

MENONTON *STAND UP COMEDY*: PENGARUHNYA TERHADAP PENURUNAN STRES ATLET BOLA VOLI UNTAD

WATCHING STAND UP COMEDY: ITS EFFECT ON STRESS REDUCTION OF UNTAD VOLLEYBALL ATHLETES

^{1*}Muhammad Ismail, ²Kamarudin, ³Nyoman Sukrawan

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Tadulako

Kontak koresponden: mail.jaket@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan hasil pengamatan pada tim Bola voli UNTAD, ditemukan realita bahwa tim tersebut masih terdapat beberapa atlet yang terlihat mengalami gejala stres. *Stand up comedy*, sebagai sebuah seni yang menghasilkan humor, perasaan senang, dan tertawa, diduga dapat mereduksi stres tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu apakah dengan menonton *stand up comedy* dapat berpengaruh terhadap penurunan stres atlet Bola voli UNTAD. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan desain riset *pre-experimental*. Instrumen penelitian yang dipergunakan pada penelitian ini meliputi angket tingkat stres. Populasi pada penelitian ini yaitu keseluruhan atlet Bola voli UNTAD yang sedang aktif berlatih, berjumlah 15 orang. Jumlah sampel yang digunakan sama dengan jumlah populasinya, yaitu 15 orang. Sampel ditentukan dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik yang dipakai dalam menganalisis data yaitu analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil penelitian yang telah dilakukan, terungkap bahwa ada pengaruh menonton *stand up comedy* terhadap penurunan stres atlet Bola voli UNTAD. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis dengan menggunakan analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* yang memperlihatkan nilai signifikan. Harapannya, hasil penelitian dapat menjadi informasi masukan untuk pelatih dalam mengembangkan program latihan mental, terkhusus aspek penurunan stres atlet.

Kata Kunci: *stand up comedy*; stres; atlet

ABSTRACT

Based on observations on the UNTAD volleyball team, it was discovered that the team still had several athletes who appeared to be experiencing symptoms of stress. Stand up comedy, as an art that produces humor, feelings of joy and laughter, is thought to be able to reduce stress. This research aims to find out whether watching stand up comedy can have an effect on reducing stress in UNTAD volleyball athletes. This research was carried out using a pre-experimental research design. The research instruments used in this study included a stress level questionnaire. The population in this study was all UNTAD volleyball athletes who were actively practicing, totaling 15 people. The number of samples used is the same as the population, namely 15 people. The sample was determined using a saturated sampling

technique. The technique used to analyze the data is the Wilcoxon Signed Ranks Test analysis. The results of research that has been carried out reveal that there is an influence of watching stand up comedy on reducing stress in UNTAD volleyball athletes. This is proven through the results of analysis using the Wilcoxon Signed Ranks Test analysis which shows significant values. The hope is that the results of the research can provide input for coaches in developing mental training programs, especially aspects of reducing athlete stress.

Keywords: *stand up comedy; stress; athlete*

Pendahuluan

Olahraga Bola voli saat ini telah menjadi salah satu cabang olahraga yang populer (Mahfud et al., 2023; Duhe, 2020), serta menuntut adanya prestasi yang tinggi (Ismail & Tunggul, 2020). Hal ini dapat ditandai dengan dimasukkannya cabang olahraga tersebut ke berbagai ajang *multieven*. Sehubungan dengan hal tersebut, maka sudah seyogyanya pihak terkait wajib melakukan pembinaan atlet Bola voli secara maksimal. Pembinaan bertujuan untuk menyempurnakan atau membuat lebih baik beragam unsur yang menentukan keberhasilan atlet. Menyangkut hal ini, pembinaan yang dimaksudkan ialah pembinaan sebagaimana pembinaan pada atlet cabang olahraga pada umumnya, mencakup aspek fisik, tehnik, taktik, dan mental (Ruslan, 2014). Upaya maksimal dalam pembinaan atlet Bola voli yang mencakup aspek fisik, teknik, taktik, dan mental, diharapkan dapat memastikan peningkatan kualitas dan prestasi dalam cabang olahraga yang sangat populer ini.

Khusus untuk aspek mental, dapat dikatakan bahwa inilah aspek yang paling berpengaruh terhadap keberhasilan atlet Bola voli dalam meraih prestasi yang gemilang. Ketangguhan mental dianggap penting untuk dimiliki dikarenakan dapat menjaga performa atlet selama kompetisi (Nisa & Jannah, 2021). Bahkan, dalam literatur kepelatihan olahraga, dinyatakan bahwa kontribusi mental bagi keberhasilan atlet dapat menggapai 80 persen (Wijayanti & Hartini, 2021; Iskandar et al., 2023). Mental yang tangguh harus dipandang krusial dan perlu diberikan perhatian intensif untuk memastikan penampilan optimal atlet Bola voli selama menjalani kompetisi.

Adapun dalam aspek mental, faktor yang sangat penting adalah stres. Stres merupakan perasaan tertekan, atau reaksi seseorang terhadap suasana/kondisi yang mengkhawatirkan (Hidayati & Harsono, 2021), dan cenderung sulit untuk dihindari (Kaur, 2018). Beberapa gejala dari stres yang biasa dialami seorang atlet di antaranya: ketegangan otot, kepala sakit, dingin pada telapak tangan dan kaki, sesak, pusing, ingin muntah, gangguan pencernaan, insomnia, haid terganggu, gangguan seksual (Sukadiyanto, 2010), gelisah, meningkatnya denyut jantung (Singh, 2017), mudah letih, kesulitan berkonsentrasi, dan gangguan pola makan (Fala et al., 2020). Ringkasnya, sebagai suatu faktor yang penting dalam aspek mental, stres memiliki dampak yang mencakup berbagai gejala negatif yang dapat menghambat pencapaian prestasi optimal, sehingga pemahaman dan penanganan stres menjadi faktor krusial dalam menjaga ketangguhan mental atlet.

Berdasarkan pada hasil pengamatan singkat penulis di tim Bola voli UNTAD (Universitas Tadulako), ditemukan realita bahwa di tim tersebut masih terdapat sederet atlet yang terlihat seperti mengalami gejala stres menjelang pertandingan. Menurut penuturan pelatih tim Bola voli UNTAD, atlet paling sering mengalami jantung berdebar, hipertensi, sesak napas, rasa mual-mual, sulit tertidur, telapak tangan beserta telapak kaki menjadi dingin, mudah letih, tidak bertenaga dalam beraktifitas, gelisah, kesulitan dalam berkonsentrasi, dan terjadi gangguan pola makan. Adapun penyebab terjadinya stres pada atlet tim Bola voli UNTAD cukup beragam, berbeda antara atlet yang satu dengan yang lain. Ada atlet yang mengalami ketegangan karena selalu berpikiran negatif takut dicemooh jika gagal. Ada atlet yang mengalami stres disebabkan menjalani program latihan yang dirasa cukup berat. Ada atlet yang merasa tegang karena atmosfer pertandingan dan banyaknya jumlah penonton yang hadir di lapangan. Ada pula atlet yang stres karena tidak yakin atau kurang percaya diri terhadap keterampilannya dalam bermain Bola voli.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki apakah dengan menonton *stand up comedy*, tingkat stres atlet Bola voli UNTAD dapat turun. Alasan pemilihan pemberian tontonan *stand up comedy* sebagai suatu *treatment* yang hendak diujicobakan antara lain dikarenakan dengan menonton *stand up comedy*, seseorang bisa senang dan tertawa. Tertawa menurut hasil penelitian di India, adalah sesuatu yang bisa menanggulangi persoalan-persoalan mental (Nurwela et al., 2015). Tertawa yang timbul akibat menonton *stand up comedy* bisa membangkitkan hormon kebahagiaan. Hal lain, dalam penelitian yang telah dilaksanakan Syadiyah et al.(2021) juga disebutkan bahwa humor yang juga merupakan produk dari *stand up comedy* dapat meningkatkan kesehatan jiwa. Humor bisa mereduksi *anxiety*, melenyapkan stres dan memperbaiki suasana hati. Humor dapat berkorelasi yang lemah dengan perasaan yang negatif, dapat menimbulkan perasaan positif dengan sesegera mungkin, serta dapat mempengaruhi sudut pandang bahwa dalam kehidupan ini kita memiliki banyak harapan.

Hasil penelitian ini penting untuk membantu pelatih dalam pembuatan program latihan mental atlet, terkhusus upaya menurunkan tingkat stres atlet Bola voli UNTAD. Selain itu, bagi atlet Bola voli UNTAD, temuan dari hasil penelitian ini bisa dijadikan rujukan dalam mengatasi stres secara mandiri.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan tipe atau desain *pre-experimental*. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Tadulako. Adapun untuk waktu pelaksanaannya yaitu pada bulan Agustus Tahun 2023. Sumber data atau responden pada penelitian ini yaitu seluruh atlet Bola voli UNTAD yang sedang aktif berlatih, dengan jumlah 15 orang. Responden pada penelitian ini ditentukan dengan memakai teknik sampling jenuh. Instrumen yang dipergunakan pada penelitian ini meliputi angket tingkat stres, yang dikembangkan oleh Tangkudung (2018).

Berikut kisi-kisi angket yang dimaksud:

Tabel 1. Kisi-kisi Angket

Stres	
Aspek	Jumlah butir pernyataan
Perilaku/tindakan	9 pernyataan
Sikap/pikiran	20 pernyataan
fisik/ fisiologis	5 pernyataan

Untuk pengambilan data pada penelitian ini, dilaksanakan melalui pembagian angket ke seluruh sampel penelitian, baik sebelum diberikan *treatment* (menonton *stand up comedy*) maupun setelahnya. Adapun *treatment* yang diberikan hanya satu kali. Hal ini mengacu pada teori yang disampaikan oleh Gazali et al. (2022), bahwa untuk penelitian eksperimen pemberian *treatment* dapat dilakukan walau hanya satu kali.

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks*. Hal ini dilakukan karena sampel yang digunakan hanya 15 sampel, dan termasuk dalam statistik nonparametrik. Adapun untuk memudahkan dalam pelaksanaannya, penulis menggunakan bantuan aplikasi komputer SPSS. SPSS merupakan *software* atau aplikasi komputer yang dibuat sedemikian rupa dengan tujuan untuk menganalisis data secara statistik.

Hasil

Setelah terkumpulnya data variabel tingkat *stress* (baik *pre test* maupun *post test*), maka selanjutnya dilakukan analisis data. Analisis data yang dimaksud meliputi analisis deskriptif dan uji hipotesis (analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test*). Berikut paparannya:

Analisis deskriptif yang pertama meliputi data *pre test*. Dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. *Descriptive Statistics Pre Test*

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pre Test	15	28	51	79	956	63.73	7.526	56.638
Valid N (listwise)	15							

Tabel menunjukkan bahwa dari *pre test* yang dilakukan, didapatkan nilai variance sebesar 56,638, nilai std. deviation sebesar 7, 526, nilai mean sebesar 63,73, nilai total sebesar 956, nilai maximum sebesar 79, nilai minimum sebesar 51, dan nilai range sebesar 28.

Analisis deskriptif yang kedua meliputi data *post test*. Dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3. *Descriptive Statistics Post Test*

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Post Test	15	29	38	67	751	50.07	7.450	55.495
Valid N (listwise)	15							

Tabel menunjukkan bahwa dari *post test* yang dilakukan, didapatkan nilai variance sebesar 55,495, nilai std. deviation sebesar 7,450, nilai mean sebesar 50,07, nilai total sebesar 751, nilai maximum sebesar 67, nilai minimum sebesar 38, dan nilai range sebesar 29.

Pengujian hipotesis merupakan sebuah cara dalam penentuan keputusan pada penelitian kuantitatif yang berdasarkan pada analisis data. Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan berdasarkan kriteria sebagai berikut: suatu variabel dapat dianggap berpengaruh pada data variabel lainnya apabila nilai signifikan yang didapatkan tidak lebih besar daripada $\alpha=0,05$ ($\text{sig} < 0,05$). Adapun hasil pengujiannya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Analisis *Wilcoxon*

<i>Post Test - Pre Test</i>	
Z	-3.409 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Hasil *output*, terlihat bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0.001. Nilai ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, atau terdapat pengaruh menonton *stand up comedy* terhadap penurunan stres atlet Bola voli UNTAD. Hal ini disebabkan oleh nilai signifikansi yang didapatkan lebih rendah daripada $\alpha=0.05$ ($0.001 < 0.05$).

Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis yang dilakukan dengan analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* memperlihatkan bahwa nilai signifikan yang didapatkan adalah 0.001. Asumsinya, bahwa ada pengaruh dari pemberian tontonan *stand up comedy* terhadap penurunan stres atlet Bola voli UNTAD, karena nilai signifikansi yang didapatkan lebih kecil/lebih rendah daripada $\alpha=0.05$ ($0.001 < 0.05$).

Hasil temuan penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Sukoco (2014), yang menunjukkan bahwa ada korelasi yang negatif antara selera humor dengan stres. Semakin tinggi selera humor yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah stresnya. Sebaliknya, semakin rendah selera humor yang dimiliki oleh individu maka semakin tinggi stresnya. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa partisipan yang diberikan media humor mendapatkan skor atau tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan partisipan yang tidak diberikan media humor (video dokumenter) (Alfiani, 2014). Begitupun dengan temuan riset Syadiyah et al. (2021) yang menyebutkan bahwa humor yang juga merupakan produk dari *stand up comedy* dapat meningkatkan kesehatan jiwa. Humor bisa mereduksi *anxiety*, melenyapkan stres dan memperbaiki suasana hati. Humor dapat berkorelasi yang lemah dengan perasaan yang negatif, dapat menimbulkan perasaan positif dengan sesegera mungkin, serta dapat mempengaruhi sudut pandang bahwa dalam kehidupan ini kita memiliki banyak harapan.

Menurut Papan (2016), *stand up comedy* sebagai salah satu bentuk humor, pada hakikatnya adalah suatu jenis seni pertunjukan yang biasa dilakukan seseorang dengan cara berdiri di depan mikrofon di atas panggung, dimana orang tersebut menceritakan serangkaian kisah fiktif yang ditulis sedemikian rupa, guna membuat kelucuan untuk penonton.

stand up comedy, seseorang dapat bisa merasa senang dan tertawa. Tertawa adalah sesuatu yang bisa menanggulangi persoalan-persoalan mental seperti *anxiety* dan perasaan putus asa (Nurwela et al., 2015).

Tertawa yang timbul akibat menonton *stand up comedy* bisa membangkitkan hormon endorfin. Hormon endorfin adalah hormon yang dikeluarkan oleh kelenjar pituitari serta hipotalamus (Jannah, 2022). Hormon ini berfungsi mereduksi rasa sakit, mengurangi peradangan, meningkatkan imun tubuh, meningkatkan daya ingat, meredakan depresi, memperbaiki nafsu makan (Jannah, 2022), meningkatkan stamina (Haruyama, 2015), serta memunculkan perasaan bahagia dan senang (Petshopbox Studio, 2013).

Perasaan bahagia dan senang akibat menonton *stand up comedy* adalah sesuatu yang berkontradiksi atau memiliki hubungan yang negatif terhadap stres. Maknanya, semakin tinggi perasaan bahagia atau senang yang ada pada diri seseorang, maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah perasaan bahagia atau senang yang dimiliki oleh seseorang, maka akan semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami (Kristianto, 2020). Perasaan bahagia dan senang adalah sesuatu yang mampu menahan energi negatif yang dapat menyebabkan stres.

Dampak dari menonton *stand up comedy* terhadap penurunan stres atlet, maka hendaknya pelatih Bola voli dapat memasukannya ke dalam program latihan mental atlet, bukan hanya berfokus kepada pembinaan fisik, pembinaan teknik, serta pembinaan taktik semata. Sebagaimana yang diungkapkan banyak peneliti sebelumnya, andil kekuatan mental terhadap kesuksesan atlet dapat mencapai 80 %. Adapun pemberian tontonan *stand up comedy* kepada atlet sebagai salah satu menu dalam program latihan mental, dapat dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan agar dapat memperoleh hasil yang maksimal dalam upaya menurunkan stres atlet.

Meski penelitian ini berhasil membuktikan bahwa pemberian tontonan *stand up comedy* dapat menurunkan stres, namun masih terdapat keterbatasan pada penelitian ini. Penelitian ini, menggunakan sampel dengan ukuran yang relatif kecil, yaitu terdiri dari 15 atlet, sehingga jenis analisis data yang dipergunakan merupakan analisis pada jenis statistik non parametrik yang meliputi analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Oleh sebab itu, sangat diharapkan bahwa peneliti yang akan datang melakukan penelitian dengan menggunakan ukuran sampel yang besar (paling tidak di atas 30 sampel) agar bisa menggunakan jenis analisis statistik parametrik, sehingga kekuatan statistik dan tingkat akurasinya bisa lebih besar.

Kesimpulan

Hasil dan analisis yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa: ada pengaruh menonton *stand up comedy* terhadap penurunan stres atlet Bola voli UNTAD. Sebagai saran, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai informasi masukan bagi pelatih dalam pembuatan program latihan mental atlet, terkhusus upaya menurunkan tingkat stres atlet Bola voli. Selain itu, bagi atlet, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai informasi masukan dalam upaya mereduksi tingkat stres mereka secara mandiri.

Referensi

- Alfiani, V. (2014). *Pengaruh Humor terhadap Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Brawijaya Malang* [Universitas Brawijaya]. <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/121052/>
- Duhe, E. D. P. (2020). Latihan Fisik untuk Kekuatan dan Daya Tahan Olahraga Voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(1), 18–25.
- Fala, M., Sunarti, E., & Herawati, T. (2020). Sumber Stres, Strategi Koping, Gejala Stres, dan Kepuasan Perkawinan pada Istri Bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(1), 25–37.
- Gazali, N., Sari, M., Daharis, Makorohim, M. F., Yulianti, M., Saputro, D. P., Sofyan, D., Mela, A., Ridwan, M., Setiawan, E., Mashud, Gani, R. A., & Yulingga, N. H. (2022). *Metodologi Penelitian Olahraga*. Media Sains Indonesia.
- Haruyama, S. (2015). *The Miracle of Endorphin*. Penerbit Qanita.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
- Iskandar, H., Ismail, M., Usbah, M., & Adhan, M. (2023). Pengaruh Religiusitas dan Keterampilan Sosial Terhadap Kecemasan Bertanding. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 5(2), 209–221.
- Ismail, M., & Tunggul, E. (2020). Pengaruh Latihan Bench Step terhadap Kemampuan Smash Semi dalam Permainan Bola voli pada Club HMBS. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(1), 131–136.
- Jannah, M. (2022). *Hormon Pengatur Mood*. C.V Media Edukasi Creative.
- Kaur, N. (2018). Stress Management in Sports. *International Journal of Science and Research*, 7(12), 1263–1264.
- Kristianto, M. P. (2020). *Hubungan antara Kebahagiaan (Happiness) dengan Stres Kerja pada Pengemudi Ojek Online di Surabaya*. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Mahfud, R. M., Anwar, K., & Hidayatullah, F. (2023). Latihan Bola Gantung terhadap Ketepatan Smash pada Ekstrakurikuler Bola voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 142–148.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nurwela, T. S., Mahajudin, M. S., & Adiningsih, S. (2015). Efektivitas Terapi Tertawa untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 4(1), 62–76.
- Papana, R. (2016). *Buku Besar: Stand Up Comedy Indonesia*. PT Elex Media Komputindo.
- PETSHOPBOX Studio. (2013). *Seri Biologi Organ Tubuh Manusia—Otak dan Syaraf*. Elex Media Komputindo.
- Ruslan. (2014). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal ILARA*, 1(2), 45–56.
- Singh, R. (2017). Stress Role in Sports Performance of Athlete's. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), 278–280.
- Sukadiyanto. (2010). Stress dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*, XXIX(1), 55–66.
- Sukoco, A. S. P. (2014). Hubungan Sense of Humor Dengan Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–10.
- 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.

Tangkudung, J. (2018). *Sport Psychometrics: Dasar-dasar dan Instrumen Psikometri*. Rajawali Pers.

Wijayanti, I. A., & Hartini, N. (2021). Korelasi antara Religiusitas dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(1), 1–9.