

# **PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA S1 KEPERAWATAN YANG MENGHADAPI UJIAN AKHIR SKRIPSI DI STIKES BINAGENERASI POLEWALI MANDAR**

Muhammad Akbar Salcha

Kecemasan merupakan sesuatu yang wajar oleh karena setiap orang menginginkan segala sesuatunya dapat berjalan dengan lancar dan terhindar dari segala marabahaya atau kegagalan (Purba, dkk, 2008). Kecemasan ringan dapat mendorong meningkatnya performa dan tingkat kecemasan ini masih tergolong normal. Namun apabila kecemasan sangat besar, justru akan sangat mengganggu (Fausiah, 2012). Tujuan dari penelitian ini untuk membuktikan ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 keperawatan yang menghadapi ujian skripsi di STIKes Binan Generasi Polewali Mandar.

Di uji kelompok terapi tertawa menggunakan uji *Marginal Homogeneity* untuk mengetahui ada pengaruh bermakna sebelum dan sesudah terapi. Populasinya adalah 20 orang mahasiswa yang menghadapi ujian skripsi di STIKes Bina Generasi Polewali Mandar. Tehnik sampel yang digunakan secara *Total sampling* dan terdiri dari 20 responden dimana 20 responden diukur sebelum dan setelah memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara tidak terstruktur dan observasi langsung pada pasien. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan. Hal ini dapat dilihat dengan nilai  $P = 0.002$  yaitu kurang dari tingkat kemaknaan  $\alpha = 0.05$  sehingga menunjukkan ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian adalah terapi tertawa mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan mahasiswa yang menghadapi ujian skripsi.. Sedangkan saran yang dianjurkan bagi peneliti memperbanyak jumlah sampel yang ada agar hasilnya lebih bermakna dan lebih akurat dari penelitian ini.

Kata Kunci : Terapi Tertawa, Tingkat Kecemasan , Marginal Homogeneity

Kepustakaan : 24 buku + 2 Jurnal (2005-2012)

## **ABSTRACT**

### ***LAUGH THERAPY EFFECT ON THE LEVEL OF ANXIETY S1 NURSING STUDENTS ARE FACING IN THESIS FINAL EXAM OF STIKES GENERATION POLEWALI MANDAR***

*Anxiety is a natural thing because everyone wants everything to run smoothly and to avoid any distress or failure (Purba, et al, 2008). Mild anxiety can lead to greater performance and level of anxiety is still quite normal. However, if anxiety is very large, it would be very disturbing (Fausiah, 2012).*

*The purpose of this study was to prove no therapeutic effect of laughter on the level of anxiety in the face of nursing students S1 thesis examination in Bina STIKes Generation Polewali.*

*The test group laughter therapy using Marginal homogeneity test to determine the influence of significant before and after treatment. Its population is 20 students who face thesis examination in STIKes Bina Generation*

*Polewali. The technique used is total sample and the sampling consisted of 20 respondents of which 20 respondents were measured before and after fulfilling the inclusion criteria. Data collected by means of unstructured interviews and direct observation in patients.*

*From the results of the study showed that there is influence before and after the laughter therapy on the level of anxiety. This can be seen with a value of  $P = 0.002$  which is less than the significance level  $\alpha = 0:05$  that showed no effect of laughter therapy to decrease the level of anxiety*

*Based on the results of the study were therapeutic laughter affects the decrease in anxiety levels of students who face thesis examination .. While the advice is recommended for researchers to multiply the number of existing samples so the results more meaningful and more accurate than this study.*

*Keywords: Laughter Therapy, level of anxiety, Marginal homogeneity  
Bibliography: 24 books + 2 Journal (2005-2012)*

## **PENDAHULUAN**

Peserta didik termasuk di dalamnya mahasiswa banyak mengalami peristiwa yang mungkin menimbulkan kecemasan, misalnya dalam menyusun skripsi Banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan bagaimana harus menulis tulisan ilmiahnya dalam bentuk skripsi atau tesis. (Fausiah, 2010).

Kesulitan yang seringkali dihadapi, diantaranya: menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah serta dana dan waktu yang terbatas.

Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan cemas sehingga dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi.

Hal ini tentu sangat merugikan mahasiswa yang bersangkutan mengingat bahwa skripsi merupakan tahap yang paling menentukan dalam mencapai gelar akademik. Selain itu, usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan menjadi sia-sia jika mahasiswa gagal menyelesaikan skripsi (Hariwijaya & Triton, 2010).

Tertawa adalah kemampuan yang hanya dimiliki manusia yang merupakan ekspresi kebahagiaan dan bisa dilakukan tanpa syarat dan sama

kehasiatannya dengan meditasi sehingga sering disebut yoga tawa. Terapi tertawa atau yoga tawa adalah terapi yang diyakini mampu membangkitkan semangat hidup, sekalipun kita dalam kondisi stres (Kataria, 2005).

Lebih dari 70% penyakit mempunyai hubungan dengan stress, diantaranya tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kecemasan, depresi, batuk dan flu kronis, gangguan syaraf, insomnia, gangguan pencernaan, alergi, asma, colitis, gangguan haid, migrain bahkan kanker. Dalam terapi tertawa tidak menggunakan humor sebagai sebab untuk membuat seseorang tertawa tetapi dalam terapi tertawa hanya menggunakan tawa sebagai sebuah sebab yang membantu orang menyingkirkan rasa takut dan malu mereka serta membuat mereka menjadi lebih terbuka dan mulai melihat kelucuan hidup.

Terapi tertawa untuk mengurangi stress sudah banyak dilakukan orang. Tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorpin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih tenang.

Dalam penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa psikologi tertawa memiliki dampak terhadap tubuh kita, antara lain sebagai beriku.

1. Mengurangi stress. Tertawa akan mengurangi stress tertentu dan menumbuhkan hormone

- penyeimbang yang dihasilkan saat stress.
2. Meningkatkan kekebalan. Tertawa dapat meningkatkan sistem kekebalan karena pada dasarnya tertawa membawa keseimbangan pada semua komponen sistem kekebalan tubuh.
  3. Menurunkan tekanan darah tinggi. Tertawa dipercaya mampu mencegah penyakit, seperti penyakit jantung, karena marah dan takut yang merupakan emosi penyebab serangan jantung bisa diatasi dengan tertawa.

Intinya, marilah kita tertawa setiap hari. Entah karena rasa bahagia atau kita sengaja menciptakan kebahagiaan melalui film-film yang lucu atau music-musik yang indah. Pepatah Cina mengatakan, “*Je dien siauw, sie bhe liao*” Yang artinya satu hari tertawa tiga kali, maka tak akan mati muda”. Betapa ampuhnya terapi tertawa. Tidak hanya mengusir stress tetapi juga memperpanjang usia. (Wulandari Ari.2010)

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh (Az-Zahrani, 2011).

Kecemasan merupakan sesuatu yang wajar oleh karena setiap orang menginginkan segala sesuatunya dapat berjalan dengan lancar dan terhindar dari segala marabahaya atau kegagalan (Purba, dkk, 2008). Kecemasan ringan

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis dan Metode Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian ini, desain yang akan digunakan adalah *quasy experiment*, dengan rancangan sebelum intervensi dan setelah intervensi Sampel terlebih dahulu memenuhi kriteria inklusi setelah

dapat mendorong meningkatnya performa dan tingkat kecemasan ini masih tergolong normal. Namun apabila kecemasan sangat besar, justru akan sangat mengganggu (Fausiah, 2012).

Dari hasil wawancara dari staff di STIKES Bina Generasi didapatkan jumlah mahasiswa non regular yang menghadapi skripsi sebanyak 64 orang dengan jumlah laki-laki sebanyak 12 orang sedangkan perempuan sebanyak 51 orang ,pada mahasiswa keperawatan regular didapatkan data sebanyak 32 mahasiswa dengan jumlah laki-laki sebanyak 7 orang dan perempuan sebanyak 25 orang.

Penulis meneliti di STIKes Bina Generasi karena menurut peneliti hal yang perlu diatasi adalah lingkungan pendidikan tempat belajarnya karena mahasiswa keperawatan mestinya mampu menghadapi tingkat kecemasannya ketika menghadapi ujian skripsi, agar mereka lebih mengerti dan paham tentang manfaat dari terapi tertawa.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dari 10 mahasiswa keperawatan 7 orang diberikan terapi tertawa terlihat tingkat kecemasan berkurang sedang 3 orang tingkat kecemasan tidak berkurang.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti tentang “pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan mahasiswa S1 keperawatan yang menghadi ujian akhir skripsi di STIKes Bina Generasi Polewali Mandar”

itu sampel dilakukan penilaian tingkat kecemasan kelompok sebelum diberikan terapi tertawa dan setelah diberikan terapi tertawa..

Selisih hasil pengukuran pre dan post intervensi dilakukan uji statistik *Marginal Homogenity*. Dengan maksud untuk mengidentifikasi mana

yang lebih efektif dalam tingkat kecemasan antara kelompok yang diberikan dan kelompok yang sebelum dan setelah diberikan pemberian terapi tertawa untuk mengetahui perbedaan bermakna dalam tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan STIKES Bina Generasi Polewali Mandar. (Hidayat A.A, 2007)

**Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di STIKES Bina Generasi Polewali Mandar pada tanggal 19-20 Mei 2016. Katumbangan Kecamatan Campalagian Kabupaten Polewali Mandar

**Populasi dan Sampel**

Populasi

Populasi adalah kumpulan dari individu atau objek atau fenomena yang secara potensial dapat diukur sebagai bagian dari penelitian (Swarjana.2010)

Dalam penelitian ini populasinya 20 mahasiswa/i keperawatan yang menghadapi ujian skripsi di STIKES Bina Generasi Polewali Mandar.

**Sampel**

Sampel adalah kumpulan individu-individu atau objek-objek yang dapat diukur yang mewakili populasi (Swarjana.2010)

Sampel dalam penelitian ini 20 mahasiswa S1 Keperawatan yang menghadapi ujian skripsi di STIKES Bina Generasi Polewali Mandar

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 15 Maret 2015 sampai 21 Mei 2015. Pengambilan sampel dengan cara *Total Sampling* dan banyaknya anggota sampel adalah 20 orang. Responden yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan STIKes

Bina Generasi Kabupaten Polewali Mandar yang menghadapi ujian skripsi.

Data primer diambil melalui teknik wawancara tidak terstruktur dan observasi langsung yang dilakukan pada responden.

**Tabel 4.2.1.1**

**Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Bina Generasi Polewali Mandar**

| No | Umur          | N  | Persent (%) |
|----|---------------|----|-------------|
| 1. | <25           | 10 | 50,0 %      |
| 2. | 25-35         | 7  | 35,0 %      |
| 3. | 35            | 3  | 15,0 %      |
|    | <b>Jumlah</b> | 20 | 100 %       |

Sumber : *Data Primer 2015*

Berdasarkan umur didapatkan bahwa umur paling banyak adalah <25 tahun yaitu 10 responden (50,0 %)

kemudian <25-35 tahun yaitu 7 responden (35,0%) dan umur 35 tahun sebanyak 3 responden (14,0 %).

**Tabel 4.2.1.2**

**Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Bina Generasi Polewali Mandar**

| No | Kelas         | N  | Persent (%) |
|----|---------------|----|-------------|
| 1. | Laki-laki     | 8  | 40%         |
| 2. | Perempuan     | 12 | 60%         |
|    | <b>Jumlah</b> | 20 | 100 %       |

Sumber : *Data Primer 2015*

Berdasarkan kelas dari 20 responden mempunyai jumlah yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 12 responden (60%) dan laki-laki sebanyak 8 responden (40%).

Analisis Univariat

**Tabel 4.2.2.1**  
**Distribusi Responden Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Tertawa**

| Tingkat Kecemasan | Frekuensi | Persentase |
|-------------------|-----------|------------|
| Cemas Ringan      | 3         | 15         |
| Cemas Sedang      | 13        | 65         |
| Cemas Berat       | 4         | 20         |
| Total             | 20        | 100        |

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa pada responden yang sebelum diberikan terapi dengan tingkat kecemasan tertinggi pada cemas sedang 13 orang (65%) dan cemas berat sebanyak 4 orang (20%), serta pada cemas ringan sebanyak 3 orang (15%).

**Tabel 4.2.2.2**  
**Distribusi Responden Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Terapi Tertawa**

| Tingkat Kecemasan | Frekuensi | Persentase |
|-------------------|-----------|------------|
| Cemas Ringan      | 9         | 45         |
| Cemas Sedang      | 11        | 55         |
| Cemas Berat       | 0         | 0          |
| Total             | 20        | 100        |

Data diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan setelah diberikan terapi tertawa pada mahasiswa S1 Keperawatan yang menghadapi ujian skripsi terbanyak pada tingkat kecemasan sedang 11 orang 55% dan cemas ringan sebanyak 9 orang (45%).

Analisis Bivariat Variabel Penelitian

**Tabel 4.2.3.1**  
**Uji Marginal Homogeneity Tingkat Pre dan Post Intervensi Terapi Tertawa**  
**Marginal Homogeneity Test**

|                                | Pre Intervensi & Post Intervensi |
|--------------------------------|----------------------------------|
| Distinct Values                | 3                                |
| Off-Diagonal Cases             | 10                               |
| Observed MH Statistic          | 24.000                           |
| Mean MH Statistic              | 19.000                           |
| Std. Deviation of MH Statistic | 1.581                            |
| Std. MH Statistic              | 3.162                            |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .002                             |

Sumber : *Data Sekunder 2015*

Pada penelitian ini menggunakan uji marginal homogeneity dengan hasil nilai  $p$  adalah 0,002 dengan signifikansi  $0,002 < \alpha = 0,05$  yang berarti ada pengaruh terapi tertawa

terhadap tingkat kecemasan. Sehingga dapat dikatakan bahwa dengan melakukan terapi terawa dapat menurunkan tingkat kecemasan secara berarti.

## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Tetawa

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa pada responden yang sebelum diberikan terapi dengan tingkat kecemasan tertinggi pada cemas sedang 13 orang (65%) dan cemas berat sebanyak 4 orang (20%), serta pada cemas ringan sebanyak 3 orang (15%).

Hal ini sesuai dengan teori dari pandangan biologis, meski penyebab anxiety belum sepenuhnya diketahui, namun gangguan keseimbangan neurotransmitter dalam otak dapat menimbulkan anxiety pada diri seseorang.

Faktor genetik juga merupakan faktor yang dapat menimbulkan gangguan ini. “Terdapat bukti yang kuat bahwa faktor keturunan merupakan predisposisi yang mempengaruhi kerentanan untuk timbulnya gangguan cemas.

Wanita mengalami cemas yang luar biasa akibat ancaman yang datang dari dalam diri sendiri yang merupakan bahaya yang tidak nyata yang disertai reaksi fisik dan perilaku.

Tatalaksananya, menggunakan pendekatan psikosomatik atau holistik yang bertujuan mengurangi gejala dan kerentanan rasa cemas yang mengganggu. Selain pemberian obat-obat psikofarmaka, secara

bersamaan perlu dilakukan psikoterapi termasuk psikoterapi kognitif dan perilaku.

Dari pandangan Psikologi, Ahli psikoanalisa beranggapan bahwa penyebab kecemasan neurotik dengan memasukan persepsi diri sendiri, dimana individu beranggapan bahwa dirinya dalam ketidakberdayaan, tidak mampu mengatasi masalah, rasa takut akan perpisahan, terabaikan dan sebagai bentuk penolakan dari orang yang dicintainya. Perasaan-perasaan tersebut terletak dalam pikiran bawah sadar yang tidak disadari oleh individu.

Dari pandangan Sosiokulultural, tampak bahwa kondisi sosioekonomik tertentu cenderung berkaitan dengan gejala gangguan tertentu. Akan tetapi, bagaimana sesungguhnya dinamika pengaruhnya belum cukup jelas.

Dari Pandangan Psikososial, Anxiety defense dalam's topografi Sigmund Freud model dari kepribadian, [ego](#) merupakan aspek kepribadian yang berhubungan dengan realitas.

Saat melakukan hal ini, ego juga harus menghadapi tuntutan yang bertentangan dari [id](#) dan [superego](#). [id](#) berusaha untuk memenuhi semua keinginan, kebutuhan dan dorongan sementara [superego](#) berusaha untuk mendapatkan ego untuk bertindak dalam cara yang idealis dan moral.

Apa yang terjadi ketika ego tidak bisa menghadapi tuntutan keinginan kita, kendala realitas dan standar moral kita sendiri? Menurut [Freud](#) , kecemasan adalah keadaan batin yang tidak menyenangkan

bahwa orang-orang berusaha untuk menghindari. Kegelisahan bertindak sebagai sinyal untuk ego bahwa hal-hal yang tidak beres (Suliswati 2005)

#### 4.2.2 Tingkat Kecemasan Setelah Terapi Tertawa

Pada hasil penelitian tingkat kecemasan setelah diberikan terapi tertawa pada mahasiswa S1 Keperawatan yang menghadapi ujian skripsi terbanyak pada tingkat kecemasan sedang 11 orang 55% dan cemas ringan sebanyak 9 orang (45%). Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan terapi tertawa adalah suatu terapi untuk mencapai kegembiraan di dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, senyuman yang menghis wajah, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran darah yang lancar sehingga bisa mencegah penyakit, memelihara kesehatan, serta menghilangkan stress (Robinson, 2005; Dahl dan O'Neal, 2006).

Tertawa adalah obat yang mampu dan memperkuat ikatan social, tertawa juga dapat meningkatkan pasokan oksigen kedalam paru-paru, merangsang produksi endorfin, dan memberikan rasa gembira. Kadang-kadang tertawa juga dapat menyebabkan keluarnya air mata, yang merupakan ekspresi pelepasan yang positif. (Bentley2005)

Terawa adalah mempercepat napas meningkatkan penyerapan oksigen dalam darah, dan menjadikan mata bersinar akibat rangsangan katung air mata, selain itu, tawa melatih otot

perut dan bekerja pada otot wajah dan meningkatkan aliran darah ke otak semua itu pun menggunakan 10 kalori permienit. 10 detik tertawa dari perut bisa menaikkan detak jantung kelevel yang dicapai dengan 10 menit mendayung. (Mardiana 2006)

#### 4.2.3 Terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan.

Hasil analisis data tentang pengaruh terapi tertawa dengan menggunakan uji marginal homogeneity menunjukkan nilai signifikasi ( $p$ ) 0,002 artinya  $p < \alpha$ , dengan nilai  $< 0,05$  yang berarti ada pengaruh yang bermakna terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan adalah sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa sebelum diberikan terapi tingkat cemas pada mahasiswa yang menghadapi ujian skripsi akan mengalami peningkatan seiring hari demi- hari sampai mendekati hari ujian penyebabnya karena kecemasan itu adalah gangguan cemas menyeluruh adalah suatu kekhawatiran yang berlebihan dan dihayati disertai berbagai gejala somatic, yang menyebabkan gangguan bermakna dalam fungsi social atau pekerjaan atau penderita yang jelas bagi pasien.(Mansjoer Arif .2008)

Anxiety, perasaan tidak tenang, perasaan takut. Khawatir/cemas dan gelisah.(Rahayu 2008). Konsep kecemasan memegang peranan yang sangat mendasar dalam teori-teori tentang stres dan penyesuaian diri (Lazarus, 2005). Menurut Post (2005), kecemasan adalah kondisi

emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat. Freud (dalam Arndt, 2006) menggambarkan dan mendefinisikan kecemasan sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan.

Menurut Freud, kecemasan melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis, dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya.

Sedang]kan ketika diberikan terapi terawa terdapat perubahan sesuai teori yang mengatakan bahwa terapi tertawa untuk mengurangi stress sudah banyak dilakukan orang. Tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorpin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih tenang.

Intinya, marilah kita tertawa setiap hari. Entah karena rasa bahagia atau kita sengaja menciptakan kebahagiaan melalui film-film yang lucu atau music-musik yang indah. Pepatah Cina mengatakan, “*Ye dien siauw, sie bhe liao*” Yang artinya satu hari tertawa tiga kali, maka tak akan mati muda”. Betapa ampuhnya terapi tertawa. Tidak hanya mengusir stress tetapi juga memperpanjang usia. (Wulandari Ari.2010)



mengalami insomnia dapat di bantu dengan terapi tertawa.

Tawa telah membantu banyak orang yang menggunakan obat anti depresi dan obat penenang dan dengan tawa juga orang-orang yang mengalami kecenderungan bunuh diri mulai mendapat harapan. Tekanan Darah Tinggi Dan Penyakit Jantung : Tawa memang membantu mengontrol tekanan darah dengan mengurangi pelepasan hormon - hormon yang berhubungan dengan stres dan dengan memberikan relaksasi.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Wiyama dengan judul “Terapi Terawa dan Kecemasan Mahasiswa Program Eksistensi Dalam Menghadapi Skripsi di Fakultas Keperawatan USU” dimana hasil penelitian mengatakan ada pengaruh terapi tertawa terhadap kecemasan mahasiswa dikarenakan tertawa membatu membentuk pola pikir positif sehingga seseorang akan berpikir dengan cara yang lebih positif.

Tertawa akan merelaksasikan otot-otot yang tegang. Tertawa juga sehingga memperancarlairan darah ke seuruh tubuh. Selain itu, tertawa juga berperan daam menurunkan kadar hormonstress epineprine dan kortosol sehingga rasa cemas akan mengalami penurunan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan analisis dan penjelasan pada bab sebelumnya, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut : Ada Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan

Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Yang Menghadapi Ujian Skripsi di STIKes Bina Generasi Polewali Mandar

### **6.1.1 Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Tertawa**

Penelitian ini menunjukkan bahwa pada responden yang sebelum diberikan terapi dengan tingkat kecemasan tertinggi pada cemas sedang 13 orang (65%) dan cemas berat sebanyak 4 orang (20%), serta pada cemas ringan sebanyak 3 orang (15%).

### **6.1.2 Tingkat Kecemasan Setelah Terapi Tertawa**

Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan setelah diberikan terapi tertawa pada mahasiswa S1 Keperawatan yang menghadapi ujian skripsi terbanyak pada tingkat kecemasan sedang 11 orang 55% dan cemas ringan sebanyak 9 orang (45%).

### **6.1.3 Pengaruh terapi tetawa sebelum dan sesudah terapi tertawa pada mahasiswa S1 Keperawatan yang menghadapi ujian akhir skripsi di STIKes Bina Generasi Polewali Mandar.**

Pada penelitian ini menggunakan uji marginal homogeneity dengan hasil nilai  $p$  adalah 0,002 dengan signifikasi  $0,002 < \alpha = 0,05$  yang berarti ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan. Sehingga dapat dikatakan bahwa dengan melakukan terapi terawa dapat menurunkan tingkat kecemasan secara berarti. sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa terapi tertawa untuk mengurangi stress sudah banyak dilakukan orang

## **6.2 Saran**

6.2.1 Bagi STIKes Bina Generasi Polewali Mandar

Berdasarkan kesimpulan diatas dengan melakukan terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan, maka diharapkan kepada mahasiswa STIKes Bina Generasi untuk mengaplikasikan tindakan non farmakologik seperti terapi tertawa dirumah dan kehidupan sehari-hari

6.2.2 Bagi profesi keperawatan

Terapi tertawa dalam merupakan suatu bentuk tindakan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien. Maka kita harus berusaha untuk menerapkan tehnik non farmakologik tersebut kepada pasien khususnya yang mangalami kecemasan.

6.2.3 Bagi pembaca

Untuk menambah pengetahuan khususnya tentang tingkat kecemasan untuk pembaca harus lebih mencari secara spesifik tentang terapi tertawa.

6.2.4 Bagi Penelitian lebih lanjut

Diharapkan lebih banyak menambah besar sampel penelitian dan menambah daerah penelitian sehingga dapat terjangkau sasaran penelitian untuk mengetahui sejauh mana pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menghadapi ujian skripsi di STIKes Bina Generasi Polewali Mandar, selain itu juga perlu penelitian lanjutan dengan cara terapi non farmakologis yang lain.

*Konsep dan Proses Keperawatan I.*  
Jakarta : Salemba Medika

A. Azis Alimul Hidayat (2007). *Riset Keperawatan dan Tekhnik Penulisan Ilmiah.* Edisi 2, Salemba Medika : Jakarta

Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian.* Malang: Universitas Muhammadiyah  
Az-Zahrani, Musfir bin Said, 2011, *Konseling Terapi terjemahan Attaujih Wal*

Bentley.(2005). *Siasat jitu awet muda;*. Jakarta Penerbit Erlangga

Darmawati, D., Komsiyah (2007). *Hubungan Corporate Governance Kinerja Irsyadul Nafsi Minal Qur'anul Karim Walsunnatun Nubuwwah,* Jakarta: Gema Insani.

Kataria P., dkk, (2010), “*Ontological Support for Managing Non-Functional Requirements in Pervasive Healthcare*”, Proc. of the 42nd Hawaii International Conference on System Sciences, Big Island, Hawaii,

Lazarus, S. & Folkman, R.S. (2005). *Stress, appraisal, and coping.* Springer: New

Long.B.C (2006). *Keperawatan Medikal Bedah (Suatu pendekatan proses Keperawatan ).* Terjemahan Yayasan Ikatan Alumni Pendidikan Keperawatan Universitas Padjajaran. Bandung  
Malang Press. Malang.

Mansjoer, Arief .(2008). *Kapita Selekt Kedokteran. Cetakan III.* Medis Jakarta Aesculapius.

Maramis, W.F.(2006).*Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa.* Surabaya: Airlangga University Press.

Mardiana .(2006) .*Facelift 10 menit tunda proses penuaan dengan cara alami.* ;Penerbit Erlangga Jakarta

## DAFTAR PUSTAKA

A. Azis Alimul Hidayat (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Alikasi*

Mardiana, L. (2006). *Kanker pada wanita: pencegahan dan pengobatan dengan tanaman obat*. Jakarta: Panebar Swadaya.

[\(https://setiabudi89.wordpress.com/2012/06/01/terapi-tertawa/\)](https://setiabudi89.wordpress.com/2012/06/01/terapi-tertawa/)

Nevid, J. S., et al. (2005). *Psikologi Abnormal* (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.

<http://yuflihul.blogspot.com/2014/05/kons-ep-terapi-tertawa.html>

Purba, J. S. (2008). Mekanisme kerja akupunktur dan aplikasi klinis departemen neurologi FK UI/RSCM. Diakses dari [www.alkautsarmedika.blogspot.com](http://www.alkautsarmedika.blogspot.com) tanggal 8 November 2013.

Rahayu. (2008). *Kamus Keperawatan*; Bandung Penerbit : Dinamika

Saryono.(2011) *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam bidang kesehatan*. Yogyakarta Muha Medika.

Stuart, G.W., & Sundeen, S.J (2005). *Principles and Practice of*

Sukmadinata, N.S.(2005). *Landasan Psikologis Proses Pendidikan Bandung* :Remaja Rosdakarya

Suliswati. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.

Swarjana.2012.*Metodologi Penelitian Kesehatan*. CV Andi Offset (Penerbit Andi)

Wignjosoebroto, S., Dewi, D.S. dan Gunawan, L.H. (2006). *The Effect of Music and Temperature Therapy to Reduce Fatigue and Boredomin Garment Factory*.

Wulandari. (2010). *Pengaruh motivasi berprestasi dan kebiasaan belajar terhadap prestasi belajar siswa (studi pada siswa kelas II dan III Program Studi Administrasi Perkantoran di SMK BM Ardjuna 2 Malang*. Skripsi : Universitas Malang.

Diakses pada tanggal 25 Februari 2015 :