



Volume 7 No 1 September 2021
p-ISSN: 2460-8750 e-ISSN: 2615-1731
<https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.23044>



Efektivitas Terapi Tawa dalam Menurunkan Stres Akademik Remaja Terdampak Pandemi di Surabaya

Annisa Zaenab Nur Fitria^{1*}, Nafiah Aulia Prameswari Putri²

Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya. Indonesia^{1 2}

Email: annisazaenab@gmail.com



©2018 –JPT Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Ini adalah artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi CC BY-NC-4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

ABSTRACT

The pandemic situation puts an additional burden on teenagers. The burden in question is related to the adaptation process with the online learning system as well as adaptation to the pandemic situation which makes everything limited. Academic stress is often experienced by teenagers. The purpose of this study was to determine the effectiveness of laughter therapy to reduce academic stress in a pandemic situation experienced by adolescents. Research participants (N=14) with each experimental and control group totaling 7 people. Research participants have moderate and high stress categories. This study used a pretest potstest control group design experimental design. The instrument in this study for academic stress is Perception of Academic Stress (PAS) and for humor using the Coping Humor Scale (CHS). Both measuring instruments have good reliability with Cronbach's alpha of 0.662 (PAS) and 0.746 (CHS). The analytical technique used is ANAKOVA with SPSS version 22. The results showed that the Asymp value. Sig. of 0.030 (< 0.05) and the results of the analysis of effect size in the category of large effect size (1.24). It can be concluded that there is a very significant effect of laughter therapy on reducing academic stress levels in adolescents in pandemic situations.

Keywords: Academic Stress, Laughter Therapy, Adolescence, Pandemic

ABSTRAK

Situasi pandemi memberikan tambahan beban pada remaja. Beban yang dimaksud terkait proses adaptasi dengan sistem pembelajaran *online* juga adaptasi pada situasi pandemi yang membuat segalanya menjadi terbatas. Stres akademik menjadi sering dialami oleh remaja. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas terapi tawa untuk menurunkan stres akademik di situasi pandemi yang dialami oleh remaja. Partisipan penelitian (N=14) dengan masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol berjumlah 7 orang. Partisipan penelitian memiliki kategori stres sedang dan tinggi. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *pretest potstest control group design*. Instrumen pada penelitian ini untuk stres akademik adalah *Perception of Academic Stress (PAS)* dan untuk humor menggunakan *Coping Humor Scale (CHS)*. Kedua alat ukur memiliki reliabilitas yang baik dengan *alpha Cronbach* 0,662 (PAS) dan 0,746 (CHS). Teknik analisis yang digunakan adalah ANAKOVA dengan SPSS versi 22. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig.* sebesar 0,030 (< 0,05) dan hasil analisis *effect size* kategori *large effect size* (1,24). Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh

terapi tawa yang sangat signifikan untuk menurunkan tingkat stres akademik pada remaja di situasi pandemi.

Kata Kunci: *terapi tawa, stres akademik, remaja, pandemi.*

PENDAHULUAN

World Health Organizations menyatakan penyakit *corona-virus* (COVID-19) merupakan darurat kesehatan masyarakat internasional. Hal ini dikarenakan tingkat penularan yang tinggi. Negara di seluruh dunia berusaha untuk meratakan kurva pandemi dengan melakukan *lockdown* nasional. Lebih dari 150 negara menutup sekolah di situasi pandemi ini untuk menekan angka penularan pada kluster sekolah. Hampir 1 miliar anak terdampak atas proses pembelajarannya karena situasi pandemi ini (Burzynska dan Contreras, 2020). Upaya untuk membuka tempat publik secara bertahap telah dilakukan, namun beberapa lembaga pendidikan seperti halnya sekolah dan perguruan tinggi tetap ditutup tanpa adanya kejelasan kapan situasi belajar dapat kembali normal (Mahapatra & Sharma, 2021). Situasi ini menimbulkan keresahan dan memberikan efek krisis dalam konteks pendidikan terutama siswa. Siswa dituntut untuk beradaptasi dengan proses pembelajaran daring. Situasi pandemi yang tidak kunjung membaik menyebabkan stres pada remaja yang menjalani proses belajar melalui *online*.

Sistem pembelajaran yang awalnya dilakukan dengan tatap muka lalu menjadi daring (dalam jaringan). Pendidik dan siswa beralih memanfaatkan aplikasi seperti *Zoom*, *Google Classroom*, hingga *Whatsapp*. Hal ini turut berdampak terhadap kondisi psikologis siswa. Mediana (2020) melakukan survei dan mendapatkan data bahwa 28,3% murid mengaku mengalami stres apabila sistem pembelajaran daring ini dilaksanakan dalam jangka panjang. Fakhri (2020) menyebutkan terdapat 79,9% murid kurang menyukai pembelajaran dari rumah dikarenakan guru tidak melakukan interaksi selama proses pembelajaran daring, sering kali hanya memberikan instruksi tugas melalui *chat*. Lubis et al., (2021) melakukan penelitian terkait kesiapan siswa akan ujian dengan sistem daring. Didapatkan data yakni dari 292 peserta sebanyak 47% siswa menyatakan kekhawatiran dan cemas terkait kelulusan dengan nilai yang sesuai standar. Remaja Indonesia mengalami hal yang sama yakni stres dalam hal akademik. Sebanyak 49% remaja dengan metode pembelajaran daring memiliki stres yang tinggi (Izzati, Tentama, & Suyono, 2020). Selain itu, remaja yang duduk di bangku perkuliahan lebih banyak tekanan dan memiliki permasalahan mental dan kesehatan fisik yang lebih serius (Ferdiyanto & Muhid, 2020).

Stres merupakan kondisi psikologis yang dapat dirasakan oleh semua individu. Berbagai faktor dapat menjadi pemicu stres (Reddy et al., 2018). Individu yang menempuh pendidikan melalui daring kerap merasakan tuntutan yang tidak hanya datang dari situasi pembelajaran saja. Perlunya adaptasi mengenai proses pembelajaran juga turut memberikan dampak stres bagi siswa (Barseli et al., 2020). Ditambah lagi kondisi pandemi yang membatasi remaja perkuliahan untuk berinteraksi secara bebas, sehingga kerap kali merasa sendiri dan kurang adanya dukungan sosial (Mahapatra & Sharma, 2021). Stres merujuk pada tekanan atau tuntutan yang ditempatkan pada organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri (Nevid et al., 2018). Setiap individu pernah mengalami stres hingga memberikan dampak pada kondisi fisik, psikologis, sampai mengancam keseimbangan fisiologis (Rasmun, 2004).

Definisi akademik menurut Nasional (2007) segala hal yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan, ilmiah serta yang menyangkut dengan pendidikan sekolah hingga perguruan tinggi dikenal dengan istilah akademik. Tuntutan akademik yang didapatkan oleh mahasiswa menyebabkan adanya stres akademik. Stres dimaknai sebagai suatu respon terhadap suatu kejadian umum dan terjadi ketika otak mengalami suatu ancaman. Stres akademik merupakan

adanya tekanan atau tuntutan yang dialami oleh individu dengan stressor dari lingkup akademik. Akinci (2021) menjelaskan bahwa stres yang dialami mahasiswa terkait dengan isu-isu di lingkungan akademik disebut “stres akademik”. Definisi lain dari stres akademik yaitu kondisi yang mana siswa maupun mahasiswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan maupun tekanan dalam hal akademik juga mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai sebuah gangguan (Rahmawati, 2015).

Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa adanya tekanan dari orangtua dan juga memiliki masalah kejiwaan menjadi faktor yang dapat memicu individu mengalami stres (Deb et al., 2015). Faktor lain yang telah ditemukan oleh Bedewy & Gabriel (2015) yakni tekanan dari orangtua, persepsi terkait beban tugas, keyakinan diri akan ketepatan pengambilan keputusan, serta manajemen waktu. Stres akademik juga memiliki berbagai dampak terutama pada kinerja dalam hal akademik. Stres akademik dapat berdampak negatif memprediksi motivasi, strategi metakognitif, pemikiran kritis, dan kinerja akademik (Trigueros et al., 2020). Selain itu, akan berpengaruh pula pada kualitas tidur individu yang menjadi buruk (Almojali et al., 2017). Aafreen et al. (2018) menunjukkan hasil mengenai stres akademik dapat memengaruhi siswa maupun mahasiswa secara mental, fisik, dan emosional. Siswa menghadapi kecemasan dan masuk ke dalam depresi yang kemudian mengarah pada penurunan kinerja di bidang akademik (Aafreen et al., 2018).

Terdapat berbagai cara penurunan tingkat stres pada seseorang salah satunya dengan tertawa. Terapi tawa merupakan intervensi non-farmakologis utama dengan pendekatan universal untuk mengurangi stres dan kecemasan (Akimbekov & Razzaque, 2021). Sejak dahulu, terapi tawa telah digunakan untuk memengaruhi perilaku kognitif untuk meningkatkan serta membangun hubungan fisik, psikologis, dan sosial yang sehat (Akimbekov & Razzaque, 2021). Terapi tawa adalah jenis komunikasi yang membangkitkan tawa, senyum, perasaan menyenangkan serta memungkinkan terjadinya interaksi (Mbiriri, 2020). Selain itu, terapi tawa juga dapat membantu untuk menghilangkan stres, rasa sakit, dapat meningkatkan kesejahteraan individu yang dapat membantu untuk pembentukan dan pemeliharaan emosi positif di antara mereka yang tidak berhubungan satu sama lain (Mbiriri, 2020).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di Indonesia mengemukakan bahwa terapi tawa dapat menurunkan stres akademik secara signifikan pada mahasiswa sarjana (Juhamzah et al., 2018). Adapun penelitian lain yang telah mengkaji dan menemukan bahwa terapi tawa secara signifikan dapat mengurangi stres pada mahasiswa perawat, serta mengarah pada penyebaran energi positif antar perawat (Lee & Lee, 2020). Terapi tawa yang dilakukan selama 5 hingga 10 menit dapat membantu individu untuk rileks dan memantik hormon serotonin dan endorfin, sehingga stres yang dirasakan individu dapat berkurang (Yim, 2016). Penggunaan terapi tawa juga dapat memberikan perasaan lega dikarenakan tawa yang dihasilkan secara alami dapat meredakan stres dan sakit yang dirasakan oleh individu (Amici, 2019). Terapi tawa adalah kegiatan dengan beberapa gerakan fisik dan pelatihan pernapasan. Diawali dengan ketepatan dalam latihan pernapasan lalu dilanjutkan tawa dengan melucu disertai gerakan kecil (Demir, 2015). Terapi tawa adalah intervensi yang membantu individu untuk mencapai kondisi rileks sehingga dapat melancarkan sistem aliran darah. Individu pun dapat melakukan pencegahan dari beberapa penyakit, menjaga kestabilan kesehatan serta mengurangi stres. Saat melakukan terapi tawa, individu dilatih untuk menampakkan sensasi rileks dan tenang secara natural (Demir Dogan, 2018)

Berdasarkan uraian di atas terkait stres akademik yang dialami oleh remaja dapat berdampak negatif terhadap kehidupannya. Cara untuk mengatasi salah satunya adalah dengan memberikan sebuah intervensi sebagai pencegahan maupun pengobatan yakni terapi tawa. Telah dijelaskan bahwa terapi tawa adalah intervensi yang terbukti efektif menurunkan tingkat stres individu. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas terapi tawa untuk menurunkan tingkat stres akademik remaja yang terdampak pandemi, sehingga harus

melakukan pembelajaran daring. Hipotesis yang diajukan yakni terdapat pengaruh terapi tawa terhadap penurunan tingkat stres akademik pada remaja yang terdampak pandemi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan tujuan untuk menguji efektivitas pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung. Pada pengujiannya melibatkan manipulasi perlakuan pada variabel bebas dalam situasi eksperimen (Yuwanto, 2012). Variabel bebas (IV) pada penelitian ini adalah terapi tawa dan variabel tergantung (DV) adalah stres akademik. Semakin tinggi skor DV yang dimiliki oleh individu, maka semakin tinggi stres akademik yang akan dialami.

Populasi pada penelitian ini yakni 14 remaja perkuliahan di Surabaya yang mengalami stres akademik. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik sampling adalah cara pengambilan sampel sesuai kebutuhan penelitian (Yuwanto, 2012). *Pretest* dilakukan oleh peneliti pada seluruh partisipan penelitian. *Simple random sampling* diambil secara undian dan dipilih salah satu kelas untuk dijadikan subjek penelitian. Pada penelitian ini yang diacak adalah kelas dari subjek bukan subjek penelitian. Peneliti melakukan eksperimen terapi tawa menggunakan media virtual.

Instrumen dalam penelitian ini ialah *Perception of Academic Stress* (PAS) yang dikembangkan oleh Gabriel dan Bedewy (2015) untuk mengukur tingkat stres akademik. Skala yang digunakan merupakan skala likert dengan rentangan skor dari 1 yaitu sangat tidak setuju (*strongly disagree*) hingga 5 yaitu sangat setuju (*strongly agree*). Skala ini terdiri dari 18 aitem dengan mengukur empat faktor yaitu tekanan untuk memberikan performa akademik, persepsi dari beban kerja, persepsi diri mengenai akademik, dan batasan waktu. Sedangkan untuk mengukur tingkat humor, peneliti akan menggunakan *Coping Humor Scale* (CHS) yang dikembangkan oleh Herbert M. Lefcourt (2001). Skala ini merupakan skala likert dengan rentangan skor dari 1 yaitu sangat tidak setuju (*strongly disagree*) hingga 4 yaitu sangat setuju (*strongly agree*) dan terdiri dari 7 aitem (Lefcourt, 2001).

Peneliti tidak menghapus aitem pada uji validitas dikarenakan skor KMO cukup, yakni 0,516 dengan rentang *factor loading* 0,025 – 0,079. *Factor loading* sudah memenuhi syarat validitas isi yakni $<0,03$. Peneliti tidak melakukan penghapusan butir dikarenakan pada penelitian ini menggunakan angket baku. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa analisis validitas isi alat ukur *The Perception of Academic Stress* dikatakan valid ditinjau dari skor *factor loading* dan KMO. Sama halnya pada *The Coping Humor Scale*, peneliti tidak menghapus aitem dikarenakan KMO cukup yakni 0,564 dengan rentang *factor loading* 0,010 – 0,095. *Factor loading* sudah memenuhi syarat validitas isi, yakni $<0,3$. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa analisis validitas isi alat ukur *The Coping Humor Scale* dikatakan valid.

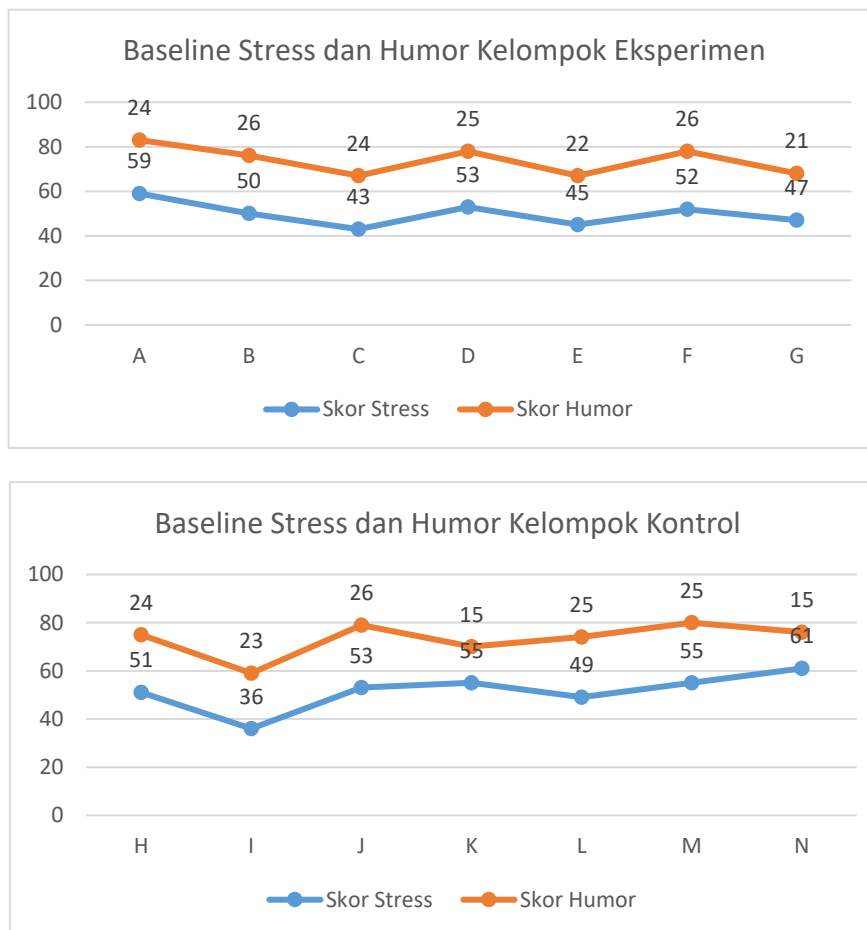
Daya diskriminasi aitem instrumen PAS setelah dilakukan uji coba pada 90 individu non-subjek penelitian menunjukkan tidak ada aitem yang gugur. Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen PAS, nilai *alpha cronbach* yang didapatkan adalah 0,752. Disimpulkan bahwa kriteria reliabilitas instrumen PAS dikategorikan memiliki reliabilitas yang baik. Sama halnya dengan skala *The Coping Humor Scale*, berdasarkan uji reliabilitas diperoleh *alpha cronbach* 0,675. Oleh karena itu, kriteria reliabilitas skala *The Coping Humor Scale* dikategorikan ke dalam kriteria reliabilitas yang baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Partisipan penelitian yakni 14 remaja yang terdiri atas 2 laki-laki dan 12 perempuan. Partisipan berusia 19 tahun sejumlah 8 orang, 20 tahun 5 orang, dan 21 tahun 1 orang.

Berdasarkan skor tingkat stres, terdapat 10% partisipan yang masuk dalam kategori tinggi, dan 90% berada pada kategori sedang. Sedangkan pada skor tingkat humor, terdapat 40% partisipan dengan kategori tinggi, dan 60% pada kategori sedang. Peneliti melakukan treatment untuk populasi yang memiliki tingkat stres sedang dan tinggi. Melalui *pre-test*, peneliti mendapatkan sampel yang telah memenuhi kriteria dari yang ditentukan. Rentang tingkat stres yakni : 0-30 (rendah), 31-60 (sedang), 61-90 (tinggi). Skor *baseline* ditampilkan pada Grafik 1.



Grafik 1. Skor *Baseline Stress* dan Humor Partisipan Penelitian

Pada penelitian ini melakukan uji asumsi yaitu uji asumsi normalitas dan homogenitas. Tujuan dari dilakukan uji asumsi adalah untuk menentukan data tersebut kategori parametrik atau non-parametrik. Apabila sebaran data normal dan homogen, maka menggunakan metode parametrik, begitu sebaliknya jika sebaran data tidak normal dan tidak homogen, maka metode yang digunakan ialah non parametrik. Penelitian ini menggunakan teknik *independent sample t-test*, yakni teknik analisis data yang menguji perbedaan variabel terkait pada dua sampel yang berbeda. Dalam penelitian ini, data yang diuji ialah selisih atau peningkatan skor stres (skor *posttest* dikurang skor *pretest*) antara dua sampel yang berbeda (kelompok eksperimen dan kontrol).

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa skor *pretest* dan *posttest* memiliki hasil yang sama yaitu 0,200 ($>0,05$). Artinya tidak ada perbedaan distribusi data. Dengan demikian, sebaran data dinyatakan normal. Sementara, untuk uji homogenitas pada *pretest* menunjukkan angka sig. sebesar 0,657, sedangkan pada *posttest* memiliki angka sebesar 0,904. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa data bersifat homogen. Kedua uji asumsi telah terpenuhi yakni sebaran

data normal dan homogen. Maka dari itu, teknik analisis data menggunakan metode parametrik guna menguji hipotesis. Teknik analisis yang digunakan yaitu teknik ANAKOVA.

Tabel 1. Hasil Anakova dari Data dengan *Covariate* Usia dan Kelompok terhadap Skor Pretest

Sumber	f	Sig.
Usia	0,435	0,669
Kelompok	5,393	0,030

Berdasarkan tabel hasil analisis ANAKOVA di atas, terdapat hasil signifikansi usia senilai 0,523 ($>0,05$), berarti tidak ada perbedaan signifikansi jika dilihat dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data berikutnya dapat dilihat melalui *covariate* yakni kelompok senilai 0,030 ($<0,05$), berarti ada perbedaan signifikansi jika dilihat dari kelompok partisipan.

Tabel 2. Hasil Anakova dari Data dengan *Covariate* Usia dan Kelompok terhadap Skor *Posttest*

Sumber	f	Sig.
Usia	0,435	0,523
Kelompok	5,273	0,040

Berdasarkan tabel hasil analisis ANAKOVA di atas, terdapat hasil signifikansi usia senilai 0,669 ($>0,05$), berarti tidak ada perbedaan signifikansi jika dilihat dari usia kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Data berikutnya dapat dilihat melalui *covariate* yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol senilai 0,040 ($<0,05$), berarti ada perbedaan signifikansi jika dilihat dari kelompok partisipan.

Pada penelitian ini juga dilakukan uji *effect size*. *Effect size* adalah standarisasi penilaian apakah ada pengaruh IV terhadap DV atau biasa juga disebut sebagai besaran selisih *mean* antara KE dan KK yang dibagi oleh std. Deviasi KK. *Effect size* diaplikasikan untuk menentukan efektif/tidak efektif sebuah penelitian. Sementara untuk analisis *effect size* untuk mengukur efektivitas *treatment* yang diberikan berpengaruh pada DV. Suatu *treatment* dapat dikatakan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap DV apabila nilai *effect size*, termasuk dalam kategori *large effect size* yaitu $\geq 0,8$. Perhitungan nilai *effect size* dalam penelitian ini menggunakan *effect size calculator* yang berbentuk *microsoft excel*.

Tabel 3. Analisis *Mean* dan Standar Deviasi

Kelompok	Mean	Std. Deviasi
KE	43,5715	6,67975
KK	52,0000	6,92820
Total	47,7857	7,86598

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa perlakuan yang diberikan pada KE memiliki efek untuk mengurangi tingkat stres akademik, dapat dilihat dari nilai *mean* KE yang lebih tinggi dari nilai *mean* KK. Hasil dari tabel di atas juga digunakan untuk mencari tahu *effect size* dari hasil penelitian. *Effect size* dilihat dari *mean* dan standar deviasi kelompok. *Effect size* dari penelitian ini dihitung menggunakan *excel* dan hasilnya 1,24 ($>0,08$), sehingga dapat disimpulkan bahwa termasuk *large effect size*. Dari data tersebut disimpulkan bahwa penelitian eksperimen ini menjawab hipotesis penelitian yakni terapi tawa efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik. Selain karena nilai sig. dalam uji hipotesis ANAKOVA menunjukkan signifikan ($>0,05$), hasil analisis *effect size* juga menunjukkan hasil *large effect size*. Maka,

peneliti menyatakan bahwa terapi tawa efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik remaja pada situasi pandemi di Surabaya.

Peneliti melakukan *follow up* skor stres pada kelompok eksperimen dan kontrol. Ada penurunan stres akademik di kelompok eksperimen, namun pada kelompok kontrol dari 7 partisipan hanya ada satu anggota yang mengalami penurunan skor stres.

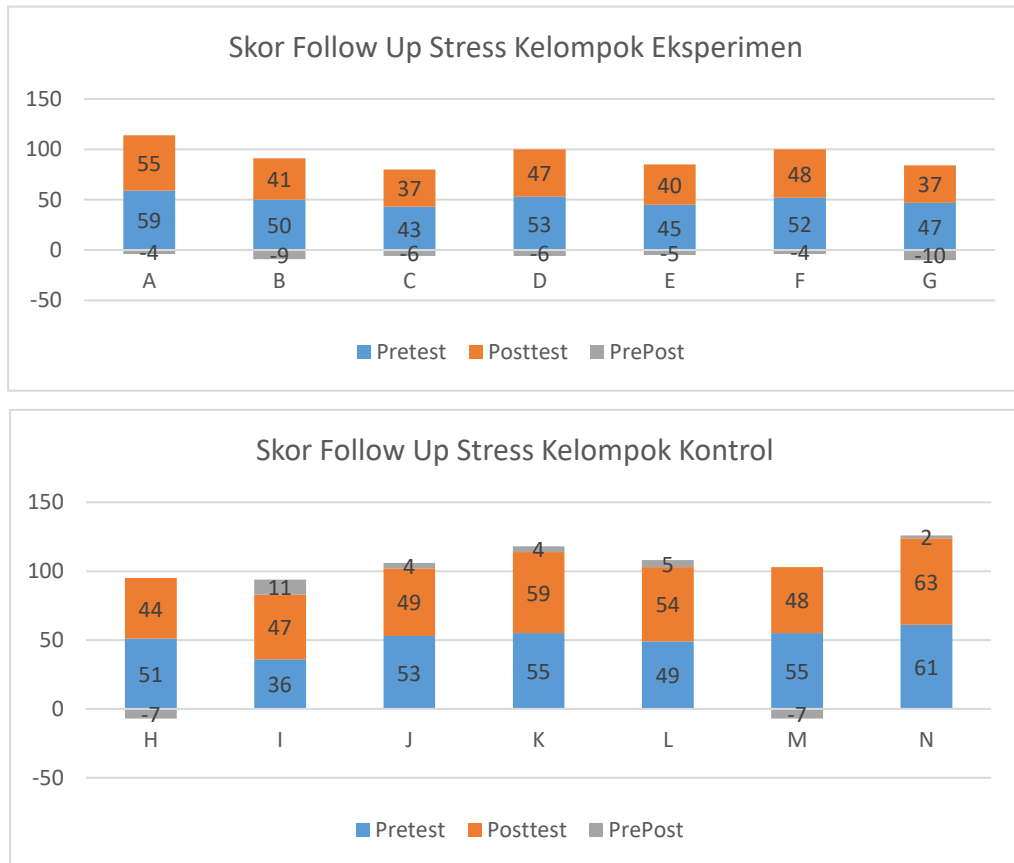
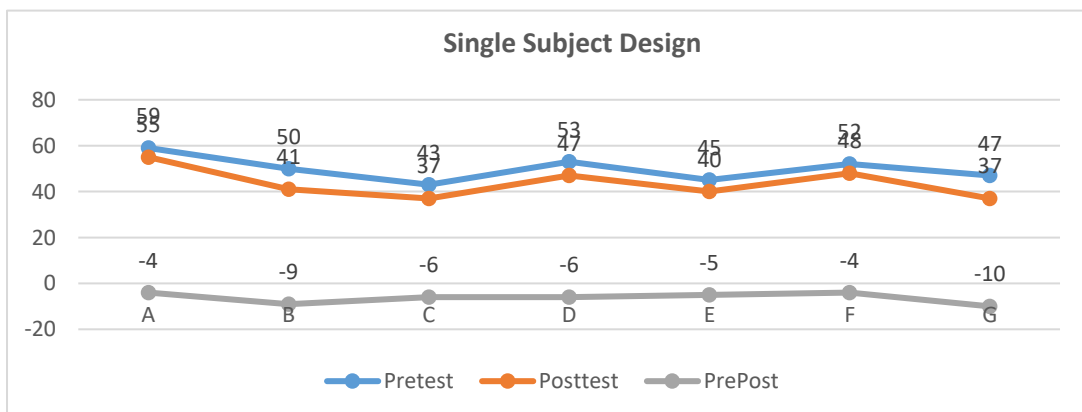


Diagram 1. Skor *Follow Up* Stres

Analisis yang dilakukan oleh peneliti berkaitan dengan *single subject desgin* bertujuan untuk melihat detail skor penurunan stres pada kelompok eksperimen. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, skor partisipan G mengalami penurunan skor stres tertinggi, yakni dari skor 47 menjadi 37. Terdapat penurunan skor sebanyak 10.



Grafik 2. Grafik *Single Subject Design*

Berdasarkan grafik 2, diketahui bahwa pada subjek KE A, dan KE F, dapat dikatakan ada penurunan tingkat stres, namun tidak signifikan pada skor *pretest*, *posttest*, maupun *follow-up*. Sementara pada subjek KE C dan KE D, ditemukan ada penurunan tingkat stres, namun tidak signifikan pada skor *pretest* dan *posttest*, demikian juga pada saat dilakukan *follow up*. Skor *follow up* subjek KE C lebih rendah daripada skor *pretest* maupun *posttest*, namun pada subjek KE D skor *follow up* lebih tinggi daripada *pretest* maupun *posttest*. Sementara itu, pada subjek KE E dan KE F didapati bahwa skor *posttest* lebih tinggi signifikan daripada skor *pretest*, namun skor *follow up* subjek KE E lebih tinggi daripada skor *pretest* maupun *posttest*, sedangkan skor *follow up* subjek KE F lebih rendah daripada skor *pretest* dan *posttest*.

Pembahasan

Hasil pengambilan data awal penelitian menunjukkan bahwa terdapat enam partisipan dengan kategori stres sedang dan satu subjek kategori stres tinggi pada kelompok kontrol, sedangkan pada kelompok eksperimen keseluruhan subjek berada pada kategori stres sedang. Pada kelompok eksperimen, setelah diberikan perlakuan terapi tawa keseluruhan subjek mengalami penurunan skor. Dapat dilihat pada Grafik 2 bahwa penurunan skor pada kelompok eksperimen bisa mencapai 10 poin. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa keseluruhan subjek pada kelompok eksperimen mengalami penurunan skor tingkat stres. Skor penurunan terdapat *range* -4 hingga -10. Walaupun masih pada kategori yang sama yakni tingkat stres sedang, namun semua subjek mengalami penurunan tingkat stres dari skor awal.

Hasil uji hipotesis ANAKOVA dan analisis *effect size* menunjukkan bahwa penelitian ini menerima hipotesis penelitian bahwa terapi tawa efektif untuk menurunkan stres akademik remaja yang sedang melakukan sistem belajar *online* di masa pandemi. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji hipotesis ANAKOVA dengan nilai $p = 0,030$ dan hasil analisis *effect size* yang *large effect size*, yaitu 1,24. Secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi tawa efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa. Berdasarkan analisis per individu, pada kelompok eksperimen 100% mengalami penurunan skor stres akademik, walaupun masih pada kategori yang sama, sedangkan pada kelompok kontrol 40% mengalami penurunan tingkat stres akademik. Akan tetapi, penurunan skor stres tersebut memang tidak signifikan. Selain itu, dari analisis individu juga diketahui bahwa pengaruh *treatment* cenderung hanya bertahan sesaat saja. Seluruh partisipan pada kelompok eksperimen menunjukkan skor *follow up* lebih rendah daripada skor *pretest*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa terapi tawa efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik. Berkenaan dengan konstruk definisi terapi tawa yang diungkapkan oleh Gonot-Schoupinsky dan Garip (2018), terapi tawa merupakan suatu metode yang melibatkan tawa asli pada proses terapi untuk membantu individu mengekspresikan beban yang dirasakan termasuk perasaan-perasaan mengganjal yang dipendam. Tawa yang diekspresikan tersebut dapat menimbulkan perasaan puas dan lega pada individu. Pada proses penelitian ini, peneliti melibatkan beberapa jenis tawa yakni: (1) tawa melambai, (2) tawa pegas dan (3) tawa cilukba. Tawa melambai ialah tawa yang dihasilkan setelah subjek mengungkapkan kata “asyik, asyik, asyik” secara bersamaan. Tawa pegas ialah tawa yang dihasilkan dengan dorongan dari dalam diri, diawali dengan tarik nafas dalam lalu mengekspresikan dengan pegasan “hahahahaha”. Tawa cilukba adalah tawa yang dihasilkan dengan mengungkapkan “ciluuuuuuuk baaa”, lalu diikuti tawa natural dari subjek penelitian. Berdasarkan data observasi, subjek G pada kelompok eksperimen merupakan subjek yang sangat antusias bahkan mengutarakan sampai mengeluarkan air mata saat tertawa. Berdasarkan hasil *posttest*, ternyata subjek G mengalami penurunan skor tertinggi dari skor *pretest* ke skor *posttest*.

Van der Wal dan Kok (2019) mengungkapkan bahwa terapi tawa merupakan proses terapi yang dapat memberikan manfaat bagi aspek fisiologis maupun psikologis. Hal ini dapat

dilihat melalui proses dari kegiatan tawa yang dapat membantu hormon stres untuk *release* seperti halnya *kortisol* dan *epinephrine*. Di samping itu, tawa juga dapat menghasilkan hormon *endorphine*, sehingga dapat membantu seseorang memiliki suasana hati yang positif. Dalam hal ini, terapi tawa dapat membantu meningkatkan imun seseorang dan menjaga kestabilan kesehatan fisik. Berdasarkan penjelasan di atas, terapi tawa dapat memberikan pengaruh untuk menurunkan tingkat stres sehingga tidak berdampak pada hal-hal yang berhubungan dengan penyakit serta ketidakseimbangan proses perkembangan. Pada penelitian ini, peneliti tidak berfokus pada penurunan stres yang permanen, melainkan stres yang simptomatik atau merupakan gejala.

Menurut peneliti, faktor yang menyebabkan hasil penelitian ini mengalami perubahan yang tidak signifikan dikarenakan keterbatasan waktu yang dimiliki oleh peneliti. Keterbatasan waktu tersebut menyebabkan *treatment* hanya diberikan sebanyak 1 kali sesi, padahal menurut penelitian sebelumnya terapi tawa dilakukan sebanyak 2 kali (Daisy, 2018). Selain karena adanya keterbatasan waktu, adanya ancaman validitas internal yaitu *test retest*, *proactive history*, dan *mortality*. Oleh karena adanya keterbatasan penelitian dalam penelitian ini, peneliti sangat menyarankan untuk riset – riset selanjutnya, peneliti harus sangat memerhatikan ancaman validitas internal apa saja yang dapat memengaruhi hasil penelitian, dan menyusun prosedur penelitian dengan mengacu pada beberapa literatur terkait topik tersebut. Penyusunan prosedur penelitian yang dimaksudkan adalah termasuk berapa lama *treatment* harus diberikan berdasarkan dari literatur-literatur terdahulu.

Terapi tawa dapat membuat individu mencapai kondisi rileks. Pada proses eksperimen, remaja yang menjadi partisipan penelitian sedang berada pada ritme perkuliahan dengan agenda ujian yang cukup padat. Beberapa subjek mengaku, dirinya mengalami kondisi yang tidak nyaman seperti suasana hati yang berada pada tekanan dan pikiran yang tidak bisa tenang. Setelah adanya *treatment*, peserta pada kelompok eksperimen merasakan kondisi yang lebih rileks. Peserta mengaku beban-beban yang awalnya dirasakan hilang. Hatzipapas et al., (2017) mengungkapkan bahwa tawa adalah kolaborasi dari penurunan kerja sistem saraf simpatetik dan peningkatan kerja saraf simpatetik. Terapi tawa yang pada kegiatannya terdapat *inhale-exhale*, berfungsi untuk membantu *stress release*. Peningkatan sistem saraf simpatetik bertujuan untuk memberikan energi bagi tubuh untuk melakukan gerakan, namun hal ini juga diikuti penurunan yang disebabkan oleh kondisi otot yang lebih rileks. Hal ini menyebabkan pengurangan *nitric oxide* yang membuat pembuluh darah melebar, sehingga tawa yang dihasilkan meningkatkan aliran darah sebanyak 20% pada tubuh. Tawa juga dapat membentuk wajah dengan ekspresi menyenangkan yang dapat memengaruhi situasi emosional yang dikenal dengan sebutan *facial feedback hypothesis* (Lakhwinder Kaur, & Indarjit Walia, 2008).

Daisy (2018) pada penelitian yang dilakukan menemukan bahwa individu dapat merasakan suasana hati bahagia ketika membentuk ekspresi wajah bahagia, begitupun sebaliknya. Proses terapi tawa menggunakan pendekatan metode *conditioning*, bahwa konsep behavioristik menjelaskan bahwa perilaku muncul sebagai hasil belajar. Mbiriri (2020) mengungkapkan bahwa individu dianggap telah melakukan proses belajar ketika terdapat perubahan dari perilakunya. Proses belajar terbentuk karena adanya interaksi antara respons dengan stimulus. Dalam penelitian ini, proses belajar adalah proses dimana partisipan mengikuti instruksi yang diminta oleh instruktur. Perubahan perilaku adalah ditandai dengan menurunnya skor stres dibandingkan skor *pretest*.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini menemukan bahwa terapi tawa memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres akademik pada remaja yang menempuh pembelajaran *online* pada masa pandemi. Terdapat perbedaan skor signifikan antara kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol berkenaan dengan tingkat stres sebelum dan sesudah *treatment*. Meskipun demikian, perlu diingat bahwa penelitian ini tidak luput dari keterbatasan – keterbatasan penelitian. Hal yang paling penting apabila rancangan prosedur penelitian ini hendak digunakan untuk penelitian selanjutnya, menggunakan rancangan SOP yang tepat dan patokan jumlah *treatment* yang tepat.

Durasi waktu yang dilakukan dalam penelitian ini terlalu singkat. Maka, pada penelitian selanjutnya, peneliti sangat perlu menambahkan durasi waktu eksperimen. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan *parallel test*, yaitu dengan menggunakan dua atau alat ukur yang berbeda tapi mengukur konstruk yang sama. Hal ini dilakukan untuk menghindari ancaman validitas internal test-retest. Saat menyusun anggota kelompok eksperimen, peneliti perlu memerhatikan dengan seksama apakah masih terdapat perbedaan skor *pretest* kelompok eksperimen

Berdasarkan dari hasil observasi selama proses pemberian terapi tawa, diketahui bahwa banyak subjek belum mampu menemukan *coping* yang tepat dalam *stress release*. Hal ini dapat menjadi masukan kepada institusi pendidikan turut serta untuk memberikan wawasan mengenai *stress release* di tengah *workload* akademis yang semakin meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aafreen, M. M., Priya, V. V., & Gayathri, R. (2018). Effect of stress on academic performance of students in different streams. *Drug Invention Today*, 10(9), 1176–1780.
- Akimbekov, N. S., & Razzaque, M. S. (2021). Laughter therapy: A humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety. *Current Research in Physiology*, 4(April), 135–138. <https://doi.org/10.1016/j.crphys.2021.04.002>
- Akinci, T. (2021). Determination of Predictive Relationships Between Problematic Smartphone use , Self- Regulation , Academic Procrastination and Academic Stress Through Modelling. *International Journal of Progressive Education*, 17(1), 35–53. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2020.329.3>
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. In *Journal of Epidemiology and Global Health* (Vol. 7, Issue 3, pp. 169–174). <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>
- Amici, P. (2019). The Humor In Therapy: The Healing Power Of Laughter What Causes an Entertained Reaction? *Psychiatria Danubina*, 31, 503–508.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95–99.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015, November 3). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1-9.
- Burzynska, K., & Contreras, G. (2020). Challenges for the female academic during the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 395, 1968–1970. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31412-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31412-4)
- Daisy, S. (2018). *An Experimental Study on Effectiveness of Laughter Therapy on Stress Reduction among The First Year Nursing Students in Selected College Tadepalligudem*. 9(8), 610–612. <http://www.ijser.org>
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health among Indian High School Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 26–34. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20150501.04>
- Demir Dogan, M. (2018). *Annals of Psychiatry and Mental Health* Cite this article: Dogan MD (2018) The Effect of Laughter Therapy on Anxiety and Stress in University Students. *Ann*

- Psychiatry Ment Health*, 6(2), 1132.
- Fakhri, F. (2020). HAN 2020, KPAI Nilai Belajar Jarak Jauh Bikin Anak Tak Naik Kelas. Retrieved from <https://nasional.okezone.com/amp/2020/07/23/337/2250667/han-2020-kpai-nilai-belajar-jarak-jauh-bikin-anak-tak-naik-kelas?page=2>
- Gonot-Schoupinsky, F. N., & Garip, G. (2018). Laughter and humour interventions for well-being in older adults: A systematic review and intervention classification. *Complementary Therapies in Medicine*, 38(April), 85–91. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.04.009>
- Hatzipapas, I., Visser, M. J., & van Rensburg, E. J. (2017). Laughter therapy as an intervention to promote psychological well-being of volunteer community care workers working with HIV-affected families. *Sahara J*, 14(1), 202–212. <https://doi.org/10.1080/17290376.2017.1402696>
- Izzati, I. D. C., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). Academic Stress Scale: A Psychometric Study for Academic Stress in Senior High School. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 153–168. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3161>
- Juhamzah, S., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2018). Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Strata 1. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.26858/talenta.v4i1.6529>
- Lakhwinder Kaur, L. K., & Indarjit Walia, I. W. (2008). Effect of laughter therapy on level of stress: A study among nursing students. *Nursing and Midwifery Research Journal*, 1, 34–38. <https://doi.org/10.33698/nrf0074>
- Lee, J. S., & Lee, S. K. (2020). The effects of laughter therapy for the relief of employment-stress in Korean student nurses by assessing psychological stress salivary cortisol and subjective happiness. *Osong Public Health and Research Perspectives*, 11(1), 44–52. <https://doi.org/10.24171/j.phrp.2020.11.1.07>
- Lefcourt, H. M. (2001). *Humor : the psychology of living buoyantly*. New York: Springer Science+Business Media New York.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Mahapatra, A., & Sharma, P. (2021). Education in times of COVID-19 pandemic: Academic stress and its psychosocial impact on children and adolescents in India. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(4), 397–399. <https://doi.org/10.1177/0020764020961801>
- Mbiriri, M. (2020). Laughter Therapy as an Intervention to Promote Psychological Well-Being. *Journal of Humanities and Social Policy E-ISSN*, 6(1), 2020. www.iiardpub.org
- Ferdianto, F., & Muhid, A. (2020). Stres akademik pada siswa: Menguji peranan iklim kelas dan school well-being. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 140–156. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.3523>
- Nasional, D. P. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal Psychology In A Changing World* (10th ed.). Pearson Education.
- Qudsyia, Hazhira; Putrib, Meiliza Irma ;. (2016). Self- Efficacy and Anxiety of National Examination Among High. *Science Direct*, 269.
- Rahmawati, W. K. (2015). Keefektifan Peer Support Untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21. <https://docplayer.info/80937865-Keefektifan-peer-support-untuk-meningkatkan-self-discipline-siswa-smp.html>
- Rasmun. (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seta.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Riki, R. H. (2014). *Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat*. Yogyakarta.

- Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar-Parra, J. M., Lirola, M. J., García-Luengo, A. V., Rocamora-Pérez, P., & López-Liria, R. (2020). The influence of teachers on motivation and academic stress and their effect on the learning strategies of university students. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 23, pp. 1–11). <https://doi.org/10.3390/ijerph17239089>
- Van der Wal, C. N., & Kok, R. N. (2019). Laughter-inducing therapies: Systematic review and meta-analysis. *Social Science and Medicine*, 232(January), 473–488. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.02.018>
- Yim, J. E. (2016). Therapeutic benefits of laughter in mental health: A theoretical review. *Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 239(3), 243–249. <https://doi.org/10.1620/TJEM.239.243>
- Yuwanto, L. (2012). *Pengantar Metode Penelitian Eksperimen*. Jakarta, Jakarta, Indonesia: Dwiputra Pustaka Jaya.