PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA PUTRI (USIA 12-15 TAHUN) DI PANTI ASUHAN PANCASILA YAYASAN SUMBER PENDIDIKAN MENTAL AGAMA ALLAH (SPMAA) DESA TURI KECAMATAN TURI KEBUPATEN LAMONGAN

Nila Agustin, Moh. Saifudin**, Hj. Siti Sholikhah****

ABSTRAK

Latar Belakang : Usia remaja lebih rentan akan terjadinya stres, sebab pada usia ini seseorang akan menghadapi tugas dalam setiap perkembangannya. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisa pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres pada remaja putri (usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila SPMAA Lamongan.

Metode : Desain penelitian ini menggunakan metode Pra Eksperimen dengan desain *One Group Pretest Posttest* dengan teknik *Consecutive sampling* didapatkan 20 remaja. Data penelitian ini diambil menggunakan kuisioner DASS. Setelah ditabulasi data yang dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan tingkat kemaknaan p=<0,05.

Hasil dan Analisis : Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberi perlakuaan 20 remaja hampir sebagian (40%) mengalami stres sedang. Setelah diberi perlakuaan lebih dari sebagian besar (75%) tidak mengalami stres (normal).

Dari hasil tersebut diatas nilai signifikasi *p sign* = 0,000 dan nilai Z= -3,520 ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres.

Untuk mengatasi masalah stres, salah satu yang dapat digunakan adalah dengan terapi tertawa.

Kata Kunci : *Tertawa, Tingkat Stres, Remaja*

ABSTRAC

Background : *Teenagers are more vulnerable to stress, because at this age a person will face a task in every development. The aim of the study was to analyze the effect of laughter therapy on reducing stress levels in young women (ages 12-15 years) at the Pancasila Orphanage in SPAMA Lamongan.*

Method : *The design of this study uses the method of Pre Experiment with the design of One Group Pretest Posttest with consecutive sampling technique found 20 teenagers. The research data was taken using the DASS questionnaire. After tabulating the data analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test with significance level p = <0.05.*

Results and Analysis : *The results showed that before being treated by 20 teenagers, almost half (40%) experienced moderate stress. After being treated more than most (75%) do not experience stress (normal).*

From the above results the significance value of p sign = 0,000 and Z value = -3,520 there is the effect of laughter therapy on reducing stress levels.

To overcome the problem of stress, one that can be used is laughter therapy.

Keywords*: Laughter, Stress Level, Teenagers*

1. Pendahuluan

Kehidupan setiap makhluk hidup terutama manusia selalu diliputi oleh berbagai macam permasalahan. Masalah tersebut sudah dimulai sejak masa kanak-kanak sampai remaja hingga seseorang menginjak masa dewasa. Pada masa remaja, seseorang akan menghadapi tugas dalam setiap perkembangannya, baik itu yang berhubungan dengan keadaan atau situasi lingkungan dimana seorang tersebut berada. Perkembangan pada hakekatnya adalah usaha penyesuaian diri yaitu untuk secara aktif mengatasi stres dan mencari jalan keluar baru dari berbagai masalah (Sarwono, 2012).

Terdapat dua konsep perkembangan remaja, yaitu *nature* dan nurtur*e*. Konsep *nature* mengungkapkan bahwa masa remaja adalah masa badai dan tekanan. Periode perkembangan ini individu banyak mengalami gejolak dan tekanan karena perubahan yang terjadi dalam dirinya. Konsep *nature* menyatakan tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan tersebut. Hal tersebut tergantung pada pola asuh dan lingkungan dimana remaja itu tinggal (Kusmiran, 2011).

Menurut WHO (2012) prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan stres merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Di Amerika Serikat, stres terjadi pada awal masa remaja. Pada studi epidemologi yang dilakukan oleh *American Institute of Stress* pada populasi remaja (berusia 12-29 tahun) di Amerika Serikat, yang mengalami stres 59,7%. Dari jumlah tersebut, yang mengalami stres ringan 12%, stres sedang 37% dan stres berat 49%.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (2013) sebesar 6,0% (37.728 orang dari subyek yang dianalisis) masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan dan depresi. Provinsi Jawa Timur sendiri yang mengalami gangguan mental emosional (usia >15 tahun) masih tinggi dari rata-rata nasional yaitu sebanyak 6,5%.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuliana (2015) pada remaja di Yayasan Panti Asuhan Kyai Ageng Majapahit Semarang menunjukkan bahwa prevalensi kejadian stres pada remaja sebesar 85,7%, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (71,4%), tingkat pendidikan SMA (75,0%).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 11 Februari 2020 dengan menggunakan metode observasi dan wawancara di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Sebanyak 10 responden, 4 remaja tidak mengalami stres dan 6 remaja mengalami stres dengan mengatakan nafsu makan turun, mengalami masalah dengan teman sebaya, mengalami kejenuhan saat tinggal di panti, kebutuhan akan kasih sayang dari orang tua, mengeluh susah tidur, terlihat sedih, kehilangan semangat dan konsentrasi terganggu, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa masih bnayaknya kejadian stres pada remaja di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi stres diantaranya adalah pengaturan diet dan nutrisi, istirahat dan tidur, olahraga atau latihan teratur, berhrnti merokok, tidak mengkonsumsi minuman keras, pengaturan berat badan, pengaturan waktu, terapi psikofarmaka, terapi siomatik, psikoterapi dan terapi psikoreligius (Hidayat, 2009). Salah satu terapi psikoreligius adalah terapi tertawa.

Terapi tertawa merupakan suatu terapi untuk mencapai kegembiraan hati di dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, atau senyuman yang menghiasi wajah, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran darah yang lancer sehingga dapat mencegah penyakit dan memelihara kesehatan (Setyoadi, 2011).

Dari urain latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Putri (Usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan"

2. Metodeologi Penelitian

Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *pra ekperimental one group pretest-posttest design*, yaitu dengan mengobservasi suatu kelompok kemudian memberikan perlakuan, dan hasilnya di observasi agar diketahui keakuratan perlakuan.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri uasia 12-13 tahun di Panti Asuhan Pancasila Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA). Sampel pada penelitian ini yaitu seluruh remaja putri yang mengalami stres, waktu penelitian ini mulai tanggal 1 Maret 2020 sampai tanggal 4 Maret 2020.

Teknik pengambilan sampel dengan *consecutive sampling*. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala DASS (*Depression Anxtiety Stress Scale)* yang terdiri dari 42, terdiri dari 14 pertanyaan untuk mengukur tingkat stress.

3. Hasil Penelitian

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2020.

No	Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	12 tahun	2	10
2.	13 tahun	5	25
3.	14 tahun	9	45
4.	15 tahun	4	20
	Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa dari 20 remaja hampir sebagian berusia 14 tahun yaitu 9 remaja (45%) dan sebagian kecil berusia 12 tahun sebanyak 2 remaja (10%).

Tabel 2. Karakteristik Remaja Berdasarkan Status Sosial di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2020.

No	Status Sosial	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Titipan Dinas	0	0
2.	Korban Bencana	0	0
3.	Yatim / Piatu	4	20
4.	Yatim Piatu	0	0
5.	Ortu Lengkap	16	80
	Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa dari 20 remaja sebagian kecil berstatus yatim/piatu yaitu 4 remaja (20%) dan hampir seluruh memiliki orang tua lengkap sebanyak 16 remaja (80%)

b. Data Khusus

Tabel 3. Karakteristik Remaja Berdasarkan Tingkat Stres Pre Intervensi di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2020.

No	Tingkat Stres	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Normal	4	20
2.	Ringan	6	30
3.	Sedang	8	40
4.	Berat	2	10
5.	Sangat Berat	0	0
	Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa dari 20 remaja hampir sebagian yaitu 8 remaja (40%) mengalami stres sedang, dan sebagian kecil remaja yaitu 2 remaja (10%) mengalami stres berat.

Tabel 4. Karakteristik Remaja Berdasarkan Tingkat Stres Post Intervensi di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2020.

No	Tingkat Stres	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Normal	15	75
2.	Ringan	3	15
3.	Sedang	2	10
4.	Berat	0	0

5.	Sangat Berat	0	0
	Jumlah	20	100

Berdasarkan Tabel 4. Menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi pemberian terapi tertawa lebih dari sebagian besar yaitu 15 remaja (75%) tidak mengalami stres (normal) dan sebagian kecil yaitu 2 remaja (10%) mengalami tingkat stres sedang.

Tabel 5. Tabel Hasil Analisis Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Putri (usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMMA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2020

	N	Median (minimum – maksimum	P	Z
Tingkat Stres sebelum terapi Tertawa	20	19 (9-27)	0,000	-3,520
Tingkat Stres sesudah terapi Tertawa	20	13 (5-25)		

Berdasarkan tabel 5. diatas dapat diketahui terjadi penurunan nilai median sebelum terapi sebesar 19 menjadi 13 setelah diberi terapi. Dan hasil uji statistic *Wilcoxon Sign Rank Test*, menunjukan nilai signifikasi (p *sign* = 0,000) dimana hal ini berarti p *sign* < 0,05. Dan didapatkan nilai Z output = -3,520 serta Z tabel = -3,358 atau sama dengan Z output > Z tabel sehingga H1 diterima artinya ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres pada remaja putri (usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

4. Pembahasan

a. Tingkat Stres Pada Remaja Putri (Usia 12-15 Tahun) Sebelum Diberi Terapi Tertawa di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Bedasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dari 20 remaja hampir sebagian yaitu 8 remaja (40%) mengalami stres sedang, dan sebagian kecil remaja yaitu 2 remaja (10%) mengalami stres berat.

Remaja awal berumur 12-15 tahun. Tahap ini adalah masa-masa dimana individu mulai meninggalkan peran sebagai anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Tertawa juga dapat membantu membentuk pola pikir positif sehingga seseorang akan berpikir dengan cara yang lebih positif. Sehingga cara yang paling baik dan paling ekonomis dalam melawan stres dalam tertawa akan merelaksasikan otot-otot yang tegang juga melebarkan pembuluh darah sehingga memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh. (Ayu.A 2010).

Stres sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi seseorang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadaan antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang apa adanya sehingga terapi tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorpine dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga metanonin. Ketiga zat ini merupakan zat yang baik untuk otak sehingga bisa merasa lebih tenang (Ayu. A., 2010).

Dalam penelitian Hafifah (2014) dijelaskan penyebab utama ketegangan dan stres pada remaja berasal dari hubungan teman dan keluarga, tidak terpenuhinya harapan diri sendiri dan orang lain. Sumber stres remaja berasal dari *Biological stres* dimana pada umumnya perubahan fisik pada remaja terjadi sangat cepat dari umur 12-14 tahun pada remaja perempuan.

Sesuai dengan hasil penelitian diketahui bahwa umur siswa hampir sebagian adalah

14 tahun atau sebesar 9 siswa (45%). Pada usia ini dapat dikategorikan dalam remaja awal *(early adolescence)*. Semakin tinggi usia remaja maka semakin berat pula tugas perkembangan yang harus dijalani, semakin banyak pula permasalahan yang harus dihadapi. Pada dasarnya setiap individu memiliki ambang rangsang terhadap stres yang berbeda-beda dalam setiap situasi. Hal inilah yang akan membedakan tingkat stres antara remaja satu dengan remaja lainnya. Dengan demikian dapat disimpulkan umur dan kondisi psikologis dapat mempengaruhi tingkat stres remaja.

b. Tingkat Stres Pada Remaja Putri (Usia 12-15 Tahun) Setelah Diberi Terapi Tertawa di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan tabel 4.4 Menunjukan bahwa setelah diberikan intervensi pemberian terapi tertawa lebih dari sebagaian besar yaitu 15 remaja (75%) tidak mengalami stres (normal) dan sebagian kecil yaitu 2 remaja (10%) mengalami tingkat stres sedang.

Dalam penelitian Hafifah (2014) dijelaskan sebagian besar dari remaja yang tinggal di Panti Asuhan mengalami hambatan dalam kehidupannya seperti dilecehkan, dijauhi oleh teman sebayanya. Kurangnya perhatian dari pengasuh panti, terlalu tertekan dengan peraturan-peraturan dipanti asuhan, tidak adanya kebebasan berpendapat, tuntutan kebutuhan pribadi yang tidak terpenuhi saat dipanti..

Bentuk cara mengurangi stres adalah terapi non farmakologis. Diantaranya adalah terapi tertawa (Potter dan Perry, 2010). Dalam penelitian Supardi (2016) dijelaskan bahwa terapi tertawa dapat membantu membentuk pola piker positif sehingga sesorang akan berpikir dengan cara yang lebih positif sehingga tertawa juga akan merelaksasikan otot-otot yang tegang serta dapat meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan dari rasa takut.

Sesuai dengan fakta yang didapat bahwa sebagian besar remaja tidak mengalami stres (normal) atau sebesar 15 remaja (75%) setelah dilakukan pemberian terapi tertawa selama 4 hari berturut turut. Hal ini yang berubah setelah melakukan terapi tertawa secara kontinu adalah bertambahnya ketenangan jiwa sehingga memungkinkan individu mampu menguasai mekanisme koping yang digunakan untuk mengurangi tingkat stresnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi tertawa secara efektif mempunyai pengaruh dalam menurunkan tingkat stres pada remaja.

c. Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja (Usia 12-15 Tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*, menunjukkan nilai signifikasi (p *sign* = 0,000) dimana hal ini berarti p *sign* <0,05. Dan didapatkan nilai Z output = -3,520 serta Z tabel = -3,358 atau sama dengan Z output > Z tabel sehingga H1 diterima artinya ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres pada remaja putri (usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Dalam penelitian Supardi (2016) dijelaskan bahwa terapi tertawa dapat membantu membentuk pola pikir positif sehingga seseorang akan berpikir dengan cara yang lebih positif dan dapat merelaksasikan otot – otot yang tegang. Dengan cara berfikir positif akan membantu responden menghadapi stressor dengan cara yang positif sehingga stres yang negative dapat berubah menjadi positif dan membantu responden menjadi lebih bersemangat dalam menjalani aktifitas keseharian.

Terapi tertawa bagi manusia mempunyai bebrapa manfaat baik dari segi medis, psikologi, dan sosial serta sekaligus dapat membantu memperbaiki kualitas hidup sehingga sangat relevan untuk membantu meringankan stres pada usia remaja serta mampu membantu meringankan kecemasan serta ketegangan yang merupakan faktor penyebab beberapa penyakit. Selain itu terapi

tertawa dalam konteks kehidupan sehari-hari perlu dibedakan.

5. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan serta tujuan dari pembahasan serta tujuan dari penelitian maka yang dapat disimpulkan setelah pelaksanaan penelitian bulan Maret tanggal 1-4 2020 di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan, dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1) Sebelum dilakukan terapi tertawa di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan hampir sebagian remaja putri tingkat stresnya sedang.
2) Sesudah dilakukan terapi tertawa di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan lebih dari sebagian besar remaja putri tidak menglami stres (normal).
3) Ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

6. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian diatas, maka ada bebrapa upaya yang perlu diperhatikan antara lain :

1) Bagi Akademik : Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu pengetahuan sebagai saran pembanding dalam memperkasa informasi tentang *terapi tertawa* terhadap tingkat stres pada remaja.
2) Bagi Praktis
   (1) Bagi Instansi Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) dihrapakan bisa menggunakan metode terapi tertawa untuk menurunkan stres kedepannya.
   (2) Bagi Profesi Keperawatan: Hendaknya dapat memberikan penyuluhan tentang proses perkembangan remaja sesuai dengan tahap perkembangannya serta harus dapat menjelaskan tentang proses perkembangan remaja yang sesuai tahap perkembangannya terutama dalam segi perkembangan kejiwaan remaja.
   (3) Bagi Peneliti : Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang *terapi tertawa* dalam penurunan tingkat stres.
   (4) Bagi Peneliti Selanjutnya : Sebagai referensi dan juga pembanding khususnya dalam penelitian lebih lanjut tentang tingkat stres menggunakan *terapi tertawa*.

7. Daftar Pustaka

Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Yuliana, S. (2015). *Pengaruh Terapi Musik Untuk Penurunan Tingkat Stres pada Remaja di Yayasan Panti Asuhan Kyai Ageng Majapahit Semarang.* 209. ISSN 2407-9189.

Sunaryo. (2013). *Psikologi Untuk Keperawatan Edisi 2.* Jakarta: EGC.

Setyoadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik.* Salemba Medika : Jakarta

Kemenkes. Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyaraka. Jakarta. (2016, Oktober Kamis). Retrieved from www.depkes.go.id.

Ayu, A (2010). Terapi Tertawa untuk Hidup Lebih Sehat, Bahagia dan Ceria. Yogyakarta. Pustaka Larasati

Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Potter and Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 7 Volume 3.* Jakarta : EGC

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.*

Hafifah, R. N. (2014). *Tingkat Stres Remaja Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Gedeg dan Muhammadiyah 2 Meri Mojokerto. 2.*