

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP TINGKATAN STRES
PSIKOLOGI DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN SEMESTER 7 DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
KALIMANTAN TIMUR**

**EFFECT OF LAUGHTER THERAPY TO PSYCHOLOGY STRESS LEVEL IN
LAST ASSIGNMENT ARRANGING TO 7th SEMESTER OF NURSING
STUDENTS ON EAST KALIMANTAN MUHAMMADIYAH UNIVERSITY**



DISUSUN OLEH:

ROYHAN ABDI PRATAMA

17111024110498

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESHATAN DAN FARMASI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2018

NASKAH PUBLIKASI

Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Tingkatan Stres Psikologi dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa Keperawatan Semester 7 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Effect of Laughter Therapy to Psychology Stress Level in Last Assignment Arranging to 7th Semester of Nursing Students on East Kalimantan Muhammadiyah University

Royhan Abdi Pratama¹ Burhanto²



Diajukan Oleh:

Royhan Abdi Pratama

17111024110498

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESHATAN DAN FARMASI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2018

LEMBAR PERSETUJUAN

Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkatan Stres Psikologi Dalam
Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Keperawatan Semester 7
Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Naskah Publikasi

Disusun Oleh :

Royhan Abdi Pratama

17111024110498

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal, 09 Juli 2018

Pembimbing



Burhanto, S.Pd GST M.Kes

NIDN. 1118047101

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Bachtiar Safrudin, M.Kep., Sp.Kom

NIDN. 1112118701

LEMBAR PENGESAHAN

Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkatan Stres Psikologi Dalam
Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Keperawatan Semester 7
Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Naskah Publikasi

DISUSUN OLEH :

ROYHAN ABDI PRATAMA

17111024110496

Diseminarkan dan Diujikan

Pada tanggal, 09 Juli 2016

Penguji i

Ns. Dwi R Fitriani, M.Kep
NIDN. 1119097601

Penguji ii

Ns. Miikhatur, M.Kep
NIDN. 1121018501

Penguji iii

Burhanto, S.Pd SST M.Kes
NIDN. 1118047101

Mengetahui,

Ketua

Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Dwi R Fitriani, M.Kep
NIDN. 1119097601

Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Tingkatan Stres Psikologi dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa Keperawatan Semester 7 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Royhan Abdi Pratama¹ Burhanto²

INTISARI

Latar Belakang : Kenyataan yang ada dalam menyelesaikan skripsi tidaklah mudah, untuk lulus dari perguruan tinggi mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan, kendala dan hambatan permasalahan yang harus dihadapi oleh mahasiswa dalam menyelesaikan studi yaitu pengelolaan waktu atau disiplin waktu, banyak orang yang berada dalam kepercayaan yang salah bahwa mereka memiliki cukup waktu untuk segala aktivitas dan banyak juga yang bekerja di bawah tekanan hal ini menjadi tidak efisien karena seseorang akan sering melakukan kesalahan yang akan mengakibatkan stres psikologi (Ghufron dan Rini, 2011). **Tujuan penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap tingkatan stres psikologi dalam menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester 7 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. **Metode penelitian :** Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rancangan *pra experiment Designs (non-designs)* dimana teknik yang digunakan adalah *one group pretest - posttest design*. Dengan sampel sebagian mahasiswa sebesar 98 orang yang diambil dengan metode *random sampling* dan pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. **Hasil Penelitian :** Berdasarkan perhitungan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*, sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan metode ceramah, sesi tawa dan media video terhadap tingkatan stres didapatkan pengaruh bermakna terhadap tingkatan stres sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa yang memiliki nilai Mean Rank 49.00, dan nilai Sum Of Ranks 4753.00. Serta memiliki nilai $Z = -8.569^b$ dan nilai *P-value* ($0.000 < 0,05$). **Kesimpulan :** Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, sehingga ada pengaruh tingkat stres psikologi sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa dengan metode ceramah, sesi tawa dan media video, pada mahasiswa keperawatan semester 7 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Kata Kunci : *Terapi Tertawa, Stres psikologi, Mahasiswa, Ceramah, Sesi Tawa.*

¹. Mahasiswa Prodi S-1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
². Dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Effect of Laughter Therapy to Psychology Stress Level in Last Assignment Arranging to 7th Semester of Nursing Students on East Kalimantan Muhammadiyah University

Royhan Abdi Pratama¹ Burhanto²

ABSTRACT

Background : In fact there in thesis finishing it was not easy, to graduate from collage students must face some challange, obstacle and problem closure which must be faced by students to finish study which were time management or time discipline, many persons which were on the wrong believe that they had enough time to do all activity and many who worked under pressure it did not become efficient because someone would often to do mistakes which would cause psychology stress (Ghufron and Rini, 2011). **Research Aim :** This research aim was to know the effect of laughter therapy to psychology stress level in last assignmet arranging to 7th semester of nursing students on East Kalimantan Muhammadiyah University. **Research Method :** Method which was used on this research used pre-experiment Designs (non-design) where technique which was used was *one group pretest - posttest design*. With samples of most of 98 students were taken with random sampling and data collection used questionnaire sheet. **Research Result :** Based on calculation used *Wilcoxon Sign Rank Test*, before and after treatments were given with method of preaching, laughter session and video media to stress level it was obtained significant effect to stress level before and after laughter therapy was given which had mof Mean Rank value 49.00, and Sum Of Rank value 4753.00. It also had nilai $Z = -8.569^b$ and P-Value ($0.000 < 0,05$). **Conclusion :** From research result it could be concluded that H_a was accepted, with the result that there was psychology stress level effect before and after laughter therapy was given with method of preaching, laughter session and video media, to 7th semester of nursing students on East Kalimantan Muhammadiyah University.

Keywords : *Laughter Therapy, Psychology Stress, Students, Preaching, Laughter Session*

¹. Students of Bachelor Nursing Program East Kalimantan Muhammadiyah University.

². Lecturer of East Kalimantan Muhammadiyah University.

LATAR BELAKANG

Mahasiswa adalah seorang individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang baik serta cara berfikir yang cerdas dalam bertindak dan memiliki rasa keingintahuan yang tinggi, tidak jarang seorang mahasiswa memiliki banyak kegiatan dalam kampus maupun luar kampus, banyaknya kegiatan tersebut membuat mahasiswa dituntut dapat melaksanakan semua dengan sebaik mungkin dan untuk menyelesaikan pendidikan sebagai mahasiswa, seorang individu harus dapat menyelesaikan sebuah tugas akhir yang dinamakan skripsi (Siswoyo dalam Widyastuti, 2012).

Kesulitan yang sering kali dihadapi diantaranya: menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika tugas akhir, kesulitan mencari *literature* dan bahan bacaan, kesulitan dengan standar tatatulis ilmiah serta dana dan waktu yang terbatas. Kesulitan - kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan stres psikologi (Fausiah, dalam Mathofani dan Wahyuni, 2012).

Kenyataan yang ada dalam menyelesaikan tugas akhir tidaklah mudah, untuk lulus dari perguruan tinggi mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan, kendala dan hambatan permasalahan yang harus dihadapi oleh mahasiswa dalam menyelesaikan studi yaitu pengelolaan waktu atau disiplin waktu, banyak orang yang berada dalam kepercayaan yang salah bahwa mereka memiliki cukup waktu untuk segala aktivitas dan banyak juga yang bekerja di bawah

tekanan hal ini menjadi tidak efisien karena seseorang akan sering melakukan kesalahan yang akan mengakibatkan stres psikologi (Ghufron dan Rini, 2011).

Stres merupakan respon manusia yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada dalam dirinya, reaksi stres dapat muncul dalam bentuk perubahan psikologis apabila stres itu tidak dikelola dengan baik maka akan berdampak pada beberapa hal, yakni gangguan tidur, gangguan *mood* (suasana hati), sakit kepala, bahkan gangguan hubungan dengan keluarga dan teman, selain itu mahasiswa juga dihadapkan dengan dunia sosial yang luas, interaksi di dunia sosial kadang dapat menimbulkan konflik, yang sering terjadi pada mahasiswa seperti konflik dengan teman, orang tua, atau orang - orang sekitarnya dapat menjadi faktor penyebab stres pada mahasiswa (Anggraini, dalam Greenberg dan Atmaningtyas, 2014).

Terapi tertawa merupakan salah satu cara dalam membantu seseorang dalam menghadapi suatu masalah, seperti stres, marah, dan jenuh, tertawa juga dapat membuat siapapun yang melakukannya merasa tenang dan bahagia dengan cara mengungkapkan perasaan dari dalam hati yang disampaikan melalui mulut dalam bentuk suara tawa yang dapat membantu mengatasi masalah baik kesehatan, masalah psikologis, maupun masalah fisik seseorang (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011).

Saat proses tertawa berlangsung tubuh akan melepaskan hormon endorfin dan enkephalin yang biasa disebut morfin alami tubuh ke dalam sirkulasi darah sehingga akan

menimbulkan perasaan aman dan nyaman. Hormon ini mempengaruhi sistem limbik pada tubuh yang merupakan pusat pengatur emosi yang menekan produksi hormon yang mempengaruhi stres yaitu hormon adrenalin dan nonadrenalin (Potter & Perry, 2011).

Pusat emosi dalam struktur otak dinamakan sistem limbic (limbic system). Limbic sendiri terbentuk dari beberapa komponen otak, seperti, gyrus limbic, hippocampus, dan amigdala. Sistem limbic ini memainkan peranan dalam mengatur emosi manusia salah satunya tertawa (Aswin dan Pasiak, 2014).

Jumlah mahasiswa di Indonesia pada tahun 2016 telah mencapai 5.153.971 orang. Jumlah mahasiswa Provinsi Kalimantan Timur tahun ajaran 2015/2016 berjumlah 75.891 orang. Jumlah mahasiswa Stikes Muhammadiyah Samarinda pada tahun ajaran 2015/2016 tercatat 957 orang. Khususnya program studi ilmu keperawatan di Stikes Muhammadiyah Samarinda yang sekarang menjadi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, mahasiswa semester 7 tahun ajaran 2014/2015 yang sedang menyusun proposal berjumlah 129 orang menurut (Riset Dikti, 2015).

Wawancara yang dilakukan pada 5 orang responden ditemukan bahwa salah satu permasalahan yang membuat stres psikologi adalah menyusun tugas akhir. Dari hasil survei awal yang dilakukan peneliti, responden mengatakan mengalami stres pada saat mengerjakan tugas akhir dan ada perubahan psikologis yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, yaitu sering merasa stres, gelisah, kurang percaya diri, dan malas untuk mengerjakan tugas akhir.

Hasil wawancara yang dilakukan tiga orang mengatakan stres pada saat mengerjakan tugas akhir dan mengalami gangguan tidur, menurunnya sistem kekebalan tubuh, seperti lemah lesu akibat pola makan yang tidak teratur, perubahan tersebut terjadi karena adanya tekanan - tekanan, seperti mencari bahan untuk tugas akhir, waktu yang terbatas dalam menyelesaikan tugas akhir, responden juga mengatakan belum ada penanganan stres atau perlakuan yang dilakukan seperti rekreasi maupun terapi karena ingin menyelesaikan tugas akhir.

Perlakuan terapi tawa dalam terapi ini akan menghasilkan perasaan lega pada seseorang yang melakukannya. Ini disebabkan tawa secara alami dapat merubah stres psikologi dan rasa sakit menjadi lebih baik. Jenis terapi yang digunakan adalah Terapi humor yang dapat dilakukan menggunakan bahan-bahan lucu seperti buku, theater, film, atau pertunjukan untuk mendorong diskusi spontan dari seseorang yang memiliki pengalaman lucunya sendiri (Dumbre, 2012).

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Chritina & Hendry, et. Al, 2015) yang berjudul "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Kota Manado" didapatkan hasil bahwa adanya perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa dimana rata - rata tingkat stres sebelum terapi tertawa adalah 20,76 dan rata - rata tingkat stres sesudah terapi tertawa adalah 15,68.

Berdasarkan jurnal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkatan Stres Psikologi Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Keperawatan Semester

7 Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur”.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah sebagai berikut

- Mengidentifikasi karakteristik (Umur dan Jenis kelamin).
- Mengidentifikasi tingkatan stres pada mahasiswa sebelum dilakukan terapi tertawa.
- Mengidentifikasi tingkatan stres pada mahasiswa setelah dilakukan terapi tertawa.
- Mengidentifikasi pengaruh terapi tertawa terhadap tingkatan stres psikologi dalam menyusun Tugas Akhir pada mahasiswa keperawatan semester 7 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *pra experiment Designs (non-designs)* dimana teknik yang digunakan adalah *one group pretest - posttest design*.

Skema : Rancangan Penelitian
Pretest Perlakuan Posttest

Kelompok Eksperimen :



Keterangan :

O₁ : Pengukuran pertama (pretest) untuk mengetahui stres mahasiswa.

X : Pengukuran atau eksperimen (pemberian terapi tertawa).

O₂ : Pengukuran kedua (posttest) untuk mengetahui apakah ada perubahan tingkatan stres setelah diberikan terapi tertawa.

HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian yang berjudul Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkatan Stres Psikologi Dalam Menyusun tugas akhir Pada Mahasiswa Keperawatan Semester 7 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang datanya telah dikumpulkan pada tanggal 18 Januari 2018 sampai dengan 19 Januari 2018. Dengan jumlah responden sebanyak 98 mahasiswa prodi S1 keperawatan reguler tingkat akhir. Pengumpulan data menggunakan instrument berupa kuisioner.

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Gedung D Laboratorium Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang berada di jalan Ir.H.Juanda No.15 Samarinda. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur berdiri berdasarkan SK Nomor 463/KPT/I/2017. UMKT dibangun untuk mengembangkan dimensi - dimensi manusia secara seimbang, baik moral - spiritual, intelektual, fisik, dan ketrampilan bekerja. mengembangkan dimensi kemanusiaan yang lengkap tersebut, maka UMKT diharapkan menjadi pusat pendidikan alternatif dan unggul, yaitu mampu membentuk manusia Indonesia yang sesuai dengan kebutuhan bangsa.

2. Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 98 responden, didapatkan data umum yang disajikan berupa jenis kelamin dan usia responden, sehingga diperoleh hasil sebagai berikut :

No	Karakteristik		Frekuensi	Presentasi (%)
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	21	21.4
		Perempuan	77	78.6
2	Umur	21 Tahun	16	16.3
		22 Tahun	53	54.1
		23 Tahun	24	24.5
		24 Tahun	4	4.1
		25 Tahun	1	1
Total			98	100

Tabel 4.1 Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin, Umur, Informasi dan Sumber mahasiswa keperawatan semester 7 yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Sumber : Data Primer 2018

a. Jenis Kelamin

Tabel 4.1 menunjukkan responden yang berjenis kelamin laki - laki berjumlah 21 responden dengan presentasi sebesar (21.4%) dan berjenis kelamin perempuan berjumlah 77 responden dengan presentasi sebesar (78.6%).

b. Umur

Tabel 4.1 menunjukkan Presentasi umur responden yang mayoritas berusia 22 tahun dengan 53 responden sebesar (54.1%), dan minoritas responden berusia 25 tahun yaitu 1 responden sebesar dengan presentasi sebesar (1%).

3. Normalitas Data

Dependent T-test atau *Paired Sample T-test* digunakan untuk membandingkan rata-rata dua set data (data sebelum dan sesudah) yang saling berpasangan. Dalam penelitian ini peneliti harus memiliki dua set data seperti tingkatan stres sebelum dan sesudah pada

Kolmogoriv-Smirnov ^a		
Statistik	Df	Sig.
Selisih	.184	98
		.000

kelompok perlakuan, pada taraf kepercayaan 95% (α 0,05).

Tabel 4.2 Data yang diperoleh sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa pada mahasiswa keperawatan semester 7 yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Tabel 4.2 menunjukkan nilai Sig. pada uji Kolmogorov-Smirnov^a 0.000. artinya nilai $p < 0.05$. Data selisih nilai berpasangan tersebut berbeda signifikan dengan data normal, artinya data selisih nilai berpasangan tidak berdistribusi dengan normal.

Karena data yang didapatkan tidak berdistribusi normal untuk melihat rata-rata perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah maka intervensi yang akan digunakan peneliti adalah uji *Rank Bertingkat Wilcoxon*.

4. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel yang diteliti, dalam penelitian ini menggunakan rancangan *pra experiment Designs (non-designs)* dimana teknik yang digunakan adalah *one group pretest - posttest design*.

a. Mengidentifikasi tingkatan stres psikologi pada mahasiswa sebelum dilakukan terapi tertawa.

Tabel 4.3 Analisa univariat responden sebelum dilakukan terapi terawa pada

mahasiswa keperawatan semester 7 yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Sumber : Data Primer 2018

Tabel 4.4

menunjukkan nilai dari 98 responden setelah diberikan terapi tertawa memiliki nilai mean 16.91, nilai median 17.00, nilai std deviation 3.995, nilai mode 18, nilai frekuensi terendah adalah 9 dan untuk nilai tertinggi adalah 26.

5. Analisa Bivariat

Setelah dilakukan analisa univariat, selanjutnya akan dilakukan analisa data bivariat dengan tujuan mendiskripsikan atau mendistribusikan data untuk menguji perbedaan dan mengukur pengaruh antara dua variabel yang diteliti.

- a. Mengidentifikasi pengaruh terapi tertawa terhadap tingkatan stres psikologi dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa keperawatan semester 7 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Tabel 4.5 Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkatan Stres Psikologi Dalam Menyusun skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester 7 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Test Statistics	Mean Rank	Sum Of Ranks	Z	P-value
Uji Wilcowo n signed Ranks Test	49.00	4753.00	-8.569 ^b	0.000

Sumber : Data Primer 2018
Berdasarkan hasil tabel 4.5 yang telah dilakukan

Sumber : Data Primer 2018
Tabel 4.3 menunjukkan nilai dari 98 responden sebelum diberikan terapi tertawa memiliki nilai mean 21.29, nilai median 22.00, nilai std deviasi 4.240, nilai mode 25, nilai frekuensi terendah adalah 12 dan untuk nilai tertinggi adalah 30.

- b. Mengidentifikasi tingkatan stres pada mahasiswa setelah dilakukan terapi tertawa.

Tabel 4.4 Analisa univariat responden setelah dilakukan terapi terawa pada mahasiswa keperawatan semester 7 yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

	Mean	Median	Std. Deviation	Mode	Min	Max
Sebelum dilakukan terapi tertawa	21.29	22.00	4.240	25	12	30

	Mean	Median	Std. Deviation	Mode	Min	Max
Setelah dilakukan terapi tertawa	16.91	17.00	3.995	18	9	26

dengan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*, terdapat pengaruh bermakna terhadap tingkatan stres sebelum dan sudah diberikan terapi tertawa yang memiliki nilai Mean Rank 49.00, dan nilai Sum Of Ranks 4753.00. Serta memiliki nilai $Z = -8.569^b$ dan nilai *P-value* ($0.000 < 0,05$) yang menyatakan bahwa H_a diterima, sehingga terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap tingkatan stres psikologi dalam menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester 7 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

B. Pembahasan

Pada bagian ini akan dibahas hasil dari terapi tertawa terhadap tingkatan stres psikologi dalam menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester 7 di universitas muhammadiyah kalimantan timur.

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 98 responden tabel 4.1 menunjukkan responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 21 responden dengan presentasi sebesar (21.4%) dan berjenis kelamin perempuan berjumlah 77 responden dengan presentasi sebesar (78.6%).

Mahasiswa adalah seorang individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang baik serta cara berfikir yang cerdas dalam bertindak dan memiliki rasa keingintahuan yang tinggi, tidak jarang seorang mahasiswa memiliki banyak kegiatan dalam kampus

maupun luar kampus, banyaknya kegiatan tersebut membuat mahasiswa dituntut dapat melaksanakan semua dengan sebaik mungkin dan untuk menyelesaikan pendidikan sebagai mahasiswa, seorang individu harus dapat menyelesaikan sebuah tugas akhir yang dinamakan skripsi (Siswoyo dalam Widyastuti, 2012).

Hal ini sejalan dengan penelitian Supardi & Fatmawati, (2016) tentang pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan stres yang didapatkan data responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibanding yang jenis kelamin laki-laki yaitu 73.1% untuk perempuan dan 26.9% untuk laki-laki.

Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan adalah perempuan dan berdasarkan data yang didapatkan dari Bagian Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan jumlah mahasiswa perempuan sebanyak 608 sebesar 69.6% dan mahasiswa laki – laki sebanyak 265 sebesar 30.4%.

b. Umur

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 98 responden tabel 4.1 menunjukkan Presentasi umur responden yang berusia 21 tahun dengan 16 responden sebesar (16.3%), presentasi umur responden yang berusia 22 tahun dengan 53 responden sebesar (54.1%), presentasi umur responden yang berusia 23 tahun dengan 24 responden sebesar (24.5%), presentasi umur

responden yang berusia 24 tahun dengan 4 responden sebesar (4.1%), presentasi umur responden yang berusia 25 tahun dengan 1 responden sebesar (1%).

Usia berkaitan dengan pengalaman stres yang dimiliki. Selain itu tingkat kematangan emosional setiap individu berbeda - beda sehingga tingkat kedewasaan juga berbeda. Usia yang lebih tua tidak menjadi jaminan menjadi dewasa dibandingkan dengan responden yang berusia muda. Tingkat kedewasaan menumbuhkan kesadaran akan kebutuhannya dalam pengendalian emosi sehingga akan mempengaruhi kehidupannya. Pernyataan ini sesuai dengan dengan pendapat (Syah, 2010) yang menyebutkan kemauan merupakan penggerak utama yang menentukan keberhasilan termasuk pengendalian emosi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Supardi & Fatmawati, (2016) yang meneliti apakah terapi tertawa dapat mempengaruhi tingkat stres dalam penelitian ini mayoritas responden berusia 22 tahun berjumlah 11 responden sebesar (42.3%) dan minoritas responden berusia 24 tahun berjumlah 2 responden sebesar (7.7%).

Peneliti berasumsi bahwa usia berpengaruh terhadap seseorang dalam menyikapi situasi maupun stres yang dialami, pada penelitian ini mayoritas umur responden tergolong dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja akhir, individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap

menerima kedudukan yang ada dalam masyarakat bersamaan dengan individu dewasa lainnya (Hurlock 2004, dalam Rahmalia, 2013).

2. Tingkatan stres psikologi sebelum diberikan terapi tertawa
Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 98 responden, sebelum diberikan terapi tertawa memiliki nilai mean 21.29, nilai median 22.00, nilai std deviation 4.240, nilai mode 25, nilai frekuensi terendah adalah 12 dan untuk nilai tertinggi adalah 30. Dapat diinterpretasikan bahwa sebelum dilakukan terapi tertawa dan nilai terbanyak responden yaitu 25 sebanyak 12 responden (12.2%).

Stres merupakan respon manusia yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada dalam dirinya, reaksi stres dapat muncul dalam bentuk perubahan psikologis apabila stres itu tidak dikelola dengan baik maka akan berdampak pada beberapa hal, yakni gangguan tidur, gangguan *mood* (suasana hati), sakit kepala, bahkan gangguan hubungan dengan keluarga dan teman, selain itu mahasiswa juga dihadapkan dengan dunia sosial yang luas, interaksi di dunia sosial kadang dapat menimbulkan konflik, yang sering terjadi pada mahasiswa seperti konflik dengan teman, orang tua, atau orang - orang sekitarnya dapat menjadi faktor penyebab stres psikologi pada mahasiswa (Anggraini, dalam Greenberg dan Atmaningtyas, 2014).

Stres yang juga dikenal sebagai stres psikologi (*psychological stress*). Saat dalam keadaan emosi seperti marah, sedih, agresif, depresi,

kekhawatiran, dan ketakutan yang dapat menyebabkan stres emosional kronis. Selain itu stres mental timbul karena adanya perasaan cemas yang berlebihan dan kekhawatiran secara umum.

Hal ini sejalan dengan penelitian Supardi & Fatmawati, (2016). yang meneliti apakah terapi tertawa dapat mempengaruhi tingkat stres dalam penelitian ini responden yang mayoritas mengalami stres sedang sebanyak 15 responden dengan presentasi sebesar 33.2%.

Peneliti berasumsi bahwa tingkat stres sedang adalah yang paling banyak dialami hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan dengan responden sebanyak 58 dan presentasi sebesar 59.2.

3. Pengaruh tingkatan stres psikologi setelah diberikan terapi tertawa

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 98 responden, Setelah diberikan terapi tertawa memiliki nilai mean 16.91, nilai median 17.00, nilai std deviation 3.995 nilai mode 18, nilai frekuensi terendah adalah 9 dan untuk nilai tertinggi adalah 26. Dapat diinterpretasikan bahwa setelah dilakukan terapi tertawa dan nilai terbanyak responden yaitu 18 sebanyak 12 responden (12.2%).

Terapi tertawa merupakan salah satu cara dalam membantu seseorang dalam menghadapi suatu masalah, seperti stres, marah, dan jenuh, tertawa juga dapat membuat siapapun yang melakukannya merasa tenang dan bahagia dengan cara mengungkapkan perasaan dari dalam hati yang disampaikan melalui mulut dalam bentuk

suara tertawa yang dapat membantu mengatasi masalah baik kesehatan, masalah psikologis, maupun masalah fisik seseorang (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011).

Perlakuan terapi tertawa dalam terapi ini akan menghasilkan perasaan lega pada seseorang yang melakukannya. Ini disebabkan tertawa secara alami dapat merubah stres psikologi dan rasa sakit menjadi lebih baik. Jenis terapi yang digunakan adalah Terapi humor yang dapat dilakukan menggunakan bahan-bahan lucu seperti buku, theater, film, atau pertunjukan untuk mendorong diskusi spontan dari seseorang yang memiliki pengalaman lucunya sendiri (Dumbre, 2012).

Hal ini sejalan dengan penelitian Supardi & Fatmawati, (2016). yang meneliti apakah terapi tertawa dapat mempengaruhi tingkat stres dalam penelitian ini responden yang mengalami perubahan tingkat stres yang awalnya mengalami stres sedang sebanyak 14 responden dengan presentasi 27.8% menjadi 9 responden dengan presentasi 23.6%.

Peneliti berasumsi bahwa tingkat stres dapat berubah setelah diberikan terapi tertawa hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan responden yang mayoritas mengalami stres sedang sebanyak 35 atau dengan presentasi sebesar 35.7%.

4. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkatan Stres Psikologi Dalam Menyusun tugas akhir Pada Mahasiswa Keperawatan Semester 7 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*, terdapat pengaruh bermakna terhadap tingkatan stres sebelum dan sudah diberikan terapi tertawa memiliki nilai Mean Rank 49.00, dan nilai Sum Of Ranks 4753.00. Serta memiliki nilai $Z = -8.569^b$ dan nilai *P-value* ($0.000 < 0,05$) yang menyatakan bahwa H_a diterima, sehingga terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap tingkatan stres psikologi dalam menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester 7 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Terapi tertawa dilakukan dengan cara mengajak klien melakukan aktivitas tertawa dengan melibatkan perilaku dan gerakan tubuh yaitu dengan melakukan latihan teknik tertawa untuk memunculkan tertawa alami lewat perilakunya sendiri tanpa adanya humor. Individu akan berlatih melakukan gerakan motorik dan suara tertawa, yang akhirnya berakhir pada kondisi fisiologis (meningkatnya sistem saraf parasimpatetis dan menurunnya sistem saraf simpatis). Mengacu kepada *facial feedback hypotheses* maka perubahan ekspresi/gerakan wajah dapat menimbulkan perasaan/emosi yang sama. Beberapa penelitian terhadap terapi tertawa menunjukkan, bahwa terapi tertawa memiliki dampak psikologis dan fisiologis, terkait stres, efikasi diri, dan tekanan darah Beckman, Regier dan Young, 2007 dalam Neila Ramdhani, (2013). Peneliti berasumsi bahwa terapi tertawa dapat menjadi alternatif dalam menurunkan tingkat stres bagi mahasiswa dalam mengatasi stres psikologi dalam

menyusun tugas akhir pada mahasiswa keperawatan semester 7 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

KESIMPULAN dan SARAN

Pada bab ini akan disajikan tentang kesimpulan hasil saran yang perlu ditindak lanjuti dari hasil penelitian ini.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibuat maka dapat ditarik suatu kesimpulan, antara lain :

1. Kriteria karakteristik responden.

Gambaran karakteristik berdasarkan jenis kelamin yang mayoritas adalah perempuan berjumlah 77 responden dengan presentasi sebesar (78.6%). sedangkan berdasarkan umur yang mayoritas adalah berusia 22 tahun berjumlah 53 responden dengan presentasi sebesar (54.1%).

2. Tingkatan stres psikologi sebelum diberikan terapi tertawa.

Gambaran sebelum dilakukan penelitian dapat dilihat bahwa dari 98 responden yang memiliki nilai mean 21.29, nilai median 22.00, nilai std deviasi 4.240, nilai mode 25, nilai frekuensi terendah adalah 12 dan untuk nilai tertinggi adalah 30.

3. Pengaruh tingkatan stres psikologi sesudah diberikan terapi tertawa

Gambaran setelah dilakukan penelitian dapat dilihat bahwa dari 98 yang memiliki nilai mean 16.91, nilai median 17.00, nilai std deviation 3.995, nilai mode 18, nilai frekuensi terendah adalah 9 dan untuk nilai tertinggi adalah 26.

4. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkatan Stres Psikologi Dalam Menyusun tugas akhir Pada Mahasiswa Keperawatan Semester

7 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Gambaran pengaruh terapi tertawa yang telah dilakukan dengan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*, terdapat pengaruh bermakna terhadap tingkat stres sebelum dan sudah diberikan terapi tertawa memiliki nilai Mean Rank 49.00, dan nilai Sum Of Ranks 4753.00. Serta memiliki nilai $Z = -8.569^p$ dan nilai *P-value* ($0.000 < 0.05$) yang menyatakan bahwa H_a diterima, sehingga terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap tingkatan stres psikologi dalam menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester 7 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur pada 18 - 19 Januari 2018.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diambil dalam penelitian ini, beberapa saran yang bisa disampaikan adalah :

1. Bagi Responden.

Dapat menambah wawasan tentang stres dan cara menanganinya serta dapat menerapkan terapi tertawa sebagai alternatif penanganan stres psikologi.

2. Bagi Peneliti.

Diharapkan peneliti dapat menambah wawasan dan pengetahuan yang dimiliki berkaitan dengan masalah yang diteliti.

3. Bagi Bidang Ilmu Keperawatan.

Dapat mengembangkan terapi tertawa sebagai salah satu metode dalam proses pembelajaran untuk mengurangi stres psikologis pada mahasiswa.

Daftar Pustaka

Anggraini, D. I. (2014). Hubungan Status Depresi Dan Status Gizi Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. [Http://juku.kedokteran.unila.ac.id](http://juku.kedokteran.unila.ac.id)

Ali, M. *et al.*, 2015. Does academic assessment system type affect levels of academic stress in medical students? A cross-sectional study from Pakistan. *Medical education online*. 20:1–10.

Aprilia. (2014). Tentang Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Reguler Dengan Mahasiswa Eksesensi Dalam Proses Belajar Di Universitas Sam Ratulangi Manado : *Jurnal Of Clinical Nursing*. Vol 2, No 2 (2014)
[Http://Repository.Usu.Ac.Id/Bitstream/Handle](http://Repository.Usu.Ac.Id/Bitstream/Handle)

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta : Rineka Cipta.

Arikunto, Suhardjono, Supardi. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

Ayu, A. (2010). *Terapi Tertawa Untu Hidup Lebih Sehat Bahagia, Dan Ceria*. Yogyakarta: Pustaka Larasati.

Bennett Pn Dkk. (2014). *Laughter And Humor Therapy In Dialysis*, *Jurnal Vol. 5, No. 1, Pp. 37–40*.
[Http://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pmc/](http://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pmc/)

Calaguas, G.M., 2011. College academic stress: Differences along gender lines *Journal of social and development sciences*. 1(5):191–201.

Chomaria, Nurul. (2009). *Tips Jitu Dan Praktis Mengusir Stress*. Jakarta. Diva Press.

Colbert, D. (2011). *Stress : Cara Mencegah Dan Menanggulangnya*. Bali: Udayan University Press.

Damanik, D.E., 2014. *Pengujian Reabilitas, Validitas, Analisis Item, Dan Pembuatan Norma Depression, Anxiety And Stress Scale (Dass)*. Diakses: Tanggal 15 November 2014 Dengan Ktsp. Jakarta: Akademia Permata.
[Http://Eprints.Lib.Ui.Ac.Id](http://Eprints.Lib.Ui.Ac.Id)

Djamarah, S.B., 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta

Dumbre, Satish P. (2012). Laughter Therapy (World Laughter Day-First Sunday Of May). *Journal Of Pharmaceutical And Scientific Innovation*, Jpsi 3 Mei – Juni 2012 23-24. Issn No. 2277-4572. [Http://www.jourinfo.com/journals/jpsi.html](http://www.jourinfo.com/journals/jpsi.html)

Firmanto, M (2014). Pengaruh Terapi Tawa Untuk Menurunkan Stres Kerja Pada Pegawai Lembaga Perumahan Kelas I Surabaya. Surabaya: Universitas Airlangga.

Ghodsbin, F., Ahmadi, Z. S., Jahanbin, I., And Sharif, F. (2015) The Effects Of Laughter Therapy On General Health Of Elderly People Referring To Jahan Didegan Community Center In Shiraz, Iran, 2014: A Randomized Controlled Trial. *International Journal Of Community Based Nursing And Midwifery*, Journal Vol. 3, No. 1, P. 31. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles>

Ghufron, M. Nurdan Rini Risnawati. 2011. *Teori - Teori Psikologi*. Yogyakarta: Aruzz Media

Haruyama, S. (2011). The Miracle of Endorphin : Sehat Mudah Dan Praktis Dengan Hormon Kebahagiaan. Bandung: Mizan Pustaka. Diakses Tanggal 3 September 2016 Dari <http://books.google.com>.

Hasan, H., Dan Hasan, T.F. (2009). Laugh Yourself Into Healthier Person: A Cross Cultural Analysis Of The Effect Of Varying Level Of Laughter On Health. *International Journal Of Medical Sciences*, Journal Vol. 6, No. 4 2009.07.28. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas, Dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. *Jurnal Keperawatan Indonesia* Vol 14 No.1 Maret 2011 Hal 57 – 64 [Http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article](http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article)

Hidayat, A.A. (2009). *Konsep Stres Dan Adaptasi Stres*. Jakarta : Salemba.

[Http://www.psikologi.com/epsi/](http://www.psikologi.com/epsi/) Search Diperoleh Tanggal 3 Maret 2012. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/>

Kim, S.H., Kim, Y.H., Kim, H.J. (2015). Research Article Laughter And Stress Relief In Cancer Patients: A Pilot Study. *Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine*; Article Id 864739; 6 Pages; [Http://dx.doi.org/10.1155/2015/864739](http://dx.doi.org/10.1155/2015/864739).

Ko, H.J. And Youn, C.H. (2011). Effects Of Laughter Therapy On Depression, Cognition And Sleep Among The Community-Dwelling Elderly. *Geriatrics & Gerontology International*. Journal Vol. 11, No. 3, Pp. 267–274 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

Kong Et Al. (2014). The Effect Of Laughter Therapy On Radiation Dermatitis In Patients With Breast Cancer : A Single – Blind Prospective Pilot Study; *Oncotargets And Therapy*. [Http://dx.doi.org/10.2147/ott.s72973](http://dx.doi.org/10.2147/ott.s72973).

Lee, K. I. And Eun, Y. (2010). Effect Of Laughter Therapy On Pain, Depression And Sleep With Elderly Patients In Long Term Care Facility. *Journal Of Muscle And Joint Health*. Journal Vol. 18, No. 1, Pp. 28–38 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>

Lovibond And Lovibond. (1995). *Dass* 42. Available From: <http://www.swin.edu.au/victims/resources/assessment/affect/dass42.html> Diakses 6 Oktober 2014.

Lovibond, S. H. & Lovibond P. F. (1995). *Manual For The Depression Anxiety Stres Scales*. The Psychology Foundation Of Australia Inc.

Luk Lukaningsih, Zuyina Dan Siti Bandiyah, (2011). *Psikologi Kesehatan*. Nuha Medika: Yogyakarta.

Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Pt. Rineka Cipta.

Nursalam. 2011. Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis, Dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.

Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Ed. 3. Jakarta: Salemba Medika.

Pinel, J.P.J. (2009). Biopsikologi Edisi 7. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Polit, D.F., Beck, C.T., Loiselle, C.G. & Mcgrath, J.P. (2004). *Canadian Essentials Of Nursing Research*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses Dan Praktek Edisi Ke-4*. Jakarta: Egc.

Pramita, Yessy Widodo. (2010). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas 3 Menjelang Ujian Akhir (Uan) Di Sman 4 Purwokerto (Unpublished Skripsi). Purwokerto: Psik Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. <https://Ru.Scribd.Com/Document/3239097> 57

Psikologi Untuk Keperawatan, Edisi 2. Jakarta : Egc.

Psychology Foundation Of Australia. (2010). Depression Anxiety Stress Scale. Available From: [Http://Www.Psy.Unsw.Edu.Au/Groups/Dass](http://Www.Psy.Unsw.Edu.Au/Groups/Dass) Diakses Tanggal 8 Oktober 2014.

Purwati, S. (2010). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Diakses Pada Tanggal 20 Maret 2015. [Http://Www.Ui.Ac.Id](http://Www.Ui.Ac.Id).

Rahman, A. Et Al.(2013). Stress Among Preclinical Medical Students Of University Sultan Zainal Abidin : Journal Of Applied Pharmaceutical Science. Journal Vol. 3 (11) Pp. 076-081, November, 2013. [Http://Www.Epository.Usu.Ac.Id/Bitstream/](http://Www.Epository.Usu.Ac.Id/Bitstream/)

Rahmi, N. (2011). Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Belajar

Mahasiwa Tingkat Ii Prodi Diii Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kepmenkes Nad Ta. Jurnal Vol.2, No.1, Maret 2013: Diakses Dari [Http://Ejournal.Uui.Ac.Id/Jurnal/](http://Ejournal.Uui.Ac.Id/Jurnal/) Pada Tanggal 17 Mei 2014

Rahmi, N. (2011). Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Belajar Mahasiwa Tingkat Ii Prodi Diii Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kepmenkes Nad Ta : Diakses Dari [Http://Ejournal.Uui.Ac.Id /Jurnal /Nuzulul_Rahmi-Hqv-6](http://Ejournal.Uui.Ac.Id/Jurnal/Nuzulul_Rahmi-Hqv-6) Jurnal_Nuzulul. Pdf Diakses Pada Tanggal 17 Mei 2014

Saam, Z Dan Wahyuni, S. (2012). Psikologi Keperawatan. Jakarta: Rajagrafindo Persada..

Santrock, John W. 2012. Life-Span Development. 13 Th Edition. University Of Texas, Dallas : Mc Graw-Hill

Setyoadi & Kusharyadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan Pada Pasien Psikogeriatik. Jakarta: Salemba Medika.

Shin, H. S Et. Al (2013). Effects Of Laughter Therapy On Postpartum Fatigue And Stress Responses Of Postpartum Women. Journal Of Korean Academy Of Nursing, Journal Vol. 41, No. 3, Pp. 294–301.

<https://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pubmed>

Simanungkalit, Bona Dan Pasaribu, Bien. (2007). Terapi Tawa. Jakarta: Papas Sinar Sinanti.

Sugiono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Administrasi: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sunaryo. (2013). Psikologi Untuk Keperawatan, Edisi 2. Jakarta : Egc.

Sunaryo. (2013). Psikologi Untuk Keperawatan. Jakarta : Egc Sunaryo.

Wangsa, Teguh G.H.W. (2010).
Menghadapi Stres Dan Depresi.
Yogyakarta: Oryza.

Widyastuti. (2012). Motivasi
Berprestasi Mahasiswa Ditinjau Dari
Penerimaan Orangtua. Kalimantan Selatan:
Fk Universitas Lambung Mangkurat. Jurnal
Ecopsy, Vol.1,No. 1, 18-23
[Http://Download.Portalgaruda.Org/Article.Php](http://Download.Portalgaruda.Org/Article.Php)

Wirawan. (2012). Menghadapi
Stres Dan Depresi. Jakarta : Platinum
Publisher.

Wirawan. (2012). Menghadapi
Stres Dan Depresi. Jakarta : Platinum
Publisher Widyastuti, P & Yulianti, D.
(2004). Manajemen Stres. Jakarta : Egc
Vilaseeni, V.P., & Surya H. (2013).
Overview Of Stress Level Among The
Students In Medical Faculty Of North
Sumatera Univesity Odd Semester
Academic Year 2012/2013. E-Journal Fk
Usu Vol.1 No.1

Wulandari. (2012). Pengaruh
Pemberian Terapi Tertawa Terhadap
Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Di
Pstw Wana Saraya Denpasar.

Yani, Athi' Linda. (2014). Efektifitas
Terapi Tawa (Laughter Therapy) Terhadap
Penurunan Kadar Kortisol Pada Lansia
Depresi.[Http://Jki.Ui.Ac.Id/Index.Php/Jki/Article](http://Jki.Ui.Ac.Id/Index.Php/Jki/Article)

Yu, J. A. And Kim, K. S. (2009).
Effects Of Laughter Therapy On Stress
Response And Pain Of Military Personnel
With Low Back Pain In Hospital. Journal Of
Muscle And Joint Health,
Journal Of Muscle And Joint
Health, Vol. 16,No. 1, Pp. 36–45, 2009
[Https://www.hindawi.com/journals](https://www.hindawi.com/journals)

Zajonc. And Robert B, 2010, On
The Primacy Of Affect. American
Psychologist, Vol. 2, No. 4 (October 2010)
353 – 362.
[Https://.Ibl.Liu.Se/Student/Kognitionsvetenskap](https://.Ibl.Liu.Se/Student/Kognitionsvetenskap)