

**Efektivitas Terapi Tawa Untuk Menurunkan Stres Akulturatif
Pada Mahasiswa Thailand di Yogyakarta**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh**

Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi

Disusun oleh :

Mentari Rakhmawati Putri

13710037

Dosen Pembimbing :

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi

NIP. 19761028 200912 2 001

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2017



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-375/Un.02/DSH/PP.00.9/10/2017

Tugas Akhir dengan judul : EFEKTIFITAS TERAPI TAWA UNTUK MENURUNKAN STRES AKULTURATIF PADA MAHASISWA THAILAND DI YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MENTARI RAKHMAWATI PUTRI
Nomor Induk Mahasiswa : 13710037
Telah diujikan pada : Jumat, 06 Oktober 2017
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi
NIP. 19761028 200912 2 001

Penguji I

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
NIP. 19811014 200901 2 004

Penguji II

Pihasnijwati, S. Psi, M.Psi.
NIP. 19741117 200501 2 006

Yogyakarta, 06 Oktober 2017

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
NIP. 19680416 199503 1 004

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mentari Rakhmawati Putri

NIM : 13710037

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya atau penelitian sendiri, bukan plagiasi dari karya atau penelitian orang lain. Dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis dalam naskah ini yang disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari dalam skripsi saya ditemukan plagiasi karya orang lain, maka saya bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 27 September 2017

Yang menyatakan



Mentari Rakhmawati Putri
NIM : 13710037

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi

Saudari Mentari Rakhmawati Putri

Lamp : 1 Eksemplar

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi

Saudara :

Nama : Mentari Rakhmawati Putri

NIM : 13710037

Prodi : Psikologi

Judul : Efektivitas Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres Akulturatif pada Mahasiswa Thailand di Yogyakarta

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

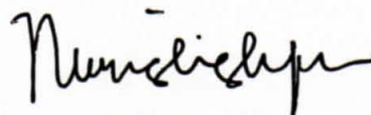
Saya mengharapkan semoga Saudara tersebut segera di panggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 27 September 2017

Dosen Pembimbing



Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi

NIP. 19761028 200912 2 001

MOTTO

“Barang siapa yang keluar untuk menuntut ilmu maka ia berada di jalan Allah hingga ia pulang”.

-HR. Turmudzi-

“*Jagolah sikap jo pambaoan badan nan jauh di rantau urang*”.

-Pepatah Minang-

“Garis batas antara kesuksesan dan kegagalan sangatlah tipis, jangan menyerah”.

-Merry Riana-

“Anda tidak dapat menciptakan pengalaman. Anda harus menjalaninya”.

-Albert Camus (Abad ke-20), Novelis, Filsuf dan Jurnalis Perancis-

“Kalau kita bisa *manage* stres dengan baik, kita *happy* dan bersyukur dengan apa yang kita punya, kita pasti ingin sehat dan akan sehat, perawatannya banyak ketawa”.

-Raline Shah-

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini saya persembahkan kepada :

Allah SWT.

Mama (Ibu Untasih), Papa (Bapak Muhammad Teng) dan Adik (Ridha Kusmawar Diningrum) tersayang. Terimakasih untuk do'a, kasih sayang dan nasehat yang menginspirasi penulis selama ini.

Almamater tercinta Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

“Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang”

Alhamdulillah Robbil ‘Alamiin, segala puji bagi Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW.

Selanjutnya peneliti ingin menghaturkan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dari banyak pihak, skripsi ini tidak akan selesai. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. KH. Yudian Wahyudi, PhD sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Ibu Dr. Erika Kusumaputri, M.Si. selaku wakil Dekan Bidang I dan Bapak Dr. Sabaruddin, M.Si. selaku wakil Dekan Bidang II.
3. Bapak Dr. Mustaddin, S.Psi., M.Si. sebagai Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Meyreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan *support* dan nasehat-nasehat yang membangun kepada peneliti.

5. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi. sebagai Dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing peneliti, memberikan berbagai masukan yang sangat berharga bagi peneliti, memberikan ilmu serta pengalamannya kepada peneliti, memantau perkembangan dan selalu memberi *support* kepada peneliti hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi. sebagai Dosen Penguji 1 yang telah memberikan dukungan, inspirasi, masukan dan ilmunya kepada peneliti saat seminar proposal serta menguji saat munaqsyah.
7. Ibu Pihasnawati, S.Psi., M.A., Psi. sebagai Dosen Penguji 2 yang telah memberikan masukan dan ilmunya kepada peneliti saat munaqsyah serta selalu *mensupport* dan menginspirasi peneliti.
8. Bapak Sukanto S.Sos., M.Si. dan seluruh karyawan yang telah banyak membantu peneliti dan memberikan dukungan pada peneliti di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
9. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora atas segala ilmu dan pengalaman yang telah diberikan kepada peneliti selama ini.
10. Kedua orang tua tercinta, Mama dan Papa yang tidak pernah lelah mendoakan, membimbing, memberi nasehat, memberikan kasih sayang, serta memberikan dukungan penuh kepada putrinya. Adik tersayang yang selalu memberikan dukungan dan memberikan semangat kepada peneliti.

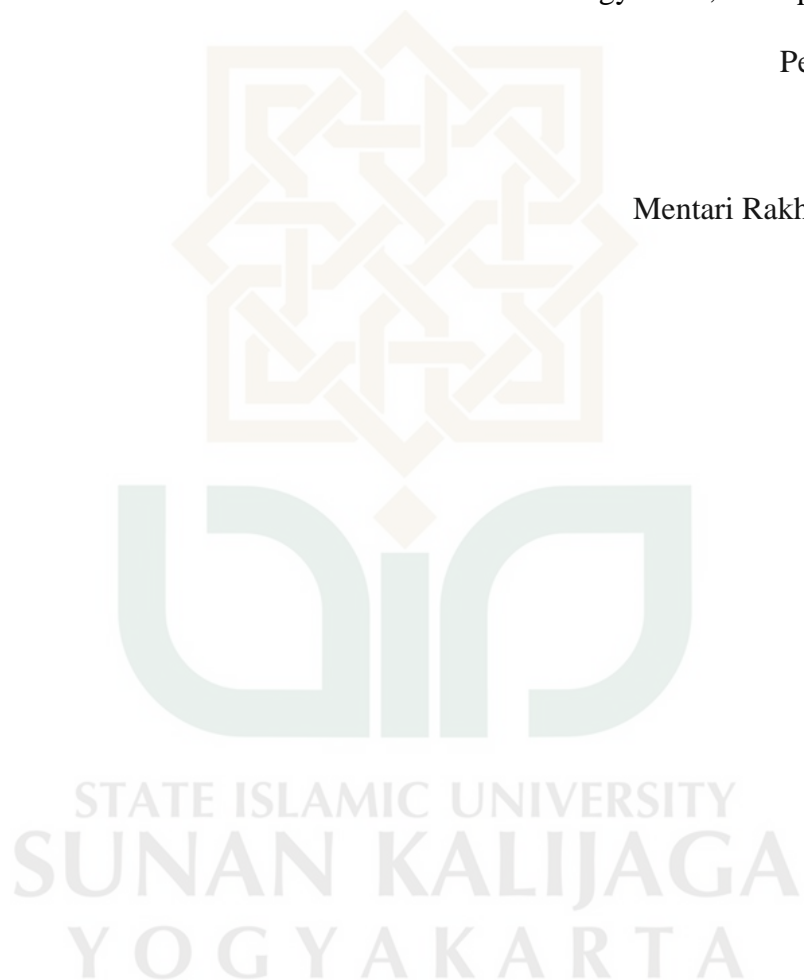
11. Muhammad Ikhsan Al Putra yang selalu memberi semangat dan mendengarkan keluh kesah peneliti selama ini.
12. Sahabat-sahabat tersayang di Jambi, Yuni, Hardi, Wieke, Olan, Yudi dan semua teman-teman di Jambi yang selalu memberikan *support* kepada peneliti.
13. Teman-teman panitia penelitian kak Ernita Zakiah, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai trainer sekaligus psikolog dalam mengisi pelatihan. Dinda Juwita Rahma, Widya Mustika Sari, Hasaniah Zulfiani dan Vinsia Rizkyna Rili sebagai observer dalam penelitian. Bang Iwan Martin yang selalu memberikan masukan dan dukungan kepada peneliti.
14. Keluarga IPMITI, Kak Furkorn, teman-teman partisipan yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, serta seluruh teman-teman Thailand di Yogyakarta yang sangat menginspirasi peneliti.
15. Teman-teman “Kamanjayo” yang selalu memberikan semangat serta menjadi keluarga bagi peneliti selama di Yogyakarta.
16. Teman-teman dan sahabat yang selalu setia menemani peneliti serta memberi dukungan positif kepada peneliti : Ira, Yayu, Dinda, Maya, Fiqa, Vinsi, Putri, Ovi, Widya, Ani, Balqis, Bana, dan Izza.
17. Teman-teman psikologi angkatan 2013 yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada peneliti selama berproses bersama-sama.

Terimakasih untuk semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu - persatu yang telah memberikan semangat dan membantu kelancaran penelitian ini, semoga Allah membalas semua kebaikan dengan pahala dan keberkahan. Semoga karya ini dapat membawa manfaat bagi pembaca. Amiiin

Yogyakarta, 27 September 2017

Peneliti

Mentari Rakhmawati Putri



EFEKTIFITAS TERAPI TAWA UNTUK MENURUNKAN STRES AKULTURATIF PADA MAHASISWA THAILAND DI YOGYAKARTA

Intisari

Mentari Rakhmawati Putri

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tawa terhadap penurunan stres akulturatif pada mahasiswa Thailand di Yogyakarta. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 29 orang yang dibagi kedalam dua kelompok yaitu 14 partisipan pada kelompok eksperimen dan 15 orang partisipan pada kelompok kontrol. Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu *two group pretest posttest*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala stres akulturatif model likert yang disusun oleh peneliti. Metode analisis data menggunakan teknik *Independent Sample t Test* untuk menguji perbedaan skor data *pretest*, *posttest* dan *follow up* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis *pretest-posttest* menunjukkan nilai p sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan *follow up* 0.070 ($p > 0.05$), hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah terapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi tawa efektif untuk menurunkan stres akulturatif pada mahasiswa Thailand di Yogyakarta.

Kata Kunci : Terapi Tawa, Stres Akulturatif

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

***EFFECTIVENESS OF LAUGHTER THERAPY TO REDUCE
ACCULTURATIVE STRESS OF THAILAND STUDENT IN YOGYAKARTA***

Abstract

Mentari Rakhmawati Putri

This study aims to determine effectiveness of laughter therapy on acculturative stress reduction in Thai student in Yogyakarta. Participants of this study were 29 people in two group: 14 participants in experimental group and 15 participants in control group. The design was two group pretest - posttest. Collecting data used to acculturative stress scale with likert model prepared by researcher. Data analysis methods used by using Independent Sample t Test technique for differences of pretest, posttest and follow up in experimental group and control group data score. Results of pretest – posttest analysis showed p value of 0.000 ($p < 0.05$) and follow up with p value of 0.070 ($p > 0.05$), indicating there is significance difference between the experimental group and control group after therapy. The result show that laughter therapy is effective to reduce acculturative stress of Thai student in Yogyakarta.

Keywords : Laughter Therapy, Acculturative Stress



DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN | ii |
| NOTA DINAS PEMBIMBING..... | iii |
| MOTTO | iv |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| Intisari | x |
| Abstract | xi |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR GAMBAR..... | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| BAB 1. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 14 |
| C. Tujuan Penelitian | 14 |
| D. Manfaat Penelitian | 14 |
| E. Keaslian Penelitian..... | 15 |
| BAB II. TINJAUAN PUSTAKA..... | 24 |
| A. Stres Akulturatif | 24 |
| 1. Pengertian Stres Akulturatif..... | 24 |
| 2. Aspek-Aspek Stres Akulturatif | 27 |
| 3. Gejala-Gejala Stres Akulturatif..... | 31 |
| 4. Faktor Penyebab Terjadinya Stres Akulturatif (<i>Culture Shock</i>) | 33 |
| B. Terapi Tawa | 34 |
| 1. Pengertian Tawa..... | 34 |
| 2. Terapi Tawa | 35 |

| | |
|---|-----------|
| 3. Tahapan terapi tertawa | 37 |
| C. Dinamika Terapi Tawa Terhadap Stres Akulturatif pada Mahasiswa Thailand..... | 45 |
| D. Hipotesis..... | 48 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | 49 |
| A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian..... | 49 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 49 |
| 1. Stres Akulturasi..... | 49 |
| 2. Terapi Tawa | 50 |
| C. Subjek Penelitian..... | 51 |
| D. Rancangan eksperimen..... | 51 |
| 1. Desain eksperimen | 51 |
| 2. Prosedur eksperimen..... | 54 |
| E. Metode Pengumpulan Data | 60 |
| F. Metode Analisis Data..... | 64 |
| 1. Uji Asumsi | 64 |
| 2. Uji Hipotesis | 65 |
| G. Validitas dan Reliabilitas | 65 |
| 1. Validitas | 65 |
| 2. Reliabilitas | 66 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 67 |
| A. Persiapan Penelitian | 67 |
| 1. Orientasi Kancha..... | 67 |
| 2. Hasil Uji Coba Skala Stres Akulturatif..... | 68 |
| B. Pelaksanaan Penelitian | 73 |
| 1. Jadwal Pelaksanaan Eksperimen..... | 73 |
| 2. Pelaksanaan Eksperimen..... | 75 |
| 3. Pengambilan Data <i>Post Test</i> dan <i>Follow Up</i> | 76 |
| C. Deskripsi Partisipan dan Data Penelitian | 76 |
| D. Hasil dan Analisis Data..... | 78 |
| 1. Uji Asumsi | 78 |

| | |
|--|-----------|
| 2. Uji Hipotesis | 80 |
| E. Pembahasan..... | 81 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | 87 |
| A. Kesimpulan | 87 |
| B. Saran..... | 87 |
| DAFTAR PUSTAKA | 89 |
| DAFTAR LAMAN | 93 |
| LAMPIRAN..... | 94 |



DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Distribusi Skor Tingkat Stres Akulturatif..... | 58 |
| Tabel 2. Blue Print Skala Stres Akulturatif (sebelum uji coba)..... | 61 |
| Tabel 3. Nomor Aitem Lolos dan Gugur..... | 69 |
| Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Setelah Uji Coba..... | 71 |
| Tabel 5. Reliabilitas..... | 73 |
| Tabel 6. Pelaksanaan Terapi Tawa..... | 73 |
| Tabel 7. Rincian Partisipan..... | 76 |
| Tabel 8. Uji Normalitas..... | 78 |
| Tabel 9. Uji Hipotesis..... | 80 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Bagan Dinamika Psikologis..... | 46 |
| Gambar 2. Rancangan Eksperimen..... | 53 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1. Skala Stres Akulturatif..... | 94 |
| Lampiran 2. Tabulasi Skor Stres Akulturatif..... | 95 |
| Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akulturatif..... | 96 |
| Lampiran 4. Uji Normalitas dan Homogenitas..... | 97 |
| Lampiran 5. Uji <i>Independent Sample t Test</i> | 98 |
| Lampiran 6. Modul Terapi Tawa..... | 99 |
| Lampiran 7. Pelaksanaan Kegiatan Terapi Tawa..... | 100 |
| Lampiran 8. Semua Tentang Partisipan Pelatihan Terapi Tawa..... | 101 |

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perbedaan budaya merupakan suatu hal yang tidak asing lagi untuk dijadikan sebuah pembahasan ilmiah. Masyarakat Indonesia terdiri dari beragam suku bangsa dengan karakteristik kebudayaan yang berbeda-beda. Ditinjau dari segi bahasa, banyak sekali kelompok etnis yang menggunakan tidak kurang dari 300 jenis bahasa lokal atau dialek. Selain beragam suku atau etnik, hampir semua agama besar dunia seperti Islam, Kristen, Katolik, Hindu, dan Budha, menyemarakkan kemajemukan masyarakat di Indonesia (Setiawan dalam Susetyo, 2010).

Hal yang cukup menarik dalam keragaman etnis di Indonesia adalah ketika membahas mengenai keanekaragaman budaya yang terdapat di Indonesia. Kota Yogyakarta merupakan tempat berkumpulnya mahasiswa dari berbagai daerah, baik dalam maupun luar negeri, setiap tahunnya selalu didatangi oleh banyak pelajar yang ingin melanjutkan studi di kota ini. Mahasiswa baru yang tidak mengenal budaya Indonesia khususnya budaya Jawa di Yogyakarta tentu akan mengalami akulturasi, yaitu penyesuaian terhadap budaya atau kultur baru, atau percampuran dua kebudayaan yang saling bertemu dan saling memengaruhi (Kamus Besar Bahasa Indonesia).

Bagi warga Indonesia sendiri, cukup sulit untuk berinteraksi dan memahami budaya dari daerah lain. Banyak hal berbeda dari setiap adat

dan budaya yang dimiliki oleh setiap daerah, sehingga butuh waktu untuk dapat saling memahami dan mempelajari agar mampu menyesuaikan diri dengan budaya lain. Tidak jarang mahasiswa yang menempuh pendidikan dari satu daerah ke daerah lain di Indonesia merasa perlu waktu yang cukup lama untuk dapat beradaptasi dengan budaya di daerah tersebut.

Tidak hanya mahasiswa dari luar daerah, terdapat cukup banyak pula mahasiswa rantau di Indonesia khususnya di Yogyakarta yang berasal dari luar negeri, baik itu yang berasal dari negara tetangga seperti negara-negara Asia Tenggara, maupun yang berasal dari benua lainnya seperti Eropa dan lain sebagainya. Salah satu negara yang penduduknya memilih untuk menempuh pendidikan di Indonesia khususnya Yogyakarta yaitu negara Thailand.

Thailand dalam bahasa Inggris, atau dalam bahasa aslinya *Mueang Thai* (dibaca: "meng-thai", sama dengan versi Inggrisnya, berarti "Negeri Thai") biasa juga disebut dengan "*Muang Thai Risabdah*" merupakan salah satu negara di Asia Tenggara yang terletak di sebelah Utara Malaysia. Sebagai salah satu negara ASEAN, Secara geografis negara Thailand berbatasan dengan beberapa negara tetangga, seperti disebelah Barat dan Utara berbatasan dengan Myanmar (Burma), dan disisi Utara dan Timur berbatasan dengan negara Laos. Sedangkan disisi Timur, Thailand berbatasan dengan negara Kamboja, dan disisi Selatan berbatasan dengan negara Malaysia. Latar belakang etnik atau suku di Thailand meliputi suku Thai 75%, Cina 14%, serta lainnya 11%. *Income*

per kapita yang diperoleh negara ini kurang lebih 8.500 US dolar. Secara umum, penduduk Thailand menganut agama Budha dan agama lainnya dengan prosentase, Buddhist 95%, Muslim 3.8%, Christian 0.5%, Hindu 0.1%, dan lainnya 0.6%. (<http://wikipedia>)

Pada harian Tribun Bandung (3 Mei 2015), di beritakan mengenai kehidupan mahasiswa Pattani Thailand di Bandung, *Culture shock* atau gegar budaya sempat dirasakan para mahasiswa Pattani di Bandung. Masalah utama ketika baru pindah ke Bandung adalah penyesuaian bahasa yang berbeda. Di Bandung bahasa yang digunakan ada bahasa Indonesia dan bahasa Sunda, sehingga perlu penyesuaian yang lama untuk berinteraksi dengan masyarakat Bandung.

<http://jabar.tribunnews.com/2015/03/24/mengintip-kehidupan-pattani-thailand-di-bandung>

Berdasarkan informasi diatas, kasus mengenai kesulitan adaptasi mahasiswa Thailand sering kali terjadi. Di Indonesia khususnya di Yogyakarta kasus mengenai kegagalan mahasiswa Thailand dalam beradaptasi sering kali terjadi, beberapa kasusnya adalah karena kendala bahasa. Beberapa dari mereka tidak lancar menggunakan Bahasa Indonesia, sehingga sulit bagi mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan di Yogyakarta yang penduduknya mayoritas menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Jawa.

Menurut Veling (2007), kelompok masyarakat yang berbeda etnis sangat beresiko mengalami berbagai macam hambatan komunikasi. Dalam

hal ini, kendala bahasa sebagai salah satu sarana komunikasi aktif yang sangat penting. Oleh karena itu, hal ini dapat menjadi salah satu masalah bagi mahasiswa Thailand di Yogyakarta.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan tiga orang narasumber yaitu mahasiswa asal Thailand di Yogyakarta diperoleh informasi bahwa bahasa menjadi salah satu kendala yang dialami selama berada di Yogyakarta. Kedua narasumber mengatakan selain karena kemampuan bahasa Indonesia yang masih minim, di Yogyakarta bahasa sehari-hari yang digunakan merupakan bahasa Indonesia yang dikombinasikan dengan bahasa Jawa. Sehingga terkadang terdapat beberapa istilah keseharian yang tidak dipahami dan hal ini menjadi salah satu penyebab hambatan dalam berkomunikasi dengan penduduk di Yogyakarta.

“...memang kendala yang paling terasa di awal itu di bahasa mbak, soalnya pertama kita kesini itu kita belajar bahasa Indonesia dulu mbak, tapi ketika di jogja kita juga harus bisa bahasa jawa juga gitu mbak...”(Narasumber 1, 2 November 2016).

Terdapat banyak pengalaman dari orang-orang yang baru menginjakkan kaki pertama kali di lingkungan baru meskipun mereka merasa sudah siap tetap merasa terkejut begitu sadar mereka berada di lingkungan yang berbeda. Ketika seseorang meninggalkan lingkungannya yang nyaman dan masuk ke dalam suatu lingkungan baru, masalah komunikasi akan dapat terjadi (Mulyana, 2006).

Akan tetapi, tidak semua mahasiswa Thailand mengalami kendala bahasa. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan narasumber lainnya

yang merupakan mahasiswa asal Thailand di Yogyakarta diperoleh informasi bahwa bahasa tidak menjadi hambatan selama tinggal disini, karena sebelumnya mereka telah belajar bahasa Indonesia terlebih dahulu. Permasalahan yang justru di alami oleh narasumber adalah kesulitan adaptasi dengan makanan, kebiasaan, gaya hidup dan hal-hal yang berbeda dari kebiasaan di negara asalnya. Salah satu contohnya yaitu pada makanan, mereka merasa bahwa makanan di Indonesia yang cenderung manis, kurang sesuai dengan lidah mereka yang terbiasa dengan makanan pedas asam. Salah satu narasumber juga menambahkan, meskipun sudah hampir satu tahun tinggal di Yogyakarta, ia belum terbiasa memakan salah satu makanan khas Indonesia yang seringkali diolah menjadi laukpauk oleh masyarakat di Indonesia.

“...kalo makanan iya mbak, jadi makanan disini itu terlalu manis menurut kami, jadi harus penyesuaian dulu kami.... yaa disini kami sering buat acara masak-masak bersama.... iya mbak masakan Thailand seperti Tomyam..... ya kita untuk menghilangkan rindu di rumah mbak...”(Narasumber 2, 4 November 2016).

Permasalahan lain yang muncul dan sering kali mengganggu mahasiswa asal Thailand adalah perbedaan kebiasaan dan gaya hidup mereka di negara asal dengan di Indonesia. Salah satu narasumber mengatakan kebiasaan ini berkaitan dengan hal-hal yang biasa mereka lakukan dengan keluarga dan teman-teman mereka di Thailand. Sehingga hal ini juga seringkali menyebabkan *homesick* atau perasaan rindu pada keluarga, teman-teman dan aktivitas yang biasa mereka lakukan sebelumnya di negara asal.

“...kalo yang paling mengganggu itu saya biasanya rindu sama keluarga, iyaa... dulu temen saya yang ini (menunjuk teman sebelahnya) sampai menangis minta pulang, iya pulang ke Thailand mbak”(Narasumber 3, 4 November 2016).

Permasalahan yang cukup serius yang dialami oleh mahasiswa asal Thailand di Yogyakarta adalah perasaan cemas yang timbul akibat kekhawatiran tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan serta bergaul dengan teman-teman mahasiswa di Yogyakarta. Salah satu narasumber mengatakan bahwa ia merasa kesulitan mendapatkan teman di kampus, sehingga setiap hari dikelas narasumber hanya sekedar saling menyapa tanpa terjalin ikatan pertemanan yang erat dengan teman sekelasnya. Narasumber lebih memilih berteman dengan teman sesama Thailand. Meskipun begitu, tidak jarang narasumber juga berinteraksi dan mencoba untuk berteman dengan teman lain dan ia merasa nyaman, akan tetapi bukan dengan mahasiswa atau teman yang berdomisili Yogyakarta melainkan teman atau mahasiswa yang sama-sama perantau dari luar Jawa.

“...yaa takut khawatir sih saya mbak kalo misal nanti tidak bisa bergaul dengan teman lain... iya lebih nyaman saya sama teman sesama Thailand kita disini mbak, kalo sama teman kampus ya berteman, tapi biasa saja tidak dekat saya mbak...” (Narasumber 3, 4 November 2016)

“...saya merasa memiliki persamaan dengan teman saya itu sama-sama belum lancar bahasa Indonesia nya dan tidak bisa bicara bahasa Jawa dan juga sama-sama kita belajar penyesuaian di jogja...ada macam-macam mbak teman saya orang sumatera Riau ada yang orang Jambi juga seperti mbak gitu...” (Narasumber 2, 4 November 2016).

Narasumber lain juga mengatakan hal serupa, ia lebih memilih berjalan sendiri dan melakukan berbagai hal sendiri ketika berada di

kampus. Jika seseorang memasuki suatu budaya asing akan merasa kehilangan pegangan lalu mengalami frustrasi dan kecemasan. Pertama-tama mereka akan menolak lingkungan yang menyebabkan ketidaknyamanan dan menganggap kampung halamannya lebih baik dan terasa sangat penting. Orang cenderung mencari perlindungan dengan berkumpul dengan teman-teman setanah air (Mulyana, 2006).

Permasalahan lain dari mahasiswa luar negeri adalah mencari teman baru dan hal-hal yang berkaitan dengan pergaulan. Mencari teman yang cocok bukan hal yang mudah, mengingat latar belakang budaya yang berbeda. Gagalnya mendapatkan teman yang sesuai menimbulkan perasaan kesepian dan masalah tersebut akan menjadi sumber tekanan atau stres (Siswanto, 2007). Pendapat di atas didukung oleh Brouwer (dalam Siswanto, 2007) yang menjelaskan bahwa kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri dapat menimbulkan tekanan mental bagi mahasiswa yang bersangkutan.

Proses di mana orang-orang saling beradaptasi dengan perbedaan sistem budaya disebut sebagai akulturasi (Matsumoto dan Juang, 2008). Konsekuensi yang harus diterima ketika akulturasi yang dilakukan gagal adalah stres akulturatif. Konsep stres akulturatif mengacu pada suatu macam stres yang stresornya diketahui bersumber dari proses-proses akulturasi, seperti penurunan status kesehatan mental terutama kecemasan dan depresi (Berry, 1999). Dalam kasus yang dialami oleh mahasiswa asal

Thailand di Yogyakarta, indikasi stres akulturatif telah terlihat berdasarkan hasil wawancara peneliti yang telah dipaparkan sebelumnya.

Stres akulturatif merupakan salah satu bentuk stres yang mana stresor memiliki peranan dalam proses akulturasi. Selanjutnya kumpulan-kumpulan tertentu dari perilaku stres ini muncul selama proses akulturasi seperti mental status yang lemah (*anxiety* dan *depression*), perasaan diasingkan, psikosomatis dan kebingungan identitas (Berry dkk, 1992 dalam Berry, 1999).

Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres akulturatif antara lain : 1) Strategi yang digunakan, 2) Tahapan proses akulturasi, 3) Sikap kelompok dominan atau kelompok yang lebih besar terhadap kelompok minoritas atau kelompok pendatang, 4) Karakteristik dari kelompok yang berakulturasi, 5) Karakteristik dari individu yang berakulturasi (Berry dkk, 1992 dalam Berry, 1999).

Akulturasi yakni proses penyesuaian individu ke kultur baru, dimana seseorang akan mengalami suatu penyesuaian yang terkadang bagi beberapa orang dirasa cukup sulit, sehingga tidak jarang beberapa orang mengalami stres akulturatif atau seringkali disebut dengan istilah *culture shock* (*gegar budaya*). Konsep *culture shock* diperkenalkan Oberg (1960) untuk menggambarkan respon yang mendalam dan negatif dari depresi, frustrasi, dan disorientasi yang dialami oleh orang-orang yang hidup dalam suatu lingkungan budaya baru (Dayaksini dan Yuliardi, 2012).

Menurut Berry (1999) akulturasi budaya menunjuk pada perilaku individu atau kelompok individu yang berinteraksi dengan budaya tertentu, sementara akulturasi psikologis menunjuk pada dinamika intrapersonal dalam diri tiap individu yang menghasilkan berbagai reaksi berbeda antara yang satu dengan yang lain, meskipun mereka berada dalam wilayah akulturasi yang sama. Keduanya membutuhkan pembedaan dan juga pengukuran yang berbeda. Pada level individu, seseorang harus mempertimbangkan perubahan psikologis dalam diri seorang individu dan pengaruh adaptasinya pada situasi yang baru. Dalam mengidentifikasi perubahan tersebut dibutuhkan contoh dari suatu populasi dan juga perlu mempelajari individu-individu yang terlibat dalam proses akulturasi. Perubahan-perubahan tersebut dapat menjadi suatu rangkaian perubahan yang dengan mudah dapat diselesaikan, seperti: cara berbicara, cara berpakaian, ataupun cara makan, tetapi dapat juga menjadi suatu pola rangkaian yang problematik sifatnya yang menghasilkan stres akulturatif sebagaimana tampak dalam bentuk ketidakpastian, kecemasan, dan depresi. Proses adaptasi yang terjadi dapat berbentuk adaptasi internal atau psikologis, tetapi dapat juga berbentuk adaptasi sosiokultural (Berry, 1999).

Secara umum, banyak definisi awal memfokuskan stres kultural atau gegar kultural sebagai sindrom, keadaan reaktif dari patologi atau defisit spesifik seperti individu pindah ke lingkungan asing dan kemudian mengembangkan gejala psikologis negatif (Berry & Sam, 1997 dalam

Shiraev dan Levi, 2012). Telah ditemukan bahwa banyak gangguan emosional, seperti depresi dan kecemasan yang dialami pendatang baru, disebabkan oleh gegar budaya ini terutama pada tahap awal penyesuaian ke kultur baru (Mirsky et al.,1992 dalam Shiraev dan Levi, 2012).

Reaksi terhadap stres akulturatif bervariasi antara satu individu dengan individu lainnya, dan dapat muncul pada waktu yang berbeda. Reaksi-reaksi yang mungkin terjadi antara lain penolakan terhadap lingkungan baru, kehilangan arah, gangguan lambung dan sakit kepala, *homesick*, merasa kehilangan status dan pengaruh, serta menarik diri menganggap orang-orang dalam budaya tuan rumah tidak peka (Suryandari, 2012).

Permasalahan terkait kesulitan adaptasi yang dialami oleh mahasiswa asal Thailand menjadi penting untuk di tindak lanjuti, karena hal ini akan berdampak bagi penurunan kondisi psikologis mereka. Penurunan kondisi psikologis ini kemudian dapat berdampak pula pada fokus utama mereka sebagai mahasiswa untuk menempuh pendidikan. Oleh sebab itu, perlu dilakukan suatu strategi atau upaya untuk mengatasi stres yang dialami oleh mahasiswa asal Thailand.

Faktor-faktor psikologis yang mengurangi stres diantaranya : Cara *coping stres*, Harapan akan *self efficacy*, Ketahanan psikologis, Optimisme, Dukungan sosial, dan Identitas etnik (Nevid, 2005). Lazarus dan Folkman,1984 (dalam Feist dan Rosenberg, 2009) menjelaskan strategi koping dibedakan menjadi dua yaitu *problem-focused coping* yaitu strategi

koping yang berfokus pada masalah dan *emotional-focused coping* yaitu strategi koping yang berfokus pada emosi, kemudian gabungan dari *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping* yaitu dukungan sosial. Seseorang dapat melakukan bermacam-macam cara penyesuaian diri untuk mengatasi berbagai macam stres, tiap orang mempunyai cara cara penyesuaian diri yang khusus, tergantung dari kemampuan yang dimiliki, pengaruh lingkungan, pendidikan, dan bagaimana ia dapat mengembangkan dirinya.

Secara garis besar penanggulangan stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi, dimana pada terapi non-farmakologi salah satunya terdapat terapi tertawa. Terapi tertawa adalah ekspresi jiwa atau emosional yang diperlihatkan melalui raut wajah dan bunyi-bunyian tertentu (Prasetyo dan Nurtjahjanti, 2012). Terapi tawa termasuk dalam strategi koping yang berfokus pada emosi yaitu *emotional focused coping*, karena fokus utama terapi tawa ini adalah untuk memperbaiki emosi negatif menjadi emosi positif.

Terapi tawa atau humor adalah cara alami untuk menghadapi sakit mental dan perasaan tertekan. Meskipun cara ini tidak dijamin berhasil untuk semua kasus, dan keberhasilannya tergantung pada seberapa lama gangguan itu dialami, akan tetapi setidaknya tersenyum akan membuat penderita lebih riang dan sementara terbebas dari masalah (Prasetyo dan Nurtjahjanti, 2012).

Tawa adalah penangkal stres yang paling baik, murah, dan mudah dilakukan. Tawa adalah salah satu cara terbaik untuk mengendurkan otot. Tawa memperlebar pembuluh darah dan mengirim lebih banyak darah hingga ke ujung-ujung dan ke semua otot diseluruh tubuh. Satu putaran tawa yang bagus juga mengurangi tingkat hormon stres, *epineprine* dan *cortisol*. Bisa dikatakan tawa adalah sebetulnya meditasi dinamis atau relaksasi (Setyawan, 2012).

Satish (2012) mendefinisikan terapi tawa sebagai :

Laughter Yoga is somewhat similar to traditional yoga, it is an exercise which incorporates breathing, yoga, and laughter. The structured format includes several laughter exercises for a period of 30 to 45 minutes facilitated by a trained individual. It can be used as supplemental or preventative therapy.

Terapi tawa adalah suatu kegiatan yang mirip dengan yoga tradisional yakni suatu latihan yang menggabungkan pernafasan, yoga dan teknik peregangan bersama dengan tertawa. Struktur format kegiatannya termasuk beberapa latihan tertawa selama 30 sampai 40 menit yang difasilitasi oleh seorang trainer secara individual. Terapi ini dapat digunakan sebagai penambah atau terapi pencegahan.

Menurut Olivia dan Noverina (2011), tertawa memiliki beberapa manfaat diantaranya : 1) Manfaat tertawa bagi kesehatan fisik; Manfaat tertawa bagi kesehatan fisik antara lain : meningkatkan imunitas, menurunkan hormon stres, mengurangi rasa sakit, merilekskan otot, dan mencegah penyakit jantung. 2) Manfaat tertawa bagi kesehatan mental; Manfaat tertawa bagi kesehatan mental antara lain : menambah semangat

dan hasrat kehidupan, mencegah dan mengurangi stres, meningkatkan *mood*, meningkatkan kegembiraan. 3) Manfaat sosial dari tertawa; Tertawa juga memiliki manfaat sosial antara lain : memperkuat hubungan sosial, membuat orang lain tertarik pada diri kita, meningkatkan kerja tim, membantu menyelesaikan konflik dan memacu kedekatan ikatan dalam kelompok.

Terapi tawa mampu menurunkan stres yang dialami akibat stres akulturatif karena manfaat tertawa secara fisik dapat meningkatkan kadar oksigen, serta merilekskan otot-otot dan saraf yang kaku sehingga stres yang dirasakan dapat berkurang dan tubuh menjadi rileks. Tertawa juga memiliki manfaat psikologis diantaranya memicu pelepasan hormon endorfin, merilekskan pikiran dan mencairkan emosi yang menyebabkan stres sehingga dapat mengurangi stres yang dirasakan. Selanjutnya tertawa juga memiliki manfaat sosial yaitu dapat mempererat hubungan sosial dengan memicu perasaan positif serta menumbuhkan koneksi emosional, dalam hal ini terapi tawa dapat menjadi sarana dalam memperkuat hubungan sosial antar peserta sehingga dapat terjalin dukungan sosial, telah dipaparkan sebelumnya bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mengurangi stres (Olivia dan Noverina, 2011).

Berdasarkan kajian teori diatas, peneliti tertarik untuk meneliti Efektivitas Terapi Tawa untuk menurunkan Stres Akulturatif pada mahasiswa Thailand di Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana Efektivitas Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres Akulturatif pada Mahasiswa Thailand di Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang sudah diungkapkan, tujuan dari penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui efektivitas terapi tawa untuk menurunkan stres akulturatif pada mahasiswa asal Thailand yang menempuh studi di Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan ilmu di bidang psikologi khususnya psikologi lintas budaya, psikologi klinis dan psikologi eksperimen, yang berkaitan dengan stres akulturatif dan terapi tawa. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sumber referensi yang berkaitan dengan terapi tawa dan stres akulturatif bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini jika terbukti diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan informasi kepada masyarakat khususnya bagi subjek penelitian, psikolog, maupun calon mahasiswa luar negeri yang akan melanjutkan studi di Yogyakarta mengenai stres akulturatif, sehingga dalam

situasi tersebut pemberian terapi tawa dapat di jadikan salah satu alternatif yang efektif untuk menurunkan stres akibat penyesuaian dengan budaya baru.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji tentang stres akulturatif dan terapi tawa, berdasarkan jurnal penelitian tersebut peneliti menemukan beberapa perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Adapun penelitian tentang stres akulturatif dan terapi tawa adalah sebagai berikut:

Penelitian dengan tema stres akulturatif telah banyak diteliti oleh peneliti sebelumnya. Seperti yang dilakukan oleh Nursyazana Binti Mohd Nadzir pada tahun 2011 dengan judul "*The Sources of Acculturative Stress Among International Students*". Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan sumber stres akulturatif dikalangan pelajar di Universiti Utara Malaysia (UUM) dari perspektif pelajar antarabangsa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian sebanyak 169 mahasiswa dari Timur Tengah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa diskriminasi budaya di kalangan pelajar antarabangsa lebih banyak memberikan sumbangan terhadap stres akulturatif kepada pelajar-pelajar antarabangsa di UUM.

Penelitian lainnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Efnie Indrianie pada tahun 2012 yang berjudul *Culture Adjustment Training* untuk Mengatasi *Culture Shock* pada Mahasiswa Baru yang Berasal dari Luar

Jawa Barat. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Universitas Kristen Maranatha Bandung yang berasal dari luar Provinsi Jawa Barat. Keseluruhan populasi dalam penelitian ini adalah 20 orang. *Treatment* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *culture adjustment training*. Pelatihan ini terdiri atas dua bagian yaitu pelatihan pengukuran yang dilakukan saat perubahan perilaku dilakukan pada saat *pre-test*.

Penelitian lain yang juga menggunakan stres akulturatif sebagai variabelnya dilakukan oleh Nasirudeen, Josephine, Adeline, Seng dan Ling pada tahun 2014 yang berjudul “*Acculturative Stress among Asian International Students in Singapore*” penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek sebanyak 392 mahasiswa Asia yang berasal dari China, Myanmar, Nepal, Indonesia, India, Vietnam dan Malaysia. Hasil penelitian ini menemukan beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya stres akulturatif pada mahasiswa Asia di Singapura diantaranya : kendala bahasa, masalah finansial, diskriminasi, dan faktor lainnya. Berdasarkan analisis statistik diperoleh pengaruh signifikan ($p < 0,01$) pada aspek *culture shock*, diskriminasi, di benci dan faktor lain yang signifikan. Mahasiswa internasional asal China dan Myanmar memiliki tingkat stres akulturatif yang paling tinggi di bandingkan mahasiswa asal Malaysia.

Penelitian lain yang juga membahas mengenai tema stres akulturatif dengan memberikan *treatment* atau perlakuan untuk menurunkan stres akulturatif, salah satunya dilakukan oleh Christopher A. Arnold tahun 2014

yang berjudul “*Music and Acculturation: Using Culture-focused Music Therapy to Address the Adverse Effect Of Acculturative Stress*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan berupa terapi musik untuk menurunkan stres akulturatif. Subjek penelitian ini adalah penduduk asli Amerika di United States. Hasil penelitian ini menunjukkan terapi musik dapat mengurangi stres akulturatif yang dialami oleh penduduk asli Amerika yang tinggal di United States.

Selanjutnya penelitian dengan tema terapi tawa telah banyak pula dilakukan oleh peneliti lain, baik yang berasal dari bidang kesehatan maupun bidang psikologi. Penelitian mengenai terapi tawa untuk menurunkan stres juga telah banyak dilakukan. Beberapa penelitian yang menggunakan variabel terapi tawa diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Hae-Jin Ko dan Chang-Ho Youn pada tahun 2011 dengan judul “*Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen dengan subjek penelitian berjumlah 83 subjek pada kelompok terapi tertawa dan 91 subjek pada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi tawa efektif untuk mengatasi depresi, insomnia dan kualitas tidur.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Anggun Resdasari Prasetyo dan Harlina Nurtjahjanti pada tahun 2012 dengan judul “*Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen

dengan subjek karyawan yang bekerja di PT KAI yang di bagi menjadi kelompok kontrol dan eksperimen. Hasil penelitian eksperimen ini menunjukkan bahwa terapi tawa dapat diberikan untuk menurunkan stres kerja pegawai PT. KAI. Penurunan stres kerja tersebut dipengaruhi oleh komitmen dan kesediaan subjek menerapkan terapi tawa.

Penelitian lain yang juga menggunakan terapi tawa sebagai variabelnya dilakukan oleh Sheni Desinta pada tahun 2013 dengan judul “*Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen *control group design with pre-test and post-test*. Subjek penelitian ini adalah penderita hipertensi esensial ringan dengan tekanan sistolik 140-159 mmHg atau tekanan diastolik 90-99 mmHg. Hasil penelitian ini memberikan rekomendasi terhadap pemanfaatan terapi tawa membantu penderita hipertensi untuk terus menurunkan tekanan darahnya.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Nandhini H. Anggarasari, H. Fuad Nashori, RA Retno Kumolohadi pada tahun 2014 dengan judul “*Terapi Tawa untuk Mengurangi Emosi Marah Pada Caregiver Lansia*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yaitu kuasi eksperimen, dengan desain penelitian *nonrandomized pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian ini adalah pengasuh lansia yang berjumlah 20 orang yang dibagi dalam kelompok kontrol dan eksperimen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi tawa dapat merilekskan

tubuh, namun tidak dapat merilekskan emosi marah dalam waktu yang pendek.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Wiyanna Mathofani dan Sri Eka Wahyuni pada tahun 2012 dengan judul “*Terapi Tertawa dan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Fakultas Keperawatan USU*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen (*quasi experiment pre-post test design*), dengan sampel subjek 13 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terapi tertawa terhadap kecemasan mahasiswa program ekstensi dalam menghadapi skripsi di fakultas keperawatan USU Medan dengan nilai $p=0.010$ ($p<0.05$).

Penelitian lain yang menggunakan terapi tawa sebagai variabelnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Dhanang Suwidagdho pada tahun 2016 dengan judul Efektivitas Terapi Tawa Untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas XI di SMA 11 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen kuasi dengan desain *nonequivalent control group design*. Pada penelitian ini populasi terdiri dari delapan kelas pada kelas 11. Sampel yakni kelas XI IPA 4 sebagai kelas eksperimen dan XI IPA 3 sebagai kelas kontrol yang ditentukan melalui *quote purposive sampling* melalui *pretest*. Peneliti memberi terapi tawa pada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Kedua kelompok kemudian diberi *posttest*. Hasilnya siswa yang mengalami kejenuhan belajar kelompok

eksperimen berjumlah 71% sedang kelompok kontrol 63%. Sedang uji hipotesis didapat $\text{sig } 0.019 \leq 0.05$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak atau terapi tawa efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa.

Penelitian-penelitian diatas adalah beberapa contoh penelitian yang melibatkan variabel stres akulturatif dan terapi tawa didalamnya. Penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian yang sudah pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Berdasarkan paparan penelitian-penelitian diatas, keaslian penelitian ini dapat dipetakan sebagai berikut :

1) Keaslian tema penelitian

Penelitian yang membahas tema stres akulturatif atau gegar budaya (*culture shock*) dan terapi tawa telah cukup banyak diteliti. Akan tetapi peneliti belum menemukan tema yang sama dengan apa yang akan dilakukan peneliti, dalam hal ini peneliti belum menemukan penelitian yang melakukan terapi tawa untuk mengatasi stres akulturatif pada mahasiswa asal Thailand di Yogyakarta. Sehingga dapat dipastikan bahwa tema penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

2) Keaslian teori

Pada keaslian teori untuk variabel stres akulturatif, penelitian sebelumnya mengacu pada teori yang digunakan beberapa tokoh. Penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian Nadzir (2011) dan Arnold (2014) menggunakan teori Berry (1999) untuk menjelaskan definisi stres akulturatif, sedangkan pada penelitian Indriane (2012)

menggunakan teori Oberg 1960 dan pada penelitian Nasirudeen,dkk (2014) menggunakan teori Sandhu dan Asrabadi (1994). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori Oberg (1060) dan Berry (1999) untuk menjelaskan definisi stres akulturatif, kemudian untuk penyusunan skala stres akulturatif peneliti menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Oberg (1960).

3) Keaslian subjek

Penelitian-penelitian sebelumnya menggunakan subjek yang berbeda-beda, sama halnya dengan penelitian ini. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa asal Thailand yang menempuh pendidikan di Yogyakarta, perbedaan lainnya dengan penelitian sebelumnya adalah pada lokasi dan waktu pengambilan data.

4) Keaslian pendekatan

Pada variabel penelitian stres akulturatif, dua dari penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi yaitu pada penelitian Nasirudeen,dkk (2014) dan Nadzir (2014). Sedangkan dua penelitian lainnya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Indrianie (2012) yaitu melakukan eksperimen berupa *Culture Adjustment Training* untuk mengatasi *culture shock* atau stres akulturatif dan penelitian Arnold (2014) melakukan eksperimen berupa terapi musik untuk mengatasi stres akulturatif.

Pada variabel penelitian terapi tawa, penelitian-penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen berupa *treatment* terapi tawa dengan sasaran variabel yang berbeda-beda. Lima dari penelitian sebelumnya menggunakan desain penelitian *quasy eksperiment pre-post design* dua kelompok yaitu kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan) dan kelompok eksperimen, penelitian itu diantaranya : penelitian Ko dan Youn (2011), terapi tawa dilakukan untuk mengatasi depresi dan insomnia, selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo dan Nurtjahjanti (2012) melakukan *treatment* berupa terapi tawa untuk menurunkan stres kerja pegawai KAI, kemudian penelitian yang dilakukan oleh Deshita dan Ramdhani (2013) melakukan *treatment* terapi tawa untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi, selanjutnya penelitian Anggarasari, dkk (2014) menguji efektivitas terapi tawa untuk mengurangi emosi marah, dan penelitian yang dilakukan oleh Suwidagdhho (2016), terapi tawa dilakukan untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa. Sedangkan pada penelitian Mathofani dan Wahyuni (2011), terapi tawa dilakukan untuk mengatasi kecemasan mahasiswa yang menghadapi skripsi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy eksperiment* jenis *pre-post test design* satu kelompok.

Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan penelitian *quasy eksperiment pre-post design* dengan dua kelompok, yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada

sasaran variabel, peneliti melakukan terapi tawa untuk menurunkan stres akulturatif, sehingga penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah baru dan tidak memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan persamaan dan perbedaan yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa meskipun penelitian yang akan dilakukan peneliti memiliki beberapa kesamaan dengan penelitian sebelumnya penelitian ini sangat berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya terkait dengan tema, teori, subjek dan metode penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Pada penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian kuantitatif eksperimen untuk menguji efektivitas pemberian terapi tawa untuk mengatasi stres akulturatif yang dialami oleh mahasiswa Thailand di Yogyakarta. Sehingga penelitian ini benar-benar asli dan belum pernah dilakukan sebelumnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan

Berdasarkan hasil *preliminary* berupa wawancara dengan beberapa orang narasumber di peroleh informasi bahwa terdapat indikasi gejala stres akulturatif pada mahasiswa asal Thailand di Yogyakarta, hal ini dikarenakan mereka merasa mengalami kesulitan selama proses adaptasi dengan lingkungan baru, terutama jika mereka belum menetap dalam waktu yang lama, sehingga hal ini menyebabkan munculnya perasaan khawatir dan takut yang kemudian berpengaruh pada kondisi psikologis mereka.

Partisipan merupakan mahasiswa/i asal Thailand maksimal 2 tahun tinggal menetap dan menempuh pendidikan di Yogyakarta, memiliki indikasi mengalami stres akulturatif, tidak sedang menjalani terapi psikologis lainnya yang bertujuan untuk pengelolaan stres, serta memiliki kemauan dan bersedia berpartisipasi mengikuti terapi tawa dari awal hingga selesai. Seleksi partisipan dilakukan melalui penyebaran skala (*try out* terpakai). Dari 37 orang peserta *try out* diperoleh hasil skor stres akulturasi, yaitu 8 orang mahasiswa tergolong kategori tinggi, 23 orang mahasiswa tergolong sedang dan 6 orang mahasiswa termasuk dalam kategori rendah. Kemudian peneliti

memilih 30 orang mahasiswa yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian.

Peserta terdiri dari 29 orang mahasiswa/i, terdapat 18 orang mahasiswa dan 11 orang mahasiswi asal Thailand yang berasal dari beberapa Universitas di Yogyakarta, diantaranya 15 mahasiswa UIN Sunan Kalijaga, 6 mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan, 5 mahasiswa Universitas Islam Indonesia, dan 3 mahasiswa Universitas Cokroaminoto. Sebanyak 29 orang peserta, 15 diantaranya tergabung dalam IPMITI (Ikatan Persaudaraan Mahasiswa Islam Thailand Indonesia) yang memiliki asrama/sekre yang terletak di Jl. Veteran No. 80 RT 29 RW 07 Warungboto Umbulharjo Yogyakarta. Kemudian Aula di sekre IPMITI ini menjadi tempat dilaksanakan penelitian.

2. Hasil Uji Coba Skala Stres Akulturatif

(1) Validitas Skala

Hasil analisis validitas aitem dengan menggunakan program *SPSS 16 for windows*. Berdasarkan hasil olah data dan uji coba alat ukur, ternyata ditemukan aitem-aitem yang shahih dan ada pula aitem-aitem yang gugur. Peneliti menentukan aitem yang shahih yaitu aitem yang memiliki daya beda lebih dari atau sama dengan 0.3 (Azwar,2012). Indeks validitas aitem-aitem pada skala bergerak dari 0.333 pada aitem nomor 3 sampai dengan 0.701 pada aitem nomor 38.

Berdasarkan pedoman bahwa aitem yang shahih adalah aitem yang mempunyai daya diskriminasi sama dengan dan lebih dari 0.3 maka dari 60 aitem yang telah peneliti susun, terdapat 39 aitem yang gugur. Akhirnya peneliti menggunkan 21 aitem yang terpakai dengan rincian aitem gugur dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Nomor Aitem yang Lolos dan Nomor Aitem Gugur Skala Stres Akulturatif

| Aspek | Indikator | Aitem | | Jumlah |
|--|---|----------------|-------------------|--------|
| | | <i>Fav</i> | <i>Unfav</i> | |
| Cemas/ takut | Ketegangan karena adanya usaha untuk beradaptasi secara psikis | 1*,2* | 31, 32* | 10 |
| | Timbul perasaan cemas atau takut dalam upaya untuk beradaptasi dengan budaya baru | 3,4*,5* | 33*,34*,35 | |
| Rindu/ <i>homesickness</i> | Perasaan kehilangan dan kekurangan keluarga | 36* | 6 | 10 |
| | Perasaan rindu pada teman | 37* | 7 | |
| | Perasaan kehilangan status dan kepemilikan | 38 | 8 | |
| | Perasaan rindu pada orang-orang di tempat asal | 39* | 9* | |
| | Perasaan rindu pada peristiwa serta situasi di tempat asal | 40 | 10* | |
| Penolakan terhadap dan dari orang-orang di | Penolakan terhadap dan dari orang-orang di lingkungan baru. | 11, 12 | 41, 42* | 10 |

| | | | | |
|----------------------------------|---|-----------------------------------|-------------------------------------|----|
| lingkungan baru | Perasaan ditolak karena memiliki perbedaan nilai dengan orang-orang di lingkungan sekitar sehingga menimbulkan perasaan cemas dan terasing. | 13*,14*, 15* | 43*,44*, 45* | |
| Kebingungan peran | Adanya kebingungan mengenai peran | 46* | 16* | 10 |
| | Adanya kebingungan harapan mengenai peran tersebut | 47 | 17* | |
| | Kebingungan nilai yang dianut | 48* | 18* | |
| | Kebingungan perasaan | 49 | 19 | |
| | Kebingungan mengenai identitas diri | 50* | 20* | |
| Tidak dapat menerima perbedaan | Tidak menyukai adanya perbedaan bahasa | 21 | 51* | 10 |
| | Tidak menyukai adanya perbedaan kebiasaan | 22 | 52* | |
| | Tidak menyukai adanya perbedaan nilai atau norma | 23 | 53* | |
| | Tidak menyukai adanya perbedaan sopan santun daerah asal dan daerah baru | 24 | 54* | |
| | Individu tidak dapat menerima perbedaan di tempat baru, sehingga cenderung mempertahankan kebudayaan dari tempat asal | 25* | 55* | |
| Ketidakmampuan menyesuaikan diri | Perasaan tidak berdaya yang disebabkan oleh ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. | 56,57*, 58,59*, 60 | 26*,27*, 28*,29*, 30 | 10 |
| | Total | 30 | 30 | 60 |

Keterangan : tanda (*) yang bercetak tebal adalah aitem yang gugur

Sedangkan distribusi aitem setelah gugur dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Stres Akulturatif Setelah Uji Coba

| Aspek | Indikator | Aitem | | Jumlah |
|--|---|------------|--------------|--------|
| | | <i>Fav</i> | <i>Unfav</i> | |
| Cemas/ takut | Ketegangan karena adanya usaha untuk beradaptasi secara psikis | - | 31 | 3 |
| | Timbul perasaan cemas atau takut dalam upaya untuk beradaptasi dengan budaya baru | 3 | 35 | |
| Rindu/ <i>homesickness</i> | Perasaan kehilangan dan kekurangan keluarga | - | 6 | 5 |
| | Perasaan rindu pada teman | | 7 | |
| | Perasaan kehilangan status dan kepemilikan | 38 | 8 | |
| | Perasaan rindu pada orang-orang di tempat asal | - | - | |
| | Perasaan rindu pada peristiwa serta situasi di tempat asal | 40 | - | |
| Penolakan terhadap dan dari orang-orang di lingkungan baru | Penolakan terhadap dan dari orang-orang di lingkungan baru. | 11, 12 | 41 | 3 |
| | Perasaan ditolak karena memiliki perbedaan nilai dengan orang-orang di lingkungan sekitar sehingga menimbulkan perasaan cemas dan terasing. | - | - | |
| Kebingungan peran | Adanya kebingungan mengenai peran | - | - | 3 |
| | Adanya kebingungan | 47 | - | |

| | | | | | |
|--|---|-------------------------------------|-----------|----|----|
| | | harapan mengenai peran tersebut | | | |
| | | Kebingungan nilai yang dianut | - | - | |
| | | Kebingungan perasaan | 49 | 19 | |
| | | Kebingungan mengenai identitas diri | - | - | |
| Tidak dapat menerima perbedaan perbedaan | Tidak menyukai adanya perbedaan bahasa | | 21 | - | 4 |
| | Tidak menyukai adanya perbedaan kebiasaan | | 22 | - | |
| | Tidak menyukai adanya perbedaan nilai atau norma | | 23 | - | |
| | Tidak menyukai adanya perbedaan sopan santun daerah asal dan daerah baru | | 24 | - | |
| | Individu tidak dapat menerima perbedaan di tempat baru, sehingga cenderung mempertahankan kebudayaan dari tempat asal | | - | - | |
| Ketidakmampuan menyesuaikan diri | Perasaan tidak berdaya yang disebabkan oleh ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. | | 56,58, 60 | 30 | 4 |
| | Total | | 14 | 7 | 21 |

(2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 16 for windows* melalui *Cronbach Alpha* didapatkan reliabilitas sebesar 0.746. Berdasarkan hasil tersebut maka skala ini dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang cukup baik karena semakin mendekati 1,00 (Azwar, 2012).

Tabel 5. Reliabilitas Skala Stres Akulturasi

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .746 | 21 |

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Jadwal Pelaksanaan Eksperimen

Kegiatan pelatihan terapi tawa ini dilaksanakan selama 4 hari, dengan rincian jadwal sebagai berikut :

Tabel 6. Pelaksanaan Terapi Tawa

| Pertemuan | Sesi | Acara | Waktu |
|--|--|--|---|
| Pertemuan 1 Kamis 1 Juni 2017 | Sesi 1 : Perkenalan (<i>building rapport</i> dan kontrak) | 1. Peserta, terapis, observer dan peneliti saling berkenalan satu sama lain 2. Membangun kepercayaan 3. Menyusun norma kelompok | 13.15-14.00 14.00-14.10 14.10-14.30 |
| | Sesi 2 : <i>Ice breaking</i> | 2. <i>Ice breaking</i> | 14.30-14.45 |
| | Sesi 3 : Psikoedukasi | 1. Penjelasan secara singkat mengenai kegiatan yang akan dilakukan hingga pertemuan terakhir 2. Memberikan psikoedukasi mengenai apa itu terapi tawa dan manfaatnya | |
| | Sesi 4 : Penutup | Penutup | |
| Pertemuan 2 Sabtu 3 Juni 2017 | Pertemuan II Sesi 1 : Pelaksanaan terapi tawa | 1. Pembukaan 2. Peserta di pandu oleh terapis melakukan tahapan terapi tawa | 13.00-13.50 14.00-14.30 |
| | Sesi 2 : <i>Follow up</i> terapi | 1. Melakukan <i>follow up</i> terkait terapi yang telah dilakukan 2. Peserta merefleksikan perasaan mereka setelah di berikan terapi | 14.35-15.00 |

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
| | Sesi 3 : Penutup | 1. Terapis mengarahkan peserta untuk membuat kesepakatan melakukan latihan terapi tawa dirumah (tugas rumah) 2. Penutup | |
| Pertemuan 3 Minggu 4 Juni 2017 | Sesi 1 : Pembukaan | 1. Pembukaan 2. Membahas tugas rumah | 13.30-14.00 |
| | Sesi 2 : Pelaksanaan terapi tawa | 1. Peserta di pandu oleh terapis melakukan tahapan terapi tawa | 14.05-14.50 15.05-15.30 |
| | Sesi 3 : <i>Follow up</i> terapi | 1. Melakukan <i>follow up</i> terkait terapi yang telah dilakukan 2. Peserta merefleksikan perasaan mereka setelah di berikan terapi | 15.35-15.55 |
| | Sesi 4 : Penutup dan kelanjutan tugas rumah | 1. Terapis mengarahkan peserta untuk kembali melakukan latihan terapi tawa dirumah (tugas rumah) 2. Penutup | |
| Pertemuan 4 Senin 5 Juni 2017 | Penutup dan Evaluasi | 1. Pembukaan 2. Refleksi diri masing masing peserta setelah menjalani proses terapi 3. <i>Post test</i> 4. Evaluasi | 15.00-16.30 |
| | | 5. Mengakhiri sesi terapi (penutupan) | |

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2. Pelaksanaan Eksperimen

Pelaksanaan eksperimen dilakukan pada tanggal 1,3,4 dan 5 Juni 2017 di Aula Sekre IPMITI yang bertepatan di Jl. Veteran No. 80 Umbulharjo Yogyakarta. Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya : alat tulis, *sound system*, *laptop* dan *LCD*. Pada pelaksanaan eksperimen terdapat 3 orang observer, satu observer mengamati 5 orang peserta.

Awalnya penelitian akan dilakukan selama dua minggu, dalam satu minggu akan dilakukan dua pertemuan, akan tetapi karena sulitnya mencari waktu yang pas (antara jadwal peserta dan psikolog) sehingga kegiatan ini dilakukan 4 hari berturut-turut dengan jeda satu hari pada pertemuan pertama dan kedua dikarenakan pada tanggal 2 juni 2017 terdapat acara di sekre IPMITI dan sebagian dari peserta diharuskan mengikuti kegiatan tersebut.

Selama pelaksanaan pelatihan terdapat beberapa kendala yang terjadi diantaranya ketidaktepatan waktu mulai pelatihan. Hal tersebut diakibatkan karena beberapa peserta yang datang terlambat. Keterlambatan peserta tersebut disebabkan oleh beberapa alasan diantaranya masih ada perkuliahan, ujian, mengerjakan tugas kelompok hingga ada yang terlambat karena alasan ketiduran.

Akan tetapi, secara keseluruhan berdasarkan hasil observasi dari ketiga observer dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pelatihan terapi

tawa berjalan dengan lancar dan tujuan dari masing-masing pertemuan tercapai dengan baik dan tidak terdapat satupun sesi yang terlewatkan.

3. Pengambilan Data *Post Test* dan *Follow Up*

Pada pertemuan terakhir setelah selesai pelatihan, peneliti segera melakukan *post test* pada seluruh peserta. Sedangkan untuk kelompok kontrol peneliti melakukan *post test* keesokan harinya yaitu pada hari selasa tanggal 6 Juni 2017. Kemudian dua minggu setelah penelitian berakhir dan *post test* peneliti melakukan pengukuran ulang *follow up* untuk menguji efektivitas terapi yang telah dilakukan.

C. Deskripsi Partisipan dan Data Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 29 orang mahasiswa yang terdiri dari 18 orang laki-laki dan 11 orang perempuan. Kemudian 29 partisipan ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu 14 orang pada kelompok eksperimen dan 15 orang pada kelompok kontrol, dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 7. Rincian Partisipan

| No | Nama (Inisial) | Jenis Kelamin | Kampus | Ket. |
|----|----------------|---------------|--------------------|---------------------|
| 1. | Ab | Laki-laki | Univ. Cokroaminoto | Kelompok Eksperimen |
| 2. | Ha | Perempuan | UIN Sunan Kalijaga | Kelompok Eksperimen |
| 3. | As | Laki-laki | Univ. Cokroaminoto | Kelompok Eksperimen |
| 4. | Hf | Laki-laki | Univ. Cokroaminoto | Kelompok Eksperimen |
| 5. | Sf | Perempuan | UIN Sunan Kalijaga | Kelompok Eksperimen |
| 6. | Am | Perempuan | UIN Sunan Kalijaga | Kelompok Eksperimen |

| | | | | |
|-----|----|-----------|-----------------------|---------------------|
| 7. | An | Laki-laki | Univ. Ahmad Dahlan | Kelompok Eksperimen |
| 8. | Wa | Laki-laki | Univ. Ahmad Dahlan | Kelompok Eksperimen |
| 9. | Ma | Laki-laki | UIN Sunan Kalijaga | Kelompok Eksperimen |
| 10. | Bu | Laki-laki | UIN Sunan Kalijaga | Kelompok Eksperimen |
| 11. | Br | Laki-laki | Univ. Ahmad Dahlan | Kelompok Eksperimen |
| 12. | Aw | Laki-laki | UIN Sunan Kalijaga | Kelompok Eksperimen |
| 13. | Fa | Perempuan | UIN Sunan Kalijaga | Kelompok Eksperimen |
| 14. | Ad | Perempuan | UIN Sunan Kalijaga | Kelompok Eksperimen |
| 15. | Da | Perempuan | UIN Sunan Kalijaga | Kelompok Kontrol |
| 16. | Ar | Laki-laki | Univ. Islam Indonesia | Kelompok Kontrol |
| 17. | Sa | Laki-laki | Univ. Islam Indonesia | Kelompok Kontrol |
| 18. | Na | Perempuan | UIN Sunan Kalijaga | Kelompok Kontrol |
| 19. | Sh | Laki-laki | UIN Sunan Kalijaga | Kelompok Kontrol |
| 20. | Su | Laki-laki | Univ. Ahmad Dahlan | Kelompok Kontrol |
| 21. | Az | Laki-laki | Univ. Ahmad Dahlan | Kelompok Kontrol |
| 22. | Im | Laki-laki | UIN Sunan Kalijaga | Kelompok Kontrol |
| 23. | As | Laki-laki | UIN Sunan Kalijaga | Kelompok Kontrol |
| 24. | Af | Laki-laki | UIN Sunan Kalijaga | Kelompok Kontrol |
| 25. | Ya | Perempuan | Univ. Ahmad Dahlan | Kelompok Kontrol |
| 26. | Nu | Perempuan | Univ. Islam Indonesia | Kelompok Kontrol |
| 27. | Sd | Laki-laki | UIN Sunan Kalijaga | Kelompok Kontrol |
| 28. | So | Perempuan | Univ. Islam Indonesia | Kelompok Kontrol |
| 29. | La | Perempuan | Univ. Islam | Kelompok |

D. Hasil dan Analisis Data

Data yang diperoleh berupa skor skala stres akulturatif yang diperoleh dari pengukuran *pre test*, *post test* dan *follow up* yang kemudian dianalisis menggunakan analisis SPSS, namun terlebih dahulu dilakukan uji asumsi untuk menentukan teknik statistik yang akan digunakan untuk menguji hipotesis.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ditujukan untuk mengetahui apakah skor variabel yang diteliti terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan pada masing-masing variabel penelitian, dengan menggunakan formula *kolmogorov smirnov test*. Jika dari uji normalitas ini menghasilkan $p > 0.05$, maka dapat dinyatakan bahwa data penelitian terdistribusi normal, dan sebaliknya jika $p \leq 0.05$, menunjukkan bahwa data penelitian tidak terdistribusi normal (Suseno, 2012). Hasil uji normalitas untuk skala stres akulturatif disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 8. Uji Normalitas Skala Stres Akulturatif

| Stres Akulturasi | <i>Kolmogorov-Smirnov</i> | Indikasi |
|-------------------|---------------------------|----------|
| <i>Pre-Post</i> | 0.200 | Normal |
| <i>Pre-Follow</i> | 0.200 | Normal |

Berdasarkan tabel diatas, hal ini menunjukkan bahwa data pada skala stres akulturatif *pre-post* adalah p sebesar 0.200 ($p > 0.05$) dan *pre-follow* adalah p sebesar 0.200 ($p > 0.05$), artinya sebaran data pada skala tersebut terdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas ditujukan untuk mengetahui apakah kelompok dalam penelitian tersebut homogen atau tidak. Kaidah yang digunakan dalam uji homogenitas adalah apabila $p > 0.05$, maka data tersebut dinyatakan homogen dan sebaliknya jika $p < 0.05$, maka data tersebut dinyatakan tidak homogen (Suseno, 2012). Uji homogenitas pada penelitian ini menunjukkan nilai *Levence Statistic* pada *pre-post* sebesar 0.551 dengan p sebesar 0.464 ($p > 0.05$) selanjutnya *Levence Statistic* pada *pre-follow* sebesar 0.257 dengan p sebesar 0.617 ($p > 0.05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen.

2. Uji Hipotesis

Diketahui bahwa data penelitian berdistribusi normal maka penelitian ini bersifat parametrik. Teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini adalah analisis statistik parametrik *Independent Sample t Test* untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara skor *pre test* dan *post test*, *pre test* dan *follow up*, serta *post test* dan *follow up*.

Hasil analisis dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis

| Sumber Data | T | P | Keterangan |
|-----------------------------|-------|-------|------------------|
| <i>Pre test – Post test</i> | 5.687 | 0.000 | Signifikan |
| <i>Pre test – Follow up</i> | 1.885 | 0.070 | Tidak signifikan |

Berdasarkan tabel diatas pada saat uji *pre test* dengan *post test* diperoleh ($p=0.000$) maka $p<0.05$ sehingga hasil dari uji *pre test* dan *post test* dinyatakan signifikan, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan terapi tawa. Kemudian, pada saat uji *pre test* dengan *follow up* diperoleh ($p=0.070$) maka $p>0.05$ sehingga hasil dari uji *pre test* dan *follow up* dinyatakan tidak signifikan, hal ini menunjukkan bahwa terjadi kenaikan skor stres akulturatif pada saat *follow up*.

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tawa untuk menurunkan stres akulturatif pada mahasiswa asal Thailand di Yogyakarta. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan bahwa terapi tawa berpengaruh terhadap penurunan stres akulturatif pada mahasiswa asal Thailand. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan signifikan pada skor stres akulturatif sebelum dan setelah diberikan terapi tawa.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan mean skor stres akulturatif pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan pelatihan terapi tawa yaitu dari 50.8 setelah *posttest* menjadi 44.7 begitupun ketika dibandingkan dengan mean setelah *follow up* dari 50.8 menjadi 48.6, hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor stres akulturatif setelah diberikan pelatihan terapi tawa. Sedangkan pada kelompok kontrol, mean skor stres akulturatif pada *pre test* sebesar 56.4 kemudian saat *post test* menjadi 63 dan dari *pre test* sebesar 56.4 saat *follow up* menjadi 59.8, hal ini menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan terapi tawa skor dari *pretest* menuju ke *post test* dan *follow up* meningkat. Berdasarkan hasil perbandingan skor mean antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat disimpulkan bahwa terapi tawa berpengaruh untuk menurunkan stres akulturatif.

Berdasarkan hasil analisis hipotesis menggunakan analisis parametrik uji *independent sample t test* yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan stres akulturatif sebelum dan setelah diberikan terapi tawa. Uji perbedaan dengan menggunakan *independent sample t test* pada skor *pretest* dan *posttest* menunjukkan perbedaan signifikansi $p=0.000$ ($p < 0.05$). Selanjutnya, uji perbedaan dengan menggunakan *independent sample t test* pada skor *pretest* dan *follow up* menunjukkan perbedaan signifikansi $p = 0.070$ ($p > 0.05$) artinya tidak signifikan.

Dari penjelasan hasil analisis statistik di atas membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti terbukti, yaitu terdapat pengaruh pemberian terapi tawa terhadap penurunan stres akulturatif. Hal ini dibuktikan oleh hasil uji hipotesis yang menunjukkan hasil signifikan. Akan tetapi dari hasil *follow up*, terdapat peningkatan skor sehingga hasil *follow up* tidak signifikan. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya variabel *extraneous* yang tidak dapat terkontrol oleh peneliti sehingga mempengaruhi efek terapi yang telah dilakukan, seperti pengaruh dari lingkungan maupun kondisi psikologis partisipan ketika mengerjakan *follow up*. Akan tetapi secara konsep, terapi tawa tetap memberikan pengaruh terhadap penurunan stres akulturatif pada mahasiswa asal Thailand di Yogyakarta.

Jika dilihat rata-rata skor yang diperoleh dari masing-masing partisipan terdapat penurunan skor sebelum dan setelah di berikan terapi tawa. Dari 14 orang partisipan pada kelompok eksperimen, 12 orang

diantaranya mengalami penurunan skor dari sebelum dan sesudah di berikan terapi tawa, hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh terapi tawa dalam menurunkan stres akulturatif pada partisipan. Hal ini juga diperkuat oleh hasil *gain score* pada kelompok kontrol, dari 15 orang partisipan di kelompok kontrol terdapat 11 orang partisipan yang mengalami peningkatan skor, 3 orang partisipan memperoleh skor tetap, dan 1 orang partisipan yang mengalami penurunan tanpa di berikan *treatment* terapi tawa. Sehingga hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akibat penerapan terapi tawa. Menurut asumsi peneliti, hal ini dikarenakan tertawa membuat seseorang merasa rileks dan memberikan rasa nyaman. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang di paparkan oleh Kataria, 2004 (dalam Manabung, 2015), bahwa satu putaran tawa dapat menurunkan tingkat hormon stres yaitu *cortisol* dan *epinephrine*. Selain itu, tertawa juga akan menghasilkan hormon *endorphin* yang berguna untuk memberikan rasa nyaman dan menurunkan stres.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan observer menunjukkan bahwa partisipan mengikuti pelatihan dengan serius, berhubung dalam pelatihan ini *treatment* yang dilakukan adalah terapi tertawa sehingga partisipan mengikuti setiap sesi dengan rileks dan santai. Pelatihan ini tidak membutuhkan pemikiran maupun kegiatan yang membuat jenuh, sehingga partisipan tidak merasa bosan dan mengikuti tahapan pelatihan ini dari awal hingga selesai. Ketika sesi refleksi, seorang partisipan

mengatakan bahwa menghadiri pelatihan ini sangat menyenangkan karena dapat mengurangi rasa stres yang dirasakan, terutama di minggu ini mereka sedang menghadapi ujian (Partisipan FA, 5 juni 2017). Hal ini didukung oleh pendapat Baihaqi, 2008 (dalam Manabung, 2015) bahwa terapi tawa merupakan cara untuk membantu seseorang dalam menghadapi masalah misalnya stres, marah dan jenuh.

Proses-proses yang dialami oleh partisipan selama pelatihan terapi tawa sangat berkaitan dengan penurunan stres akulturatif, yang mana aspek-aspek pada stres akulturatif meliputi perasaan cemas, *homesickness*, penolakan, kebingungan peran, kesulitan menerima perbedaan dan ketidakmampuan menyesuaikan diri dapat menyebabkan penurunan kondisi psikologis, kondisi fisik maupun kondisi sosial partisipan. Terapi tawa memicu pelepasan hormon endorfin yaitu hormon bahagia yang dapat memicu perasaan nyaman dan bahagia, sehingga dapat mengurangi tekanan stres yang dialami. Selain itu, terapi tawa juga dapat dijadikan sarana untuk melatih penguatan hubungan sosial. Dalam hal ini, terapi tawa dapat melatih seseorang untuk dapat menumbuhkan koneksi emosional dengan orang lain disekitarnya sehingga dapat tercipta sebuah ikatan positif. Ikatan ini bertindak sebagai penyangga yang kuat terhadap stres, ketidaksetujuan dan kekecewaan (Olivia dan Noverina, 2011).

Hasil penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya. Desinta (2013) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terapi tawa berpengaruh dalam menurunkan stres yang dialami oleh pasien

penderita hipertensi. Selanjutnya Matofhani dan Wahyuni (2012) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa terapi tawa efektif untuk menurunkan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo dan Nurtjahjanti (2012) yang menunjukkan bahwa terapi tawa berpengaruh terhadap penurunan stres kerja pada karyawan di PT KAI. Penurunan stres kerja tersebut dipengaruhi oleh komitmen dan kesediaan subjek dalam menerapkan terapi tawa.

Keberhasilan penelitian ini sangat didukung oleh keseriusan dan antusias partisipan selama mengikuti pelatihan. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan keseriusan subjek dalam mengikuti instruksi dari terapis ketika melakukan tahap terapi tawa dari awal hingga selesai dan ketika mengisi lembar refleksi diri di akhir pertemuan. Selain itu penelitian ini menggunakan pendekatan kelompok yang juga mendukung keberhasilan dalam penelitian ini, karena melalui pendekatan kelompok partisipan memiliki dukungan sosial dari anggota kelompok serta tidak merasa sendiri, ini juga menjadi sarana bagi peserta untuk belajar berkomunikasi dengan orang lain dan melakukan hal bersama-sama di dalam sebuah kelompok. Dan tidak kalah penting adalah hasil *professional judgement* terhadap modul pelatihan yang peneliti gunakan.

Demikian pembahasan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti menyadari bahwa masih terdapat sangat banyak keterbatasan dalam menjalankan penelitian, diantaranya peneliti kesulitan mencari partisipan dalam jumlah yang banyak, sehingga ketika *try out*

sebaran skala menjadi tidak luas. Selanjutnya keterbatasan lainnya adalah waktu pelaksanaan penelitian, penelitian ini akan lebih maksimal jika *treatment* yang dapat dilakukan lebih sering dan dalam kurun waktu yang lama. Kemudian terakhir, peneliti merasa kesulitan dalam mengontrol variabel *ekstraneous* yang dimungkinkan dapat terjadi dalam penelitian ini, hal ini juga di mungkinkan karena keterbatasan peneliti dalam mengontrol aktivitas serta pengaruh dari lingkungan yang dialami partisipan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data statistik dengan *sig.* sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terapi tawa efektif untuk menurunkan stres akulturatif pada mahasiswa Thailand di Yogyakarta.

B. Saran

Penelitian ini telah diupayakan untuk dilakukan dengan maksimal, akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu peneliti menyarankan :

1. Bagi Subjek Penelitian

Setelah pelatihan berakhir, apabila subjek mengalami situasi dan suasana perasaan yang kurang baik, maka subjek dapat menerapkan teknik terapi tawa yang telah di pelajari untuk memperbaiki suasana hati. Selanjutnya, subjek diharapkan dapat meluangkan waktu untuk melatih diri dalam mengelola stres yang dirasakan. Subjek juga disarankan untuk lebih sering melatih komunikasi dalam kehidupan sehari-hari dengan orang-orang dilingkungan sekitar menggunakan beberapa teknik yang dipelajari selama proses pelatihan misalkan tersenyum, menyapa dan lain-lain.

2. Bagi Psikolog

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai stres yang disebabkan oleh *stressor* dari proses akulturasi dan penerapan terapi tawa sebagai upaya untuk mengatasinya.

3. Bagi Calon Mahasiswa Luar Negeri

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kondisi psikologis mahasiswa yang mengalami gegar budaya atau stres akulturatif, sehingga hal ini dapat diantisipasi oleh calon mahasiswa agar lebih mempersiapkan diri secara psikologis.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Akan lebih baik jika pelatihan ini dilakukan dengan melibatkan lebih banyak subjek penelitian serta waktu yang lebih intensif. Dalam penelitian terkait tema yang serupa, perlu dilakukan kajian lebih lanjut mengenai efek terapi tawa terhadap stres akulturatif. Selain itu, kontrol variabel *ekstraneous* lebih diperketat untuk mengetahui perubahan yang terjadi lebih maksimal. Selanjutnya akan lebih baik jika peneliti selanjutnya mengangkat tema serta menggunakan faktor lain dari stres akulturatif untuk mengatasi stres akulturatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarasari, N. H., Nashori, F., dan Kumolohadi, R. (2014). Terapi Tawa untuk Mengurangi Emosi Marah Pada Caregiver Lansia. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 6 (1) , 69-80.
- Arnold, C.A. (2014). Music and Acculturation :Using Culture-focused Music Therapy to Address the Adverse Effect of Acculturative Stress. *Theses*. University Honors.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas, edisi empat*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Berry, J.W. (1999). *Psikologi Lintas Budaya*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajawali Press.
- Cogan, R. (1987). Effect of Laughter and Relaxation on Discomfort Threshold. *Journal of Behavioral Medicine*. 10 (2) ,139-144, DOI : 10.1007/BF00846422.
- Cook, T.D. dan Campbell, D.T. (1979). *Quasi-Experimentation : Design and Analysis for Field Settings*. Rand McNally, Chicago, Illinois.
- Dayaksini, T. dan Yuniardi, S. (2012). *Psikologi Lintas Budaya*. Malang : UMM Press.
- Desinta, S. dan Ramdhani, N. (2013). Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*. 40 (1), 15-27.
- Feist, G.J. dan Rosenberg, E.L. (2009). *Psychology*. Mc Graw Hill.
- Furnham, A. dan Bochner, S. (1986). *Culture Shock, Psychological Reaction to Unfamiliar Environment*. New York : Cambridge.
- Indriani, E. (2012). *Culture Adjustment Training* untuk Mengatasi *Culture Shock* pada Mahasiswa Baru yang Berasal dari Luar Jawa Barat. *INSAN*. 14 (3), 149-158.
- Ko, H.J dan Youn, C.H. (2011). Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly. *Geriatr Gerontol International*. doi: 10.1111/j.1447-0594.2010.00680.x

- Latipun.(2015). *Psikologi Eksperimen, edisi ketiga*. Malang : UMM Press
- Manabung, S. N .(2015). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gorontalo. *Skripsi*. Universitas Negeri Gorontalo.
- Mathofani,W. dan Wahyuni,S.E. (2011). Terapi Tertawa dan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Fakultas Keperawatan USU. *Skripsi*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara Medan.
- Matsumoto, D. dan Juang, L. (2008). *Culture and Psychology. Fourth Edition*. Belmont: Thomson Higher Education.
- Mulyana, D.(2006). *Komunikasi Antar Budaya : Panduan Berkomunikasi dengan Orang-Orang Berbeda Budaya*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Mustafa, Z. (2009). *Mengurai Variabel Hingga Instrumenisasi*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Myers, A. dan Hansen, C.H. (2002). *Experimental Psychology 5th ed*. USA : Thomson Wadsworth.
- Nasirudeen, Josephine,K., Adeline,L., Seng, L. dan Ling, H. .(2014). Acculturative Stress among Asian International Student in Singapore. *Journal of International Student*. 4(4), 363-373.
- Nadzir, N.M. (2011). The Source Of Acculturative Stress Among International Students. *Thesis*. Universiti Utara Malaysia.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A. dan Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal edisi kelima jilid 1*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Neuman,W.L. (2007). *Basic of Social Research : Qualitative and Quantitative Approach, second edition*. Pearson Education, Inc.
- Olivia,F dan Noverina,A. (2011). *Menyeimbangkan Otak Kanan Dan Otak Kiri Dengan Tertawa*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Pinel, John P.J. (2012). *Biopsikologi Edisi Ketujuh*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Putra, R. S. (2009). Stres Akulturatif Pada Mahasiswa Luar Jawa di Semarang di Tinjau dari Dukungan Sosial dan Self Efficacy. *Thesis*. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Prasetyo,R.A dan Nurtjahjanti,H .(2012).Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api. *Jurnal Psikologi Undip*. 11 (1), 59-7.

- Robbins, S.P. (2006). *Perilaku Organisasi 2*. Jakarta : PT Prehalindo.
- Saputra, E.A. (2014). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Stres Psikologi Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa PSIK di STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. *Skripsi*. Program Studi Keperawatan Stikes Ngudi Waluyo Ungaran.
- Sarafino, E.P. (1998). *Health Psychosocial Interaction*. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. 5th ed. New York: John Willey & Sons, Inc.
- Satish, P.D. (2012). Laughter Therapy World Laughter Day – First Sunday of May). *Journal of Parmaceutical and Scientific Innovation*. 1(1), 23-24.
- Schafer, W. (1998). *Stress Management for Wellness*. New York : Wadsworth Group.
- Setyawan, T. (2012). *Terapi Sehat dengan Tertawa*. Jakarta : Gramedia.
- Shiraev, E.B. dan Levy, D.A.. (2012). *Psikologi Lintas Kultural: Pemikiran Kritis dan Terapan Modern (edisi keempat)*. Jakarta Kencana Prenada Media Group.
- Simanungkalit, B dan Pasaribu, B. (2007). *Terapi Tawa*. Jakarta : Penerbit Papas Sinar Sinanti.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental; Konsep Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Penerbit C.V Andi Offset
- Suryandari, N. (2012). Culture Shock Communication Mahasiswa Perantauan Di Madura. *Jurnal Komunikasi Massa*. Vol 1 ISSN : 1411-268x
- Suseno, Miftahun N. (2012). *Statistika : Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta : Ash- Shaff.
- Susetyo, D.P.B. (2010). *Stereotip dan Relasi Antar Kelompok*. Cetakan pertama. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Suwidagdho, D. (2016). Efektivitas Terapi Tawa Untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas XI di SMA 11 Yogyakarta. *Artikel e-Journal*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tse, Mimi M. Y. (2010). Humor Therapy: Relieving Chronic Pain and Enhancing Happiness for Older Adults. SAGE-Hindawi Access to Research. *Journal of Aging Research*. Volume 2010, Article ID 343574, 9 pages doi:10.4061/2010/343574.
- Tsytzarev, S.V., & Krichmar, L. (2000). Relationship of perceived culture shock, length of stay in the US, depression and self-esteem in elderly Russian speaking immigrants. *Journal of Social Distress and the Homeless*, 9 (1), 35-49.

Veling. (2007). Discrimination and The Incidence of Psychotic Disorders Among Ethnic Minorities in The Netherlands. *International Journal of Epydemiology*. 36 (761-768)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMAN

Andol (2009). *Terapi Tertawa*. Diakses pada tanggal 16 April 2016 dari <http://m.epochtimes.co.id>.

Kamus Besar Bahasa Indonesia Online <http://kbbi.web.id/akulturasi>

Terapi tawa. (2010). *Terapi Tawa*. Diakses pada tanggal 16 April 2016 dari http://www.holisticonline.com/Humor_Therapy/humor_therapy_introduction.htm.

Palma, J.R.D. (2002). *Laughter as Medicine*. Diakses pada tanggal 16 April 2016 dari www.hemodialysis-inc.com/readings/laughter.pdf.



Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akulturasi

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 37 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 37 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .746 | 21 |

Item Statistics

| | Mean | Std. Deviation | N |
|----------|------|----------------|----|
| VAR00003 | 2.86 | .751 | 37 |
| VAR00006 | 3.11 | 1.022 | 37 |
| VAR00007 | 3.08 | .954 | 37 |
| VAR00008 | 2.05 | .880 | 37 |
| VAR00011 | 2.27 | .769 | 37 |
| VAR00012 | 2.22 | .787 | 37 |
| VAR00019 | 1.97 | .645 | 37 |
| VAR00021 | 2.70 | .845 | 37 |
| VAR00022 | 2.49 | 1.070 | 37 |
| VAR00023 | 2.35 | .789 | 37 |
| VAR00024 | 2.14 | 1.110 | 37 |
| VAR00030 | 2.00 | .667 | 37 |
| VAR00035 | 2.41 | .956 | 37 |
| VAR00038 | 2.16 | 1.068 | 37 |
| VAR00040 | 3.32 | .784 | 37 |
| VAR00041 | 1.89 | .658 | 37 |
| VAR00047 | 2.68 | .973 | 37 |
| VAR00049 | 2.46 | .730 | 37 |
| VAR00056 | 2.43 | .987 | 37 |

| | | | |
|----------|------|------|----|
| VAR00058 | 2.54 | .767 | 37 |
| VAR00060 | 2.41 | .865 | 37 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| VAR00003 | 48.68 | 50.947 | .333 | .734 |
| VAR00006 | 48.43 | 63.086 | -.557 | .804 |
| VAR00007 | 48.46 | 62.866 | -.574 | .800 |
| VAR00008 | 49.49 | 48.201 | .500 | .721 |
| VAR00011 | 49.27 | 48.814 | .529 | .721 |
| VAR00012 | 49.32 | 50.281 | .376 | .731 |
| VAR00019 | 49.57 | 58.863 | -.423 | .774 |
| VAR00021 | 48.84 | 47.029 | .633 | .711 |
| VAR00022 | 49.05 | 43.997 | .700 | .698 |
| VAR00023 | 49.19 | 47.213 | .669 | .710 |
| VAR00024 | 49.41 | 44.692 | .618 | .705 |
| VAR00030 | 49.54 | 51.144 | .367 | .733 |
| VAR00035 | 49.14 | 62.731 | -.565 | .800 |
| VAR00038 | 49.38 | 44.020 | .701 | .698 |
| VAR00040 | 48.22 | 49.285 | .472 | .725 |
| VAR00041 | 49.65 | 50.845 | .406 | .731 |
| VAR00047 | 48.86 | 47.676 | .481 | .721 |
| VAR00049 | 49.08 | 49.077 | .536 | .722 |
| VAR00056 | 49.11 | 47.988 | .448 | .724 |
| VAR00058 | 49.00 | 47.722 | .639 | .713 |
| VAR00060 | 49.14 | 46.176 | .695 | .706 |

Scale Statistics

| Mean | Variance | Std. Deviation | N of Items |
|-------|----------|----------------|------------|
| 51.54 | 55.089 | 7.422 | 21 |

| SUB | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A6 | A7 | A8 | A9 | A10 | A11 | A12 | A13 | A14 | A15 | A16 | A17 | A18 | A19 | A20 | A21 | A22 | A23 | A24 | A25 | A26 | A27 | A28 | A29 | A30 | A31 | A32 | A33 | A34 | A35 | A36 | A37 | A38 | A39 | A40 | A41 | A42 | A43 | A44 | A45 | A46 | A47 | A48 | A49 | A50 | A51 | A52 | A53 | A54 | A55 | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|---|
| sub 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| sub 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | | | | | | |
| sub 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | | | | | | | | |
| sub 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | | | | | | | | |
| sub 5 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | | | | |
| sub 6 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | | | | | |
| sub 7 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | | | | |
| sub 8 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | |
| sub 9 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | | | | | |
| sub 10 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | | | | | |
| sub 11 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | | | | |
| sub 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | |
| sub 13 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | |
| sub 14 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | | | |
| sub 15 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | | | |
| sub 16 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | | | | |
| sub 17 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 2 | | | | |
| sub 18 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | | | | | |
| sub 19 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| sub 20 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| sub 21 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| sub 22 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| sub 23 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | | |
| sub 24 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | | | |
| sub 25 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| sub 26 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| sub 27 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | | | |
| sub 28 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | | | |
| sub 29 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | |
| sub 30 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| sub 31 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | |
| sub 32 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| sub 33 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| sub 34 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| sub 35 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| sub 36 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1</ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Tabulasi data *Pre test* Kelompok Eksperimen

| SUBJEK(E) | A3 | A6 | A7 | A8 | A11 | A12 | A19 | A21 | A22 | A23 | A24 | A30 | A35 | A38 | A40 | A41 | A47 | A49 | A56 | A58 | A60 | Jumlah |
|-----------|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
| abd | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 55 |
| aes d | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 63 |
| burh | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 61 |
| asr | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 53 |
| afw | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 57 |
| hft | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 41 |
| bubu | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 44 |
| wae | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 44 |
| sof | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 42 |
| aes m | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 54 |
| fata | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 50 |
| han | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 42 |
| ameen | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 51 |
| mapose | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 55 |

Tabulasi data *Pre test* Kelompok Kontrol

| SUBJEK(K) | A3 | A6 | A7 | A8 | A11 | A12 | A19 | A21 | A22 | A23 | A24 | A30 | A35 | A38 | A40 | A41 | A47 | A49 | A56 | A58 | A60 | jumlah |
|-----------|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
| yame | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 61 |
| lail | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 50 |
| nrl | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 52 |
| soph | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 53 |
| dws | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 58 |
| sufan | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 50 |
| amr | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 64 |
| skr | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 54 |
| ans | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 60 |
| affn | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 60 |
| nae | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 55 |
| sale | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 56 |
| sufi | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 54 |
| azz | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 60 |
| imrn | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 59 |

Tabulasi Data *Post test* Kelompok Eksperimen

| SUBJEK(E) | A3 | A6 | A7 | A8 | A11 | A12 | A19 | A21 | A22 | A23 | A24 | A30 | A35 | A38 | A40 | A41 | A47 | A49 | A56 | A58 | A60 | Jumlah |
|-----------|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
| Abd | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 50 |
| aes d | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 43 |
| Burh | 2 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 52 |
| Asr | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 42 |
| Afw | 3 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 56 |
| Hft | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 43 |
| Bubu | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 39 |
| Wae | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 46 |
| Sof | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 40 |
| aes m | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 46 |
| Fata | 2 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 46 |
| Han | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 36 |
| ameen | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 43 |
| Mapose | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 45 |

Tabulasi Data *Post test* Kelompok Kontrol

| SUBJEK(K) | A3 | A6 | A7 | A8 | A11 | A12 | A19 | A21 | A22 | A23 | A24 | A30 | A35 | A38 | A40 | A41 | A47 | A49 | A56 | A58 | A60 | Jumlah |
|-----------|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
| yame | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 68 |
| lail | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 64 |
| nrl | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 65 |
| soph | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 67 |
| dws | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 63 |
| sufan | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 64 |
| amr | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 64 |
| skr | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 67 |
| ans | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 63 |
| affn | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 60 |
| nae | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 61 |
| sale | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 66 |
| sufi | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 59 |
| azz | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 60 |
| imrn | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 54 |

Tabulasi Data *Follow Up* Kelompok Eksperimen

| SUBJEK(E) | A3 | A6 | A7 | A8 | A11 | A12 | A19 | A21 | A22 | A23 | A24 | A30 | A35 | A38 | A40 | A41 | A47 | A49 | A56 | A58 | A60 | Jumlah |
|-----------|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
| abd | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 50 |
| aes d | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 49 |
| burh | 2 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 49 |
| asr | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 59 |
| afw | 3 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 50 |
| hft | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 42 |
| bubu | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 54 |
| wae | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 34 |
| sof | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 53 |
| aes m | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 44 |
| fata | 1 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 49 |
| han | 1 | 4 | 4 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 51 |
| ameen | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 47 |
| mapose | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 50 |

Tabulasi Data *Follow Up* Kelompok Kontrol

| SUBJEK(K) | A3 | A6 | A7 | A8 | A11 | A12 | A19 | A21 | A22 | A23 | A24 | A30 | A35 | A38 | A40 | A41 | A47 | A49 | A56 | A58 | A60 | Jumlah |
|-----------|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
| yame | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 60 |
| lail | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 67 |
| nrl | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 59 |
| soph | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 69 |
| dws | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 48 |
| sufan | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 61 |
| amr | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 57 |
| skr | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 | 61 |
| ans | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 63 |
| affn | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 60 |
| nae | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 62 |
| sale | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 62 |
| sufi | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 51 |
| azz | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 57 |
| imrn | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 61 |



Modul Terapi Tawa Untuk

Disusun Oleh :

Menurunkan Stres Akulturatif

Mentari

Rakhmawati Putri

13710037



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2017

1. Pendahuluan

Pengertian stres menurut kamus psikologi adalah suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu (Chaplin, 2011). Stres akulturatif merupakan suatu keadaan psikologis berupa reaksi negatif akibat ketidakmampuan seorang individu dalam bertahan di sebuah budaya yang baru atau berbeda. Kesulitan adaptasi dengan budaya baru, kemampuan bahasa yang minim, serta kesulitan dalam berinteraksi dengan orang sekitar, menyebabkan stresor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami tekanan atau stres. Stres karena ketidakmampuan dalam bertahan di sebuah budaya atau kultur yang berbeda disebut “Stres Akulturatif”. Gejala yang ditimbulkan oleh stres akulturatif meliputi : perasaan rindu pada keluarga, teman, dan pengalaman individu ditempat asal, timbul perasaan cemas, terasing, kehilangan, anggapan adanya perbedaan nilai, kesulitan berkomunikasi, putus asa, frustrasi, dan depresi (Shiraev & Levi, 2012).

Penanggulangan stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi, dimana pada terapi non-farmakologi salah satunya terdapat terapi tertawa. Terapi tertawa adalah ekspresi jiwa atau emosional yang diperlihatkan melalui raut wajah dan bunyi-bunyian tertentu (Prasetyo dan Nurtjahjanti, 2012). Terapi tawa adalah suatu terapi untuk mencapai kegembiraan di dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, atau senyuman yang menghiasi wajah, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran yang lancar sehingga dapat mencegah penyakit dan memelihara kesehatan. Perasaan rileks akibat terapi tawa ini dapat mengurangi tegang pada saraf dan otot serta mengurangi stres.

Oleh karena itu, peneliti menerapkan terapi tawa sebagai upaya untuk mengatasi stres yang diakibatkan oleh ketidakmampuan beradaptasi dalam sebuah budaya atau lingkungan baru (stres akulturatif).

2. Tujuan

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas terapi tawa untuk menurunkan stres akulturatif pada mahasiswa/i asal Thailand di Yogyakarta.

3. Karakteristik subjek penelitian

- a. Mahasiswa/i asal Thailand yang tinggal menetap dan menempuh pendidikan di Yogyakarta.
- b. Memiliki indikasi mengalami stres akulturatif,
- c. Tidak sedang menjalani terapi psikologis lainnya yang bertujuan untuk pengelolaan stres,
- d. Memiliki kemauan dan bersedia berpartisipasi mengikuti terapi tawa.

4. Pelaksanaan terapi

A. Kriteria terapis

- a. Psikolog yang memahami tentang konsep terapi untuk menurunkan stres
- b. Memiliki pengalaman dalam melakukan penanganan berupa terapi psikologis maupun pelatihan pada mahasiswa
- c. Pernah menjadi terapis atau pendamping terapis dalam pendampingan mahasiswa
- d. Memiliki kemampuan interpersonal yang baik dan memiliki beberapa kualifikasi sebagai terapis seperti ceria, hangat dan penuh penerimaan.

B. Peran Terapis

Terapis berperan untuk mengarahkan peserta, mampu membuat kelompok termotivasi untuk mengikuti dan melakukan sesi kegiatan, memahami keinginan peserta dan mampu menciptakan suasana yang nyaman antar peserta. Fasilitator juga diharapkan mampu menjaga kerahasiaan, komunikatif, ramah dan sopan.

C. Kriteria observer

Mahasiswa Psikologi yang telah lulus matakuliah observasi dan menguasai teknik observasi.

D. Peran observer

Peran observer yaitu mengamati serta mencatat segala aktivitas yang tampak di lapangan serta memberikan perhatian khusus untuk mengamati jalannya kegiatan dan peserta.



Pertemuan I

(Building Rapport dan kontrak)

A. Tujuan

1. Peserta, terapis, observer dan peneliti saling mengenal satu sama lain
2. Membangun kepercayaan
3. Membentuk norma kelompok yang wajib dilakukan oleh semua anggota kelompok
4. Peserta mengetahui kegiatan apa yang akan dilakukan
5. Peserta memahami apa itu terapi tawa serta manfaatnya

B. Metode : Diskusi dan tanya jawab

C. Waktu : 65 Menit

D. Alat Bantu

1. Modul
2. *Guide* observasi
3. Daftar hadir
4. Alat tulis
5. *Name tag*

E. Prosedur

1. Terapis membuka pertemuan pertama dengan salam dan menyapa peserta terlebih dahulu agar tercipta hubungan yang akrab dan hangat dengan para peserta serta ucapan terima kasih atas kehadiran dan partisipasi peserta.

“Assalamualaikum wr.wb... sawadikhaap... selamat sore teman-teman sekalian..bagaimana kabarnya hari ini? Sebelumnya saya mengucapkan terima kasih kepada teman-teman semua karena telah berkenan hadir dan menyempatkan waktunya untuk ikut berpartisipasi dalam pelatihan ini”

2. Terapis memandu para peserta dan tim observer untuk saling memperkenalkan diri

“Selanjutnya kita berkenalan terlebih dahulu yaa, ada pepatah mengatakan “tak kenal maka tak sayang” karena itu kita akan saling berkenalan terlebih dahulu supaya lebih akrab. Dimulai dari saya, perkenalkan nama saya.....

3. Terapis menjelaskan tentang tujuan dan proses dari kegiatan yang akan dilakukan
“Jadi, teman-teman semua tujuan kita berkumpul disini adalah untuk bersama-sama ikut serta dalam kegiatan pelatihan yang akan saya berikan dan akan dibantu oleh teman-teman saya yang lainnya. pertemuan ini akan dilakukan kurang lebih 5 kali pertemuan dengan waktu sesuai dengan kesepakatan bersama. Dalam setiap pertemuannya membutuhkan waktu kurang lebih satu sampai dua jam saja”.

4. Terapis menjelaskan pentingnya aturan dan tata tertib pada kegiatan yang akan dilakukan, dan mengajak peserta untuk bersama-sama membuat aturan dan tata tertib sesuai dengan kesepakatan dan meminta peserta untuk memberikan tanggapan.

“Teman-teman sekalian, sebelum kegiatan ini dilakukan, perlu adanya suatu aturan dan tata tertib selama pelatihan berlangsung. Tujuannya agar proses pelatihan tidak terjadi gangguan dan untuk menumbuhkan keseriusan serta tanggung jawab bersama-sama. Kira-kira apa saja yang perlu kita sepakati agar semuanya merasa nyaman?”.

5. Terapis menjelaskan secara singkat mengenai apa itu terapi tawa serta manfaat dilakukannya terapi tawa

“Teman-teman sekalian sudah pernah mendengar istilah terapi tawa belum....? nah terapi tawa adalah..... manfaat terapi tawa yaitu....

6. Penutup

“Teman-teman, untuk sesi pertemuan ini kita cukupkan sampai disini dulu yaa, setelah istirahat kita akan melanjutkan dengan sesi psikoedukasi, semangat terus yaa...”



(Psikoedukasi)

A. Tujuan

Peserta memiliki pengetahuan lebih lanjut mengenai apa itu terapi tawa dan bagaimana manfaatnya, sehingga memunculkan *insight* dan keinginan peserta untuk mengikuti terapi

B. Metode : presentasi dan tanya jawab

C. Waktu : 60 Menit

D. Alat Bantu

1. Modul
2. *Guide* observasi
3. Daftar hadir
4. *Name tag*
5. Laptop berisi materi
6. LCD

E. Prosedur

1. Terapis membuka pertemuan dengan salam dan menyapa peserta terlebih dahulu agar tercipta hubungan yang akrab dan hangat dengan para peserta serta ucapan terima kasih atas kehadiran dan partisipasi peserta.

“Assalamualaikum wr.wb... sawadikhaap... selamat sore teman-teman sekalian.. bertemu lagi dengan saya..nah kita akan melanjutkan sesi di pertemuan hari ini, sebelumnya saya ucapkan terimakasih untuk kesediaan teman-teman berada disini, terimakasih untuk semangat nya, kalian luar biasa... setelah ini kita akan masuk pada sesi psikoedukasi....”

2. Terapis membuka sesi psikoedukasi

“Nah teman-teman, sekarang kita langsung masuk ke sesi psikoedukasi, melalui psikoedukasi ini kita akan bersama-sama memahami lebih lanjut apa sih terapi tawa itu, sebelumnya kan kita sudah sedikit membahas mengenai terapi tawa dan manfaatnya, sekarang kita akan membahas lebih lanjut mengenai terapi tawa.

3. Terapis melakukan presentasi mengenai terapi tawa menggunakan media presentasi power point

“Terapi tawa merupakan..... bagaimana teman-teman, sudah bisa di pahami ya, terapi tawa itu apa dan apa saja manfaatnya bagi kita, gimana temen-temen penasaran nggak terapi tawa ini pelaksanaannya gimana? Temen-temen ingin mencobanya? Kalo temen-temen penasaran dengan terapi tawa ini, jangan lewatkan latihan terapi tawa hingga selesai yaa....

4. Penutup

“Hari ini cukup sekian, saya merasa sangat senang sekali bisa bertemu dengan teman-teman yang luar biasa..saya mengucapkan terima kasih banyak atas kehadiran dan partisipasi teman-teman sekalian...pada pertemuan selanjutnya kita akan melakukan latihan terapi tawa.. baiklah kita tutup peretemuan ini dengan membaca hamdalah “Alhamdulillahirabbil’aalamiin” semoga bermanfaat. Wassalamualaikum”

Pertemuan II

(Pelaksanaan terapi tawa)

A. Tujuan

1. Peserta mengikuti instruksi terapis dan melakukan tahapan terapi tawa
2. Peserta mampu melakukan rangkaian tahapan terapi tawa
3. Mengetahui bagaimana perasaan peserta setelah diberikan terapi
4. Melihat pengaruh emosi peserta setelah diberikan terapi
5. Peserta mampu melakukan terapi tawa secara mandiri dirumah

B. Metode : terapi dan diskusi

C. Waktu : 75 menit

D. Alat bantu : Laptop (berisi musik) dan speaker

E. Prosedur :

1. Terapis membuka pertemuan dengan salam dan menyapa peserta dan tidak lupa memberi ucapan terima kasih atas kehadiran dan partisipasi peserta pada hari ini.

“Assalamualaikum wr.wb... sawadikhaap... selamat sore teman-teman sekalian..bagaimana kabarnya hari ini? bertemu lagi dengan saya. Saya mengucapkan terima kasih kepada teman-teman semua karena telah berkenan hadir dan menyempatkan waktunya untuk ikut berpartisipasi dalam pelatihan hari ini”

2. Terapis mengawali tahapan awal terapi tawa yaitu latihan pemanasan yang terdiri dari pernafasan (*breathing*) dan relaksasi fisik (*physical relaxation*).

*“baiklah teman-teman sekarang kita langsung saja memulai latihan terapi tawa yaa, latihan ini diawali dengan latihan pernafasan (*breathing*).*

Tahap 1 : *Breathing* (Pernafasan)

“Posisikan diri anda senyaman mungkin... senyaman menurut Anda yang membuat anda merasa rileks dan santai. Mari sejenak kita tundukkan kepala berdoa kepada yang maha kuasa semoga apa yang akan kita lakukan hari ini dapat membawa manfaat bagi diri kita. Berdoa dimulai... selesai.”

“Sekarang saya minta Anda untuk melakukan pernafasan, ikuti instruksi saya, silahkan tarik nafas yang dalam melalui hidung.... hembuskan melalui mulut... sekali lagi tarik nafas dalam melalui hidung... keluarkan melalui mulut... ok bagus sekali”.

1. Langkah Pertama

Pemanasan dengan tepuk tangan serentak semua peserta, sambil mengucapkan ho ho ho... ha ha ha ...

“Mari kita tepuk tangan semuanya..... (prok..prok..prok) ucapkan ho...ho..ho.. ha..ha..haaa”.

“Ulangi sekali lagi.... tepuk tangan semuanya..... (prok..prok..prok) ucapkan ho...ho..ho.. ha..ha..haaa”.

“Ok terimakasih... bagus sekali....”

2. Langkah Kedua

Melakukan pernapasan dengan mengambil napas melalui hidung, lalu napas ditahan selama 15 detik dengan pernapasan perut. Kemudian keluarkan perlahan-lahan melalui mulut, dilakukan lima kali berturut-turut.

“Selanjutnya saya minta anda melakukan pernafasan perut... silahkan ambil nafas melalui hidung lalu tahan selama 15 detik... kemudian hembuskan perlahan-lahan melalui mulut”

“Ulangi sekali lagi ... silahkan ambil nafas melalui hidung lalu tahan selama 15 detik... kemudian hembuskan perlahan-lahan melalui mulut”
(Lakukan 5 x berturut-turut).

“oke bagus sekali... selanjutnya kita akan melakukan relaksasi fisik (physical relaxation), siap semuanya?”

Tahap 2 : Physical Relaxation

3. Langkah Ketiga.

“Putar engsel bahu Anda ke depan dan ke arah belakang” (5 x)

“Kemudian Anggukkan kepala Anda ke bawah sampai dagu hampir menyentuh dada” (5 x)

“Lalu dongakkan kepala Anda ke atas belakang” (5 x)

“Lalu silahkan menoleh ke kiri dan ke kanan. Lakukan secara perlahan” (5 x)

“Terakhir peregangan, sekarang putar pingang Anda ke arah kanan kemudian tahan beberapa saat, lalu kembali ke posisi semula. Kemudian kearah kiri, tahan.. lalu kembali ke posisi semula” (5 x)

Peregangan juga dapat dilakukan dengan otot-otot bagian tubuh lainnya. Semua gerakan dilakukan masing-masing lima kali.

“Good, bagus sekali teman-teman..... tahap pemanasan sudah selesai, gimana perasaannya ? nah sekarang kita akan masuk ke tahapan inti terapi tawa, semangaaat”

3. Terapis memandu peserta untuk melakukan tahapan inti terapi tawa yang terdiri dari 13 langkah.

Tahap 3 : Inti

4. Langkah Keempat: **Tawa Bersemangat.**

Terapis memberikan aba-aba untuk memulai tawa, 1, 2, 3.... semua orang tertawa serempak. Jangan ada yang tertawa lebih dulu atau belakangan, harus kompak seperti nyanyian koor.

“Sekarang saya akan memberikan aba-aba untuk memulai tawa, dalam hitungan ketiga saya minta anda tertawa serentak, tidak boleh ada yg duluan maupun belakangan, saya akan mulai menghitung ...1..2..3... hahahahaha.. ok bagus sekali”

Dalam tawa ini tangan diangkat ke atas beberapa saat lalu diturunkan dan diangkat kembali, sedangkan kepala agak mendongak ke belakang. Melakukan tawa ini harus bersemangat.

Jika tawa bersemangat akan berakhir maka terapis mengeluarkan kata, *ho ho ho..... ha ha ha.....* beberapa kali sambil bertepuk tangan.

Setiap selesai melakukan satu tahap dianjurkan menarik napas secara pelan dan dalam.

5. Langkah Kelima: **Tawa Sapaan**

Terapis memberikan aba-aba agar peserta tertawa dengan suara-suara sambil mendekat dan bertegur sapa satu sama lainnya.

“Sekarang saya Minta anda untuk saling memandang teman di sebelah/disamping anda... sapa teman anda sambil tertawa pelan...”

“Kemudian tarik nafas dalam..... hembuskan melalui mulut.... ok bagus sekali”

6. Langkah Keenam: **Tawa Penghargaan**

“Silahkan buat lingkaran kecil dengan menghubungkan ujung jari telunjuk dengan ujung ibu jari Anda ”

“Kemudian gerakkan tangan ke depan dan ke belakang sambil memandang teman disamping anda dengan melayangkan tawa manis sehingga terlihat seperti memberikan penghargaan kepada orang yang dituju.”

Kemudian terapis dan peserta bersama-sama mengucapkan, *“ho ho ho... ha ha ha ...”* sekaligus bertepuk tangan.

“Selanjutnya silahkan tarik napas secara pelan dan dalam buat tubuh anda menjadi kembali tenang.”

7. Langkah Ketujuh: **Tawa Satu Meter**

“Selanjutnya julurkan tangan kiri ke samping tegak lurus dengan badan Anda, sementara tangan kanan melakukan gerakan seperti melepaskan anak panah”

“Lalu tangan ditarik ke belakang seperti menarik anak panah dan dilakukan dalam tiga gerakan pendek, sambil mengucapkan ae..... ae.....aeee.... lalu tertawa lepas dengan merentangkan kedua tangan dan kepala agak mendongak serta tertawa dari perut. Gerakan seperti ini dilakukan ke arah kiri lalu ke kanan.”

(Ulangi hal serupa antara 2 hingga 4 kali)

Setelah selesai kembali menarik napas secara pelan dan dalam.

8. Langkah Kedelapan: **Tawa Milk Shake.**

“Selanjutnya anda diminta seolah-olah sedang memegang dua gelas berisi susu, yang satu di tangan kiri dan satu di tangan kanan”.

“Lalu susu dituang dari gelas yang satu ke gelas yang satunya sambil mengucapkan Aeee.... dan kembali dituang ke gelas yang awal sambil mengucapkan aeeee.....”

“Setelah itu, lakukan gerakan seperti minum susu”. (4x)

“lalu bertepuk tangan seraya mengucapkan, ho ho ho ha ha ha”

“Kembali lakukan tarik nafas pelan dan dalam.”

9. Langkah Kesembilan: **Tawa Hening tanpa Suara.**

“Pada tawa ini anda diminta untuk membuka mulut selebar-lebarnya seolah-olah tertawa lepas tetapi tanpa suara, sekaligus saling memandang satu sama lain dan membuat berbagai gerakan dengan telapak tangan serta menggerak-gerakkan kepala dengan mimik-mimik lucu.”

Dalam melakukan tawa hening ini otot-otot perut bergerak cepat seperti melakukan gerak tawa lepas.

“Kemudian silahkan tarik napas pelan dan dalam.”

10. Langkah Kesepuluh: **Tawa Bersenandung dengan Bibir Tertutup**

“Selanjutnya anda diminta untuk tertawa bersenandung, dengan cara bergumam hmmmmmm..... dengan mulut tetap tertutup, sehingga akan terasa bergema di dalam kepala.”

“Dalam melakukan senandung ini anda diminta untuk saling berpandangan dan saling membuat gerakan-gerakan yang lucu”

“Kemudian silahkan kembali menarik napas dalam dan pelan”.

11. Langkah Kesebelas: **Tawa Ayunan**

“Anda diminta membuat formasi melingkar”

“Kemudian mundur dua meter sambil tertawa, untuk memperbesar lingkaran dan kembali maju sekaligus mengeluarkan ucapan, ae ae aeeeeeee..... “

“Angkat tangan anda dan serempak tertawa lepas dan pada saat yang sama anda diminta untuk melambaikan tangan masing-masing”

“Selanjutnya silahkan kembali pada posisi semula, dan melanjutkan gerakan maju ke tengah dan mengeluarkan ucapan, Aee..... Oooo.... Ee-Uu..... sambil tertawa lepas.”

(Lakukan 4x)

“Kembali menarik napas dalam dan pelan.”

12. Langkah Keduabelas: **Tawa Singa.**

“Selanjutnya anda diminta melakukan tawa singa... sekarang silahkan buka mulut anda lebar-lebar dan lidah dijulurkan ke luar semaksimal mungkin, mata dibuka lebar seperti melotot, dan tangan diangkat ke depan di mana jari-jari di baut seperti akan mencakar, seolah-olah seperti singa mau mencakar mangsanya, sambil melakukan tawa dari perut.”

“Kembali gerakan menarik napas secara dalam dan pelan.”

13. Langkah Ketigabelas: **Tawa Ponsel.**

“Selanjutnya silahkan berkumpul menjadi dua kelompok, yang saling berhadapan dan masing-masing seolah-olah memegang handphone.”

“Kemudian anda diminta saling menyeberang sambil memegang handphone sembari tertawa sambil saling berpandangan dan setelah itu kembali ke posisi semula.”

“Kemudian tarik napas dalam dan pelan.”

14. Langkah Keempatbelas: **Tawa Bantahan**

“Sekarang anda kembali diminta untuk membuat dua kelompok, anggota kelompok dibagi dalam dua bagian yang bersaing dengan dibatasi jarak.”

(dibagi dalam kelompok pria dan wanita)

“Dalam kelompok, anda diminta saling berpandangan sekaligus tertawa dan saling menuding dengan jari telunjuk kepada kelompok dihadapan anda.”

“Kemudian tarik napas dalam dan pelan agar anda kembali segar dan tenang.”

15. Langkah Kelimabelas: **Tawa Memaafkan**

“Selanjutnya saya minta anda memegang cuping telinga masing-masing sekaligus menyilangkan lengan dan berlutut diikuti dengan tawa.”

“Muatan dari tawa ini adalah anda diminta untuk saling memaafkan satu sama lain jika ada perselisihan.”

“Selanjutnya tarik napas dalam dan pelan.”

16. Langkah Keenambelas: **Tawa Bertahap**

“Selanjutnya silahkan posisikan diri anda mendekat pada saya.”

“Selanjutnya silahkan tersenyum, kemudian secara bertahap menjadi tertawa ringan, berlanjut menjadi tawa sedang dan terakhir menjadi tertawa lepas penuh semangat.”

Ketika melakukan tawa ini sesama anggota saling berpandangan.

(Tawa ini dilakukan selama satu menit)

“Kemudian tarik napas dalam pelan”.

17. Langkah Ketujuhbelas: **Tawa dari Hati ke Hati.**

“Tawa ini merupakan sesi terakhir dari tahapan terapi ini”.

“Sekarang saya minta anda saling berpegangan tangan sambil berdekatan sekaligus bersama-sama tertawa dengan saling bertatapan dengan perasaan lega.”

“Anda diperbolehkan untuk saling bersalaman atau berpelukan sehingga terjalin rasa keakraban yang mendalam.”

Kemudian terapis mengarahkan peserta untuk serentak meneriakan
“semangat.. semangat...!!!”

Ending

“Itu adalah akhir dari sesi terapi tawa , sekarang saya minta anda untuk kembali pada posisi rileks, senyaman mungkin menurut anda.... lalu tarik nafas dalam, hembuskan melalui mulut. Ulangi sekali lagi, tarik nafas dalam..... kemudian hembuskan perlahan melalui mulut.... baik bagus sekali.... terimakasih.....”

Tepuk tangan (Prok prok prok)

4. Terapis mengarahkan peserta untuk merefleksikan apa yang dirasakan setelah melakukan proses terapi. Terapis bertanya kepada masing-masing peserta bagaimana perasaan mereka setelah melakukan terapi tawa.

“Bagaimana perasaannya teman-teman? Setelah melakukan terapi tawa ?”

5. Terapis menutup dan mengakhiri sesi di pertemuan III dan memberikan tugas rumah berupa tugas untuk melakukan terapi tawa secara mandiri di rumah.

“Nah, teman-teman untuk pertemuan hari ini cukup sampai disini dulu, terimakasih untuk semangatnya hari ini, kalian luar biasa, untuk pertemuan selanjutnya saya mau ngasih tugas nih ketemen-temen, kira-kira bisa nggak yaa kalo kita latihan mandiri untuk melakukan terapi tawanya di rumah, disaat sedang santai mungkin temen-temen bisa mempraktekan beberapa tahapan terapi tawa yang kalian ingat. Bisa yaa teman-teman? Saya yakin kalian pasti bisa...semangaaat... baiklah, kita akhiri sesi di pertemuan hari ini dengan mengucapkan hamdalah “Alhamdulillahil’alamiin”, saya

selaku terapis beserta teman-teman observer memohon undur diri dan memohon maaf apabila ada salah kata dan ucapan, sekali lagi terimakasih untuk waktu dan semangatnya, semoga kegiatan kita hari ini bermanfaat, wassalamualaikum wr.wb.



Pertemuan III

(Pelaksanaan terapi tawa)

A. Tujuan

1. Membahas tugas rumah apakah peserta mampu mempraktekan terapi tawa secara mandiri dirumah
2. Peserta mengikuti instruksi terapis dan melakukan tahapan terapi tawa
3. Peserta semakin mahir dalam melakukan rangkaian tahapan terapi tawa
4. Mengetahui bagaimana perasaan peserta setelah diberikan terapi
5. Melihat pengaruh emosi peserta setelah diberikan terapi
6. Memantapkan diri peserta untuk melakukan terapi tawa secara berkelanjutan (*continue*)

B. Metode : Diskusi, Terapi dan refleksi secara lisan

C. Waktu : 105 menit

D. Alat bantu : Laptop (berisi musik) dan speaker

E. Prosedur :

1. Terapis membuka pertemuan pertama dengan salam dan menyapa peserta terlebih dahulu agar tercipta hubungan yang akrab dan hangat dengan para peserta serta ucapan terima kasih atas kehadiran dan partisipasi peserta.
“Assalamualaikum wr.wb... sawadikhaap... selamat sore teman-teman sekalian..bagaimana kabarnya hari ini? Sebelumnya saya mengucapkan terima kasih kepada teman-teman semua karena telah berkenan hadir dan menyempatkan waktunya untuk ikut berpartisipasi dalam pelatihan ini”
2. Terapis membahas mengenai tugas rumah yang di berikan pada pertemuan sebelumnya.

“Nah teman-teman bagaimana tugas rumahnya? Sudah mencoba melakukan sendiri di rumah? Bagaimana perasaannya?”

3. Terapis mengawali tahapan awal terapi tawa yaitu latihan pemanasan yang terdiri dari pernafasan (*breathing*) dan relaksasi fisik (*physical relaxation*).

*“baiklah teman-teman sekarang kita langsung saja memulai latihan terapi tawa lagi yaa, sama seperti pertemuan sebelumnya latihan ini diawali dengan latihan pernafasan (*breathing*).*

Tahap 1 : *Breathing* (Pernafasan)

“Posisikan diri anda senyaman mungkin... senyaman menurut Anda yang membuat anda merasa rileks dan santai. Mari sejenak kita tundukkan kepala berdoa kepada yang maha kuasa semoga apa yang akan kita lakukan hari ini dapat membawa manfaat bagi diri kita. Berdoa dimulai... selesai.”

“Sekarang saya minta Anda untuk melakukan pernafasan, ikuti instruksi saya, silahkan tarik nafas yang dalam melalui hidung.... hembuskan melalui mulut... sekali lagi tarik nafas dalam melalui hidung... keluarkan melalui mulut... ok bagus sekali”.

1. Langkah Pertama

Pemanasan dengan tepuk tangan serentak semua peserta, sambil mengucapkan ho ho ho... ha ha ha ...

*“Mari kita tepuk tangan semuanya..... (*prok..prok..prok*) ucapkan ho...ho..ho.. ha..ha..haaa”.*

*“Ulangi sekali lagi.... tepuk tangan semuanya..... (*prok..prok..prok*) ucapkan ho...ho..ho.. ha..ha..haaa”.*

“Ok terimakasih... bagus sekali.... ”

2. Langkah Kedua

Melakukan pernapasan dengan mengambil napas melalui hidung, lalu napas ditahan selama 15 detik dengan pernapasan perut. Kemudian keluarkan perlahan-lahan melalui mulut, dilakukan lima kali berturut-turut.

“Selanjutnya saya minta anda melakukan pernafasan perut... silahkan ambil nafas melalui hidung lalu tahan selama 15 detik... kemudian hembuskan perlahan-lahan melalui mulut”

“Ulangi sekali lagi ... silahkan ambil nafas melalui hidung lalu tahan selama 15 detik... kemudian hembuskan perlahan-lahan melalui mulut”

(Lakukan 5 x berturut-turut).

“oke bagus sekali... selanjutnya kita akan melakukan relaksasi fisik (physical relaxation), siap semuanya?”

Tahap 2 : Physical Relaxation

3. Langkah Ketiga.

“Putar engsel bahu Anda ke depan dan ke arah belakang” (5 x)

“Kemudian Anggukkan kepala Anda ke bawah sampai dagu hampir menyentuh dada” (5 x)

“Lalu dongakkan kepala Anda ke atas belakang” (5 x)

“Lalu silahkan menoleh ke kiri dan ke kanan. Lakukan secara perlahan” (5x)

“Terakhir peregangan, sekarang putar pingang Anda ke arah kanan kemudian tahan beberapa saat, lalu kembali ke posisi semula. Kemudian kearah kiri, tahan.. lalu kembali ke posisi semula” (5 x)

*Peregangan juga dapat dilakukan dengan otot-otot bagian tubuh lainnya.

Semua gerakan dilakukan masing-masing lima kali.*

“Good, bagus sekali teman-teman..... tahap pemanasan sudah selesai, gimana perasaannya ? nah sekarang kita akan masuk ke tahapan inti terapi tawa, semangat”

4. Terapis memandu peserta untuk melakukan tahapan inti terapi tawa yang terdiri dari 13 langkah.

Tahap 3 : Inti

4. Langkah Keempat: Tawa Bersemangat.

Terapis memberikan aba-aba untuk memulai tawa, 1, 2, 3.... semua orang tertawa serempak. Jangan ada yang tertawa lebih dulu atau belakangan, harus kompak seperti nyanyian koor.

“Sekarang saya akan memberikan aba-aba untuk memulai tawa, dalam hitungan ketiga saya minta anda tertawa serentak, tidak boleh ada yg duluan maupun belakangan, saya akan mulai menghitung ...1..2..3... hahahahaha.. ok bagus sekali”

Dalam tawa ini tangan diangkat ke atas beberapa saat lalu diturunkan dan diangkat kembali, sedangkan kepala agak mendongak ke belakang. Melakukan tawa ini harus bersemangat.

Jika tawa bersemangat akan berakhir maka terapis mengeluarkan kata, *ho ho ho..... ha ha ha.....* beberapa kali sambil bertepuk tangan.

Setiap selesai melakukan satu tahap dianjurkan menarik napas secara pelan dan dalam.

5. Langkah Kelima: Tawa Sapaan

Terapis memberikan aba-aba agar peserta tertawa dengan suara-suara sambil mendekat dan bertegur sapa satu sama lainnya.

“Sekarang saya Minta anda untuk saling memandang teman di sebelah/disamping anda... sapa teman anda sambil tertawa pelan...”

“Kemudian tarik nafas dalam..... hembuskan melalui mulut.... ok bagus sekali”

6. Langkah Keenam: **Tawa Penghargaan**

“Silahkan buat lingkaran kecil dengan menghubungkan ujung jari telunjuk dengan ujung ibu jari Anda ”

“Kemudian gerakkan tangan ke depan dan ke belakang sambil memandang teman disamping anda dengan melayangkan tawa manis sehingga terlihat seperti memberikan penghargaan kepada orang yang dituju.”

Kemudian terapis dan peserta bersama-sama mengucapkan, *“ho ho ho... ha ha ha ...”* sekaligus bertepuk tangan.

“Selanjutnya silahkan tarik napas secara pelan dan dalam buat tubuh anda menjadi kembali tenang.”

7. Langkah Ketujuh: **Tawa Satu Meter**

“Selanjutnya julurkan tangan kiri ke samping tegak lurus dengan badan Anda, sementara tangan kanan melakukan gerakan seperti melepaskan anak panah”

“Lalu tangan ditarik ke belakang seperti menarik anak panah dan dilakukan dalam tiga gerakan pendek, sambil mengucapkan ae..... ae.....aeee.... lalu tertawa lepas dengan merentangkan kedua tangan dan kepala agak mendongak serta tertawa dari perut. Gerakan seperti ini dilakukan ke arah kiri lalu ke kanan.”

(Ulangi hal serupa antara 2 hingga 4 kali)

Setelah selesai kembali menarik napas secara pelan dan dalam.

8. Langkah Kedelapan: **Tawa Milk Shake.**

“Selanjutnya anda diminta seolah-olah sedang memegang dua gelas berisi susu, yang satu di tangan kiri dan satu di tangan kanan”.

“Lalu susu dituang dari gelas yang satu ke gelas yang satunya sambil mengucapkan Aeee.... dan kembali dituang ke gelas yang awal sambil mengucapkan aeeee.....”

“Setelah itu, lakukan gerakan seperti minum susu”. (4x)

“lalu bertepuk tangan seraya mengucapkan, ho ho ho ha ha ha”

“Kembali lakukan tarik nafas pelan dan dalam.”

9. Langkah Kesembilan: **Tawa Hening tanpa Suara.**

“Pada tawa ini anda diminta untuk membuka mulut selebar-lebarnya seolah-olah tertawa lepas tetapi tanpa suara, sekaligus saling memandang satu sama lain dan membuat berbagai gerakan dengan telapak tangan serta menggerak-gerakkan kepala dengan mimik-mimik lucu.”

Dalam melakukan tawa hening ini otot-otot perut bergerak cepat seperti melakukan gerak tawa lepas.

“Kemudian silahkan tarik napas pelan dan dalam.”

10. Langkah Kesepuluh: **Tawa Bersenandung dengan Bibir Tertutup**

“Selanjutnya anda diminta untuk tertawa bersenandung, dengan cara bergumam hmmmmmm..... dengan mulut tetap tertutup, sehingga akan terasa bergema di dalam kepala.”

“Dalam melakukan senandung ini anda diminta untuk saling berpandangan dan saling membuat gerakan-gerakan yang lucu”

“Kemudian silahkan kembali menarik napas dalam dan pelan”.

11. Langkah Kesebelas: **Tawa Ayunan**

“Anda diminta membuat formasi melingkar”

“Kemudian mundur dua meter sambil tertawa, untuk memperbesar lingkaran dan kembali maju sekaligus mengeluarkan ucapan, ae ae aeeeeeee..... “

“Angkat tangan anda dan serempak tertawa lepas dan pada saat yang sama anda diminta untuk melambaikan tangan masing-masing”

“Selanjutnya silahkan kembali pada posisi semula, dan melanjutkan gerakan maju ke tengah dan mengeluarkan ucapan, Aee..... Oooo.... Ee-Uu..... sambil tertawa lepas.”

(Lakukan 4x)

“Kembali menarik napas dalam dan pelan.”

12. Langkah Keduabelas: **Tawa Singa.**

“Selanjutnya anda diminta melakukan tawa singa... sekarang silahkan buka mulut anda lebar-lebar dan lidah dijulurkan ke luar semaksimal mungkin, mata dibuka lebar seperti melotot, dan tangan diangkat ke depan di mana jari-jari di baut seperti akan mencakar, seolah-olah seperti singa mau mencakar mangsanya, sambil melakukan tawa dari perut.”

“Kembali gerakan menarik napas secara dalam dan pelan.”

13. Langkah Ketigabelas: **Tawa Ponsel.**

“Selanjutnya silahkan berkumpul menjadi dua kelompok, yang saling berhadapan dan masing-masing seolah-olah memegang handphone.”

“Kemudian anda diminta saling menyeberang sambil memegang handphone sembari tertawa sambil saling berpandangan dan setelah itu kembali ke posisi semula.”

“Kemudian tarik napas dalam dan pelan.”

14. Langkah Keempatbelas: **Tawa Bantahan**

“Sekarang anda kembali diminta untuk membuat dua kelompok, anggota kelompok dibagi dalam dua bagian yang bersaing dengan dibatasi jarak.”

(dibagi dalam kelompok pria dan wanita)

“Dalam kelompok, anda diminta saling berpandangan sekaligus tertawa dan saling menuding dengan jari telunjuk kepada kelompok dihadapan anda.”

“Kemudian tarik napas dalam dan pelan agar anda kembali segar dan tenang.”

15. Langkah Kelimabelas: **Tawa Memaafkan**

“Selanjutnya saya minta anda memegang cuping telinga masing-masing sekaligus menyilangkan lengan dan berlutut diikuti dengan tawa.”

“Muatan dari tawa ini adalah anda diminta untuk saling memaafkan satu sama lain jika ada perselisihan.”

“Selanjutnya tarik napas dalam dan pelan.”

16. Langkah Keenambelas: **Tawa Bertahap**

“Selanjutnya silahkan posisikan diri anda mendekat pada saya.”

“Selanjutnya silahkan tersenyum, kemudian secara bertahap menjadi tertawa ringan, berlanjut menjadi tawa sedang dan terakhir menjadi tertawa lepas penuh semangat.”

Ketika melakukan tawa ini sesama anggota saling berpandangan.

(Tawa ini dilakukan selama satu menit)

“Kemudian tarik napas dalam pelan”.

17. Langkah Ketujuhbelas: **Tawa dari Hati ke Hati.**

“Tawa ini merupakan sesi terakhir dari tahapan terapi ini”.

“Sekarang saya minta anda saling berpegangan tangan sambil berdekatan sekaligus bersama-sama tertawa dengan saling bertatapan dengan perasaan lega”

“Anda diperbolehkan untuk saling bersalaman atau berpelukan sehingga terjalin rasa keakraban yang mendalam.”

Kemudian terapis mengarahkan peserta untuk serentak meneriakkan
“semangat.. semangat...!!!”

Ending

“Itu adalah akhir dari sesi terapi tawa , sekarang saya minta anda untuk kembali pada posisi rileks, senyaman mungkin menurut anda.... lalu tarik nafas dalam, hembuskan melalui mulut. Ulangi sekali lagi, tarik nafas dalam..... kemudian hembuskan perlahan melalui mulut.... baik bagus sekali.... terimakasih.....”

Tepuk tangan (Prok prok prok)

5. Terapis mengarahkan peserta untuk merefleksikan apa yang dirasakan setelah melakukan proses terapi. Terapis bertanya kepada masing-masing peserta bagaimana perasaan mereka setelah melakukan terapi tawa.

“Bagaimana perasaannya teman-teman? Setelah melakukan terapi tawa ?”

6. Terapis menutup dan mengakhiri sesi di pertemuan III dan memberikan tugas rumah lagi yaitu berupa tugas untuk melakukan terapi tawa secara mandiri di rumah.

“Nah, teman-teman untuk pertemuan hari ini cukup sampai disini dulu, terimakasih untuk semangatnya hari ini, kalian luar biasa, untuk pertemuan selanjutnya saya mau memberi tugas lagi nih, sama seperti sebelumnya saya mau meminta temen-temen latihan mandiri untuk melakukan terapi tawanya

di rumah, disaat sedang santai mungkin temen-temen bisa mempraktekan beberapa tahapan terapi tawa yang kalian ingat. Bisa yaa teman-teman? Saya yakin kalian pasti bisa...semangaat... pertemuan selanjutnya adalah pertemuan kita yang terakhir, semoga semangat kita tidak pudar yaa, kalo bisa lebih semangat lagi.... baiklah, kita akhiri sesi di pertemuan hari ini dengan mengucapkan hamdallah “Alhamdulillahirabbil’aalamiin”, saya selaku terapis beserta teman-teman observer memohon undur diri dan memohon maaf apabila ada salah kata dan ucapan, sekali lagi terimakasih untuk waktu dan semangatnya, semoga kegiatan kita hari ini bermanfaat, wassalamualaikum wr.wb.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Pertemuan IV
(Penutup dan Evaluasi)

A. Tujuan :

1. Mengetahui bagaimana perasaan peserta setelah diberikan terapi selama 2 pertemuan dan penugasan di rumah
2. Melihat pengaruh emosi peserta sebelum dan setelah diberikan terapi
3. *Post-test* dengan menggunakan skala
4. Mengevaluasi rangkaian kegiatan mulai dari pertemuan I hingga pertemuan terakhir
5. Menutup terapi dan pertemuan awal hingga akhir

B. Metode : Refleksi dan pengisian lembar skala

C. Waktu : 95 menit

D. Alat bantu : Skala

E. Prosedur :

1. Terapis membuka sesi pertemuan hari ini dengan mengucapkan salam dan menyapa peserta.

“Assalamualaikum wr.wb... sawadikhaap... selamat sore teman-teman sekalian..bagaimana kabarnya hari ini? bertemu lagi dengan saya.... Sebelumnya saya mengucapkan terima kasih kepada teman-teman semua karena telah berkenan hadir dan menyempatkan waktunya untuk ikut berpartisipasi dalam pelatihan ini”

2. Terapis membahas mengenai tugas rumah yang diberikan pada pertemuan sebelumnya, serta mengarahkan peserta untuk merefleksikan proses terapi tawa yang telah dilakukan pada pertemuan-pertemuan sebelumnya.

“Nah teman-teman bagaimana tugas rumahnya? Sudah mencoba melakukan sendiri di rumah? Bagaimana perasaannya? selain tugas dirumah kita kan sudah melakukan dua kali latihan terapi tawa bersama-sama, bagaimana perasaan teman-teman?”

3. Terapis dibantu oleh observer untuk membagikan lembaran *post-test* pada peserta.

“Teman-teman sekalian, sekarang saya meminta teman-teman untuk mengisi lembar skala ini, silahkan isi identitas teman-teman sekalian boleh nama inisial, dan jangan lupa untuk membaca petunjuk pengisian terlebih dahulu yaa.”

4. Terapis beserta seluruh anggota kelompok mengevaluasi rangkaian kegiatan mulai dari pertemuan I hingga pertemuan terakhir

“Hari ini adalah sesi pertemuan kita yang terakhir, kira-kira mulai dari pertemuan pertama hingga hari ini, apakah ada kesan-kesan yang ingin teman-teman sampaikan? mulai dari pertemuan pertama hingga saat ini, kira-kira hal apa saja yang teman-teman rasakan? teman-teman dipersilahkan jika ingin bertanya ataupun memberi saran.....”

5. Penutup seluruh sesi pertemuan

“Teman-teman semua, dengan ini saya menutup seluruh rangkaian pertemuan kita mulai dari pertemuan pertama hingga hari ini dengan mengucapkan hamdallah “Alhamdulillah rabbil’alamiin”, saya selaku terapis beserta teman-teman observer mohon undur diri dari hadapan teman-teman semuanya, terimakasih untuk semangat teman-teman semua mulai dari pertemuan pertama hingga pertemuan hari ini, kalian hebat.. kalian luar biasa... semoga rangkaian aktivitas kita selama ini bermanfaat bagi kita

semua...amiiin saya beserta teman-teman observer memohon maaf yang sebesar-besarnya apabila dalam proses kita bersama di empat pertemuan ini terdapat kesalahan baik dalam perkataan maupun perbuatan. Sampai jumpa lagi, semoga kita masih dapat bertemu di lain kesempatan.

Wasalamualaikum wr.wb”

Selesai



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

CURRICULUM VITAE

A. Profil

Nama : Mentari Rakhmawati Putri
Tempat, tanggal lahir : Jambi, 21 November 1995
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jl. Amangkurat RT 31 RW 08 No 83 Kel. Tj Pinang Kec.
Jambi Timur Kota Jambi
Email : rahmatari47@gmail.com
Nomor HP : 0822-2598-9260

B. Riwayat Pendidikan

| | |
|--------------------------|-----------|
| SD Negeri 13 Jambi Timur | 2001-2007 |
| Mts N Model Jambi | 2007-2010 |
| MAN Model Jambi | 2010-2013 |
| UIN Sunan Kalijaga | 2013-2017 |

C. Pengalaman Organisasi

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia | 2013-2016 |
| Organisasi Daerah Jambi (KAMANJAYO) | 2013-2017 |

D. Pengalaman Kerja

| | |
|--|------|
| Magang di PPOB Nusantara (tiga bulan) | 2015 |
| Magang di BPJS Ketenagakerjaan (satu minggu) | 2015 |