BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Pembahasan Hasil Penelitian

6.1.1 Kemampuan *Creative Writing Humors*

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata frekuensi menulis yang dilakukan oleh responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini tergolong rendah, yaitu sebanyak enam kali selama dua minggu. Frekuensi yang tergolong rendah tersebut disebabkan, karena kebanyakan responden mengalami kendala dalam menulis di antaranya, tidak ada waktu untuk menulis, merasa sulit atau malas untuk mulai menulis, belum terbiasa, dan ada gangguan dari eksternal (salah satu anggota keluarga sakit, meninggal). Kemampuan menulis dipengaruhi beberapa hal, meliputi kemampuan kognitif dan kondisi kesehatan (Jose *et al.,* 2007; Swann, 2009)

Kemampuan kognitif dipengaruhi juga oleh tingkat pendidikan seseorang, di mana dalam penelitian ini sebanyak 65% tingkat pendidikan responden adalah SMA atau sederajat. Menurut Cahyani (2005) di dalam penelitiannya mengemukakan bahwa, kemampuan ketrampilan menulis anak SMA masih rendah, itu dikarenakan kurangnya pelatihan dalam menulis, padahal ketrampilan ini bermanfaat kecakapan seseorang pada kehidupan bermasyarakat. Hasil penelitian tersebut berbanding lurus dengan hasil pada penelitian ini, yaitu rata-rata frekuensi responden dalam menulis selama dua minggu adalah sebanyak enam kali, apalagi *creative writing* dalam penelitian ini bertemakan humor. Humor

repository.ub.ac.id
UNIVERSITAS BRAWIJAYA

dapat diciptakan dari pengalaman yang telah dialami dan dapat diciptakan dari pandangan perspektif yang berbeda terhadap suatu yang telah dialami (Jose *et al.*, 2007), maka dari itu dituntut suatu penggalian ide yang lebih jika membuatnya. Banyak responden mengeluhkan sedikit kesulitan untuk menulis bertema humor dan kebanyakan responden banyak bercerita tentang kelucuan bersama temannya, tetapi salah satu responden mengungkapkan, bahwa terapi ini cukup unik. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Petrie (2004), di dalam penelitiannya, responden dapat menulis empat kali dalam seminggu, karena dalam penelitian ini responden hanya diminta untuk menulis bebas tentang perasaannya. Kemampuan menulis seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, melainkan juga dipengaruhi juga oleh kondisi kesehatan seseorang.

Kondisi kesehatan responden dalam penelitian ini cukup berisiko untuk terserang penyakit, karena disebabkan kondisi sistem imun yang kurang stabil. Sebanyak 41% responden telah didiagnosa positif HIV/AIDS lebih dari lima tahun yang lalu, dan hampir semua responden menjalani terapi ARV. Efek samping dari ARV (Zidovudine dan efavirenz) ini adalah salah satunya anemia, sehingga dapat menyebabkan kelelahan pada ODHA (Spiritia, 2012; Riztriawan dan Ramadian, 2010). Menurut Swann (2009), kelelahan merupakan faktor penghambat seseorang untuk melakukan *creative writing,* apalagi ditambah dengan pekerjaan responden sebesar 65% adalah wiraswasta. Beberapa responden mengatakan bisa meluangkan waktu menulis ketika pulang kerja, tetapi biasanya responden tidak bisa berkonsentrasi untuk menulis, karena kelelahan.

Berdasarkan faktor-faktor di atas hal yang terpenting unutk melakukan *creative writing* adalah seseorang harus mempunyai ketekunan. Ketekunan

menulis yang dimiliki seseorang akan mengarahkan seseorang pada teknik menulis yang baik (Patel, 2012).

6.1.2 Stres Sebelum Terapi *Creative Writing Humors*

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, rata-rata skor stres responden adalah 15,17 di mana itu merupakan rentang stres ringan. Tingkat stres ODHA dipengaruhi oleh banyaknya stresor. Stresor dibagi menjadi dua, yaitu stresor eksternal dan stressor internal. Stresor eksternal meliputi faktor ekonomi, kurangnya dukungan sosial, kurangnya pengetahuan atau informasi, dan stigma masyarakat. Stresor internal meliputi, proses perjalanan penyakit, diagnosa HIV, dan gangguan terpenuhinya kebutuhan dasar, seperti nutrisi dan seksual (Esperanza dalam Natalya, 2006; NYSDOH, 2007)

Salah satu data yang didapat peneliti yang terkait dengan stresor ODHA adalah data terkait penghasilan dan pekerjaan. Sebesar 76% penghasilan ODHA kurang dari satu juta rupiah dan sebesar 65% pekerjaan ODHA adalah wiraswasta. Penghasilan tersebut cukup tergolong rendah dengan kebutuhan pengobatan yang harus dijalani oleh ODHA, belum lagi kebutuhan vitamin, dan kebutuhan nutrisi lainnya. Menurut ILO (2011), dampak HIV terhadap sosial ekonomi pada tingkat perorangan dan rumah tangga di Indonesia studi di tujuh provinsi pada 2010 didapatkan, kehilangan pendapatan di antara rumah tangga orang dengan HIV sebagai akibat dari merawat anggota keluarga yang sakit menjadi signifikan. Rumah tangga ODHA menghabiskan biaya pengobatan lima kali lebih besar dan tingkat partisipasi kerja yang lebih rendah, dibandingkan dengan rumah tangga lainnya. 45% rumah tangga ODHA menganggur. Kondisi ekonomi yang kurang ini akan berpengaruh terhadap kurangnya kemauan ODHA

untuk mencari informasi terkait HIV/AIDS, dimana informasi ini dapat dijadikan koping efektif (NYSDOH, 2007).

ODHA yang berpatisipasi dalam penelitian ini mayoritas telah didiagnosa positif lebih dari lima tahun yang lalu (41%). Menurut Granich & Mermin (2003) seseorang yang baru pertama kali didiagnosa positif akan mengalami penyangkalan, bersikukuh bahwa mereka negatif, marah, merasa bersalah, dan putus asa. Lamanya diagnosa juga merujuk dengan teori adaptasi, dengan berlalunya waktu, ODHA mulai beradaptasi dengan stresor (Rice, 2011). Kemampuan adaptasi stresor pada ODHA juga dipengaruhi oleh hal lain , seperti dukungan sosial dan pandangan mereka terhadap stres (Koopman *et al*., 2000).

6.1.3 Stres Setelah Terapi *Creative Writing Humors*

Berdasarkan hasil post test yang dilakukan setelah ODHA menjalani terapi selama dua minggu didapatkan, rata-rata skor *post test* adalah 12.29 yaitu tergolong stres normal, yang diketahui skor *pre test* adalah 15,17 (Stres ringan). Hasil tersebut menandakan, bahwa ada penurunan skor stres setelah dilakukan terapi.

Terapi *creative writing humors* ini meminta responden untuk menceritakan pengalaman lucu, aneh, atau menggelitik yang pernah dialami, sehingga dapat menimbulkan tawa atau perasaan gembira saat menulis. Peneliti juga meminta responden untuk mencurahkan perasaannya ketika menulis, jadi ketika membaca cerita yang telah dibuat, cerita tersebut dapat dijadikan bahan refleksi diri bahwa dia masih berharga, masih punya teman, dan pengalaman yang tidak terlupakan. Selain menulis, responden diminta untuk membagikan cerita tersebut kepada orang terdekatnya atau disebut berbagi cerita. Sesi berbagi cerita diharapkan dapat meningkatkan komunikasi responden dengan orang lain khususnya

keluarga. Sesi berbagi cerita diharapkan menambah dukungan orang lain terhadap responden, sehingga dapat meningkatkan harga diri dan *sense of well being*. Prosedur tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Chandler (1999), di mana para remaja menceritakan pengalaman yang pernah dialami, senang, lucu, marah, dan sedih, lalu setelah itu cerita tersebut dibagi ke teman lainnya. Penelitian ini menghasilkan, beberapa remaja tersebut mengalami perasaan yang lebih baik dan peningkatan harga diri dari sebelumnya. Menurut penelitian Nemeth *et al* (2009) membangun harga diri pada remaja dapat meningkatkan koping efektif. Sedangkan efek humor, humor juga dapat dijadikan alternatif koping efektif.

Menurut Cousins dalam Macdonald (2004), tertawa dapat mengatasi masalah psikologi, misalnya menurunkan tingkat stres, mampu menciptakan koping yang efektif, meningkatkan mood, dan harga diri (Cousins dalam Macdonald, 2004). Penelitian lain yang dilakukan oleh Martin & Gobbin (1988) dalam Smith (2010) tentang hubungan antara *sense of humor* dengan tingkat stres dan tingkat IgA. Penelitian tersebut menghasilkan, bahwa seseorang dengan *sense of humor* yang rendah cenderung memberikan efek negatif terhadap tingkat stres dan kadar IgA.

Responden dalam penelitian ini, tidak semuanya menunjukan penurunan stres, sebanyak 21% mengalami kenaikan dan 6% memiliki skor stres yang tetap. Berdasarkan identifikasi saat penelitian, beberapa keadaan menyebabkan naiknya skor atau tingkat stres seseorang, seperti meninggalnya salah satu anggota keluarga, lalu kondisi kesehatan anak menurun terpaksa harus dirawat inap, dan ada masalah dengan keluarga, sehingga keadaan tersebut menyebabkan responden tidak bisa menulis dengan teratur. Selain masalah-

masalah tersebut, skor stres juga berkaitan dengan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, penghasilan, dan lamanya diagnosa.

6.1.3 Pengaruh Terapi *Creative Writing Humors* terhadap Penurunan Stres ODHA

Hasil uji statistik menunjukan, bahwa p *value* (0,053) > 0,05, walaupun ada penurunan skor stres dengan rata-rata 2,88, tetapi pengaruh dari terapi *creative writing humors* terhadap penurunan skor stres ODHA kurang signifikan , hal tersebut ditunjukan dengan p *value* > 0,05. Menurut teori, pengaruh menulis dan humor dapat menurunkan tingkat stres dan memblok hormon stres, hal tersebut dikemukakan beberapa peneliti, diantaranya oleh Progroff dalam Synder 2010, bahwa dengan *journaling* (menulis) orang dapat mengembangkan kekuatan dalam dirinya untuk menghadapi masalah seperti, stres maupun penyakit yang sedang dialami. *Journaling* (menulis) adalah terapi yang bersifat holistik, karena melibatkan fisik (pergerakan otot), mental (*thought process*), emosi (eksplorasi perasaan), dan spiritual (*finding meaning*) dan dari segi humor, pengaruh humor terhadap penurunan tingkat stres yaitu dengan memblok produksi dari hormon pemicu stres, salah satunya kortisol, tidak hanya menurunkan produksi dari kortisol, humor juga dapat meningkatkan sistem imun sesorang dengan meningkatnya pelepasan beta-endorpin (MacHovec dan Sullivan dalam Bennett, 2003).

Kurang signifikannya penelitian ini mungkin dikarenakan dari prosedur penelitian, di dalam penelitian ini responden melaksanakan terapi *creative writing humors* selama dua minggu dan dilakukan di rumah. Cerita yang dibuat beberapa responden ada yang mengambil dari internet, jadi tidak ada eksplorasi perasaan yang terjadi ketika saat menulis. Menurut Sembel (2007), tulisan dapat digunakan

untuk menyalurkan isi perasaan dan pikiran, jika perasaan atau pikiran tersebut dipendam dapat memberikan dampak negatif bagi tubuh, baik secara fisik maupun mental.

Penyebab kedua, yaitu kualitas berbagi cerita. berbagi cerita yang dilakukan responden juga dilakukan di rumah dengan orang terdekat, misalnya teman, orang tua, atau anggota keluarga yang lain. Peneliti tentu tidak bisa mengawasi dan mengontrol kegiatan ini, peneliti hanya menyediakan paraf untuk pendamping terapi, yaitu orang terdekat di mana responden membagi cerita-cerita yang telah dibuat. Menurut penelitian yang dilakukan Chandler (1999) tentang pengaruh *creative writing* untuk meningkatkan harga diri pada seorang remaja, beberapa remaja melakukan *creative writing*, setelah itu cerita yang telah dibuat diceritakan pada kelompok dan mendapatkan timbal balik dari teman-teman tentang cerita tersebut. Menurut Swann (2009), pelaksanaan *creative writing* juga disarankan dalam bentuk kelompok, karena sesi berbagi cerita akan lebih efektif jika dilaksanakan dalam bentuk berkelompok, sehingga cerita yang telah dibuat mendapat timbal balik dari teman yang lain

Penyebab ketiga, masih tergolong rendahnya frekuensi menulis ODHA, mungkin dikarenakan kelalahan atau belum terbiasa dengan menulis humor. Menurut Pennebaker & Jeane dalam Sembel (2007) melaporkan, bahwa orang yang memiliki kebiasaan menulis umumnya memiliki kondisi mental lebih sehat dari mereka yang tidak memiliki kebiasaan tersebut.

6.2 Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa pelaksanaan penelitian ini masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan karena :

1. Jumlah responden yang masih kurang, sehingga kurang bisa mewakili populasi, agar dapat memperoleh responden yang memadai, kita perlu bekerja sama dengan LSM lain dan mencari sponsor atau bekerjasama dengan teman, karena menurut pengalaman peneliti, penelitian ini membutuhkan dana yang cukup banyak.
2. Prosedur penelitian yang masih kurang baik. Menurut penelitian sebelumnya, sebaiknya dilakukan dengan berkelompok, sehingga ODHA dapat berbagi pengalaman, selain itu teman yang lain dapat memberi timbal balik.
3. Kurangnya kontrol terhadap terapi ini, terkait sesi berbagi cerita dengan orang terdekat dan peneliti hanya bertemu dengan responden hanya saat *pre test* dan *post test saja,* untuk melakukan *follow up,* peneliti hanya melakukannya lewat sms.
4. Kriteria inklusi dan eksklusi sampel yang kurang spesifik, misalnya seharusnya ODHA yang akan berpartisipasi dalam penelitian ini harus terampil dan minat dalam hal tulis-menulis. Hal ini yang diidentifikasi menjadi penyebab kurang berhasilnya terapi ini, sehingga gagal menolak H0.