

# **PENGARUH LAUGHTER THERAPY TERHADAP ANSIETAS MAHASISWA TINGKAT I STIKes SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2016**

**Mestiana Br Karo, S.Kep., Ns., M.Kep**

**\*Staf Pengajar STIKes Santa Elisabeth Medan**

***Background:** Anxiety is a feeling that can be experienced by anyone, such as anxiety during examination, anxiety when talking ahead of the crowd and others. So also with students, where students experience a transition from adolescence to adulthood. Students have many tasks to learn and start thinking about their future. All of these can make the student vulnerable enough to experience anxiety. Excessive anxiety can disrupt the learning process so as to reduce student achievement. For that we need a way to overcome it, one of them is laughter therapy. Laughter therapy is an antidote to stress, pain and cause excitement.*

***Goals:** This study aims to determine the influence of laughter therapy on anxiety in the freshman of STIKes Santa Elisabeth Medan.*

***Methods:**The research used one group pre test and post test design. Sampling technique with quota sampling method as many as 11 people from DIII Nursing, 14 people from DIII Midwifery and 38 people from Ners. Instruments used for data retrieval are SOP (Standard Operational Procedure) and observation sheet.*

***Result:** The result of the research showed that pretest ansietas was in moderate level of 46 people (73%) and posttest at light level of 42 people (66,7%). Data analysis was done by using Wilcoxon Sign Rank Test with  $p= 0,000 (<0,05)$ .*

***Conclusion:** The conclusion is the effect of laughter therapy on the anxiety of first grade students. Suggestions are given so that the students do laughter therapy regularly to reduce the level of anxiety so that they will feel relaxed.*

## **LATAR BELAKANG**

Ansietas atau kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun rasa cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Dalam kehidupan sehari-hari kita pasti pernah merasa cemas, misalnya berdebar saat akan ujian, sakit perut saat akan berbicara

depan publik, dan lainnya (Hasianna dkk, 2014).

Pada mahasiswa masa kuliah adalah masa dimana seorang individu mengalami suatu peralihan dari masa remaja menuju dewasa, termasuk perkembangan secara psikologis. Mahasiswa memiliki tugas untuk belajar, namun ia juga harus mulai memikirkan bagaimana kelangsungan hidupnya kelak.

Semua perubahan tersebut menyebabkan mahasiswa cukup rentan untuk mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah gangguan kecemasan, terutama bagi mahasiswa tingkat awal yang sedang mengalami masa transisi perkuliahan (Hasianna dkk, 2014).

Mahasiswa sering mengalami gangguan cemas, salah satunya adalah akibat dari faktor psikososial, dimana mahasiswa tidak merespon secara tepat dan akurat terhadap *stressor* misalnya terhadap situasi lingkungan yang baru. Gangguan kecemasan dapat mempengaruhi

proses belajar mengajar pada mahasiswa karena pada gangguan ini seseorang akan mengalami distorsi pemrosesan informasi. Hal ini dapat mengganggu kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan lain-lain. Sehingga dapat mengganggu proses belajar pada mahasiswa. Pada bulan Januari 2016, peneliti mengumpulkan data awal dengan menggunakan kuesioner berisi lima pertanyaan kepada mahasiswa tingkat II yang sudah berpengalaman menjalani masa tingkat I dan didapatkan hasil seperti pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1.1. Tingkat Ansietas Mahasiswa Tingkat II (DIII Keperawatan, DIII Kebidanan dan Ners) STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2016**

No	PERNYATAAN	Ya	%	Tidak	%
1	Memasuki perkuliahan, saya merasa mudah tersinggung dan berfirasat buruk.	23	76,7	7	23,3
2	Memasuki perkuliahan, saya merasa gelisah, lesu dan mudah menangis.	24	80	6	20
3	Memasuki perkuliahan, saya merasa sakit kepala dan berkeringat.	13	43,3	17	56,7
4	Memasuki perkuliahan, saya mengalami gangguan tidur, mimpi buruk, dan sering terbangun di malam hari.	19	63,3	11	36,7
5	Memasuki perkuliahan, daya ingat saya mulai buruk.	11	36,7	19	63,3

Dari data dalam tabel, didapatkan 76,7 % mahasiswa mengalami ansietas dan yang tidak mengalami ansietas 23,3% dari 30 responden. Kemudian, peneliti juga mengumpulkan data secara objektif pada mahasiswa tingkat I. Didapatkan hasil mahasiswa tingkat I sering mengalami kesurupan dan pingsan akibat kehilangan kontrol diri yang merupakan salah satu karakteristik kecemasan panik, dan adanya permusuhan antar sesama teman akibat mudah tersinggung.

Ansietas pada tingkat tertentu dianggap normal, tetapi apabila terjadi terus menerus maka fungsi

homeostasis gagal mengadaptasi dan akan terjadi cemas yang patologis. Semakin tinggi level kecemasan maka cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain sehingga dapat berpengaruh pada prestasi belajar mahasiswa yang sedang aktif dalam proses belajar mengajar (Widyartini dan Diniari, 2016). Untuk itu diperlukan terapi alternatif untuk mengurangi kecemasan. Kim dkk

(2015) dalam penelitiannya, terapi tawa dapat menurunkan kecemasan pada pasien kanker.

*Laughter therapy* atau terapi tawa merupakan penangkal stres, sakit dan konflik yang kuat. Dengan tertawa, beban akan terasa ringan, memiliki harapan dan melepaskan hormon anti stress dan menimbulkan kegembiraan (Demir, 2015; Kim, 2015; Shanmugam dan Anitha, 2013). Terapi tawa telah dianggap sebagai terapi pelengkap dan alternatif yang sudah berlangsung sejak 1970 (Demir, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Kaur dan Walia di Chandigarh mendapatkan hasil adanya penurunan stres pada siswa setelah diberikan terapi tawa selama 15-20 menit setiap hari dalam waktu 10 hari. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Dhivagar (2016), mendapatkan hasil adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi tawa 20 menit/hari dalam 21 hari lamanya, di India tahun 2016.

Berdasarkan pernyataan tersebut, penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian tentang “Pengaruh *Laughter Therapy* Terhadap Ansietas Mahasiswa Tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2016”.

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

Berdasarkan permasalahan yang diteliti maka penelitian menggunakan rancangan *One Group Pre Post Test Design*. Instrumen yang digunakan oleh peneliti pada variabel independen adalah SOP

*laughter therapy* dari jurnal Anggun Resadari Prasetyo dan pada variabel dependen adalah lembar observasi kecemasan berdasarkan instrumen *Hamilton anxiety rating scale* (HARS) dalam buku Hawari (2013). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i tingkat I di lingkungan STIKes Santa Elisabeth Medan yang berjumlah 187 orang. Teknik pengambilan sampel dipilih dengan menggunakan *quota sampling* yang akan memenuhi kriteria inklusi yaitu mahasiswi yang memiliki tingkat cemas ringan sampai berat, berjenis kelamin perempuan, belum pernah kuliah di tempat lain, tidak memiliki riwayat penyakit jantung dan sesak nafas, tidak sedang flu, kooperatif dan bersedia menjadi responden. Maka, pada prodi DIII keperawatan, didapatkan 11 orang mengalami ansietas dan memenuhi kriteria inklusi dari peneliti. Pada DIII kebidanan didapatkan 14 orang dan prodi ners 38 orang yang mengalami ansietas dan yang memenuhi kriteria sebagai sampel. Sehingga total sampel berjumlah 63 orang dan sudah dapat mewakili populasi dalam penelitian ini.

Data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal, maka uji alternatif dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk menganalisis pengaruh *laughter therapy* terhadap ansietas pada mahasiswa tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan.

#### **HASIL PENELITIAN**

**Tabel 5.4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2016**

Karakteristik	F	%
<b>Program Studi</b>		
DIII Keperawatan	11	17,5
DIII Kebidanan	14	22,2
Ners	38	60,3
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.4. diperoleh data dari DIII Keperawatan sebanyak 11 orang (17,5%), DIII Kebidanan sebanyak 14 orang (22,2%) dan Ners sebanyak 38 orang (60,3%).

**Tabel 5.5. Distribusi Frekuensi Ansietas *Pretest Laughter Therapy* Kepada Mahasiswa Tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2016**

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

Berdasarkan tabel 5.5. diperoleh data bahwa sebelum intervensi ansietas ringan sebanyak 14 orang (22,2%), ansietas sedang sebanyak 46 orang (73%) dan ansietas berat sebanyak 3 orang (4,8%). Pada DIII Keperawatan, ansietas ringan sebanyak 3 orang (27,3%), ansietas sedang sebanyak 8 orang (72,7%). Pada DIII kebidanan ansietas ringan sebanyak 4 orang (28,6%), ansietas sedang sebanyak 10 orang (71,4%). Pada Ners ansietas ringan sebanyak 7 orang (18,4%), ansietas sedang sebanyak 28 orang (73,7%) dan ansietas berat sebanyak 3 orang (7,9%).

**Tabel 5.6. Distribusi Frekuensi Ansietas *Posttest Laughter Therapy* Kepada Mahasiswa Tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2016**

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

Berdasarkan tabel 5.6 diperoleh data bahwa setelah intervensi tidak ada ansietas sebanyak 12 orang (19 %) ansietas ringan sebanyak 42 orang (66,7%), ansietas sedang sebanyak 7 orang (11,1%) dan ansietas berat sebanyak 2 orang (3,2%). Pada DIII Keperawatan, tidak ada ansietas sebanyak 5 orang (45,5%), ansietas ringan sebanyak 5 orang (45,5%), ansietas sedang sebanyak 1 orang (9%). Pada DIII kebidanan ansietas ringan sebanyak 10 orang (71,4%),

ansietas sedang sebanyak 2 orang (14,3%), dan ansietas berat sebanyak 2 orang (14,3%). Pada Ners tidak ada ansietas sebanyak 7 orang (18,4 %)

ansietas ringan sebanyak 27 orang (71,1%), ansietas sedang sebanyak 4 orang (10,5%).

**Tabel 5.7. Pengaruh *Laughter Therapy* Terhadap Ansietas Mahasiswa Tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2016**

No.		N	Mean	SD	<i>p-value</i>	OR (CI 95 %)
1	Ansietas responden sebelum intervensi <i>laughter therapy</i>	63	1,83	0,493		1,95-1,70
2	Ansietas responden sesudah intervensi <i>laughter therapy</i>	63	0,98	0,660	0,000	1,15-0,82

**Tabel 5.8. Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh *Laughter Therapy* Terhadap Ansietas Mahasiswa Tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2016**

				Ranks		
				N	Mean Rank	Sum of Ranks
hasil posttest - hasil pretest		Negative Ranks	54 <sup>a</sup>	28.67	1548.00	
		Positive Ranks	4 <sup>b</sup>	40.75	163.00	
		Ties	5 <sup>c</sup>			
		Total	63			

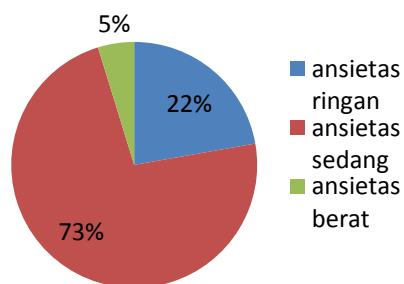
		Test Statistics <sup>b</sup>	
		hasil posttest - hasil pretest	
Z		-5.905 <sup>a</sup>	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000	

Berdasarkan tabel 5.7. diperoleh hasil bahwa sebelum diberikan *laughter therapy*, rata-rata tingkat ansietas 1,83. Kemudian setelah diberikan *laughter therapy* terdapat penurunan menjadi 0,98. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada

tabel 5.8 dengan syarat data dalam bentuk numerik diperoleh *p value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh *laughter therapy* terhadap ansietas mahasiswa tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2016.

## PEMBAHASAN

**Diagram 5.1. Ansietas *Pretest Laughter Therapy* Mahasiswa Tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2016**



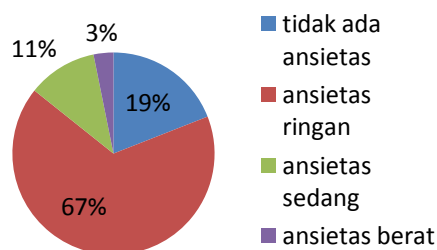
	D3 Kep		D3 Keb		Ners	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
ansietas ringan	3	27,3	4	28,6	7	18,4
ansietas sedang	8	72,7	10	71,4	28	73,7
ansietas berat	-	-	-	-	3	7,9

Ansietas merupakan rasa takut yang tidak jelas yang menimbulkan ketidaknyamanan atau memiliki firasat akan ditimpa malapetaka dimana individu tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi (Videbeck, 2011). Ansietas dapat timbul karena adanya faktor predisposisi yaitu faktor biologis dan psikologis juga faktor presipitasi yaitu ancaman terhadap integritas dan terhadap sistem diri seseorang (Yusuf, 2015). Kecemasan dapat menjadi problematis jika individu tidak mampu mengatasi kegelisahan yang semakin meningkat sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar (Towsend, 2008).

Chandratika & Purnawati (2014) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan sampai berat dikarenakan mengalami kesulitan untuk beradaptasi sehingga membutuhkan waktu yang lebih banyak untuk beradaptasi. Faktor usia juga mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa. Hurlock dalam Hasianna (2014) menyatakan bahwa umur 18-22 tahun termasuk dalam kelompok masa dewasa dini yang mana pada masa ini harapan untuk hidup mandiri dan banyaknya tuntutan beban dapat menjadi faktor

yang berakibat pada terjadinya gangguan kejiwaan. Selain itu, perpisahan dengan orang tua juga termasuk faktor penyebab kecemasan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa mahasiswa tingkat I yang tinggal dilingkungan baru mengalami kecemasan karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru, teman baru, peraturan baru, berpisah dengan orang tua, harus mandiri dan harus mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Dalam penelitian ini juga, usia responden berada dalam rentang usia 17-20 tahun yang mana dalam rentang usia ini, remaja memiliki banyak tuntutan untuk mendewasakan diri. Di lingkungan pendidikan, responden dituntut untuk dapat beradaptasi pada sistem perkuliahan dengan metode blok, yang mana dalam 2-3 minggu harus terselesaikan. Metode pembelajaran ini juga salah faktor responden mengalami ansietas. Termasuk berada di lingkungan asrama dengan berbagai peraturan yang membuat mahasiswa memiliki tuntutan untuk mematuhi, jika tidak maka akan diberi sanksi. Tuntutan tersebut menyebabkan mahasiswa takut untuk bertindak sesuka hati dan tidak bebas sehingga menimbulkan gangguan kejiwaan seperti kecemasan.

**Diagram 5.2. Ansietas *Posttest Laughter Therapy* Mahasiswa Tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2016**



	D3 Kep		D3 Keb		Ners	
	f	%	f	%	f	%
■ tidak ada ansietas	5	45,5	-	-	7	18,4
■ ansietas ringan	5	45,5	10	71,4	27	71,1
■ ansietas sedang	1	9	2	14,3	4	10,5
■ ansietas berat	-	-	2	14,3	-	-

*Laughter therapy* dilakukan selama 15-20 menit dapat menangkal stres, sakit dan konflik yang kuat. Karena dengan tertawa, beban akan terasa ringan, memiliki harapan dan melepaskan hormon anti stress dan menimbulkan kegembiraan (Demir, 2015; Kim, 2015; Shanmugam dan Anitha, 2013). Dan terapi tawa telah dianggap sebagai terapi pelengkap dan alternatif yang sudah berlangsung sejak 1970 (Demir, 2015). Zajonc menyatakan bahwa terapi tawa dapat digunakan pada klien yang mengalami gangguan psikosomatis dan kondisi-kondisi negatif seperti deperesi dan kecemasan (Prasetyo, 2012). Sehingga setelah responden mengikuti dan mempraktikkan tindakan *laughter therapy* menjadi lebih tenang, rileks dan rasa kegelisahan serta kekhawatiran berkurang.

Dalam melaksanakan *laughter therapy*, kontak mata para peserta harus ada untuk menambah efektivitas dalam menghasilkan tawa alamiah sehingga membentuk interaksi sosial antar peserta (Desinta & Ramdhani, 2013). Pemberian *laughter therapy* pada mahasiswa tingkat I (satu) STIKes Santa Elisabeth Medan mengalami perubahan ansietas. Namun dari hasil penelitian ada beberapa responden yang tidak mengalami penurunan tingkat ansietas dan beberapa mengalami peningkatan. Ini disebabkan karena beberapa responden tidak serius, ada yang hanya sekedar mengikuti namun tidak konsentrasi, tidak terlalu bersosialisasi dengan sesama responden, merasa bosan dan tidak

rileks saat melakukan *laughter therapy*.

Ansietas disebabkan oleh koping individu yang tidak efektif dalam menghadapi masalah, namun tingkat ansietas tiap individu berbeda-beda. Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa responden ada yang mengatakan memiliki banyak tugas perkuliahan dan terus menumpuk, ada juga yang sedang menjalani hukuman akibat melanggar aturan asrama dan ada beberapa dari prodi DIII kebidanan yang merasa takut menghadapi ujian praktek karena masih belum ada persiapan. Beberapa responden juga ada yang selalu merasa santai dan tidak terlalu memikirkan masalah atau beban yang sedang dihadapi.

### **Pengaruh *laughter therapy* terhadap ansietas mahasiswa tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan**

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon sign rank test*, di peroleh nilai  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada pengaruh yang signifikan *laughter therapy* terhadap ansietas mahasiswa tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2016.

Monk (2012), *laughter therapy* adalah terapi tawa untuk mencapai hidup bahagia. Monk telah mempelajari tawa, dan menyadari manfaatnya terhadap fisik dan psikologis juga memperbaiki kesehatan dan membantu melawan penyakit. Tertawa dianggap sebagai obat terbaik. Ini bekerja dengan mengurangi stres, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan tingkat energi, dan bahkan menurunkan persepsi rasa sakit. Tawa yang baik dapat melepaskan ketegangan otot

hingga 45 menit, dan merangsang penyakit yang menyerang sel dan melepaskan antibodi, sekaligus menurunkan hormon stres, sehingga meningkatkan kekebalan tubuh kita.

Latihan *laugther therapy* ini sangat efektif untuk menurunkan kecemasan, stres dan depresi jika dilakukan dengan serius dan sesuai prosedur. Tertawa dapat mengurangi dua hormon dalam tubuh yaitu epinefrin dan kortisol yang merupakan hormon yang diproduksi ketika mengalami stres. Jika kedua hormon tersebut terus diproduksi maka akan menghambat proses penyembuhan penyakit. Jadi dengan tertawa ataupun bahagia, hipotalamus akan memproduksi hormon endorfin yang dapat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kekebalan tubuh (Prasetyo & Nurtjahjanti, 2012).

Jika pasien cemas dan depresi dapat diajari untuk mengendalikan otot-otot wajah yang tepat seperti tersenyum sehingga terlihat bahagia, maka individu akan menyadari bahwa perasaan benar-benar harus berubah menjadi lebih baik. Karna dengan tersenyum saja akan membuat penderita merasa lebih riang dan terbebas dari masalah untuk sementara waktu (Prasetyo & Nurtjahjanti, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 63 responden di dapatkan data bahwa ada penurunan tingkat ansietas sebelum dan sesudah dilakukan *laugther therapy*. Secara statistik menunjukkan adanya pengaruh *laugther therapy* terhadap ansietas dengan nilai  $p=0,000$  dan  $OR=0,33$  yang berarti pemberian *laugther therapy* 0,33 kali lebih kuat

dibandingkan dengan sebelum diberikan terapi. Namun nilai OR tidak begitu besar, dikarenakan beberapa responden tidak konsentrasi dan melakukan gerakan tawa tidak sesuai SOP.

### **Keterbatasan penelitian**

Peneliti juga memiliki keterbatasan dalam mengontrol dan menyemangati responden saat melakukan *laugther therapy*, sehingga ada beberapa yang hanya berdiri saja dan merasa bosan pada hari ke-8 sampai hari ke-10. Seharusnya, peneliti membagi responden dalam beberapa kelompok kecil sehingga semua responden dapat dikontrol dan sebaiknya seorang terapis dibantu oleh asisten yang telah dilatih sebelumnya. Namun, disini peneliti berusaha untuk menyemangati responden yang mengalami rasa bosan dengan melakukan pendekatan yaitu berdiri didekat responden sambil melakukan gerakan-gerakan tawa secara bersama-sama.

### **KESIMPULAN**

1. *Pretest laugther therapy* diperoleh data bahwa mayoritas responden mengalami ansietas tingkat sedang sebanyak 46 orang (73%).
2. *Posttest laugther therapy* diperoleh data adanya penurunan tingkat ansietas yaitu mayoritas responden mengalami ansietas tingkat ringan sebanyak 42 orang (66,7%).
3. Ada pengaruh *laugther therapy* terhadap ansietas mahasiswa tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2016 dengan nilai  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ).



## SARAN

1. Institusi pendidikan STIKes Santa Elisabeth Medan  
Diharapkan dapat memberi materi tentang tindakan *laughter therapy* yang dapat mengurangi kecemasan dan menjadi salah materi pendahuluan sebelum memulai perkuliahan sehingga suasana menjadi rileks.
2. Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan  
Diharapkan mahasiswa dapat melakukan dan mempraktikan *laughter therapy* sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dialami dan membuat lebih tenang dan rileks juga diharapkan mahasiswa dapat membentuk klub tawa untuk mengurangi jumlah mahasiswa yang mengalami kecemasan maupun stres.
3. Asrama STIKes Santa Elisabeth Medan  
Diharapkan kepada karyawan asrama untuk diprogramkan pelatihan *laughter therapy* sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dialami dan membuat lebih tenang dan rileks.
4. Peneliti  
Berdasarkan analisis peneliti dalam penelitian ini diharapkan kepada peneliti selanjutnya meneliti tentang “Pengaruh *Laughter Therapy* Terhadap Tingkat Stres Kerja Karyawan Asrama STIKes Santa Elisabeth Medan” dengan menggunakan kelompok kontrol untuk dapat membandingkan hasil pada kelompok intervensi.

## DAFTAR PUSTAKA

AIPDiKi. (2013). *Kurikulum Diploma III*. Jakarta: Tim

- Kelompok Kerja Kurikulum AIPDiKi 2013-2016.
- AIPNI, PPNI dan AIPDiKi. (2012). *Naskah Akademik Sistem Pendidikan Keperawatan Di Indonesia*. Jakarta: AIPNI, PPNI dan AIPDiKi.
- Aysha, K., & Latipun, L. (2016). *Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 212-227.
- BAN-PT. (2014). *Akreditasi Program Studi Diploma III Kebidanan*. Jakarta: Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi.
- Barker, Phil. (2009). *Psychiatric and Mental Health Nursing: The Craft of Caring*. London: Hodder Arnold.
- Chandratika, D., & Purnawati, S. (2014). *Gangguan Cemas Pada Mahasiswa Semester I Dan Vii Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. *E-Jurnal Medika Udayana*, 3(10).
- Chanmugam, Arjun. (2013). *Emergency Psychiatric America: Cambridge*.
- Demir, Melike. (2015). *Effect of Laughter Therapy on Anxiety, Stress, Depression and Quality of Life in Cancer Patients*. *Journal of Cancer Science & Therapy, (Online)*, Vol. 7(9):272-273, ([https://www.researchgate.net/publication/282703509\\_Effects\\_of\\_Laughter\\_Therapy\\_on\\_Anxiety\\_Stress\\_Depression\\_and\\_Quality\\_of\\_Life\\_in\\_Cancer\\_Patients](https://www.researchgate.net/publication/282703509_Effects_of_Laughter_Therapy_on_Anxiety_Stress_Depression_and_Quality_of_Life_in_Cancer_Patients) diakses 25 September 2015).

- Desinta, Sheni & Neila Ramdhani. (2013). Terapi Tawa Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 3(40). (<http://www.iosrjournals.org/iosr-jnhs/papers/vol3-issue6/Version-1/D03611723.pdf> diakses April 2016)
- Dhivagar dkk. (2016). A Study To Assess The Effectiveness of Laughter Therapy On Stress And Anxiety Among Elderly At Selected Old Age Home, Puducherry. *International Journal of Information Research and Review*, (Online), (<http://www.ijirr.com/sites/default/files/issues-files/1624.pdf> diakses tanggal 30 September 2015).
- Dogan, M. V., & Şenturan, L. (2012). The effect of music therapy on the level of anxiety in the patients undergoing coronary angiography. *Open Journal of Nursing*, 2(03), 165.
- Halgin, Richard P. (2012). *Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hawari, Dadang. (2013). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2012). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Jasemi, M., Aazami, S., & Zabihi, R. E. (2016). The effects of music therapy on anxiety and depression of cancer patients. *Indian journal of palliative care*, 22(4), 455.
- Kaur, Lakhwiinder dan Indarjit Walia. (2008). Effect of Laughter Therapy On Level Of Stress: A Study Among Nursing Students. *Nursing and Midwifery Research Journal*, (Online), Vol. 5, No. 1, (<http://www.iosrjournals.org/iosr-jnhs/papers/vol3-issue6/Version-1/D03611723.pdf> diakses April 2016)
- Kheirkhah, M., Pour, N. S. V., Nisani, L., & Haghani, H. (2014). Comparing the effects of aromatherapy with rose oils and warm foot bath on anxiety in the first stage of labor in nulliparous women. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(9).
- Kim, S.H.;Y.H.Kim dan H.J.Kim. (2015). Laughter and Stress Relief in Cancer Patients: A Pilot Study. *Hindawi Publishing Corporation*, (Online), (<http://downloads.hindawi.com/journals/ecam/2015/864739.pdf>, diakses 25 September 2015).
- Kumar, Akshay dan SPK Jena. (2013). Effect of Clinical Hypnotherapy on Anxiety Symptoms. *Delhi Psychiatry Journal*, (Online), (<http://medind.nic.in/daa/t13/i1/daat13i1p134.pdf> diakses tanggal 05 Januari 2016).
- Maulana, T. A. (2014). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Satu Di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Tahun 2014* (Doctoral dissertation, Universitas Kristen Maranatha).
- Monk, Marinella F. (2012). *Gentle Therapy*. America: Inspiring Voices.
- Mubarak, Wahit Iqbal dkk. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Dasar 2*. Jakarta: Salemba Medika.

- Muharyani, P. W., Jaji, J., & Sijabat, A. K. (2016). Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trisemester III. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2(1), 105-114.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Park, D., Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2014). The role of expressive writing in math anxiety. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 20(2), 103.
- Patasik, C. K., Tangka, J., & Rottie, J. (2013). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesare Di Irina D Blu Rsup Prof. Dr. Rd Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
- Polit, Denise F dan Cheryl Tatano Beck. (2012). *Nursing Researching: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice* (9th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Prasetyo, A. R., & Nurtjahjanti, H. (2012). Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(1), 14.
- Puri, B. K dkk. (2013). *Buku Ajar Psikiatri*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 36-42.
- Rahmatika, Dewi. (2014). Hubungan Tingkat Kecemasan Perpisahan Dengan Orangtua Terhadap Motivasi Belajar Santri Di Pondok Pesantren Asshidiqiyah Kebun Jeruk Jakarta. Jakarta: Universitas Islam Syarif Hidayatullah.
- Ravan, A., & Esfandeyari, M. The Role of Narrative Therapy in Reducing Social Anxiety and Improve Social Interactions.
- Rohmadani, Z. V. (2015). Relaksasi Dan Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Penanganan Kecemasan Pada Difabel Daksa. *Journal of Health Studies*, 1(1), 18-27.
- Sani K, Fathur. (2016). *Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas dan Eksperimental: Dilengkapi Dengan Analisis Data Program SPSS*. Yogyakarta: Deepublished.
- Saputro, Heri. (2015). *Anak Sakit Wajib Bermain di Rumah Sakit: Penerapan Terapi Bermain Anak Sakit; Proses, Manfaat & Pelaksanaannya*. Ponorogo: FORIKES.
- Sellakumar, G. K. (2015). Effect of slow-deep breathing exercise to reduce anxiety among adolescent school students in a selected higher secondary school in Coimbatore, India. *Journal of Psychological and*

- Educational Research*, 23(1), 54.
- Setiawan, Iwan. (2012). *Agribisnis Kreatif: Pilar Wirausaha Masa Depan, Kekuatan Dunia Baru Menuju Kemakmuran Hijau*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Setyoadi dan Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Shanmugam, R. Shankar; Susila dan J. Anitha. (2015). Effectiveness of Laughter Therapy on Stress among School Teachers. *International Journal of Science and Research*, (Online), Vol. 5, Jilid 5, (<https://www.ijsr.net/archive/v5i5/NOV163338.pdf> diakses 25 September 2015).
- Shoaakazemi, M., Javid, M. M., Tazekand, F. E., Rad, Z. S., & Gholami, N. (2012). The effect of group play therapy on reduction of separation anxiety disorder in primitive school children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 95-103.
- STIKes. (2016). Profil STIKes Santa Elisabeth Medan. (Online) (<https://stikeselisabethmedan.ac.id/> diakses tanggal 09 April 2016)
- Stuart, Gail Wiscarz. (2009). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. USA: Mosby Company.
- SY, W., & Lua, P. L. (2012). Effects of Dark Chocolate Consumption on Anxiety, Depressive Symptoms and Health-related Quality of Life Status among Cancer Patients.
- Townsend, Mary C. (2008). *Essentials of Psychiatric Mental Health Nursing*. USA: Davis Plus.
- Triana, Hani. (2014). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri pada Remaja yang Mengalami Disminore di Prodi DIII Kebidanan STIKes Immanuel Bandung. *Immanuel Jurnal Ilmu Kesehatan*, (Online), ([http://ejournal.stikimmanuel.ac.id/file.php?file=preview\\_dosen&id=500&cd=7af2660f9f51c37103d57dd5ffd6fd5b&name=373%20-%20382%20Hani%20Triana.pdf](http://ejournal.stikimmanuel.ac.id/file.php?file=preview_dosen&id=500&cd=7af2660f9f51c37103d57dd5ffd6fd5b&name=373%20-%20382%20Hani%20Triana.pdf), diakses tanggal 10 Januari 2016).
- Tyas, P. H. P. (2015). Pendekatan Naratif dalam Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengelola Emosi. *Fokus Konseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2).
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun (2014) tentang Tenaga Kesehatan*. (2014). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Videbeck, Sheila L. (2014). *Psychiatric Mental Health Nursing*. Fifth Edition. New York: Wolter Kluwers.
- Widyartini, N. W. E., & Diniari, N. K. S. (2016). Tingkat Ansietas Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional Tahun 2016 Di SMA Negeri 3 Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(6).
- Yusuf, AH. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.