

PERMAINAN GELAK TAWA DALAM MENURUNKAN STRES AKADEMIK

Anita Hutabarat¹, Jessica², Febi Enjelika³, Vionanda⁴, Cevy Amelia⁵

102222008@univbatam.ac.id

Program Studi Psikologi Universitas Batam

Abstrak : Setiap manusia pasti pernah mengalami kondisi tertekan yang biasa disebut dengan stres. Dalam psikologi, Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres dianggap sebagai gejala psikologi yang menimpa semua profesi termasuk mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas dari Permainan Gelak Tawa dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Batam. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan jurusan Psikologi, yang terdiri 10 orang diantaranya Angkatan 4 dan Angkatan 7. Dengan menggunakan alat ukur *Perception of Academic Stress Scale* dan *Humor Coping Scale*. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian Eksperimen (*True Experimental Design*).

Kata kunci : *Gelak tawa, stress akademik.*

Abstract : *Every human being has experienced a stressful condition which is usually called stress. In psychology, stress is a person's reaction both physically and emotionally (mentally/psychically) if there is a change in the environment that requires a person to adapt. Stress is considered a psychological symptom that affects all professions, including students. This research aims to determine the effectiveness of the laughter game in reducing the academic stress level of Batam University students. The subjects of this research were students from the Faculty of Health Sciences majoring in Psychology, consisting of 10 people including Class 4 and Class 7. Using the Perception of Academic Stress Scale and Humor Coping Scale measuring instruments. This type of research uses True Experimental Design research.*

Keywords: *Laughter, academic stress.*

PENDAHULUAN

Selama mengenyam bangku kuliah, mahasiswa akan mengalami berbagai tantangan, dan tuntutan konstan untuk penyesuaian dan perubahan. Selama itu pula, mereka bertanggung jawab untuk menyelesaikan tantangan tersebut. Tantangan kehidupan kampus berhubungan dengan lingkungan baru; yang sangat berbeda dengan lingkungan Pendidikan sebelumnya. Tuntutan berhubungan dengan target yang harus diselesaikan oleh mahasiswa (Mutia, 2016). Target akademik dan non akademik, yang memaksa mahasiswa untuk mencapai berdasarkan waktu yang telah di tentukan. Ada kalanya, mahasiswa berhasil menghadapi tantangan-tantangan tersebut. Tidak sedikit mahasiswa tidak mampu menghadapi tantangan tersebut, sehingga menimbulkan tekanan, yang biasa disebut dengan stres. Studi menunjukkan bahwa memasuki universitas dapat membawa ketegangan atau stres (Wilson et al., 2022). Hal ini dikarenakan mahasiswa menghadapi

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur. Alat ukur pertamanya ialah *The Coping Humor Scale* yang dikembangkan oleh Gabriel dan Badewy, untuk mengukur tingkat humor. Kemudian, alat ukur keduanya merupakan *The Preception Of Academic Stress* yang dikembang oleh Herbert M. Lefucourt untuk mengukur tingkat stres akademik.

Praktikum dilakukan dengan jumlah subjek sebanyak 10 orang, yang dibagi secara random dalam 2 kelompok. Sebelum memulai permainan, semua responden diberikan kuesioner pilihan

perubahan sistem pendidikan, gaya hidup, dan lingkungan sosial. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa sarjana secara signifikan mengalami stres (Sharma, 2018). Sejalan dengan penelitian Dewi et al. (2020) yakni menunjukkan bahwa sebanyak 20% dari 1.253 mahasiswa Unesa, menunjukkan tingkat stres akademik yang tinggi. Stres adalah keadaan ketegangan mental atau emosional atau ketegangan dan mempengaruhi individu terlepas dari tahap perkembangan (Malinauskas & Saulius, 2022).

Stres muncul ketika ada beban pada orang yang melebihi kondisi yang ada (Sharma, 2018). Lebih lanjut Sharma mengatakan bahwa stress merupakan bagian dari kehidupan menjadi mahasiswa akibat adanya tuntutan akademik. Oleh karena itu, stress dapat dialami oleh setiap mahasiswa dalam menjalankan kegiatan akademik selama menempuh pendidikan.(Dewi et al., 2022)

ganda terlebih dahulu. Setelah itu, kelompok dibariskan sejajar berhadapan dengan jarak antar responden kira-kira satu lengan.

Responden awalnya diberikan perlakuan relaksasi, yang mana dilakukan untuk persiapan permainan gelak tawa. Selanjutnya dilakukan relaksasi, semua responden diberikan arahan oleh moderator untuk menjalankan permainan gelak tawa ini. Setelah melakukan kegiatan inti permainan, para responden juga diberikan perlakuan relaksasi supaya menghindari cedera pada otot

A. Populasi

Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Psikologi. Sampel yang diambil berjumlah 10 orang, diantaranya 5 orang dari angkatan 4 dan 5 orang dari angkatan 7. Pengambilan sampel dilakukan secara random (Simple Random Sampling).

Kemudian dari 10 sampel tersebut, peneliti membagi menjadi dua kelompok yang diacak. Pemilihan sampel ini dilatarbelakangi oleh alasan bahwa mahasiswa adalah perwakilan kelompok

B. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan Penelitian Eksperimen Sebenarnya (True Experimental Design). Desain yang digunakan ialah Desain Eksperimen

individu yang mengalami stres akademik, sehingga membutuhkan sarana untuk mengurangi tingkatan stres dengan melepaskan emosi melalui permainan gelak tawa ini.

Alasan lainnya karena Mahasiswa angkatan 4 merupakan mahasiswa yang mulai sibuk dengan urusan skripsi, sedangkan Mahasiswa angkatan 7 merupakan Mahasiswa Baru yang mengalami transisi dari pendidikan sebelumnya

Sederhana, yang menggunakan Pretest-Posttest Only Control Group Design, yaitu dilakukannya pengukuran pada responden sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan eksperimen

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu mengumpulkan data yang terstruktur melalui instrument pengukuran dengan kuisisioner, data yang dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan metode statistika untuk menghasilkan angka-angka dan generalisasi. Dimana responden diberikan kuisisioner awal atau sebelum permainan.

Cara mengetahui poin atau nilai yang didapatkan dari masing-masing responden yaitu melalui setiap pulihan:

ganda yang disediakan memiliki point/nilai seperti

Tidak Pernah : bernilai 10 point

Kadang-kadang : bernilai 20 point

Sering : bernilai 30 point

Setiap jawaban di jumlahkan dan dapatlah point/nilai dari tingkatan stres yang terjadi sebelum permainan di mulai.

100-199: stress tingkat rendah

200-299: stress tingkat tinggi

A. Hasil Nilai Kuesioner Sebelum Melakukan Permainan

No.	Nama	Angkatan	Point/Nilai
1.	Respoden F.N.S	4	250
2.	Responden A.R.S	4	250

3.	Responden D.T	4	230
4.	Responden U.N	4	180
5.	Responden M.S	4	220
6.	Responden R.F.L	7	220
7.	Responden A.N.A	7	210
8.	Responden A.R.R	7	210
9.	Responden M.L.H	7	250
10.	Responden A.S.A.S	7	260

Pada tabel diatas dapat diketahui dari hasil penelitian kuisisioner yang diberikan sebelum memulai permainan yang terjadi pada masing-masing responden terbilang tinggi.

Setelah memberikan kuisisioner awal, responden diberikan perlakuan berupa permainan gelak tawa yang digunakan oleh kelompok peneliti sebagai bahan observasi. Pada kelompok observasi memiliki tugas masing-masing seperti 2 orang melakukan observasi pada saat permainan berlangsung, 1 orang sebagai pemberi intruksi, dan 2 orang sebagai peragaan. Pada permainan gelak tawa dilakukan para responden terlebih dahulu diberikan intruksi dan peragaan kemudian di ikuti oleh para responden. Permainan yang dilakukan sebanyak 17 peragaan. Setelah permainan selesai dilakukan para responden diberikan istirahat. Responden

B. Hasil Akhir dari Penelitian

Hasil yang peneliti dapat kan dari penelitian ini adalah responden yang awalnya merasakan stres, dengan

lalu diminta untuk mengisi kuisisioner esai yang digunakan peneliti sebagai mengetahui apakah setelah melakukan permainan gelak tawa dapat menurunkan stres pada responden. Pada kuisisioner esai yang diberikan responden harus memilih salah satu pernyataan yang disebutkan oleh peneliti yang masing-masing memiliki point/nilai seperti :

Tidak Puas : bernilai 10 point

Puas : bernilai 20 point

Sangat Puas : bernilai 30 piont

Setelah semua selesai kelompok peniliti dapat menggumpulkan data dari kuisisioner dan permainan yang dilakukan sebagai panduan untuk mengetahui permainan gelak tawa dapat efektif dilakukan dalam menurunkan stress akademik pada para responden.

diadakannya permainan gelak tawa ini para

No.	Nama	Angk atan	Hasil	Pendapat Responden
1.	Responden F.N.S	4	Puas	Karena bisa meredakan stres dan merasa rileks. Selain itu, tester (peraga/ panitia yang bertugas memberikan contoh gerakan terhadap responden) juga mengajak peregangan dan pemanasan otot serta menarik nafas. Hal ini dapat membuat menjadi lebih lega.
2.	Responden A.R.S	4	Puas	Karena bermain bersama adik-adik tingkat yang belum dikenal, dan dalam permainan sangat seru dan membuat bersemangat dan kita lebih banyak tertawa.
3.	Responden D.T	4	Puas	Karena ketika tertawa tadi membuat rileks, kemudian bergerak juga badan jadi berkeringat, yang jadi gak "sangat puas" itu karena agak canggung sama yang baru kenal.
4.	Responden U.N	4	Puas	Karena merasa lega
5.	Responden M.S	4	Puas	Karena setelah tertawa merasa lega seperti refreshing sejenak
6.	Responden R.F.L	7	Puas	Merasa puas karena dari tadi pagi tidak ada hal yang buat

				saya senang, dan disini saya mendapatkan hal itu biar pun awalnya masih merasa aneh karena tiba-tiba harus tertawa.
7.	Responden A.N.A	7	Puas	Cukup menghibur dan terasa rileks, tidak lagi terasa suntuk,terasa lebih dekat satu sama lain.
8.	Responden A.R.R	7	Puas	Cukup menghibur dan terasa rileks, tidak lagi terasa suntuk,terasa lebih dekat satu sama lain.
9.	Responden M.L.H	7	Puas	Refleksing badan dan pikiran.
10.	Responden A.S.A.S	7	Puas	Lumayan bisa ketawan dengan lepas.

Dari hasil yang didapatkan dari 10 responden, membuktikan bahwa permainan

gelak tawa memiliki efek untuk menurunkan stres para responden

Keterbatasan

1. Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penulisan kuesioner setelah pengujian, oleh karena itu, peneliti membuat kuesioner online melalui media google form untuk mendata hasil post-test dengan ketepatan yang lebih baik.
2. Peneliti menyadari adanya kendala pada ruangan untuk lokasi kegiatan, dimana terjadinya perubahan ruangan karena terdapatnya renovasi pada ruangan yang kami rencanakan sebelumnya.
3. Peneliti menyadari adanya kekurangan pada alat perekam video (*tripod*).

Penutup

Simpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti berkaitan dengan “Efektivitas permainan gelak tawa dalam menurunkan stres akademik”, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa penggunaan permainan gelak tawa memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat stres ada konteks akademik.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa tertawa sangat berdampak pada psikologis seseorang. Permainan ini dapat diterapkan dalam strategi pembelajaran dilingkungan akademik. Hal ini dapat dilakukan untuk menciptakan kegiatan akademik yang mempromosikan suasana yang santai dan menyenangkan, Dimana mahasiswa dapat merasakan kelegaan dari tekanan akademik

DAFTAR PUSTAKA

- Adhila, B. T. A., & Raymond, R. (2021). The Effect Of Lifestyle, Price And Promotion On Purchase Decision Of Consumers Kasta Coffee Batam. *Zona Manajerial: Program Studi Manajemen (S1) Universitas Batam*, 11(1), 15-27.
- BAHRI, N. I., & Raymond, R. (2021). Pengaruh Promosi, Desain Tempat Dan Kualitas Pelayanan Terhadap Keputusan Pembelian Disetara Coffee Batam. *SCIENTIA JOURNAL: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4(4).
- Elyana, E. (2021). *Pengaruh Kualitas Produk, Kepercayaan, Dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk Pakaian Secara Online Di Kota Batam* (Doctoral dissertation, Prodi Manajemen).
- Ngaliman, N., Satriawan, B., & Raymond, R. (2024). kunjungan pengabdian masyarakat dan bakti sosial ke muallaf center di jembatan iii barelang, kota batam, kepulauan riau. *Jurnal Pengabdian Ibnu Sina*, 3(1), 50-57.
- Usvita, M., Desda, M. M., Saununu, S. J., Indrawan, M. G., Herlina, H., Raymond, R., ... & Eka, A. P. B. (2023). *Manajemen Pemasaran E-Commerce*. CV. Gita Lentera.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2020). Pengaruh Norma Subjektif Dan Return Ekspektasian Terhadap Minat Investasi Saham Pada Calon Investor Pada Program Yuk Nabung Saham Di Kota

- Batam. *Jurnal Akrab Juara*, 5(3), 156-166.
- Indrawan, M. G., & Siregar, D. L. (2021). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Pelanggan Smartphone Samsung Di Kota Batam. *Jurnal Ekobistek*, 81-87.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2019). Pengaruh Suku Bunga Sertifikat Bank Indonesia dan Nilai Kurs Terhadap Risiko Sitematik Saham Perusahaan Sektor Keuangan Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 7(1), 78-87.
- Mardika, N. H., & Raymond, R. (2018, October). Analisis Persepsi Masyarakat Dalam Memilih Perbankan Syariah Di Kota Batam. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial dan Teknologi (SNISTEK)* (No. 1, pp. 115-120).
- Maslan, A., Elisa, E., & Raymond, R. (2019). Pembuatan Media Promosi Berbasis Web, Sistem Administrasi, dan Manajemen Pemasaran pada Mitra Kelompok Usaha Bersama (KUB) Nelayan di Kelurahan Pulau Temoyong, Batam. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 491-500.
- Putra, D. G., & Raymond, R. (2019). Pengaruh Dana Pihak Ketiga Dan Kecukupan Modal Terhadap Profitabilitas Pada Bank Riau Kepri Kota Batam. *SCIENTIA JOURNAL: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(2).
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). pelatihan pencatatan biaya bahan baku untuk meningkatkan kinerja keuangan umkm ikan hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *JURSIMA*, 11(1), 129-133.
- Raymond, R. (2018). Peningkatan Kinerja Pemasaran Melalui Pelatihan Perencanaan Bagi Kelompok Usaha Kerajinan Taufan Handrycraft Di Kota Batam. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 105-110.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi

- Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 2(3), 14-24.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). Pelatihan Pencatatan Biaya Bahan Baku Untuk Meningkatkan Kinerja Keuangan Umkm Ikan Hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *Jursima (Jurnal Sistem Informasi dan Manajemen)*, 11(1), 129-133.
- Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Putri, A. D., Rosiska, E., & Raymond, R. (2023). Development Of Product Packaging Design In Income Increasing Business Group Of Prosper Family (Uppks) Friends Kitchen In Batam City: Pengembangan Desain Kemasan Produk Pada Kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) Sahabat Kitchen Di Kota Batam. *PUAN INDONESIA*, 4(2), 279-284.
- UPB, J. I. M. (2017). Pengaruh Likuiditas Dan Solvabilitas Terhadap Profitabilitas Pada PT Indosat Tbk. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 5(1), 110-118.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Loyalitas Konsumen pada Produk Kosmetik di Kota Batam. *Jurnal Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 1(2), 121-128.
- Karnadi, V., & Siregar, D. L. (2022). Pembinaan studi kelayakan bisnis bagi anggota persatuan perantau sariak sungai abu (pessas) kota batam. *Puan indonesia*, 4(1), 111-118.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Rosiska, E., & Sibuea, T. H. (2022). FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROFITABILITAS PADA PERUSAHAAN YANG TERDAFTAR DI BEI. *Zona Keuangan: Program Studi Akuntansi (SI) Universitas Batam*, 12(3).
- Indrawan, M. G., Wibisono, C., & Widia, E. (2022). THE DETERMINATION OF PRODUCTS, PRICES, PROMOTION OF EDUCATIONAL QUALITY

THROUGH THE
LECTURERS
SATISFACTION OF
BATAM UNIVERSITY IN
THE COVID 19 PANDEMIC
ERA. *Academy of Strategic
Management Journal*, 21, 1-
13.

Rosiska, E., Siregar, D. L., Raymond,
R., & Putri, A. D. (2022).
Pemberdayaan Media
Pemasaran Bagi Kelompok
UKM Sagulung Kota
Batam. *Jurnal Pengabdian
Barelang*, 4(2).

