

TERAPI TERTAWA UNTUK PENINGKATAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF LANSIA

LAUGHTER THERAPY FOR IMPROVEMENT SUBJECTIVE WELL BEING OF THE ELDERLY

Dyah Titi Setyaningrum¹, Diah Ajeng Yuriesa²

¹ Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani

Corresponden Email: dyah.titi@lecture.unjani.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Lansia perlu merasakan kesejahteraan agar dapat hidup bahagia dan produktif. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan terapi tertawa sebagai intervensi komplementer sehingga dapat meningkatkan emosi positif terhadap hidup yang dijalani. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimental dengan rancangan *pre-experimental* dan *pre-post test design*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 12 lansia yang tinggal di panti "X" dengan rentang usia 60-97 tahun yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Satisfaction With Life Scale/SWLS* dengan nilai reliabilitas 0,720 dan *Positive Affect and Negative Affect Schedule Scale/PANAS* yang memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,826 (*Alpha Cronbach* > 0,7), sedangkan uji validitas menggunakan validitas *content* menggunakan skor *Aiken's V* yang berkisar 0,9-1. **Hasil:** Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa terapi tertawa memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* lansia. Nilai *p* pada variabel kepuasan hidup sebesar 0,016 dan nilai *p* pada variabel *positive affect* sebesar 0,004 dan variabel *negative affect* sebesar 0,023. **Kesimpulan:** Pada penelitian ini ditemukan bahwa terdapat peningkatan kesejahteraan subjektif/*subjective well being* lansia setelah diberikan terapi tertawa, dimana kepuasan hidup dan afek positif meningkat dan terdapat penurunan pada afek negatif lansia. **Saran:** Berdasarkan temuan tersebut, panti sosial diharapkan dapat menjadikan terapi tertawa sebagai kegiatan rutin untuk membantu memelihara kesejahteraan subjektif lansia.

Kata Kunci : Terapi tertawa; Lansia; Panti Sosial; Kesejahteraan Subjektif

Abstract

Introduction: Elderly people need to feel well-being in order to live happy and productively. One way that can be done is by providing laughter therapy as a complementary intervention so it can increase positive emotions towards the life being lived. **Method:** This research is an experimental quantitative research with a *pre-experimental design* and *pre-post test design*. The subjects in this study were 12 elderly people who lived in "X" institutions with an age range of 60-97 years obtained using a *purposive sampling technique*. The measuring instruments used is the *Satisfaction With Life Scale/SWLS* with a reliability value of 0.720 and the *Positive Affect and Negative Affect Schedule Scale/PANAS* which had a reliability value of 0.826 (*Cronbach's Alpha* > 0.7), while the validity test used content validity using the *Aiken's V* score, which ranges from 0.9-1. **Results:** The *Wilcoxon* test results show that laughter therapy has an influence on the subjective well-being of the elderly. The *p* value for the life satisfaction variable is 0.016 and the *p* value for the positive affect variable is 0.004 and the negative affect variable is 0.023. **Conclusion:** In this study, it was found that there was an increase in the subjective well-being of the elderly after being given laughter therapy, where life satisfaction and positive affect increased and there was a decrease in the elderly's negative affect. **Suggestion:** Based on these findings, social institutions are expected to make laughter therapy a routine activity to help maintain the subjective well-being of the elderly.

Keywords: Laughter therapy; Elderly; Social institutions; Subjective well being

Pendahuluan

Dalam satu dekade terakhir pertumbuhan populasi lansia di dunia berkembang pesat. Indonesia tercatat memiliki 30,16 juta jiwa penduduk lansia berdasarkan data Direktorat Jenderal Kependudukan dan Catatan Sipil 2021 atau berarti sekitar 11,01% dari keseluruhan populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa (Viva Budi Kusnandar, 2022). Fenomena peningkatan populasi lansia (*ageing population*) dapat menjadi hal positif jika lansia hidup sejahtera serta dapat tetap produktif.

Lansia yang sejahtera cenderung berhasil mengatasi perubahan akibat proses penuaan (Desphande & Verma, 2013). Kesejahteraan subjektif atau *subjective well being* didefinisikan sebagai pemaknaan seseorang mengenai hidupnya yang dijalani dengan positif berdasarkan penilaian kognitif dan reaksi afektif; *Subjective well being* atau biasa disebut sebagai kebahagiaan mengacu pada sejauh mana seseorang yakin atau merasa hidupnya berjalan dengan baik (Diener et al., 2018).

Kesejahteraan lansia mencakup beberapa indeks, seperti dapat memenuhi kebutuhan sendiri, mampu mengurus diri, kemandirian spiritual, merdeka finansial, sehat, hidup di lingkungan yang nyaman, dan dapat melakukan aktivitas yang beragam (Djamhari et al., 2020). Ketidakpuasan lansia akan hidupnya dapat berakibat pada munculnya banyak masalah seperti kecemasan, kesepian, dan stres sehingga turut menurunkan tingkat kesejahteraan subjektif lansia. Masalah khas lansia yang tinggal di Panti Sosial antara lain adalah perasaan tidak berharga karena berkurangnya interaksi sosial, terutama dengan pihak keluarga dan munculnya perasaan tidak berguna/*useless* (Zulfiana, 2014).

Terapi humor merupakan bentuk terapi *non farmakologis* yang dapat digunakan untuk menurunkan rasa sakit, stres dan kecemasan (Akimbekov & Razzaque, 2021). Dalam *setting* klinis, terapi tertawa dapat digunakan

sebagai pencegahan atau pilihan terapi alternatif (Ripoll et al., 2009).

Terapi tertawa adalah jenis intervensi terapeutik yang menggunakan humor untuk membebaskan seseorang dari tekanan psikologis dan dapat membantu meningkatkan tingkat *subjective well-being* (Desphande & Verma, 2013). Terapi tertawa merupakan salah satu bentuk pengobatan komplementer, dimana terapi ini memberikan efek atau *outcome primer* dalam menekan atau menurunkan tingkat stres, kecemasan, depresi, serta *outcome* sekunder yaitu peningkatan kualitas hidup/*quality of life* (QOL), peningkatan kesejahteraan emosional, meningkatkan *mood*, serta fungsi kognitif yang lebih baik (Y. Gandeng et al., 2022).

Terapi tertawa dapat menciptakan *positive state of mind* atau keadaan pikiran positif (Y. Gandeng et al., 2022) dan terbukti menurunkan tingkat depresi (Sri Nurwela et al., 2015). Tertawa dapat membantu meningkatkan sikap optimis dan menumbuhkan emosi positif. Tertawa dapat bekerja sebagai antidepresan ringan karena tertawa selama 5-10 menit dapat merangsang pengeluaran endorfin dan *serotonin*, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga *melatonin* yang mana ketiganya merupakan zat baik untuk otak yang dapat memberi rasa tenang (Umamah & Hidayah, 2017). Tertawa melibatkan banyak otot tubuh, seperti kardiovaskular, pernapasan, endokrin, imun dan sistem saraf pusat (Yim, 2016). Tertawa dapat mengurangi peredaran dua hormon (epinefrin dan kortisol) yang menghalangi proses penyembuhan penyakit fisik atau mental (Sri Nurwela et al., 2015), tertawa juga membantu meringankan stres dan membantu penyembuhan penyakit (Yim, 2016). Tertawa akan membawa keseimbangan pada semua komponen dan unsur dalam sistem kekebalan (Sri Nurwela et al., 2015). Dengan terciptanya *positive state of mind*, maka para lansia akan merasa lebih nyaman, rileks, meningkatnya emosi positif dan menurunnya emosi negatif

sehingga *subjective well-being* pun ikut meningkat.

Terapi tertawa dapat menyebabkan menurunnya tingkat depresi dan meningkatnya kualitas hidup lansia (Heidari et al., 2020). Penelitian lain menemukan bahwa terapi tertawa dapat menurunkan skor *loneliness* lansia (Kuru & Kublay, 2017). Secara umum dapat disimpulkan bahwa terapi tertawa dapat dipertimbangkan oleh dunia kesehatan khususnya perawatan medis terhadap lansia (Geriatri) karena terbukti dapat membantu menurunkan tingkat afek negatif lansia seperti *loneliness*, *stress*, *depresi*, atau kecemasan dan diasumsikan dapat meningkatkan afek positif, percepatan pemulihan atau pemeliharaan kesehatan sehingga dapat meningkatkan kepuasan hidup lansia.

Metode penelitian

Penelitian ini bersifat deduktif. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental dengan jenis *pre-experimental design* dengan desain eksperimen *one group pretest-post test design*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, di mana data yang diperoleh berupa angka dan akan dilakukan pengukuran statistik untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *treatment*. Adapun desain eksperimen *one group pretest-post test design* adalah sebagai berikut :

The one group pretest-post test design O1 X O2

Keterangan :

O1 : Subjek diberi *pre-test* sebelum diberikan terapi tertawa

X : Subjek diberikan *treatment* berupa terapi tertawa

O2 : Subjek diberi *post-test* setelah diberikan terapi tertawa

Populasi dalam penelitian ini adalah para lansia yang tinggal di Panti sosial “X” Cimahi yang berusia 60-97 tahun berjumlah 22

orang. Metode penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik sampel sebagai berikut: (a).Lansia yang tinggal di panti sosial “X”; (b).Lansia dapat mengikuti aktivitas

fisik; dan (c).Lansia memiliki fungsi indera penglihatan dan pendengaran yang cukup baik. Berdasarkan kriteria di atas, pihak panti mengajukan 12 orang yang dikategorikan memenuhi syarat sebagai responden penelitian.

Pada penelitian ini digunakan 2 (dua) instrumen untuk mengukur kedua aspek dari *subjective well-being*, yaitu aspek kognitif menggunakan instrumen *Satisfaction with Life Scale/SWLS* (Diener et al., 1985) dan aspek afektif atau emosi menggunakan instrumen *Positive and Negatif Affect Schedule/PANAS* (Watson et al., 1988) yang akan diujikan pada sampel penelitian dalam dua tahap, yakni sebelum pemberian (*pre-test*) dan setelah pemberian (*post-test*) terapi tertawa lalu kemudian dibandingkan hasilnya menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranked Test*. Uji validitas yang digunakan pada alat ukur adalah *content validity* atau validitas isi. *Content validity* ini menggunakan formula Aiken’s V. Hasil nilai item yang diperoleh pada alat ukur *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) berkisar 0,9 sampai 1 dengan nilai keseluruhan item 0,83 dan termasuk kategori tinggi. Sedangkan pada alat ukur *Positive Affect and Negative Affect Schedule Scale* (PANAS) memperoleh hasil nilai item berkisar 0,9 sampai 1 dengan nilai keseluruhan item 0,97 dan termasuk kategori tinggi.

Dalam penelitian ini uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik tes tunggal (*single test single trial*) yang dibantu oleh program JASP 16.1 dengan formula *Alpha Cronbach*. Hasil dari pengujian reliabilitas pada alat ukur *Satisfaction With Life Scale/SWLS* adalah sebesar 0,720 (*Alpha Cronbach* \geq 0,7) dan alat ukur *positive affect and negative affect schedule scale/PANAS* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,826 (*Alpha Cronbach* \geq 0,7). Berdasarkan hasil tersebut

kedua alat ukur dinyatakan reliabel.

Prosedur eksperimen dalam penelitian ini berupa persiapan (administrasi, persiapan responden penelitian, terapis dan alat eksperimen), dan *pre-post test* dalam pelaksanaan (pembukaan & pemanasan,

Experiencing positive emotions, humour, and laughter, dan pendinginan). *Treatment* dilaksanakan selama 4 sesi dalam kurun waktu 2 minggu dan dilakukan oleh perawat panti yang telah terlatih memberikan terapi tertawa. Setiap sesi berlangsung selama 20 - 30 menit. Prosedur terapi tertawa dapat menyebabkan ketidaknyamanan secara fisik setelah melakukannya. misalnya sakit kepala ringan atau tenggorokan yang kering. Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti akan memeriksa kondisi lansia secara berkala dan menyediakan air minum kepada para partisipan.

Adapun tahapan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

Pelaksanaan Pre-test

Pre-test dilakukan di hari yang sama sebelum pemberian terapi tertawa berupa lembar kuesioner *pre-test* yang berisi item dari alat ukur *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Positive Affect and Negatif Affect Schedule Scale* (PANAS).

Pemberian Treatment

1) Pembukaan dan Pemanasan

- Pemberian informasi mengenai manfaat terapi
- Latihan pernafasan
- Langkah pertama, pemanasan dengan tepuk tangan serentak semua peserta, sambil mengucapkan “Ho ho ho... Ha ha ha...”
- Menggerakkan bahu (Memutar bahu ke depan dan ke arah belakang, menganggukan kepala, menolehkan kepala ke kiri-kanan dan mendongakkan kepala).

2) *Experiencing positive emotions, humor, and laughter*

- *Milkshake Laughter*: gerakan memegang dua buah gelas imajiner berisi susu atau minuman lain dan berpura – pura menuangkannya dari satu gelas ke gelas lainnya sambil mengucapkan 'aayaayyy'. Kemudian berpura-pura menuangkannya kembali ke gelas
- pertama sambil berkata 'aayaayyy'. Setelah itu, semua orang tertawa dan berpura-pura minum dari gelas. Proses ini diulang tiga kali, diikuti dengan tepuk tangan dan nyanyian 'ho ho' dan 'ha ha ha'.
- *Lion Laughter* : Responden menjulurkan lidah dengan mulut dan mata terbuka lebar sambil mengulurkan tangan seperti cakar dan raungan singa. Bagian ini merupakan latihan yang sangat baik untuk melatih otot-otot wajah, lidah, dan tenggorokan. Ini juga meningkatkan suplai darah ke kelenjar tiroid.
- *Milking The Cow Laughter*: Responden diminta untuk berpasangan dan memperagakan tangan seperti puting sapi dengan menjalin jari – jari tangan dan ibu jari menghadap ke bawah. Lalu pasangan responden memeras ibu jari responden sambil tertawa. Hal ini dilakukan secara bergantian.
- *Peek-a-boo Laughter* : Responden diminta untuk berhadapan dengan pasangannya dan harus menutupi wajah mereka dengan tangan dan kemudian melepaskannya seolah-olah sedang bermain *cilukba*. Hal ini dapat membuat responden tertawa secara alami.
- *Remote Control Laughter*: Satu orang tertawa saat yang lain berpura-pura menekan tombol *ON* pada *remote control* imajiner. Kemudian saat menekan tombol *OFF*, memberi isyarat kepada pasangannya untuk berhenti tertawa.
- *Follow The Leader* : Terapis tertawa membuat suara tawa yang berbeda dan para peserta harus mengikuti.
- *Arrows Laughter* : Memperagakan gerakan memanah diiringan dengan suara “eeeeaa”
-

3) Pendinginan

Pendinginan dilakukan dengan meditasi tawa. Semua subjek duduk sambil menutup mata dan mengatur nafasnya kembali dengan aturan 3 3 3, 3 detik tarik nafas 3 detik tahan nafas dan 3 detik buang nafas.

Pelaksanaan Post test

Pelaksanaan *post-test* dilakukan setelah pelaksanaan 4 sesi *treatment* yang dilakukan dalam kurun waktu 2 minggu. Di akhir pemberian *treatment*, subjek diberikan kembali lembar kuesioner yang berisi item dari alat ukur *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Positive Affect and Negatif Affect Schedule Scale* (PANAS). Pemberian *post-test* bertujuan untuk melihat adanya perbedaan pada skor kepuasan hidup, perasaan positif dan negatif lansia.

Data penunjang dari penelitian ini diperoleh dari data demografi dan proses observasi serta wawancara pada subjek penelitian. Untuk uji hipotesis, Peneliti menggunakan *Wilcoxon signed rank test*.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Uji Statistik dengan *Wilcoxon Signed Ranked Test*
Paired samples T-Test

| Measure 1 | Measure 2 | W | z | df | p | Rank-Biserial Correlation |
|-----------|-----------|-------|--------|----|-------|---------------------------|
| Pre Test | Post Test | 8.000 | -2.432 | | 0.016 | -0,795 |

| Measure 1 | Measure 2 | w | z | df | p | Rank-Biserial Correlation |
|---------------|----------------|--------|--------|----|-------|---------------------------|
| Pre test (PA) | Post Test (PA) | 0.000 | -2.934 | | 0.004 | -1.000 |
| Pre Test (NA) | Post Test (NA) | 59.000 | 2.312 | | 0.023 | 0.788 |

Dari hasil uji statistik diatas, diperoleh *p-value* untuk kepuasan hidup (*domain* kognitif *subjective well-being*) sebesar 0,016 dengan $\alpha = 0,05$ dan untuk *domain* afektif, *Positive Affect* diperoleh *p-value* sebesar 0,004 dan *Negatif Affect* memperoleh *p-value* sebesar 0,023 dengan $\alpha = 0,05$. Nilai *rank-biserial correlation* sebesar -0,789.

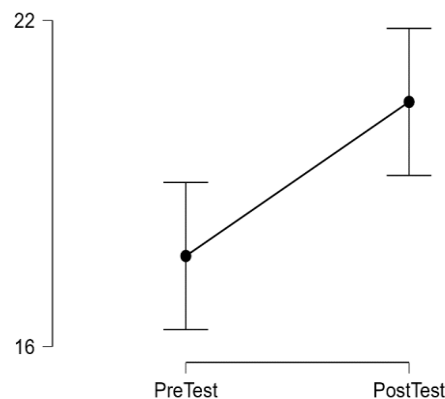
Adapun nilai *rank-biserial correlation* pada afek positif sebesar -1,00

Tabel 2. Gambaran kepuasan hidup
(*pre dan post test*)

| | N | Mean | SD | SE |
|------------------|----|--------|-------|-------|
| <i>Pre test</i> | 12 | 17.667 | 2.015 | 0.582 |
| <i>Post test</i> | 12 | 20.500 | 2.541 | 0.733 |

Grafik 1.

Grafik Hasil *pretest* dan *post test* kepuasan hidup



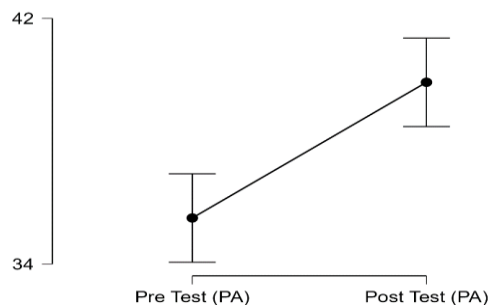
Berdasarkan tabel dan grafik deskriptif diatas, nilai rata – rata *pretest* berada di 17,667 dan nilai rata-rata *post test* berada di 20,5 yang berarti nilai *pretest* lebih kecil daripada *post test*. Hal ini menunjukkan bahwa setelah pemberian terapi tertawa, para lansia mengalami peningkatan dari segi kepuasan hidup

Tabel 3. Hasil *pretest* dan *Post test Positive Affect and Negatif Affect Schedule Scale* (PANAS)

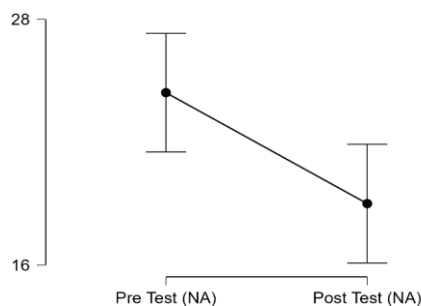
| | N | Mean | SD | SE |
|--------------------------|---|--------|-------|-------|
| <i>Pre test</i> (PA) | 2 | 35.500 | 2.939 | 0.848 |
| <i>Post test</i> (PA) | 2 | 39.917 | 3.579 | 1.033 |
| <i>Pre test</i> (NA) | 2 | 24.417 | 5.648 | 1.630 |
| <i>Post test</i> (NA) | 2 | 19.000 | 3.330 | 0.961 |

Grafik 2.

Grafik Hasil *pretest* dan *post test* PANAS
pretest (PA) - *Post test* (PA)



pretest (NA) - *Post test* (NA)



Berdasarkan tabel dan grafik deskriptif diatas, nilai rata – rata *pretest* pada item afek positif berada di 35,5 dan nilai rata – rata *post test* butir item afek positif berada di 39,9 yang berarti nilai *pretest* lebih kecil daripada *post test*. Hal ini menunjukkan bahwa setelah pemberian terapi tertawa, para lansia mengalami peningkatan dari segi afek positif yang mereka hayati. Sebaliknya, nilai rata-rata *pretest* pada butir item afek negatif berada di 24,4 dan nilai rata – rata *post test* butir item afek negatif berada di 19. Hal ini menunjukkan

bahwa pemberian terapi tertawa kepada para lansia dapat membantu menurunkan afek negatif pada diri lansia.

Tabel 4. Kategorisasi Skor
Subjective Well-Being Responden

| <i>Subjective Well-Being</i> | <i>pretest</i> | <i>post test</i> |
|------------------------------|------------------|------------------|
| Rendah | - | - |
| Sedang | 5 (41,7 %) | 1 (8,3 %) |
| Tinggi | 7 (58,3%) | 11 (91,7 %) |
| Total | 12 (100%) | 12 (100%) |

Berdasarkan tabel 5, lansia memiliki skor SWB pada tahap *pretest* yang tergolong sedang dan 7 lansia tergolong tinggi. Pada tahap *post test*, terdapat 1 lansia yang skor SWB nya masih tergolong sedang dan 11 lainnya tergolong tinggi. Hal ini menjelaskan bahwa terjadi peningkatan skor SWB pada 4 lansia yang sebelumnya tergolong sedang menjadi tinggi.

Nugroho (2008) dalam (Yentika, 2018) menyatakan bahwa pada masa lanjut usia terdapat berbagai penurunan fungsi fisik dan psikologis yang akan menimbulkan berbagai masalah, salah satunya adalah mengenai konsep diri mereka. Secara umum, perubahan psikologis yang terjadi pada lansia antara lain adalah perubahan fungsi sosial, perubahan peran sesuai tugas perkembangan dan perubahan stabilitas emosi (Yuliati Amalia et al., 2014). Kesepian merupakan masalah psikologis yang sering terjadi pada lansia yang berada di panti karena jauh dari keluarga, saudara atau kerabat (Bahkrুদ্ধinsyah, 2016).

Permasalahan emosional yang dialami lansia dapat berpengaruh pada menurunnya kebahagiaan dalam menjalani kehidupan, padahal lansia bahagia lebih memiliki ketahanan tubuh terhadap penyakit (Zulfiana, 2014). Tertawa adalah “senjata” ampuh untuk melawan pemikiran negatif, membuat seseorang lebih menerima hidupnya, membuatnya merasakan kepuasan dan menikmati kesehatan (Ripoll et al., 2010).

Terapi tertawa yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan bentuk terapi *non* farmakologis yang dapat diberikan kepada lansia. Tujuan dari pemberian terapi tertawa adalah membantu lansia meningkatkan rasa bahagia dan memperbanyak pengalaman menyenangkan dalam hidupnya,

Berdasarkan hasil analisa data yang didapat dari dua alat ukur yang digunakan pada saat *pretest* dan *post test* pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa nilai *p* pada *positive affect* merupakan yang paling signifikan dibandingkan dengan nilai *p* dari *life satisfaction* dan *negative affect*. Lansia yang mengikuti terapi tertawa mengalami peningkatan pada emosi positif dan kepuasan (Kuru & Kublay, 2017), sedangkan emosi negatif lansia mengalami penurunan. Hal ini sejalan dengan pendapat Heidari (Heidari et al., 2020) bahwa terapi tertawa dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan tingkat depresi lansia. Pelepasan hormon endorfin dan serotonin pada setiap sesi terapi tertawa merupakan antidepresan ringan bagi para lansia yang dapat membantu memberikan efek penghilang rasa sakit pada tubuh dan perasaan yang sejahtera pada pikiran (Madan Kataria, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa beberapa lansia mengalami emosi negatif seperti kesepian, penyesalan serta ketidakpuasan dalam hidupnya dan merasa terbantu dengan adanya terapi tertawa ini. Dengan mengikuti terapi tertawa mereka tersenyum kembali dan merasakan penurunan kegelisahan dalam tidurnya, dimana memang salah satu manfaat tertawa adalah meningkatkan kesehatan termasuk menangani masalah *insomnia* (Yoshikawa et al., 2019). Melalui observasi terlihat respon yang berbeda dari para lansia, dimana delapan lansia terlihat bersemangat sedangkan empat lainnya terlihat kurang antusias tetapi tetap menyatakan bahwa mereka merasakan manfaat dari terapi seperti berkurangnya rasa sakit pada kaki dan merasa tubuhnya lebih rileks. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa dengan tertawa pembuluh darah

menjadi lebih lebar yang kemudian memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh, peningkatan oksigen pada darah, melatih otot dada, pernafasan, sehingga membuat seseorang merasa lebih rileks dan bugar (Sri Nurwela et al., 2015). Terapi tertawa juga memberikan kesempatan bagi lansia untuk bercengkrama satu sama lain yang membuatnya melupakan rasa sedih dan meningkatkan relasi interpersonal (Yim, 2016), meningkatkan hubungan sosial dan daya tarik sosial (Ripoll et al., 2010), sekaligus mengembangkan dukungan, rasa menolong, membangun kelompok identitas, solidaritas, dan kekompakan (Gandeng et al., 2022).

Kesimpulan dan Saran

Dalam penelitian ini ditemukan adanya peningkatan kesejahteraan subjektif/*subjective well being* lansia setelah diberikan terapi tertawa, dimana kepuasan hidup dan afek positif meningkat dan terdapat penurunan pada afek negatif lansia. Hal ini diperkuat dengan temuan wawancara dan observasi, dimana lansia berpendapat bahwa terapi tertawa membantunya melupakan rasa sedih, mengurangi masalah tidur dan merasa lebih rileks. Berdasarkan temuan tersebut pihak panti diharapkan dapat mempertimbangkan pemberian terapi tertawa sebagai salah satu kegiatan rutin dan saran bagi peneliti selanjutnya adalah menggunakan desain eksperimen *time series design* dan waktu pemberian *treatment* yang lebih panjang, hal ini guna melihat apakah terapi tertawa dapat memberi dampak dalam jangka waktu yang lebih lama bagi para lansia.

Ucapan terima kasih

Dalam penelitian ini, ucapan terimakasih disampaikan peneliti pada pihak panti sosial “X” di kota Cimahi, termasuk di dalamnya adalah pihak pengurus panti, perawat pelaksana terapi, pihak *observer* dan pewawancara yang terlibat dan terutama pada para lansia yang berkenan menjadi responden penelitian.

Referensi

- Akimbekov, N. S., & Razzaque, M. S. (2021). Laughter therapy: A humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety. In *Current Research in Physiology* (Vol. 4, pp. 135–138). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.crphys.2021.04.002>
- Bahkruddinsyah, R. (2016). MAKNA HIDUP DAN ARTI KEBAHAGIAAN PADA LANSIA DI PANTI WERDHA NIRWANA PURI SAMARINDA. *Psikoborneo*, 4(1), 48–57.
- Desphande, A., & Verma, V. (2013). Effect of laughter therapy on happiness and life satisfaction among elderly. *Indian Journal of Positive Psychology*, 4((1)), 153–155.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. In *Collabra: Psychology* (Vol. 4, Issue 1). University of California Press. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Djamhari, E. A., Layyinah, A., Chrisnahutama, A., Prasetya, D., & Ramdhaningrum, H. (2020). *Mimpi Kesejahteraan di Masa Lanjut Usia*.
- Gandeng, Y., Rahayu, S. B., Tena, A., Erika, K. A., & Mulhaeriah. (2022). Efektivitas Terapi Humor Terhadap Tingkat Anxiety Pada Pasien Penyakit Kronis: “A Systematic Review.” *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 425–436.
- Heidari, M., Borujeni, M. G., Rezaei, P., Abyaneh, S. K., & Heidari, K. (2020). Effect of laughter therapy on depression and quality of life of the elderly living in nursing homes. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 27(4), 119–129. <https://doi.org/10.21315/mjms2020.27.4.11>
- Kuru, N., & Kublay, G. (2017). The effect of laughter therapy on the quality of life of nursing home residents. *Journal of Clinical Nursing*, 26(21–22), 3354–3362. <https://doi.org/10.1111/jocn.13687>
- Madan Kataria. (2018). *LAUGHTER YOGA Daily Laughter Practices for Health and Happiness Foreword by Dr Andrew Weil*. Ebury Press.
- Ripoll, R. M., Quint, I., & Casado, A. (2010). Positive Emotions and Health. *Revista de Psiquiatria y Salud Mental*, 3(1), 27–34.
- Sri Nurwela, T., Mahajudin, M. S., Adiningsih, S., Jiwa Masyarakat, K., & Psikiatri Soetomo Surabaya, D. R. (2015). EFEKTIVITAS TERAPI TERTAWA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI PADA LANJUT USIA. In *Ilmiah Kedokteran* (Vol. 4).
- Umamah, F., & Hidayah, L. (2017). PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI PANTI UPTD GRIYA WREDA SURABAYA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 66–75.
- Viva Budi Kusnandar. (2022, May 30). *Ada 30 Juta Penduduk Lansia di Indonesia pada 2021 DEMOGRAFI*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/05/30/ada-30-juta-penduduk-lansia-di-indonesia-pada-2021>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of brief measures of positive and negative affect; the PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6).
- Yentika, Y. (2018). Konsep Diri LANSIA di Panti Jompo. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 46. <https://doi.org/10.23916/08431011>
- Yim, J. E. (2016). Therapeutic benefits of laughter in mental health: A theoretical review. In *Tohoku Journal of Experimental Medicine* (Vol. 239, Issue 3, pp. 243–249). Tohoku University Medical Press. <https://doi.org/10.1620/TJEM.239.243>
- Yoshikawa, Y., Ohmaki, E., Kawahata, H., Maekawa, Y., Ogihara, T., Morishita, R., & Aoki, M. (2019). Beneficial effect of laughter therapy on physiological and psychological function in elders. *Nursing Open*, 6(1), 93–99. <https://doi.org/10.1002/nop2.190>
- Yuliati Amalia, Baroya Ni'mal, & Ririanty Mury. (2014). Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia (The Different of Quality of Life Among the Elderly who Living at Community and Social Services). *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 2(1), 87–94.
- Zulfiana, U. (2014). Meningkatkan kebahagiaan lansia di panti wreda melalui psikoterapi positif dalam kelompok. *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi*, 2(3), 256–267. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/pjps/article/view/2889/3542>