

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP SKOR STRES
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI PROGRAM
STUDI KEPERAWATAN UNIVERSITAS
TANJUNGPURA PONTIANAK**

***THE EFFECT OF LAUGHTER THERAPY ON STRESS SCORE IN
STUDENTS THE END AT PROGRAM STUDY
OF NURSING TANJUNGPURA UNIVERSITY PONTIANAK***

Suci Wahyuni^{*}, Yoga Pramana^{}, Djoko Priyono^{***}**

^{*}Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura
(suci234wahyuni@gmail.com) ^{**}Dosen Program Studi Keperawatan Universitas
Tanjungpura^{***}Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura

ABSTRAK

Latar Belakang : Mahasiswa tingkat akhir memiliki tugas untuk menyelesaikan skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Dalam proses mengerjakan skripsi seringkali terdapat berbagai kendala sehingga menyebabkan terjadinya stres. Hasil survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) pada tahun 2013 di Amerika, menjelaskan satu diantara masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres. 9 dari 10 mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi mengalami tanda dan gejala dari stres. Satu diantara upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres dan dapat membantu merubah stres negatif menjadi stres positif adalah dengan terapi tertawa.

Tujuan : Mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap skor stres pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

Metode : Penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian *quasy experiment* dengan jenis penelitian *pre and post test control group design* pada 32 responden. Instrumen menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dan jenis analisis menggunakan uji *paired t-test*.

Hasil : Setelah diberikan terapi tertawa pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan adanya penurunan skor *Perceived Stress Scale* (PSS) yang ditunjukkan oleh uji *paired t-test* yang memberikan nilai signifikan $p=0,000$.

Kesimpulan : Ada pengaruh terapi tertawa terhadap skor stres pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. Sehingga terapi tertawa dapat direkomendasikan untuk membantu mengurangi skor stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci : Stres, Mahasiswa, Terapi Tertawa.

ABSTRACT

Background : Final year students have the task to complete the thesis as a requirement to obtain a college degree. In the process of working on a thesis often there are many obstacles that cause stress. Results of a survey conducted by the American College Health Association (ACHA) in 2013 in the United States, explaining one among the major problem faced by students in the world of college is stressful. 9 of 10 graduate student who worked on the thesis experiencing signs and symptoms of stress. one of the effort coulddone for coping with stress and can help transform negative stress into positive stress is to laugh therapy.

Aim : To know the effects of laughter therapy against stress scores in the final year students at the Program study of Nursing Tanjungpura University Pontianak.

Methods : The quantitative research study design quasy experiment with this type of research pre and posttest control group design on 32 respondents. Instrument using questionnaires Perceived Stress Scale (PSS) and the type of analysis using a paired t-test.

Results : After being given a laughter therapy in the final year students showed a decrease in score Perceived Stress Scale (PSS) indicated by paired t-test which provides significant p value = 0.000.

Conclusion: There is laughter therapy effect against scores stress in the final year students at the Program Study of Nursing Tanjungpura University Pontianak. So that laughter therapy can be recommended to help reduce stress scores in their final year.

Keywords : Stress, Student, Laughter Therapy.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sebutan yang diberikan kepada individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi^[1]. Mahasiswa memiliki berbagai tugas dalam proses menuntut ilmu satu diantaranya yaitu menyelesaikan skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Dalam proses mengerjakan skripsi seringkali terdapat berbagai kendala yang jika tidak mampu dikelola dengan baik akan menimbulkan tekanan yang akan membuat mahasiswa rentan mengalami stres^[2]. Tekanan-tekanan tersebut akan membentuk eustres (stres positif) yang membuat mahasiswa semakin terpacu dalam belajar dan menyelesaikan skripsinya. Namun, selain itu tekanan-tekanan ini juga dapat menimbulkan distres (stres negatif) yang membuat mahasiswa merasa cemas, mudah marah, dan kehilangan motivasi secara psikologis untuk belajar sehingga menghambat proses penyelesaian skripsi^[3].

Hasil survei yang dilakukan oleh American College Health Association (ACHA) pada tahun 2013 di Amerika, menjelaskan satu diantara masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres. Sebanyak 27,9 % dari total 32.964 mahasiswa mengakui bahwa stres menjadi penghalang bagi performa akademik mereka^[4]. Penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati & Sari pada mahasiswa STIKES PKU muhammadiyah

Surakarta, mendapatkan data 86,8% mahasiswa mengalami stres sedang, 9,4% mahasiswa mengalami stres ringan, dan sebanyak 3,8% mahasiswa mengalami stres berat saat menghadapi skripsi^[5]. Dalam penelitian yang dilakukan Andriyani pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa mahasiswa dengan stres rendah berjumlah 20 responden (52,6%) dan mahasiswa dengan tingkat stres tinggi berjumlah 18 responden (47,4%) dari total 38 responden^[6]. Kemudian penelitian Augesti pada 100 mahasiswa angkatan akhir, terdapat 45 responden (45%) mengalami stres ringan, 47 responden (47%) mengalami stres sedang dan 8 responden (8%) mengalami stres berat^[7]. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Agung dan Budiani pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tergolong cukup tinggi yaitu 97,0 % dari 34 mahasiswa berada pada kategori tingkat stres tinggi^[8].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan data bahwa mahasiswa program studi keperawatan yang masih aktif pada semester genap tahun 2018 berjumlah 328 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa reguler A dan reguler B dari angkatan tahun 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, dan 2017. Mahasiswa yang berada pada tingkat akhir berjumlah 146 mahasiswa. Telah dilakukan wawancara kepada 10 mahasiswa

program studi keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi yang dipilih secara acak dari mahasiswa regular A dan mahasiswa regular B. Dari hasil studi literatur yang dilakukan pada 10 mahasiswa tersebut, ditemukan fenomena bahwa 9 dari 10 mahasiswa mengalami stres saat mengerjakan skripsi dan mereka mengalami beberapa tanda dan gejala dari stres. Tanda dan gejala yang paling sering dirasakan seperti sering mengalami sakit kepala, mengalami penurunan nafsu makan, perubahan pola tidur, sulit berkonsentrasi, dan sering mengalami penurunan motivasi dalam proses mengerjakan skripsi.

Berdasarkan pemaparan fenomena tersebut, dibutuhkan sebuah intervensi untuk mengurangi skor stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Intervensi yang diyakini dapat menurunkan skor stres adalah terapi tertawa. *Humor* (terapi tertawa) merupakan teknik yang mudah dilakukan dan diyakini dapat menurunkan stres pada mahasiswa. Secara fisiologis tertawa dapat melepaskan *endorfin* ke dalam sirkulasi darah dan dapat menghilangkan perasaan stres^[9]. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi tertawa terhadap skor stres pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian

quasy experiment dengan jenis penelitian *pre and post test control group design*. Pada desain ini responden penelitian dibagi menjadi dua kelompok. Satu kelompok adalah kelompok perlakuan, sedangkan kelompok lain adalah kelompok kontrol sebagai pembandingan.

Sebelum perlakuan pada semua kelompok telah dilakukan pengukuran awal (*pre test*) untuk menentukan nilai awal responden sebelum perlakuan. Selanjutnya pada kelompok perlakuan dilakukan intervensi terapi tertawa sedangkan pada kelompok kontrol responden melakukan intervensi *treatment as usual* (intervensi yang biasa dilakukan oleh responden selain terapi tertawa). Setelah perlakuan kemudian dilakukan pengukuran akhir (*post test*) pada semua kelompok untuk menentukan efek intervensi terapi tertawa pada responden.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi yang berjumlah 146 mahasiswa di program studi keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. Sampel pada penelitian ini berjumlah 32 responden yang terdiri dari 16 kelompok kontrol dan 16 kelompok perlakuan. Sampel dipilih dengan kriteria inklusi dan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan variabel independen yaitu terapi tertawa dan variabel dependen yaitu skor stres pada mahasiswa tingkat akhir. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Perceived Stress*

Scale (PSS-10) yang terdiri dari 10 pertanyaan.

HASIL

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.

karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	f	%	f	%
Usia				
Remaja Akhir	16	100	15	93,7
Dewasa Awal	0	0	1	6,3
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	1	6,3	4	25
Perempuan	15	93,8	12	75

Sumber: Data Primer (2018)

Berdasarkan tabel 4.1 karakteristik responden dengan kategori usia didapatkan pada rentang usia remaja akhir yaitu (17–25 tahun) dengan jumlah 31 orang (96,9%) dan usia dewasa awal (26-35 tahun) sebanyak 1 orang (3,1%).

Jenis kelamin responden yang paling banyak adalah perempuan yaitu dengan jumlah 27 responden (84,4%). Jenis kelamin pada kelompok perlakuan sebagian besar adalah perempuan sebanyak 15 responden (93,8%). Demikian juga pada kelompok kontrol sebagian besar jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 12 responden (75%).

Tabel 4.2 Statistik deskriptif skor stres mahasiswa tingkat akhir pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

kelompok	Min-Max		Mean		SD	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
	-	-test	-	-test	-	t-test
	test		test		test	test
Kontrol	14-22	15-23	19,13	20,06	2,306	2,462
Perlakuan	10-26	9-21	20,50	15,75	4,066	2,978

Sumber : Data Primer (2018), telah diolah.

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan skor stres pada responden sebelum dan sesudah dilakukannya terapi tertawa pada mahasiswa tingkat akhir menggunakan instrument *Perceived Stress Scale* (PSS) menunjukkan hasil skor yang bervariasi antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Rerata skor pada kelompok kontrol mengalami peningkatan 0,93 yaitu dari 19,13 pada saat pre-test menjadi 20,06 saat post-test. Sedangkan pada kelompok perlakuan rerata skor mengalami penurunan 4,75 yaitu dari 20,50 pada saat pre-test menjadi 15,75 setelah post-test.

Tabel 4.3 Distribusi Hasil Uji Beda Skor Stres Pre-Test dan Post-Test terapi terawa pada Mahasiswa Tingkat Akhir Kelompok Perlakuan di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak

Variabel Skor	Mean	SD	t	p Value
Pre-test	20,50	4,066	7,472	0,000
Post-test	15,75	2,978		

Sumber : *paired t-test*

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari total 16 responden pada kelompok perlakuan terapi tertawa didapatkan nilai $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan ada pengaruh terapi tertawa kelompok perlakuan pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

Tabel 4.4 Distribusi Hasil Uji Beda Skor Stres Pre-Test dan Post-Test pada Mahasiswa Tingkat Akhir Kelompok kontrol di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

Variabel Skor	Mean	SD	t	p Value
<i>Pre-test</i>	19,13	2,306	-1,775	0,096
<i>Post-test</i>	20,06	2,462		

Sumber : *paired t-test*

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, dari total 16 responden kelompok kontrol dapat dikatakan ada pengaruh jika $p < 0,05$. $p = 0,096$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

Tabel 4.5 Distribusi Hasil Uji Perbedaan Skor Stres pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

kelompok	Mean	SD	t	p Value
<i>Perlakuan (Post-test)</i>	15,75	2,978	-4,464	0,000
<i>Kontrol (Post-test)</i>	20,06	2,462		

Sumber : *independent sample t-test*

Berdasarkan tabel 4.5 diatas antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol diperoleh $p = 0,000 < 0,05$, artinya ada perbedaan skor stres pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi tertawa berpengaruh terhadap skor stres pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan Terakhir, dan Status Pekerjaan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada 32 responden mahasiswa tingkat akhir dari angkatan 2011, 2012, 2013 dan 2014 yang sedang mengerjakan skripsi didapatkan bahwa seluruh responden berada pada usia produktif yaitu 21-26 tahun dan terdapat 2 kategori usia responden yaitu remaja akhir (17-25 tahun) dan dewasa awal (26-35 tahun). Rentang usia remaja akhir (17-25 tahun) merupakan jumlah terbanyak dari responden dengan jumlah 31 orang (96,9%) dan usia dewasa awal (26-35 tahun) merupakan yang paling sedikit yaitu sebanyak 1 orang (3,1%).

Penelitian yang dilakukan oleh Afdila yang menyatakan bahwa pada usia yang lebih dewasa biasanya seseorang menjadi lebih mampu mengontrol stres yang dialaminya jika dibandingkan dengan mereka yang masih berusia kanak-kanak maupun usia lanjut^[10]. Semakin dewasa usia seseorang biasanya akan semakin menunjukkan kematangan jiwa, semakin bijaksana, semakin mampu berpikir rasional, semakin mampu mengendalikan emosi, dan dapat menunjukkan intelektual dan psikologisnya, sehingga mereka semakin toleran terhadap pandangan dan perilaku yang berbeda dari dirinya. Pada tingkatan usia yang semakin tinggi, stres cenderung semakin rendah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang, maka kemampuan seseorang dalam hal pengelolaan stres semakin baik, sehingga skor stres akan semakin rendah pada usia yang semakin meningkat walaupun dengan karakteristik stresor yang sama. Usia 21-22 merupakan usia terbanyak dari

populasi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap rentang usia dalam penelitian ini memiliki kesempatan yang sama untuk terjadinya stres hal ini tergantung pada kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan stresor yang dihadapinya dalam proses mengerjakan skripsi.

Jenis kelamin responden yang paling banyak adalah perempuan yaitu dengan jumlah 27 responden (84,4%). Jenis kelamin pada kelompok perlakuan sebagian besar adalah perempuan sebanyak 15 responden (93,8%). Demikian juga pada kelompok kontrol yang sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 12 responden (75%). Hal ini dipengaruhi oleh jumlah populasi mahasiswa perempuan lebih banyak jumlahnya dibandingkan populasi mahasiswa laki-laki yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

Penelitian Handayani yang menunjukkan bahwa frekuensi responden yang mengalami stres lebih banyak pada responden berjenis kelamin perempuan dari pada yang berjenis kelamin laki-laki, hal ini dipengaruhi oleh faktor hormon CRF (*corticotropine releasing factor*) yang mempengaruhi stres pada perempuan^[11]. Hormon CRF lebih erat terikat pada protein stres sel-sel otak perempuan, sehingga membuatnya lebih sensitif terhadap dampak dari perubahan hormon tersebut. Sedangkan pada laki-laki, otak dapat mengurangi kadar protein,

menghentikan hormon dari pengikatan dan mengurangi dampaknya terhadap stres^[12].

Karakteristik dari respon stres merupakan hasil dari respon *neuroendokrin* yang terintegrasi serta terdapat perbedaan individual dalam berespon terhadap stresor yang sama^[9]. Sehingga walaupun terpapar oleh stresor yang sama, perempuan dapat memiliki respon yang berbeda dengan laki-laki sehingga respon tersebut dapat membuat perempuan cenderung lebih banyak mengalami stres jika dibandingkan dengan laki-laki.

Skor Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Tertawa pada Kelompok Perlakuan

Pada penelitian ini kelompok perlakuan diberikan intervensi terapi tertawa. Sebelum dilakukan intervensi, responden dilakukan pengukuran skor stres terlebih dahulu (*pre-test*) dengan hasil rata-rata 20,50. Kemudian dilakukan intervensi terapi tertawa sebanyak 2 kali dan dilakukan pengukuran skor stres (*post-test*) dengan hasil nilai rata-rata 15,75. Hasil menunjukkan penurunan skor stres 4,75 melalui uji *paired t-test* dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi tertawa terhadap mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Astuti bahwa tertawa merupakan penangkal stres paling baik, murah, dan mudah dilakukan. Satu putaran tawa yang bagus akan mengurangi tingkat hormon stres yaitu *epinephrine* dan

cortisol. sehingga dapat dikatakan bahwa tawa adalah sebuah bentuk meditasi dinamis atau relaksasi bagi tubuh^[13]. Penelitian Ginting dan Saputra menyatakan bahwa dengan tertawa dapat memberikan manfaat terhadap kesehatan karena tertawa merupakan kegiatan antistres, yang dapat membantu seseorang menjadi lebih percaya diri, memperkuat sistem kekebalan tubuh, mencegah depresi, dan juga sebagai pendekatan holistik^[14].

Terapi tertawa yang telah dilaksanakan tahap demi tahap dapat membuat responden yang mengikuti terapi merasakan manfaat dari terapi yang telah dilakukan. Dengan melakukan terapi tertawa bisa merangsang pengeluaran hormon *endorphin* dan *serotonin* pada responden kelompok perlakuan, yaitu hormon ini sejenis *morfin* alami tubuh dan juga *melatonin* yang merupakan zat yang baik untuk otak sehingga responden bisa merasa lebih tenang dan rileks. Perasaan yang tenang dan rileks pada kelompok perlakuan dapat mempengaruhi penurunan skor stres karena dengan terapi tertawa yang telah dilakukan dapat meningkatkan energi responden dalam merespon stres, memberi perasaan rileks, mempertahankan kesehatan mental dan membuat emosi menjadi lebih positif.

Skor Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Tertawa pada Kelompok Kontrol

Pada penelitian ini kelompok kontrol diberikan perlakuan *treatment as usual* yang berarti responden melakukan intervensi

yang biasa dilakukan oleh responden selain terapi tertawa dan peneliti tidak membatasi responden untuk mengatasi stres yang dialaminya. Selama penelitian dilakukan pengukuran skor stres (*pre-test*) dengan hasil nilai rata-rata 19,13 kemudian nilai rata-rata menjadi 20,06 setelah dilakukan pengukuran skor stres (*post-test*). Terdapat peningkatan sebesar 0,93 melalui uji t-test berpasangan sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. Namun penelitian ini juga terdapat 5 responden (31%) kelompok kontrol yang mengalami penurunan skor stres dan terdapat 11 responden (69%) yang mengalami peningkatan skor stres dari total 16 responden kelompok kontrol. Rata-rata skor stres pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh apapun, hal ini dapat disebabkan oleh stresor yang terjadi baik secara internal atau eksternal dan beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi respon setiap individu dalam mengatasi stres tersebut^[9].

Seseorang dapat saja menerima intensitas atau besarnya stresor sebagai minimal, sedang, atau berat. Makin besar stresor, makin besar respons stres yang ditimbulkan. Pemajanan terhadap stresor mengakibatkan respon adaptif psikologis yang dapat terjadi konstruktif atau destruktif. Perilaku konstruktif membantu individu menerima tantangan untuk menyelesaikan stres. Bahkan stres dapat konstruktif misalnya stres dapat menjadi tanda bahwa ancaman

sehingga seseorang dapat melakukan tindakan untuk mengurangi keparahannya. Perilaku destruktif mempengaruhi orientasi realitas, kemampuan pemecahan masalah, kepribadian, dan situasi yang sangat mengancam (misalnya jika seseorang tidak mampu bertindak melepaskan diri dari stresor). Perilaku adaptif psikologis juga disebut sebagai mekanisme koping. Mekanisme ini dapat berorientasi pada tugas, yang mencakup penggunaan teknik pemecahan masalah secara langsung untuk menghadapi ancaman, atau dapat juga mekanisme pertahanan ego, yang tujuannya adalah untuk mengatur distres sehingga memberikan perlindungan individu terhadap stres^[9]. Dari total 16 responden pada kelompok kontrol, 5 diantaranya mengalami penurunan skor stres, hal ini dapat terjadi mungkin karena 5 responden tersebut memiliki koping yang adaptif dalam menghadapi stresor.

Perilaku adaptif individu dapat membantu meningkatkan kemampuan seseorang untuk menghadapi stresor. Perilaku ini diarahkan pada penatalaksanaan mereka dalam menghadapi stres. Sehingga dengan stresor yang sama, stres yang dialami dapat berbeda-beda dan mereka menganggap stres sebagai suatu tanda bahwa stres tersebut harus diatasi sehingga mereka dapat melakukan tindakan untuk mengurangi keparahannya. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Lewis, Heitkemper, Dirksen, O'Brien dan Bucher bahwa terdapat banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi respon seseorang terhadap stres yang dapat berupa pengaruh internal dan eksternal^[15].

Faktor internal diantaranya seperti usia, status kesehatan, karakter kepribadian, pengalaman sebelumnya dengan stresor, status nutrisi dan kualitas tidur. Kemudian dari faktor lain seperti pengaruh budaya dan etnis, status sosial ekonomi, dukungan sosial, spiritual, dan jumlah stresor yang sudah dialami yang merupakan faktor eksternal. Dari berbagai faktor-faktor tersebut sehingga dapat mempengaruhi skor stres pada kelompok kontrol. Selain penurunan skor, juga terdapat peningkatan skor stres yang dialami 11 responden. Dari hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, responden mengatakan bahwa stresor yang sangat dirasakan saat ini adalah batas waktu sidang akhir yang semakin dekat. Terdapat beberapa responden yang masih dalam tahap penelitian sehingga mereka merasa terburu-buru dan takut tidak dapat mengikuti profesi ners pada semester depan. Selain itu kesulitan dalam mendapatkan responden, kesulitan mencari referensi, dan bingung dalam melakukan pengolahan data juga mereka ungkapkan. Sehingga hal tersebut mungkin menjadi faktor yang menyebabkan peningkatan skor pada 11 responden kelompok kontrol.

Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Skor Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan skor stres pada kelompok perlakuan

dan kelompok kontrol. Diperoleh hasil mean kelompok perlakuan yaitu 15,75 dan mean kelompok kontrol 20,06 dengan nilai *p value* 0,000 < 0,05 menggunakan *uji independent sample t-test*. Berdasarkan data diatas dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan terdapat pengaruh intervensi terapi tertawa terhadap skor stres mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

Sejalan dengan penelitian Saifudin yang mengatakan tertawa dapat menstimulasi pengeluaran zat *serotonine*, dan *endorphine* dalam tubuh, hormon ini sangat dibutuhkan otak untuk membuat tubuh menjadi lebih tenang, bahagia dan nyaman. Dengan tertawa dapat mengurangi rasa ingin sendiri^[16]. Hal ini karena tawa membuat kita ingin bersosialisasi dengan orang lain dan meringankan rasa kesendirian. Tindakan menggerakkan otot-otot wajah membentuk ekspresi yang berkaitan dengan kesukacitaan dapat memberikan efek positif yang berdampak pada sistem saraf pusat^[17]. Pendapat yang sama disampaikan oleh Samodara yang mengatakan bahwa pada saat tertawa otot-otot wajah akan berkontraksi, dengan gerakan mulut terbuka dan tertutup sehingga dapat menangkap lebih banyak oksigen. Dengan terpenuhinya oksigen dalam otak dapat menurunkan temperatur otak, dengan kata lain dapat membuat otak lebih dingin karena asupan oksigen terpenuhi. Sehingga dengan kondisi otak yang dingin dapat mempengaruhi pengeluaran hormon *serotonin*, *endofrin* dan *melatonin* yang akan membuat seseorang

merasa tenang, nyaman dan bahagia^[18].

Pendapat ini juga sejalan dengan Ruspawan dan Wulandari yang menyatakan bahwa saat tertawa akan terjadi rangsangan efektif pada sebagian besar otot mulut. Saat mulut terbuka dan tertutup ini, ada suatu dorongan untuk mengisap udara yang cukup, sehingga dapat menangkap lebih banyak oksigen. Oksigen ini akan dialirkan ke seluruh tubuh dalam jumlah yang lebih banyak. Jumlah oksigen yang cukup banyak dalam sistem peredaran darah mempengaruhi pengeluaran neurotransmitter yakni hormon *serotonin*, *endofrin* dan *melatonin* yang membawa keadaan emosi dan perasaan keseluruhan bagian tubuh menjadi lebih positif^[19].

Responden pada kelompok perlakuan yang telah mengikuti terapi tertawa tampak lebih bahagia, ceria dan tenang dibandingkan dengan sebelumnya. Hal ini disebabkan oksigen yang terpasok keseluruhan tubuh termasuk ke otak dapat membuat seseorang merasa rileks dan lebih terbuka sehingga membuat fikiran lebih positif dalam menghadapi sesuatu hal atau stresor.

Pada penelitian Supardi yang menyatakan bahwa tertawa dapat membantu membentuk pola pikir positif sehingga seseorang akan berpikir dengan cara yang lebih positif dan tertawa akan merelaksasikan otot-otot yang tegang^[20]. Dengan cara yang berfikir positif akan membantu responden menghadapi stresor dengan cara yang positif sehingga stres yang negatif dapat berubah menjadi positif dan membantu responden menjadi lebih

bersemangat dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi.

Sejalan dengan pendapatnya Nurwela yang mengatakan bahwa responden yang memiliki pemikiran yang positif, dapat mengungkapkan perasaan, dan melakukan interaksi dengan lebih baik lagi dengan orang lain setelah pemberian terapi tertawa^[21]. Seperti yang dijelaskan pada penelitian Desinta bahwa responden dapat merasakan emosi yang positif saat melakukan maupun setelah mengikuti terapi tertawa^[22]. Dengan kondisi fisik, pikiran, serta emosi yang positif sehingga mereka menjadi lebih bersemangat untuk melakukan sesuatu serta merasa termotivasi dalam beraktivitas sehari-hari terutama dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Dari 16 responden yang kelompok perlakuan, terdapat 15 responden dengan kategori stres sedang dan 1 responden yang mengalami stres ringan pada pengukuran pre-test, setelah dilakukan terapi tertawa tingkat stres pada 3 responden menurun dari stres sedang menjadi stres ringan. Sehingga jumlah responden yang mengalami stres sedang menjadi 11 responden dan yang mengalami stres ringan sebanyak 4 responden.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh terapi tertawa terhadap skor stres mahasiswa tingkat akhir, maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan ada pengaruh terapi tertawa terhadap skor stres mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

Sehingga dengan terapi tertawa dapat membantu menurunkan skor stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

SARAN

Saran bagi responden agar terapi tertawa dapat menjadi kontribusi yang dapat diterapkan dalam penanganan stres yang mudah untuk diaplikasikan sehingga membantu menurunkan skor stres.

Saran bagi peneliti selanjutnya agar menggunakan peningkatan perbaikan metode dengan menggunakan eksperimen murni dan menggunakan intervensi lain pada kelompok kontrol sebagai pembanding. Selain itu peneliti selanjutnya dapat menambahkan jumlah sampel yang lebih banyak dan dapat menyiapkan lingkungan yang lebih efektif agar responden lebih mudah berkonsentrasi ketika proses terapi tertawa.

KEPUSTAKAAN

1. Paususeke, L. J., Bidjuni, H., & Lolong, J. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan skripsi Di Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan Unsrat Manado. *Jurnal Keperawatan* 2015; 3(2).
2. Rafikasari, M. N. Hubungan antara efikasi diri dengan strategi coping pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta 2015, Doctoral dissertation.
3. Suwidagdho, D. Efektivitas Terapi Tawa Untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Pada

- Siswa Kelas Xi Di Sma 11 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 2016; 5(5).
4. Hata, Y. D. Pengaruh terapi kognitif teknik problem solving terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa baru. Widya Mandala Catholic University Surabaya 2017, Doctoral dissertation.
 5. Fatmawati, V., & Sari, T. P. Hubungan antara tingkat stres dengan kesiapan dalam menghadapi karya tulis ilmiah. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian* 2015; 12(02).
 6. Andriyani, A. Efektivitas Muhasabah dan Tafakur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 2017; 13(2), 163-170.
 7. Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. Differences in Stress Level between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University. *Jurnal Majority* 2015; 4(4).
 8. Agung, G., & Budiani, M. S. Hubungan kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Online Universitas Surabaya* 2013; 1(02).
 9. Potter, P. A., dan Perry, A. J. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 7. Jakarta : EGC, 2010.
 10. Afdila, J. N. Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi. Universitas Airlangga 2016, Doctoral dissertation.
 11. Handayani, W. P., Setiawan, D. I., & Widayati, R. W. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Menghadapi Objektivitas Structured Clinical Examination pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta* 2017; 4(1), 106-111.
 12. Zulfan, S., & Wahyuni, S. *Psikologi keperawatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014.
 13. Astuti, N. *Terapi Sehat dengan Tertawa*. Jakarta Selatan: Tugu Publisher, 2011.
 14. Ginting, B. B., & Saputra, O. Terapi Tertawa dan Kaitannya Terhadap Ambang Batas Nyeri Penyakit Muskuloskeletal. *Jurnal Majority* 2016; 5(4), 39-43.
 15. Lewis, S., Heitkemper. M., Dirksen, s; O' Brien, P., & Bucher, L. *Medical – Surgical nursing : Assessment and management of clinical problems*. Missouri : Elsevier, 2007.
 16. Saifudin, M., dan Widarti. Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Werdha Mental Kasih di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. 2014; Vol. 3, No. 19.
 17. Dumbre, S. *Laughter Theraphy*. *Journal of Pharmaceutical and Scientific* 2012.

18. Samodara, C., Palandeng, H., Kallo, V, D. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Kota Manado. E-Jurnal Keperawatan 2015; Vol. 3, No. 2.
19. Ruspawan, I. D. M. & Wulandari, N. M. D. Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di PSTW Wana Seraya Denpasar. Jurnal Skala Husada 2011; 1(9).
20. Supardi. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fisioterapi Semester Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Jurnal Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta 2016.
21. Nurwela, T, S. Efektivitas Terapi Tertawa Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia. Jurnal Ilmiah Kedokteran 2015; 4 (1) : 62 – 76.
22. Desinta, Sheni., Ramdhani, Neila. Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi. Jurnal Psikologi 2013; 40 (1): 15-27.