

Terapi Tawa: Suatu Langkah Maju Sebagai Upaya Penurunan Stres

Hartanti

Tawa tidak mempunyai bahasa, tidak mengenal batasan, tidak membedakan kasta, agama, dan warna kulit. (Kataria, 1999)

Kalau kita melihat orang tertawa, pasti yang kita pikirkan pertama kali adalah ada sesuatu yang lucu atau bersifat humor yang sedang dilihat atau didengar. Namun ternyata untuk dapat menciptakan humor tidaklah mudah, karena perlu biaya dan kecerdasan ataupun kreativitas tersendiri. Seperti dalam kehidupan sehari-hari, tidak semua orang dapat memunculkan *joke-joke* segar atau memiliki *sense of humor* tinggi. Untuk mendatangkan tawa kita juga harus membeli kaset humor, vcd humor, ataupun buku-buku humor, dan bisa juga melalui media TV yang hampir setiap hari ada tayangan humornya. Untuk menciptakan tawa melalui humor berarti harus ada dana untuk mengundang Bagito Group ataupun kelompok Srimulat atau badut-badut lucu untuk anak-anak. Namun sayangnya terapi humor ini juga dibatasi pada minat atau selera humor seseorang. Ada orang yang selera humornya pada humor politik atau humor ilmiah, tetapi ada pula orang yang baru bisa tertawa bila melihat tingkah polahnya kelompok Srimulat, Charlie Caplin, dan Mr. Bean.

Kalau kita lihat, anak-anak bisa lebih sering tertawa, tetapi makin dewasa frekuensi ini turun. Hal ini disebabkan sikap serius yang berlebihan, maka rasa humor kita juga menjadi berkurang. Selain itu juga biasanya anak-anak bisa bebas dan lepas dalam tertawa tanpa ada satu syarat apapun, tetapi makin dewasa syarat itu mulai melekat, seperti "jangan tertawa terbahak-bahak", "ketawanya jangan keras-keras, tidak sopan", dan aturan lain yang muncul dalam keluarga dan masyarakat.

Dalam kehidupan sehari-hari hanya ada sedikit sekali hal yang membuat kita tertawa, sementara ada ratusan hal yang justru membuat kita sedih, meratap, dan menangis, apalagi dengan melonjaknya harga barang dan fenomena semakin sulitnya ekonomi yang terjadi di masyarakat. Banyak orang yang makin stres dengan masalah tersebut, sehingga tertawapun sangat sulit.

Dewasa ini kita tidak dapat bergantung pada rasa humor untuk menciptakan tawa, karena humor merupakan sebuah fenomena yang sangat berkaitan dengan mental dan kecerdasan, dan tidak semua orang mempunyai rasa humor. Lelucon tidak dapat membuat anda tertawa setiap hari dan rasa humor tidak dimiliki semua orang. Pertanyaan yang sangat penting adalah bagaimana cara tertawa dan siapa yang akan membuat anda tertawa? Untuk pertama kalinya, Madan Kataria, seorang dokter yang berpraktek di Mumbai (India), telah mengembangkan suatu teknik baru: tawa kelompok gratis berdasarkan yoga. Setiap sesi tawa dimulai dengan tarik napas dalam-dalam, dan diikuti dengan berbagai teknik merangsang tawa.

Proses Fisiologis Terapi Tawa

Pada saat orang tertawa, maka otot menjadi mengendor dan bisa memperlebar pembuluh darah serta mengirim lebih banyak darah hingga ke ujung-ujung dan ke semua otot di seluruh tubuh. Satu putaran tawa yang bagus juga mengurangi tingkat hormon stres, *epinephrine*, dan *cortisol*. Hal ini yang kemudian menimbulkan kondisi rileks.

Tawa juga dapat meningkatkan *endorphin* dalam tubuh kita, yang merupakan penghilang rasa sakit alami.

Dasar pikiran dari terapi tawa adalah sebagai berikut:

Di dalam sistem saraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Fungsi sistem saraf pusat adalah mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misalnya gerakan tangan, kaki, leher, jari-jari, dan sebagainya. Sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang otomatis, misalnya fungsi digestif, proses kardiovaskuler, gairah seksual, dan sebagainya. Sistem saraf otonom terdiri dari dua subsistem yang kerjanya saling berlawanan, yaitu: (1) sistem saraf simpatetis yang bekerja meningkatkan rangsangan atau memacu organ-organ tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi (*peripheral*) dan pembesaran pembuluh darah pusat, serta menurunkan temperatur kulit dan daya tahan kulit, dan juga akan menghambat proses digestif dan seksual; (2) sistem saraf parasimpatetis menstimulasi turunnya, semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf

simpatetis. Selama sistem-sistem berfungsi normal dalam keseimbangan, bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan efek sistem yang lain. Pada waktu orang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatetis. Dengan demikian tertawa akan membuat situasi rileks yang dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas dan ada *counter conditioning*.

Proses Terapi Tawa

Terapi tawa ini tentunya sulit dan menjadi tidak umum bila dilakukan sendirian, oleh karenanya terapi tawa ini harus dilakukan secara kelompok.

Caranya sangat mudah, tetapi perlu diperhatikan kriteria untuk kesuksesannya sebagai berikut:

- Semua peserta akan mulai tertawa secara bersamaan, sesuai dengan aba-aba fasilitator
- Peserta sebaiknya jangan berdiri berjauhan
- Menggunakan kontak mata dengan peserta lain
- Jangan terlalu banyak menggunakan tenaga saat tertawa, yang penting adalah merasakan dan menikmati prosesnya.
- Lama latihan untuk pemula 20-30 menit, seperti proses relaksasi

Langkah-langkahnya adalah sbb.:

1. Bertepuk tangan seirama 1-2, 1-2-3 sambil mengucapkan Ho-Ho, Ha-Ha-Ha
2. Mengambil nafas dalam-dalam sambil kedua tangan diangkat ke atas dan saat menghembuskan/membuang nafas berucap Ha-Ha-Ha
3. Latihan peregangan leher, bahu, tangan, lengan, dan kaki (bila perlu)
4. Tawa bersemangat: tertawa dengan mengangkat kedua belah tangan di udara dan kepala agak mendongak ke belakang. Rasakan seolah tawa langsung keluar dari hati

5. Tawa sapaan: mengatupkan kedua telapak tangan, sambil berputar dalam kelompok dan tertawa
6. Tawa penghargaan: anda memberikan pujian dengan mengangkat jari jempol sambil tertawa
7. Tawa satu meter: gerakan satu tangan di sepanjang lengan dan bergantian dengan mengucapkan ae...ae....ae atau ha...ha.....ha....
8. Tawa *milk shake*: berpura-pura memegang dua gelas susu dan kopi dan sesuai aba-aba mengucap ho-ho, ha-ha-ha
9. Tawa bersenandung dengan mulut terkatup: tawa dengan mulut tertutup dan mengeluarkan senandung hmmmmm.....saat bersenandung teruslah bergerak dalam kelompok dan berputar barisan
10. Tawa bantahan: tertawa sambil menudingkan jari ke beberapa anggota kelompok seolah tertawanya saling menyerang
11. Tawa memaafkan: angkat kedua tangan anda sambil tertawa bersalaman
12. Mendekat dan berpegangan tanganlah serta tertawa dan meneriakkan slogan: aku orang paling berbahagia, sehat, dan sejahtera dengan klub tawa. Ha.....ha.....ha....

Dilanjutkan dengan *relaxation via letting go*, yakni suatu fase untuk lebih menyadari dan mengurangi ketegangan.

Manfaat Terapi Tawa

Manfaat terapi tawa adalah:

- menurunkan stres
- meningkatkan sistem kekebalan tubuh
- menurunkan tekanan darah tinggi dan penyakit jantung
- penghilang rasa sakit alami
- memperlancar hubungan interpersonal
- tampak lebih muda

Yang harus menghindari Terapi Tawa

- kehamilan
- sakit di bagian perut
- sakit mata
- influenza
- TBC
- dan penyakit-penyakit lain yang terkait dengan bagian pernafasan dan perut.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi tawa adalah suatu alternatif terapi yang murah, mudah dan dapat dilakukan setiap saat sebagai suatu langkah maju untuk penurunan stres. Latihan tawa juga tidak membutuhkan waktu banyak, menyenangkan, dan dengan mudah bisa ditambahkan pada program kebugaran. Misalnya pada pusat-pusat aerobik, meditasi, senam, olahraga, atau pusat rekreasi lain, dimana banyak orang berkelompok. Kapanpun dan dimanapun waktu dan tempat yang dipilih kelompok, mereka bisa tertawa dan memperoleh manfaatnya. Jika anda seorang karyawan, tawa kelompok akan membuat anda santai dan membantu anda meningkatkan kesejahteraan, sehingga anda dapat bekerja keras sepanjang hari. Jika anda jenis orang yang perlu bersosialisasi, maka akan meningkatkan kontak sosial serta menjadi pendukung keakraban. Kegiatan semacam ini juga cocok untuk mereka yang sudah pensiun, atau orang yang mengalami stres seperti karena faktor ekonomi atau para napi dan pekerja yang banyak berinteraksi dengan manusia lain. Yang perlu diingat hanya satu, yakni jangan melakukan sendirian dan selamat mencoba.

Selama satu hari ini sudahkan anda tertawa ?

Ha.....ha.....ha.....ha....



PERMASALAHAN PSIKOLOGI PERKOTAAN DAN SOLUSINYA

Kumpulan Artikel yang Diterbitkan Dalam Rangka
30 Tahun Fakultas Psikologi Universitas Surabaya



Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya

Editor:
Dimas Armand Santosa



UBAYA
UNIVERSITAS SURABAYA

**PERMASALAHAN PSIKOLOGI
PERKOTAAN DAN SOLUSINYA.**

Kumpulan Artikel yang Diterbitkan
Dalam Rangka 30 Tahun
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Editor:
Dimas Armand Santosa

Penerbit:
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

©2012

Penerbit: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau mengutip sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis pemegang hak cipta

Cetakan pertama

Dicetak di Indonesia

ISBN 978-602-18900-2-8

Penanggung Jawab:

Ide Bagus Siaputra

Pengarah:

Hari K. Lasmono

Editor:

Dimas Armand Santosa

Desain:

Tonny

Tim Kerja:

Hari K. Lasmono
Ide Bagus Siaputra
Marselius Sampe Tondok

Monique Elizabeth Sukamto
Tonny
V. Heru Hariyanto

PENGANTAR

Terkadang, berbagai problema kehidupan datang menerpa laksana hujan. Kita seakan-akan dipaksa menarik napas panjang atau mengelus dada ketika apa yang kita inginkan tidak kunjung datang dan justru digantikan berbagai macam rintangan dan tantangan. Di saat seperti itu, kita membutuhkan untaian kebijaksanaan yang menyejukkan hati laksana embun dan mencerahkan pikiran bak sang fajar.

Runyamnya berbagai kesibukan tak jarang menyandera kita tanpa ampun. Kita seringkali mengeluh tak cukup waktu, khususnya untuk mengasah diri atau menimba ilmu. Akhirnya, tidak jarang, kita merasa makin terperosok dalam jurang kegalauan. Adakah solusi instan untuk menghalau semua kegalauan itu? Jawabannya tentu saja, ADA!!!

Dalam buku ini tersajikan 140 artikel yang diyakini dapat memberikan inspirasi, wawasan, dan tentu saja harapan baru bagi para pembacanya. Semua artikel diupayakan untuk dapat tersajikan dalam bentuk ringkas dengan bahasa yang mudah dipahami. Jikalau rerata kecepatan membaca adalah 250 – 300 kata per menit, maka kebanyakan artikel dapat dibaca sampai habis dalam waktu kurang dari 3 menit. Artinya, artikel-artikel ini dapat diselesaikan dalam satu kali baca. Hal ini merupakan sesuatu yang penting demi memastikan bahwa tiap pembaca dapat memperoleh solusi untuk mengatasi segala macam kegalauan secara efektif dan efisien. Solusi yang ditawarkan tergolong efektif karena disediakan oleh para ahli, yaitu keluarga besar Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Solusi ini juga tergolong efisien karena dapat dipahami dalam waktu singkat.

Sejak 2004 harian Surabaya Post telah memberi kesempatan kepada Fakultas Psikologi Universitas Surabaya untuk mengisinya dengan berbagai wacana menyangkut perkembangan psikologis anak, remaja, maupun dewasa. Kerja sama tersebut terus berlangsung sebagai sumbangsih fakultas kami kepada para pembaca Surabaya Post dalam memperkaya pengetahuan dan wawasannya tentang masalah-masalah yang terkait perilakunya dalam kehidupan sehari-hari agar kehidupan masyarakat makin harmonis dan bahagia.

Tulisan sebaik apa pun bila hanya dimuat di suatu harian pasti sulit dijamin kelanggengannya dan tak jarang berakhir menjadi pembungkus barang atau alas duduk. Agar karya-karya bermutu selama sewindu tersebut terabadikan, kami telah menyeleksi dan memilah-milahnya untuk diterbitkan sebagai sumbangsih kepada masyarakat umum agar dapat juga menikmatinya kapan saja dan di mana saja.

Sumbangsih ini kami persembahkan dalam rangka memperingati ulang tahun ke-30 fakultas kami, pada 2 September 2012. Segala kritik dan saran akan sangat bermanfaat bagi kami, untuk mana kami sampaikan terima kasih sebesar-besarnya.

Akhir kata, selamat menikmati, semoga segala kegalauan yang ada dapat segera berlalu.

Surabaya, 2 September 2012

Ide Bagus Siaputra

DAFTAR ISI

COVER	i
COPYRIGHT.....	ii
PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
ANAK DAN REMAJA.....	1
Mengapa Berperilaku Tidak Sehat?	2
Manfaat Sebuah Permainan.....	5
Aku dan Teman-Temanku.....	8
Mengajak Anak Belajar dengan Cara Menyenangkan	11
Aku, Kakakku, dan Adikku.....	14
Melatih Anak Berpuasa	17
Nilai Pasar Anak.....	21
<i>Overprotective</i> Menuai <i>Learned Helplessness?</i>	25
Perceraian di Mata Anak (1).....	27
Perceraian di Mata Anak (2-Habis).....	29
Anak Anda Suka Bermain Games?	31
Hiperaktif-kah Anakku?.....	36
Terapi Perilaku untuk Anak dengan Gangguan Hiperkinetik.....	40
Apakah Anakku Mengalami Gangguan dalam Perkembangan Bahasa dan Bicaranya?.....	44
Terapi Diet Makanan untuk Anak dengan Gangguan Hiperkinetik.....	47
Terapi Obat untuk Anak dengan Gangguan Hiperkinetik.....	51
Mengenali dan Mengatasi Kesulitan Belajar Anak dengan Gangguan Hiperkinetik	55

Menyikapi Persaingan Antar Saudara: Sebuah Tinjauan dari Teori Alfred Adler.....	61
Dilematis Keterlibatan Kakek-Nenek dalam Pengasuhan Anak	68
Gangguan Eliminasi pada Anak (1): Membantu Anak Mengatasi Masalah Ngompol.....	71
Gangguan Eliminasi pada Anak (2-Habis): Mengapa Anakku Masih Berak di Celana?	75
Penyesuaian Sosial Anak	79
Sang Anak: “Tumbuh Antara Rumah – Sekolah dan Masyarakat”	82
Mengembangkan Kemandirian Anak.....	88
Meningkatkan Keterampilan Membaca	91
Anak Anda Mogok Sekolah?	94
Mengenali dan Mengembangkan Bakat Istimewa	98
Pengembangan Keberbakatan Anak dalam Keluarga	112
Mengembangkan Ketrampilan Hidup pada Anak	116
Peran Aspek Afektif dalam Belajar.....	119
Melatihkan Kendali Diri Pada Anak.....	122
Perluakah Hukuman?.....	125
<i>Play Therapy</i>	128
Les Itu Perlu, Ya?	133
Bermain atau Belajar?.....	135
Anak dan Teman Sebaya, Tak Selalu Akur	137
Menemukan Sukacita dengan Anak Cacat	140
Mendorong Dan Membentuk Kemampuan Sosial Bayi	143
Ketika Perceraian (1): Mempersiapkan Anak Menghadapi Perceraian	145
Ketika Perceraian (2): Dampak Perceraian bagi Anak	150

Ketika Perceraian (3-Habis): Memandu Anak	
Melewati Masa Krisis Perceraian	154
Kemitraan antara Rumah-Sekolah.....	158
Mencegah Anak Menjadi Kriminal.....	162
Menanamkan Nilai Agama Pada Anak.....	164
Belajar di Perguruan Tinggi	168
Keluarga Konsep Diri Remaja.....	171
Menjadi Seorang Sahabat.....	174
Aktivitas Bersama Sahabat	177
Aspirasi Remaja Terhadap Pekerjaan	179
Orangtua Idaman Remaja.....	181
Mendiskusikan Seksualitas Remaja: Panduan bagi	
Orangtua	185
Remaja dan Teknologi.....	188
Memiliki Citra Tubuh yang Positif (1): Tubuh Ideal	
yang Sehat.....	193
Memiliki Citra Tubuh yang Positif (2-Habis): 'Bahaya'	
Jika Kita Terus Merasa Tidak Puas.....	198
<i>Preman</i> Sekolah	203
Mendampingi Remaja dalam Kehidupan Keluarga	
dan Sekolah.....	206
Masturbasi	209
Remaja dan Kesehatan Reproduksi.....	211
Ini (Februari) Bulan Cinta, Tapi Anda Kehilangan	
Cinta. Lalu?.....	215
DEWASA.....	220
<i>Menopause...</i> Masihkah Ditakuti?	221
Cinta Abadi Suami Istri	224
Ibu: Penyayang atau Penuntut?	229
Atasan Ideal.....	233

<i>Family Technostress</i>	236
Mitos dan Fakta Seputar Pemberdayaan Perempuan	238
Membangun Komunikasi Seksual yang Sehat	242
Efektif dan Efisien: Mana yang Utama?	245
Menjadi Proaktif (1): Kunci Efektivitas Pribadi	248
Menjadi Proaktif (2-Habis): Fokus pada Lingkup Pengaruh	251
Hidup dengan Bencana	255
Prokrastinasi: Ketika Penunda-nundaan Menjadi Kebiasaan	259
Menggapai Hidup Sehat dan Bermakna Pada Karyawan Purna Tugas	263
Melajang? <i>Enjoy Aja</i>	270
Melihat ke Dalam, Menghayati Kekinian, dan Menikmati Kebahagiaan	273
Mensiasati Ancaman "Tembok Batu" dalam Komunikasi Suami Istri	276
Hidup Perempuan Tanpa Anak	279
<i>Pet Therapy</i>: Sebuah Alternatif <i>Treatment</i> bagi Masyarakat Modern	283
Musik di Usia Lanjut	286
Bikin Kerja Tetap <i>Fun... Why Not?</i>	289
Tipe yang Manakah Anda dalam Bekerja?	293
Konflik Kerja-Keluarga: Dilema Ibu Pekerja	296
Menyeimbangkan Kehidupan Kerja dan Keluarga ..	299
Orang Tipe Apa Anda dalam Menerima Kritik?	305
Memahami Perilaku Pengemudi di Jalan Raya	306
Mengharap Burung Terbang, Punai di Tangan Dilepaskan	309
Berwirausaha dengan Melihat Potensi Pasar	311

Kompetensi, Bukan Ijazah S1, S2, ataupun S3.....	313
Mengenali Diri: Langkah Awal Merencanakan Karir	
.....	316
Wawancara Kerja? Siapa Takut?	318
Mengenal Konseling Perusahaan.....	321
Semangat Mendidik	330
Psikotes... Siapa Takut?.....	333
Apa Anda Takut Berbicara di Depan Umum?.....	335
Serangan Panik	337
Seni Memimpin Diri Sendiri.....	339
Stres Kemacetan Lalulintas: Bagaimana	
Mengatasinya?	343
Kita, Tertib Berlalulintas, dan Korupsi	350
Pencegahan Dini Kekerasan Dalam Rumah Tangga	
.....	355
Mitos Perkawinan	360
Peran Ibu dan Dukungan Sosial	363
Menjadi Ibu: Tidak Depresi Saja Sudah Bagus	366
Antara Kendali dan Otonomi: Reaksi atas Jejaring	
Sosial di Indonesia	369
Menjadi Perempuan <i>Single</i>	372
UMUM	375
Kesepian di Masa Tua Tidak Sekedar Berbicara	
Tentang Jarak.....	376
Mitos-Mitos yang Menghambat Kebahagiaan di Hari	
Tua.....	379
Emosi yang Terkendali	382
Takut Naik Pesawat	385
Kecanduan Telepon Genggam.....	387
<i>Flow</i>.....	389

Intiplah Pola Pikir Kekinian Anda.....	391
Hati-Hati dengan <i>Self-Efficacy!</i>.....	395
<i>Psycho-Entrepreneurship</i>.....	398
Menghargai Mereka yang "Berbeda"	400
Menyikapi Pornografi	404
Cinta dan Diri yang Sehat.....	407
<i>Reality Show</i> di TV, Bermanfaatkah?	409
"Aku Mau Bunuh Diri".....	412
Apakah Anda Benar-Benar Mendengarkan?	416
<i>Adversity Quotient</i> (1): Ubah Hambatan Jadi Peluang	421
<i>Adversity Quotient</i> (2-Habis): Dimensi dan Cara Meningkatkan	426
Terapi Tawa: Suatu Langkah Maju Sebagai Upaya Penurunan Stres	430
Berbahagia dengan Berbagi.....	435
Lima Belas Jalan Menuju Bahagia: Merajut Makna, Menenun Asa, Menjadi Bahagia	437
Bunuh Diri: Cermin Kompleksitas Problem Manusia	443
Fobia = Takut?	446
Menjadi Diri yang Sejati.....	450
Terapi Musik.....	453
<i>Training Or Holiday?</i>	457
Bimbingan Skripsi Berbasis Ergonomi	460
Beban Kognitif dalam Pembelajaran	463
Mengembangkan Kepercayaan Diri	466
<i>Experiential Learning</i>.....	469
<i>Technology Readiness</i> Sebagai Bagian dari Pengembangan Diri.....	472
Stres Itu Positif	475

"It's Not Only For Bread"	477
<i>Simulacra</i> Facebook : Antara Alternatif Mencari	
Dukungan Sosial dan Potensi Kecanduan Internet	480
Optimis yang Realistis.....	483
Pendidikan Seksualitas Sepanjang Rentang	
Kehidupan.....	486
Standarisasi Perempuan.....	489
Paradoks Antara Razia dan Kesejahteraan Sosial...	491



ISBN 978-602-18900-2-8