

Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di STIKes Flora

The Effect Of Laughter Therapy On The Anxiety Level Of Final Students In The Scripting Of The Therapy At STIKES Flora

Lilis Pujiati^(1*), Bintang Hartati⁽²⁾ & Reka Mulya⁽³⁾

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia

Disubmit: 06 Juli 2022; Diproses: 07 Juli 2022; Diaccept: 25 Juli 2022; Dipublish: 31 Juli 2022

*Corresponding author: E-mail: lilispujiatiflora@gmail.com

Abstrak

Kecemasan merupakan sesuatu yang wajar karena setiap orang menginginkan segala sesuatunya dapat berjalan dengan lancar dan terhindar dari segala kegagalan. Kecemasan ini juga dapat terjadi pada mahasiswa yang sedang dalam penyusunan skripsi. Salah satu solusi untuk menghilangkan kecemasan dari mahasiswa dengan terapi tertawa. Tertawa 5-10 menit bisa memicu pengeluaran endorpin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Zat ini berfungsi untuk mengurangi stres, menurunkan tekanan, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di STIKes Flora. Penelitian ini menggunakan desain Quasy-Experiment, dengan rancangan pre and post-test without control. Populasinya adalah 250 mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di STIKes Flora. Teknik sampel yang digunakan berturut-turut sampling dan dari 24 responden dimana 24 responden diukur sebelum dan memenuhi kriteria inklusi. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sebelum menghadapi hambatan terhadap tingkat kecemasan. hal ini dilihat dengan nilai $P = 0,000$ yaitu kurang dari tingkat kemaknaan = 0,05 sehingga menunjukkan ada pengaruh terapi terhadap tingkat kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian adalah terapi yang mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan mahasiswa akhir dalam penyusunan.

Kata Kunci: Mahasiswa; Kecemasan; Terapi Tertawa

Abstract

Anxiety is something that is natural because everyone wants everything to run smoothly and avoid all failures. This anxiety can also occur in students who are in the preparation of their thesis. One solution to relieve anxiety from students is laughter therapy. Laughter 5-10 minutes can trigger the trigger of endorphins and serotonin, which is a type of body's natural morphine as well as melatonin. This substance serves to reduce stress, lower pressure, lower blood pressure, and increase immunity. The purpose of this study is to prove that there is an effect of laughter therapy on the anxiety level of final year students in writing a thesis at STIKes Flora. This study used a Quasy-Experiment design, with a pre and post-test design without control. The population is 250 final year students in writing a thesis at STIKes Flora. The sample technique used is consecutive sampling and from 24 respondents where 24 respondents were measured before and met the inclusion criteria. this is seen with a value of $P = 0.000$, which is less than the level of significance = 0.05, indicating that there is an effect of therapy on the level of anxiety. Based on the results of the study is a therapy that affects the decline in the level of final students in the preparation.

Keywords: Student; Anxiety; Laughter Therapy

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-bikes.v2i1.23>

Rekomendasi mensitasi :

Pujiati, L., Hartati, B., & Mulya, R. 2022, Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di STIKes Flora. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-BIKES)*, 2 (1): 30-35

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah suatu kondisi seseorang yang merasa takut, khawatir, tidak nyaman, merasa tegang, dan merasa tidak aman akan semua yang terjadi disekitarnya, ataupun adanya permasalahan yang tidak terselesaikan yang membuat seseorang menjadi khawatir dan takut. Seseorang yang sedang mengalami kecemasan cenderung menarik diri dari keramaian, suka menyendiri, mudah gelisah, mudah terlihat, tubuh mudah gemetar, dan lain-lainnya. Seseorang dapat mengalami kecemasan karena adanya pikiran yang negatif tentang keadaan yang sedang dijalani, adanya trauma dimasa lalu, takut tersaingi dari orang lain, dan lain-lainnya (Hawari, 2016).

Kecemasan ini juga dapat terjadi pada mahasiswa yang sedang dalam penyusunan skripsi. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebagian besar mengalami banyak kesulitan. menentukan yang membuat mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan yaitu sulitnya mencari judul yang efektif, sulit mencari referensi bacaan, tidak mengetahui standar penulisan skripsi dan lain-lain.

Solusi untuk menghilangkan kecemasan dari mahasiswa akibat kesulitan yang dihadapi mahasiswa bukan hanya mencari penyelesaiannya saja, tetapi kecemasan juga dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya dengan terapi tertawa. Tertawa merupakan kemampuan yang hanya dimiliki manusia untuk mengekspresikan kebahagiaan dan bisa dilakukan tanpa

syarat. Tertawa dapat membuat beban pikiran menjadi lebih ringan dari sebelumnya. Tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorpin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Zat ini berfungsi untuk mengurangi stress, menurunkan kecemasan, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan kekebalan tubuh (Wulandari, 2010).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy-Experiment*, dengan rancangan pre and post-test without control yang mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok tanpa pembanding. Lokasi penelitian akan dilakukan di STIKes Flora. Pemilihan lokasi ini dengan pertimbangan terdapat banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan dalam penyusunan skripsi. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Maret sampai Mei 2020. Populasi seluruh tingkat mahasiswa akhir yang mengalami kecemasan STIKes Flora sebanyak 250 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik consecutive sampling, jumlah sampel 24 orang. Penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Responden Mahasiswa Tingkat Akhir sedang Penyusunan Skripsi Di STIKes Flora

Data Demografi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
19-22	13	54,1
23-25	9	37,5
> 26	2	8,4
Total	24	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	50,0
Perempuan	12	50,0
Total	24	100,0

Tabel.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKes Flora Sebelum Diberi Terapi Tertawa

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	4	16,7
Sedang	13	54,1
Berat	7	29,2
Total	24	100,0

Tabel.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKes Flora Sesudah Diberi Terapi Tertawa pada minggu 1

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	11	46
Sedang	13	54
Berat	0	0
Total	24	100,0

Tabel.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKes

Flora Sesudah Diberi Terapi Tertawa pada minggu 2

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	20	83,6
Sedang	4	16,4
Berat	0	0
Total	24	100,0

Tabel.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKes Flora Sesudah Diberi Terapi Tertawa pada minggu 3

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	22	91,7
Sedang	2	8,3
Berat	0	0
Total	24	100,0

Tabel.6 Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi di STIKes Flora

Tingkat Kecemasan	Sig.
Pretest x Posttest 1 (Minggu 1)	0,000
Pretest x Posttest 2 (Minggu 2)	0,000
Pretest x Posttest 3 (Minggu 3)	0,000

Dari table.6 diatas dapat diketahui bahwa pada nilai Asymp.Sig (2-tailed) diperoleh 0,000. Jika Zskor > Ztabel atau nilai sig < 0,05, maka H0 di tolak, jadi H1 yang diterima. Yang artinya ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan mahasiswa akhir dalam penyusunan skripsi Di STIKes Flora.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi tertawa (pretest) dan setelah dilakukan terapi tertawa (posttest) pada minggu 1 rata-rata penurunan tingkat kecemasan sebesar 13,00% dan rata-rata peningkatan tingkat sebesar 1,00% dengan nilai Zskor sebesar -4,269, setelah minggu 2 rata-rata penurunan tingkat kecemasan sebesar 12,50% dan tidak ada peningkatan tingkat kecemasan dengan nilai Zskor sebesar -4,287, setelah minggu 3 rata-rata penurunan tingkat kecemasan sebesar 12,50% dan tidak ada peningkatan tingkat kecemasan dengan nilai Zskor sebesar -4,296. Hal ini mendukung hipotesis penelitian yang terdapat pengaruh terapi terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi.

Berdasarkan penelitian didapatkan rata-rata (rata-rata) penurunan tingkat kecemasan paling signifikan yaitu sebelum dilakukan terapi tertawa (pretest) dan setelah dilakukan terapi tertawa (posttest) pada minggu 3 dengan Zskor sebesar -4,296 dan nilai p value 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi terhadap tingkat kecemasan mahasiswa akhir dalam penyusunan skripsi setelah diberikan selama 3 minggu.

Hasil penelitian sejalan dengan hasil penelitian Muhammad Akbar (2014) yang melakukan penelitian pengaruh terapi terhadap tingkat kecemasan mahasiswa S1 menghadapi ujian akhir skripsi yang menyatakan bahwa terapi tertawa secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa (p value 0,002). Penelitian yang dilakukan oleh Supardi dan Veni (2016) pada mahasiswa fisioterapi mengatakan bahwa terapi tertawa

memiliki hasil yang lebih rendah terhadap tingkat kecemasan mahasiswa. Farida dan Latifah (2017) dalam penelitiannya pada lanjut usia juga mengatakan bahwa terapi tertawa signifikan menurunkan tingkat depresi pada lansia (p value 0,000).

Hasil penelitian yang didapatkan sebelum (*pre*) diberikan terapi tertawa yaitu tingkat kecemasan ringan berjumlah 4 responden (16,7%), tingkat kecemasan sedang berjumlah 13 responden (54,1%) dan tingkat kecemasan berat berjumlah 7 responden (29,2%). Hasil diatas menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang dan berat. Hal itu disebabkan mahasiswa masih mengalami keadaan yang sulit dalam penyusunan skripsi.

Menurut Hariwijaya & Triton (2010), bahwa mahasiswa tingkat akhir akan mengalami kesulitan selama proses penyusunan skripsi diantaranya adalah sulitnya mencari judul yang efektif, sulit mencari referensi referensi, tidak mengetahui cara pemberian terapi secara benar sesuai standar prosedur operasional (SOP), dll. Sehingga mahasiswa akan mengalami kecemasan yang dapat membuat mahasiswa menjadi kehilangan motivasi untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Tetapi setelah (*post*) mempersembahkan terapi tertawa selama 1 minggu terjadi peningkatan kecemasan ringan pada 11 responden (46%), dan tingkat kecemasan lagi pada 13 responden (54%). Hasil yang didapat setelah terapi tertawa selama 2 minggu yaitu tingkat kecemasan ringan yang muncul 20 responden (83,6%), dan tingkat kecemasan sedang 4 responden (16,4%). Sedangkan setelah 3 minggu

mempersembahkan peningkatan tingkat kecemasan yang menghadirkan 22 responden (91,7%), dan tingkat kecemasan sedang datangnya 2 responden (8,3%).

Dari hasil posttest diatas menunjukkan bahwa mempersembahkan terapi tertawa selama 1 minggu masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang. Bahkan masih meningkatnya kecemasan pada satu mahasiswa dari kecemasan menjadi kecemasan sedang. Hal ini terjadi karena mahasiswa tersebut masih dalam proses beradaptasi dengan keadaan yang berhubungan dengan skripsi. Menurut Riky (2016), bahwa mahasiswa tingkat akhir akan mengalami kecemasan pada saat awal penyusunan karena sulitnya mencari judul yang efektif, sulit mencari referensi untuk membacaaan, sulitnya menemukan responden untuk dicoba, belum mengetahui cara mempersembahkan terapi sesuai standar prosedur operasional (SOP) , dll. ini yang membuat mahasiswa masih banyak mengalami kecemasan dan mahasiswa masih bingung mencari solusi.

Menurut peneliti, kecemasan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir ini disebabkan oleh ketidaksiapan diri dalam menghadapi skripsi, kurangnya ilmu tentang penyusunan skripsi, tidak siap bertemu dengan dosen pembimbing, tidak melakukan biaya untuk proses penyusunan skripsi, dll. Hal ini yang membuat mahasiswa meningkat, meski sudah diberi terapi.

Hasil posttest mempersembahkan terapi tertawa selama 2 minggu menunjukkan masih ada mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang.

Dikarenakan mahasiswa tingkat akhir sudah mulai beradaptasi dengan skripsi dan sudah bisa mencari solusi untuk kesulitan yang ada. Menurut Dadang Zaenal (2018), bahwa semakin hari ke hari mahasiswa tingkat akhir akan mulai berpikir kritis dalam menyelesaikan penyelesaian yang dihadapi saat penyusunan skripsi. Mahasiswa akan bertanya untuk mencari solusi saat menyusun kepada dosen pembimbing. Masalah sulit mencari judul yang efektif: mahasiswa bisa berkolaborasi dengan dosen pembimbing, sulit mencari referensi bacaan: mahasiswa tidak berfikir bahwa hanya buku yang bisa dijadikan referensi tetapi jurnal, dan skripsi-skripsi sebelumnya juga bisa dijadikan referensi referensi untuk skripsi

Sedangkan hasil posttest mempersembahkan terapi tertawa selama 3 minggu menunjukkan banyak mahasiswa yang mengalami penurunan kecemasan. Menurut Riki (2016), bahwa semakin banyak pengalaman dan saran yang didapatkan mahasiswa dari dosen pembimbing atau senior/teman sejawat, mahasiswa akan lebih menikmati dalam proses penyusunan skripsi. Dan juga terapi tertawa memang sangat efektif dalam menurunkan mahasiswa pada mahasiswa dilakukan selama 3 minggu.

Peneliti berasumsi bahwa terapi mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi yang dilakukan selama 3 minggu. Tingkat menunggu sebelum dilakukan terapi mendebarkan menunjukkan ada beberapa mahasiswa yang mengalami kecemasan berat dan sedang. Setelah dilakukan terapi tertawa dan duduk di depan menunjukkan lebih

banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan daripada cemas sedang. Maka terapi tertawa yang dilakukan ± 15 menit pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

SIMPULAN

Tingkat pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di STIKes Flora setelah terapi kecemasan ringan akan muncul 22 responden (91,7%) dan tingkat kecemasan sedang datang 2 responden (8,3%).

DAFTAR PUSTAKA

- Abiyoga, A. (2019). 1000 Hari Pertama Kehidupan. Yogyakarta: Deepublish
- Afif, R. (2016). Selamat Penyusunan Skripsi. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer
- Ananta, E. (2017). Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember. *e-jurnalPustaka Kesehatan*, vol.5 (no.2), Mei, 2017. Diunduh pada tanggal 15 Oktober di <http://nursingjurnal.jember.ac.id/index.php/JPK/index>
- Asriana, S. (2016). Hubungan Pengetahuan Mahasiswa Tentang Manajemen Cemas Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Proses Belajar Pada Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan UNRIYO Tahun Angkatan 2015/2016. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 3 (2), September 2016. Diunduh pada tanggal 11 Oktober di <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>
- Bartiah, M. (2015). Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pegandan Semarang). *Jurnal Keperawatan Telogorejo*. Diunduh pada tanggal 10 Oktober di <http://182.253.197.100/eournal/index.php/jikk/article/view/380>
- Christina, S. (2015). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Kota Manado. *Jurnal Keperawatan Volume 3*. Nomor 2. Mei 2015. Diunduh pada tanggal 15 Oktober di <http://ejournal.2000.ac.id/index.php/e-kep/index>
- Demak, I. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Blok Dengan Nilai Ujian Mahasiswa Kedokteran Tahun Kedua Universitas Tadulako. *Jurnal Molucca Medica* vol 12, 11-17, 2019. Diunduh pada tanggal 10 Oktober di <http://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/moluccamedica/article/view/1123>
- Dharma, K, K. (2017). Metodologi Penelitian Keperawatan Panduan Pelaksanaan dan Penerapan Hasil Penelitian. Jakarta Timur: Trans Info Media
- Dona, F. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor*, Volume 5, Nomor 2, Juni 2016. Diunduh pada tanggal 14 Oktober di <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Eni, P. (2016). Terapi Tertawa menurunkan Depresi Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, Jilid 5, nomor 2, Januari 2018. Diunduh pada tanggal 11 Oktober di <http://stikeskhatolik.ac.id/index.php/penelitiankesehatan/article/view/1354>
- Mata, H. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Vol. 12, Nomor 2, Juli 2017. Diunduh pada tanggal 17 Oktober di <http://jurnal.akpermuhammadiyah.ac.id/index.php/keperawatansoedirman/artikel/tampilan/5613>
- Hariyanto. (2019). Peranan Tingkat Kecemasan Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa.