

STIMULASI HUMOR DAN TERAPI TAWA
Sebagai Alternatif untuk Mengatasi Permasalahan Keluarga

Hartanti

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

**Tawa tidak mempunyai bahasa, tidak mengenal batasan,
tidak membedakan kasta, agama, dan warna kulit.**

(Kataria, 1999)

Dalam kehidupan sehari-hari hanya ada sedikit sekali hal yang membuat kita tertawa, sementara ada ratusan hal yang justru membuat kita sedih, meratap, dan menangis, apalagi dengan melonjaknya harga barang, fenomena semakin sulitnya ekonomi yang terjadi di masyarakat, serta beberapa kali musibah bencana akibat ulah manusia ataupun bencana alam yang terjadi. Banyak orang yang makin stres dengan masalah tersebut, sehingga tertawapun sangatlah sulit.

Beratnya stres memberi pengaruh negatif pada manusia dan akan terwujud dalam empat macam gejala: gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal. Akibat dari stres tersebut, kebanyakan orangtua mengalami ledakan kemarahan secara tiba-tiba bila kemarahan tak terkendalikan. Ketegangan demi ketegangan yang muncul, suatu ketika pasti meledak. Orangtua harus menerima fakta bahwa apapun keadaannya, suatu ketika seorang anak pasti akan membuat orangtua marah. Ada banyak hal yang perlu dipelajari dalam tugas penting untuk mendidik anak-anak, salah satunya adalah melalui penciptaan suasana keluarga. Adalah suatu hal yang tidak menguntungkan bila orangtua bertengkar melawan anak-anak. Bahkan bila orangtua berhasil memaksakan kehendak atas mereka, anak-anak akan membalas menjadi marah, tak bersemangat, dan bahkan mungkin menjadi nakal. Apabila kemarahan demi kemarahan muncul diselingi dengan bentakan-bentakan, tidak ada lagi suasana ceria di lingkungan keluarga. Akibatnya *family atmosphere* di rumah menjadi negatif.

Walaupun sering tidak dikeluhkan mahalnnya harga dan kesengsaraan akibat bencana, humor merupakan salah satu "kebutuhan pokok" hidup manusia. Dia beredar di segala lapisan masyarakat, dinikmati oleh semua umur, dan terus berkembang dalam

segala zaman. Humor punya kemampuan besar untuk kebaikan bila dapat dihidupkan dalam situasi masyarakat yang sedang buruk. Keburukan itu terjadi karena masyarakat sering terlalu serius memandang suatu masalah. Humor biasanya akan mampu membebaskan orang dari beban kecemasan, kebingungan, dan kesengsaraan. Dengan humor orang akan bisa menghadapi semua masalah dengan canda dan tawa, hingga bebannya terasa lebih ringan.

Berdekatan dengan seseorang yang pandai membuat orang lain tertawa, pasti akan sangat menyenangkan. Suasana akan menjadi hidup, segar, dan semua masalah terasa ringan. Dia yang biasanya dicap sebagai orang yang humoris atau punya rasa humor tinggi itu biasanya akan selalu menjadi primadona dalam setiap pertemuan. Punya *sense of humor* (rasa humor) yang baik adalah modal yang sangat berharga bagi seseorang. Perilaku atau kegiatan humor itu selain dari tingkahlaku, bisa pula dalam bentuk kemahiran bercerita (biasanya lebih mentertawakan kekonyolan, kebodohan, atau ketidaktahuan seseorang), bernyanyi, atau memplesetkan kata-kata. Bahan baku humor juga bisa beragam mulai cerita, teka-teki, dongeng, nyanyian, sampai kata-kata. Di setiap kebudayaan, berkembang suatu wadah untuk berhumor dengan cirinya masing-masing. Seni humor ini bertujuan meringankan masyarakat dalam menjalani hidupnya. (Kleveriaan, Sherman, & Larry, 2000).

Kalau kita melihat orang tertawa, pasti yang kita pikirkan pertama kali adalah ada sesuatu yang lucu atau bersifat humor yang sedang dilihat atau didengar. Namun ternyata untuk dapat menciptakan humor tidaklah mudah, karena perlu biaya dan kecerdasan ataupun kreativitas tersendiri. Seperti dalam kehidupan sehari-hari, tidak semua orang dapat memunculkan *joke-joke* segar atau memiliki *sense of humor* tinggi. Untuk mendatangkan tawa kita juga harus membeli kaset humor, vcd humor, ataupun buku-buku humor, dan bisa juga melalui media TV yang hampir setiap hari ada tayangan humornya. Untuk menciptakan tawa melalui humor berarti harus ada dana untuk mengundang group Bagito, Extravaganza, Republik BBM, Project Pop, ataupun kelompok Srimulat dan badut-badut lucu untuk anak-anak. Namun sayangnya terapi humor ini juga dibatasi pada minat atau selera humor seseorang. Ada orang yang selera humornya pada humor politik atau humor ilmiah, tetapi ada pula orang yang baru bisa tertawa bila melihat tingkah polahnya kelompok Srimulat, Charlie Caplin, dan Mr. Bean.

Kalau kita lihat, anak-anak bisa lebih sering tertawa, tetapi makin dewasa frekuensi ini turun. Hal ini disebabkan sikap serius yang berlebihan, maka rasa humor kita juga

menjadi berkurang. Selain itu juga biasanya anak-anak bisa bebas dan lepas dalam tertawa tanpa ada satu syarat apapun, tetapi makin dewasa syarat itu mulai melekat, seperti "jangan tertawa terbahak-bahak", "ketawanya jangan keras-keras, tidak sopan", dan aturan lain yang muncul dalam keluarga dan masyarakat.

Dewasa ini kita tidak dapat bergantung pada rasa humor untuk menciptakan tawa, karena humor merupakan sebuah fenomena yang sangat berkaitan dengan mental dan kecerdasan, dan tidak semua orang mempunyai rasa humor. Lelucon tidak dapat membuat anda tertawa setiap hari dan rasa humor tidak dimiliki semua orang. Pertanyaan yang sangat penting adalah bagaimana cara tertawa dan siapa yang akan membuat anda tertawa? Untuk pertama kalinya, Madan Kataria, seorang dokter yang berpraktek di Mumbai (India), telah mengembangkan suatu teknik baru: tawa kelompok gratis berdasarkan yoga. Setiap sesi tawa dimulai dengan tarik napas dalam-dalam, dan diikuti dengan berbagai teknik merangsang tawa.

A. Proses Fisiologis Terapi Tawa

Pada saat orang tertawa, maka otot menjadi mengendor dan bisa memperlebar pembuluh darah serta mengirim lebih banyak darah hingga ke ujung-ujung dan ke semua otot di seluruh tubuh. Satu putaran tawa yang bagus juga mengurangi tingkat hormon stres, *epinephrine*, dan *cortisol*. Hal ini yang kemudian menimbulkan kondisi rileks.

Tawa juga dapat meningkatkan *endorphin* dalam tubuh kita, yang merupakan penghilang rasa sakit alami.

Dasar pikiran dari terapi tawa adalah sebagai berikut:

Di dalam sistem saraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Fungsi sistem saraf pusat adalah mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misalnya gerakan tangan, kaki, leher, jari-jari, dan sebagainya. Sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang otomatis, misalnya fungsi digestif, proses kardiovaskuler, gairah seksual, dan sebagainya. Sistem saraf otonom terdiri dari dua subsistem yang kerjanya saling berlawanan, yaitu: (1) sistem saraf simpatetis yang bekerja meningkatkan rangsangan atau memacu organ-organ tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi (*peripheral*) dan pembesaran pembuluh darah pusat, serta menurunkan temperatur kulit dan daya tahan kulit, dan juga akan menghambat proses digestif dan seksual; (2) sistem saraf parasimpatetis menstimulasi turunnya, semua

fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatetis. Selama sistem-sistem berfungsi normal dalam keseimbangan, bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan efek sistem yang lain. Pada waktu orang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatetis. Dengan demikian tertawa akan membuat situasi rileks yang dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas dan ada *counter conditioning*.

B. Pandangan Psikologis tentang Karakteristik Dasar Humor

Memiliki *sense of humor* yang tinggi, pada umumnya dipandang penting bagi kesehatan mental. Individu yang berbeda memiliki *sense of humor* yang sangat bervariasi. Kepribadian seseorang dan sejarah perkembangan dapat menentukan apakah individu cenderung sebagai responder (menikmati) atau inisiator (menciptakan) humor. Semua individu memiliki *sense of humor*, sejauh individu tersebut bisa menikmati humor.

Menciptakan dan menanggapi humor sama pentingnya dalam memiliki *sense of humor*, jadi dalam *sense of humor*, humor verbal dan behavioral memiliki penekanan yang sama (McGhee, 1979). Perkembangan humor bisa jadi sama dalam dua orang, walaupun salah satu pencipta humor dan yang lain hanya memberi reaksi pada humor orang lain atau sebagai penikmat humor.

Orang cenderung beranggapan bahwa orang yang memperlihatkan sedikit tertawa atau kurang memiliki rasa humor, biasanya sulit beradaptasi, tetapi disini juga dipertanyakan penyesuaian orang-orang yang tertawa tanpa pandang bulu atau dalam situasi yang tidak tepat. Sebagai bangsa atau individu, orang sering mencari-cari komedi atau bentuk pelepasan lain, saat seseorang terpaksa menanggung masalah-masalah sulit. Berjuta-juta dolar dihabiskan setiap tahun untuk mendukung humor melalui mass media, dan seringkali dianggap bahwa nilai-nilai nyata dari komedi-komedi di televisi memiliki nilai positif, khususnya pada potensi terapinya.

Bagi individu yang harus bekerja sepanjang hari untuk menyelesaikan pekerjaan sulit, humor komedi situasi yang sederhana dan program-program variasi komedi memainkan peranan penting untuk dapat melupakan masalah hari itu. Humor adalah suatu hal yang menarik, karena seseorang telah melakukan adaptasi dalam kehidupannya dengan mengkritik masalah-masalah kehidupan melalui humor. Sebagai contoh, beberapa orang tua rupanya sukses melakukan penyesuaian diri dalam kehidupan, walaupun telah

kehilangan kekuatan fisik, kesehatan, kesejahteraan ekonomi, persahabatan, status sosial, dan perubahan kehidupan yang lain, namun masih mampu menghadapi berbagai cobaan tersebut. (Thorson, dkk., 1997).

Kepuasan hidup dan moral secara luas telah diteliti mengenai bagaimana cara orang tua mengisi kekosongan, mengapa beberapa orang mampu hidup dengan tenang walaupun ribuan cobaan dihadapi? Melihat cara orang-orang mengatasi berbagai masalah kehidupan, kenyataannya untuk memperoleh suatu kepuasan hidup tidak perlu melalui suatu kursus kehidupan, namun bisa melalui bentuk pengatasan masalah dengan humor.

Dalam mengolah suatu stimulasi humor, hingga menghasilkan suatu reaksi tertentu, masing-masing individu melalui suatu proses fisiologis, psikologis, dan kognitif sebagai berikut:



Model Umum tentang Kualitas yang bisa dipertanggungjawabkan dalam Teori Psikologi Humor (Sumber, McGhee, 1979)

Stimulus humor yang diterima berupa isi, susunan, ataupun humor yang sifatnya kompleks, akan diproses oleh penerima berdasarkan kemampuan kognitif, yang nantinya dapat menimbulkan perubahan, baik perubahan psikodinamika maupun perubahan fisiologis. Reaksi yang timbul sehubungan dengan stimulasi tersebut, tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kognitif, psikis, ataupun psikologis, tetapi dipengaruhi juga oleh motivasi pada saat stimulus diterima, kepribadian individu, dan keadaan sosial saat menerima stimulus tersebut.

Sebagai contoh dari gambar di atas adalah, walaupun isi stimulasi humornya berbobot, sehingga diproses oleh kognitifnya sebagai sesuatu yang sangat lucu dan menggelikan, namun bila keadaan pada saat memperoleh stimulasi tersebut, motivasi untuk menerima stimulus bertaraf rendah, keadaan sosial tidak memungkinkan untuk tertawa (misalnya sedang melayat atau ada kematian), maka tidak akan muncul reaksi tertawa atau tersenyum. Namun sebaliknya bila isi ataupun susunan stimulasi humornya bertaraf rendah, namun bila motivasi pada saat menerima stimulus tergolong tinggi (misal: di saat sedang santai), maka akan berpengaruh pada pemrosesan kognitif menjadi lebih jernih, sehingga stimulus akan diproses sama seperti aslinya dan akan menimbulkan tertawa atau reaksi-reaksi fisiologis yang lain.

Menurut Freud (dalam McGhee, 1979) dorongan seksual dan agresif merupakan sumber-sumber konflik, karena masyarakat hanya menerima ekspresi secara langsung dalam lingkungan tertentu yang terbatas. Pada umumnya orang harus belajar untuk mengekang dorongan seks dan agresi ini sebagai bagian dari proses sosialisasi. Sangat tidak sehat bagi orang-orang yang hanya menghalangi atau menekan impuls-impuls tersebut. Individu juga harus belajar bagaimana mengekspresikan impuls-impuls tersebut dengan cara yang tepat dan diterima masyarakat.

Freud (dalam McGhee, 1979) menganggap bahwa humor secara tepat mampu mengisi mekanisme psikologis dasar untuk mengurangi dorongan-dorongan seksual dan agresi yang terpendam. Humor ideal untuk tujuan ini, karena humor tidak hanya diterima oleh lingkungan sosial, tetapi sesungguhnya bisa diterima dan dihargai, baik oleh anak-anak maupun orang dewasa.

Menurut Freud (dalam McGhee, 1979), tertawa memberikan pembebasan energi fisik yang sebelumnya digunakan untuk menghalangi ekspresi impuls-impuls yang secara sosial atau personal tidak dapat diterima. Tertawa benar-benar memiliki fungsi katarsis sehingga orang yang mengembangkan tertawa dan humor sebagai sarana ekspresi impuls-impuls yang tidak dapat diterima, mampu menyesuaikan diri secara lebih baik daripada orang yang sama-sama memiliki impuls kuat tetapi tidak menggunakan humor dan gelak tawa secara reguler sebagai mekanisme pertahanan.

Para penulis psikoanalisis sudah lama menekankan bahwa humor juga memudahkan penyesuaian diri yang sehat dengan membantu menanggulangi perasaan cemas (Kris, 1988). Wolfenstein (1994) berpendapat bahwa bagi kebanyakan orang, tertawa dan humor memainkan peran utama dalam keberhasilan menanggulangi

kecemasan dan *distress*. Transformasi atau perubahan-perubahan situasi yang menyakitkan atau sulit menjadi situasi gembira, sebenarnya merupakan kekuatan utama yang memotivasi dibalik senda gurau dan bentuk-bentuk humor lainnya. Humor sering digunakan untuk membantu mengatasi konflik. Individu yang memiliki humor belum sepenuhnya dikuasai oleh konflik, tetapi berusaha untuk menguasai konflik dengan cara tertentu. Dari penelitian Kleverlaan, dkk. (2000) diperoleh hasil bahwa orang yang dapat mentertawakan konflik yang dialami melalui media humor yakni dengan 'melihat sisi terang' dari situasi tersebut, tampaknya memiliki adaptasi yang lebih baik daripada orang yang memberi respon pada masalah dengan cara menarik diri atau menjadi bermusuhan.

Thorson (1985, 1993) menyatakan bahwa kemampuan pengatasan masalah pada masing-masing individu juga dipengaruhi oleh rasa humor. Vaillent (1977) dalam penelitiannya menggambarkan bahwa humor banyak dimiliki oleh individu yang memiliki kematangan kepribadian dan mekanisme pertahanan yang baik. Thorson & Powell (1993a, 1993b, dan 1993c) menjelaskan bahwa orang yang sudah berumur hanya sedikit memiliki rasa takut dalam menghadapi kematian, karena memiliki adaptasi mekanisme yang baik dengan humor. Penelitian lain menunjukkan bahwa rasa humor berkorelasi positif dengan adaptasi pada hidup yang aman, selain itu diperoleh korelasi negatif antara rasa humor dengan adaptasi yang buruk (Thorson, dkk., 1997).

Dari beberapa pendapat dan hasil penelitian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa dengan humor individu bisa tertawa, dan tertawa ini bisa sebagai fungsi katarsis untuk membantu menanggulangi perasaan cemas dan *distress*

C. Manfaat Humor dan Terapi Tawa

Mindess (1991) berpendapat bahwa fungsi humor yang paling penting dan paling fundamental adalah kekuatannya untuk membebaskan diri dari banyak rintangan dan pembatasan dalam kehidupan sehari-hari. Humor dapat melepaskan individu dari berbagai tuntutan yang dialami. Humor juga dapat membebaskan individu dari perasaan inferioritas. Keyakinan pada pentingnya humor untuk kesehatan mental yang baik, tampaknya diakibatkan dari pengalaman umum banyak orang bahwa humor sering dapat mengangkat individu dari cengkeraman depresi atau keadaan mental yang negatif (McGhee, 1979).

Penelitian yang sudah dilakukan mendukung pandangan bahwa humor secara positif berkaitan dengan *adjustment* yang sehat. Tingkat penghargaan terhadap humor di kalangan orang dewasa secara positif berkorelasi dengan tolok ukur psikologi atau kematangan dan memiliki karakteristik kepribadian yang stabil (O'Connell, 1989).

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa bentuk-bentuk reaksi humor yang terbatas cenderung berkorelasi dengan gaya hidup yang lebih represif (O'Connell & Cowgill, 1990). Di sisi lain tidak ada hubungan yang signifikan antara *sense of humor* yang rendah dengan nilai-nilai patologi dalam tes psikologi (O'Connell, 1989).

Sejauh ini tolok ukur *adjustment* atau kesehatan mental belum berhubungan dengan banyaknya tertawa atau humor yang ditunjukkan. Ada fakta bahwa anak-anak yang kurang baik beradaptasi (seperti diindikasikan berdasar penilaian guru) lebih banyak menghargai bentuk-bentuk humor non sosial dan agresif daripada anak-anak yang adaptasinya lebih baik (Nicholson, 1993).

Bila digunakan secara cermat, humor dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Menciptakan suasana yang lebih rileks.
2. Memacu komunikasi pada persoalan-persoalan yang sensitif
3. Menjadi sumber wawasan suatu konflik.
4. Membantu mengatasi pola sosial yang kaku dan formal.
5. Mempermudah pengungkapan perasaan atau impuls dengan cara yang aman dan tidak mengancam (Hershkowitz, 1997).

Sudah dilihat hasilnya bahwa menanyakan seseorang tentang humor favoritnya adalah teknik yang digunakan dengan sangat berhasil dalam terapi. Humor dapat menjadi suatu upaya mengatasi konflik-konflik pribadi (Orfandis, 1992). Dengan senda gurau, individu dapat mengalami perasaan bukan hanya menjadi asertif atau tegas, tetapi perasaan lebih banyak mengetahui dan superior terhadap anak-anak lain.

Dari berbagai penelitian dan pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa dalam terapi seperti dalam kehidupan setiap hari, humor dapat menduduki fungsi yang sangat penting untuk membuka pintu-pintu pada interaksi terbuka, spontan, dan umumnya sehat dengan orang lain. Dari hasil penelitian ditemukan ada korelasi negatif antara rasa humor dengan depresi (Thorson & Powell, 1994). Mereka juga menemukan bahwa rasa humor antara orangtua dan muda menunjukkan adanya perbedaan. Thorson & Powell (1996) menemukan bahwa responden laki-laki memiliki nilai yang tinggi pada kreativitas humor dan penggunaan humor sosial, sementara pada wanita mempunyai

nilai tinggi pada pengatasan humor. Tingginya kreativitas humor pada laki-laki, akan diikuti oleh nilai *succorance* yang rendah.

Penelitian Danzer, dkk. (1990) menunjukkan bahwa individu yang diberikan tape humor, memiliki suasana hati menjadi lebih baik dan aktivitas senyum yang lebih banyak dibandingkan dengan yang diberikan tape bukan humor ataupun yang tidak mendengarkan tape sama sekali, yang kemudian akan menurunkan tingkat depresi. Moran, dkk. (1996) dari penelitiannya memperoleh hasil bahwa individu yang diberi stimulasi video humor, tingkat depresinya mengalami penurunan yang lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak diberikan video humor, dan efektivitas video humor dapat bertahan pada tiga bulan pasca perlakuan. Hasil penelitian Ruch, dkk. (1996) menunjukkan bahwa subjek yang diberi terapi melalui buku humor, tingkat depresinya menurun lebih banyak dibandingkan dengan subjek yang tidak memperoleh perlakuan apapun. Efektivitas terapi humor dapat bertahan pada tiga bulan amatan ulangan. Hal ini didukung pula oleh hasil penelitian Deaner, dkk. (1999) yang menunjukkan bahwa stimulasi humor mampu menurunkan tingkat depresi, dan efektivitasnya dapat bertahan mulai satu hingga tiga bulan pasca perlakuan. Selain itu diperoleh hasil bahwa subjek yang memiliki skor rendah pada depresi memiliki skor tinggi pada *coping* humor, ekstravert, dan neurotis. Subjek yang memiliki skor tinggi pada skala humor memperoleh skor tinggi pada ekstraversi dan kestabilan emosi.

Dari beberapa penelitian di atas, menunjukkan bahwa humor dapat meningkatkan suasana hati dan aktivitas senyum. Humor tidak lagi sekedar memproduksi tawa, tetapi justru dapat membawa pemikiran tertentu hilang atau terbebas dari pemikiran-pemikiran yang membebani. Dengan humor, jiwa individu juga akan menjadi sejahtera, karena bisa menjadi semacam katup pelepas.

Manfaat terapi tawa adalah: menurunkan stres, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menurunkan tekanan darah tinggi dan penyakit jantung, penghilang rasa sakit alami, memperlancar hubungan interpersonal, dan tampak lebih muda

D. Proses Terapi Tawa

Terapi tawa ini tentunya sulit dan menjadi tidak umum bila dilakukan sendirian, oleh karenanya terapi tawa ini harus dilakukan secara kelompok.

Caranya sangat mudah, tetapi perlu diperhatikan kriteria untuk kesuksesannya sebagai berikut:

- Semua peserta akan mulai tertawa secara bersamaan, sesuai dengan aba-aba fasilitator
- Peserta sebaiknya jangan berdiri berjauhan
- Menggunakan kontak mata dengan peserta lain
- Jangan terlalu banyak menggunakan tenaga saat tertawa, yang penting adalah merasakan dan menikmati prosesnya.
- Lama latihan untuk pemula 20-30 menit, seperti proses relaksasi

Langkah-langkahnya adalah sbb.:

1. Bertepuk tangan seirama 1-2, 1-2-3 sambil mengucapkan Ho-Ho, Ha-Ha-Ha
2. Mengambil nafas dalam-dalam sambil kedua tangan diangkat ke atas dan saat menghembuskan/membuang nafas berucap Ha-Ha-Ha
3. Latihan peregangan leher, bahu, tangan, lengan, dan kaki (bila perlu)
4. Tawa bersemangat: tertawa dengan mengangkat kedua belah tangan di udara dan kepala agak mendongak ke belakang. Rasakan seolah tawa langsung keluar dari hati
5. Tawa sapaan: mengatupkan kedua telapak tangan, sambil berputar dalam kelompok dan tertawa
6. Tawa penghargaan: anda memberikan pujian dengan mengangkat jari jempol sambil tertawa
7. Tawa satu meter: gerakan satu tangan di sepanjang lengan dan bergantian dengan mengucapkan ae...ae....ae atau ha....ha.....ha....
8. Tawa *milk shake*: berpura-pura memegang dua gelas susu dan kopi dan sesuai aba-aba mengucap ho-ho, ha-ha-ha
9. Tawa bersenandung dengan mulut terkatup: tawa dengan mulut tertutup dan mengeluarkan senandung hmmmm....saat bersenandung teruslah bergerak dalam kelompok dan berputar barisan
10. Tawa bantahan: tertawa sambil menudingkan jari ke beberapa anggota kelompok seolah tertawanya saling menyerang

11. Tawa memaafkan: angkat kedua tangan anda sambil tertawa bersalaman
12. Mendekat dan berpegangan tanganlah serta tertawa dan meneriakkan slogan: aku orang paling berbahagia, sehat, dan sejahtera dengan klub tawa. Ha.....ha.....ha....

E. Kesuksesan Terapi Tawa

Jika kebetulan melihat sekelompok orang tertawa dengan tampak memaksakan tawa mereka, tanpa terlihat senang atau menikmatinya, jangan khawatir, kegiatan ini tetap bermanfaat. Selain mendapat semua manfaat bersikap bahagia, masih ada berbagai tambahan nilai seperti pernafasan dalam dan latihan peregangan yang berdasarkan yoga. Jika anda melihat kualitas tawa sebuah kelompok kurang menyenangkan, mungkin mereka tidak dilatih dengan semestinya. Ada banyak cara di mana seseorang dapat mengubah tawa stimulasi menjadi tawa spontanitas. Inilah beberapa teknik, untuk mencapai kesuksesan tawa:

1. Kontak mata yang bagus

Caranya adalah dengan memilih seseorang yang dekat dengan anda dan tataplah mata orang itu. Mulailah tersenyum pelan dan kemudian tertawa kecil. Anda akan melihat bahwa orang itu akan mulai tertawa bahkan tanpa mengetahui alasan anda tertawa. Hal ini terjadi karena tawa mudah menular dan karena keanehan situasi yang dirasakan. Inilah faktor terpenting yang diterapkan untuk menimbulkan tawa. Kontak mata yang diterapkan secara efektif, sudah cukup untuk membangkitkan tawa. Orang yang terlalu malu untuk mengadakan kontak mata berarti tidak mempunyai rasa percaya diri. Karena itu, belajar menjalin kontak mata yang baik selama sesi tawa juga akan meningkatkan rasa percaya diri.

2. Kebodohan dan kekonyolan

Orang yang benar-benar memahami filosofi tertawa tanpa alasan dapat tertawa dengan mudah. Tetapi dewasa ini, orang perlu merasa yakin dan menginginkan jawaban yang logis. Jika merasa sulit masuk ke dalam semangat tawa, maka perlu berpikir dengan cara yang paling sederhana. Saya pernah memberi pelatihan tawa di daerah Trawas, dan ketika kita mulai tertawa bersama-sama, orang di desa tersebut ikut tertawa karena melihat suatu keanehan, kebodohan, ataupun kekonyolan. Hal ini bahkan dapat membantu orang tertawa ketika mereka mendengar lelucon yang tidak lucu atau yang sudah pernah mereka dengar sebelumnya. Orang yang dapat menertawakan dirinya sendiri, tanpa mempedulikan orang lain mengamati, adalah orang yang bisa membuat tawanya menjadi nyata. Pada awalnya, ketika memutuskan untuk meninggalkan humor dan mulai tertawa

tanpa alasan, beberapa orang merasa sulit untuk keluar dari persepsi mereka, bahwa orang tertawa harus ada sesuatu yang lucu.

3. Sikap bermain

Ada ungkapan bahwa seseorang harus berhenti bermain, karena sudah tua, tetapi kita menjadi tua karena berhenti bermain. Sikap suka bermain memberikan perasaan nikmat yang sangat besar, khususnya dalam kelompok. Anak-anak banyak tertawa ketika melakukan permainan apapun. Sikap bermain-main ini langsung kita tinggalkan begitu kita masuk perguruan tinggi. Dalam tertawa, berbagai jenis stimulus dilakukan dengan sikap bermain-main. Beberapa contohnya adalah tawa mengayun, tawa satu meter, tawa bantahan, tawa *milkshake* dll. Dalam tertawa perlu diingat bahwa tak ada yang terlalu tua untuk bermain dan bahwa semangat bermain-main tak pernah mati.

4. Sikap kekanak-kanakan

Kesuksesan terapi tawa juga ditentukan jika seseorang bisa tertawa seperti orang yang tanpa beban atau tawa pada masa anak-anak.

Alasan efektif lain untuk menertawakan lelucon yang tidak bermutu dan sudah "basi" adalah karena tawa bermanfaat baik untuk kesehatan.

F. Yang harus menghindari Terapi Tawa

- kehamilan
- sakit di bagian perut
- sakit mata
- influenza
- TBC

dan penyakit-penyakit lain yang terkait dengan bagian pernafasan dan perut.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stimulasi humor dan terapi tawa adalah suatu alternatif terapi yang murah, mudah dan dapat dilakukan setiap saat sebagai suatu langkah maju untuk penurunan stres. Latihan tawa juga tidak membutuhkan banyak waktu, menyenangkan, dan dengan mudah bisa ditambahkan pada program kebugaran. Misalnya pada pusat-pusat aerobik, meditasi, senam, olahraga, atau pusat rekreasi lain, di mana banyak orang berkelompok. Kapanpun dan dimanapun waktu dan tempat yang dipilih kelompok, mereka bisa tertawa dan memperoleh manfaatnya. Jika anda menjadi salah satu bagian dalam anggota keluarga, tawa kelompok akan membuat anda santai dan membantu anda meningkatkan kesejahteraan, sehingga anda dapat

bekerja keras sepanjang hari dan *positive family atmosphere* bisa dicapai. Jika anda jenis orang yang perlu bersosialisasi, maka akan meningkatkan kontak sosial serta menjadi pendukung keakraban. Kegiatan semacam ini juga cocok untuk mereka yang sudah pensiun, atau orang yang mengalami stres seperti karena faktor ekonomi atau para napi dan pekerja yang banyak berinteraksi dengan manusia lain. Yang perlu diingat hanya satu, yakni jangan tertawa sendirian, dan..... selamat mencoba.

Selama satu hari ini sudahkan anda tertawa ?

Ha.....ha.....ha.....ha.....ha

Referensi:

- Bernstein, D.A. & Borkovec, T.D. (1973). *Progressive Relaxation Training. A manual for the Helping Professions*, Illionis: Research Press.
- Danzer, A., Dale, J.AK., Herbert, L. (1990). Effect of Exposure to Humorous Stimuli on Induced Depression, *Psychological Reports*, 66 (3), 1027-1036
- Deaner, S.L., & McConata J.T. (1999). A Two-Mode Model of Humor Appreciation:Its Relation to Aesthetic Appreciation and Simplicity-Complexity of Personality. *International Journal of Humor Research*, 6 (3), 123-126
- Hartanti (2002). *Efektivitas Terapi Kognitif dan Stimulasi Humor untuk Penurunan gangguan depresi penderita pasca stroke*. Anima Vol 17 No.3
- Hartanti (2002). *Hubungan antara Dukungan Sosial dan Sense of Humor dengan depresi penderita pasca stroke*.
- Hartanti & Soerjantini Rahaju (2003). *Peran Sense of Humor Pada Dampak Negatif Stres Kerja Dosen*.
Anima, Volume 18, Nomor 4.
- Hartanti (2006). *Terapi Tawa, suatu langkah maju untuk Penurunan Stres Kerja pada perawat*. Hasil penelitian eksperimental. Belum diterbitkan
- Hershkowitz, A (1997). The Essential Ambiguity of and in Humour. In Chapman, A.J., and Foot, H.C. (Eds). *It's a Funny Thing, Humour*. Oxford, England:pergamon Press.

IKATAN PEKEMBANGAN PSIKOLOGI INDONESIA V

- Kataria, M. (1999). *Laugh For No Reason*. Mumbai: Madhuri International
- Kleverlaan, W.N., Sherman, L., & Larry, O (2000) To be or not to be humorous: Does it make a difference? *International Journal of Humor Research*, 9 (2), 117-141
- Kris, E. (1988) Ego Development and the Comic. *International Journal of psychoanalysis*, 19 (1), 77-90
- McGhee, P.E. (1979). *Humor, Its Origin and Development*. San Fransisco: W.H. Freeman and Company
- Mindess, H. (1991). *Laughter and Liberation*. Los Angeles: Nash.
- Moran, C.C. (1996). Short-term Mood Change, Perceive Funniness, and The Effect of Humor Stimuli. *Personality and Individual Differences*, 20 (1), 1-12.
- Nicholson, W.S. (1993). Relation Between Measures of Mental Health and a Cartoon Measure of Humor in Fifth Grade Children. *Unpublished Doctoral Dissertation*. University of Maryland
- O'Connell, W.E. (1989). The Adaptive Functions of Wit and Humor. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61 (3), 263-270
- O'Connell, W.E. & Cowgill, S. (1990). Humor and Repression. *Journal of Existential Psychology*, 72 (4), 309-316
- Orfandis, M.M. (1992). Children's Use of Humor in Psychotherapy. *Social Casework*, 53 (2), 147-155
- Ruch, W., Busse, P., & Hehl, F.J. (1996). Relationship between Humor and Proposed Punishment for Crimes: Beware of Humorous People. *International Journal of Humor Research*, 9, 363-397
- Thorson, J.A. (1985). A Funny Thing Happened on The Way to The Morgue: Some Thoughts on Humor and Death, and a Taxonomy of the Humor Associated with Death, *Death Studies*, 24 (2), 201-216.
- Thorson, J.A. (1993). Did you ever see a hearse go by? Some thoughts on gallows humor. *Journal of American Culture*, 46 (3), 317-324
- Thorson, J.A., & Powell, F.C. (1993a). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 46 (7), 413-423

TEMU ILMIAH NASIONAL

- Thorson, J.A., & Powell, F.C. (1993b). Personality, death anxiety, and gender. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 27 (8), 589-590.
- Thorson, J.A., & Powell, F.C. (1993c). Relationships of death anxiety and sense of humor. *Psychological Reports*, 26 (3), 1364-1366
- Thorson, J.A., & Powell, F.C. (1994). Depression and sense of humor. *Psychological Reports*, 27 (5), 1473-1474
- Thorson, J.A., & Powell, F.C. (1996). Women, Aging, and Sense of Humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 9 (2), 169-186
- Thorson, J.A., Powell, F.C., Schuller, I.S., & Hampes, W.P. (1997). Psychological Health and Sense of Humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53 (1). 605-619.
- Vaillent, G. (1977). *Adaptation to Life*. Boston: Little, Brown.
- Wolfenstein, M. (1994). *Children's Humor*. Oxford, England: Pergamon Press.

Buku Panduan

TEMU ILMIAH NASIONAL IPPPI V

**Penerapan Nilai Kearifan Lokal
dalam Intervensi Permasalahan Keluarga**



Malang, 25 -26 Agustus 2006
Basement Dome
Universitas Muhammadiyah Malang

Buku Panduan

TEMU ILMIAH NASIONAL IPPPI V

Penerapan Nilai Kearifan Lokal
dalam Intervensi Permasalahan Keluarga



Malang, 25-26 Agustus 2006

Aula BAU
Universitas Muhammadiyah Malang

Didukung oleh :

- Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang •
- Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang •
- FKIP Program Studi Psikologi Universitas Malang •
- Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana •
- Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang •
- Fakultas Psikologi Universitas Gajayana Malang •



Universitas
Muhammadiyah
Malang



Universitas
Islam Negeri
Malang



Universitas
Malang



Universitas
Wisnuwardhana
Malang



Universitas
Merdeka
Malang



Universitas
Gajayana
Malang

Daftar Isi

• Panitia Pendukung	
• Daftar Isi	
• Sambutan Ketua IPPI	1
• Pengantar Ketua Panitia IPPI V	3
• Susunan Acara	4
• Makalah Keynote Speech	7
• Makalah Pembicara	17
• Makalah Diskusi Panel	33
• Jadwal Paper Presentation	45
• Abstraksi Makalah (call for papers)	
- Permasalahan Anak	47
- Permasalahan Remaja	55
- Permasalahan Dewasa dan Lansia	65
• Susunan Panitia	77
• Ucapan Terima Kasih	79

Sambutan

Ketua IPPI

Yang Terhormat,

- Rektor dan Para Wakil Rektor Universitas Muhammadiyah Malang
- Dekan dan Para Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Ketua Himpunan Psikologi Indonesia Pusat dan Wilayah
- Dewan Penasihat Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia
- Pengurus beserta Para Koordinator Wilayah Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia
- Para undangan serta seluruh peserta Temu Ilmiah Nasional V Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia yang saya hormati

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Warahmatullah Wabarokatuh

Salam sejahtera untuk kita semua

Om Swasti Astu

Segala puja dan puji hanya bagi Allah S.W.T Tuhan seru sekalian alam. Hanya ke hadapanNya kita bersujud menyembah, memohon pertolongan dan ampunan, dan kepadaNya jua kita akan kembali. Sholawat serta salam senantiasa kita panjatkan semoga selalu tercurah kepada junjungan yang mulia Rasulullah Muhammad S.A.W. yang bimbingannya menjadi penerang kehidupan sampai akhir zaman.

Hadirin yang saya hormati,

Temu Ilmiah Nasional merupakan tradisi Ikatan Psikologi Perkembangan, wadah silaturahmi anggota Ikatan Psikologi Perkembangan dalam meningkatkan kompetensi profesional dan memperluas cakrawala keilmuan dan pengetahuan di bidang psikologi perkembangan. Temu Ilmiah Nasional V yang kita laksanakan ini merupakan Temu Ilmiah Nasional yang penuh keprihatinan. Bencana alam yang terjadi di wilayah Yogyakarta, Jawa Tengah, Jawa Barat, serta meluapnya lumpur panas yang melanda daerah Sidoarjo dan Porong merupakan kondisi lingkungan yang sangat berdampak buruk bagi seluruh aspek perkembangan manusia. Konflik sosial maupun politik yang masih terjadi di berbagai wilayah Indonesia merupakan salah satu faktor yang menghambat proses optimalisasi potensi yang sangat dibutuhkan dalam membangun kehidupan Bangsa dan Negara Indonesia.

IKATAN PEKEMBANGAN PSIKOLOGI INDONESIA V

Upaya untuk mencapai perkembangan optimal harus berdasar dan berakar pada keragaman struktur masyarakat dan budaya. Ikatan Psikologi Perkembangan telah menempatkan kearifan lokal sebagai sumber acuan dalam melakukan kajian pada seluruh rentang kehidupan manusia. Berbagai penelitian telah dilakukan oleh anggota Ikatan Psikologi Perkembangan dalam mengkaji berbagai aspek perkembangan awal, remaja, dewasa, maupun lanjut usia dalam konteks kearifan lokal baik sebagai kajian ilmu dasar maupun terapan.

Sejak dideklarasikan pada tanggal 22 Oktober 2000 di Bandung, semakin meningkat jumlah para ilmuwan dan praktisi profesional yang bergabung dalam Ikatan Psikologi Perkembangan karena persamaan minat pada pengembangan ilmu dan terapan Psikologi Perkembangan di Indonesia. Dengan terbentuknya Koordinator Wilayah di beberapa propinsi akan mempermudah komunikasi untuk merancang dan melaksanakan aktivitas.

Selamat datang di Kota Malang yang sejuk, selamat menikmati Kampus Universitas Muhammadiyah Malang yang damai, selamat bertemu dalam Temu Ilmiah Nasional V dengan penuh semangat, dedikasi, dan pengabdian dalam mewujudkan kesejahteraan masyarakat yang sesuai dengan cita-cita Proklamasi Kemerdekaan Negara Kesatuan Republik Indonesia yang berasaskan Pancasila

Akhirnya saya sampaikan terima kasih serta penghargaan kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Malang serta Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan dukungan luar biasa sehingga Temu Ilmiah Nasional V Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia dapat terselenggarakan.

Kepada seluruh Panitia Pelaksana Temu Ilmiah Nasional V saya ucapkan terima kasih dan penghargaan atas kerja keras dan semangat yang luar biasa sehingga semua masalah dapat teratasi dengan baik.

Kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan sehingga Temu Ilmiah Nasional ini dapat terselenggara, saya ucapkan terima kasih.

Wabillahitaufiq Walhidayah

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarokatuh

Malang, 25 Agustus 2006

Endang Ekowarni

Pengantar

Ketua Panitia IPPI V

Assalamu'alaikum wr. wb.

Permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan manusia selalu ada dimana saja dan kapan saja. Bahkan permasalahan ini menjadi sangat terasa setelah terjadi krisis multidimensi yang melanda bangsa Indonesia. Anak-anak dan remaja yang menjadi korban atas bencana dan konflik yang terjadi, keluarga yang tidak utuh atau mengalami disintegrasi, dan lansia yang kurang mendapatkan perhatian, menjadi permasalahan yang kita jumpai sehari-hari. Mereka membutuhkan bantuan untuk bisa mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi.

Temu Ilmiah Nasional IPPI V yang mengangkat tema "*Penerapan Nilai-nilai Kearifan Lokal dalam Intervensi Permasalahan Keluarga*" yang dilaksanakan di Malang pada tanggal 25 s/d 26 Agustus 2006 ini mencoba untuk memberikan berbagai kemungkinan intervensi dalam mengatasi berbagai permasalahan perkembangan dengan menggali nilai-nilai kekayaan budaya bangsa Indonesia, sehingga hasil dari rangkaian kegiatan Temu Ilmiah nanti bisa memberikan rekomendasi tentang berbagai kemungkinan nilai-nilai kearifan lokal yang dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan intervensi berbagai permasalahan keluarga.

Dalam Temu Ilmiah Nasional IPPI V ini panitia mencoba untuk menghadirkan beberapa pembicara yang akan memberikan berbagai alternatif penanganan atau intervensi permasalahan keluarga, baik untuk anak, remaja, maupun lansia. Dalam presentasi hasil *call for paper* juga diusahakan untuk menyajikan beberapa hasil penelitian yang berkaitan dengan permasalahan keluarga dan rekomendasi penanganannya maupun beberapa pemikiran tentang penggalan nilai kearifan lokal sebagai alternatif untuk menangani permasalahan keluarga.

Akhirnya, terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberi dukungan atas terselenggaranya kegiatan Temu Ilmiah Nasional Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI) V di Malang ini. Semoga kegiatan ini bisa memberikan sumbangan pemikiran maupun pengetahuan kepada berbagai pihak yang membutuhkannya.

Wassalamu'alaikum wr. Wb

Ketua Panitia,
Dra. Iswinarti, M.Si.

Susunan Acara

Kamis, 24 Agustus 2006

19.00 – 21.00 Sidang Pengurus UMM Inn

Jum'at, 25 Agustus 2006

09.00 - 09.30 Registrasi UMM DOME

09.30 - 10.30 Opening Ceremony UMM DOME

10.30 - 11.30 **Keynote speech :**
 Dr Arif Budi Wurianto UMM DOME
 (Kepala Lembaga Kebudayaan UMM)
*" Intervensi Psikologis Dalam Tradisi
 Folklore dan Kearifan Lokal di Indonesia¹*

11.30 - 13.00 Ishoma UMM DOME

13.00 - 14.00 **Pembicara Undangan :**
 Dra. Hartanti, M.Si UMM DOME
*" Terapi Tawa sebagai Alternatif untuk
 Mengatasi Permasalahan Keluarga "*

14.00 - 16.30 **Diskusi Panel :** UMM DOME
"Penanganan Permasalahan Lansia"

Pembicara :

1. dr Yahya Wardoyo :
"Membentuk kader lansia dalam mencegah kepikunan"
2. Hj Ciptaningsih Untaryo :
"Upaya Pemenuhan Kebutuhan Lansia"
3. Kepala Dinas Sosial Propinsi Jawa Timur :
"Kebijakan Pemerintah Dalam Penanganan Lansia"
4. Prof. Dr. Endang Ekowarni:
"Menyiapkan Keluarga dalam Mendampingi Lansia"

19.00 - 21.00 Lanjutan Sidang Pengurus UMM Inn

TEMU ILMIAH NASIONAL

Sabtu, 26 Agustus 2006

08.00-12.00	Workshop (Paralel & Peserta memilih salah satu) :	
	1. "Mencegah Kepikunan"	Aula BAU
	oleh dr. Yahya Wardoyo	
	2. "Rhythmic Movement and Technic Reset for Autism"	Transit DOME
	oleh Dr. Ineke Limuria	
	3. "Penanganan masalah remaja melalui Spiritual Emotional Freedom Therapy (SEFT)"	Ruang Utama DOME
	oleh Ahmad Faiz Zainudin, S. Psi	
12.00-13.00	Ishoma	UMM DOME
13.00-15.00	Paper Presentation I (paralel)	UMM DOME
15.00-15.30	Istirahat, Sholat, Coffee Break	UMM DOME
15.30-17.30	Paper Presentation II (paralel)	UMM DOME
17.30-18.00	Penutupan	UMM DOME

Susunan Panitia

Steering Committee	: Prof. Dr. Endang Ekowarni (Ketua Umum IPPI) Prof. Dr. Kusdwiratri Setiono (UNPAD) Prof. Dr. Hera Lestari (UI) Dr. Jatie Pudjibudoyo (UBAYA) Dra. Dwi Sarwindah, M.Si (Ketua IPPI Korwil Jatim)
Penanggung Jawab	: Drs. Tulus Winarsunu, M.Si (Dekan Fakultas Psikologi UMM)
Ketua	: Dra. Iswinarti, M.Si (UMM)
Wakil Ketua	: Yudi Suharsono, S. Psi, M.Si (UMM)
Sekretaris	: Yuni Nurhamida, S.Psi (UMM)
Bendahara	: Dra. Djudiyah, M.Si (UMM)
Sie Kesekretariatan	: Tri Muji Ingarianti, S.Psi. M.Psi (Koord) (UMM) Zainul Anwar, S.Psi (UMM) Santi Ardini Palupi, S.Psi (UMM)
Sie Acara	: Dra. Cahyaning Suryaningrum, M.Si (Koord) (UMM) Dra. Sri Weni Utami, M.Si (UM) Drs. Latipun, M.Kes (UMM) Nawang Warsi W, S.Psi. M.Si (Unmer) Ni'matu Zahroh (UMM)
Sie Ilmiah	: Dra. Siti Suminarti F, M.Si (Koord) (UMM) Dra. Diah Karmiyati, M.Si (UMM) Dra. Endang Prastuti, M.Si (UM)
Sie Humas & Publikasi	: Siti Maimunah, S.Psi. M.Si (Koord) (UMM) Zamhariroh, S.Psi (UMM) Ika Herani, S.Psi. M.Si (Unidha) Dra. Diantini, M.Si (UM) Elok Halimatus Sakdiyah, S.Psi. M.Si (UIN) Ogi Puti Retno, S.Psi (Unmer) Dra Wulan Handadari, M. Si (UNAIR)

IKATAN PEKEMBANGAN PSIKOLOGI INDONESIA V

Sie Perlengkapan & Dokumentasi : M. Shohib, S.Psi. M.Si (Koord) (UMM)
Andik Roni Irawan , S.Psi. M.Si (UIN)
Drs. Jarot Sugiyono, M.Si (UMM)

Sie Akomodasi dan Transportasi : Zakarija Achmat, S.Psi (Koord) (UMM)
Salis Yuniardi, S.Psi. M.Psi (UMM)

Sie Konsumsi : Hudaniah, S.Psi. M.Si (Koord) (UMM)
Dra. Nida Hasanati, M.Si (UMM)
Diana Savitri, S.Psi (UMM)