Volume 2, Nomor 1, April 2018
JURNAL LIFE BIRTH
p-ISSN: 2580-0574 ; e-ISSN:

The Effect Of Laugh Therapy On Decrease Level Of Stress In That Student Develop Scientific Writing

Marwidah[1] , Risnawati[2]
[1]*Department of Midwifery, Stikes Panrita Husada Bulukumba, Indonesia*
[2]*Department of Midwifery, Stikes Panrita Husada Bulukumba, Indonesia*

Corresponding author: Marwidah
Email: marwidahpanrita@gmail.com

ABSTRACT

Scientific Writing is one of the requirements for completion of a student's study and this can cause stress for students, the impact of behaviors that arise include: delaying completion of college assignments, lazy lectures, drug, and alcohol abuse, engaging in activities looking for excessive pleasure and at risk. Stress management that will be given is a strategy to reduce stress levels by applying laughter therapy. Based on interviews conducted on 20 final year students who compiled Scientific Papers at Stikes Panrita Husada Bulukumba students experienced symptoms of stress such as headaches, feelings of tension, anxiety, discomfort, boredom, irritability, irritability, irritability, memory loss, feeling sad, and tend to want to continue to delay work, anxiety, dizziness, decreased appetite, irregular sleep. Objective: a study to find out the effect of laughter therapy on reducing stress levels in students who compile the Scientific Papers of the Diploma III Midwifery Study Program at Stikes Panrita Husada Bulukumba. Research Design: quasi-experiment: pre-test and post-test nonequivalent control group. The population in this study amounted to 96 people and a sample of 48 people who experienced stress in compiling Scientific Papers by taking samples using purposive sampling techniques. Results: research using the Wilcoxon alternative paired T-test shows that the p-value of 0,000 is smaller than the real level ($p < 0.05$). This shows that the posttest data between the experimental and control groups had significant differences, thus the research hypothesis was accepted. Conclusion: the study shows that there is an effect of laughter therapy on reducing stress levels in students who compile the Scientific Papers of Diploma III Midwifery Study Program at Stikes Panrita Husada Bulukumba.

Keywords: Stress, Laughter Therapy, Students Compose Writing.

I. PENDAHULUAN

Dampak stres yang tidak tertangani akan menyebabkan gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain: menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih serta beresiko (Rizkiyah, 2014).Stres adalah suatu kondisi atau keadaan tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis. Biasanya stres dikaitkan bukan karena penyakit fisik, tetapi lebih karena masalah kejiwaan seseorang. Selanjutnya stres berakibat pada penyakit fisik, yang bisa muncul akibat lemahnya dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat stres menyerang. Banyak hal bisa memicu munculnya stres, seperti rasa khawatir, perasaan kesal, kecapekan, frustrasi, perasaan tertekan, kesedihan yang mendalam, pekerjaan yang berlebihan, terlalu fokus pada suatu hal, perasaan bingung, berduka cita, dan juga rasa takut yang terus-menerus dan dapat menjadi gangguan jiwa (Saputra, 2014).

Salah satu penyebab stres mahasiswa yang mempengaruhi kelulusan adalah penyusunan Karya Tulis Ilmiah.Bagi para mahasiswa, ternyata tugas karya tulis ilmiah tersebut merupakan tugas yang tidak ringan. Padaumumnya perjalanan studi mahasiswa menjaditersendat-sendat atau terhambat ketika menyusunKarya Tulis Ilmiah. Mahasiswa pada awalnya memiliki semangat,motivasi dan minat yang tinggi terhadap Karya Tulis Ilmiah,namun keadaan itu menurun seiring dengan kesulitan-kesulitan yang dialami. Kesulitan itu membuatmahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasis-wa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu (Rizkiyah, 2014). Penanganan stres yang akan diberikan yaitu strategi untuk menurunkan tingkat stres dengan menerapkan terapi tawa (Prasetyo & Nurtjahjanti, 2011).

Terapi tertawa merupakan tertawa yang dimulai dengan tahap demi tahap. Efek yang dirasakan bagi yang tertawa benar-benar bermanfaat. Terapi tertawa untuk mengurangi stres sudah banyak dilakukan orang. Tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorphin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih tenang (Mumpuni dan Wulandari dikutip dalam Saputra, 2014). Di Amerika, sekitar 75% orang dewasa mengalami stres berat dan jumlahnya cenderung meningkat dalam satu tahun terakhir2. Sementara itu diIndonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres. akut (stres berat) mencapai 1-3%3 (Legiran et al, 2015).

Di Indonesia sendiri beberapa penelitian tentang stres yang dialami pada mahasiswa tingkat akhir sudah banyak dilakukan. Penelitian pernah dilakukan, diperoleh bahwa kendala yang biasa dihadapi mahasiswa dalam menulis tugas akhir Karya tuis ilmiah adalah kendala internal yang meliputi malas sebesar 40%, motivasi rendah sebesar 26,7%, takut bertemu dosen pembimbing sebesar 6,7%, sulit menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing skripsi sebesar 6,7%. Kendala eksternal yang berasal dari dosen pembimbing skripsi meliputi sulit ditemui sebesar 36,7%, minimnya waktu bimbingan sebesar 23,3%, kurang koordinasi dan kesamaan persepsi antara pembimbing 1 dan pembimbing 2 sebesar 23,3%, kurang jelas member bimbingan sebesar 26,7%, dan dosen terlalu sibuk sebesar 13,3%. Kendala buku–buku sumber meliputi kurangnya buku–buku referensi yang fokus terhadap permasalahan penelitian sebesar 53,3%, referensi yang ada merupakan buku edisi lama sebesar 6,7%. Kendala faslitas penunjang meliputi terbatasnya dana dengan materi skripsi, kendala penentuan judul atau permasalahan yang ada sebesar 13,3%, bingung dalam mengembangkan teori sebesar 3,3%. Kendala metodologi meliputi kurangnya pengetahuan penulis tentang metodologi sebesar 10%, kesulitan mencari dosen ahli dalam bidang penelitian berkaitan dengan metode penelitiandan analisis validitas instrumen tertentu sebesar 6,7% (Bannepadang, 2016).Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 20 mahasiswa tingkat akhir yang menyusun Karya Tulis Ilmiah di Stikes Panrita Husada Bulukumba mahasiswa mengalami gejala-gejala stres seperti sakit kepala, perasaan ketegangan, kegelisahan, ketidaktenangan, kebosanan, cepat marah, cepat tersinggung, menurunnya daya ingat, merasa sedih, dan cenderung ingin terus menunda pekerjaan, cemas , pusing, nafsu makan menurun, tidur tidak teratur. Berdasarkan latar belakang dan fakta diatas penulis tertarik untuk meneliti pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang menyusun karya tulis ilmiah prodi diploma III kebidanan stikes panrita husada bulukumba

II. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen* dengan pendekatan *quasi eksperiment: pre test and post test nonequivalent control group* Penelitian *quasi eksperiment: pre test and post test nonequivalent control group* adalah desain ini hampir sama dengan pretest-posttest control group design, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2012).

Volume 2, Nomor 1, April 2018
JURNAL LIFE BIRTH
p-ISSN: 2580-0574 ; e-ISSN:

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa yang sedang menyusun karya tulis ilmiah prodi diploma III kebidanan stikes panrita husada bulukumba dengan jumlah 96 mahasiswa. sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 48 mahasiswa yang mengalami stres ringan, sedang dan berat

Teknik Sampling

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan nonprobability sampling dengan metode *sampling purposive* yakni suatu metode pemilihan sampel yang dilakukan dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012).

Instrumen Pengumpulan data

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner (angket) . Kuesioner merupakan pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sujarweni, 2014)

Analisa Data

Pada analisis bivariat adalah analisa yang dilakukan dari dua variabel misalnya pengaruh antara variabel x terhadap y (Sujarweni, 2014).Data yang diperoleh melalui lembar kuesioner dan observasi dengan menggunakan *Uji t berpasangan* dengan *alternative wilcoson* diaplikasikan di SPSS 20.

III. HASIL

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden dengan umur tertinggi pada penelitian ini untuk kelompok intervensi adalah berusia 20 tahun yaitu sebanyak 11 orang (45,8 %) dan jumlah umur yang terendah berusia 22 tahun yaitu sebanyak 4 orang (16,7 %) sedangkan kelompok kontrol dapat diketahui bahwa responden dengan umur tertinggi pada penelitian ini adalah berusia 21 tahun yaitu sebanyak 13 orang (54,2 %) dan jumlah umur yang terendah berusia 23 tahun yaitu sebanyak 2 orang (8,3 %).

Tabel 1.Distribusi jumlah responden berdasarkan usia

Kelompok	Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Intervensi	20 tahun	11	45.8
	21 tahun	9	37.5
	22 tahun	4	16.7
Kontrol	20 tahun	6	25
	21 tahun	13	54.2
	22 tahun	3	12.5
	23 tahun	2	8.3
	Total	**24**	**100**

Volume 2, Nomor 1, April 2018
JURNAL LIFE BIRTH
p-ISSN: 2580-0574 ; e-ISSN:

Berdasarkan tabel 2 diperoleh bahwa tingkat stres pada mahasiswa prodi diploma III kebidanan sebelum diberikan terapi tertawa untuk kelompok intervensi dibagi dalam beberapa kategori tingkat stres, pada hasil penelitian ini tingkat stres responden tertinggi terdapat pada kategori tingkat stres sedang yaitu 15 orang (62,5 %) dan tingkat stres responden yang terendah terdapat pada kategori stres berat yaitu 3 orang 12,5%. Sedangkan setelah diberikan terapi tertawa diperoleh bahwa tingkat stres mahasiswa stikes panrita husada bulukumba dibagi dalam beberapa kategori tingkat stres, pada hasil penelitian ini tingkat stres responden tertinggi terdapat pada kategori tingkat stres ringan yaitu 15 orang (62,5 %) dan tingkat stres responden yang terendah terdapat pada kategori tingkat stres berat yaitu (0 %).

Tabel 2.Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Tingkat Stres Variabel Intervensi

Tingkat stres	Intervensi			
	sebelum		Setelah	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	frekuensi (f)	presentase (%)
Tidak stres	0	0	6	25.5
Stress ringan	6	25	15	62.5
Stress sedang	15	62.5	3	12.5
Stress berat	3	12.5	0	0
Total	**24**	**100**	**24**	**100**

Berdasarkan tabel 3 diperoleh bahwa tingkat stres pada mahasiswa Prodi Diploma III Kebidanan sebelum yang tidak diberikan terapi tertawa untuk kelompok kontrol dibagi dalam beberapa kategori tingkat stres, pada hasil penelitian ini tingkat stres responden tertinggi terdapat pada kategori tingkat stres ringan yaitu 12 orang (50,0%) dan tingkat stres responden yang terendah terdapat pada stres berat yaitu 3 orang (12,5 %). Sedangkan setelah diberikan terapi tertawa diperoleh bahwa tingkat stres mahasiswa stikes panrita husada bulukumba dibagi dalam beberapa kategori tingkat stres, pada hasil penelitian ini tingkat stres responden tertinggi terdapat pada kategori tingkat stres ringan yaitu 12 orang (50,0%) dan tingkat stres responden yang terendah terdapat pada stres berat yaitu 3 orang (12,5 %).

Volume 2, Nomor 1, April 2018
JURNAL LIFE BIRTH
p-ISSN: 2580-0574 ; e-ISSN:

Tabel 3. Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Tingkat Stres Variabel Control

Tingkat stres	Kontrol			
	sebelum		Setelah	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Stress Ringan	12	50	12	50
Stress Sedang	9	37.5	9	37.5
Stress Berat	**3**	**12.5**	**3**	**12.5**
Total	**24**	**100**	**24**	**100**

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebelum dilakukan terapi tertawa, stres ringan sekitar 25,0 %, stres sedang sekitar 62,5 % dan yang stres berat sekitar 12,5 % sedangkan setelah dilakukan intervensi yaitu pemberian terapi tertawa yang keluar dari stres ringan 25,5 %, stres ringan 62,5 %, sedang 12,5 % dan yang stres berat 0 %. Hal ini menunjukkan adalah terdapat penurunan tingkat stres setelah diberikan terapi tertawa.

Tabel 4. Analisis Perbedaan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Stikes Panrita Husada Bulukumba Sebelum Dan Setelah Pemberian Terapi Tertawa (Kelompok Intervensi)

Tingkat stres	Intervensi				p value
	Sebelum		Setelah		
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	frekuensi (f)	presentase (%)	
Tidak Stres	0	0	6	25.5	0.000*
Stress Ringan	6	25	15	62.5	
Stress Sedang	15	62.5	3	12.5	
Stress Berat	3	12.5	0	0	
Total	**24**	**100**	**24**	**100**	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa pada kelompok Kontrol sebelum yang tidak diberikan terapi tertawa stres ringan sekitar 50,0 %, stres sedang sekitar 37,5 % dan yang stres berat sekitar 12,5 % sedangkan setelah yang tidak dilakukan terapi tertawa yaitu pemberian terapi tertawa stres ringan sekiatar 50,0 %, stres sedang 37,5 % dan yang stres berat 12,5 %. Hal ini menunjukkan tidak terdapat penurunan tingkat stres yang tidak dibrikan terapi tertawa. Setelah dilihat dari presentase dapat dilihat terdapat perbedaan antara tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok Kontrol. Pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres dari berat menjadi sedang, sedang menjadi ringan dan yang ringan menjadi tidak stres sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi yaitu terapi tertawa menunjukkan tidak adanya penurunan tingkat stres, maka dapat dimaknai bahwa terapi tertawa dapat menurunkan tingkat stres.

Volume 2, Nomor 1, April 2018
JURNAL LIFE BIRTH
p-ISSN: 2580-0574 ; e-ISSN:

Tabel 5. Analisis Perbedaan tingkat stres

Tingkat stres	Kontrol				P Value
	Sebelum		setelah		
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)	
Stres Ringan	12	50	12	50	1.000*
Stres Sedang	9	37.5	9	37.5	
Stres Berat	3	12.5	3	12.5	
Total	**24**	**100**	**24**	**100**	

IV. PEMBAHASAN

Rata-rata tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun Karya Tulis Ilmiah pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi tertawa mengalami tidak stres tidak ada dengan skor berada pada kisaran 0-19, dan sekitar 6 orang mahasiswa (25,0 %) berada pada tingkat stres ringan dengan skor berada pada kisaran 20-34, serta 15 orang mahasiswa (62,5 %) berada pada tingkat stres sedang dengan skor berada pada kisaran 40-59 dan 3 orang mahasiswa (12,5 %) berada pada tingkat stres berat dengan skor berada pada kisaran ≥ 50. Setelah diberikan terapi tertawa yang tidak mengalami stres sekitar 6 orang mahasiswa (25,0 %), stres ringan sekitar 15 orang mahasiswa (62,5 %), stres sedang sekitar 3 orang mahasiswa (12,5 %) dan tidak ada mengalami stres berat. Berdasarkan tabel 5.4 hasil anlisis menggunakan *Uji t berpasangan* dengan *alternatif wilcoson* dengan tingkat kepercayaan (α= 0.005) berdasarkan hasil uji ini didapatkan nilai $p < \alpha$ (0.000<0.005) maka Ho ditolak dan Ha diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah pada kelompok intervensi Stikes Panrita Husada Bulukumba.

Adapun asumsi peneliti terkait dengan hasil penelitian bahwa penurunan tingkat stres dari mahasiswa yang sedang menyusun Karya Tulis Ilmiah sebelum pemberian terapi tertawa stres ringan sebanyak 6 orang mahasiswa hal ini dapat terjadi karena mahasiswa ini tidak terlalu memiliki beban kuliah yang berat, stres sedang sebanyak 15 orang mahasiswa hal ini dapat terjadi karena mahasiswa bingung apa yang harus untuk kemajuan karya tulis ilmiah dan khawatir jika tugas tidak terselesaikan, dan stres berat sebanyak 3 orang mahasiswa hal ini dapat terjadi dikarenakan beban pelajaran, tuntutan dari keluarganya untuk berhasil dikuliahnya serta menyusun karya tulis ilmiah. setelah diberikan terapi tertawa terjadi penurunan dari stres berat menjadi stres sedang, stres sedang menjadi stres ringan, stres

ringan menjadi tidak mengalami stres. hal ini bisa terjadi faktor informasi yang cukup sehingga tingkat stresnya menurun dari stres berat ke sedang, sedang menjadi ringan dan yang ringan menjadi tidak mengalami stres.

Hal ini didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh (saputra 2014) Berdasarkan *Uji t*, didapatkan hasil *pvalue* sebesar 0.038. Terlihat bahwa *p-value* 0.038 < α (0.05), maka disimpulkan bahwa Ho ditolak. Ini berarti bahwa ada pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap tingkat stres psikologi dalam menyusun skripsi sesudah diberikan terapi tertawa antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada mahasiswa PSIK di STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. Teori tersebut diatas diperkuat oleh Dr. Lee Berk seorang imunolog dari Loma Linda University di California USA didkutip dalam Edy Ardian Saputra, bahwa tertawa bisa mengurangi peredaran dua hormon dalam tubuh, yaitu efinefrin dan kortisol (hormon yang dikeluarkan ketika stres) yang dikeluarkan oleh hipotalamus. Kedua hormon tersebut dikeluarkan sehingga dapat menghalangi proses penyembuhan penyakit. Sedangkan dalam keadaan bahagia ataupun tertawa, maka hipotalamus akan mengeluarkan hormon endorpine yang berfungsi untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kekebalan tubuh.

Menurut (Rizkiyah, 2014) Salah satu penyebab stres mahasiswa yang mempengaruhi kelulusan adalah penyusunan Karya Tulis Ilmiah. Bagi para mahasiswa, ternyata tugas karya tulis ilmiah tersebut merupakan tugas yang tidak ringan. Pada umumnya perjalanan studi mahasiswa menjadi tersendat-sendat atau terhambat ketika menyusun Karya Tulis Ilmiah. Mahasiswa pada awalnya memiliki semangat, motivasi dan minat yang tinggi terhadap Karya Tulis Ilmiah, namun keadaan itu menurun seiring dengan kesulitan-kesulitan yang dialami. Kesulitan itu membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu.

Goldenson (1970) mengatakan bahwa stres adalah suatau kondisi atau situasi internal atau lingkungan yang membebankan tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan. Keadaan stres cenderung menimbulkan usaha ekstra dan penyesuaian baru, tetapi dalam waktu yang lama akan melemahkan pertahanan individu dan menyebabkan ketidakpuasan (Nasir & Muhith, 2011). Tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun Karya Tulis Ilmiah pada kelompok kontrol sebelum yang tidak diberikan terapi tertawa mengalami tidak stres tidak ada dengan skor berada pada kisaran 0-19, dan sekitar 12 orang mahasiswa (50,0 %) berada pada tingkat stres ringan dengan skor berada pada kisaran 20-34, serta 9 orang mahasiswa (37,5 %) berada pada tingkat stres sedang dengan skor berada pada kisaran 40-59 dan 3 orang mahasiswa (12,5 %) berada pada tingkat stres berat dengan skor

berada pada kisaran ≥ 50. Setelah yang tidak diberikan terapi tertawa yang tidak ada yang mengalami tidak stres, stres ringan sekitar 12 orang mahasiswa (50,0 %), stres sedang sekitar 9 orang mahasiswa (37,5 %) dan stres berat sekitar 3 orang mahasiswa (12,5 %).Berdasarkan tabel 5 hasil anlisis menggunakan *Uji t berpasangan* dengan *alternatif wilcoson* dengan tingkat kepercayaan (α= 0.005) berdasarkan hasil uji ini didapatkan nilai p > α (1.000>0.005) maka Ho diterima dan Ha ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna terhadap penurunan tingkat stres dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah sebelum dan sesudah yang tidak diberikan terapi tertawa di stikes panrita husada bulukumba.

Adapun Asumsi peneliti terkait dengan hasil penelitian bahwa penurunan tingkat stres dari mahasiswa yang sedang menyusun Karya Tulis Ilmiah sebelum yang tidak diberikan terapi tertawa stres ringan sebanyak 12 orang mahasiswa hal ini dapat terjadi karena mahasiswa ini tidak terlalu memikirkan tentang karya tulis ilmiah dan beban pelajaran tidak terlalu berat, , stres sedang sebanyak 9 orang mahasiswa hal ini dapat terjadi karena kehilangan kesabaran jika mengerjakan karya tulis ilmiah, sering menunda pengerjaan karya tulis ilmiah dan sering pusing, dan stres berat sebanyak 3 orang mahasiswa hal ini dapat terjadi dikarenakan tugas-tugas kuliah yang banyak dan didukung jadwal kegiatan mahasiwa kebidanan seperti praktek sambil menyusun karya tulis ilmiah. setelah yang tidak diberikan terapi tertawa tidak terjadi penurunan dari stres berat, sedang dan ringan hal ini terjadi karena pada kelompok kontrol ini tidak diberikan terapi tertawa tidak seperti pada kelompok intervensi jadi kecil kemungkinan untuk terjadi penurunan tingkat stres hal ini bisa terjadi karena faktor informasi yang kurang. Dari pemikiran tersebut maka mahasiswa tetap dalam tingkat stresnya. Dan dibutuhkan pengetahuan mahasiswa tentang alternatif yang dapat menurunkan tingkat stres yang tepat.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (saputra 2014). Berdasarkan *Uji t*, diperoleh hasil *p-value* sebesar 0.610. Terlihat bahwa *p-value* 0.610 > α (0.05), ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan secara bermakna terhadap tingkat stres psikologi dalam menyusun skripsi sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa pada responden kelompok kontrol di STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.Tertawa adalah ekspresi jiwa atau emosional yang diperlihatkan melalui raut wajah dan bunyi-bunyian tertentu. Oleh karena itu, tertawa secara fisiologis dapat dibagi menjadi dua, yaitu satu set gerakan dan produk suara. Tertawa merupakan tindakan yang sehat dan memberi 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. Otak yang dialiri darah beroksigen tinggi akan bekerja lebih baik daripada saat kekurangan oksigen (Prasetyo & Nurtjahjanti, 2011) .

Rata-rata tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun Karya Tulis Ilmiah pada kelompok intervensi sesudah diberikan terapi tertawa mengalami tidak stres yaitu sekitar 6 orang mahasiswa (25,0 %), dan sekitar 15 orang mahasiswa (62,5 %) berada pada tingkat stres ringan, serta 3 orang mahasiswa (12,5 %) berada pada tingkat stres sedang dan sres berat 0 (0 %). Ini menanndakan bahwa terjadi perubahan tingkat stres setelah diberikan terapi tertawa Sedangkan rata-rata pada kelompok control sesudah yang tidak diberikan terapi tertawa mengalami stres ringan yaitu sekitar 12 orang mahasiswa (50,0 %), dan sekitar 9 orang mahasiswa (37,5 %) berada pada tingkat stres sedang, serta 3 orang mahasiswa (12,5 %), ini menandakan tidak ada penurunan tingkat stres yang tidak diberikan terapi tertawa.Hal ini dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi tertawa benar memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat stres yang sedang menyusun karya tulis ilmiah karena dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi tertawa tidak ada pengaruh terhadap penurunan tingkat stres. Hasil anlisis menggunakan *Uji t berpasangan* dengan *alternatif wilcoson* dengan tingkat kepercayaan (α= 0.005) berdasarkan hasil uji ini didapatkan nilai p < α (0.000<0.005) maka Ho ditolak dan Ha diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol di stikes panrita husada bulukumba.

Adapun asumsi peneliti mengenai perbedaan tingkat stres ini yaitu penurunan stres mahasiswa lebih tampak pada kelompok intervensi, dapat disebabkan karna responden benar-benar menerima dan mempraktekkannya besama Fasilitator dan ditambah tersedianya media yang digunakan menunjang penyampaian tentang gerakan terapi tertawa secara detail. Jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi tertawa, kelompok intervensi juga lebih mampu memahami dan mendapatkan informasi dengan jelas karena adanya responden dan fasilitator.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (saputra 2014). Berdasarkan *Uji t*, diperoleh hasil *p-value* sebesar 0.610. Terlihat bahwa *p-value* 0.610 > α (0.05), ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan secara bermakna terhadap tingkat stres psikologi dalam menyusun skripsi sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa pada responden kelompok kontrol di STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. Hal ini sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyo dan Nurtjahjanti) Analisis data penelitian menggunakan statistik nonparametrik *Mann-Whitney U-Test*. Terlihat bahwa nilai p hitung berdasarkan

statistik z adalah 0,000 yang lebih kecil dari taraf nyata (p<0,05). Hal ini menunjukkan data *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki perbedaan yang signifikan, dengan demikian hipotesis penelitian dapat diterima. Hal ini sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Supardi dan Fatmawati, 2014) 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. Adapun asumsi peneliti mengenai perbedaan tingkat stres ini yaitu penurunan stres mahasiswa lebih tampak pada kelompok intervensi, dapat disebabkan karna responden benar-benar menerima dan mempraktekkannya besama Fasilitator dan ditambah tersedianya media yang digunakan menunjang penyampaian tentang gerakan terapi tertawa secara detail. Jika dibandikan dengan kelompok control yang hanya didapatkan informasi dri protap terapi tertawa, kelompok intervensi juga lebih mampu memahami dan mendapatkan informasi dengan jelas karena adanya responden dan fasilitator

Pelatihan terapi tawa merupakan suatu pelatihan yang bisa membuat hidup lebih sehat, tenang, dan nyaman, serta menunjukkan getaran otak pada frekuensi gelombang alfa yang membuat orang merasa rileks dan santai. Dengan tertawa akan menunjang kesehatan karena menghambat aliran kortisol, yaitu hormon stres yang meningkatkan tekanan darah. (Lestari, 2011). Menurut Dr. Lee S. Berg, peneliti dari Universitas Loma Linda California Amerika Serikat, mengatakan bahwa tertawa bisa mengurangi tingkat hormon stres di dalam tubuh sekaligus meningkatkan imunitas sehingga kekebalan tubuh akan bertambah. Jika kita bisa hidup dengan senyuman dan tawa, akan membuat tubuh lebih segar serta bermanfaat dalam menekan stres yang sering kita hadapi. Tertawa yang kelihatannya kecil dan hanya berlangsung sesaat ternyata sangat bermanfaat dalam hidup dan bertahan cukup lama (Lestari, 2011).

Pelatihan tawa merupakan suatu kegiatan yang membuat hidup lebih nyaman, serta menunjukkan getaran otak pada frekuensi gelombang alfa yang membuat orang merasa rileks dan santai. Ketika seseorang mengalami stres, akan keluar hormon adrenalin yang mempengaruhi tekanan darah dan mengakibatkan jantung berdebar keras. Pada saat kita tertawa, tubuh akan melepaskan hormon adrenalin dan secara otomatis tercipta efek antiadrenalin dan menghambat kerja hormon adrenalin dalam aliran darah, sehingga ketegangan merada dan tekanan darah menurun (Lestari, 2011). Pemberian stimulasi humor dalam pelaksanaan terapi diperlukan untuk membantu beberapa orang yang mengalami kesulitan memulai tertawa tanpa adanya alasan yang jelas. Stimulasi humor yang dimaksud

dapat diberikan dalam bentuk berbagai media, seperti VCD, *notes*, badut, dan komik. Apabila stimulasi humor tersebut diberikan sebagai satu-satunya stimulus untuk menghasilkan tawa dalam *setting* terapi, maka terapi yang diberikan akan disebut sebagai terapi humor, namun jika dikombinasikan dengan hal-hal lain dalam rangka menciptakan tawa alami (misalnya dengan yoga atau meditasi) akan disebut sebagai terapi tawa. Jadi dalam pelaksanaannya, terapi tawa melibatkan proses humor, tawa, yoga tawa, relaksasi, dan meditasi (Prasetyo & Nurtjahjanti, 2011).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres yang sedang menyusun karya tulis ilmiah prodi diploma III kebidanan Stikes Panrita Husada Bulukumba. Setelah dibandingkan antara kelompok intervensi dan kelompok control, kelompok yang diberika terapi tertawa yang memiliki pengaruh. Bagi institusi rumah sakit diharapkan dapat mempertimbangkan untuk diterapkannya sebagai asuhan keperawatan dengan pemberian terapi tertawa dalam mengurangi tingkat stres pada setiap pasien yang dirawat di rumah sakit.

DAFTAR PUSTAKA

Augesti, G. (2014). *Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung* .

Ali, M., & Asrori, M. (2010). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik.* jakarta: PT Bumi Aksara.

Bannepadang, C. (2016). *Hubungan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa dan Dosen Pembimbing Dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Semester VIII di Stikes Tana Toraja Tahun 2016* .

Bingku, T. A., Bidjuni, H., & wowiling, F. (2014). *Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Reguler dengan Mahasiswa Ekstensi dalam Proses Belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran* .

Jahja, Y. (2013). *Psikologi Perkembangan.* Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.

Khair, Y. (2014). *Konsep Terapi Tertawa* .

KNEPK. (2012). *Etika Penelitian.*

Legiran, Aziz, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*

Lestari, E. F. (2011). *Pengaruh Pelatihan Tawa Tertawa Penurunan Tingkat Stres pada Lanjut Usia (Lansia) yang Tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali* .

Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-Dasar keperawatan Jiwa.* jakarta: selemba medika.

Pieter, H. Z., & Lubis, N. L. (2010). *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Prasetyo, A. R., & Nurtjahjanti, H. (2011). *Pengaruh Penerapan Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja pada Pengawai Kereta Api* .

Price, S., & price, L. (1996). *Aromaterapi Bagi profesi Kesehatan.* london.

Resdasari, A., & Nurtjahjanti, H. (2011). *pengaruh penerapan terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres kerja pada pengawai kereta api* .

Rizkiyah, N. L. (2014). *Kejadian Stres dalam Penyusunan Karya Tulis ILmiah Mahasiswa D3 Keperawatan Poltekkes Majapahit* .

Rozaq, A. (2014). *Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi* .

Saam, Z., & Wahyuni, S. (2013). *Psikologi Keperawatan.* Jakarta: Rajawali Pers.

Saputra, E. A. (2014). *Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Tingkat Stres Psikologi dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa PSIK di Stikes Ngudi Waluyo Ungaran* .

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian Keperawatan.* Yogyakarta: Gava Media.

Supardi. (2016). *Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Penurunan Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fisioterapi Semester Akhir di Universitas Aisyiyah Yogyakarta* .

Syamsuddin, Muriyati, Asdinar., & Sumarni. (2015). *Pedoman Praktis Metode Penelitian Internal.* Ponorogo: CV. Wade Group.