekolah. Sejalan dengan penelitian Dixon (2021) juga ditemukan hasil bahwa humor positif dapat membantu individu untuk menurunkan *stress* yang dirasakan dan dapat menurunkan kecemasan ketika berhadapan dengan sumber *stress.*

c) Humor Appreciation

Melihat suatu hal yang humoris memunculkan emosi positif yang ditandai dengan respon bertepuk tangan, tertawa hingga keluar air mata, tepuk tangan hingga memukul orang disebelah, tersenyum hingga meniru humor tersebut secara berulang-ulang (Syadiyah, Astuti & Apriliani, 2021). Pada ketiga

narasumber peneliti menemukan, bahwa para narasumber membagikan humor yang disukainya dengan cara menshare atau menceritakan hal humoris tersebut ke keluarga atau rekan kerja. Selain membagikan humor karena menyukai humor tersebut. Peneliti juga menemukan respon tertawa dan gerakan tubuh lainnya apabila menyukai humor tersebut. Ketiga narasumber menyatakan bahwa memberikan respon tertawa atas humor yang disukai, walaupun humor tersebut terjadi ketika berbarengan dengan tekanan *stress* yang dialami. Selain memberikan respon tertawa, para narasumber juga memberikan respon lain atas humor yang disukainya, pada N1 memberikan respon berputar-putar tidak jelas atau memukul lantai. Sedangkan pada N2 dan N3 sama-sama memberikan respon tepuk tangan. Respon tawa sendiri, dalam penelitian Dixon (2021) merupakan salah satu respon yang keluar karena adanya humor dan respon tertawa tersebut juga membantu seseorang untuk menurunkan tingkat *stress* yang dialaminya. Berkaitan dengan hasil penelitian tersebut, jadi dengan respon tertawa karena humor dari ketiga narasumber, sudah bisa membantu dalam menurunkan tekanan *stress* yang dialami ketika di sekolah.

Dari hasil penelitian juga didapatkan bahwa, ketiga narasumber menggunakan humor dalam pembelajaran di sekolah. Humor yang digunakan dalam proses pembelajaran dapat membantu pemikat perhatian siswa pada guru, pencair suasana yang tegang dalam kelas dan memberikan kesan yang menyenangkan di salam kelas (Tiara & Fauziah, 2022). Humor yang yang digunakan ketika di kelas tersebut berupa membuat lelucon guna untuk menarik atensi siswa atau membuat suasana kelas jadi lebih baik. Selain berdampak pada siswanya, penggunaan humor dalam kelas juga dimaksudkan ketiga narasumber untuk memberikan kemudahan dan mengurangi tekanan *stress* yang terjadi ketika mengajar di kelas. Selain membagikan dan memberikan respon atas humor yang disukai, peneliti juga menemukan dua narasumber yang ikut membuat humor karena merasa suka atas humor yang didapat. Pada N2 terkadang ikut membuat *jokes* yang dimulai dari rekan kerjanya dan N3 ikut membuat humor berupa *jokes* karena senang dengan humor tersebut.

d) Attitudes Toward Humor

Ketika ada humor yang disukai atau tidak disukai, akan ada yang namanya perasaan yang diberikan kepada humor tersebut. Begitu juga ketika mengalami *stress*, humor sendiri memberikan perasaan yang menyenangkan sehingga dapat meredakan *stress* atau tekanan yang dirasakan. Karena perasaan yang menyenangkan dari humor tersebut, penyukanya juga akan memberikan perasaan suka atau setuju terhadap humor tersebut. Seperti pada ketiga narasumber saat mengalami tekanan *stress* akibat permasalahan yang terjadi di sekolah dan ada humor yang terjadi berbarengan disaat itu juga menyampaikan bahwa mereka merasa senang dengan adanya humor dikala adanya tekanan *stress* di sekolah. Ketiga subjek merasa senang ketika ada humor dikala adanya tekanan yang dirasakan akibat masalah di saat menjalankan profesinya sebagai guru pendidik ABK di sekolah Insan Mandiri *Homeschooling*, karena humor tersebut telah memberikan perasaan yang lebih baik kepada ketiga narasumber.

Namun ada kalanya ketika humor bisa membuat perasaan yang timbul berubah menjadi perasaan negatif karena merasa terhina, namun bisa juga tetap yang timbul merupakan perasaan positif karena menerima keadaan

tersebut. Seperti *dark jokes* atau bisa disebut humor yang memiliki sisi gelap, yang dimana tidak semua orang suka ketika *jokes* yang dibuat menyangkut hal atau individu tertentu yang menjadi bahan lelucon, dianggap tidak pantas untuk dijadikan bahan *jokes* atau lelucon (Agushar & Sukendro, 2022). Namun pada ketiga narasumber tetap merasa senang terhadap humor di sekolah, walaupun humor tersebut memuat tentang dirinya atau siswa ABK. Karena saling menjadikan satu sama lain sebagai bahan lelucon di sekolah sudah hal yang biasa dan siswa juga ikut tertawa karena hal tersebut. Selain rasa senang, N1 dan N3 merasa setuju bahwa cerita lucu terkait tingkah laku orang tua siswa yang dibuat rekan kerjanya sebagai suatu hal yang memang lucu baginya. Berbeda dengan kedua narasumber sebelumnya, N2 merasa tidak setuju ketika orang tua siswa yang menjadi lelucon dari rekan kerjanya di sekolah, walaupun narasumber sendiri menyadari juga adanya tingkah lucu dari orang tua siswa. Jika dilihat dari hasil penelitian Dixon (2021) perilaku saling menjadikan bahan lelucon terjadi karena adanya satu pemahaman terkait hal yang dianggap humoris dan juga merupakan bagian dari cara pembangunan interaksi dengan lingkungan sosial. Jadi rasa senang dan setuju dari ketiga narasumber ketika dirinya, siswa ABK maupun orang tua siswa menjadi bahan humor di sekolah bersama rekan kerjanya, itu karena dilandasi dengan pemikiran yang sama akan suatu hal yang lucu atau humoris. Walaupun ada perbedaan juga, seperti pada N2 yang tidak setuju ketika lelucon dari rekan kerjanya yang berkaitan dengan orang tua siswa.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian "gambaran *coping stress* berbasis humor yang digali dari sisi *sense of humor* pada guru-guru pendidik anak berkebutuhan khusus (ABK) di sekolah Insan Mandiri *Homeschooling.* Dapat disimpulkan bahwa gambaran *sense of humor* oleh para narasumber yang menjadi dasar dari para narasumber untuk menggunakan humor sebagai *coping* atas *stress* yang dialaminya akibat tekanan yang dialaminya di sekolah. Bahwa dari guru-guru pendidik anak berkebutuhan khusus yang melakukan *coping stress* dengan humor karena gambaran *sense of humor* yang dimiliki tersebut juga mendukung. Mulai dari mampu dengan baik dalam menciptakan humor ketika mengalami tekanan *stress*, mampu mengelola humor sebagai cara untuk menurunkan tekanan *stress*, apresiasi terhadap humor yang diberikan juga berdampak baik pada keberhasilan *coping strees* dan sikap terhadap humor yang tertuang dengan memberikan perasaan senang terhadap humor walaupun sedang mengalami tekanan *stress*.

DAFTAR PUSTAKA

Adrian, F. A., Putri, V. A., & Suri, M. (2021). Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat *Stress* Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 66-73. DOI: http://dx.doi.org/10.36565/jab.v10i1.276

Agushar, K. B. Z., & Sukendro, G. G. (2022). Persepsi Remaja Kota Purwokerto terhadap Konten Dark Joke pada Media Sosial Youtube. *Journal Koneksi*, 6(2), 236–245. DOI: https://doi.org/10.24912/kn.v6i2.15554

Amna, R. & Jannah, S. R. (2018). Tingkat *Stress* dan Mekanisme Koping Pada Guru Dalam Menghadapi Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Ilmu Mahasiswa Fakultas keperawatan*, 3(4), 107-113. http://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/8694

Anastasia, N. Z. & Tobing, J. L. (2019). Fight or Flight: Stres dan Strategi *Coping* Guru Pembimbing Khusus. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 8(2), 189-211. DOI: https://doi.org/10.33541/jmp.v8i2.2980

Andriyani, J. (2019). Strategi *Coping* Stres Dalam Mengatasi Problem Psikologis. *Jurnal AT-TAUJIH Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55. DOI: http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527

Anjani, D., Fadhila, M., & Primasari, W. (2019). Strategi Komunikasi Pendidikan Dalam Menghadapi *Temper Tantrum* Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Makna*, 5(2), 1-16. https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/makna/article/view/1804

Asih, G.Y., Widhiastuti, H. &. Dewi, R. (2018). *Stress Kerja. I.* Semarang: Semarang University Press. ISBN: 978-602-9019-55-1. https://repository.usm.ac.id/files/bookusm/F013/20190627091334-*STRESS*-KERJA.pdf

Berger, A. (2017). *An Anatomy of Humor*. Routledge.

Dixon, R. (2021). The Effects of Humor When Coping With Humor. CMC Senior Theses. *Undergraduate bachelor degree' thesis*. https://scholarship.claremont.edu/cmc_theses/2551/

Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik dan Stress*. Jakarta: Bumi Aksara. ISBN: 9786024444013.

Hidayat, U. F. (2022). Gambaran Sense of Humor pada Mahasiswa di Makassar. *Undergraduate bachelor degree' thesis*, Universitas Bosowa Makassar, Makassar, Indonesia. https://repository.unibos.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/3122/2022%20Upik%20Fitriani%20Hidayat%204518091052.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kemdikbud. (2019). Kemendikbud Ajak Daerah Tingkatkan Pendidikan Inklusif. Diakses 20 September 2022 dari: https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2019/07/kemendikbud-ajak-daerah-tingkatkan-pendidikan-inklusif#:~:text=Permendiknas%20Nomor%2070%20Tahun%202009,menerima%20peserta%20didik%20berkebutuhan%20khusus.

Laudza, M. A. & Dinardinata, A. (2019). Hubungan Antara Penggunaan Humor Sebagai Strategi Coping Dengan Tingkat *Stress* Kerja pada Karyawan Bukery "Tous Les Jours" Kota Administrasi Jakarta Barat, Journal Empati, 8(2), 131-138. DOI: https://doi.org/10.14710/empati.2019.24412

Lubis, H.Z. (2023). Implementasi Permainan Tradisional Dalam Mengembangkan Nilai-Nilai Agama Dan Moral Anak Usia Dini Hilda Z. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha.*

Musyafira, I. D & Hendriani, W. (2022). Fenomena *Stress* Pada Guru Pendidik Khusus. Proceeding series of psychology, 1(1), 114–121. https://psikologi.unair.ac.id/proceeding-series-of-psychology/index.php/proceedingseriesofpsychology/article/view/21Pastika, M. I. (2022). Library Research Kajian Pengelolaan Kelas Bernuansa Humor untuk

Mengatasi Kejenuhan Anak Didik dalam Pembelajaran. Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Undiksha, 12(1), 99-109. DOI: https://doi.org/10.23887/jjpbs.v12i1.44362

Ramadhani, S., Ningsih, S. D., Nursiti, D., & Hutabarat, A. L. (2021). Pengaruh *Sense of humor* Terhadap Stres Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psychomutiara*, 4(2), 40-60. http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/3323

Sahin, A. (2021). Humor Use in School Settings: The Perceptions of Teachers. *Sage Journals*, 1-6. DOI: https://doi.org/10.1177/21582440211022691

Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Badung: Alfabeta. ISBN: 979-8433-71-8

Sumantri, M. A., Zahrani, Z., Ainiyah, H. R. & Idham, A. F. (2021). The Covid-19 Pandemic: Role of Coping Humor and Internal Health Locus of Control on Social Dysfunction and Anxiety & Depression. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal),* 16.(4), 234-241. DOI: http://dx.doi.org/10.21109/kesmas.v16i4.4777

Syadiyah, R. K., Astuti, R. H. Y., & Aprilliani, F. (2021). Psikologi Positif Melalui Humor Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 68-78. DOI: https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v2i02.840

Tiara, R. & Fauziah, P. Y. (2022). Strategi Pembelajaran Menyenangkan Dengan Metode Humor Pada Warga Belajar agar Tercapainya Tujuan Pendidikan di Era Milenium Ketiga. *Jounal of Lifelong Learning,* 5(2), 51-57. https://ejournal.unib.ac.id/jpls/article/view/22581

Yudhaningrum, L. & Hanifah, A. (2019). Hubungan Antara *Sense of humor* dan Burnout Pada Guru SD di Jakarta Timur. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(2), 69-75. DOI: https://doi.org/10.21009/JPPP.082.02