

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA
MAHASISWA FISIOTERAPI SEMESTER AKHIR
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

Nama : Supardi

NIM : 201210301073

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA
MAHASISWA FISIOTERAPI SEMESTER AKHIR
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :
Nama : Supardi
Nim : 201210301073

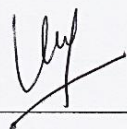
Telah memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk
Mengikuti Ujian Skripsi Program Studi Fisioterapi
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :



:Veni Fatmawati, SSt, Ft., M.Fis

:28 Juni 2016

: 

\ PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA FISIOTERAPI SEMESTER AKHIR DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Supardi² Veni Fatmawati³

Abstrak

Latar Belakang : Skripsi merupakan gerbang tugas akhir bagi mahasiswa semester akhir di perguruan tinggi, dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa sering kali dihadapkan oleh banyak hambatan dan masalah yang dapat menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres, salah satu cara untuk menghilangkan stres adalah dengan terapi tertawa. **Tujuan :** tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa fisioterapi semester akhir **Metode penelitian :** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Berdasarkan permasalahan dan tujuan yang ingin di capai maka metode yang digunakan *Pre Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pre test-Post test design*. Populasi nya yaitu 60 orang dengan sampel yang digunakan adalah 26 sampel dengan menggunakan rumus pocock sebagai pertimbangan dalam mengambil sampel dimana perlakuan terapi tertawa diberikan 3 kali selama satu seminggu dengan durasinya 20-30 menit . Data yang diperoleh menggunakan *Percieved Stress Scale (PSS)* **Hasil :** Hasil uji *Paired Sample T Test* yaitu $p=0,000$, ($p<0,05$), yang menunjukkan bahwa terapi tawa memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa fisioterapi semester akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta . **Simpulan :** terdapat Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa fisioterapi semester akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. **Saran :** Kepada peneliti berikutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih banyak serta karakteristik sampel yang berbeda dan Pelaksanaan terapi tawa sebaiknya perlu memberikan variasi gerakan dan diiringi lagu musik agar suasana pada saat diberikan terapi tawa lebih meriah.

Kata Kunci : stres, terapi tertawa, mahasiswa tingkat akhir.
Kepustakaan : 54 (2002-2014)

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Prodi Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**THE EFFECT OF LAUGHTER THERAPY ON THE DECREASE OF
STRESS LEVEL IN THESIS WRITING ON SCHOOL OF
PHYSIOTHERAPY LAST SEMESTER STUDENTS OF 'AISYIAH
UNIVERSITY OF YOGYAKARTA'¹**

Supardi², Veni Fatmawati³

ABSTRACT

Background: Thesis is a final project for last semester student in university. In writing a thesis, students are often faced with many obstacles and problems that can lead the students to stress. One of the ways to relieve stress is by conducting laughter therapy. **Aim:** The research is aimed at determining the effect of laughter therapy on the decrease of stress level in thesis writing on last semester students. **Method:** The research used qualitative approach. It used pre experimental method with one group pre test-post test design. The population was 60 people with 26 samples. The samples were selected by pocock formula. The therapy was conducted three times in a week for 20-30 minutes. The data were collected by Perceived Stress Scale (PSS). **Results:** The result of Paired Sample T Test showed $p=0.000$, ($p<0.05$). It indicated that there was effect of laughter therapy on the decrease of stress level in thesis writing on last semester students.

Conclusion: There was effect of laughter therapy on the decrease of stress level in thesis writing on School of Physiotherapy last semester students of 'Aisyiah University of Yogyakarta.

Suggestion: It is suggested to the next researcher to do further research with more samples and different characteristic. The therapy should have various motions with music in order to enliven the situation.

Key words : stress, laughter therapy, last semester student

Bibliography : 54 bibliographies (2002-2014)

¹ Thesis Title

² School of Physiotherapy student, Faculty of Health Science, 'Aisyiah University of Yogyakarta

³ Lecturer of 'Aisyiah University of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah orang yang belajar di sekolah tingkat perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian tingkat sarjana (Budiman, 2006). Mahasiswa yang telah menunaikan dan menyelesaikan seluruh mata kuliahnya sesuai dengan program akademis dalam arti bahwa telah menempuh seluruh mata ujian (mata kuliah) dan dinyatakan lulus seluruhnya, diwajibkan membuktikan kematangan nalarnya dengan jalan membuat skripsi yang disusun berdasarkan kegiatan penelitian (*research*) (Ganda, 2004).

Masalah-masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet, 2003). Kegagalan dalam penyusunan skripsi juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing (Riewanto, 2003). Masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa (Gunawati& Hartati, 2006).

Dalam mengerjakan skripsi biasanya sering sekali menjadi momok yang menakutkan bagi sebagian mahasiswa S-1, padahal sebenarnya tugas akhir adalah perwujudan dari segala studi yang telah ditelaah selama mahasiswa S-1 itu kuliah yang diaplikasikan dalam bentuk penelitian (Iswidharmanjaya, 2006).

Satu kendala yang dapat disebut sebagai kendala utama penyelesaian akhir program adalah kesulitan penulisan tugas akhir program dan hal ini sering kali dijadikan salah satu faktor penghambat. Beberapa hambatan dalam kesalahan umum yang sering terjadi di kalangan mahasiswa dalam proses penulisan tugas akhir, terutama pada program S1 adalah kesalahan dalam perumusan studi penelitian, kesalahan dalam penelusuran pustaka, kesalahan dalam proses pengumpulan data penelitian, kesalahan dalam penggunaan instrumen pengukuran standar, kesalahan dalam penerapan alat-alat statistik, kesalahan dalam menyusun rancangan penelitian dan metodologinya, kesalahan dalam teknik pengumpulan data, kesalahan dalam aplikasi metode penelitian (Danim, 2003).

Menurut (kuhsari, 2012) mengatakan bahwa Al Qur'an sebagai as-syifa mempunyai kekuatan untuk menangani dan menyembuhkan tekanan batin di mana jika seorang mengalami stres, maka baca lah Al Qur'an untuk menyembuhkan penyakit batin. Hal ini terdapat di dalam al Qur'an surah Yunus ayat 57:

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمُ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي

الصُّدُوْرِ وَهٰدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ

Artinya: “hai manusia ,sesungguhnya sudah datang dari Tuhan mu Al Qur'an yang mengandung pengajaran penawar bagi penyakit batin(jiwa) tuntunan serta rahmad bagi orang-orang yang beriman”

Stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyuyusun skripsi ini dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya dengan terapi tertawa. Terapi tertawa suatu terapi untuk mencapai kegembiraan di dalam hati yang

dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, atau senyuman yang menghiasi wajah, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran darah yang lancar sehingga dapat mencegah penyakit dan memelihara kesehatan (Andol, 2009 dalam mathofani 2010).

Tertawa 1 menit ternyata sebanding dengan bersepeda selama 15 menit. Hal ini membuat tekanan darah menurun, terjadi peningkatan oksigen pada darah yang akan mempercepat penyembuhan. Tertawa juga melatih otot dada, pernafasan, wajah, kaki, dan punggung. Selain fisik, tertawa juga berpengaruh terhadap kesehatan mental terbukti memperbaiki suasana hati dalam konteks sosial (Mangoenprasodjo & Hidayati, 2005). Tertawa dapat membantu membentuk pola pikir positif sehingga seseorang akan berpikir dengan cara yang lebih positif tertawa merupakan cara yang paling baik dan paling ekonomis dalam melawan stres dengan tertawa akan merelaksasikan otot-otot yang tegang dan melebarkan pembuluh darah sehingga memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh. Selain itu, tertawa juga berperan dalam menurunkan kadar hormon stres *epineprine* dan *kortisol*. Jadi, bisa dikatakan bahwa tertawa merupakan meditasi dinamis atau teknik relaksasi yang dinamis dalam waktu singkat (Tarigan, 2009).

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul " pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa fisioterapi semester akhir di Univesitas 'Aisyiyah Yogyakarta'".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Berdasarkan permasalahan dan tujuan yang ingin di capai maka metode yang digunakan *Pre Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pre test-Post test design* (Notoadmojo, 2012), yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa semester akhir di Univesitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Variabel Bebas pada penelitian ini adalah Terapi tertawa terhadap mahasiswa Variabel Terikat pada penelitian ini adalah penurunan tingkat stress pada mahasiswa

Dipinisi oprasional dalam penelitian ini untuk menurunkan tingkat stres dengan Terapi tertawa yaitu suatu cara untuk mengurangi ketegangan, meredakan stress dan memberikan sensasi rileks, dengan terapi tertawa yang diberikan pada mahasiswa yang mengalami stres. Diberikan 3 kali selama satu minggu durasinya 15-20 menit. Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan mengajarkan gerakan-gerakan dalam terapi tertawa. Stres merupakan reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial, tekanan mental atau beban kehidupan pada saat mahasiswa sedang menyusun skripsi. Tingkat stres di ukur dengan menggunakan kuesioner *Percieved stress scale* (PSS) yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*). Skala dalam pengukuran ini menggunakan Skala Ordinal semakin tinggi skor yang didapatkan seseorang menandakan seseorang tersebut mengalami tingkat stres yang semakin berat. Adapun skor pada *instrument* PSS yaitu: Stres ringan (total skor 1-14), Stres sedang (total skor 15-26) dan Stres berat (total skor >26)

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa/wi fisioterapi yang sedang menyusun skripsi di Universitas ,Aisyiyah Yogyakarta Dengan cara

menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi serta metode pengambilan sampel secara *Non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Etika dalam penelitian memperhatikan lembar persetujuan, dan kerahasiaan serta keamanan sampel.

Pengumpulan Data Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu kuesioner, dimana kuesioner tersebut berisi data demografi responden yang meliputi nomor, umur. Jenis kelamin Kuesioner untuk mengukur tingkatan stres baik untuk *pretest* maupun *posttest* diukur dengan menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres yang terdiri dari 10 pernyataan. Peneliti melakukan analisa data dan pembuatan laporan hasil penelitian. Setelah itu peneliti melakukan analisa data dan laporan hasil penelitian. Pengolahan uji normalitas menggunakan *shapiro-wilk test*, uji hipotesis menggunakan *statistic parametris* yaitu uji tes *T- tes* terikat (*paired t-tes*).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 16 s.d 21 Mei 2016. Pelaksanaan penelitian bertempat di Program Studi S1 Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi, dengan metode penelitian menggunakan *One group pretest posttest design*. Data di peroleh dengan menggunakan *pretest* terlebih dahulu dengan menggunakan PSS 10 yang dibagikan ke Responden yang memenuhi kriteria inklusi. kemudian dilakukan terapi tertawa 3 kali selama satu minggu masing-masing dilakukan selama 20-30 menit, jumlah sampel pada penelitian ini adalah 26 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *perpusive sampling*

a. Karakteristik Responden berdasarkan usia

Karakteristik Responden berdasarkan umur disajikan pada grafik di bawah :

Tabel 4.1 karakteristik responden berdasarkan usia pada mahasiswa fisioterapi semes ter akhir di UNISA, Mei 2016

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi %
Usia		
21	10	38,5%
22	11	42,3%
23	3	11,5%
24	2	7,7%
Total	26	100%

Berdasarkan tabel 4.1 di atas bahwa kebanyakan sampel berusia 22 tahun, yakni sebesar 11 orang (42,3%), usia 21 tahun yakni sebesar 10 orang (38,5%), usia 23 yakni sebesar 3 orang (11,5%) dan usia 24 tahun sebanyak 2 orang (7,7%).

b. Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.2. Karakteristik Reponden Berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa fisioterapi semester akhir di UNISA , Mei 2016

Jenis Kelamin	n	%
Perempuan	19	73,1%
Laki- Laki	7	26,9%
Total	26	100%

pada tabel 4.2 hampir seluruh sampel atau sekitar 19 orang (73,1%) adalah perempuan dan sampel laki-laki sebanyak 7 orang (26,9%).

c. Frekuensi penurunan tingkat stres

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Penurunan Tingkat Stres Setelah Diberikan Terapi Tawa Mahasiswa Semester di UNISA, Mei 2016

Kategori penurunan	Frekuensi	Peresentasi %
Mengalami penurunan	24	92,3%
Peningkatan	2	7,7%
Total	26	100%

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa hampir seluruh respondengn mangalami penurunan tingkat stres, yakni 24 orang (92,3%).

1. Hasil Uji Analisis

a. Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu harus diketahui normalitas distribusi data menggunakan *Shapiro Wilk Test* dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.4. Uji Normalitas pada responden di UNISA.

Uji normalitas	<i>p</i>
Pretest	0,072
Posttest	0,234

Hasil uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk Test* diperoleh nilai *p* sebelum dan sesudah intervensi dengan skor seluruhnya $p > 0,05$. Hal ini berarti bahwa data penelitian berdistribusi normal

b. Uji hipotesis

Tabel 4.5 Uji *Paired-Sample T Test* Pengaruh Terapi Tawa terhadap Tingkat Stres Mahasiswa fisioterapi semester akhir di UNISA, Mei 2016

		95%Confidene Interval of the difference		
	n	SD	t	<i>Sig. p value</i>
Pretest				
Posttest				
Pair pre post	26	6,919	6,661	0,000

memperlihatkan bahwa dengan menggunakan uji *Paired- Simple T Test*, diperoleh Standar Deviasi (SD) sebesar 6,919 dengan nilai Nilai *t* hitung adalah 6,661, Nilai signifikansi untuk *p value* dari hasil uji statistik yaitu $P=0,000$, lebih kecil dari $P < 0,05$, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi tawa memiliki pengaruh dan efek yang baik untuk penurunan tingkat stres mahasiswa fisioterapi semester akhir.

PEMBAHASAN PENELITIAN

Karakteristik responden

Sesuai dengan tabel 4.1 menunjukkan usia responden pada penelitian ini berada dalam rentan usia 21 Sebanyak 10 Orang (38,5%), usia 22 sebanyak 11 orang (42,3%), usia 23 sebanyak (11,5%), dan usia 24 tahun sebanyak 2 orang (7,7%). sebagian besar responden didapatkan usia 21-22 tahun. Hasil penelitian sesuai dengan teori bahwa faktor usia mempengaruhi terjadinya kecemasan dan stress lebih sering terjadi pada usia dewasa muda karena banyak masalah yang di hadapi (lutfa & maliya, 2008). Menurut Nursalam (2001 dalam Kusmarjathi, 2009) mengemukakan bahwa kematangan usia berpengaruh terhadap seseorang dalam menyikapi situasi/ penyakit dalam mengatasi kecemasan dan stres yang dialami. Pada penelitian ini umur responden tergolong dewasa muda.

Dewasa muda adalah masa dimana individu memiliki tanggung jawab atas tindakan, sikap, keinginan yang ia miliki dan tidak bergantung pada orang lain. Pada tahap perkembangan ini, dewasa muda memiliki tugas yang harus diselesaikan seperti meninggalkan rumah, memilih dan mempersiapkan karir, membangun hubungan dekat seperti persahabatan dan pernikahan dan memulai untuk membentuk keluarga sendiri, sehingga, usia dewasa muda lebih mudah mengalami tertekan, stress hingga depresi (Atwater & Duffy, 2005). Individu dewasa sering mengalami ansietas dalam merespon perubahan fisiologis dan psikososial yang terjadi pada usia pertengahan biasanya mengalami ansietas dengan intensitas sedang atau berat dan mengalami keluhan fisik (poter & perry,2009).

Tabel 4.2 menunjukkan jumlah responden berdaasarkan jenis kelamin yaitu perempuan sebesar 73,1% dan sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki 26,9%. Menurut videbeck, (2008) mengemukakan bahwa laki-laki dan perempuan mempunyai perbedaan tingkat kecemasan, dimana perempuan lebih mudah tersinggung sangat peka dan menonjolkan perasaannya. Sedangkan laki-laki, memiliki karakteristik maskulin yang cenderung dominan,aktif, lebih rasional dan tidak menonjolkan perasaan. Akan tetapi pada penelitian ini didapatkan jumlah responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan di dbandingkan dengan berjenis kelamin laki-laki hanya sebagian kecil dari responden dan populasi pada penelitian ini lebih dari setengah nya mahasiswa fisioterapi lebih banyak berjenis kelamin perempuan dari pada laki-laki, hal ini yang menyebabkan hasil penelitian lebih cenderung mengatakan bahwa jenis kelamin tidak memberikan pengaruh terhadap tingkat stres yang di alami oleh responden.

Dilain pihak perempuan mendapatkan dukungan emosional dan mekanisme coping yang lebih baik untuk menghadapi stres dibandingkan laki-laki, dan adanya beban tanggungjawab pada laki-laki yang akan menjadi penopang hidup keluarga menjadi pencetus tingkat stres yang lebih tinggi pada laki-laki dibanding perempuan (Edward ,1999; Anon, 2006).

hasil penelitian yang tertera pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa mahasiswa fisioterapi semester akhir yang sedang menyusun skripsi sebagian besar mengalami penuruana sebesar 92,3% dan mengalami peningkatan sebesar 7,7%. Pada penelitian ini di dapatkan terjadi peningkatan stres yang dialami oleh dua responden hal ini disebabkan responden belum melakukan seminar proposal, kesulitan dalam mencari

literatur buat bahan skripsinya, kurang semangat dalam menyusun skripsinya dan kurang dapat motivasi dari keluarga dan teman dekatnya. Stres dapat berasal dari dalam diri maupun dari luar diri, misalnya stres karena besarnya tuntutan orang tua akan prestasi akademik, maupun dari lingkungan sekitar, dari luar diri misalnya kelas kuliah yang tidak nyaman (Daly & Willock, 2004). Menurut Sreeramarreddy (2007), sumber stres pada mahasiswa paling banyak berasal dari masalah kualitas makanan di asrama, tuntutan prestasi dari orang tua, kelas kuliah yang tidak nyaman, frekuensi ujian, tugas akhir dan kurangnya waktu rekreasi. Sarafino (2008) menjabarkan tentang dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi pada manusia, yaitu : aspek biologis dan aspek psikologis. Aspek biologis terdiri dari beberapa gejala fisik diantaranya sakit kepala yang berlebihan, tidur menjadi tidak nyenyak, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan di seluruh tubuh. Aspek psikologis terdiri dari gangguan daya ingat (menurunnya daya ingat, mudah lupa dengan suatu hal), perhatian dan konsentrasi yang berkurang sehingga seseorang tidak fokus dalam melakukan suatu hal, mudah marah, cemas hingga muncul perilaku negative

pada Penelitian ini didapat kan sebagian besar responden lebih banyak mengalami stress sedang dan berat, biasanya disebabkan oleh Masalah-masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet, 2003). Kegagalan dalam penyusunan skripsi juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing (Riewanto, 2003). Masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa (Gunawati& Hartati, 2006). Banyak mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa diberi beban berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya Zainun Mu'tadin dalam Sekar Ratri Andarini, (2013).

Satu kendala yang dapat disebut sebagai kendala utama penyelesaian akhir program adalah kesulitan penulisan tugas akhir program dan hal ini sering kali dijadikan salah satu faktor penghambat. Beberapa hambatan dalam kesalahan umum yang sering terjadi di kalangan mahasiswa dalam proses penulisan tugas akhir, terutama pada program S1 adalah kesalahan dalam perumusan studi penelitian, kesalahan dalam penelusuran pustaka, kesalahan dalam proses pengumpulan data penelitian, kesalahan dalam penggunaan instrumen pengukuran standar, kesalahan dalam penerapan alat-alat statistik, kesalahan dalam menyusun rancangan penelitian dan metodologinya,

kesalahan dalam teknik pengumpulan data, kesalahan dalam aplikasi metode penelitian (Danim, 2003).

Penurunan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa fisioterapi adalah efek dari terapi tawa dimana setelah diberikan dimana responden kelihatan lebih rileks dan tenang. Tertawa merupakan salah satu bagian dari ekspresi emosi manusia. Terbukti, tertawa dapat menurunkan kadar emosi manusia. Maka dari itu, jika tertawa dilakukan secara teratur dan tidak berlebihan dapat berpengaruh positif bagi kesehatan (Septianto, 2011).

1. Uji hipotesis

Dari uji hipotesis menggunakan *Paired- Simple T Test* dengan nilai $p=0,000$ ketentuan H_0 ditolak H_a diterima bila nilai $p<0,05$ hal ini menunjukkan bahwa terapi tawa memiliki pengaruh dalam penurunan tingkat stress pada mahasiswa fisioterapi semester akhir. Dengan kata lain, terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi tawa pada mahasiswa fisioterapi semester akhir disebabkan karena pemberian terapi tawa tersebut dapat menurunkan mengurangi peredaran dua hormone dalam tubuh, yaitu epinefrin dan kortisol (hormon yang dikeluarkan ketika stres) yang dikeluarkan oleh hipotalamus. Jika kedua hormon tersebut dikeluarkan maka bisa menghalangi proses penyembuhan penyakit. Jadi dalam keadaan bahagia ataupun tertawa, maka hipotalamus akan mengeluarkan hormon endorphine, yang berfungsi mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kekebalan tubuh (Lakhwinder, 2008)

Selain itu, melalui tertawa juga seseorang mendapatkan tambahan oksigen bagi sel dan jaringan. Sebaliknya, merasa dan berperilaku murung mengakibatkan pengurangan oksigen dalam darah. Sel-sel darah menjadi lapar dan kosong, menghasilkan depresi, kecemasan, dan kemarahan Plutchik, 2002 dalam Anggun & Harlina, 2011). Tertawa dapat mempelebar pembuluh darah dan mengirim lebih banyak darah hingga ke ujung-ujung dan semua otot diseluruh tubuh terutama ke otak, sehingga merangsang otak mengeluarkan hormon endorphine dan serotonin yaitu sejenis morfin alami dan juga melatonin membuat yang tubuh menjadi rileks (Ayu, 2011).

Hasil penelitian lain tentang terapi tawa sendiri yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nurliyanti (2014). Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Awal Psik Fk Uh, yakni terapi tawa secara signifikan dapat menurun tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa semester awal psik Fk Uh. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu manfaat tertawa sebagai terapi adalah menghasilkan perasaan lega pada individu. Ini disebabkan tawa secara alami menghasilkan pereda stres dan rasa sakit (Dumbre, 2012). Otak mengingat sesuatu untuk kurun waktu yang sangat lama, sehingga seseorang lupa sepenuhnya terhadap kejadian yang pernah dialami merupakan kondisi yang agak mustahil. Jika individu tersenyum atau merasa senang, otak akan mengingat bahwa dimasa lalu ekspresi ini berkaitan dengan kebahagiaan, dan akan segera menanggapinya

Manfaat terapi tawa lainnya yakni menurunkan rasa nyeri atau sakit. Tertawa tidak saja bisa mengurangi rasa sakit tapi juga meningkatkan kekebalan tubuh (Lakhwinder, 2008). Tertawa terbanyak

bahak sangat bermanfaat bagi orang sehat. Tertawa bisa menggoyang-goyangkan otot perut, dada, bahu, serta pernapasan, sehingga membuat tubuh seakan-akan sedang jogging di tempat. Sesudah tertawa tubuh terasa rileks dan tenang, sama seperti kalau habis berolahraga. Tertawa melatih diafragma otak, jantung, paru-paru, perut, juga membantu mengusir zat-zat asing dari saluran pernapasan. Tertawa juga sangat ampuh untuk meringankan sakit kepala, sakit pinggang, dan depresi (Foy, 2007). Tertawa bisa mengurangi peredaran dua hormon dalam tubuh, yaitu epinephrine dan kortison yang menghalangi proses penyembuhan penyakit (Lakhwinder, 2008). Tertawa akan menggerakkan bagian dalam tubuh, mengaktifkan sistem endokrin sehingga mendorong penyembuhan suatu penyakit. Tertawa akan menstimulasi otak untuk memproduksi hormone tertentu yang pada akhirnya akan memicu pelepasan endorphin (zat pembunuh rasa sakit) yang diproduksi oleh tubuh (Frey & Carlock, 2003).

Tertawa merupakan paduan dari peningkatan sistem saraf simpatetik dan juga penurunan kerja sistem saraf simpatetik. Peningkatannya berfungsi untuk memberikan tenaga bagi gerakan pada tubuh, namun hal ini kemudian juga diikuti oleh penurunan sistem saraf simpatetik yang salah satunya disebabkan oleh adanya perubahan kondisi otot yang menjadi lebih rileks, dan pengurangan pemecahan terhadap *nitric oxide* yang membawa pada pelebaran pembuluh darah, sehingga rata-rata tertawa menyebabkan aliran darah sebesar 20%, sementara stres menyebabkan penurunan aliran darah sekitar 30% (Hasan & Hasan, 2009).

Terapi tawa dilakukan dengan cara mengajak klien melakukan aktivitas tertawa dengan melibatkan perilaku dan gerakan tubuh yaitu dengan melakukan latihan teknik tawa untuk memunculkan tertawa alami lewat perilakunya sendiri tanpa adanya humor. Individu akan berlatih melakukan gerakan motorik dan suara tertawa, yang akhirnya berakhir pada kondisi fisiologis (meningkatnya sistem saraf parasimpatetik dan menurunnya sistem saraf simpatis). Mengacu kepada *facial feedback hypotheses* maka perubahan ekspresi/gerakan wajah dapat menimbulkan perasaan/emosi yang sama. Beberapa penelitian terhadap terapi tawa menunjukkan, bahwa terapi tawa memiliki dampak psikologis dan fisiologis, terkait stres, efikasi diri, dan tekanan darah Beckman, Regier dan Young, 2007 dalam Neila Ramdhani, (2013).

Hal ini terjadi karena tertawa dapat membantu membentuk pola pikir positif sehingga seseorang akan berpikir dengan cara yang lebih positif. Tertawa akan merelaksasikan otot-otot yang tegang. Tertawa juga memvasodilatasi pembuluh darah sehingga memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh. Selain itu, tertawa juga berperan dalam menurunkan kadar hormon stres epinephrine dan kortisol sehingga rasa cemas akan mengalami penurunan (Tarigan, 2009)

Hasil penilaian stres yang dialami oleh mahasiswa fisioterapi berbeda-beda antara masing-masing responden, menurut hasil penelitian 23 dari 60 responden lebih sulit untuk santai, sulit untuk beristirahat. Dan responden pada penelitian ini lebih di kontrol dari segi stres sehingga biasanya lebih diminimalisir, intervensi terapi tawa yang diberikan sebanyak 3 kali efektifitas dari terapi tawa sehingga dapat dilihat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa fisioterapi yang sedang menyusun skripsi Di Universitas 'Aisiyiyah Yogyakarta

SARAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan cukup banyak keterbatasan sehingga peneliti menyarankan agar dilakukan penelitian selanjutnya dengan sampel yang lebih banyak serta karakteristik sampel yang berbeda-beda, Pelaksanaan terapi tawa sebaiknya perlu memberikan variasi gerakan dengan diiringi lagu musik agar suasana pada saat diberikan terapi tawa lebih meriah, sehingga mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi menggunakan terapi tertawa dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk menurunkan tingkat stres yang dialami mahasiswa, Serta bagi fisioterapi dan pelayanan kesehatan lainnya terapi tertawa dapat di jadikan sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan tindakan intervensi untuk mengatasi tingkat stres

DAFTAR PUSTAKA

- Al Qur'an QS Yunus:57 jakarta sigma examedia Arkaleena.
- Atwater , E & Duffy, K. G. 2005. *Psychology for living: Adjusment, Growth and Behavior today*. Pearson prentice, Newjersey.
- Budiman, 2006. *Kebebasan, Negara, Pembangunan. Kumpulan Tulisan 1965-2005*. Jakarta : Pustaka Alvabet
- Danim, 2003. *Riset keperawatan sejarah dan metodologi*. Jakarta : EGC <http://books.google.co.id/books>
- Foy, N. 2007 *Empowering People at Work*, London:Grower Publishing Company.
- Frey, D. & Carlock, C.J. 2003. *Enhancing Self Esteem. USA: Accelerated Development Incorporated*.
- Ganda, 2004. *Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi*. Jakarta : Grasindo
- Gunawati & Hartati, 2006. *Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing utama skripsi dengan stres dalam Menyusun skripsi pada mahasiswa program Studi psikologi fakultas kedokteran Universitas Diponegoro*. Jurnal Psikologi Universitas.
- Hasan, H., & Hasan, T.F. 2009. Laugh yourself into healthier person: a cross cultural analysis of the effect of varying level of laughter on health. *International Journal of Medical Sciences*, 6(4), 200-211. DOI:10.7150/ijms.6.200

- Iswidharmanjaya dan Enterprise, 2006. *Membuat Skripsi dengan open office*.
Org[http://book, google.co.id](http://book.google.co.id).
- Kusmarjathi, K. N. 2009. Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Appendiktomi Di Ruang Bima RSUD sanjiwani gianjar. [http://jurnal pdii. Lipi. Go.id/admin/jurnal/21097276.pdf](http://jurnal.pdii.go.id/admin/jurnal/21097276.pdf). di peroleh tanggal 01 April 2015
- Lutfa, U. & Maliya, A. 2008. Factor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien Dalam Tindakan Kemoterapi di Rumah Sakit Dr. meowardi Surakarta. [http://eprints . ums.ac.id/1131/4g.pdf](http://eprints.ums.ac.id/1131/4g.pdf).
- Lakhwinder, K, 2008 Effect of laughter therapy on level of stress: a study among nursing students. *Nursing and Midwifery Research Journal*, 4, 34-38
- Mathofani, S. W.2010. *Terapi Teratawa Dan Kecemasn Mahasiswa Program Ekstensi Dalam Menghadapi Skripsi Di Pakultas Keperawatan USU*. Skripsi tidak di publikasikan. Universitas Sumatra utara: medan.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Penebar plus
- Perry & potter, 2007. *Buku ajar fundal mental keperawatan : konsep, proses ,dan praktik*. E/4.vol 2 jakarta : EGC
- Riewanto, 2003. *Skripsi Barometer Inteletualitas Mahasiswa*. Jakarta: Suara Merdeka.
- Slamet, 2003. *Banyak yang Melakukan Plagiat*. Jakarta : Suara Merdeka.
- Sarafino, 2008. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition*. United States : JohWilley & Sons, Inc
- Sekar & Anne Fatma, 2013. *Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Sahid Surakarta
- Sreeramareddy, C.T.,et al., 2007.*Psychological Morbidity, Sources of Stress and Coping Strategies among Undergraduate Medical Students of Nepal*, BioMed Central Medical Education. <http://www.biomedcentral.com/1472-6920/7/26>. (diakses pada 2 Mei 2012).
- Septianto, T. 2011. Pengaruh positif tertawa Untuk Kesehatan. Suaramerdeka diakses dari [http://suaramerdeka.com/v1/index.php/read /sehat/2011/06/19/605/Pengaruh-Positif-Tertawa-untuk-Kesehatan-.com](http://suaramerdeka.com/v1/index.php/read/sehat/2011/06/19/605/Pengaruh-Positif-Tertawa-untuk-Kesehatan-.com)
- Tarigan, I. 2009. Sehat Dengan Terapi Tertawa. Diakses pada tanggal 12 Oktober 2015 dari<http://www.mediaindonesia.com/mediahidupsehat/index.php/read/2009/06/25/1325/13/Sehat-dengan-Terapi-Tertawa>.
- Videbeck , S. L. 2008. Buku Ajar Keperawatan Jiwa EGC, Jakarta



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta