

PENDAMPINGAN *LAUGH THER THERAPY* PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI KECEMASAN DI ASRAMA SANTA AGNES MEDAN

Mestiana Br Karo*, Rotua Elvina Pakpahan, Amnita A. Ginting, Lindawati Simorangkir, Lilis Novitarum, Indra Hizkia Perangin-angin, Samfiati Sinurat

STIKes Santa Elisabeth Medan, Medan, Indonesia

*Koresponden penulis: felicbaroes@gmail.com

Abstrak

Keterbatasan perhatian yang diterima selama tinggal di asrama, jauh dari keluarga dan beradaptasi dengan teman baru diasrama dan tempat tinggal menimbulkan kecemasan pada remaja putri khususnya pada masa saat ini. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang menimbulkan ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya kenyamanan. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah pendampingan laughter therapy pada remaja putri yang mengalami kecemasan di asrama santa agnes Medan. Jenis pengabdian kepada masyarakat observasional, demonstrasi dan pendampingan pada peserta berjumlah 63 orang. Pengumpulan data dengan observasi tingkat kecemasan dan memberikan laughter therapy kepada remaja selama 5 hari berturut-turut. Hasil pengabdian kepada masyarakat tingkat kecemasan remaja putri mengalami perubahan yakni dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan 100%.

Kata Kunci:

kecemasan; laughter therapy; pendampingan

PENDAHULUAN

Asrama putri Santa Agnes mampu menampung sekitar 100 orang mahasiswa memiliki fungsi pengasuhan dan pembinaan remaja putri yang belajar di STIKes Santa Elisabeth Medan. Pengasuh (ibu asrama) memenuhi kebutuhan kasih sayang dan kelekatan. Ibu asrama berperan sebagai pengganti orang tua bertanggung jawab dalam pemenuhan kebutuhan dan perkembangan sehingga remaja putri dapat belajar dengan kondusif.

Masa remaja sering dikatakan sebagai masa transisi. Pada masa ini, remaja putri sering mengalami kecemasan akibat sulit menerima perubahan serta sulit beradaptasi terhadap hal-hal baru disekitarnya. Perasaan cemas juga bisa muncul akibat keterbatasan perhatian yang diterima selama tinggal di asrama, jauh dari keluarga, sulit beradaptasi dengan teman serta tempat tinggal yang baru. Kecemasan pada remaja merupakan perasaan takut atau tidak adanya rasa aman yang dapat mengganggu aktivitas remaja tanpa objek yang jelas sebagai ketidakmampuan mengatasi suatu masalah (Dewi, Inggriane, Fauzia, 2017). Remaja putri berada pada periode yang dangat rentan, memiliki emosi yang labil, sulit beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan situasi yang kurang menyenangkan, dan sering berhadapan dengan masalah (Elwani & Kurniawan, 2020; Tjukup et al., 2020; Torales et al., 2020).

Kecemasan yang dialami dalam waktu yang cukup lama, tidak hanya menimbulkan masalah pada fisik saja akan tetapi dapat menimbulkan masalah pada mental seperti kebingungan, sulit berkonsentrasi, mudah marah, penurunan sistem imun tubuh, mudah tertular virus, distorsi persepsi tidak fokus dan iritabilitas (Dani & Mediantara, 2020; Fitria & Ildil, 2020; Hanifah, 2020; Hanifah, 2020; Widiyartini, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap sepuluh (10) remaja yang tinggal di asrama mengatakan bahwa mereka merasa bosan tinggal di asrama, sulit beradaptasi dengan lingkungan yang baru, banyak tugas dari guru dan peraturan asrama, kesulitan dalam menyelesaikan tugas, mudah marah, dan rindu berkumpul dengan keluarga. Akibat sulit beradaptasi dengan lingkungan yang baru, maka adanya permusuhan antar sesama teman, sering pingsan dan kesurupan akibat kehilangan kontrol diri. Ketika menghadapi permasalahan ibu pendamping asrama tidak bisa selalu hadir saat mereka membutuhkan perhatian.

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka diperlukan terapi alternatif untuk mengurangi kecemasan remaja putri yang tinggal di asrama. Salah satu terapi alternatif yang digunakan adalah terapi tertawa atau *laughter therapy*. *Laughter therapy* atau terapi tertawa adalah terapi yang bertujuan sebagai penangkal stress, sakit, dan konflik yang kuat. Terapi tertawa dapat melepaskan hormon anti stres (hormon endorfin) sehingga beban akan terasa ringan, memiliki harapan yang baru, dan memberikan efek kegembiraan (Demir, 2015; Kim, 2015; Dhivagar, 2016; Karo et al., 2018).

Berasarkan analisa situasi tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pentingnya dilakukan pendampingan *Laughter Therapy* atau terapi tertawa terhadap kecemasan mahasiswa putri di Asrama putri Agnes Medan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pendampingan terapy tertawa (*laughter therapy*) dilaksanakan secara langsung (luring) di lapangan terbuka asrama Agnes Medan. Pelaksanaan kegiatan ini berdasarkan kerjasama dengan ibu asrama Agnes Medan. Adapun sasaran pengabdian masyarakat ini adalah mahasiswa yang mengalami kecemasan di asrama Agnes Medan sebanyak 63 orang.

1. Tahap persiapan
 - a. Tahap persiapan dimulai dengan rencana pendampingan yang akan diberikan kepada mahasiswa (remaja putri) yang mengalami kecemasan. Tahap ini juga menjelaskan peran dari masing-masing tim yang terlibat. Hal ini bertujuan untuk memperoleh dukungan dalam penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat.
 - b. Penyediaan modul atau materi terapi tertawa (*laughter therapy*).
 - c. Tim mengadakan rapat finalisasi 1 minggu sebelum kegiatan berlangsung. Tujuan pertemuan ini adalah untuk memastikan bahwa seluruh persiapan pelaksanaan kegiatan sudah baik dan sudah matang. Apabila terdapat kendala atau persiapan yang belum rampung, maka segera diselesaikan secara bersama-sama.

- d. Menginformasikan jadwal pelaksanaan kegiatan kepada mahasiswa (remaja putri) di asrama Agnes Medan.
2. Pelaksanaan
 - a. Kegiatan pembukaan
 - b. Melakukan pengukuran (observasi) kecemasan seluruh remaja putri yang tinggal di asrama Agnes. Berdasarkan hasil observasi diperoleh hasil bahwa sebanyak 20 orang remaja putri mengalami kecemasan sedang.
 - c. Tim menyampaikan materi terapi tertawa dan melakukan demonstrasi. Kemudian melakukan secara bersama-sama.
 - d. Memberikan waktu dan kesempatan kepada peserta untuk mendiskusikan hal-hal yang telah dijelaskan dan didemonstrasikan oleh tim penyelenggara.
 - e. Kegiatan ini dilakukan selama 5 (lima) hari dengan durasi waktu 20 menit.
 - f. Melakukan pengukuran (observasi) kecemasan seluruh remaja putri setelah mengikuti pendampingan terapi tertawa (*laughter therapy*).
- Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di lapangan asrama santa Agnes mulai tanggal 12-15 Oktober 2021 pukul 7.15- 7.40 WIB.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dimulai tanggal 12-15 Oktober 2021 di asrama Agnes Medan. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sesuai dengan sasaran yaitu mahasiswa yang mengalami kecemasan di asrama Agnes. Setelah dilaksanakan pendampingan terapi tertawa, seluruh peserta mampu meluapkan rasa kecemasan mereka dengan tertawa yang lepas.

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi kembali terhadap perasaan mereka. Pelaksanaan evaluasi akhir dengan cara membagikan soal *post test* berjumlah 10 butir soal, dengan menampilkan soal *post test* pada slide *power point* yang sudah diatur.

Tabel 1. Distribusi frekuensi ansietas pretest laughter therapy kepada remaja putri asrama Santa Agnes Medan

Tingkat Ansietas		
	F	%
Tidak ansietas	0	0
Ansietas ringan	14	22,22
Ansietas sedang	46	73
Ansietas berat	3	4,77
Total	63	100

Berdasarkan hasil penelitian Chandratika & Purnawati (2014) mengatakan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan ringan sampai dengan berat dikarenakan kesulitan untuk beradaptasi dengan keadaan, sehingga membutuhkan waktu yang lebih banyak untuk beradaptasi.

Rahmatika (2014), mengatakan para santri yang tinggal di pondok pesantren Asshidiqiyah Kebun Jeruk Jakarta mengalami kecemasan disebabkan adanya

perpisahan dengan orang tua sehingga membuat para santri menangis, teringat dengan orang tua serta masih beradaptasi dengan lingkungan pesantren.

Mahasiswa tingkat I yang saat ini tinggal dilingkungan baru mengalami kecemasan dikarenakan harus beradaptasi dengan lingkungan baru, teman baru, peraturan baru, serta berpisah dengan orang tua, sehingga mahasiswa harus mandiri dan harus mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri (Karo et al., 2018).

Tabel 2. Distribusi frekuensi ansietas posttest laughter therapy kepada remaja putri asrama Santa Agnes Medan

Tingkat Ansietas	F	%
Tidak ansietas	25	39,68
Ansietas ringan	36	57,14
Ansietas sedang	2	3,18
Ansietas berat	0	0
Total	63	100

Program pendampingan laughter therapy kepada remaja putri santa agnes Medan selama 5 hari mulai dari tanggal 12-15 oktober 2021 pukul 7.15-7.40 WIB. Sebelum dilakukan pendampingan laughter therapy sebanyak 22,22% remaja putri diasrama santa agnes adalah ansietas sedang, sebanyak 73% remaja putri mengalami ansietas ringan. Setelah dilakukan pendampingan laughter therapy kepada remaja putri santa agnes tingkat kecemasan remaja putri mengalami perubahan yakni 57,14% remaja putri mengalami ansietas ringan dan 39,68% tidak ansietas.

Berdasarkan hasil penelitian Juhamzah dkk (2018) didapatkan hasil bahwa ada pengaruh laughter therapy yang sangat signifikan terhadap penurunan tingkat streass akademik pada mahasiswa S1 fakultas psikologis

Pada hari pertama ada beberapa peserta tidak serius, tidak konsentrasi, serta jenuh dan tidak rileks saat melakukan *laughter therapy* pada hari pertama kemudian kita tim melakukan pendekatan kepada peserta yang kurang serius ini. Setelah tim melakukan pendekatan pada hari kedua sampai selesai mengikuti kegiatan *laughter therapy* para peserta menjadi lebih tenang, *rileks* dan rasa gelisah dan khawatir semakin berkurang

Wahyuni dkk, (2013) menjelaskan bahawa ada pengaruh antara terapi tertawa terhadap skor stress pada mahasiswa tingkat akhir di program studi keperawatan, sehingga terapi tertawa direkomendasikan untuk mengurangi skor stress pada mahasiswa tingkat akhir.

Monk (2012), mengatakan *laughter therapy* merupakan suatu kegiatan terapi tertawa untuk mendapatkan hidup yang bahagia. Monk telah mempelajari tawa, dan merasakan manfaatnya terhadap fisik dan psikologis juga memperbaiki kesehatan dan untuk membantu melawan berbagai jenis penyakit, sehingga kegiatan tertawa dianggap sebagai obat terbaik

Latihan *laughter therapy* sengan baik dan efektif untuk menurunkan kecemasan, stress dan depresi jika kita lakukan dengan serius dan sesuai

prosedur. *Laughter therapy* mampu mengurangi dua hormon dalam tubuh yaitu epinefrin dan kortisol yang merupakan hormon yang diproduksi ketika mengalami stres. Apabila kedua hormone tersebut terus diproduksi tanpa henti dapat menghambat proses penyembuhan suatu penyakit. sehingga dengan tertawa ataupun bahagia, hipotalamus akan memproduksi hormon endorfin yang dapat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kekebalan tubuh (Prasetyo & Nurtjahjanti, 2012).



Gambar 1. xxx



Gambar 2. xxx

KESIMPULAN

Dengan adanya pendampingan laughter therapy pada remaja putri di asrama santa agnes Medan dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan remaja putri berkurang dari ansietas sedang menjadi ansietas ringan. Pendampingan laughter therapy kepada remaja putri yang diberikan oleh tim memberikan hasil yang memuaskan dimana para peserta mengetahui manfaat dari pada tertawa dan mereka terlibat aktif dalam kegiatan.

Laughter therapy sangat baik diterapkan kepada seluruh kalangan masyarakat dengan masalah kecemasan, bukan hanya ditujukan kepada remaja saja. Sebaiknya disusun sebuah buku pedoman untuk pelaksanaan laughter therapy bagi remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih Penulis ucapkan kepada ketua STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah memberi dukungan moral dan materil terhadap program pengabdian masyarakat ini ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Dani, & Mediantara. (2020). Covid-19 dan Perubahan Komunikasi Sosial. *Persepsi: Communication Journal*, 3(1), 94–102. <https://doi.org/10.30596/Persepsi.V3i1.4510>
- Dewi, Inggriane, Fauzia, D. (2017). Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Para Pengguna NAPZA. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(6), 1–5.
- Elwani, R. S., & Kurniawan, F. (2020). Pemanfaatan Media Sosial Dalam Pemasaran Sosial Bagi Remaja. *Jurnal Komunikasi*, 12(1), 64. <https://doi.org/10.24912/jk.V12i1.6654>
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Hanifah. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Juhamzah, S, W. dan A. R. (2018). Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Strata 1. *Jurnal Psikologi Talenta*, 4(1).
- Karo, M. B., Simorangkir, L., & Gea, L. (2018). *Laughter Therapy* Menurunkan Ansietas Mahasiswa Tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2018 *Laughter Therapy Reduces Anxiety On First Year Students Of Stikes Santa Elisabeth Medan In 2018* Pendahuluan Individu Mengalami Suatu Peralihan Dari Cemas , Sa. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 7(2), 40-47., 7(2).
- Suci Wahyuni, Y. P. dan D. P. (2013). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Skor Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. Universitas Tanjungpura.
- Tjukup, I. K., Putra, I. P. R. A., Yustiawan, D. G. P., & Usfunan, J. Z. (2020). Penguatan Karakter Sebagai Upaya Penanggulangan Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency). *Kertha Wicaksana*, 14(1), 29–38. <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/kertawicaksana/article/view/1551>
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). *The Outbreak Of COVID-19 Coronavirus And Its Impact On Global Mental Health. International Journal Of Social Psychiatry*, 66(4), 317–320. <https://doi.org/10.1177/0020764020915212>
- Widiyartini, D. (2016). Tingkat Ansietas Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional Tahun 2016 di SMA Negeri 3 Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 5(6), ISSN: 2303-1395.