

LAUGHTER THERAPY MENURUNKAN ANSIETAS MAHASISWA TINGKAT I STIKes SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2018

LAUGHTER THERAPY REDUCES ANXIETY ON FIRST YEAR STUDENTS OF STIKes SANTA ELISABETH MEDAN IN 2018

Mestiana Br Karo¹, Lindawati Simorangkir², Lestariani Gea³

^{1,2}Dosen Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

³Mahasiswa Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

Email: lindasimorangkir79@gmail.com

ABSTRAK

Ansietas adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Rasa cemas yang berlebihan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Mahasiswa sering mengalami cemas, akibat dari faktor psikososial, dimana mahasiswa tidak merespon secara tepat terhadap *stressor* misalnya terhadap situasi lingkungan yang baru. *Laughter therapy* atau terapi tawa merupakan penangkal stres, sakit dan konflik yang kuat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *laughter therapy* terhadap ansietas mahasiswa tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2018. Desain penelitian menggunakan rancangan *One Group Pre-Post Test Design*. Teknik pengambilan sampel dipilih dengan menggunakan *quota sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 63 orang. Hasil penelitian sebelum diberikan *laughter therapy*, rata-rata tingkat ansietas 1,83. Kemudian setelah diberikan *laughter therapy* terdapat penurunan menjadi 0,98. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* dengan nilai *p value* = 0,0001 ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh *laughter therapy* terhadap ansietas mahasiswa tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2018. Dari hasil penelitian di harapkan mahasiswa dapat melakukan *laughter therapy* sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dialami dan membuat lebih tenang dan rileks.

Kata kunci: Ansietas, *Laughter Therapy*, Mahasiswa

ABSTRACT

Anxiety is a reaction that anyone can experience. Excessive anxiety will hinder a person's function in his life. Students often experience anxiety, as a result of psychosocial factors, where students do not respond appropriately to stressors, for example, new environmental situations. Laughter therapy is a powerful antidote to stress, illness and conflict. The purpose of this study was to determine the effect of child therapy on the anxiety of first-year students of STIKes/Health Institute of Santa Elisabeth Medan in 2018. The research design applied One Group Pre-Post Test Design. The sampling technique was selected using quota sampling, with a total sample of 63 people. The results of the study revealed that the average anxiety level of the students was 1.83 before being given the laughter therapy. After the laughter therapy, the average of students' anxiety level decreased into 0.98. The Wilcoxon test showed the comparison score before and after the therapy, with p value 0.0001 ($p < 0.05$). This also means that there was an effect of laughter therapy on the anxiety of students at STIKes Santa Elisabeth Medan in 2018. From the research results, it is expected that students should experience the laughter therapy to reduce their anxiety and manage to more calm and relaxed.

Keyword: *Anxiety, Laughter Therapy, Students*

PENDAHULUAN

Masa kuliah adalah masa dimana seorang individu mengalami suatu peralihan dari masa remaja menuju dewasa, termasuk perkembangan secara psikologis.

Mahasiswa memiliki tugas untuk belajar, namun ia juga harus mulai memikirkan bagaimana kelangsungan hidupnya kelak. Semua perubahan tersebut menyebabkan mahasiswa cukup rentan untuk mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah

gangguan kecemasan, terutama bagi mahasiswa tingkat awal yang sedang mengalami masa transisi perkuliahan (Hasianna & Maulan, 2014).

Mahasiswa sering mengalami gangguan cemas, salah satunya adalah akibat dari faktor psikososial, dimana mahasiswa tidak merespon secara tepat dan akurat terhadap *stressor* misalnya terhadap situasi lingkungan yang baru. Gangguan kecemasan dapat mempengaruhi proses belajar mengajar pada mahasiswa karena pada gangguan ini seseorang akan mengalami distorsi pemrosesan informasi. Hal ini dapat mengganggu kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat dan mengganggu proses belajar pada mahasiswa (Chandratika & Purnawati, 2014).

Pada bulan Januari 2018, peneliti mengumpulkan data awal dengan menggunakan kuesioner berisi lima pertanyaan kepada mahasiswa tingkat II yang sudah berpengalaman menjalani masa tingkat I dan didapatkan hasil sebagai berikut: 76,7% mahasiswa mengalami ansietas dari 30 responden. Peneliti juga mengumpulkan data secara objektif pada mahasiswa tingkat I. Hasilnya terlihat bahwa mahasiswa sering mengalami

kesurupan dan pingsan akibat kehilangan kontrol diri yang merupakan salah satu karakteristik kecemasan panik, dan adanya permusuhan antar sesama teman akibat mudah tersinggung.

Ansietas pada tingkat tertentu dianggap normal, tetapi apabila terjadi terus menerus maka fungsi homeostasis gagal mengadaptasi dan akan terjadi cemas yang patologis. Semakin tinggi level kecemasan maka cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi (Widyartini dan Diniari, 2016). Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain sehingga dapat berpengaruh pada prestasi belajar mahasiswa yang sedang aktif dalam proses belajar mengajar (Widyartini dan Diniari, 2016). Untuk itu diperlukan terapi alternatif untuk mengurangi kecemasan. Kim dkk (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa terapi tawa dapat menurunkan kecemasan pada pasien kanker.

Laughter therapy atau terapi tawa merupakan penangkal stres, sakit dan konflik yang kuat. Dengan tertawa, beban akan terasa ringan, memiliki harapan dan

melepaskan hormon anti stress dan menimbulkan kegembiraan (Demir, 2015; Kim, et al., 2015; Shanmugam dan Anitha, 2013). Terapi tawa telah dianggap sebagai terapi pelengkap dan alternatif yang sudah berlangsung sejak 1970 (Demir, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Kaur dan Walia (2008) di Chandigarh mendapatkan hasil adanya penurunan stres pada siswa setelah diberikan terapi tawa selama 15-20 menit setiap hari dalam waktu 10 hari. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Dhivagar (2016), mendapatkan hasil adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi tawa 20 menit/hari dalam 21 hari lamanya, di India tahun 2016.

Berdasarkan pernyataan tersebut, penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian tentang “Pengaruh *Laughter Therapy* Terhadap Ansietas Mahasiswa Tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2018”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah pre experimental dengan rancangan *Quasi Experimental Time Series Design*, yakni dilakukan dengan cara memberikan *pre test*, setelah itu diberikan intervensi. Setelah intervensi, kemudian dilakukan *post test* (Notoatmodjo, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i tingkat I di lingkungan STIKes Santa Elisabeth Medan yang berjumlah 187 orang. Teknik pengambilan sampel dipilih dengan menggunakan quota sampling yang akan memenuhi kriteria inklusi yaitu mahasiswi yang memiliki tingkat cemas ringan sampai berat, berjenis kelamin perempuan, belum pernah kuliah di tempat lain, tidak memiliki riwayat penyakit jantung dan sesak nafas, tidak sedang flu, kooperatif dan bersedia menjadi responden. Untuk mengukur jumlah sampel mahasiswa tingkat I dalam setiap prodi, digunakan proporsional sampel sebanding dengan jumlah populasi.

Rumus proporsi sampel:

$$\frac{n}{N} \times \text{total sampel}$$

DIII Keperawatan

$$\frac{31}{187} \times 64 = 10,60 \sim 11 \text{ orang}$$

DIII Kebidanan

$$= \frac{42}{187} \times 64 = 14,37 \sim 15 \text{ orang}$$

Profesi Ners

$$= \frac{114}{187} \times 64 = 39,01 \sim 40 \text{ orang}$$

Instrumen *laughter therapy* peneliti mengadopsi SOP (*Standard Operation Procedure*) dari Prasetyo dan Nurtjahjanti (2012) dan kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang dikelompokkan menjadi 5 tingkatan yaitu: Tidak ada kecemasan (0-1), Ringan (14-20), Sedang (21-27), Berat (28-41) dan Panik (42-56). Sebelum dilakukan penelitian, peneliti menjelaskan kepada responden mengenai tujuan dan manfaat penelitian. Selanjutnya peneliti meminta responden untuk menandatangani surat persetujuan (*informed consent*) menjadi responden. Kemudian peneliti melakukan

observasi berdasarkan lembar observasi tingkat ansietas.

Peneliti melakukan *laughter therapy* kepada responden sesuai SOP *laughter therapy* selama 15-20 menit setiap hari dalam waktu sepuluh hari. Setelah dilakukan pemberian *laughter therapy* selama sepuluh hari peneliti mengobservasi tingkat kecemasan responden.

HASIL

Hasil dalam penelitian ini dapat di lihat dalam tabel 1-3 berikut ini

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Ansietas Mahasiswa *Pre-Laughter Therapy*

Tingkat Ansietas			DIII Keperawatan		DIII Kebidanan		Ners	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Ansietas ringan	14	22,2	3	27,3	4	28,6	7	18,4
Ansietas sedang	46	73	8	72,7	10	71,4	28	73,7
Ansietas berat	3	4,8	-	-	-	-	3	7,9
Total	63	100	11	100	14	100	38	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ansietas Mahasiswa *Post Laughter Therapy*

Tingkat Ansietas			DIII Keperawatan		DIII Kebidanan		Ners	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Tidak ada ansietas	12	19	5	45,5	-	-	7	18,4
Ansietas ringan	42	66,7	5	45,5	10	71,4	27	71,1
Ansietas sedang	7	11,1	1	9	2	14,3	4	10,5
Ansietas berat	2	3,2	-	-	2	14,3	-	-
Total	63	100	11	100	14	100	38	100

Tabel 3. Pengaruh *Laughter Therapy* Terhadap Ansietas Mahasiswa Tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan

	<i>N</i>	Mean	SD	<i>p-value</i>
Pre test	63	1,83	0,493	
Post test	63	0,98	0,660	0,0001

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa sebelum diberikan *laughter therapy*, rata-rata tingkat ansietas 1,83. Kemudian setelah diberikan *laughter therapy* terdapat penurunan menjadi 0,98. Secara statistik menunjukkan adanya pengaruh *laughter therapy* terhadap ansietas dengan nilai p value 0,0001.

Setelah pemberian *laughter therapy* dapat dilihat bahwa responden tidak mudah lagi tersinggung, tidak sering lagi menangis diasrama, lebih tenang, bersemangat dan tidak ada lagi responden yang kesurupan, Hal ini disebabkan oleh *laughter therapy* membangun interaksi yang baik dengan orang lain karena tertawa lebih efektif jika dilakukan bersama-sama dibanding sendiri, selain itu tertawa yang dilakukan bersama-sama mempengaruhi suasana hati dalam hal ini penalaran emosi yang positif sehingga memicu aktifitas otak melepaskan hormon anti stress (Umamah & Hidayah, 2017). Dalam melaksanakan *laughter therapy*, kontak mata para peserta harus ada untuk menambah efektivitas dalam menghasilkan tawa alamiah sehingga membentuk interaksi sosial antar peserta (Desinta & Ramdhani, 2013).

Laughter therapy dilakukan selama 15-20 menit dapat menangkal stres, sakit dan konflik yang kuat. Dengan tertawa, beban akan terasa ringan, memiliki harapan dan melepaskan hormon anti stress dan menimbulkan kegembiraan (Demir, 2015; Kim, et al. 2015; Shanmugam dan Anitha, 2013), sebagai terapi pelengkap dan alternatif yang sudah berlangsung sejak 1970 (Demir, 2015). Zajonc menyatakan bahwa terapi tawa dapat digunakan pada klien yang mengalami gangguan psikosomatis dan kondisi-kondisi negatif seperti depresi dan kecemasan (Prasetyo, 2012).

Selain itu *laughter therapy* ini sangat efektif untuk meningkatkan detak jantung, tekanan darah dan kadar oksigen dalam darah sehingga pernafasan lebih cepat akan merangsang peningkatan serotonin dan endorfin otak (Mikhaline, 2015). Jadi dengan tertawa ataupun bahagia, hipotalamus akan memproduksi hormon endorfin yang dapat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kekebalan tubuh (Prasetyo & Nurtjahjanti, 2012).

Laughter therapy adalah terapi tawa untuk mencapai hidup bahagia. Tertawa dianggap dapat mengurangi stres, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan tingkat energi,

dan bahkan menurunkan rasa sakit (Desinta & Neila 2013). Tawa yang baik dapat melepaskan ketegangan otot hingga 45 menit, dan merangsang penyakit yang menyerang sel dan melepaskan antibodi, sekaligus menurunkan hormon stres, sehingga meningkatkan kekebalan tubuh kita (Monk, 2012).

Tertawa juga memainkan peran dalam yaitu orang merasa lebih santai, merasa bahagia saling terhubung. Tertawa meningkatkan pola pikir, percaya diri dan tidur lebih nyenyak (Nurwela, 2017). Terapi tawa juga dapat mengaktifkan banyak area di otak dalam sepersekian detik dan memicu reaksi menguntungkan terhadap banyak orang saat bersamaan (Monk, 2012).

Keterbatasan penelitian yang terjadi ada beberapa responden malu untuk tertawa, dan tidak serius melakukan *laughter therapy*. Sehingga, hasil terapi mungkin terdapat yang tidak maksimal.

KESIMPULAN

Pretest laughter therapy diperoleh data bahwa mayoritas responden mengalami ansietas tingkat sedang sebanyak 46 orang (73%). *Posttest laughter therapy* diperoleh data adanya penurunan tingkat ansietas yaitu mayoritas responden mengalami ansietas tingkat ringan sebanyak 42 orang (66,7%). Hasil uji bivariat menyatakan ada pengaruh *laughter therapy* terhadap ansietas mahasiswa tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2018 dengan nilai *p value* 0,0001 ($p < 0,05$). Berdasarkan analisis peneliti dalam penelitian ini diharapkan kepada peneliti selanjutnya kemampuan mengekspresikan perasaan dan mengatasi masalah emosi dan meningkatkan kesadaran diri dengan terapi bermain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, memberi kesempatan untuk melakukan penelitian di STIKes Santa Elisabeth Medan.

REFERENSI

- Chandratika, D., & Purnawati, S. (2014). Gangguan Cemas pada Mahasiswa Semester I dan VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*.
- Demir, Melike. (2015). *Effect of Laughter Therapy on Anxiety, Stress, Depression and Quality of Life in Cancer Patients. Journal of Cancer Science & Therapy, (Online), Vol. 7(9):272-273,* (https://www.researchgate.net/publication/282703509_Effects_of_Laughter_Therapy_on_Anxiety_Stress_Depression_and_Quality_of_Life_in_Cancer_Patients diakses 25 September 2017).
- Desinta, Sheni & Neila Ramdhani. (2013). Terapi Tawa Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi, 3(40)*.
- Dhivagar dkk. (2016). A Study To Assess The Effectiveness of Laughter Therapy On Stress And Anxiety Among Elderly At Selected Old Age Home, Puducherry. *International Journal of Information Research and Review, (Online),* (<http://www.ijirr.com/sites/default/files/issues-files/1624.pdf> diakses tanggal 30 September 2017).
- Hasianna, S. T., Surawijaya, A. K., & Maulana, T. A. (2014). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Semester Satu di Fakultas Kedokteran Kristen Maranatha Tahun 2014. *Medical Journal, 5(2)*
- Kaur, Lakhwiinder dan Indarjit Walia. (2008). Effect of Laughter Therapy On Level Of Stress: A Study Among Nursing Students. *Nursing and Midwifery Research Journal, (Online), Vol. 5, No. 1,*
- Kim, S.H.;Y.H.Kim dan H.J.Kim. (2015). Laughter and Stress Relief in Cancer Patients: A Pilot Study. *Hindawi Publishing Corporation, (Online),* (<http://downloads.hindawi.com/journals/ecam/2015/864739.pdf>, diakses 25 September 2017).\
- Kristen Maranatha Tahun (2014). (Doctoral dissertation, Universitas Kristen Maranatha).
- Mikhaline, C. (2015). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Skor Depresi Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak. *Jurnal ProNers, 3(1)*.
- Monk, Marinella F. (2012). *Gentle Therapy. America: Inspiring Voices. higher secondary school in Coimbatore, India. Journal of Psychological and Educational Research, 23(1), 54.*
- Nurwela, T. S., Mahajudin, M. S., & Adiningsih, S. (2017). The Effectiveness Of Laugh Therapy To Decrease Depression Level In The Elderly At Griya Usila St. Yosep Surabaya And Panti Werdha Bhakti Luhur Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma, 4(1), 62-76*

- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyo, A. R., & Nurtjahjanti, H. (2012). Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(1), 14.
- Setyoadi dan Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Umamah, F., & Hidayah, L. (2017). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Uptd Griya Wreda Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Journal of Health Sciences)*, 10(1).
- Widyartini, N. W. E., & Diniari, N. K. S. (2016). Tingkat Ansietas Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional Tahun 2016 Di SMA Negeri 3 Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(6).