

**PENGARUH PELATIHAN TAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA
LANJUT USIA (LANSIA) YANG TINGGAL DI PANTI WERDHA HARGO DEDALI**

Esterina Fitri Lestari¹

Fakultas Psikologi
Universitas Airlangga Surabaya

This study aims to determine is there influence between laughter training on reducing stress levels in the elderly in a nursing institution Hargo Dedali. Stress that occurs in the elderly caused by an inability to adapt or adjust themselves to the environment as well as lower the changes that occurred in his life, feeling depressed and lonely, and feeling isolated, removed, and is not required. The research was conducted in elderly in nursing InstitutionHargo Dedali. the number of study subjects 14 people, consisting of a control group of 7 people and 7 experimental groups. Scale data collection tool in the form of stress levels in the elderly consisting of 59 items. Data analysis was performed with statistical techniques Mann-Whitney U-Test, with the help of statistical program SPSS version 12.0. From the analysis of research data obtained signifikansi value of 0.04. This suggests that there is influence between laughter training to decrease the stress levels in the elderly in a nursing institution Hargo Dedali.

Keywords: Training Laughter, Stress, Elder

¹ Korespondensi mengenai artikel ini dapat dilakukan dengan menghubungi:
esterina_fitri@yahoo.com

Proses menua (aging) merupakan suatu perubahan progresif pada organisme yang telah mencapai kematangan dan menunjukkan adanya kemunduran. Pada lansia menunjukkan penurunan fisik yang lebih besar dibandingkan periode-periode usia sebelumnya serta rentan terkena penyakit tertentu berkaitan dengan penurunan fisiknya yang mulai melemah dan sakit-sakitan (Santrock, John W, 2002:198), meskipun sebenarnya juga ada lansia yang sehat dan produktif. (Bondan P, 2007). Selain mengalami penurunan fisik dan rentan terkena penyakit tertentu, lansia juga rentan terhadap stres. Masalah yang paling sering menyebabkan stres pada lansia adalah *post power syndrome*. Pada umumnya lansia merasa tidak diperhatikan lagi oleh anak atau menantunya. Lansia merasa kesepian, padahal dulu mereka selalu dekat dengan anak. (Arixs, 2006).

Secara statistik, jumlah kelompok lansia mengalami jumlah peningkatan secara cepat. Kelompok lansia yang berusia 60 tahun keatas ini, secara potensial dapat menimbulkan permasalahan yang akan mempengaruhi kelompok penduduk lainnya. Meningkatnya jumlah kelompok lansia ini tentunya diperlukan suatu tempat yang menyediakan fasilitas perawatan kesehatan bagi lansia. Salah satu instansi yang menyediakan hal tersebut adalah panti sosial tresna werdha atau panti werdha. Panti werdha merupakan pelayanan untuk lansia dengan cara pemberian santunan berupa sandang, pangan, papan, kesehatan, dan penyuluhan keagamaan. Mereka mendapatkan pelayanan khusus sampai akhir hayat atau pengurusan kematian.

Tinggal di panti werdha seringkali menimbulkan stres, karena mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru dan bertemu dengan orang-orang baru yang berasal dari kebudayaan keluarga yang berbeda-beda. Namun demikian, ketika

seseorang memutuskan untuk tinggal di panti werdha, mempunyai sisi positif dan sisi negatif. Sisi positif tinggal di panti werdha adalah lansia bisa bergaul dengan orang seusianya karena merasa sama dalam hal umur yang memasuki usia dewasa akhir (lansia), bisa bersosialisasi dan berinteraksi. Tapi dari sisi negatifnya, lansia yang tinggal di panti werdha padahal mereka masih mempunyai keluarga, keluarganya dianggap telah melupakan orang tuanya (Arixs, 2006) serta lebih membuat lansia merasa kesepian.

Keputusan keluarga untuk menempatkan orang lansia di panti werdha belum tentu dapat diterima oleh lansia. Mereka mungkin merasa terbuang, tidak dibutuhkan lagi, terisolasi, dan kehilangan orang-orang yang dicintai. Selain itu, panti werdha merupakan tempat yang relatif asing bagi lansia jika dibandingkan dengan tinggal di rumahnya sendiri bersama keluarganya. Hal ini dapat menjadi stressor, baik yang berasal dari dirinya maupun dari lingkungan. Walaupun kadang-kadang penempatan lansia di suatu panti maupun lembaga-lembaga sosial disebabkan oleh keinginan para lansia itu sendiri atau karena kondisi keluarga (Papalia&Olds dalam Soekamto, 2000:185).

Pada kenyataan sekarang ini memperlihatkan bahwa para lansia yang tinggal di panti sosial atau panti perawatan dan jauh dari anak cucu, ternyata dapat membuat lansia tersebut merasa kesepian, sendiri dan terisolasi. Apalagi jika tiba saat-saat liburan yang berarti saat berkumpul bersama keluarga dan mengingatkan lansia pada masa-masa bahagia saat masih banyak orang yang mereka cintai ada di sekitar mereka. Data penelitian terdahulu menyebutkan bahwa kelompok lansia yang mengalami perasaan kesepian menempati urutan yang paling atas dengan prosentase 37,37% yang berarti secara keseluruhan mereka mengalami kesepian. Dan keadaaan

PELATIHAN TAWA TERHADAP PENURUNAN STRES

ini menonjol pada penghuni panti werdha (Hadirto, 1988:16).

Perasaan-perasaan tersebut diatas, akan berdampak kurang baik bagi kesehatan psikisnya, karena perasaan-perasaan seperti itu menimbulkan seseorang menjadi stres. Padahal tujuan didirikannya panti werdha, selain untuk peningkatan perawatan kesehatan, juga untuk menghindari perasaan kesepian ataupun tidak diperhatikan oleh anak-anaknya karena di panti, mereka akan bertemu dengan orang-orang seusianya.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pelatihan tawa terhadap penurunan tingkat stres pada lanjut usia yang tinggal di panti werdha.

Tinjauan Pustaka

1. Lanjut Usia

Menurut Undang-undang no. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, mendefinisikan lanjut usia sebagai seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas yang dapat dikategorikan dalam 2 kelompok lanjut usia, yaitu lanjut usia potensial dan lanjut usia tidak potensial.

Menurut Hardywinoto dan Tony Setiabudhi, (2005, hal 8). yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang yang telah berusia 60 tahun ke atas dan memerlukan perhatian khusus di abad ke 21, karena selain jumlahnya meningkat dengan cepat, juga secara potensial dapat menimbulkan permasalahan yang akan berpengaruh pada kelompok usia yang lebih muda.

Menurut Hurlock (1980, hal: 387) menyebutkan beberapa permasalahan umum yang unik pada orang lanjut usia, yaitu: keadaan fisik menjadi lemah dan tidak berdaya sehingga harus tergantung pada orang lain, status ekonominya berkurang dan mengancam sehingga melakukan perubahan

besar dalam pola hidupnya, menentukan kondisi hidup yang sesuai dengan perubahan ekonomi dan fisik, mencari teman baru untuk menggantikan suami atau istri yang telah meninggal dan/atau pergi jauh dan/atau cacat, mengembangkan kegiatan baru untuk mengisi waktu luang yang semakin bertambah, belajar untuk memperlakukan anak yang sudah besar sebagai orang dewasa, mulai terlibat dalam kegiatan masyarakat yang secara khusus direncanakan untuk orang dewasa, mulai merasakan kebahagiaan dari kegiatan yang sesuai untuk orang berusia lanjut dan memiliki kemauan untuk mengganti kegiatan lama yang berat dengan kegiatan yang cocok dengan kondisi badannya, dimanfaatkan oleh para penjual obat dan kriminalitas karena merasa tidak sanggup lagi untuk mempertahankan diri.

2. Stres

Dalam pengertian umum, stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan suatu peristiwa yang dirasakan sebagai sesuatu yang mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa yang mengancam tersebut disebut sebagai stresor dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut disebut respon stres (Atkinson Rita L, dkk. 1987. hal 338).

Defini lain berasal dari Richard S Lazarus (dalam Christian M, dkk, 2005: 4) yang berbunyi "*Stress is a condition or feeling experienced when a person perceives that demand exceed the personal and social resources the individual is able to mobilize*" (Stress adaah situasi dan perasaan yang dialami ketika seseorang merasakan adanya tuntutan yang melebihi daya kemampuan pribadi dan sosial yang bisa dia kerahkan). Dari definisi ini dapat disimpulkan bahwa stres terjadi ketika ada tekanan di luar kemampuan kita.

Stres tidak selalu bersifat negatif karena pada dasarnya stres merupakan respon-respon

tertentu dari tubuh terhadap adanya tuntutan-tuntutan dari luar. Adanya berbagai tuntutan ini, tubuh manusia akan berusaha mengatasinya dengan menciptakan keseimbangan antara tuntutan luar, kebutuhan, dan nilai-nilai internal, kemampuan coping personal, serta kemampuan lingkungan untuk memberikan dukungan. Hasil dari interaksi tersebut adalah persepsi terhadap stres.

Stres bisa diketahui dari gejala-gejalanya. Gejala stres sebenarnya terjadi setiap hari sehingga banyak yang mengabaikannya dan menganggapnya biasa. Dalam buku *The Doctor's Guide to Instant Stress Relief: A Psychological and Medical System* yang ditulis oleh Ronald G. Nathan, Ph. D., Thomas E. Staats, Ph.D., dan Paul J. Rosch, M.D., disebutkan empat kelompok gejala yang terjadi pada tubuh seseorang yang sedang dilanda stres (Christian M, dkk, 2005: 5-7):

1. *Gejala Fisik Stress Yang Melibatkan Otot-Otot Sekitar Tulang*, seperti: sakit kepala, wajah berkerut, gigi bergemeretak, nyeri rahang, gagap, bibir dan tangan bergetar, otot tegang, mengkerut, dan nyeri. nyeri leher, nyeri punggung, bahasa tubuh agresif.
2. *Gejala Fisik Stress Yang Melibatkan Sistem Syaraf Otonom*, seperti: sakit kepala migraine, peningkatan sensitifitas terhadap cahaya dan suara, pusing, pusing, lemah seperti mau jatuh, bunyi denging di telinga, bola mata membesar, wajah memerah, mulut kering, kesulitan menelan, sering demam dan flu, jerawat, kulit memerah, ubuh menggigil dan bulu rompa berdiri, *heartburn* (nyeri dada), kram perut, dan mual-mual, detak jantung tinggi dan tidak teratur meskipun tanpa olahraga, kesulitan bernafas, panik yang mendadak dan menyesakkan seolah mau mati, nyeri jantung dan dada, peningkatan keringat, keringat pada malam hari, tangan dingin dan berkeringat, tangan dan

kaki dingin dan nyeri, sering keluar angin, sering buang air kecil, susah buang air besar, diare, dorongan seks rendah, kesulitan orgasme.

3. *Gejala Mental Stress*, seperti: gelisah, khawatir, rasa bersalah, dan tenang, peningkatan rasa marah dan frustasi, *moody* (perasaan berubah-ubah), depresi, afsu makan meningkat atau malah menurun, pikiran terburu-buru, mimpi buruk, kesulitan berkonsentrasi, kesulitan belajar sesuatu yang baru, mudah lupa, disorganisasi atau kebingungan, kesulitan membuat keputusan, merasa berat beban dan terlindas masalah, lebih sering menangis, pikiran-pikiran bunuh diri, takut dengan orang lain, kesepian.
4. *Gejala Perilaku Stress*, seperti: tidak peduli pada cara berpakaian atau penampilan, keterlambatan yang meningkat, kenampilan yang lebih serius, perilaku yang tidak biasa, perilaku tegang, seperti memukul-mukul jari tangan dan menghentak-hentak kaki, jalan bolak-balik atau menyusuri lantai, meningkatnya rasa frustasi dan kejengkelan, gampang bereaksi pada hal-hal kecil, meningkatnya kecelakaan kecil, perfeksionisme, produktifitas dan efisiensi kerja menurun, berbohong atau berdalih untuk menutupi pekerjaan yang jelek, bicaranya terlalu cepat atau tidak jelas, bicaranya terlalu cepat atau tidak jelas, sikap defensif dan penuh curiga, komunikasi yang tegang dengan orang lain, menarik diri secara sosial, rasa lelah terus menerus, mengalami masalah tidur, sering menggunakan obat-obatan, rasa lelah terus menerus, mengalami masalah tidur, sering menggunakan obat-obatan, tubuh makin gemuk atau makin kurus walau tidak diet, makin banyak merokok, sekali-kali menggunakan obat-obatan untuk hiburan, meningkatnya penggunaan alkohol, berjudi dan banyak keluar uang.

3. Stres Pada Lanjut Usia

Stres bisa dialami oleh setiap orang, demikian juga pada lanjut usia (lansia). Ada beberapa hal yang menjadi penyebab orang lansia mengalami stres. Penyebab stres pada lansia adalah ketika seseorang memasuki masa lansia, akan mengalami perubahan-perubahan yang dalam kehidupannya. Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1980: 10), lansia yang berada di tahap perkembangan terakhir, dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan kondisi atau keadaannya yang mengalami perubahan. Kemudian ketika lansia tersebut berada atau tinggal di panti werdha, selain dituntut untuk menyesuaikan atau beradaptasi dengan perubahan dalam kehidupannya, juga dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan maupun dengan penghuni panti werdha. Jika kemampuan beradaptasi mereka tidak baik, akan menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman dan kurangnya sosialisasi dengan penghuni yang lain.

Keputusan seseorang untuk tinggal di panti werdha, membuatnya bisa bergaul dengan orang seusianya karena merasa sama dalam hal umur yang memasuki usia dewasa akhir (lansia), bisa bersosialisasi dan berinteraksi. Namun ketika mereka berada di panti werdha sementara masih mempunyai keluarga, mereka merasa terbuang, tidak dibutuhkan lagi, terisolasi, dan kehilangan orang-orang yang dicintai. Walaupun kadang-kadang penempatan lansia di suatu panti maupun lembaga-lembaga sosial disebabkan oleh keinginan para lansia itu sendiri atau karena kondisi keluarga (Papalia&Olds dalam Soekamto, 2000:185).

Selain itu, lansia yang jauh dari anak cucu apalagi lansia yang tinggal di panti sosial atau panti perawatan, ternyata dapat membuat lansia tersebut merasa kesepian, sendiri dan terisolasi. Perasaan kesepian ini terjadi jika tiba saat-saat liburan yang mengingatkan saat

berkumpul bersama keluarga dan masa-masa bahagia saat masih banyak orang yang mereka cintai ada di sekitar mereka. Kesepian yang terjadi pada kelompok lansia merupakan urutan paling atas yang berarti secara keseluruhan para lansia mengalami kesepian. Dan keadaaan ini menonjol pada penghuni panti werdha (Haditono, 1988:16). Hal ini juga dinyatakan oleh Dr. Madan Kataria dalam bukunya *Laugh For No Reason*, bahwa banyak juga orang yang tinggal di panti werdha merasa kesepian dan tertekan, meskipun mereka hidup bersama dengan orang tua lain dan ada rasa kebersamaan (Kataria Madan, 2004, hal: 247).

Apabila lansia tidak segera mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan menyesuaikan diri pada lingkungan baru di panti werdha, akan muncul stres atau ketegangan jiwa. Selain itu, perasaan-perasaan tersebut, seperti dibuang, terkadang kesepian karena adanya keinginan untuk bertemu keluarganya, merasa dibuang serta tidak dibutuhkan lagi akan menimbulkan seseorang menjadi stres. Stres yang berkepanjangan dapat memperbesar peluang penyakit fisik dan atau mental (Papalia&Olds dalam Soekamto, 2000:185).

4. Pelatihan Tawa

Pelatihan tawa adalah sebuah program yang bertujuan menurunkan tingkat stres dengan menerapkan metode Sesi Tawa dari buku terapi tawa "*Laugh For No Reason*" oleh Dr. Mahdan Kataria yang merupakan pendiri dari gerakan klub tawa dunia.

Pelatihan tawa merupakan suatu pelatihan yang bisa membuat hidup lebih sehat, tenang, dan nyaman, serta menunjukkan getaran otak pada frekuensi gelombang alfa yang membuat orang merasa rileks dan santai. Dengan tertawa akan menunjang kesehatan karena menghambat aliran kortisol, yaitu hormon stres yang meningkatkan tekanan darah.

Sementara itu, menurut dr. William Foy dari Universitas Stanford, tertawa terbahak-bahak amat bermanfaat bagi orang sakit. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tertawa terpingkal-pingkal akan menggoyangkan goyangkan otot perut, dada, bahu, serta pernafasan, sehingga membuat tubuh seakan-akan sedang jogging di tempat, dan setelah tertawa, tubuh akan terasa rileks, segar dan tenang (Simanungkalit Bona, Bien Pasaribu, 2007, hal 15).

Menurut Dr. Lee S. Berg, peneliti dari Universitas Loma Linda California Amerika Serikat, mengatakan bahwa tertawa bisa mengurangi tingkat hormon stres di dalam tubuh sekaligus meningkatkan imunitas

sehingga kekebalan tubuh akan bertambah. Jika kita bisa hidup dengan senyuman dan tawa, akan membuat tubuh lebih segar serta bermanfaat dalam menekan stres yang sering kita hadapi. Tertawa yang kelihatannya kecil dan hanya berlangsung sesaat ternyata sangat bermanfaat dalam hidup dan bertahan cukup lama (Simanungkalit Bona, Bien Pasaribu, 2007, hal 33).

Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh antara pelatihan tawa dengan penurunan tingkat stres pada lansia yang tinggal di panti werdha Hargo Dedali.

Metode

Tipe penelitian yang dilakukan ini termasuk dalam tipe penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik pengambilan data eksperimen. Hal ini sesuai dengan maksud penelitian ini yang ingin mengetahui apakah ada pengaruh pelatihan tawa terhadap penurunan tingkat stres pada lanjut usia yang tinggal di panti werdha. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah pelatihan tawa sedangkan variabel terikat (Y) adalah stres pada lanjut usia yang tinggal di panti werdha. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh lanjut usia yang tinggal di panti werdha Hargo Dedali.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tingkat stres pada lansia, diukur dengan menggunakan skala Likert.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi kuesioner

tingkat stres pada lansia yang diperoleh lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau melalui *profesional judgement*. Untuk menguji validitas item-item instrumen tersebut maka selanjutnya akan dikonsultasikan dengan ahli.

Perhitungan reliabilitas skala tingkat stres menggunakan Alpha Cronbach dengan bantuan program *SPSS 12.0 for Windows*.

Teknik korelasi yang dipakai menganalisa data dari penelitian ini adalah teknik *Mann-Whitney U-Test*. Operasionalisasi teknik ini menggunakan program komputer *SPSS 12.0 for Windows*.

Hasil dan Pembahasan

Stres yang dialami para lansia yang tinggal di panti werdha, jika direspon secara negatif

akan berpengaruh pada kondisi tubuhnya dan memperbesar peluang penyakit fisik dan

PELATIHAN TAWA TERHADAP PENURUNAN STRES

mental. Beberapa hal yang menyebabkan lansia mengalami stres adalah ketidakmampuan beradaptasi pada lingkungan baru, seperti lingkungan di panti werdha, serta beradaptasi pada perubahan-perubahan yang terjadi ketika memasuki usia lanjut. Permasalahan lain adalah lansia yang tinggal di panti werdha merasa kesepian dan teretekan (Kataria Madan, 2004: 247), serta lansia tersebut merasa terbuang, terisolasi, dan tidak dibutuhkan lagi.

Terkait dengan adanya stres, diperlukan suatu *coping stres*, yaitu suatu strategi atau cara untuk merespon pikiran dan perilaku yang digunakan dalam memecahkan permasalahan agar dapat beradaptasi dalam permasalahan mereka. Menurut Lazarus dan Folkman (1984, dalam Mu'tadin, 2002) mengklasifikasikan 2 strategi *coping*, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Strategi *coping* yang diteliti dalam penelitian ini adalah memberikan pelatihan tawa untuk mengurangi tingkat stres pada lansia yang tinggal di panti werdha. Pelatihan tawa ini lebih berfokus pada *emotional focused coping* karena merupakan usaha untuk mengontrol emosi dengan cara tertawa. Setelah melakukan pelatihan tawa, tubuh akan merasa tileks, segar dan tenag sehingga emosi seseorang akan lebih terkontrol. Pelatihan tawa yang diperkenalkan pertama kali oleh Dr. Madan Kataria dari India, bisa digunakan untuk lansia karena mudah dilakukan dan tidak membutuhkan gerakan fisik. Tertawa dapat merangsang berbagai bagian otak dan menghambat aliran hormon kortisol, yaitu hormon stres yang meningkatkan tekanan darah.

Mengetahui efek dari tertawa dapat mengurangi tingkat stres, maka peneliti ingin melihat pengaruh pelatihan tawa terhadap penurunan tingkat stres pada lansia penghuni panti werdha. Pelatihan tawa yang mudah untuk dilakukan dan tidak membutuhkan

banyak gerakan fisik, seharusnya bisa diterapkan pada para lansia, apalagi Armand Archisaputra yang juga pendiri klub tawa di Indonesia mengatakan bahwa anggota klub tawa miliknya diikuti oleh lansia.

Tingkat stres pada lansia yang tinggal di panti werdha diukur dengan skala tingkat stres pada lansia. Berdasarkan hasil uji coba, alat ukur tersebut didapatkan reliabilitas sebesar 0,94. Sedangkan dari hasil pre test pada subyek penelitian, didapatkan reliabilitas sebesar 0,89, hal ini berarti alat ukur yang digunakan memiliki reliabilitas yang hampir sama antara subyek uji coba dengan subyek penelitian, sehingga reliabilitasnya stabil dan sampelnya relatif identik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan menggunakan alat ukur skala tingkat stres pada lansia, didapatkan hasil perhitungan spss dengan signifikansi sebesar 0.04. Hasil tersebut kurang dari 0.05 yang berarti signifikan atau ada pengaruh pelatihan tawa terhadap penurunan tingkat stres pada lansia yang tinggal di panti werdha. Dari hasil penelitian juga didapatkan hasil bahwa, ada perbedaan antara kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan (kelompok kontrol) dengan kelompok yang mendapatkan pelatihan (kelompok eksperimen).

Hasil pre test dan pos test dari kelompok kontrol, menunjukkan tidak ada perubahan, kalaupun ada perubahan, itu pun hanya sedikit sekali. Sedangkan hasil pre test dan pos test dari kelompok eksperimen, ada perubahan setelah mendapatkan pelatihan tawa. Pengaruh dari pelatihan tawa terhadap kelompok eksperimen menunjukkan pengaruh yang sedikit, hal ini disebabkan waktu pelaksanaan penelitian kurang sesuai, karena pada waktu dijadinya penelitian mendekati waktu makan siang dan istirahat. Namun secara keseluruhan, subyek terlihat antusias untuk mengikuti pelatihan tawa. Peneliti juga menyediakan tenaga medis karena subyek

dalam penelitian ini sudah lansia sehingga ketika melakukan tertawa terlalu berlebihan dikhawatirkan dapat mengganggu kesehatannya.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, pelatihan tawa telah terbukti mempunyai pengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada lansia. Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa ketika kita dapat tertawa secara alami, dapat merangsang pengeluaran zat-zat yang baik bagi otak, yaitu endorphine, serotonin, dan metanonin, dan tertawa secara alami dapat dilatih dengan melakukan pelatihan tawa.

Pelatihan tawa merupakan suatu kegiatan yang membuat hidup lebih sehat, tenang, nyaman, serta menunjukkan getaran otak pada frekuensi gelombang alfa yang membuat orang merasa rileks dan santai. Ketika seseorang mengalami stres, akan keluar hormon adrenalin yang mempengaruhi tekanan darah dan mengakibatkan jantung berdebar keras. Pada saat kita tertawa, tubuh akan melepaskan hormon adrenalin dan secara otomatis tercipta efek antiadrenalin dan menghambat kerja hormon adrenalin dalam aliran darah, sehingga ketegangan merada dan tekanan darah menurun (Simanungkalit Bona, Bien Pasaribu, 2007:15).

Beberapa peneliti yang melakukan studi mengenai tertawa dan mendukung penelitian ini, diantaranya adalah menurut dr. William Foy (dalam Simanungkalit Bona, Bien Pasaribu, 2007:15), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tertawa tepingkal-pingkal akan menggoyang-goyangkan otot perut, dada, bahu, serta pernafasan, sehingga membuat tubuh seakan-akan jogging di tempat dan setelah tertawa, tubuh terasa rileks, segar, dan tenang. Studi yang dilakukan oleh Loma Linda dari Universitas Imunologi Obat/Kedokteran (Berk, 1989), yang menyimpulkan bahwa tertawa menurunkan serum kortisol dan meningkatkan sel pembunuhan alami seperti T sel dengan reseptor

helper/suppressor yang penting untuk menghilangkan infeksi/peradangan (Parrish Monique M, Quinn Patricia 1999).

Ketika seseorang mengalami stres, khususnya pada lansia, akan berpengaruh pada kondisi tubuhnya dan memperbesar peluang penyakit fisik dan mental. Dengan diberikan pelatihan tawa ini, para lansia yang menjadi subyek penelitian terlihat lebih ceria dan bersemangat. Selain itu, teknik-teknik dalam pelatihan tawa dapat diterapkan pada lansia dan mudah untuk dilakukan. Pelatihan tawa ini bisa berpengaruh juga karena adanya antusiasme para lansia untuk mengikuti pelatihan ini. Meskipun terkadang beberapa mengeluhkan capek, namun setelah beristirahat sebentar, subyek bersemangat untuk mengikuti pelatihan tawa dan melakukan teknik dalam pelatihan tawa. Berdasarkan hasil evaluasi setelah melaksanakan pelatihan tawa, subyek menyatakan merasa lebih senang dan rileks, proses pelatihan tawa juga diakui menarik, tidak begitu melelahkan, cepat dan relatif mudah untuk dilakukan. Beberapa hari setelah penelitian, peneliti mengunjungi subyek penelitian dan subyek masih mengingat beberapa teknik pelatihan tawa. Teknik yang paling diingat adalah tawa singa, karena bagi mereka tawa ini yang lucu dan mudah untuk dilakukan.

Hal lain yang juga mempengaruhi hasil penelitian adalah pedoman dasar dalam pelaksanaan pelatihan tawa, setiap peserta sebaiknya jangan berdiri berjauhan dan harus terus menjaga kontak mata. Melalui kontak mata ini, tertawa bisa ditularkan dan hal ini dilakukan dalam pelaksanaan pelatihan tawa ini. Bagi subyek yang bisa berpindah tempat, biasanya mengajak subyek yang lain untuk tertawa, begitupun peneliti sebagai trainer yang dibantu oleh co trainer, mengajak subyek yang kurang bisa tertawa lepas dengan mendatanginya untuk mengajak tertawa dan tetap terus menjaga kontak mata. Kontak mata

PELATIHAN TAWA TERHADAP PENURUNAN STRES

ini merupakan salah satu komunikasi tanpa ada kata-kata untuk menjelaskannya yang digunakan untuk mengirimkan pesan emosional atau sikap terhadap orang lain. Komunikasi ini disebut dengan komunikasi non verbal.

Pelatihan tawa ini, selain bermanfaat untuk menurunkan tingkat stres, yaitu subyek yang memiliki tingkat stres tinggi setelah diberikan pelatihan tawa menjadi stres sedang ataupun stres rendah, dan subyek yang stres sedang menjadi stres rendah atau stres sangat

rendah, juga bermanfaat untuk menjauhkan stres dari orang yang belum atau tidak mengalami stres. Hal ini terlihat dari hasil penelitian bahwa subyek yang memiliki stres rendah tetap memiliki stres rendah atau bisa dikatakan tidak mengalami peningkatan stres setelah melakukan pelatihan tawa. Sehingga dengan melakukan pelatihan tawa, dapat mengurangi stres bagi yang telah menderita stres dan menjauhkan stres bagi yang belum stres.

Kesimpulan

1. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah ada pengaruh pelatihan tawa terhadap penurunan tingkat stress pada lansia yang tinggal di panti werdha. Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan tawa terhadap penurunan tingkat stres pada lansia yang tinggal di panti werdha.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah:

Saran Teoritik

Adanya penelitian ini akan menambah wacana baru bahwa pelatihan tawa berpengaruh dalam penurunan tingkat stres sehingga pelatihan tawa ini bisa digunakan sebagai salah satu teknik *coping stress* khususnya untuk lanjut usia (lansia).

Saran untuk Panti Werdha

Pelatihan tawa sebaiknya digunakan sebagai kegiatan dalam panti werdha dan sebagai penunjang tujuan didirikannya panti

werdha yaitu sebagai upaya yang terencana dan berkesinambungan dalam memberikan pelayanan kepada lanjut usia atau jompo terlantar sehingga mereka dapat menikmati sisa hidupnya dengan diliputi ketentraman lahir dan batin, karena dengan pelatihan tawa memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres yang memegang peranan yang penting dalam lebih dari 50 persen segala masalah dan penyakit.

Saran untuk Peneliti Selanjutnya

1. Dalam pelaksanaan pelatihan, sebaiknya dilakukan dalam waktu rutin, misalnya 2 minggu sekali atau 1 bulan sekali.
2. Melatih orang-orang lansia yang menjadi subyek penelitian (kelompok eksperimen) untuk bisa melatih lansia yang lain.
3. Perlu diadakan sosialisasi pelatihan tawa sebagai terapi kesenangan/rekreasi untuk mengurangi stres.

Kepustakaan

Arixs (2006, 30 Oktober). Plus Minus Menitipkan Orang Tua di Panti Jompo

(on-line). Diakses pada tanggal 28 Mei 2007 dari

- [http://cybertokoh.com/mod.php?mod=publischer&op=viewarticle&artid=1767.](http://cybertokoh.com/mod.php?mod=publischer&op=viewarticle&artid=1767)
- Asti (2006, 11 September). Ragam Terapi Stres Gratis (on-line). Diakses pada tanggal 28 Desember 2007 dari <http://www.tujuhtujuhtiga.com/73/index.php?name=News&file=article&sid=37>.
- Atkinson Rita L, Atkinson Richard C, Hilgard Ernest R. (1983). *Pengantar Psikologi ed. Kesebelas jilid 2 (terjemahan)*. Batam: Interaksara.
- Bondan, P. (2007, April). Ranah Penelitian Keperawatan Gerontologi (on-line). Diakses pada tanggal 28 Mei 2007 dari <http://www.inna-ppni.or.id/index.php?name=News&file=article&sid=33>.
- Catur Firmanto Micha. (2006). *Pengaruh Pelatihan Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pegawai Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Surabaya di Desa Kebon Agaung Kemu Porong*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Airlangga Surbaya: Fakultas Psikologi.
- Chandan Jit S.(1994). *Organizational Behaviour* (rev ed). New Delhi: Vikas Publishing House PVT LTD.
- Christian M, Jacken T.A, A. Ryan, Sith Caeth. (2005). *Jinakkan Stres Kiat Hidup Bebas Tekanan*. Bandung: NEXX Media Inc.
- Cholicul Hadi dkk. (1995). *Bahan Ajar SP4 Mata Kuliah Psikologi Eksperimen*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Dewi, Sri Utami Soraya. (2006). *Hubungan Tingkat Penyesuaian Diri dan Tingkat Depresi pada lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Hargo Dedali Surabaya*. Tidak diterbitkan. Universitas Airlangga Surbaya: Fakultas Psikologi.
- Dian Ariani Atika. (2005). *Efektifitas Terapi Humor terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Airlangga Surbaya: Fakultas Psikologi.
- Dini Budiman. (2004, 30 Mei). Hangatnya Keluarga, Impian di Masa Tua (on-line). Diakses pada tanggal 28 Desember 2007 dari http://www.pikiran-rakyat.com/cetak/0504/30/hikmah/lainnya_05.htm.
- Gunawart Rindang, Hartati Sri, Listiara Anita (2006). Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologis Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3 No. 2.
- Ha..Ha..Ha.., Sembuhlah Sakit Kepala (2007, November). *Yayasan Lembaga SABDA* (on-line). Diakses pada tanggal 28 Desember 2007 dari <http://www.glorianet.org/berita/b4360.html>.
- Haditono, Sr (1988). Kebutuhan dan Citra Diri Orang Lanjut Usia. Lembaga Penelitian Universitas Gajah Mada Jogjakarta: Fakultas Psikologi.
- Hardywinoto, Tony Setiabudhi. (2005). *Psikologi Gerontologi Tinjauan dari Berbagai Aspek*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hawkley Louise C, Berntson Gary G, Engelend Christopher G, Marucha Philip T. (2005, Agustus). Stress, Aging, and Resilience: Can Accurated Wear and Tear Be Slowed? *Journals Psychology ProQuest* (on-line). Diakses pada tanggal 15 April 2008 dari <http://www.proquest.umi.com/pqdweb>.
- Hurlock Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepenjang Rentang Kehidupan (ed.5 terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Indirwati Emma (2006). Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan

PELATIHAN TAWA TERHADAP PENURUNAN STRES

- Kecenderungan Strategi Coping. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3 No. 2.
- Ismayanti (2006, 28 April). Senyum dan Tawa Sehatkan Raga-Jiwa (on-line). Diakses pada tanggal 28 Desember 2007 dari http://ismadiary.blogspot.com/2006/04/se_nyum-tawa-sehatkan-raga-jiwa.html.
- Jurnal online. American Institute of Stress. <http://www.stress.org/topic-definition-stress.htm?AIS=c03cc1b5eef743dfc793fa1e03ed6851> (diakses tanggal 23-01-2008).
- Latipun. (2008). *Psikologi Eksperimen* (ed. 2). Malang: UMM.
- Madan Kataria. (2004). *Laugh For No Reason (Terapi Tawa)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Metta (2007, 31 Desember). Mabindo Perincian Dana Masuk Bantuan untuk Panti Jompo Hisosu Kota Binjai (on-line). Diakses pada tanggal 19 Januari 2008 dari <http://www.mail-archive.com/mabindo@yahoogroups.com/msg04944.html>.
- Monks F.J, Knoers A.M.P, Haditono Siti Rahayu. (1994). *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Muluk Hamdi (1996). Ketidakberdayaan Dan Perilaku "Ugal-ugalan: Sopir Metromini. *Jurnal Psikologi Sosial*. No. 5 Tahun VI/ Januari 1996.
- Mu'tadin Zainun, S.Psi, M.Psi. (2002, 22 Juli). Strategi Coping (on-line). Diakses pada tanggal 19 Januari 2008 dari <http://www.e-psikologi.com/remaja/220702.htm>
- Parrish Monique M, Quinn Patricia (1999). Laughing your way to peace of mind: How a little humor helps caregivers survive. New York: Vol. 27, Edisi 2; pg. 203. *Clinical Social Work Journal* (on-line). Diakses pada tanggal 24 April 2008 dari <http://proquest.umi.com/pqdweb?index=4&did=43694523&SrchMode=1&sid=15&Fmt=3&VInst=PROD&VType=PQD&RQT=309&VName=PQD&TS=1209043855&clientId=72459>.
- Partiknya, T.W. (2004). *Depresi Lanjt Usia Yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sejahtera Pandan*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Airlangga Surbaya: Fakultas Psikologi.
- Pratinidia Santi (2007). Prospek Jaminan Sosial Lansia DIY (on-line). Diakses pada tanggal 28 Desember 2007 dari <http://www.indomedia.com/bernas/062001/04/UTAMA/04opi2.htm>
- Saifuddin A .(2000). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Saifuddin A .(2006). *Penyusunan Skala PSikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sanrock, John W. (2002). *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup Jilid 2(terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Sebelum Depresi Datanglah ke Klub Tawa (2005, 10-16 Januari). *Wanita Indonesia*. No. 790.
- Setiawati, Dra (2007, Februari). Optimalisasi Peran Wanita Di Keluarga Dalam Membentuk Sumber Daya Manusia Berkualitas (Tinjauan Peranserta Wanita Dalam Membangun Generasi Cinta Tanah Air Dan Siap Bela Negara) (on-line). Diakses pada tanggal 28 Mei 2007 dari <http://bulletinlitbang.dephan.go.id/index.asp?vnomor=16&mnorutisi=10>
- Simanungkalit Dr. Bona, Pasaribu Drs. Bien, 2007, *Terapi Tawa*. Jakarta: Papas Sinar Sinanti.
- Soekamto, ME, Afrida N & Wahyuningsih, S (2000). Hubungan Antara Pemenuhan Kebutuhan Berafiliasi dengan Tingkat Depresi Pada Wanita Lanjut Usia di Panti

- Werdha. *Anima Indonesian Psychologicsl Journal.* 15 (2).
- Sugiyono Prof Dr (2005). *Statistik Untuk Penelitian.* Bandung: CV Alfabeta.
- Suster Perawat (2008, 25 Januari). Panti Werdha Kediri. Pukul 10.00-11.00 WIB.
- Swasono Meutia Farida. (2005). Lansia Dalam Upacara Adat Batak. *Jurnal Masyarakat dan Politik.* Th XVIII, no. 3, ISSN 0216.2407.
- Taylor, E Shelley. (1993). *Health Psychology.* New York: McGraw-Hill.
- Versayanti Sabine (2008, 18 Juni). Merawat Lansia: Di Rumah Sendiri atau Rumah Jompo?. Diakses tanggal 22 Juni 2008 dari <http://tanyadokteranda.com/artikel/2008/06/merawat-lansia-di-rumah-sendiri-atau-rumah-jompo>
- Weiss Donald, H. (1990). Manajemen Stres (Alih Bahasa: Drs. Budi). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Winarsunu Tulus (2004). *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan.* Malang: Universitas Muhammadiyah.
- Wiwik (2008, 30 Januari 2008). Petugas Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya. Pukul 09.00-10.00 WIB.
- Yayasan Idayu. (1984). *Manula (Manusia Usia Lanjut).* Jakarta: Inti Idayu Press.
- Zainuddin (2000). *Metodologi Pendidikan.* Surabaya.