

# PSIKOLOGI



**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS ISLAM BANDUNG**

**Volume 2 No. 1, Januari 2011**

*Gambaran Fear Yang Dialami Mahasiswa Prokrastinator  
Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*  
Suci Nugraha, Lilim Halimah, Zeny Rochmawati

*Hubungan Kesesuaian Kepribadian Dengan Lingkungan Pekerjaan Terhadap Komitmen Organisasi  
Pengajar Villa Merah*  
Lisa Widawati, Oki Mardawan, Shinta Fabrina

*Studi Mengenai Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri  
Yang Menikah Melalui Ta'aruf Di Bandung*  
Ihsana Sabriani Borualogo, Rahmatinna

*Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi*  
Sulisworo Kusdiyati, Hendro Prakoso, Nina Rahayu

*Apakah Penjara Menjadikan Narapidana Remaja Berperilaku Agresif ?*  
Milda Yanuvianti, Sulisworo Kusdiyati, Anita Gameliana

*Pengaruh Rangsangan Tertawa Terhadap Penyelesaian Block Design Test*  
Siti Qodariah, Lelywati I. Suryana, Vita Latifah

*Pengaruh Konseling Logo Dalam Meningkatkan Hidup Bermakna (meaning Life)  
Pada Wanita Single Mother Di Bandung*  
Endah Nawangsih, Dwi Edriyanti

*Hubungan Antara Persepsi Terhadap Iklim Sekolah  
Dengan Motivasi Berprestasi Siswa*  
Eneng Nurlailiwangi, Yunita Sari, Riska Maryanika

*Pengaruh Cognitive-behavioral Therapy (cbt) Untuk Anak Yang Mengalami Attention  
Deficit Disorder (adhd) Dengan Komorbid Oppositional Defiant Disorder (odd) Di Bandung*  
Hedi Wahyudi

*Perilaku Agresi Pada Anak Jalanan*  
Eni Nuraeni Nugrahawati

# **JURNAL PSIKOLOGI**

Volume 2 No. 1, Januari 2011



Sambutan Dekan

Bismillahirrahmanirrohim

Puji dan Syukur kami panjatkan ke khadirat Allah SWT, atas kehendaknya Jurnal Psikologi Unisba dapat hadir kembali. Terbitnya jurnal kali ini merupakan hasil kerja keras dari tim redaksi untuk mengumpulkan dan mendistribusikan serta menerima kembali hasil penyuntingan dari tim ahli maupun tim redaksi, sehingga artikel layak untuk diterbitkan.

Isi dan lingkup bahasan maupun tema yang diangkat jurnal dalam jurnal volume ini beragam belum spesifik mengarah pada satu tema tertentu. Penulis yang artikel ilmiahnya terpilih untuk diterbitkan dalam jurnal volume ini adalah para dosen Fakultas Psikologi Unisba. Harapan di masa depan, tulisan yang akan dimuat dalam jurnal dapat mengakomodasi penulis dari institusi lainnya dan seyogyanya dapat mengangkat isu-isu aktual yang sedang menggejala di masyarakat. Tulisan tersebut diharapkan memiliki nilai guna yang lebih tinggi, paling sedikit dapat memberi informasi tentang gambaran ataupun penjelasan atas permasalahan yang dihadapi, dan atau mampu memberi solusi bagi pengambil kebijakan untuk mengendalikan, menahan, memperkecil, dan bahkan jika memungkinkan dapat menghilangkan gejala yang dihadapi.

Karya ilmiah dosen diharapkan dapat menstimulasi peneliti/penulis lain untuk melakukan kajian lebih lanjut, sehingga *outcome* yang ditulisnya dapat memberikan kontribusi yang lebih besar dan mampu memberikan jawaban dan atau pemikiran yang lebih komprehensif dan integratif atas permasalahan yang sedang dihadapi masyarakat, khususnya pemerhati dan pengguna jasa psikologi.

Akhir kata, kami atas nama Dekan Fakultas Psikologi Unisba mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu terbitnya jurnal ini.

Wabillahi taufik wal hidayah.

Wassalamuaikum wr,wb.

Dekan Fakultas Psikologi Unisba

## DAFTAR ISI

<b>GAMBARAN FEAR YANG DIALAMI MAHASISWA PROKRASTINATOR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI</b> <i>Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Angkatan 2005 Fakultas Psikologi Unisba</i> Suci Nugraha, Lilim Halimah, Zeny Rochmawati.....	1
<b>HUBUNGAN KESESUAIAN KEPERIBADIAN DENGAN LINGKUNGAN PEKERJAAN TERHADAP KOMITMEN ORGANISASI PENGAJAR VILLA MERAH</b> Lisa Widawati, Oki Mardawan, Shinta Febrina.....	10
<b>STUDI MENGENAI KEPUASAN PERNIKAHAN PADA PASANGAN SUAMI ISTRI YANG MENIKAH MELALUI TA'ARUF DI BANDUNG</b> Ihsana Sabriani Borualogo, Rahmatinna .....	20
<b>HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT DEPRESI ( Studi pada Penderita Kanker Payudara Pasca Mastektomi di Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung)</b> Sulisworo Kusdiyati, Hendro Prakoso, Nina Rahayu.....	31
<b>APAKAH PENJARA MENJADIKAN NARAPIDANA REMAJA BERPERILAKU AGRESIF ?</b> Milda Yanuvianti, Sulisworo Kusdiyati, Anita Cameliana .....	50
<b>PENGARUH RANGSANGAN TERTAWA TERHADAP PENYELESAIAN <i>BLOCK DESIGN TEST</i></b> (Penelitian Eksperimental Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Semester V Unisba) Siti Qodariah, Lelywati I. Suryana, Vita Latifah.....	57
<b>PERAN KONSELING LOGO DALAM MENINGKATKAN HIDUP BERMAKNA (<i>Meaning Life</i>) PADA WANITA <i>SINGLE MOTHER</i> DI BANDUNG</b> Endah Nawangsih, Dwi Edriyanti.....	64
<b>HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI TERHADAP IKLIM SEKOLAH DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI SISWA</b> (Studi Korelasional Pada Siswa Kelas V Berprestasi di SD Negeri X Yang Memiliki Iklim Sekolah Buruk) Eneng Nurlailiwangi, Yunita Sari, Riska Maryantika.....	78
<b>RANCANGAN <i>COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY (CBT)</i> UNTUK ANAK YANG MENGALAMI <i>ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)</i> DENGAN KOMORBID <i>OPPOSITIONAL DEFIANT DISORDER (ODD)</i> DI BANDUNG</b> Hedi Wahyudi.....	92
<b>PERILAKU AGRESI PADA ANAK JALANAN</b> Eni Nuraeni Nugrahawati.....	100

**PENGARUH RANGSANGAN TERTAWA  
TERHADAP PENYELESAIAN *BLOCK DESIGN TEST***  
(Penelitian Eksperimental Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Semester V Unisba)

Siti Qodariah, Lelywati I. Suryana, Vita Latifah  
[siti.qodariah@yahoo.co.id](mailto:siti.qodariah@yahoo.co.id)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung

**Abstract**

*Education systems in the Faculty of Psychology Unisba quite heavy and tight especially in semester V. The pressures and demands could reduce the ability in learning the material and complete the study. Pressures and demands can affect the emotions of students, it cause less efficient and effective in solving the problem. Therefore it is necessary to design an intervention that take the practicality, energy or cost efficiency, so it does not create a new problem for students. In the current study, researchers wanted to give stimulation of laugh. The method of research is experimental design by using Randomized Two Group Design. With stimulation of laugh as an Independent Variable and Solve the Block Design Test (analogy of the problem) as the Dependent Variable. The sample is students of the Faculty of Psychology Unisba semester V, with Purposive Sampling technique. The results is the stimulation of laugh can affect the ability to solve the Block Design Test, that is stimulation of laugh can accelerate the ability to solve problems in academic or social.*

*Key words: Stimulation of Laugh, Problem Solving Ability, Block Design Test*

**I. PENDAHULUAN**

Salah satu Perguruan Tinggi swasta di kota Bandung yang memiliki akreditasi yang baik dalam bidang pendidikan, khususnya bidang pendidikan Psikologi adalah Unisba. Sistem pendidikan dan pengajaran yang diberikan di Fakultas Psikologi cukup berat dan ketat. Tugas-tugas yang diberikan kepada mahasiswa cukup banyak dan berat, dengan evaluasi hasil belajar yang juga ketat. Ditambah berbagai praktikum psikologi untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa sehingga proses belajar mengajar yang dijalani oleh mahasiswa cukup padat dan memberikan suatu tekanan tersendiri terhadap mahasiswanya. Khususnya kegiatan yang dilakukan mahasiswa pada semester V dirasakan paling berat karena pada semester ini terdapat beberapa praktikum. Dalam praktikum-praktikum tersebut mengharuskan mahasiswa untuk melakukan pengambilan data, membuat

laporan, dan mempresentasikan hasil laporan. Ditambah dengan adanya tugas-tugas mata kuliah yang diberikan oleh dosen, harus menyesuaikan diri dengan karakteristik dosen yang berbeda, aturan perkuliahan, aturan laboratorium, dan sebagainya. Belum lagi adanya tuntutan IPK yang harus mencapai nilai 2,5 agar dapat mengambil 21 SKS pada semester berikutnya dan juga adanya tuntutan untuk bisa lulus tepat waktu. Hal-hal tersebut merupakan masalah yang harus dihadapi dan dipecahkan oleh mahasiswa. Adanya masalah akademik tersebut sangat sulit dihindarkan bahkan tidak mungkin untuk dihindarkan. Sementara, lingkungan sosial pun menuntut mahasiswa untuk dapat memenuhi harapan-harapan mereka, seperti nilai tinggi, aktif berorganisasi, berpikir kritis, dan sebagainya.

Adanya tekanan dan tuntutan yang terus menerus dikhawatirkan dapat menurunkan kemampuan mahasiswa dalam mempelajari materi-materi kuliah yang

diberikan maupun dalam menyelesaikan tugas-tugas. Adanya tekanan dalam perkuliahan pun dapat menurunkan kecermatan dalam menyelesaikan tugas-tugas, menjawab soal-soal ujian, bahkan dalam melaksanakan praktikum. Tekanan dan tuntutan pun dapat mempengaruhi emosi mahasiswa sehingga menjadi kurang jernih dalam berpikir, kurang objektif, kurang jelas dalam merumuskan kemungkinan pemecahan masalah-masalah, serta kurang efisien dan efektif dalam penyelesaian masalah-masalahnya. Oleh karena itu, perlu dirancang sebuah intervensi untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah – masalah tersebut, sehingga dapat mengelola masalah akademik, maupun masalah sosialnya tersebut dengan baik. Intervensi yang diberikan hendaknya memperhatikan faktor kepraktisan, efisiensi, dan tenaga atau biaya, agar tidak menjadi masalah baru bagi mahasiswa.

Ada suatu intervensi yang tidak membutuhkan waktu lama dalam penggunaannya, namun intervensi ini dapat membangkitkan sisi emosi seseorang hanya dalam waktu beberapa menit, sehingga orang tersebut dapat berpikir jernih dalam menyelesaikan masalahnya, yang akhirnya penyelesaian masalah menjadi cepat dan tepat.

Pada penelitian kali ini, peneliti ingin menawarkan suatu intervensi dalam bentuk relaksasi berupa rangsangan tertawa. Relaksasi disini adalah suatu upaya untuk melepaskan ketegangan agar dapat menyelesaikan masalah dengan lebih baik. Humor dan tertawa sebenarnya bukan merupakan sesuatu hal yang benar-benar baru secara ilmiah, namun penggunaannya

sebagai terapi belum banyak dikenal. Selama lebih dari dua dekade terakhir telah dilakukan penelitian yang membuktikan bahwa tertawa berdampak positif bagi berbagai sistem di dalam tubuh kita. Tertawa membantu mereduksi ketegangan dan menghasilkan efek relaksasi yang dapat menjadikan individu tenang dalam menghadapi suatu masalah.

Dari fenomena tersebut di atas maka peneliti mencoba untuk melakukan suatu intervensi berupa rangsangan tertawa untuk meningkatkan kecepatan dan ketepatan dalam menyelesaikan masalah yang dianalogikan dalam *Block Design Test*. Pemilihan *Block Design Test* karena dalam penyelesaiannya membutuhkan ketepatan dan kecepatan dalam menyusun balok-balok tersebut berdasarkan pola tertentu. Cara kita dalam menyusun suatu pola, mengibaratkan kita dalam menyelesaikan suatu masalah (*problem solving*). Hal ini dapat dianalogkan dengan mahasiswa yang menghadapi masalah akademik maupun sosial dimana pemecahan masalah-masalahnya harus mematuhi aturan yang ditetapkan.

Oleh karena itu yang dimaksud dengan rangsangan tertawa yaitu suatu metode relaksasi yang menggunakan humor dan tawa untuk membantu individu menyelesaikan masalahnya (Ken R. Wells dalam Hodkinson, 1991). Sementara yang dimaksud dengan *problem solving* disini adalah proses yang tercakup dalam usaha menemukan urutan yang benar dari alternatif-alternatif jawaban, yang mengarah kepada satu sasaran atau ke arah pemecahan yang ideal (J.P. Chaplin, 1981) dalam penelitian ini adalah kecepatan dan ketepatan dalam menyusun balok-balok dalam *Block Design Test*. Jadi, perumusan masalah dalam

penelitian ini adalah "Apakah ada pengaruh rangsangan tertawa terhadap kecepatan dan ketepatan dalam menyusun *Block Design Test* pada mahasiswa Fakultas Psikologi semester V Unisba?"

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk melihat secara empirik tentang pengaruh pemberian rangsangan tertawa terhadap kemampuan pemecahan masalah yaitu kecepatan dan ketepatan menyusun *Block Design Test* pada mahasiswa Fakultas Psikologi semester V Unisba.

Adapun metode penelitian yang dilakukan adalah dengan metode eksperimen dimana identifikasi variabelnya adalah Rangsangan Tertawa sebagai *Independent Variable*. Rangsangan tertawa merupakan rangsangan yang diberikan seorang pemandu yang mampu dan mudah tertawa, yang berfungsi untuk merangsang tawa spontan peserta yang akan menghasilkan relaksasi, dimana relaksasi ini akan meningkatkan kecepatan dan ketepatan menyusun *Block Design Test*. Rangsangan ini akan diberikan selama 10 menit dengan bantuan peragaan video langkah-langkah terapi. Sementara Penyelesaian masalah (*Problem Solving*) sebagai *Dependent Variable*. *Problem solving* adalah proses yang tercakup dalam usaha menemukan urutan yang benar dari alternatif-alternatif jawaban, mengarah kepada satu sasaran atau ke arah pemecahan yang ideal. Pemecahan masalah menyangkut diambilnya suatu tindakan korektif untuk menutup kesenjangan masalah dengan menghilangkan atau memindahkan penyebab masalah. *Block Design Test* disini merupakan suatu analogi dari masalah yang dihadapi oleh mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA Semester V. *Block Design Test* adalah subtes pada banyak tes

kecerdasan yang mengukur visuospatial dan keterampilan motorik. Dimana individu diharuskan untuk menyusun balok yang memiliki semua sisi putih, sisi merah, dan merah dan putih sisi dan mengatur mereka menurut pola.

*Extraneous Variable* yang ada dalam penelitian ini dari faktor organismik adalah *Sense of humor*, temperamen, tingkat kecerdasan, jenis kelamin, *attention*, dan emosi. Kontrol yang dilakukan untuk mengurangi varian sekunder ini adalah salah satunya dengan cara menyeimbangkan tingkat kecerdasan atau indeks prestasi subjek, menyeimbangkan jumlah subjek laki-laki dan perempuan, dan instruksi yang sama. Sementara dari lingkungan adalah kondisi ruangan, suhu, tempat duduk, pencahayaan sewaktu eksperimen berlangsung. Kontrol terhadap *environmental factor* dapat membuat kondisi tetap konstan atau stabil misalnya pencahayaan dan situasi yang tenang dari awal hingga akhir pelaksanaan eksperimen, memberikan kondisi yang betul-betul seimbang seperti besar ruangan dan jumlah pengawas, selain itu juga menetapkan alat ukur yang *valid* dan *reliable*.

Operasionalisasi Variabel dari Rangsangan tertawa adalah dengan diberikannya dalam bentuk *laugher therapy / laugher yoga* yang akan ditampilkan melalui video dengan bantuan peragaan langkah-langkah terapi. Rangsangan tawa ini akan diberikan selama minimal 10 menit dan diberikan satu kali. Sementara *Problem solving (Block Design Test)* yaitu seberapa cepat dan tepat proses menemukan urutan yang benar dari alternatif-alternatif jawaban, seberapa cepat dan tepat mengarah kepada satu sasaran atau ke arah pemecahan yang

ideal. Seberapa cepat dan tepat pengambilan tindakan korektif untuk menutup kesenjangan masalah dengan menghilangkan atau memindahkan penyebab masalah. Dalam hal ini masalah yang dihadapi mahasiswa UNISBA semester V, dianalogikan dalam *Block Design Test*. Dalam *Block Design Test* ini membutuhkan ketepatan dan kecepatan dalam menyusun suatu pola tertentu dengan

menggunakan balok-balok (25 buah balok), dan dihitung waktunya. Penyusunan *Block Design Test* mengibaratkan mahasiswa yang harus menyelesaikan masalah perkuliahan dengan cepat dan tepat namun tetap mengikuti aturan yang berlaku.

Rancangan Eksperimen yang digunakan adalah *Randomized Two Group Design* dengan visualisasi sebagai berikut :

**Tabel 1. Randomized Two Group Design**

Assignment	Group	Before Observ.	Treatment	After Observ.
R	Experimental	--	X	Y <sub>1</sub>
	Control	--	--	Y <sub>2</sub>

Keterangan :

R : Pemilihan subjek dilakukan secara random, baik untuk kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen

EG : Experimental Group

CG : Control Group

X : Rangsangan Tertawa

Y<sub>1</sub> : Observasi setelah diberikan treatment pada kelompok eksperimen

Y<sub>2</sub> : Observasi akhir pada kelompok control

Kelebihan dari desain penelitian ini adalah dengan kontrol yang ketat akan menghasilkan data yang lebih valid dan reliable. Selain itu, lebih mudah membedakan hasil dari kelompok kontrol dan eksperimen.

Desain ini dipilih agar hasil eksperimen benar-benar dari pengaruh *treatment*, bukan dari hasil pengalaman belajar (*before-after*).

Adapun *Controlled Variable* dalam penelitian ini adalah .

**Table 2. Control Variable**

APA	BAGAIMANA	MENGAPA
Rangsangan tertawa	Menggunakan video yang menampilkan instruksi rangsang tawa dan kemudian akan dijelaskan instruksi tersebut oleh salah pemandu	Agar pemberian treatment seragam.
Lamanya rangsangan	Lamanya rangsangan tawa dilakukan selama 10 menit, waktu tersebut tidak termasuk instruksinya.	Karena bila lebih dari 10 menit, maka rangsangan tawa tersebut tidak efektif dan akan membuat bosan, jika bosan dan dipaksakan, maka akan membuat stress pada orang tersebut.
IPK 2 – 2,5	Subjek penelitian di pilih secara random yang kisaran IPKnya 2 – 2,5 yang diambil dari mahasiswa kelas A, B, C dan D sebanyak 16 orang. Dari setiap kelas, masing-masing diambil 4 orang.	Karena IPK 2 – 2,5 merupakan IPK rata-rata, agar tidak mempengaruhi perbedaan kemampuan dalam memecahkan masalah.
Intruksi	Diberikan pada saat pengerjaan Block DesignTest harus sesuai	Agar instruksi yang diberikan baik di kelompok eksperimen ataupun kontrol

	dengan pedoman-pedoman etis.	dapat memperoleh hasil yang valid dan objektif.
Waktu Pengetesan	Pengetesan diberikan pada pukul 09.00 pagi.	Agar kondisi subjek masih bersemangat, segar dan bugar.
Matching jenis kelamin	Subjek penelitian dipilih dari 4 kelas, angkatan 2007 semester 5 dengan masing-masing kelas terdiri dari 2 perempuan dan 2 laki-laki. Jadi jumlah keseluruhannya adalah 16 orang dengan 8 perempuan dan 8 laki-laki.	Agar tidak ada faktor perbedaan salah satu gender yang menonjol. Biasanya laki-laki dalam menyelesaikan suatu masalah lebih cepat dibanding perempuan (lebih rasional) sedangkan perempuan lebih menonjolkan sisi emosi dalam menyelesaikan masalah tersebut.
Kesehatan	Subjek penelitian harus dalam keadaan sehat ( tidak sakit )	Agar treatment dan pengukuran problem solving optimal. Tidak mengganggu saat pemberian treatment maupun saat mengerjakan block design
Waktu pengetesan	Dimulai pada pukul 08.00 sampai selesai dan waktu yang dilakukan pada saat pengetesan harus bersama-sama.	Agar data yang diperoleh valid.
Subjek Penelitian	Subjek penelitian harus mahasiswa semester 5 yang sudah mengambil praktikum	Agar tingkat stres mahasiswa yang menjadi subjek penelitian sama.

Alat Ukur yang digunakan adalah *Block Design Test* diadaptasikan oleh David Wechsler. Pada *Block Design Test*, individu diharuskan untuk menyusun balok sebanyak 25 buah dengan ukuran balok 2,5 cm x 2,5 cm. Balok ini memiliki sisi putih, sisi merah, dan sisi separuh merah putih. Individu akan diberikan sebuah pola yang kemudian harus menyusun balok hingga serupa dengan pola tersebut. Waktu pengerjaannya tidak dibatasi, namun dicari atau dipilih dari semua sampel individu yang dapat menyelesaikan block design secara cepat dan tepat. Pola yang disajikan berupa susunan dari 5 x 5 balok (pola terlampir).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA semester V. Sedangkan sampelnya adalah dipilih secara random, 16 orang dipilih secara random dengan pengontrolan pada perbedaan individu.

Analisis data menggunakan uji statistik inferensial (non parametrik). Data diuji dahulu normal atau tidak menggunakan uji

normalitas, kemudian menggunakan uji t data 2 sampel tidak berhubungan (*independent*) untuk melihat pengaruh treatment dan menggunakan analisis varians untuk melihat perbedaan diantara dua kelompok.

## II. PEMBAHASAN

### A. Landasan Teori

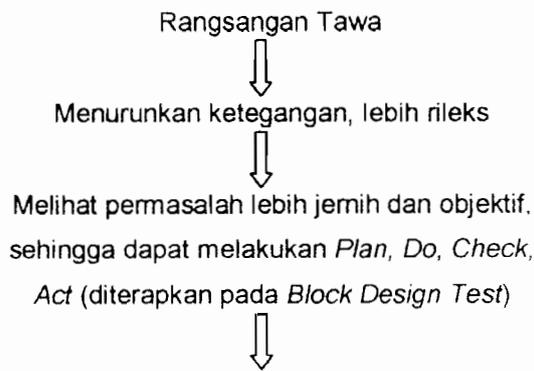
Secara psikologis, terdapat hubungan antara pikiran dengan tubuh (*mind-body connections*). Emosi-emosi dan suasana hati yang kita alami secara langsung mempengaruhi sistem kekebalan tubuh kita. Suatu selera humor membiarkan kita untuk merasa dan menghargai ketidaklayakan hidup dan menyediakan saat-saat yang menyenangkan dan menggembirakan. Emosi-emosi positif ini dapat menciptakan perubahan *neuro-chemical* yang akan menyangga *immunosuppressive* yang mempengaruhi stres. Tertawa dapat menciptakan sebuah pelepasan emosi, suatu pembersihan emosi-emosi dan pelepasan ketegangan emosional. Tertawa, menangis, kemarahan, dan gemetar

merupakan aktivitas pelampiasan yang dapat mengalirkan arus energi. Tertawa merupakan reaksi normal pada setiap orang saat melihat atau mendengar sesuatu yang lucu. Ketika seseorang tertawa maka tubuhnya akan menghasilkan zat baik seperti melatonin, endorphen dan serotonin yang menekan capisol, adrenalin serta radikal bebas. Secara berangsur-angsur tubuh akan merasakan rileks dalam jangka panjang dan membuat rasa senang. Dengan tertawa, otot muka menjadi rileks hingga membuat kerut-kerut di kulit muka hilang dan tampak awet muda. Tertawa yang reguler pun akan mengurangi stres dan nyeri kronik. Tertawa dalam waktu 1-5 menit dapat merangsang pengeluaran endorphen, serotonin, melatonin. Pelepasan dari zat-zat itu akan menyebabkan perasaan seseorang itu menjadi tenteram, nyaman serta bahagia. Tertawa membuat otak menekan kita untuk melakukan dua hal yang simultan. Pertama adalah visual, yaitu gerakan muka khusus. Yang kedua, adalah phonic, yaitu mengeluarkan bunyi tertentu. Selama tertawa, ada banyak perubahan dalam bagian tubuh termasuk tangan, kaki dan otot. Tertawa membantu melepaskan emosi dan ketegangan. Orang sering menyimpan emosi dari pada mengeluarkannya saat marah, takut, sedih, stres atau bosan. Tertawa merupakan cara lain untuk menemukan jalan keluar dari ketegangan-ketegangan. Pada saat tertawa, lima belas otot muka berkontraksi dan mendapatkan rangsangan efektif pada sebagian besar otot mulut. Bahkan dalam keadaan tertentu, pembuluh air mata terangsang sehingga selagi mulut terbuka dan tertutup, ada suatu dorongan untuk mengisap udara yang cukup, sehingga muka memerah dan mata berair.

Secara lebih khusus rangsangan tawa dapat meningkatkan pasokan oksigen, meningkatkan stamina dan kapasitas pemapasan untuk membantu mereka unggul dalam kegiatan olahraga. Kegiatan ini akan sangat mengendurkan syaraf sebelum kegiatan olahraga kompetitif. Rangsangan tawa akan meningkatkan kadar relaksasi dan mengurangi kegugupan serta demam panggung. Hal ini juga membantu seseorang menjadi lebih terbuka dan mengembangkan rasa percaya diri. Juga membantu mengembangkan stabilitas mental, akan mempunyai sikap yang positif dalam menghadapi saat-saat sulit. Tawa juga akan membantu mereka meningkatkan kemampuan kreatif mereka. Rangsangan tawa akan meningkatkan kemampuan kreativitas, intelektual, emosional dan juga sosialisasi seseorang ketika berada lingkungan rumah dan disekolah (Mc. Ghee, 2006)

Dilihat dari reaksi psikologis dan fisiologis yang dihasilkan, rangsangan tertawa ini dapat menurunkan tegangan emosional yang berpengaruh terhadap konsentrasi sehingga dapat melakukan *problem solving* (*planning, do, check, dan act*) dengan baik. khususnya dalam hal ini adalah mengerjakan *Block Design Test* secara tepat dan tepat. Dengan menurunnya ketegangan emosional, minimal mahasiswa dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki terhadap proses belajar mengajar yang dihadapi, sehingga dapat menyelesaikan *problem solving* di kehidupannya dengan cepat dan tepat. Jika divisualisasikan maka alur berpikirnya adalah sebagai berikut :

Permasalahan selesai dengan cepat dan tepat  
(penyusunan *Block Design Test*)



## B. Hasil dan Pembahasan

### 1. Hasil Penelitian

#### a. Uji Normalitas (Uji Lilliefors)

Uji normalitas (Uji Lilliefors) digunakan untuk melihat apakah data hasil pengamatan yang didapat berasal dari sampel berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal. Berikut ini adalah pembahasan dari uji normalitas.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

Hipotesa	Kriteria	Kesimpulan
Kelompok Eksperimen maupun kelompok Kontrol berasal dari populasi yang sama	$\ell$ tabel $\alpha = 0,05$ adalah 0,285 $\ell$ tabel $\alpha = 0,01$ adalah 0,331 $\ell$ hitung = 0,2327 $\ell$ hitung < $\ell$ tabel	kelompok tersebut berasal dari populasi yang sama, maka dapat dikatakan kondisi maupun karakteristiknya relative sama, sehingga sample berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

#### b. Uji t data 2 Sampel Tidak Berhubungan (Independent)

Digunakan Uji t data 2 Sampel Tidak Berhubungan (Independent) untuk melihat apakah ada pengaruh rangsangan tertawa terhadap kecepatan dan ketepatan menyusun

block design. Karena hasil data yang didapat dari uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga digunakan uji ini.

**Tabel 4. Uji Pengaruh Rangsangan Tertawa terhadap kecepatan Menyusun Block Design Test**

Hipotesa	Kriteria	Kesimpulan
Ada pengaruh rangsangan tertawa terhadap kemampuan menyusun Block Design Test	$t$ hitung = -1,86 $\alpha = 0,05$ adalah 2,36 Ho ditolak sebab $-1,86 \leq 2,36$ $\alpha = 0,01$ , adalah 3,5 Ho ditolak sebab $-1,86 \leq 3,5$	Rangsangan Tertawa mempercepat kemampuan menyusun Block Design Test

### Pembahasan

Berdasarkan hasil keseluruhan perhitungan di atas, terdapat pengaruh dalam pemberian rangsangan tawa terhadap kemampuan memecahkan masalah pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA semester V.

Secara teoritis, tertawa dapat membuat otak menekan kita untuk melakukan hal yang simultan, yakni visual, yaitu gerakan

muka khusus dan *phonic*, yaitu mengeluarkan bunyi tertentu. Selama tertawa, ada banyak perubahan dalam bagian tubuh termasuk tangan, kaki dan otot. Tertawa membantu melepaskan emosi dan ketegangan. Orang sering menyimpan emosi dari pada mengeluarkannya saat marah, takut, sedih, stres atau bosan. Tertawa merupakan cara lain untuk menemukan jalan keluar dari ketegangan-ketegangan tersebut.

Pada terapi ini lebih disebabkan oleh beberapa faktor, terutama yang berhubungan dengan faktor organismik. Relaksasi yang diberikan sebagai salah satu strategi pengatasan masalah, dapat digunakan untuk mengurangi respon-respon emosional pada stres dengan mengubah pikiran atau perasaan individu terhadap sumber stres tersebut. Emosi dapat memunculkan pengalaman afektif tertentu—seperti perasaan senang atau tidak senang, memulai proses kognitif tertentu—seperti berpikir, memecahkan masalah, mengaktifkan penyesuaian fisiologis yang menyeluruh terhadap kondisi yang memberikan rangsangan.

Dilihat dari reaksi psikologis dan fisiologis yang dihasilkan, rangsangan tertawa ini dapat menurunkan tegangan emosional yang berpengaruh terhadap konsentrasi sehingga dapat melakukan *problem solving* (*planning, do, check, dan act*) dengan baik, khususnya dalam hal ini adalah mengerjakan *Block Design Test* secara tepat dan tepat. Dengan menurunnya ketegangan emosional, minimal mahasiswa dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki terhadap proses belajar mengajar yang dihadapi, sehingga dapat menyelesaikan *problem solving* dengan cepat dan tepat. Hasil eksperimen yang didapatkan menunjukkan bahwa rangsangan tawa ini dapat memberikan pengaruh terhadap kecepatan dan ketepatan penyusunan *Block Design Test*.

Disini juga dibahas, hal-hal yang mempengaruhi hasil penelitian, seperti terdapat beberapa faktor yang belum dapat dikendalikan oleh eksperimenter yang akan mempengaruhi hasil penelitian, seperti kurangnya kontrol terhadap sampel yang diambil, adanya subjek pengganti dimana indeks prestasi yang subjek miliki melebihi

rata-rata, lalu tidak seimbangnyanya antara jumlah subjek laki-laki dan perempuan di dalam antar kelompok. Penggunaan *Two Group Design* kurang cocok bila jumlah sampelnya kurang banyak ikut mempengaruhi hasil penelitian. Selain itu karena *treatment* yang diberikan bersifat intervensi atau terapi, sehingga tidak cukup diberikan hanya dengan satu kali perangsangan. Terutama adanya perbedaan *sense of humor* pada setiap individu merupakan suatu hal yang tidak dapat dikendalikan sehingga hal-hal tersebut merupakan penyebab tidak jauh-berbedanya hasil kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Akan tetapi *treatment* yang diberikan masih tetap dapat memberikan pengaruh terhadap kecepatan dan ketepatan kelompok eksperimen dalam menyusun *block design* yang dalam hal ini dianalogikan sebagai *problem solving*.

### III. PENUTUP

#### Simpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data dan pembahasannya, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari rangsangan tertawa terhadap kecepatan dan ketepatan menyusun *Block Design* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba semester V. Rangsangan tertawa ini dapat memberikan pengaruh terhadap sisi emosional seseorang sehingga dapat memberikan ketenangan dan keadaan rileks sehingga memberikan pengaruh pula pada penyelesaian masalah, menjadi lebih jernih dan objektif, yang dapat dianalogkan bahwa mahasiswa dapat lebih baik dalam menghadapi masalah-masalah akademik maupun sosialnya

### Saran

Saran yang dapat diberikan adalah frekuensi pemberian rangsangan tawa ini harus diberikan lebih sering, sehingga dapat memberikan pengaruh yang signifikan jika digunakan sebagai solusi dalam *problem solving* yang berorientasi pada emosi. Selain itu, jika ingin dilakukan kembali penelitian ini, maka kontrol penelitian harus lebih ketat, subjek penelitian yang lebih banyak sehingga rangsangan tawa ini akan lebih memberikan pengaruh yang lebih signifikan. Oleh karena itu rangsangan tawa ini dapat menjadi salah satu terapi relaksasi yang dapat membantu seseorang dalam menurunkan tingkat ketegangan yang dialami ketika individu menghadapi suatu masalah.



## DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, Rita., *Pengantar Psikologi*, Edisi Kesebelas Jilid Satu, Indonesia: Penerbit Interaksara
- Beauchamp, B.M. 1978. *Experimental Psychology Research Design and Analysis*, USA : Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Chaplin JP., 1981, *Dictionary of Psychology*, New Revised Edition, New York: Published By Dell Publishing Co. Inc.
- Kerlinger, F. N. 1990. *Asas-asas Penelitian Behavioral*, Yogyakarta : Gadjah Mada Universiti Press
- Morgan, C.T. and et al. 1975. *Introduction to Psychology* 6<sup>th</sup> ed. Tokyo: Mc Graw Hill, Kogakusha. Ltd.
- Woodworth, R. S. 1971. *Experimental Psychology*, revised ed. India : Oxford & IBH Publishing Co.
- Problemsolving*.<http://mhs.blog.ui.ac.id/mam.salehudin/2008/11/01/.html> diunduh tahun 2008
- Pengambilan Keputusan Emosional VS Tanpa Emosi*.
- <http://www.kapanlagi.com>, diunduh tahun 2006
- Problem Solving*. <http://www.google.com>, diunduh tahun 2007
- Pemecahan Masalah* <http://www.uinsuka.info/joomlakusuka/ctsd/webctsd.htm> diunduh tahun 2008
- Problem Solving*. <http://focusartikel.blogspot.com/2008/05/problem-solving.html> diunduh tahun 2007

