

**TERTAWA SEBAGAI MEDIA TERAPI
DEPRESI PADA LANJUT USIA
(Studi Kasus Pada Empat Lansia di Taman Pembinaan Lansia
Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta)**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial Islam

Disusun Oleh:

MUHAMMAD SHOLIHUDDIN ZUHDI

NIM : 07220026

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2011



KEMENTERIAN AGAMA RI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Marsda Adisucipto, Telepon (0274) 515856 Fax (0274) 52230
Yogyakarta 55221

PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor: UIN.02/DD/PP.00.9/ 217 /2011

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

**TERTAWA SEBAGAI MEDIA TERAPI DEPRESI PADA LANJUT USIA
(Studi Kasus Pada Empat Lansia di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban
R.W. XIV Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta)**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

N a m a : Muhammad Sholihuddin Zuhdi
Nomor Induk Mahasiswa : 07220026
Telah dimunaqasyahkan pada : Senin, 24 Januari 2011

Nilai Munaqasyah : **A/B (delapan puluh lima koma delapan tiga)**

dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga.

TIM MUNAQASYAH

Pembimbing

Nailul Falah, S.Ag., M.Si.
NIP. 19721001 199803 1 003

Penguji I

Drs. Abdullah, M.Si.
NIP.19640204 199203 1 004

Penguji II

Muhsin, S.Ag., MA
NIP. 19700403 200312 1 001

Yogyakarta, 07 Februari 2011

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Fakultas Dakwah
Dekan



Prof. Dr. H. N. Bahri Ghazali, MA
NIP. 19551123 198503 1 002



SURAT PERETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi

Lamp. : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Dakwah

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Muhammad Sholihuddin Zuhdi

NIM : 07220026

Judul Skripsi : **TERTAWA SEBAGAI MEDIA TERAPI DEPRESI (Studi Kasus Pada Empat Lansia di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta)**

Dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi S1 (Sarjana Strata Satu) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi/tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Yogyakarta, 12 Januari 2010

Dosen Pembimbing

Nailul Falah, S. Ag, M.Si

NIP. 19721001 199803 1 003

MOTTO

إِن أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِنَفْسِكُمْ وَإِن أَسَأْتُمْ فَلَهَا^ج

Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri dan jika kamu berbuat jahat, maka (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri.

(*Al-Qur'an, Surat Al-Isra': 7*)¹

¹ Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemah*, (Surabaya: Surya Cipta Perkasa, 1993), hlm. 283.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini aku persembahkan kepada:

- 1. Ayahanda dan Ibunda yang telah membimbing dan selalu memberikan do'a dalam setiap langkahku.*
- 2. Adikku Binti Faridatus Sholihah yang selalu memberi dukungan dan menghiburku*
- 3. Almamater tercinta Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*

ABSTRAK

TERTAWA SEBAGAI MEDIA TERAPI DEPRESI (Studi Kasus Pada Empat Lansia di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta)

Pada umumnya para usia lanjut akan banyak mengalami penurunan-penurunan. Dari banyak penurunan tersebut akan menyebabkan berbagai efek negatif dalam perkembangan mental pada usia lanjut dan jika berkepanjangan akan mengakibatkan depresi, sehingga sangat memerlukan bantuan untuk menghadapi hal tersebut.

Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta merupakan lembaga yang mempunyai visi sosial yaitu meningkatkan kesejahteraan sosial lansia Wirosaban RW XIV yang meliputi kesehatan, ekonomi, agama, dan kebudayaan. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan sosial di Taman Pembinaan lansia adalah menggunakan tertawa sebagai media terapi depresi. Cara tersebut merupakan cara efektif untuk membantu warga lansia Wirosaban RW XIV yang sedang menghadapi depresi. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penyusun mengajukan beberapa pertanyaan sebagai rumusan masalah, yaitu : Bagaimana tertawa digunakan sebagai metode terapi depresi di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta? Bagaimana efektifitas tertawa sebagai media terapi depresi di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta?

Adapun metode penelitian yang penyusun gunakan adalah *diskriptif-kualitatif* dan dapat menghasilkan penemuan sebagai berikut : [1] Bentuk terapi tertawa yang digunakan di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta adalah [a] sekelompok orang melakukan kegiatan tertawa bersama-sama, dengan menggunakan permainan-permainan yang dapat membuat anggota tertawa secara spontan [b] sekelompok orang tidak harus berusaha untuk tertawa, namun tertawa yang digunakan disini tertawa sejati yang lebih dalam dan lebih spontan, serta lebih mengalir dari tubuh. [2] Tertawa dapat efektif untuk membantu orang yang mengalami depresi karena setelah tertawa seseorang mengalami perubahan suasana hati yang awalnya gundah dan gelisah menjadi lebih nyaman, tekanan darah yang semulanya tinggi menjadi turun hingga normal.

Harapan penyusun, penelitian ini /dapat memberikan sumbangan berharga bagi Konselor Islam sebagai cara yang inovatif dalam membantu klien yang sedang memiliki masalah terhadap kondisi jiwanya dan dapat memberikan pengetahuan kepada para pembaca.

Kata kunci : Tertawa, Terapi Depresi, Lansia

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan ma'udah-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ TERTAWA SEBAGAI MEDIA TERAPI DEPRESI (Studi Kasus Pada Empat Lansia di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta)”. Shalawat serta salam kami haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman Jahiliah menuju zaman terang menerang yaitu Agama Islam.

Penyusun yakin bahwa proses penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, partisipasi dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penyusun menyampaikan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA. selaku Dekan Fakultas Dakwah yang telah membimbing dan memberi arahan pendidikan
2. Bapak Nailul Falah, S.Ag., M.Si. selaku ketua jurusan
3. Segenap Dosen dan Karyawan Fakultas Dakwah
4. Bapak Nailul Falah, S.Ag., M.Si. selaku pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan masukan dan arahan dengan penuh kesabaran sehingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak Drs. Suripno, BBA. selaku ketua Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta

6. Ayahanda dan Ibunda beserta adikku tercinta (Binti Faridatus Sholihah)
7. Teman-teman senasib seperjuangan dari Magelang, Blitar, Cilacap, Padang, Lampung, Kalimantan Barat dan Kediri yang selalu berkomitmen dalam segala hal, memberikan motivasi dan selalu menghibur
8. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Atas segala keikalasan dan jasa baiknya, penyusun menghanturkan banyak terimakasih. Semoga bantuan, bimbingan, koreksi, dan do'a yang diberikan menjadi amal sholeh dan mendapat balasan dari Allah SWT.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, masih banyak terdapat kekurangan yang harus diperbaiki. Untuk itu, saran dan masukan yang membangun dari berbagai pihak sangat kami harapkan.

Yogyakarta, 24 Januari 2011

Penyusun

Muhammad Sholihuddin Zuhdi
NIM.07220026

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI DARI PEMBIMBING | iii |
| SURAT PERNYATAAN | iv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN | vi |
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Penegasan Judul | 1 |
| B. Latar Belakang Masalah | 5 |
| C. Rumusan Masalah | 10 |
| D. Tujuan Penelitian | 10 |
| E. Kegunaan Penelitian | 11 |
| F. Tinjauan Pustaka | 12 |
| G. Kerangka Teori | 14 |
| H. Metode Penelitian | 31 |
| I. Sistematika Pembahasan | 37 |

| | |
|--|-----------|
| BAB II SEJARAH DAN PERKEMBANGAN TERTAWA SEBAGAI MEDIA TERAPI DEPRESI TAMAN PEMBINAAN LANSIA WIROSABAN RW XIV, SOROSUTAN, UMBULHARJO, YOGYAKARTA | 39 |
| A. Sejarah Dan Perkembangan Tertawa Sebagai Media Terapi Depresi Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta | 39 |
| 1. Sejarah dan Perkembangan Tertawa Sebagai Media Terapi | 39 |
| 2. Sifat Dasar dan Tujuan Tertawa Sebagai Media Terapi | 39 |
| 3. Tujuan Tertawa Sebagai Media Terapi Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta | 41 |
| 4. Visi dan Misi Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta | 42 |
| 5. Program Taman Pembinaan lansia RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta | 42 |
| 6. Struktur Organisasi Taman Pembinaan lansia RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta | 43 |
| B. Keadaan Tenaga Ahli, Anggota, dan Tenaga Administrasi | 48 |
| 1. Keadaan Tenaga Ahli | 48 |
| 2. Keadaan Anggota | 49 |
| 3. Keadaan Tenaga Administrasi | 48 |
| C. Sarana dan Fasilitas Taman Pembinaan Lansia RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta | 50 |
| BAB III BENTUK DAN EFEKTIFITAS TERTAWA SEBAGAI MEDIA TERAPI DEPRESI | 53 |
| A. Bentuk Tertawa Sebagai Media Terapi Depresi | 53 |
| B. Efektifitas Tertawa Sebagai Media Terapi Depresi | 68 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| BAB IV PENUTUP | 79 |
| A. Kesimpulan | 79 |
| B. Saran- saran | 80 |
| C. Kata Penutup | 83 |
| DAFTAR PUSTAKA | 85 |
| LAMPIRAN – LAMPIRAN | |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | |



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Anggota Taman Pembinaan Lansia..... 47

Tabel 2, Data Sarana dan Prasarana 49



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari adanya interpretasi yang salah dalam memahami judul ini, maka penyusun perlu memberikan penjelasan dari beberapa istilah yang terkandung dalam judul tersebut. Adapun judul skripsi ini adalah “Tertawa Sebagai Media Terapi Depresi Pada Lanjut Usia (Studi Kasus Pada Empat Lansia di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta)” Selanjutnya penjelasan yang dibangun dalam batas ruang lingkup pembahasan judul, penegasan judul adalah sebagai berikut :

1. Tertawa

Menurut Roan, tertawa merupakan pencerminan emosi manusia, yang merupakan spectrum emosi yang meliputi kesedihan, kegembiraan, kekagetan, ketakutan, cinta kasih, kebencian, dan kemarahan. Ekspresi ini tidak hanya berwujud gerakan, tetapi juga berupa berbagai reaksi emosional yang bermacam-macam itu.¹

Tertawa tidak sama dengan humor. Tertawa adalah respon fisiologis untuk humor. Tertawa terdiri dari dua komponen yaitu satu set isyarat dan produksi bunyi. Ketika tertawa, otak memaksa tubuh untuk melakukan kedua aktivitas tersebut secara serempak. Sedangkan dalam

¹ Inner, *Tertawa itu Sehat*, Kompas, 9 April 2004.

ilmu fisiologis, tertawa adalah ekspresi wajah yang terjadi akibat dari timbulnya suatu gerakan di bibir, di ke dua ujung bibir, atau di sekitar mata.² Bentuk tertawa yang dapat digunakan di sini adalah tertawa dengan gerakan tarik nafas yang teratur, dan di ikuti dengan gerakan menghembuskan nafas dengan cara putus-putus serta mengeluarkan suara tertentu.³

2. Media

Kata media berasal dari bahasa Latin *medius* dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti “tengah”, ”perantara” atau “pengantar”. Dalam bahasa Arab, media adalah perantara (وصائل) atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan.⁴ Menurut Heinich media adalah segala bentuk perantara yang digunakan manusia untuk menyampaikan ide, gagasan atau pendapat agar sampai pada penerimanya. Oleh sebab itu karena media adalah perantara, maka media dapat diasosiasikan dengan materi yang dapat berupa apa saja, seperti televisi, film, musik, buku, surat kabar atau bahan-bahan sejenisnya yang berfungsi sebagai media komunikasi untuk menyampaikan pesan pada si penerima.⁵

² Tria Ivanka, *Seni Membaca Senyum*, (Jakarta Timur : Percetakan Hi-Fest, 2008), hlm. 12.

³ Abdul Majid S, *Tertawa yang Disukai Tertawa yang Dibenci Allah*, (Jakarta : Gema Insani, 2004), hlm, 30.

⁴ Azhar Arsyad, *Media Pembelajaran*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2009), hlm. 3.

⁵ Dikutip dari tulisan A. Said Hasan Basri dengan judul “Konsep Media Bimbingan Konseling Islam”. Tulisan tersebut merupakan Handout untuk matakuliah “Media BKI”, yang

3. Terapi Depresi

Kata Terapi secara bahasa mempunyai makna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab sepadan dengan kata *الاستشفاء* yang berasal dari kata *يشفى - شفاء* yang berarti menyembuhkan.⁶ Jadi terapi adalah serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang. biasanya kata tersebut digunakan dalam konteks masalah fisik atau mental.⁷

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang kuat, mendalam, dan bertahan lama yang menyerang tubuh juga pikiran.⁸ Depresi juga dapat dikatakan suatu perasaan sendu atau sedih yang biasanya disertai dengan diperlambatnya gerak dan fungsi tubuh disertai dengan diperlambatnya gerak dan fungsi tubuh, mulai sampai perasaan tidak berdaya.⁹

Terapi depresi adalah upaya untuk membantu atau menolong gangguan suasana hati yang kuat dan mendalam yang menyerang pikiran seseorang.

diselenggarakan tanggal 17 Februari 2010 dilaksanakan oleh jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Yogyakarta (UIN).

⁶ Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), hlm. 227.

⁷ Djohan, *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Galang Pres, 2006), hlm. 24.

⁸ Ardold A. Lazarus, dkk, *Staying Sane in a Crazy world*, (Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer), hlm.197.

⁹ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hlm 13.

4. Lanjut Usia

Lanjut usia adalah usia orang yang sudah tidak produktif lagi, kondisi fisik rata-rata sudah menurun sehingga dalam keadaan uzur ini berbagai penyakit mudah menyerang, dengan demikian di lanjut usia terkadang muncul semacam pemikiran bahwa mereka berada pada sisa-sisa umur menunggu kematian.¹⁰

5. Taman Pembinaan Lansia

Taman Pembinaan Lansia terletak di Wirosaban RW IV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta memiliki anggota lebih kurang 100 orang yang berumur berkisar 50 - 75 tahun dan mempunyai beberapa tenaga ahli dalam membantu permasalahan lansia baik tenaga ahli fisik maupun mental. Lembaga ini sebagai posyandu lansia untuk warga Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta yang mempunyai tujuan membantu berbagai permasalahan yang dialami para lansia agar mendapatkan kebahagiaan di masa tuanya.

Dari istilah tersebut maka yang dimaksud dengan judul skripsi Tertawa Sebagai Media Terapi Depresi Pada Lanjut Usia (Studi kasus Pada Empat Lansia di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta) adalah sebuah penelitian ilmiah untuk mengetahui atau meneliti lebih lanjut permasalahan yang berkaitan dengan tertawa dalam arti gerakan tarik nafas yang teratur, dan di ikuti

¹⁰ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), hlm.106.

dengan gerakan menghembuskan nafas dengan cara putus-putus serta mengeluarkan suara tertentu sebagai media untuk membantu seseorang mencegah atau menyembuhkan depresi pada lanjut usia di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta.

B. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam menghadapi kehidupannya akan selalu menemukan berbagai macam masalah. Sebagai makhluk yang lemah suatu saat manusia mengalami kesulitan dalam menghadapi realita kehidupan, ketika manusia mengalami gangguan fisik maka manusia membutuhkan bantuan dokter, begitu juga ketika manusia mengalami gangguan kejiwaan tentunya manusia membutuhkan orang lain untuk membantu menumbuhkan rasa percaya diri pada dirinya bahwa manusia mampu untuk mengatasi probelamatika yang dihadapinya.

Pada umumnya para lanjut usia akan banyak mengalami penurunan-penurunan, seperti penurunan fisik, ketrampilan kognitif, penurunan mental, dan lain-lainya. Dari banyak penurunan tersebut akan menyebabkan berbagai efek negatif dalam perkembangan mental pada lanjut usia dan jika berkepanjangan akan mengakibatkan depresi, sehingga manlanjut usia usia sangat memerlukan bantuan.

Depresi merupakan masalah kesehatan jiwa yang utama dewasa ini, hal ini amat penting karena dengan depresi produktivitas seseorang akan menurun dan depresi merupakan penyebab utama seseorang untuk melakukan bunuh diri, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh *Kielhoz* dan *Poldinger* (1974) menunjukkan bahwa 10% dari pasien yang berobat ke dokter adalah pasien depresi dan separuhnya dengan depresi terselubung (*masked depression*). Depresi terselubung adalah salah satu bentuk depresi depresi gejala-gejala yang muncul ke permukaan berupa keluhan-keluhan fisik (somatik). Sering kali dokter tidak mencermati hal ini dan hanya terpaku pada keluhan-keluhan fisik, sehingga terapi yang diberikan hanya terapi somatik. Oleh karena itu pasien – pasien sering kali merasa tidak sembuh dan penyakitnya menjadi menahun.¹¹

Sementara itu organisasi kesehatan dunia (WHO, 1974) menyebutkan angka 17% pasien-pasien yang berobat ke dokter adalah pasien dengan depresi dan diperkirakan prevalensi depresi pada populasi masyarakat dunia hanya 3%. Sementara itu, *Sartorius* (1974) memperkirakan 100 juta penduduk di dunia mengalami depresi. Angka-angka itu semakin bertambah untuk masa-masa mendatang yang disebabkan beberapa hal, seperti usia harapan hidup semakin bertambah, stresor psikososial semakin berat,

¹¹ www.iklanz.com diakses pada tanggal 20 November 2010

berbagai penyakit kronik semakin bertambah, kehidupan beragama semakin ditinggalkan.¹²

Dampak gangguan depresi pada lanjut usia berasal dari faktor fisik (penyakit fisik), psikologis (sosial ekonomi, kepribadian premorbid) dan sosial (berkurangnya interaksi sosial atau dukungan sosial, kesepian). Dari ketiga faktor tersebut dapat berhubungan yang dapat merugikan, membahayakan, dan memperburuk kualitas hidup. Telah banyak penelitian yang menyatakan bahwa depresi biasanya akan disertai dengan penyakit fisik, seperti asma, jantung koroner, sakit kepala dan maag.

Pada saat ini banyak orang yang mengidap penyakit karena mereka menyikapi diri dan dunia sekitar mereka dengan terlalu serius, bahkan ada beberapa orang yang takut untuk tertawa, karena mereka menganggap bahwa tertawa akan terlihat dangkal atau bodoh, bahkan banyak juga orang yang takut ditertawakan. Namun tertawa merupakan hal paling cerdas yang bisa dilakukan manusia, karena manusia satu-satunya makhluk yang bisa tersenyum, tertawa, dan memahami lelucon.

Telah lama ditemukan tertawa digunakan sebagai obat terbaik, tetapi sampai sekarang masyarakat luas tidak begitu percaya dengan hal ini. Para ahli kesehatan lebih memilih menggunakan pil, bedah, atau cara-cara invasif lain untuk menyembuhkan penyakit. Mungkin para dokter akan tertawa bila diberi tahu bahwa tertawa dapat digunakan sebagai obat. Tertawa dapat

¹² www.eprints.undip.ac.id diakses pada tanggal 21 November 2010

menyembuhkan berbagai penyakit, gagasan ini mungkin akan terdengar konyol bagi masyarakat terutama pada orang yang telah berkecimpung dalam ilmu kedokteran.

Tertawa dapat membuat seseorang melihat dunia sekitar dengan lebih realistis, tertawa membuat seseorang menembus kepura-puraan dan egoisme, menembus kerakusan dan ambisi yang keji. Tawa selalu disertai oleh perubahan fisik yang baik dan dapat dilihat oleh semua orang, semisal mata berbinar dan kepribadian yang cemerlang.¹³ Salah cara efektif untuk terapi kesehatan adalah dengan terapi tertawa, karena ketika seseorang sedang tertawa, mereka tidak mempunyai rasa takut. Mustahil jika tertawa dan takut muncul secara bersamaan, sebab satu tindakan akan menyingkirkan satu tindakan yang lain. Seseorang akan tertawa jika merasa senang dan santai, sedangkan rasa takut akan menimbulkan stres dan stres akan mengakibatkan ketidak seimbangan dalam tubuh yang bisa mengarah pada kerusakan sistem.¹⁴

Sejalan dengan banyaknya fenomena depresi yang dialami para lanjut usia, maka perlu kita kaji untuk membantu atau memberikan pelayanan pada mereka agar mereka dapat merasakan kebahagiaan dan ketenangan dalam menjalani kehidupannya di masa lanjut usia. Dalam memberikan bantuan layanan para lanjut usia, pemerintah maupun lembaga-lembaga swasta telah

¹³ *Ibid*, hlm. 68.

¹⁴ *ibid*, hlm.15.

banyak berusaha memberikan layanan kepada lanjut usia, salah satunya yaitu Taman Pembinaan Lansia wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta.

Taman Pembinaan Lansia merupakan salah satu lembaga sosial yang memberikan pelayanan kesejahteraan sosial terhadap para lanjut usia yang berada di wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta. Maksud dan tujuan didirikannya lembaga sosial ini adalah sebagai sarana pelayanan kesejahteraan sosial lansia terlantar yang disebabkan antara lain karena kemiskinan, ketidakmampuan secara fisik maupun ekonomi.¹⁵

Salah satu pelayanan yang diberikan oleh Taman Pembinaan Lansia di Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta adalah seorang terapis yang bertugas untuk memberikan pelayanan terapi tertawa dalam upaya untuk membantu para lanjut usia untuk menurunkan tingkat depresi yang dialaminya. Terapi tertawa disini diberikan dilatar belakang oleh permasalahan yang dialami para lansia dihadapi dengan sikap yang terlalu serius sehingga berdampak pada mentalnya yang berujung depresi dan terapi tertawa merupakan suatu cara yang invasif yang dapat di berikan kepada lanjut usia yang mengalami depresi dalam memberikan bimbingan dan konseling.

¹⁵ Dep. Sos. RI, *Sekitar Masalah dan Pelayanan Lanjut usia*, (Jakarta: Dinas Sosial, 1983), hlm 25-26.

Dari uraian di atas, maka penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana cara intensif terapi tertawa yang diberikan terapis kepada para lanjut usia yang mengalami depresi di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta sesuai dengan tujuannya yaitu membantu para lanjut usia agar dapat hidup tenang dan bahagia secara lahir dan batin.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan beberapa permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana tertawa digunakan sebagai metode terapi depresi di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta?
2. Bagaimana efektifitas tertawa sebagai media terapi depresi di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian mengenai tertawa sebagai media terapi depresi pada lanjut usia di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta. Sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bentuk layanan terapi tertawa yang diberikan pada depresi lanjut usia di Taman Pembinaan Lansia wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta.
2. Untuk mengetahui efektifitas tertawa sebagai media terapi depresi lanjut usia di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, baik manfaat secara teoritis atau praktis. Adapun manfaat yang dapat diberikan melalui penelitian ini yaitu :

1. Manfaat secara teoritis, penelitian ini dapat diharapkan memberi sumbangan ilmiah didalam perkembangan keilmuan di bidang Bimbingan dan Konseling Islam terkait dengan metode baru yaitu dalam memberikan layanan depresi dengan menggunakan terapi tertawa.
2. Manfaat secara praktis, sekiranya hasil dari penelitian ini dapat direkomendasikan sebagai sebuah media ataupun sarana alternatif terapi depresi, selain itu juga dapat memberikan pemahaman, pengalaman, dan obyektivitas didalam mengembangkan tingkat pemikiran bagi penyusun terhadap terapi depresi.

F. Tinjauan Pustaka

Seiring banyaknya perbincangan ilmu psikologi dan banyaknya buku-buku yang membahas tentang konseling yang menyoroti berbagai fenomena yang ada dari berbagai sudut pandang, maka perlu melakukan peninjauan baik tentang buku-buku, jurnal ataupun skripsi agar ada kesinambungan antara penelitian dalam bimbingan dan konseling islam, sehingga diketahui masalah apa yang perlu diteliti dan dikembangkan. Menurut sepengetahuan penyusun, penelitian bimbingan dan konseling islam masih sedikit yang meneliti tentang tertawa sebagai media terapi.

Andiati Nugraheni melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Depresi Pada Lanjut Usia di Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta” dengan hasil tingkat depresi sebelum dilakukan terapi tertawa sebagian besar depresi ringan. Tingkat depresi sesudah dilakukan penelitian terapi tertawa tidak terjadi depresi dan depresi ringan. Ada perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa.¹⁶

Sementara itu, Jurnal pengabdian masyarakat Universitas Gajah Mada (UGM) meneliti tentang “Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikososial Pada Lanjut Usia di Wirosaban RW XIV Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta” dengan hasil sebelum melakukan terapi tertawa sebagian besar

¹⁶ Andiati Nugraheni “Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Depresi Pada Lanjut usia di Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo”, *Skripsi*, Fakultas Kedokteran, Universitas Gajah mada, Yogyakarta, 2006.

lanjut usia mengalami tingkat stres psikososial sedang (48,15%) setelah dilakukan terapi tertawa dengan menggunakan metode permainan sebagian besar lanjut usia tidak lagi mengalami stres.¹⁷

Selain penelitian tersebut ada sebuah skripsi yang di tulis oleh Minhatu Maulana yang berjudul “Peran Senyuman dalam Konseling Islami” dengan hasil senyuman yang dilakukan oleh konselor kepada klien dengan hati yang tulus ikhlas akan memberikan pengaruh positif terhadap konselor berupa sikap sabar dalam menerima dan membantu klien, karena senyuma tulus merupakan cermin kelapangan hati, selain itu senyuman yang tulus ikhlas akan memberikan pengaruh klien dapat merubah sikap klien dari keraguan (curiga) menjadi percaya dan dari sikap tertutup menjadi terbuka kepada konselor, dan senyuman yang tulus ikhlas juga akan membuat klien tersenyum dan dapat merasa lebih bahagia.¹⁸

Dalam Film THE HUMAN FACE (episode face to face) yang di realise pada 17 september 2003, diceritakan seorang anak melakukan sebuah operasi karena dia mengalami *Mobilus Sindrom* yaitu kelumpuhan total pada wajah, mata tidak dapat bergerak ke kiri dan kanan, mata jarang berkedip dan tidak dapat menutup mata secara sempurna, sehingga orang menganggap dia terbelakang, bodoh, tidak perhatian, dan tidak tertarik. Hal tersebut

¹⁷ Suci Wahyu Haryanto, dkk, Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikososial Pada Lanjut usia di Wirosaban RW XIV Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Gajah Mada (UGM)*. 20 Desember 2005.

¹⁸ Minhatu Maulana dengan judul “Peran Senyuman dalam Konseling Islami”, *Skripsi*, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2003.

menunjukkan bahwa wajah sangat berperan untuk mengekspresikan perasaan. Ronald Zoker menjelaskan bahwa ekspresi wajah seseorang dapat merangsang orang lain, misalnya jika saya tersenyum pada orang dengan segera orang tersebut akan membalas dengan senyum, jika orang tersebut tidak tersenyum berarti orang tersebut tidak dapat berinteraksi dan menurut Ronald Zoker interaksi itu sangat penting untuk pengembangan harga diri.¹⁹

Penelitian di atas merupakan penelitian yang dilakukan di lembaga – lembaga atau berbentuk penelitian lapangan seperti halnya penyusun lakukan. Penelitian ini berbeda dengan penelitian – penelitian yang dilakukan sebelumnya, di sini penyusun membahas tentang bentuk tertawa sebagai media terapi depresi pada lanjut usia dan efektifitas tertawa sebagai media terapi depresi lanjut usia.

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan Tentang Terapi Depresi

Depresi secara sederhana adalah suatu pengalaman yang menyakitkan, suatu perasaan yang tidak ada harapan lagi. Jonatan Trisna mengatakan bahwa depresi adalah suatu perasaan sendu atau sedih yang biasanya disertai dengan diperlambatnya gerak dan fungsi tubuh, mulai dari perasaan murung sampai perasaan tidak berdaya. Depresi juga dapat dikatakan suatu gangguan

¹⁹ Film THE HUMAN FACE (episode face to face), (PT.Intermedia Prima Vision:17 september 2003).

perasaan (afek) yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan gairah) disertai dengan gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan.²⁰

Allah SWT berfirman dalam Al Quran surat Al Imron ayat 139, sebagai berikut :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Al Imron:139)²¹

Dari ayat tersebut dijelaskan bahwa manusia diingatkan agar dalam menghadapi segala permasalahan hidup ini hendaknya tetap tegar dan tidak mudah jatuh dalam depresi, syaratnya adalah tetap menjaga keimanan. Sesungguhnya orang yang beriman itu tinggi derajatnya, sehingga tidak perlu merasa rendah diri.

Gejala depresi merupakan kumpulan dari perilaku dan perasaan yang secara spesifik dapat dikelompokkan sebagai depresi, setiap orang memiliki gejala depresi yang berbeda-beda dapat dilihat dari berbagai gejala sebagai berikut:

²⁰ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hlm.13.

²¹ Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemah*, (Surabaya: Surya Cipta Perkasa, 1993), hlm. 68.

a. Gejala Fisik

Menurut para ahli, gejala depresi yang kelihatan ini mempunyai rentangan dan variasi yang luas sesuai dengan berat ringanya depresi yang dialami, namun secara garis ada beberapa gejala fisik yang mudah terdeteksi, diantaranya gangguan pola tidur, menurunnya tingkat aktifitas, menurunnya efisiensi kerja, menurunnya produktifitas kerja dan mudah merasa letih dan sakit.

b. Gejala Psikis

Ada beberapa gejala psikis yang nampak dan mudah terdeteksi, diantaranya kehilangan rasa percaya diri, sensitif (mudah tersinggung, mudah marah, perasa, mudah sedih, murung dan mudah lebih suka menyendiri), merasa diri tidak berguna, perasaan bersalah, dan perasaan terbebani.

c. Gejala Sosial

Problem sosial yang terjadi biasanya berkisar pada masalah interaksi dengan teman bergaul, rekan kerja, atasan atau bawahan. Masalah ini tidak hanya berbentuk konflik, namun masalah lainnya juga seperti minder, malu, cemas jika berada diantara kelompok dan merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal. Mereka merasa tidak

mampu untuk bersikap terbuka dan secara aktif menjalin hubungan dengan lingkungan sekalipun ada kesempatan.²²

Menurut klasifikasi organisasi kesehatan dunia WHO, berdasarkan tingkat penyakitnya, depresi dibagi menjadi :

- a. *Mild depression / minor depression* dan *dysthymic disorder* pada depresi ringan, *mood* yang rendah datang dan pergi serta penyakit datang setelah kejadian *stressful* yang spesifik. Individu akan merasa cemas dan juga tidak bersemangat. Perubahan gaya hidup biasanya dibutuhkan untuk mengurangi depresi jenis ini.
- b. *Moderate depression* pada depresi sedang *mood* yang rendah berlangsung terus dan individu juga mengalami simtom fisik walaupun berbeda – beda tiap individu. Perubahan gaya hidup saja tidak cukup dan memerlukan bantuan untuk terapi.²³
- c. *Severe depression / major depression* merupakan suatu gangguan suasana hati (*a mood disorder*) di mana individu merasa sangat tidak bahagia, kehilangan semangat (*demoralized*) merasa terhina (*self-deragatory*), dan bosan. Individu dengan depresi major tidak merasa sehat, mudah kehilangan stamina, memiliki nafsu makan yang kurang, dan lesu serta

²² *Ibid*, hlm.22-25.

²³ Namora Lumongga Lubis, *Op.cit*, hlm 35-36.

kurang gairah, diperkirakan gangguan frekuensi depresi ini diantara usia orang-orang yang sudah lanjut usia.²⁴

2. Tinjauan Tentang Tertawa

Kegembiraan merupakan salah satu pengalaman manusia yang paling mendasar, reaksi yang berhubungan dengan kegembiraan, yaitu tertawa. Tertawa merupakan komponen biologik yang penting, karena memiliki komponen utama yang berhubungan dengan pernafasan dan aktifitas otot tertawa adalah suatu bentuk ekspresi wajah yang positif dalam psikologik.²⁵

Han Selye menggambarkan tawa sebagai bentuk stres yang baik, yang berarti tawa adalah stres yang bersifat positif dan meningkatkan kualitas hidup. Tawa mempunyai sebuah mekanisme bawaan yang mendorong dua langkah stimulasi dan relaksasi karena pelepasan zat-zat adrenalin dan noradrenalin. Hal ini menciptakan perasaan sejahtera dengan menghilangkan stres dan ketegangan kecil dalam kehidupan sehari – hari. Sementara itu, Lee S. Berk (*Clinical Research 1989*) menemukan bahwa tawa dapat mengurangi beberapa hormon yang berkaitan dengan stres dan mengubah aktifitas sel pembunuh yang kemudian menghasilkan *Immunoglobulin IgA* dan *IgG* yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh.²⁶

²⁴ Jhon W. Santrock, *Life Span Development*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm.230.

²⁵ Johana E Prawitasari dkk, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm.231.

²⁶ Madan Kataria, *Laugh For No Reason*, Alih Bahasa oleh A. Wiratmo, *Terapi Tawa*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2004) hal 237-240

Sementara itu, Bachoroweski melakukan penelitian tentang manfaat tertawa pada tukang kayu dan aktor film yang sama-sama berusia 25 tahun yang hasilnya bahwa tertawa menunjukkan kepercayaan diri seseorang dengan begitu tertawa merupakan daya tarik bagi seseorang pada orang lain. Provine juga menemukan bahwa seorang bayi yang berusia 3-5 bulan atau berusia sebelum 1 tahun dan belum bisa bicara, dia menggunakan ekspresi tertawa untuk berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya. Selain digunakan untuk berkomunikasi tertawa juga dapat menghilangkan *arachnophobia* pada seseorang, seorang terapis yang bernama Ventis melakukan terapi pada seseorang yang mempunyai phobia terhadap laba-laba sejak berumur 3 tahun, dia menggunakan metode terapi yang cukup tradisional dan biasa digunakan pada pasien lainnya, namun metode tradisional tersebut tidak efektif untuk pasiennya yang phobia laba-laba. Kemudian Ventis menggunakan terapi tertawa dengan mengilustrasikan laba-laba yang sangat lucu sehingga pasien tersebut dapat tertawa jika membayangkan atau melihat laba-laba dan hasilnya phobia laba-laba pada pasien itu hilang dengan terapi tertawa.²⁷

Albert Alice, seorang spesialis jiwa sekaligus pemilik sekolah untuk terapi jiwa, berpedoman pada ide kontrol logis dalam hal perasaan, yang terangkum dalam pandangannya bahwa rasa sakit dan kepenatan jiwa timbul dari cara pandang terhadap kehidupan, bukan karena peristiwa itu sendiri. Sedangkan Robert Holwan dan Yan Chu mengatakan bahwa tertawa dapat

²⁷ Film The Science of Laughter, (Media Line Entertainment: 12 Mei 2004)

mengubah cara pandang terhadap hidup yang sebelumnya bernuansa klabu. karena dapat menjadikan seseorang lebih optimis.²⁸ Karel Neiber, seorang spesialis kedokteran jiwa dari Ceko juga berpendapat bahwa setiap orang bisa saja mendapatkan keleluasaan untuk tertawa, berhati lapang, dan tersenyum. Orang yang belajar bagaimana caranya tertawa, dia memperoleh banyak hal dalam hidup dengan menikmati wataknya yang periang, tingkat ketegangan yang lebih sedikit, relasi yang lebih baik, serta fikiran yang jernih.²⁹

Menurut Joan Gomez seorang psikiater dari london, secara umum tertawa adalah cara terbaik menghadapi stres dan kondisi-kondisi yang terkait dengan stres. Bagi sebagian besar orang, stres adalah bagian dari hidup sehari-hari. Menurut Joan Gomez stres merupakan sebuah tantangan yang tidak berhasil dihadapi oleh sistem. Ketika seseorang berhasil menghadapi stres, tantangan itu akan menjadi capaian. Tetapi, saat seseorang merasa terancam dan terkepung, stres mulai menyerang tubuh. Banyak sekali penyebab stres seperti rasa sakit dibadan, derita hati atau sakit mental. Kebosanan dan rasa tanpa arah, kesepian dan kehilangan serta rasa takut dan kegagalan adalah penyebab – penyebab potensial stres. Selain itu peneliti Amerika Vera Robinson, menemukan bahwa tawa merupakan salah satu diantara berbagai macam olahraga, semakin lam gelombang tawa dan semakin tinggi suara yang dikeluarkan , maka manfaat yang diperoleh juga semakin baik dan semakin

²⁸ Hasan Bamua'ibid, *Tertawa Itu Sehat*, (Solo: Mumtaza, 2008), hlm.21.

²⁹ *ibid*, hlm.64.

banyak. Ketika tertawa, detak jantung dan pernafasan semakin bertambah, sehingga dapat memperlancar sirkulasi darah yang kemudian akan mendistribusikan oksigen ke sel-sel tubuh.³⁰

Tertawa yang dilakukan dengan sepenuh hati dapat mengusir rasa gundah dari pikiran, hal ini ditegaskan oleh penyelenggara festival tawa tahunan di kota Mobay. Pihak penyelenggara festival asosiasi klub tawa di India menyatakan bahwa ketika seseorang menangis mengerahkan 442 otot untuk bekerja dan ketika tertawa hanya mengerahkan 210 otot. Karena itu tenaga yang diforsir saat tertawa jauh lebih sedikit dibandingkan dengan menangis.³¹

Sementara itu, sebuah makalah yang diterbitkan oleh *Journal of the Royal College of General Practitioners* di Inggris bulan agustus 1985 menyatakan bahwa secara medis tertawa baik bagi orang.“ Tertawa mempengaruhi semua organ tubuh dan semakin besar tertawa, makin baik gunanya bagi tubuh. Saat tertawa, tubuh akan mengeluarkan hormon yang merangsang jantung dan berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. Perasaan tegang berkurang, kalori-kalori dibakar dan pencernaan meningkat.” Jadi tertawa dapat mengurangi kegemukan, sebab tertawa meningkatkan metabolisme. Saat tertawa, proses-proses sirkulasi dan pencernaan meningkat dan seluruh sistem menjadi jauh lebih aktif.

³⁰ Lis Hodgkinson, *Smile Therapy*, Alih Bahasa oleh Rut Larasati, *Terapi Senyum*, (Yogyakarta: Orakel, 2005).110-111.

³¹ *Ibid*, hlm.18.

Michael Miller, Doktor di Universitas Maryland di Baltimor (Amerika Serikat), menuturkan orang yang mencoba olahraga secara teratur 30 menit dan rata-rata tiga kali dalam sepekan sama halnya dengan 15 menit tertawa tanpa gerakan olahraga setiap hari yang bermanfaat bagi sistem kerja kantong pembuluh darah. Miller juga menuturkan bahwa selaput kantong pembuluh darah merupakan organ pertama yang terserang penggumpalan pembuluh darah, tertawa sangat diperlukan untuk menjaga kondisi selaput kantong pembuluh darah demi terwujudnya kesehatan yang lebih prima, sehingga dapat mengurangi bahaya terjangkit penyakit jantung.³²

Dalam sebuah film yang berjudul Patch Adam juga dijelaskan bahwa tertawa meningkatkan pengeluaran *catecholamine* dan *endorphin* yang meningkatkan kandungan oksigen didalam darah dan menenangkan arteri menaikkan detak jantung dan meningkatkan tekanan darah dengan efek yang positif pada *cardiovaskular* dan menyaring tekanan darah, hal tersebut sangat bagus untuk merespon kekebalan tubuh.³³

Tertawa merupakan sifat dasar manusia sebagai karunia Allah SWT kepada manusia, dijelaskan firman Allah dalam surat An Najm ayat 43

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى

Artinya : Dan bahwasanya dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis (An Najm : 43)

³² Hasan Bamu'aibid, *Tetawa itu Sehat*, (Solo: Darul Hadhoroh-Riyadh, 2006), hlm.12-16.

³³ Film Patch Adam, (Media Line Entertainment: 9 juni 2000)

Selain itu dalam Surat At Taubah ayat 82 tertawa juga di jelaskan :

فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلًا وَلْيَبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءَ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴿٨٢﴾

Artinya : Maka hendaklah mereka tertawa sedikit dan menangis banyak, sebagai pembalasan dari apa yang selalu mereka kerjakan. (At Taubah :82)³⁴

Selain itu tertawa telah disebutkan juga dapat mengungkapkan berbagai arti, diantaranya tertawa kekaguman pada kisah nabi sulaiman AS, sebagaimana firman Allah SWT

فَتَبَسَّ مِ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ بِرَحْمَتِكَ وَأَدْخِلْنِي فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾

Artinya : Maka dia tersenyum dengan tertawa Karena (mendengar) perkataan semut itu. dan dia berdoa: "Ya Tuhanku berilah Aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat mu yang Telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakku dan untuk mengerjakan amal saleh yang Engkau ridhai; dan masukkanlah Aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang saleh". (An Naml : 19)³⁵

³⁴ Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemah*, (Surabaya: Surya Cipta Perkasa, 1993), hlm. 201.

³⁵ *ibid.* hlm. 379.

Islam telah mengatur segala sesuatu dengan batas-batas tertentu, begitu juga dengan tertawa. Islam mengatur etika tertawa untuk umat manusia, adapun etika tertawa dalam islam diantaranya:

1. Tidak memperbanyak tertawa, dalam sebuah hadis dijelaskan “ *Janganlah kalian memperbanyak tertawa karena memperbanyak tertawa bisa mematikan hati*”. (HR. Ibnu Majah)³⁶
2. Tidak berlebih-lebihan dalam tertawa dan terbahak-bahak dengan suara yang keras, dalam hadis riwayat Bukhori ditegaskan. “*Aku tidak pernah melihat Rasulullah berlebih-lebihan ketika tertawa hingga terlihat langit-langit mulut beliau, sesungguhnya (tawa beliau) hanyalah senyum semata.*” (HR Bukhari)³⁷
3. Tidak tertawa untuk mengejek, mengolok, mencela dan sebagainya, dalam Al Quran surat Al-Hujurat ayat 11 dijelaskan

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُوْنُوْا خَيْرًا مِّنْهُمْ
وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُوْنَ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوْا اَنْفُسَكُمْ
وَلَا يَبْسُ تَتَابَزُوْا بِاللُّقَبِ الْاَسْمِ الْفُسُوْقِ بَعْدَ الْاِيْمٰنِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ
فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الظَّالِمُوْنَ ﴿١١﴾

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olokkan kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olokkan) dan

³⁶ As – Silsilah Ash Shohihah Syaikh Nashiruddin Al-Albani, Jilid II, hlm. 5

³⁷ Kitab al-Aadab bab at-Tabassum wadh Dhahik (no. 6092).

*jangan pula wanita-wanita (mengolok-olokkan) wanita lain (karena) boleh jadi wanita-wanita (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari wanita (yang mengolok-olokkan) dan janganlah kamu mnecela dirimu sendiri dan janganlah kamu panggil-memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan ialah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertaubat, maka mereka itulah orang-orang yang zhalim. (Al-Hujurat: 11)*³⁸

4. Tidak tertawa karena suatu kebohongan, dalam hadis riwayat Tirmidzi dijelaskan *"Celakalah bagi orang-orang yang bercakap-cakap dengan suatu perkataan untuk membuat sekelompok orang tertawa (dengan perkataan tersebut), sedang ia berbohong dalam percakapannya itu, celakalah baginya dan celakalah baginya."* (HR. Tirmidzi)³⁹
5. Tidak tertawa karena mengolok-ngolok orang lain, dalam Al Qur'an surat Al Muthoffifin ayat 29-30

إِنَّ الَّذِينَ أَجْرَمُوا كَانُوا مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا يَضْحَكُونَ وَإِذَا مَرُّوا بِهِمْ يَتَغَامِرُونَ

*Artinya : Sesungguhnya orang-orang yang berdosa, adalah mereka yang menertawakan orang-orang yang beriman dan apabila orang-orang yang beriman lalu di hadapan mereka, mereka saling mengedip-ngedipkan matanya. (QS. Al Muthoffifin: 29-30)*⁴⁰

Etika tertawa telah dicontohkan Rosullah SAW, beliau tidak tertawa kecuali berhubungan dengan kebenaran, Rosulullah tidak berlebihan dalam

³⁸ Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemah*, (Surabaya: Surya Cipta Perkasa, 1993), hlm.517.

³⁹ Kitab az-Zuhd bab Man Takallama bi Kalimatin Yudh-hiku bihan Naas (no. 2315), telah di hasankan oleh Syaikh al-Albani dengan nomor yang sama, terbitan Baitul Afkar ad-Dauliyah.

⁴⁰ Departemen Agama RI, *Op.Cit.* hlm. 588.

tertawa (terbahak-bahak) dengan suara keras hingga terlihat langit-langit mulut beliau, tertawa bukan berupa hal-hal yang sia-sia atau permainan semata atau hanya pengisi waktu senggang semata, tertawa bukan dalam rangka mengejek, mengolok, mencela atau menyakiti hati orang lain.⁴¹

3. Tertawa Sebagai Media Terapi Depresi

Kajian medis modern menegaskan bahwa tertawa merupakan terapi yang paling baik untuk membantu berbagai penyakit psikis dan syaraf. Tertawa dapat meringankan ketegangan dan menumbuhkan sikap optimisme. Jika seseorang jarang tertawa maka akan berpengaruh terhadap kesehatan jiwa dan akal mereka.

Seorang psikolog juga menegaskan bahwa tertawa yang dilakukan dengan sepenuh hati dapat menggugah perasaan manusia serta memberikan sentuhan hangat dengan mendongkrak vitalitas pada dirinya. Dengan demikian tertawa dapat melindungi dari keresahan dan ketegangan,⁴² Beberapa filsuf dan psikiater, diantaranya Freud, Kant, dan Hebert Spencer juga memandang tertawa sebagai alat untuk meredakan ketegangan berlebihan dan kegairahan mental. Mereka berpendapat bahwa tertawa mengembalikan keseimbangan normal.⁴³

⁴¹ Hasan Bamua'ibid, *Tertawa itu Sehat*, (Solo: Mumtaza, 2009), hlm.17.

⁴² *Ibid.* hlm. 17-18.

⁴³ Lis Hodgkinson, *Smile Therapy*, Alih Bahasa oleh Rut Larasati, *Terapi Senyum*, (Yogyakarta: Orakel, 2005), hlm. 53.

Tertawa dalam 5-10 menit dapat merangsang pengeluaran *endorphin*, *scrothin* ditambah *melantonin* yang merupakan zat kimia positif. Dari hasil pengeluaran zat kimia tersebut dapat menyebabkan perasaan tenang dan tentram. Tertawa juga mengurangi pengeluaran adrenalin, kortisol, dan radikal bebas yang disebut zat kimia jahat. Beberapa dampak psikologis tertawa terhadap tubuh adalah sebagai berikut⁴⁴ :

a. Mengurangi stress dan depresi

Tertawa dapat mengurangi tingkat stress tertentu dan menumbuhkan hormon. Hormon stres akan menekan sistem kekebalan, sehingga meningkatkan jumlah *platelet* (sesuatu yang dapat menyebabkan gangguan dalam arteri) dan meningkatkan tekanan darah.

b. Meningkatkan kekebalan

Tertawa dapat meningkatkan system kekebalan karena tertawa pada dasarnya membawa keseimbangan pada semua komponen dalam system kekebalan tubuh. Hasil riset menunjukkan bahwa setelah melakukan tertawa dapat meningkatkan jumlah dan aktifitas NK sel yang dapat melawan sel-sel tumor, meningkatkan sel T teraktifasi (*limposit T*), meningkatkan *Ig A*, yang berfungsi melawan infeksi pada *traktus respiratori* atas, meningkatkan *interferon gamma*, meningkatkan *Ig B* yaitu *immuglobin* diproduksi dalam jumlah terbesar di dalam tubuh

⁴⁴ Tria Ivanka, *Seni Membaca Senyum*, (Jakarta Timur : Percetakan Hi-Fest, 2008), hlm. 44.

seperti peningkatan *komplemen 3* yang melawan antibodi melawan sel yang terinfeksi.

c. Menurunkan tekanan darah tinggi

Tertawa dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen dalam darah yang dapat membantu pernafasan. Ketika seseorang melakukan tertawa akan mempunyai perasaan senang, sehingga pompa jantung akan menurun.

d. Tertawa itu meringankan rasa khawatir atau gelisah.

Seseorang tidak dapat tertawa dan merasa takut secara bersamaan, sehingga dengan tertawa dapat mengurangi rasa kwatir. Ketika seseorang tertawa hormon *adroten* (zat menghilangkan rasa sakit yang diproduksi manusia meningkat) dan dalam waktu yang bersamaan hormon kegelisahan menurun sehingga rasa khawatir dan gelisah menurun.

e. Mempererat hubungan sosial

Dengan tertawa seseorang dapat memperkecil jarak antar lapisan sosial, sehingga hubungan antara orang akan lebih erat. Menurut Madan Kataria tertawa merupakan alat yang penting dalam interaksi sosial, tertawa bukan hanya sebuah pelepasan biologis atau proses kognitif, tetapi tertawa merupakan sebuah fenomena psikologis sosial, yang mengawali dan mempermudah komunikasi.

f. Memperkuat jantung

Para ahli di bagian penyakit jantung Universitas Maryland, Amerika Serikat, menemukan fakta bahwa orang yang tertawa dengan suara yang keras dan menyukai hal – hal yang mengandung gelak tawa dalam situasi hidup lebih kecil presentasinya terserang penyakit jantung dibandingkan dengan orang – orang yang tidak memiliki jiwa humoris.

g. Mengurangi rasa malu dan takut

Tertawa dapat mengurangi rasa malu seseorang, karena tidak mungkin seseorang akan tertawa jika mempunyai rasa malu dan takut. Secara psikologis seseorang yang tertawa akan melupakan rasa malu dan takut terhadap sesuatu yang berada di sekitarnya.

h. Membuat perasaan segar

Tertawa akan meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh dan memicu produksi *endorphin* (hormon perasaan nyaman) oleh sel-sel otak sehingga akan membuat perasaan seseorang menjadi segar.⁴⁵

i. Mengatasi Insomnia

Penyakit insomnia atau kurang tidur bisa menjadi masalah jika terjadi setiap malam karena dapat mengganggu kesehatan dan aktifitas sehari – hari, dengan memperbanyak tertawayang dilakukan secara wajar

⁴⁵ Madan Kataria, *Laugh For No Reason*, Alih Bahasa oleh A. Wiratmo, *Terapi Tawa*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2004) hlm.181.

dapat melancarkan aliran darah ke kepala sehingga dapat mempermudah untuk tidur terutama pada malam hari.⁴⁶

4. Efektifitas Tertawa Sebagai Media depresi

a. Pengertian efektifitas

Efektifitas berarti ketepatan guna, hasil guna, atau menunjang tujuan.⁴⁷ Menurut Hidayat efektifitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas,kualitas dan waktu) telah tercapai. Dimana makin besar prosentase target yang dicapai, makin tinggi efektifitasnya.⁴⁸

b. Aspek-aspek efektifitas

Efektifitas suatu program dapat dilihat dari aspek-aspek sebagai berikut:

1) Aspek Tugas dan Fungsi

Suatu lembaga atau seseorang dikatakan efektif jika melaksanakan tugas atau fungsinya. Begitu juga dengan Tertawa sebagai Media terapi akan efektif jika tugas dan fungsinya dapat dilaksanakan dengan baik. Sedangkan yang dimaksud dengantugas atau fungsi adalah terapis terapi tertawa memberikan terapi tertawa

⁴⁶ Abdul Majid S, *Tertawa yang Disukai Tertawa yang Dibenci Allah*, (Jakarta : Gema Insani, 2004), hlm, 54.

⁴⁷ Pius A Purtanto dan M Dahlan Al Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya, Arlaka,1994), hlm. 128

⁴⁸ www.dansite.wordpress.com . di akses pada tanggal 18 November 2010.

dengan baik dan peserta terapi tertawa dapat mengikuti terapi tertawa dengan baik.

2) Aspek Rencana atau Program

Rencana atau program yang dimaksudkan adalah rencana terapi tertawa yang terprogram yaitu berupa materi terapi tertawa yang tersusun dengan baik. Jika seluruh rencana atau program terlaksana dengan baik, maka rencana atau program dikatakan efektif.

3) Aspek Tujuan

Suatu program atau kegiatan dikatakan efektif jika tujuan program tersebut dicapai. Penilaian aspek ini dilihat dari segi manfaat yang diperoleh para anggota terapi tertawa.⁴⁹

H. Metode Penelitian

Metode adalah suatu cara bertindak menurut aturan yang ada dengan tujuan terlaksananya kegiatan dengan terarah dan mencapai hasil.⁵⁰ Sedangkan Penelitian adalah usaha untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran suatu pengetahuan yang dilakukan dengan menggunakan metode ilmiah.⁵¹ Dalam penyusunan ini maka langkah-langkah yang diambil adalah :

1. Jenis Penelitian

⁴⁹ *Ibid.*

⁵⁰ Winarno Surahman, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, (Bandung: Tarsitio, 1998), hlm.131.

⁵¹ Sutrisno Hadi, *Metode Research Jilid 1*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2001), hlm.4.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*field research*) yaitu penelitian yang pengumpulan datanya dilakukan di lapangan. Adapun pendekatan yang digunakan adalah pendekatan fenomenologi, pendekatan ini merupakan pandangan berfikir yang fokus pada pengalaman-pengalaman subyektif manusia dan interpretasi-interpretasi.⁵² Pendekatan ini digunakan untuk melihat fenomena-fenomena yang terjadi pada lanjut usia yang sedang mengalami depresi sebelum maupun sesudah melakukan terapi tertawa.

Berdasarkan tujuannya, penelitian ini lebih mengarah pada penelitian deskriptif, yakni suatu jenis penelitian yang ditujukan untuk mendiskripsikan suatu keadaan atau suatu fenomena apa adanya. Dalam penulisan ini penyusun tidak memanipulasi atau memberikan perlakuan-perlakuan tertentu terhadap obyek penelitian, semua kegiatan atau peristiwa berjalan apa adanya.⁵³

2. Metode Penentuan Obyek dan Subyek Penelitian

Obyek penelitian yang dimaksud dalam penelitian ini meliputi : bentuk tertawa yang digunakan pada terapi depresi lansia di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta, di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta, dan efektifitas tertawa sebagai media terapi

⁵² Lexy j. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm.115.

⁵³ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : UPI & UPT Remaja Rosda Karya, 2005), hlm.96.

depresi lansia di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta.

Subyek penelitian adalah sumber utama data penelitian yang diteliti oleh penyusun dan menjadi sasaran penelitian. Dalam pengambilan data yang dijadikan sebagai sumber subyek penelitian adalah orang yang mempunyai data tentang informasi yang dibutuhkan.⁵⁴ Adapun pihak-pihak yang menjadi subyek penelitian (sumber data) dimana obyek penelitian (data) diperoleh, meliputi:

a. Ketua Taman Pembinaan Lansia

Ketua Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW IV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta merupakan pimpinan tertinggi di dalam lembaga tersebut. Orang yang bertindak sebagai ketua disini adalah Bapak Suripno, di harapkan dari ketua Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW IV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta data-data tentang keadaan lembaga tersebut secara keseluruhan dan pandangannya terhadap terapi tertawa di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW IV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta dapat diperoleh.

b. Terapis Terapi Tertawa

Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW IV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta memiliki seorang terapis tertawa, yang

⁵⁴ *Ibid*, hlm.96.

memberikan terapi kepada para lansia. Orang yang bertindak sebagai terapis disini adalah Ibu Sumarni. Dari terapis terapi tertawa ini, data-data tentang terapi tertawa, pelaksanaan dan lain sebagainya yang berkaitan dengan penyusun dapat digali.

c. Tenaga Administrasi

Tenaga administrasi merupakan seseorang yang mengurus seluruh administrasi Taman Pembinaan lansia. Orang yang bertindak sebagai tenaga administrasi disini adalah Ibu Maria Ulfah, data yang diperlukan berupa gambaran umum Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW IV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta, keadaan lembaga, anggota, sarana dan fasilitas serta struktur organisasi Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW IV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta.

d. Anggota Taman Pembinaan Lansia

Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW IV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta pada tahun 2010 memiliki lebih kurang 100 anggota yang umurnya berkisar 50 - 75 tahun, meskipun jumlah anggota Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW IV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta cukup banyak, namun penyusun hanya mengambil empat anggota untuk dimintai keterangan dan mereka berusia di atas 60 tahun yaitu Ibu Menik Ardja'i, Bapak Muhadi, Bapak Wagiyo, dan Ibu Citro. Mereka merupakan sebagian anggota

yang menurut pengurus paling aktif sehingga dapat dijadikan informan yang berkaitan dengan pelaksanaan tertawa sebagai media terapi depresi pada lansia di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW IV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta.

3. Metode Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka penyusun menggunakan beberapa metode, diantaranya :

a. Metode Dokumentasi

Dokumentasi disini mengambil dokumen-dokumen yang digunakan penyusun dalam penelitian ini, dokumen tersebut adalah dokumen yang berhubungan dengan sejarah berdiri dan Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW IV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta, keadaan terapis, anggota, tenaga administrasi, program atau bentuk kegiatan. Adapun dokumen-dokumen tersebut didapat dari pengurus Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW IV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta.

b. Metode Interview

Metode interview dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi, keterangan atau penjelasan sehubungan dengan permasalahan secara mendalam. Sehingga diperoleh data yang akurat terpercaya karena diperoleh secara langsung. Dari metode ini penyusun menggali data-data tentang bentuk tertawa

yang digunakan pada terapi depresi lansia di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta. Efektifitas terapi tertawa terhadap depresi lansia di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta, dan efek samping terapi tertawa terhadap lansia di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta.

Dalam penelitian ini penyusun melakukan interview dengan ketua di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta, terapis terapi tertawa, anggota atau pasien terapi tertawa di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta.

Metode interview ini digunakan sebagai metode pendamping, baik untuk melengkapi atau mengontrol data yang diperoleh melalui metode observasi dan dokumentasi.

c. Metode Observasi

Observasi yang penyusun lakukan ini adalah teknik observasi sistematis, dimana penyusun hanya sebagai pengamat gejala-gejala yang diteliti dan penyusun tidak terlibat dalam dinamika objek yang diteliti.⁵⁵

⁵⁵ *Ibid.*, hlm. 147.

Dalam penelitian ini penyusun melakukan observasi langsung pada Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta berkaitan dengan sejarah perkembangannya.

4. Metode Analisis Data

Dalam menganalisa data penyusun menggunakan metode analisis *deskriptif kualitatif*. Deskriptif karena bersifat menjelaskan, menerangkan atau menggambarkan suatu peristiwa. Sedangkan kualitatif karena dalam mengumpulkan data dan dalam memberikan penafsiran terhadap aslinya penyusun tidak menggunakan angka.⁵⁶ Kemudian penjelasan atau uraian akan ditarik kesimpulan dengan dua model penalaran, yaitu :

1. *Deduksi* adalah proses logika dari kebenaran umum mengenai suatu fenomena (teori) dan menggeneralisasikan kebenaran tersebut dengan suatu peristiwa atau data tertentu yang bercirikan sama dengan fenomena hubungan yang tadinya tidak tampak berdasarkan generalisasi yang sudah ada.⁵⁷
2. *Induktif* adalah cara berfikir untuk menghambil kesimpulan dari hal-hal yang bersifat khusus menuju hal-hal yang bersifat umum.

I. Sistematika Pembahasan

⁵⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : PT Renika Cipta, 1996), hlm. 10.

⁵⁷ Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajr, 1999), hlm.40.

Dalam Penyusunan Skripsi dengan judul “ Tertawa Sebagai Media Terapi” akan dibahas dalam beberapa bab :

Bab Pertama : Pendahuluan yang membahas : Penegasan judul, Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan dan Kegunaan Penelitian, Tinjauan Pustaka, Kerangka Teoritik, Metode Penelitian, dan Sistematika Pembahasan.

Bab Kedua : Sejarah dan perkembangan tertawa sebagai media terapi depresi, visi dan misi Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta, struktur organisasi, keadaan terapis terapi tertawa, klien, tenaga administrasi dan sarana prasarana di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta.

Bab Ketiga : Dalam bab ini berisi laporan penelitian tertawa sebagai media terapi depresi di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta yang selanjutnya data ini akan di analisis yang dipergunakan untuk menjawab rumusan masalah, dan kemudian pembahasan hasil penelitian.

Bab Keempat : Penutup, membahas : Kesimpulan, saran-saran, dan bagian akhir, daftar pustaka, daftar riwayat hidup. Sementara pada halaman akhir terdapat daftar pustaka dan lampiran-lampiran.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah mengadakan penyusunan di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Surosutan, Umbulharjo, Yogyakarta tentang tertawa sebagai media terapi depresi, maka dapat disimpulkan bahwa bentuk tertawa sebagai media terapi yang dilakukan di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Surosutan, Umbulharjo, Yogyakarta adalah : *Pertama*, terapi tertawa di mana sekelompok orang melakukan kegiatan tertawa bersama-sama, dengan menggunakan permainan-permainan yang dapat membuat anggota tertawa secara spontan, bentuk terapi tertawa ini dapat digunakan di dalam ruangan maupun di luar ruangan, seperti di taman, pantai, lapangan, atau halaman yang luas, adapun stimulus yang digunakan adalah 1) Mengucapkan HO – HO HA – HA – HA, 2) Tertawa Bersemangat, 3) Tertawa Penghargaan, 4) Tertawa Satu Meter, 5) Tertawa *Milk Shake*, 6) Tertawa Singa, 7) Tertawa Hening Dengan Mulut terbuka Lebar, 8) Tertawa Bersenandung Dengan Bibir Tertutup, 9) Tertawa Ayunan, 10) Tertawa Ponsel, 11) Tertawa Memaafkan atau Meminta Maaf, 12) Tertawa Bertahap, 13) Tertawa Menari, 14) Tertawa Badut.

Kedua, Terapi tertawa di mana anggota kelompok terapi tertawa tidak harus berusaha untuk tertawa, namun tertawa yang digunakan di sini tertawa sejati yang lebih dalam dan lebih spontan, serta lebih mengalir dari tubuh. Bentuk terapi tertawa ini tidak dapat dilakukan di luar ruangan karena membutuhkan keheningan dan konsentrasi. Dalam terapi tertawa bentuk ini para anggota berusaha untuk tertawa di dalam kelompoknya, yang kemudian menular atau menyebar.

Efektifitas tertawa sebagai media terapi depresi di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Surosutan, Umbulharjo, Yogyakarta dapat dikatakan efektif karena program tertawa sebagai media terapi depresi mempunyai dampak yang positif bagi para lansia anggota Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Surosutan, Umbulharjo, Yogyakarta yaitu dapat menghilangkan perasaan sedih dan pikiran menjadi lebih segar yang artinya bahwa depresi yang sedang dialami oleh para lanjut usia di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Surosutan, Umbulharjo, Yogyakarta berkurang bahkan ada sampai sembuh. Selain itu dari terapi tertawa memperoleh manfaat lain diantaranya meningkatnya interaksi sosial diantara anggota Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Surosutan, Umbulharjo, Yogyakarta, tekanan darah yang semulanya tinggi menjadi turun hingga normal.

B. Saran – saran

Berdasarkan hasil penyusunan di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Surosutan, Umbulharjo, Yogyakarta mengenai Bentuk Tertawa sebagai Media Terapi Depresi dan Efektivitas Tertawa Sebagai Media Terapi Depresi, maka penyusun mengajukan saran – saran sebagai berikut :

1. Hendaknya jurusan Bimbingan dan Konseling Islam memperhatikan Asas Kedinamisan, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar isi pelayanan terhadap sasaran pelayanan (konseli) yang sama kehendaknya selalu bergerak maju, tidak monoton, dan terus berkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangannya dari waktu ke waktu dengan mencari cara-cara yang inovatif seperti terapi penyusunan tertawa sebagai media depresi.
2. Hendaknya terapi tertawa yang ada di Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Surosutan, Umbulharjo, Yogyakarta di kembangkan dan di sosialisasikan ke lembaga – lembaga ataupun pada perorangan agar dapat digunakan membantu orang yang mengalami gangguan fisik maupun psikis.

3. Gunakan waktu lanjut usia sebaik mungkin untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT, karena hanya dengan mendekatkan diri kepada Allah hati akan merasa lebih tenang.
4. Janganlah takut untuk tertawa, karena dengan tertawa diri kita tidak akan terlihat buruk, bahkan dengan tertawa akan mendapatkan berbagai manfaat positif, namun dalam tertawa janganlah lupa etika yang telah dicontohkan oleh Rosulullah SAW.
5. Terapi tertawa harap dapat digunakan dengan baik oleh masyarakat luas karena terapi tertawa merupakan obat yang paling murah namun mempunyai banyak manfaat.
6. Hasil dari penyusunan ini diharapkan dapat memberi sumbangan ilmiah didalam perkembangan keilmuan di bidang Bimbingan dan Konseling Islam terkait dengan metode baru yaitu dalam memberikan layanan depresi dengan menggunakan terapi tertawa.
7. Penyusun berharap hasil dari penyusunan ini dapat direkomendasikan sebagai sebuah media ataupun cara inovatif dalam bimbingan dan konseling islam dalam memberikan pelayanan kepada klien, sehingga keilmuan di dalam Bimbingan dan Konseling Islam dapat berkembang
8. Penyusun juga berharap dari hasil penyusunan ini dapat di gunakan untuk melakukan penyusunan lebih lanjut dalam tingkatan yang lebih sempurna, karena hasil penyusunan ini bukan merupakan hasil akhir,

akan tetapi masih ada hal-hal yang perlu dikaji lebih lanjut, agar lebih mendapatkan hasil yang lebih baik sehingga dapat digunakan untuk jurusan Bimbingan dan Konseling Islam sebagai cara yang inovatif dalam membatu klien.

C. Kata Penutup

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT atas berkat rahmad dan taufik hidayah-Nya, penyusun dapat menyelesaikan penyusunan sebuah karya tulis dalam bentuk sebuah skripsi.

Dalam penyusunan skripsi ini, penyusun berusaha mencurahkan semua kekuatan dan kemampuan yang ada demi terciptanya sebuah karya tulis yang berkualitas dan sempurna. Namun semua daya dan kemampuan yang ada sangat terbatas, sehingga karya tulis yang kami susun masih jauh dari sempurna.

Penyusun menyadari, bahwa dalam penyusunan skripsi ini tentu banyak kekurangan dan kesalahan baik yang disengaja ataupun tidak disengaja, oleh karena itu penyusun sangat mengharapkan berbagai saran dan kritik, yang bersifat membangun dari para pembaca sebagai penyempurnaan selanjutnya.

Tidak lupa penyusun mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi ini, terutama

kepada bapak Nailul Falah selaku dosen pembimbing skripsi dan kedua orang tua yang selalu mendukung, semoga amal baiknya mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Walaupun skripsi ini masih jauh dari sempurna, penyusun berharap dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya kepada para pembaca.

Akhirul kalam, hanya ini yang penyusun dapat persembahkan. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan taufik dan hidayah-Nya serta membalas usaha dan amal baik kita dengan kebaikan. Amin ya Robbal Alamiin.

Yogyakarta, 24 Januari 2011

Penyusun

Muhammad Sholihuddin Zuhdi
NIM.07220026

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid S, *Tertawa yang Disukai Tertawa yang Dibenci Allah*, (Jakarta : Gema Insani, 2004).
- Andiati Nugraheni, Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Depresi Pada Usia Lanjut Di Wirosaban RW XIV, Surosutan, Umbulharjo, Yogyakarta”, *Skripsi* , Fakultas Kedokteran, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, 2004.
- Ardold A. Lazarus, dkk, *Staying Sane in a Crazy world*, (Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer).
- Azhar Arsyad, *Media Pembelajaran*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2009).
- Dadang Hawari, *Al Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Yasa, 2004).
- Djohan, *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Galang Press, 2006).
- Film *Patch Adam*, (Media Line Entertainment: 9 juni 2000).
- Film *THE HUMAN FACE (episode face to face)*, (PT.Intermedia Prima Vision:17 september 2003).
- Film *The Science of Laughter*, (Media Line Entertainment: 12 Mei 2004)
- Fuad Kauma, *Senyum-senyum Rosulullah*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2002)
- Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004).
- Hasan Bamu'aibid, *Tertawa Itu Sehat*, (Solo: Mumtaza, 2008)
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002).
- Jhon W. Santrock, *Life Span Development*, (Jakarta: Erlangga, 2002).
- Johana E Prawitasari dkk, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002).

- Lis Hodgkinson, *Terapi Senyum*, (Yogyakarta: Orakel, 2005).
- Madan Kataria, *Laugh For No Reason* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2004)
- Matthew B dkk, *Analisis Data Kualitatif (Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru)*, Penerjemah Tjetje Rohidi, (Jakarta,UI Press,1992).
- Minhatu Maulana “Peran Senyuman dalam Konseling Islami”, *Skripsi*, Fakultas Dakwah, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2003.
- Moh. Nazier, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta:Ghalia Indoneia, 1985).
- Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009).
- Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : UPI & UPT Remaja Rosda Karya, 2005).
- Noeng muhadjir, *Metode Penelitian Kualitatif*,(Yogyakarta: Rake sasih, 1989)
- S. Nasution, *Metodologi Penelitian Naturalistik Kualitatif*, (Bandung: Tarsito, 1996).
- Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajr, 1999).
- Suci Wahyu Haryanto, dkk, Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikososial Pada Usia Lanjut di Wirosaban RW XIV Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Gajah Mada (UGM)*. 20 Desember 2005.
- Sudarto, *Metode Penelitian Filsafat*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996).
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta,1995).
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Penelitian Research*, (Yogyakarta: Andi Offset,1991).
- Tria Ivanka, *Seni Membaca Senyum*, (Jakarta Timur : Percetakan Hi-Fest, 2008).

Tulisan A. Said Hasan Basri dengan judul “Konsep Media Bimbingan Konseling Islam”. Tulisan tersebut merupakan Handout untuk matakuliah “Media BKI”, yang diselenggarakan tanggal 17 Febuari 2010 dilaksanakan oleh jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Yogyakarta

Winarto Surahmad, *Dasar dan Teknik Research, Pengantar Metodologi Ilmiah*, (Bandung : Tarsito, 1998).



PEDOMAN WAWANCARA

A. Pedoman Dokumentasi

1. Sejarah dan Perkembangan Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV,
Surosutan, Umbulharjo, Yogyakarta
2. Visi dan Misi Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Surosutan,
Umbulharjo, Yogyakarta
3. Program Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Surosutan,
Umbulharjo, Yogyakarta
4. Struktur organisasi Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV,
Surosutan, Umbulharjo, Yogyakarta

B. Pedoman Interview

1. Ketua Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV, Surosutan,
Umbulharjo, Yogyakarta
 - a. Identitas Personal
 - b. Sejarah berdirinya Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV,
Surosutan, Umbulharjo, Yogyakarta
 - c. Visi dan Misi Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV,
Surosutan, Umbulharjo, Yogyakarta
 - d. Pandangan Umum ketua Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW
XIV, Surosutan, Umbulharjo, Yogyakarta tentang :
 - 1) Program Tertawa Sebagai media Terapi Depresi

2) Tingkat keberhasilan Tertawa Sebagai media Terapi Depresi

2. Kepada Terapis Terapi Tertawa

- a. Identitas Personal
- b. Sejarah Tertawa Sebagai Media Terapi Depresi
- c. Bentuk Tertawa Sebagai Media Terapi Depresi
- d. Efektifitas Tertawa Sebagai Media Terapi Depresi
- e. Manfaat lain Tertawa Sebagai Media Terapi Depresi

C. Pedoman Observasi

1. Sarana dan Fasilitas
2. Keadaan Administrasi Taman Pembinaan Lansia Wirosaban RW XIV,
Surosutan, Umbulharjo, Yogyakarta



LAMPIRAN – LAMPIRAN

CURRICULUM VITAE

Nama : Muhammad Sholihuddin Zuhdi
NIM : 07220026
Fakultas : Dakwah
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Tempat, Tanggal Lahir : Tulungagung, 14 juni 1988
Jenis Kelamin : Laki – laki
Agama : Islam
Alamat : Dsn Karang Tengah RT 01 RW 07 Ds Pikatan
Kec Wonodadi Blitar Jawa Timur
Telpon : 08563325008
Jenjang Pendidikan : 1. TK Al Hidayah
2. SD Negeri Wonodadi 1
3. SLTP Negeri Gandusari
4. MAN 3 Kediri
5. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
6. STAIMS Yogyakarta