

ABSTRAK

EFEK TERTAWA TERHADAP KEWASPADAAN PADA LAKI-LAKI DEWASA MUDA

Katerina Putri K.W., 2016 Pembimbing I : Decky Gunawan, dr., M.Kes, AIFO
Pembimbing II : Ade Kurnia Surawijaya, dr., SpKJ

Kewaspadaan pada seseorang sangat dibutuhkan untuk mengikuti setiap kegiatan, baik akademik maupun bukan akademik. Studi yang mempelajari tentang tertawa yaitu gelotologi. Tertawa dapat menurunkan hormon – hormon stres seperti kortisol, epinefrin dan hormon pertumbuhan, serta meningkatkan hormon endorfin dan neurotransmitter. Manfaat tertawa untuk kinerja kognitif seseorang antara lain, meningkatkan memori dan kewaspadaan, meningkatkan fungsi otak, mengurangi stres. Hal ini juga menjadikan tertawa sebagai terapi dalam bidang klinis disebut juga terapi tertawa.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efek tertawa terhadap kewaspadaan pada laki-laki dewasa muda.

Desain penelitian ini bersifat Eksperimental Semu, dengan menggunakan rancangan *pre-test* dan *post-test*. Data yang diukur adalah jumlah waktu dalam detik yang dibutuhkan untuk mengerjakan *Johnson Pascal test*. Analisis data menggunakan uji “t” berpasangan dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian yang didapat adalah jumlah waktu dalam detik yang dibutuhkan untuk mengerjakan *Johnson Pascal test* sesudah tertawa menonton video humor lebih singkat dibandingkan dengan sebelum tertawa menonton video humor (123,29 vs 147,42) dengan perbedaan sangat signifikan ($p < 0,01$).

Simpulan penelitian ini adalah tertawa berpengaruh meningkatkan kewaspadaan pada laki-laki dewasa muda.

Kata kunci : tertawa, humor, kewaspadaan, laki-laki dewasa muda, gelotologi

ABSTRACT

THE EFFECT OF LAUGHTER TOWARDS YOUNG MEN'S ALERTNESS

Katerina Putri K. W., 2016 *1stTutor : Decky Gunawan, dr., M.Kes, AIFO*

2ndTutor : Ade Kurnia Surawijaya, dr., SpKJ

Young men's alertness is required to do any activities both academic and nonacademic. The study about laughter is gelotology. Laughter may decrease stress hormones, such as cortisol, epinephrine and growth hormones. Laughter known that could improve endorphine hormones and serotonin. Laughter is often used as a therapy in the clinical field, called laughter therapy. The benefits of laughter to a person's cognitive performance are improving memory and alertness, improving brain function, reducing stress.

The aim of this research was to measure the effect of laughter on alertness on young men.

This research was a quasi experimental design with pre and post test method. The measured data was the amount of time needed to finish Johnson Pascal Test. Data was analyzed using "t" test with $\alpha = 0,05$

The result of this research showed that the amount of time needed after watching a humor video were shorter than before laughing watching humor video ($123,29 \pm 27,914$ vs $147,42 \pm 26,947$) with highly significant difference ($p < 0,01$).

The conclusion of this research was laughing raise alertness in young men.

Keywords : *laugh, humor, alertness, young men, gelotology*

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian.....	2
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Akademis.....	3
1.4.2 Manfaat Praktis.....	3
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis.....	3
1.5.1 Kerangka Pemikiran.....	3
1.5.2 Hipotesis Penelitian.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Anatomi Sistem Saraf Pusat.....	5
2.1.1 <i>Telencephalon (Cerebrum)</i>	5
2.1.2 <i>Cerebellum</i>	6

2.1.3 <i>Diencephalon</i>	6
2.1.4 Batang Otak.....	7
2.1.5 Medulla Spinalis.....	7
2.2 Bagian yang Berperan Dalam Kewaspadaan.....	7
2.2.1 Sistem Limbik.....	7
2.2.2 <i>Formatio Reticularis</i>	9
2.2.3 Area Asosiasi (Prefrontal).....	11
2.2.4 <i>Amygdala</i>	12
2.3 Hormon.....	13
2.3.1 Hormon Serotonin.....	13
2.3.2 Hormon Endorfin.....	14
2.3.3 Hormon Dopamin.....	14
2.4 Fungsi Kognitif.....	15
2.5 Kewaspadaan.....	18
2.5.1 Definisi Kewaspadaan.....	18
2.5.2 Faktor-faktor yang Berpengaruh pada Kewaspadaan.....	18
2.6 Tertawa.....	20
2.6.1 Definisi Tertawa.....	20
2.6.2 Macam-Macam Jenis Tertawa.....	20
2.6.3 Penyebab Tertawa.....	22
2.6.4 Mekanisme Tertawa.....	22
2.7 Hubungan Tertawa dengan Kewaspadaan.....	24
2.8 Gelotologi.....	25

BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1 Alat dan Bahan Penelitian.....	26
3.1.1 Alat Penelitian.....	26
3.1.2 Bahan Penelitian.....	26
3.2 Subjek Penelitian.....	26

3.2.1 Kriteria Inklusi	26
3.2.2 Kriteria Eksklusi.....	27
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
3.4 Metode Penelitian.....	27
3.4.1 Desain Penelitian.....	27
3.4.2 Variabel Penelitian.....	27
3.4.3.1 Definisi Konsepsional Variabel.....	27
3.4.3.2 Definisi Operasional Variabel.....	28
3.4.3.3 Besar Sampel Penelitian.....	28
3.5 Prosedur Penelitian.....	28
3.5.1 Persiapan Sebelum Tes.....	28
3.5.2 Pelaksanaan Tes.....	29
3.6 Metode Analisis.....	29
3.6.1 Hipotesis Statistik.....	30
3.6.2 Kriteria Uji.....	30
3.7 Aspek Etik Penelitian.....	30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	31
4.2 Pembahasan.....	32
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian.....	33

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	34
5.2 Saran.....	34

DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN.....	39
RIWAYAT HIDUP.....	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Sistem Limbik.....	9
Gambar 1.2 Area otak yang mempunyai peran motorik, afektif, dan kognitif saat tertawa.....	24



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Rerata Skor Test Kewaspadaan Sebelum dan Sesudah Tertawa Melihat Video.....	31
Tabel 1.2 Hasil Pengolahan Data Skor Tes kewaspadaan Setelah Tertawa Menonton Video.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Komisi Etik Penelitian.....	39
Lampiran 2 Surat Pernyataan Persetujuan untuk ikut serta dalam Penelitian (<i>Informed Consent</i>).....	40
Lampiran 3 Soal <i>Johnson Pascal Test</i>	41
Lampiran 3.1 Soal Pre Test.....	41
Lampiran 3.2 Soal Post Test.....	42
Lampiran 3.3 Cara Melakukan Percobaan.....	43
Lampiran 4 Data Hasil Penelitian.....	44
Lampiran 5 Data Pengolahan Hasil SPSS Tes Kewaspadaan menggunakan <i>Johnson Pascal Test</i> Sebelum dan Sesudah Diberi Perlakuan.....	45
Lampiran 6 Dokumentasi.....	47