

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

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 <i>Medulla Spinalis</i>	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