

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP
TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DI STIKES
BINA USADA BALI**



OLEH:

NI PUTU PRIDAYANTI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP
TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DI STIKES
BINA USADA BALI**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Diajukan Oleh:
NI PUTU PRIDAYANTI
NIM.C1120034**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

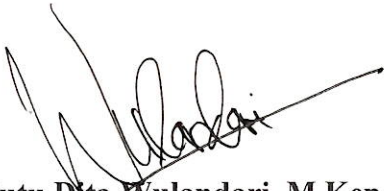
HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP
TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DI STIKES
BINA USADA BALI**

Diajukan Oleh:
NI PUTU PRIDAYANTI
C1120034
Mangupura, 25 Juli 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



(Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep., Sp.Kep.J)
NIDN. 0826019001

Pembimbing II



(Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum)
NIDN. 0814108901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

**Tanggal: 9 Agustus 2024
Yang Terdiri Dari:**

Ketua Penguji



**(Ns. I Gusti Putu Ngurah Kesuma Putra, S.Kep.,
Ns.,MM) NIDN. 8967110021**

Sekretaris Penguji

Anggota Penguji



• **(Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep.,
Sp.Kep.J) NIDN. 0826019001**



**(Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum)
NIDN. 0814108901**

**Mengetahui
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan**

Ketua




**(Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep)
NIDN. 0821058603**

**SEKOLAH TINGGI ILMU BINA USADA BALI
PROGRAM SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2024

Ni Putu Pridayanti

Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Bina Usada Bali

Xii + 60 + 6 tabel + 3 skema + 9 lampiran

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sudah melewati beberapa semester dan sedang berada pada semester akhir masa studinya. Meningkatnya beban akademik khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stress. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir salah satunya yaitu dengan cara memberikan terapi tertawa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Bina Usada Bali.

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan *one group pre-post test design*, dimana dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan setelah melakukan intervensi, populasi pada penelitian ini sejumlah 70 responden dengan penentuan sampel menggunakan teknik sampling jenis *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 59 responden. Instrumen pada penelitian ini yaitu, menggunakan SOP terapi tertawa dan kuisioner *Depression Anxiety and Stress Scale*. Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

Berdasarkan hasil uji statistik yang menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh bahwa nilai *p-value* = 0,000 yang memiliki arti $p < 0,05$, sehingga dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir di Stikes Bina Usada Bali. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan terapi tertawa dapat membantu mengurangi tingkat stress pada mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir.

Daftar Pustaka : 36 (2015-2023)

Kata Kunci : Mahasiswa, Terapi Tertawa, Tingkat Stress

**COLLEGE OF BINA SCIENCES USADA BALI
BACHELOR OF NURSING SCIENCE PROGRAM**

Thesis, July 2024

Ni Putu Pridayanti

The Effect of Laughter Therapy on Stress Levels in Final Year Students at STIKES Bina Usada Bali

Xii + 60 + 6 tables + 3 schemes + 9 appendices

ABSTRACT

Final year students are students who have completed several semesters and are in the final semester of their studies. The increasing academic load, especially for final year students, makes students vulnerable to stress. One of the efforts that can be made to reduce stress levels in final year students is by providing laughter therapy. The aim of this research was to determine the effect of laughter therapy on stress levels in final year students at STIKES Bina Usada Bali.

This research uses a pre-experimental design with design one group pre-post test design, where in this design observations were carried out twice, namely before and after the intervention, the population in this study was 70 respondents with sample determination using a type of sampling technique probability sampling that is simple random sampling. The sample in this study was 59 respondents. The instrument in this research was using the SOP for laughter therapy and questionnaires Depression Anxiety and Stress Scale. This research uses tests Wilcoxon.

Based on the results of statistical tests using Wilcoxon Signed Rank Test, it was obtained that the p -value $= 0.000$ which means $p < 0.05$, so it is stated that H_0 was rejected and H_a is accepted, it can be concluded that there was an effect of laughter therapy on stress levels in final year students at Stikes Bina Usada Bali. Based on the results of this research, it is hoped that laughter therapy can help reduce stress levels in students, especially final year students.

Keywords : Students, Laughter Therapy, Stress Levels

Bibliography : 36 (2015-2023)

SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Pridayanti

NIM : C1120034

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKES Bina Usada Bali

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan Tugas Akhir ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 25 Juli 2024



(Ni Putu Pridayanti)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Bina Usada Bali” tepat pada waktunya. Skripsi penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Program Studi S1 Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti penelitian ini.
3. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep., Sp.Kep.J selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum selaku dosen pembimbing II yang telah banyak turut membantu penulis dalam memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan penelitian ini.

5. Kedua orang tua serta saudara-saudara tercinta yang senantiasa memberikan dukungan penuh serta doa dalam proses penyusunan skripsi penelitian ini.
6. Teman-teman seperjuangan dan seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan penyusunan skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini nantinya mampu menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu keperawatan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak dan bisa dikembangkan lagi lebih lanjut, terima kasih.

Mangupura, 25 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Pelayanan Keperawatan	4
2. Bagi Masyarakat.....	4
3. Bagi Institusi Pendidikan	5
4. Bagi Ilmu Keperawatan	5
E. Keaslian Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Mahasiswa Tingkat Akhir	8
1. Pengertian Mahasiswa Tingkat Akhir	8
2. Kendala Mahasiswa dalam Penyusunan Tugas Akhir	8
B. Konsep Stress	10
1. Pengertian Stress	10
2. Penyebab Stress.....	10
3. Tahapan Stress	11
4. Tingkat Stress.....	15
5. Dampak Stress.....	16
6. Penatalaksanaan Stress.....	18
7. Penilaian Stress	20
C. Konsep Terapi Tertawa.....	21
1. Pengertian Terapi Tertawa.....	21
2. Manfaat Terapi Tertawa.....	22
3. Jenis-jenis Terapi Tertawa	23
4. Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Tertawa.....	24
5. Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Stress	27
D. Kerangka Teori.....	28

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI

OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	29
B. Hipotesis Penelitian.....	30
C. Definisi Operasional Variabel.....	30

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel	32
1. Populasi.....	32

2. Sampel	33
3. Besar Sampel	34
4. Teknik Sampling.....	34
C. Tempat Penelitian	35
D. Waktu Penelitian	35
E. Etika Penelitian	35
F. Alat Pengumpulan Data	37
1. Instrumen Penelitian	37
2. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	38
G. Prosedur Pengumpulan Data	38
1. Prosedur Administrasi.....	38
2. Prosedur Teknis.....	39
H. Analisis Data	41
1. Pengolahan Data.....	41
2. Analisis Data	42
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	43
B. Analisis Univariat.....	46
C. Analisis Bivariat.....	46
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian	47
B. Keterbatasan Penelitian	55
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	55
BAB VII PENUTUP	
A. Simpulan	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	28
Skema 3.2 Kerangka Konsep	29
Skema 4.1 Rancangan Penelitian	33

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	31
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis kelamin.....	44
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia	44
Tabel 5.3 Tingkat Stress Sebelum Diberikan Terapi Tertawa	45
Tabel 5.4 Tingkat Stress Sesudah Diberikan Terapi Tertawa	45
Tabel 5.5 Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir	46

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Rencana Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 4. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42)
- Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur Terapi Tertawa
- Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Dokumentasi
- Lampiran 9. Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Afryan, Made, Oktadoni Saputra, Rika Lisiswanti, and Putu Ristyaning Ayu. 2019. "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung." *Kesehatan Dan Agromedicine* 6(1):63–67.
- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, and Retna Tri Astuti. 2019. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5(1):40. doi: 10.26714/jkj.5.1.2017.40-47.
- Anak Agung Putri Kusuma Dewi. 2021. "GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM PEMBELAJARAN ONLINE PADA SITUASI PANDEMI COVID-19 DI INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI MASA PANDEMI COVID-19."
- Aninda Cahya Savitri, Putu, and Ni Luh Indah Desira Swandi. 2023. "Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review." *Buletin Ilmiah Psikologi* 4(1):2720–8958.
- Aulia, Syifa, and Ria Utami Panjaitan. 2019. "Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 2:127–34.
- Ayu Maesyaroh, Dyah. 2021. "Pola Perilaku Mencari Bantuan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Keperawatan*.
- Bressert. 2016. "The Impact of Stress."
- Elita. 2022. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Magelang 2018." *Coping: Community of Publishing in Nursing* 10(5):504. doi: 10.24843/coping.2022.v10.i05.p06.
- Fitria, Annisa Zaenab Nur, and Naflah Aulia Prameswari Putri. 2021. "Terapi Tawa Efektif Menurunkan Stres Akademik Remaja Terdampak Pandemi Di Surabaya." *Jurnal Psikologi Talenta* 7(1):90. doi: 10.26858/talenta.v7i1.23044.
- Hindriyastuti, Sri, Rias Arsy Grdha, Emma. Setiyo Wulan, and Nuzula Fachrunnisa Maretha. 2023. "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cendekia Utama Kudus." *Jurnal Profesi Keperawatan* 10(1):69–79.
- Kemenkes. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khoiri Oktavia, Wildani, Rahmah Fitroh, Hastin Wulandari, and Fitri Feliana. 2019. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik." *Jurnal Psikologi* 142–

- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). 2020. "Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis." *Jurnal Psikologi*.
- Legiran, M. Zalili Azis, Nedy Bellinawati. 2015. "Faktor Risiko Stres Dan Perbedaannya Pada Mahasiswa Berbagai Angkatan Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang."
- Maisa, Esthika Ariany, Andrial Andrial, Dewi Murni, and Sidaria Sidaria. 2021. "Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 21(1):438. doi: 10.33087/jiubj.v21i1.1345.
- Malfasari, Eka, Yeni Devita, Fitry Erlin, and Filer Filer. 2019. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru." *Jurnal Ners Indonesia* 9(1):124. doi: 10.31258/jni.8.2.124-131.
- Masturoh, Imas, and Nauri Anggita T. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2017. "Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian. Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrumen Penelitian."
- Potter, & Perry, A. G. 2017. "Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik." Jakarta: EGC.
- Pratiwi, Dewi. 2018. "Kematangan Emosi Dan Psikosomatis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Psikologi* 52(1):1-5.
- Pujiati, Lilis, Bintang Hartati, and Reka Mulya. 2022. "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di STIKes Flora." *Jurnal Kebidanan, Keperawatan Dan Kesehatan (Bikes)* 2(1):30-35. doi: 10.51849/j-bikes.v2i1.23.
- Rachmawati, Nunung, and Tenang Aristina. 2019. "Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa Di Akademi Keperawatan 'YKY' Yogyakarta." *Jurnal Ners* 7(1):2007-10.
- Ramadhan, Helmy, and Oktariani. 2022. "Gambaran Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi." *Journal Education of Batanghari* 4:1-8.
- Ratnaningtyas, Tri Okta, and Dwi Fitriani. 2019. "Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Edu Masda Journal* 3(2):181. doi: 10.52118/edumasda.v3i2.40.

- Renhoran, Femi, Lilik Ma'rifatul Azizah, and Amar Akbar. 2022. "Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi Di Stikes Bina Sehat Ppni Mojokerto." *Jurnal Keperawatan*.
- Sari, Maya Kumala, Nur Elly, and Dahrizal Dahrizal. 2022. "Literature Review : Efektivitas Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Tahun 2021." *Jurnal Vokasi Kesehatan* 1(1):45–52. doi: 10.58222/juvokes.v1i1.20.
- Stuart. 2016. "Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart."
- Suci Wahyui, Yoga Pramana, Djoko Priyono. 2017. "PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP SKOR STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK."
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dari R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarni, Theresia, Achmad Husaini, and Yohanes Dicka Pratama. 2021. "Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok." *SAINTEK : Jurnal Ilmiah Sains Dan Teknologi Industri* 1(1):44–60. doi: 10.32524/saintek.v1i1.123.
- Tuti Anggarawati, Diana Tri Lestari, Elisa Wahyu Ananda, and Dina Selviana. 2021. "Efektifitas Terapi Expressive Writing Dengan Terapi Tertawa Untuk Menurunkan Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Keperawatan Sisthana* 6(2):54–60. doi: 10.55606/sisthana.v6i2.78.
- Wahyuni, Suci. 2019. "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Skor Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak."
- Warastri, Annisa, and Andhita Dyorita Khoiryasdien. 2018. "Efektivitas Terapi Yoga Ketawa Terhadap Tingkat Distres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Kota Yogyakarta." *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 14(2):220. doi: 10.32528/ins.v14i2.1407.
- WIdya Putri, Tutut Ananda. 2022. "Self-Help Group Untuk Menurunkan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir." *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi* 10(2):43–46. doi: 10.22219/procedia.v10i2.18967.
- Yati, Eka Putri Fajari. 2018. "Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Stres Mahasiswa Menempuh Skripsi Di Fakultas Keperawatan Universitas Jember." *Jurnal*

Keperawatan.

Zajonc. And Robert. 2018. "On The Primacy Of Affect." *American Psychologist* 2(4):353–62.