

Vera Setiowati (2006). “ Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Stres”. Skripsi Sarjana Strata 1. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

## ABSTRAK

Penelitian ini menguji pengaruh rangkaian proses terapi tawa terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan masih menempuh minimal dua mata kuliah. Stres yang akan dilihat pada penelitian ini adalah gejala-gejala yang timbul karena *stressor* berupa tugas akhir skripsi dan tugas perkuliahan.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksperimental dan desain penelitian yang digunakan adalah *two group pretest-postest control group design*. Subjek penelitian (N=10) adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, terdiri atas kelompok eksperimen (N=4) dan kelompok kontrol (N=6). Pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dibagi dengan metode *matching*. Stres diukur melalui angket stres para subjek pada saat sebelum dan sesudah pemberian terapi tawa. Untuk mendukung hasil penelitian juga dilakukan pengambilan sampel darah para subjek pria yang telah ditentukan peneliti. Analisis yang digunakan adalah *Uji U Mann-Whitney* dan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil uji statistik non-parametrik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor stres dan kadar kortisol pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah rangkaian proses terapi tawa. Hal ini disebabkan karena adanya faktor-faktor yang berpengaruh pada hasil penelitian antara lain adanya jumlah subjek yang sedikit (hanya empat orang), dan ruangan yang tertutup atau situasi yang agak formal, yang menjadikan suasana terapi tawa kurang menggairahkan. Faktor lain yang mempengaruhi tidak terbuktinya penelitian ini adalah karena peneliti tidak mengontrol kehidupan emosi subjek setiap harinya sehingga sering terjadi hal-hal di luar dugaan peneliti yang banyak berpengaruh pada kondisi stresnya.

Kata kunci : stres, kortisol, terapi tawa.