

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dibidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan *plagiarisme* atau mencontek karya tulis orang lain, maka saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 23 Mei 2022



**Revi Arini M.**  
NIM 161340046

## ABSTRAK

Nama: Revi Arini Minkhoirin, Nim: 161340046, Judul Skripsi: **Pengaruh Terapi Tawa Untuk Mengurangi Tingkat Stres Lansia Studi Kasus UPTD Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial Provinsi Banten**, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2022.

Lansia merupakan periode terakhir pada manusia, mereka mengalami kemunduran baik dari segi fisik dan psikis yang berakibat menurunnya seluruh fungsi organ tubuh manusia. Stres yang terjadi pada lansia seringkali terjadi karena para lansia tidak bisa menghadapi periode ini dengan baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkatan stres lansia sebelum dan sesudah diterapkannya terapi tawa, seberapa pengaruhnya terapi tawa dengan pendekatan konseling realitas pada lansia yang berada di UPTD Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial Provinsi Banten.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan *pre-eksperimental design*, yaitu *pretest posttest one group design*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik observasi berupa wawancara, dokumentasi, kuisioner dengan sampel 40 orang lansia.

Hasil uji hipotesis menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0.000 ( $p < 0.05$ ), hasil tersebut menjelaskan bahwa *pretest* dan *posttest* mengalami perubahan yang signifikan. Sehingga ada pengaruh pemberian terapi tawa terhadap penurunan tingkat stres lansia dengan pendekatan konseling realitas, karena nilai sig.  $0,056 < 0,05$ .

**Kata kunci:** Terapi tawa, Lansia, Stres.

## ABSTRACT

Name: Revi Arini Minkhoirin, Nim: 161340046, Thesis Title: The Effect of Laughter Therapy to Reduce Stress Levels in the Elderly Case Study UPTD Social Protection at the Social Service of Banten Province, Department of Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, State Islamic University Sultan Maulana Hasanuddin Banten in 2022.

The elderly are the last period in humans, they experience a decline both in terms of physical and psychological which results in a decrease in all functions of the human body. Stress that occurs in the elderly often occurs because the elderly cannot deal with this period well.

This study aims to determine the level of stress in the elderly before and after the implementation of laughter therapy, how much influence laughter therapy with a reality counseling approach has on the elderly who are in the UPTD Social Protection at the Banten Province Social Service.

This type of research is quantitative using a pre-experimental design, namely pretest posttest one group design. Data was collected using observation techniques in the form of interviews, documentation, and questionnaires with a sample of 40 elderly people.

The results of hypothesis testing using the paired sample t-test showed a significance value (2-tailed) was 0.000 ( $p < 0.05$ ), these results explained that the pretest and posttest experienced significant changes. So that there is an effect of giving laughter therapy on reducing stress levels in the elderly with a reality counseling approach, because the value of sig. 0.056  $< 0.05$ .

**Keywords:** Laughter therapy, Elderly, Stress.



**PENGARUH TERAPI TAWA UNTUK MENGURANGI TINGKAT  
STRES LANSIA**

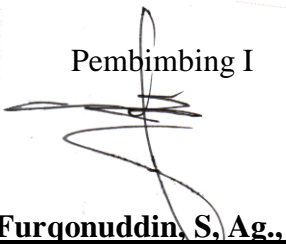
**Di UPTD Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial Provinsi Banten**

Oleh:

**Revi Arini Minkhoirin**  
**NIM: 161340046**

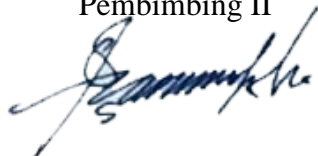
Menyetujui,

Pembimbing I



**Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M.Pd**  
NIP. 19780512 200312 1 001

Pembimbing II



**Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd**  
NIP. 19790225 200604 1 001

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Dakwah



**Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A.**  
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan

Bimbingan Konseling Islam



**A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A.**  
NIP. 19750604 200604 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi a.n. Revi Arini Minkhoirin, NIM : 161340046 yang berjudul **Pengaruh Terapi Tawa Untuk Mengurangi Tingkat Stres Lansia Di UPTD Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial Provinsi Banten**, telah diujikan dalam sidang Munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, pada tanggal 27 Mei 2022. Skripsi ini telah disahkan dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 27 Mei 2022

### Sidang Munaqasah

Ketua Merangkap Anggota,



**Drs. Muzayan, M.Si**  
NIP 19630308 199402 1 001


Sekretaris Merangkap Anggota,



**Fahma Islami, M.Si**  
NIP 19920908 201903 2 022

Anggota,

Penguji Utama



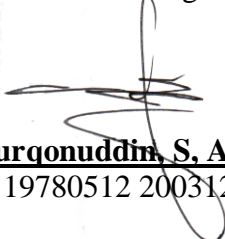
**Dr. Umdatul Hasanah, S.Ag., M.Ag**  
NIP. 19700529 199603 2 001

Penguii Pendamping



**Imalatul Khairat, M.Pd**  
NIP. 19900420 201903 2 018

Pembimbing I



**Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M.Pd**  
NIP. 19780512 200312 1 001

Pembimbing II



**Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd**  
NIP. 19790225 200604 1 001

## **MOTTO**

*Yang aku tau maka itulah yang aku jalani, aku hanya harus terus berjalan  
walau perih dan tak tahu ingin kemana, karena ku tahu Allah swt. adalah  
sebaik-baiknya rencana.,.*

*Karna bagiku hidup adalah perjalanan bukan perbandingan*

*Dan teruslah menjadi pribadi sederhana yang sukses dunia dan akhirat*

## **PERSEMBAHAN**

Dalam kehidupan yang telah saya lalui sampai saat ini, kerasnya perjuangan dan mudahnya jalan yang ditempu merupakan rangkaian kisah yang harus saya jalani. Pahit, manis, suka, duka, haru, ceria semua itu merupakan warna yang ada dalam hidup yang saya jalani. Terimakasih Allah karena telah memberi saya kesempatan untuk hidup dan terus hidup, terimakasih karena Engkau tidak pernah pergi ketika aku dilanda bimbang.

Semua pengorbanan dalam bentuk kata, semangat, kerja keras dan keringat aku persembahkan untuk diri saya sendiri, terimakasih karena selalu berusaha walau jatuh berkali-kali. Dan khususnya untuk mamah tersayang Ibu Sholehah yang tidak pernah berhenti berdo'a dan percaya kalau saya bisa melewati semua hal yang ada dalam perjalanan kehidupan saya, Bapak Paruhuman Hasibuan, Kakak Rohman Hidayatullah Sholeh Setiawan dan Bou Kalsum dan keluarga yang selalu mendukung langkah saya.

Terimakasih untuk Pak Asep Furqonuddin dan Pak Iwan Kosasih selaku dosen pembimbing, serta Ibu Dr. Umdatul Hasanah, S.Ag., M.Ag dan Imalatul Khairat, M.Pd selaku dosen penguji yang selalu membimbing, memudahkan dan memberi arahan terbaik kepada saya.

Terimakasih untuk semua orang terdekat dan teman-teman yang membantu saya dari segi materi, dukungan, atau hal lainnya, khususnya kepada Meli Amelia, Ratu Ajeng, Ayu Ratih, Vina, Nurhasanah, dan semua orang yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.

Terimakasih untuk pihak kantor, perawat dan mbah-mbah panti jompo yang berada di UPTD Perlindungan Sosial pada Dinas Sosial Provinsi Banten karena telah mengizinkan, membantu dan mempermudah saya untuk penelitian.



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Revi Arini Minkhoirin merupakan putri kedua dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Paruhuman Hasibuan dan Ibu Sholehah. Penulis dilahirkan di Serang, pada tanggal 30 Agustus 1998. Tepatnya di Jl. Raya Pandeglang, Ling. Karundang Masjid RT 02 RW 01 Kelurahan Karundang Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten.

Pendidikan formal yang ditempuh penulis adalah sebagai berikut: TK Darul Yaqin 2003, SDN No. 102820 2004-2005, SDN Tembong 2 lulus tahun 2010, SMPN 9 Kota Serang lulus tahun 2013, SMKN 7 Kota Serang lulus tahun 2016, dan pada tahun 2016 masuk perguruan tinggi IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten Serang yang sekarang telah alih status menjadi UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Segala puji hanya bagi Allah SWT., yang telah memberikan taufik, hidayah, serta inayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk mendapat gelar sarjana strata satu pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikut ajaran Islam sampai akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang sungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **Pengaruh Terapi Tawa Untuk Mengurangi Tingkat Stres Lansia Di UPTD Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial Provinsi Banten.**

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian, penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat banyak orang sebagai bahan pertimbangan dan khazanah ilmu pengetahuan Islam.

Dengan segala hormat penulis berterima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, dengan segala kerendahan dan penuh penghormatan penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.P., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

4. Bapak Asep Furqonuddin, S, Ag., M.M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing I dan Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd. yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
6. Bapak dan Ibu yang bekerja di kantor UPTD Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial Provinsi Banten yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Bapak dan Ibu perawat yang telah mendukung dan membantu dalam penyelesaian penelitian ini.
8. Lansia yang berada di panti jompo UPTD Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial Provinsi Banten yang telah bersedia bekerja sama dalam penelitian ini.
9. Keluarga tercinta yaitu Mamah dan Bapak serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan penuh dan motivasi serta mendo'akan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan Jurusan BKI B angkatan 2016 yang selalu menemani hari-hari penulis dan berjuang bersama semasa kuliah.
11. Sahabat-sahabat tercinta : Irmawati, Siti Fazriah, Indri Apriyani, Nurul Humairoh, Ayu Ratih Rizki Pradika, Meli Amelia, Nurhasanah, Ratna Wilis, Refina, Rifalsyah Siregar, Ratu Ajeng Ayu Sri Wahyuni, Willis, Kiki, Alya Detri, Maryanti, Windi Oviani, Ani, Umi Athiyah, Nani Muspiroh, Siti Atin Fazariah, Uswatun Hasanah, Munjiah, Rahma, Farah Dian Farhana, Sofwatul adyan, Reza Dwiyanasa, Panca Wijaya, Febi Isti Raintik, yang telah memberikan kontribusi positif dalam penyusunan skripsi ini dari awal.

12. Kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Atas segala bantuan, motivasi, saran dan do'a yang telah diberikan penulis mengucapkan *Jazakumullah*,. semoga Allah SWT. membalasnya dengan pahala yang berlimpah. Aamiin. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi isi maupun metodolgi penulisannya. Untuk itu kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan guna perbaikan selanjutnya. Akhirnya hanya kepada Allah penulis berharap, semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Serang, 23 Mei 2022

Penulis,

**Revi Arini Minkhoirin**

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS</b> .....	iv
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	v
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan Masalah .....	10
C. Perumusan Masalah .....	10
D. Tujuan Penelitian .....	11
E. Manfaat Penelitian .....	11
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	13
G. Sistematika Pembahasan .....	17
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b> .....	19
A. Terapi Tawa .....	19
B. Konseling Realitas.....	34
C. Stres .....	40

D. Lansia .....	54
E. Kerangka Pemikiran .....	65
F. Hipotesis .....	66
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>67</b>
A. Metode Penelitian dan Jenis Penelitian .....	67
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	70
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	71
D. Variabel Penelitian .....	74
E. Definisi Operasional Variabel .....	75
F. Teknik Pengumpulan Data .....	77
G. Pengembangan Instrumen .....	82
H. Uji Instrumen .....	84
I. Teknik Analisis Data .....	86
<b>BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>88</b>
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	88
B. Hasil Penelitian .....	90
C. Keadaan Lansia Setelah Penelitian .....	114
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>126</b>
A. Kesimpulan .....	126
B. Saran-Saran .....	129

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kejadian Kehidupan yang Menimbulkan Stres .....	52
Tabel 3.1 Sampel penelitian .....	72
Tabel 3.2 Penilaian dari ketegori pilihan .....	81
Tabel 3.3 Kriteria Tingkatan Stres Lansia.....	82
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen .....	82
Tabel 4.1 Uji Validitas .....	90
Table 4.2 Uji Reliabilitas .....	91
Tabel 4.3 Interpretasi Koefesien Korelasi.....	92
Tabel 4.4 Hasil Pengisian Kuisisioner <i>Pretest</i> .....	95
Tabel 4.5 Distribusi Skor Tingkat Stres Lansia Pretest .....	98
Tabel 4.6 Presentase Tingkat Stres Tertinggi Hasil <i>Pretest</i> .....	98
Tabel 4.7 Presentase Tingkat Stres Hasil <i>Pretest</i> .....	99
Tabel 4.8 Analisis Tingkat Stres Keseluruhan Lansia Pretest.....	99
Tabel 4.9 Pengelompokkan Tingkat Stres Tertinggi Hasil <i>Pretest</i> .....	100
Tabel 4.10 Presentase Tingkat Kenyamanan Lansia Tingkat Stres Tertinggi Hasil <i>Pretest</i> .....	105
Tabel 4.11 Presentase Sosialisasi Lansia Tingkat Stres Tertinggi Hasil <i>Pretest</i> .....	106
Tabel 4.12 Presentase Gejala Yang Dialami Lansia Tingkat Stres Tertinggi Hasil <i>Pretest</i> .....	106
Tabel 4.13 Hasil Pengisian Kuisisioner <i>Posttest</i> .....	107
Tabel 4.14 Distribusi Skor Tingkat Stres Lansia <i>Posttest</i> .....	110
Tabel 4.15 Presentase Tingkat Stres Tertinggi Hasil <i>Posttest</i> .....	110
Tabel 4.16 Presentase Tingkat Stres Hasil <i>Posttest</i> .....	111
Tabel 4.17 Analisis Tingkat Stres Lansia <i>Posttest</i> .....	111
Tabel 4.18 Presentase Tingkat Stres Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	114

Tabel 4.19 Penurunan Tingkat Stres Lansia	
Dari Tinggi ke Sedang Hasil <i>Posttest</i> .....	117
Tabel 4.20 Penurunan Tingkat Stres Lansia	
Dari Sedang ke Sedang Hasil <i>Posttest</i> .....	118
Tabel 4.21 Kenaikan Skor Dalam Tingkat Stres	
Sedang Lansia Hasil <i>Posttest</i> .....	119
Tabel 4.22 Skor “tetap” Dalam Tingkat Stres Sedang	
Lansia Hasil <i>Posttest</i> .....	119
Tabel 4.23 Skor “tetap” Dalam Tingkat Stres Tinggi	
Lansia Hasil <i>Posttest</i> .....	120
Tabel 4.24 Penurunan Skor Dalam Tingkat	
Stres Tinggi Lansia Hasil <i>Posttest</i> .....	120
Tabel 4.25 Kenaikan Skor Dalam Tingkat	
Stres Tinggi Lansia Hasil <i>Posttest</i> .....	120
Tabel 4.26 Kenaikan Skor Dalam Tingkat	
Stres Sedang ke Tinggi Lansia Hasil <i>Posttest</i> .....	121
Tabel 4.27 Data Hasil <i>Posttest</i> .....	122



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Stres Sebagai Stimulus .....	44
Gambar 2.2 Stres Sebagai Responden .....	45
Gambar 2.3 Reaksi Individu Terhadap Stressor Yang Sama Pada Waktu Yang Berbeda .....	47
Gambar 2.4 Reaksi Beberapa Individu Terhadap Stressor Yang Sama Pada Waktu Yang Sama .....	48
Gambar 2.5 Stres Sebagai Hubungan Antara Individu Dengan Stressor .....	50
Gambar 2.6 Kerangka pemikiran .....	65
Gambar 3.1 Eksperimental dalam <i>One Group Pre-test and Post-test</i> .....	70
Gambar 3.2 Skema penelitian .....	75
Gambar 4.1 Kerangka Penelitian .....	92