

PEMBERIAN RELAKSASI DAN STIMULASI HUMOR TERHADAP PENURUNAN STRES PADA ANAK

Naning Yuliani¹
STAI Al-Azhar Menganti Gresik, Indonesia

Abstract: This research aims to reduce stress levels in children by providing relaxation and humor stimulation. The 12 research subjects were children aged 11 to 15 years with moderate stress categories and a sense of humor at medium and high levels. The subjects were divided into 3 groups, namely: 1) relaxation only, 2) humor stimulation only, and 3) relaxation and humor stimulation. To measure stress, a stress scale is used based on aspects of distress proposed by Patel (1996). To measure the control variable, namely sense of humor, the Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) proposed by Thorson & Powell (1993) was used which has been modified by researchers based on forms of sense of humor. The results show that relaxation combined with humor stimulation can further reduce stress levels when compared to relaxation given without humor stimulation. On the other hand, humor stimulation is less effective in reducing stress, which can be caused because stress itself comes from many factors, namely from within the individual himself (internal source) as well as from outside the individual (external source).

Keywords: stress, relaxation, humor stimulation

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengurangi tingkat stres pada anak dengan memberikan relaksasi dan stimulasi humor. Subjek penelitian berjumlah 12 adalah anak berusia 11 sampai 15 tahun dengan kategori stres sedang dan rasa humor pada level sedang dan tinggi. Para subjek dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu : 1) relaksasi saja, 2) stimulasi humor saja, dan 3) relaksasi dan stimulasi humor. Untuk pengukuran stres di gunakan skala stres didasarkan pada aspek-aspek distres yang dikemukakan oleh Patel (1996). Untuk pengukuran variabel kontrol yaitu rasa humor digunakan Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) yang dikemukakan oleh Thorson & Powell (1993) yang telah dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan bentuk-bentuk rasa humor (sense of humor). Hasil-hasilnya menunjukkan bahwa relaksasi yang dikombinasi dengan stimulasi humor dapat lebih menurunkan tingkat stres apabila dibandingkan dengan relaksasi yang diberikan tanpa adanya stimulasi humor. Sebaliknya stimulasi humor kurang efektif untuk menurunkan stres, yang dapat disebabkan karena stres sendiri berasal dari banyak faktor yaitu dari dalam diri individu sendiri (*internal source*) serta dari luar diri individu (*external source*).

Kata kunci : stres, relaksasi, stimulasi humor

¹STAI Al-Azhar Menganti Gresik, n4ning.4ni@gmail.com

PENDAHULUAN

Stres merupakan hal yang melekat pada kehidupan, siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat ringan yang berbeda dan dalam jangka panjang pendek yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya. Namun ketika kondisi ini menyerang anak, tentunya akan sulit bagi anak dalam menyampaikan perasaan yang sedang melandanya, reaksi stres ini pun juga beraneka ragam seperti ketakutan, bingung, malu gejala fisik yang juga cukup beragam. Menurut Dr. Hans Seyle dalam menanggapi stres tubuh akan memberikan pola tertentu yang terdiri dari bentukan respon fisik dan respon mental(Ibung, 2008).

Ada berbagai macam cara manusia untuk mengurangi stres yang dihadapinya yang di sebut *mekanisme coping*. Upaya yang dilakukan bertujuan mengurangi gangguan-ganguan yang di alami untuk kembali ke keseimbangan jiwa dan raga, misalnya dengan menggunakan relaksasi karena relaksasi berorientasi pada penyelarasan antara jiwa dan raga supaya terjadi pengaturan diri dan tubuh akan kembali pada keseimbangan. Pendapat orang awam mengartikan relaksasi dengan beraktivitas dalam olah raga dan senam, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh stres pada pasien hipertensi dapat turun setelah diberikan realaksasi otot, relaksasi mata dan relaksasi pernafasan. (Sari & Murtini, 2015)

Terdapat beberapa penelitian dalam upaya menurunkan stres ini, seperti penelitian yang dilakukan dengan menggunakan relaksasi akupresure kepada siswa SMA oleh Istiqomah Dwi Andari yang menunjukkan hasil bahwa siswa merasakan pusing kepalanya berkurang setelah mengikuti instruksi dari relaksasi akupresure (Andari et al., 2022). Untuk penelitian ini menggunakan media relaksasi dalam upaya menurunkan stres dilakukan yaitu relaksasi otot, dengan demikian diharapkan ketengangan pada sendi dan otot pada tubuh akan berkurang, sehingga tubuh menjadi rileks yang hal ini merupakan tujuan dari proses relaksasi otot progresif. (Baroroh et al., 2021) dalam penelitian ini akan lebih spesifik yaitu pemberian relaksasi otot untuk penurunan stres pada anak.

TINJUAN PUSTAKA

Masa puber menurut Elizabeth B. Hurlock (2002;185) adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi perubahan-perubahan besar yang dapat menimbulkan keraguan, perasaan tidak mampu, kurang nyaman yang terkadang menimbulkan perilaku kurang baik. Pada usia tersebut akan muncul ciri seks skunder yang paling menonjol pada pria adalah perubahan suara dan terjadinya basah malam, sedang untuk perempuan datangnya haid. (Hurlock, 2002)

Dengan berbagai macam perubahan yang terjadi dalam dirinya, anak di usia puber ini tidak jarang akan mengalami berbagai permasaan yang menimbulkan persaan stress dalam melangsungkan kehidupannya. Stress sendiri di artikan: a).

Suatu stimulus yg menegangkan kapasitas (daya) psikologi dan fisiologi dari suatu organisme. b). Sejenis frustrasi, di mana aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah diganggu atau dipersulit, tetapi tidak terhalang-halangi; peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was (kwatir) dalam pencapaian tujuan. c). Kekuatan yang ditetapkan pada suatu sistem berupa tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pada pribadi. d). Suatu kondisi ketegangan fisik dan psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.(Chaplin, 1995)

Kondisi stress ini dapat dikenali melalui gejala-gejala yang dapat di amati. gejala stres dapat dibedakan menjadi dua yaitu : 1) Gejala fisik, antara lain : hipertensi, peningkatan ketegangan pada bagian di leher, bahu, dan punggung, denyut nadi dan nafas lebih cepat, telapak tangan berkeringat, tangan dan kaki dingin, lelah, keletihan, sakit kepala, sakit lambung, diare, anoreksia, menurun berat badan, gelisah, sulit tidur / gangguan tidur dan juga mudah marah. Gejala mental, antara lain : Anxiety, depresi, kepenatan, indikasi konsumsi obat penenang, perubahan pola makan dan tidur serta dalam beraktivitas, kelelahan mental, minder, sensitif, kurang motivasi, ledakan emosional dan menangis, penurunan produktifitas dan kualitas kinerja pekerjaan, penurunan kemampuan mengingat dan tidak fokus. (Nasution, 2007)

Sebagai upaya menurunkan tingkat stress dapat ditempuh dengan beberapa cara dan yang paling cepat muncul reaksi adalah terapi obat, akan tetapi terapi obat yang megandung beberapa bahan kimia memiliki efek samping takikardi, mengantuk, penurunan kinerja dan sebagainya (Ruspawan & Wulandari, 2012). Melihat reaksi terapi obat dari penelitian Ruspawan menyampaikan bahwa banyak yang beralih untuk menggunakan non-farmakologis dalam menangani stress yaitu seperti relaksasi dan juga pemberian stimulan humor atau tawa.

Menurut Kataria tawa dan humor berjalan bersama; keduanya tidak dapat dipisahkan. Humor lebih halus dan merupakan kesadaran dan kemampuan seseorang untuk melihat sesuatu yang lucu atau mengungkapkan sesuatu dengan cara yang lucu. Tawa adalah salah satu ungkapan humor. Tawa dan humor mempunyai hubungan sebab akibat. Humor adalah sebabnya dan tawa adalah akibatnya, yang membawa perubahan fisiologis dan biokimia dalam tubuh (Kataria, 2004). Selain humor relaksasi juga memiliki dampak yang cukup baik dalam menurunkan stres.

Relaksasi merupakan suatu keadaan yang berhubungan dengan penurunan aktivitas sistem saraf simpatik. Relaksasi otot ini dilakukan dengan menegangkan otot yang kemudian di lengangkan menjadikan otot dan pikiran akan menjadi rileks setelah melakukannya. Cara kerja saraf simpatik digantikan kerjanya oleh saraf parasimpatik(Subekti et al., 2018).

Penurunan aktivitas tersebut ditandai oleh detak jantung yang lebih rendah dan teratur, pernafasan menjadi lebih pelan dan teratur, peningkatan temperatur kulit, dan lain-lain (Prawitasari, 2002).

Di dalam sistem saraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Fungsi sistem saraf pusat adalah mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, sedang sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang otomatis, misalnya fungsi-fungsi digestif, proses kardiovaskuler, gairah seks dan sebagainya. Sistem saraf otonom yang terdiri atas sistem saraf simpatik dan sistem saraf parasimpatik, yang kerja kedua saraf otonom ini saling berlawanan. 1) sistem saraf simpatik memacu kerja organ-organ tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi dan pusat, dan juga menurunkan temperatur kulit dan daya tahan tubuh, serta menghambat proses digestif dan seksual. 2) sistem saraf parasimpatik berfungsi untuk menstimulasi turunnya semua fungsi yang diturunkan oleh sistem saraf parasimpatik, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatik. Selama sistem-sistem berfungsi normal dalam keseimbangan, bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan efek sistem yang lain. Pada waktu orang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatik, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatik. Jadi relaksasi dapat menekan rasa cemas dan tegang dengan cara timbal balik, sehingga timbul counter conditioning dan penghapusan. (Candra et al., 2017)

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan salah satu bentuk dari penelitian eksperimen, yang menggunakan tiga kelompok eksperimen yaitu kelompok I, kelompok II dan kelompok III. Subjek dalam penelitian ini adalah anak yang berusia antara 11 sampai 15 tahun yang berada di yayasan Hotline Surabaya dengan kondisi stress pada taraf sedang dan atau tinggi yang berjumlah 12 anak. Desain eksperimen yang digunakan adalah dengan teknik *pretest-posttest group design*. Rancangan Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode statistik non parametrik Uji Mann-Whitney & Anakova-A dengan membandingkan skor skala stres yang diberikan sebelum perlakuan (*pre-test*), sesudah perlakuan (*post-test*), dan pada saat *follow-up*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berikut ini merupakan gambaran data dari hasil proses yang telah dilakukan mengenai uji hipotesis tentang penurunan stres pada dua kelompok penelitian.

Tabel.1. Rerata skor masing-masing subjek dalam tiap kelompok pada pre-test, post-test dan follow-up

kelompok	subjek	pretest		Baseline	Kategori stres	Post-test	Follow - up
		I	II				
Relaksasi	A	80	78	79	Sedang	60	61
	B	81	81	81	Sedang	68	66
	C	73	73	73	Sedang	56	56
	D	78	78	78	Sedang	65	66
Stimulasi humor	E	72	72	72	Sedang	67	68
	F	80	79	80	Sedang	75	77
	G	73	75	74	Sedang	65	65
	H	81	83	82	Sedang	74	73
Relaksasi dan stimulasi humor	I	73	73	73	Sedang	54	54
	J	72	71	72	Sedang	53	53
	K	73	73	73	Sedang	59	60
	L	80	80	80	Sedang	69	66

Keterangan :

Kategori stres tinggi = 82 - 97

Kategori stres sedang = 67 - 82

Kategori stres rendah = 52 - 67

a. Hasil analisis data post test ditunjukkan dari tabel dibawah ini

Tabel 2 : Hasil analisis Anava dan Anakova 1-jalur

Variabel	JK	Db	RK	F	P
X	37.167	2	18.583	0.970	0.582
Y	210.167	2	105.083	10.934	0.004
YJ	79.452	2	39.726	5.822	0.027

Keterangan :

X = hasil analisis varians pada rasa humor

Y = hasil analisis varians pada stres

YJ= hasil analisis kovarians 1-jalur pada stres

Dari tabel 2, dapat dikemukakan bahwa :

- 1). Rasa humor pada ketiga kelompok yaitu kelompok yang diberi relaksasi saja, kelompok yang diberi stimulasi humor saja, dan kelompok yang memperoleh relaksasi dan stimulasi humor secara bersama, memperoleh hasil $F=0.970$ dengan $p=0.582 > 0.05$, dengan kata lain ketiga kelompok tersebut tingkat rasa humornya tidak ada yang berbeda secara signifikan.
- 2). Apabila tanpa mengontrol rasa humor, diperoleh hasil $F=10.934$ dengan $p=0.004 < 0.05$, menunjukkan bahwa antara kelompok yang diberi relaksasi saja, kelompok yang diberi stimulasi humor saja, dan kelompok yang memperoleh relaksasi dan stimulasi humor, terdapat tingkat stres yang sangat signifikan.
- 3). Setelah dilakukan kontrol rasa humor, diperoleh hasil $F=5.822$ dengan $p=0.027 < 0.05$, menunjukkan bahwa antara kelompok yang diberi relaksasi saja, kelompok yang diberi stimulasi humor saja, dan kelompok yang memperoleh relaksasi dan stimulasi humor terdapat tingkat stres yang berbeda secara signifikan.

Setelah diketahui terdapat perbedaan tingkat stres antara tiga kelompok, kemudian akan dilihat perbedaan tingkat stres antar dua kelompok dengan menggunakan uji-t antar-A, hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 3 : Hasil Uji-t antar kelompok dari semua variabel

Sumber	X	Y	YJ	Keterangan :
				A1 = kelompok yang diberi relaksasi saja
A1-A2	-1.373	3.992	2.737	A1 = kelompok yang diberi relaksasi saja
P	0.201	0.003	0.025	A2 = kelompok yang diberi stimulasi humor saja
A1-A3	-0.888	-0.114	-0.396	A3 = kelompok yang diberi relaksasi dan stimulasi humor secara bersama
P	0.599	0.908	0.703	A3 = kelompok yang diberi relaksasi dan stimulasi humor secara bersama
A2-A3	0.485	-4.106	-3.133	
p	0.643	0.003	0.014	

Dari tabel 3 dapat disampaikan sebagai berikut :

1. Rasa humor antar kelompok
 - a). Antara kelompok yang diberi relaksasi saja dengan kelompok yang diberi stimulasi humor saja, diperoleh hasil $t=-1.373$ dengan $p=0.201 > 0.01$, hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat rasa humor pada kedua kelompok tersebut.
 - b). Antara kelompok yang diberi relaksasi saja dengan kelompok yang diberi relaksasi dan stimulasi humor secara bersama, diperoleh hasil $t=-0.888$

dengan $p=0.599 > 0.01$, hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat rasa humor pada kedua kelompok tersebut.

- c). Antara kelompok yang diberi stimulasi humor saja dengan kelompok yang diberi relaksasi dan stimulasi humor secara bersama, diperoleh hasil $t=0.485$ dengan $p=0.643 > 0.01$, hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat rasa humor pada kedua kelompok tersebut.
2. Tingkat stres antar kelompok
- a). Antara kelompok yang diberi relaksasi saja dengan kelompok yang diberi stimulasi humor saja, diperoleh hasil $t=3.992$ dengan $p=0.003 < 0.01$, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres pada kedua kelompok tersebut.
 - b). Antara kelompok yang diberi relaksasi saja dengan kelompok yang diberi relaksasi dan stimulasi humor secara bersama, diperoleh hasil $t=-0.114$ dengan $p=0.908 > 0.01$, hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stres pada kedua kelompok tersebut.
 - c). Antara kelompok yang diberi stimulasi humor saja dengan kelompok yang diberi relaksasi dan stimulasi humor secara bersama, diperoleh hasil $t=-4.106$ dengan $p=0.003 < 0.01$, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres pada kedua kelompok tersebut.
3. Tingkat stres dengan adanya kontrol pada rasa humor antar kelompok
- a). Antara kelompok yang diberi relaksasi saja dengan kelompok yang diberi stimulasi humor saja, diperoleh hasil $t=2.737$ dengan $p=0.025 < 0.01$, hal tersebut menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki perbedaan yang signifikan pada tingkat stres.
 - b). Antara kelompok yang diberi relaksasi saja dengan kelompok yang diberi relaksasi dan stimulasi humor secara bersama, diperoleh hasil $t=-0.396$ dengan $p=0.703 > 0.01$, hal tersebut menunjukkan bahwa kedua kelompok tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stresnya.
 - c). Antara kelompok yang diberi stimulasi humor saja dengan kelompok yang diberi relaksasi dan stimulasi humor secara bersama, diperoleh hasil $t=-3.133$ dengan $p=0.014 < 0.01$, hal tersebut menunjukkan bahwa antar kedua kelompok ini memiliki perbedaan yang sangat signifikan pada tingkat stres.

b. Analisis data follow-up ditunjukkan dari tabel dibawah ini

Tabel 5 : Hasil analisis Anava dan Anakova 1-jalur

Variabel	JK	Db	RK	F	P
X	37.167	2	18.583	0.970	0.582

Y	248.167	2	124.083	13.536	0.002
YJ	85.373	2	42.687	6.410	0.022

Keterangan :

X = hasil analisis varians pada rasa humor

Y = hasil analisis varians pada stres

YJ= hasil analisis kovarians 1-jalur pada stres

Dari tabel 5 dapat dikemukakan hal-hal sebagai berikut :

- 1). Rasa humor pada ketiga kelompok yaitu kelompok yang diberi relaksasi saja, kelompok yang diberi stimulasi humor saja, dan kelompok yang memperoleh relaksasi dan stimulasi humor secara bersama, memperoleh hasil $F=0.970$ dengan $p=0.582 > 0.05$, dengan kata lain ketiga kelompok tersebut tingkat rasa humornya tidak ada yang berbeda secara signifikan.
- 2). Apabila tanpa mengontrol rasa humor, diperoleh hasil $F=13.536$ dengan $p=0.002 < 0.05$, menunjukkan bahwa antara kelompok yang diberi relaksasi saja, kelompok yang diberi stimulasi humor saja, dan kelompok yang memperoleh relaksasi dan stimulasi humor, terdapat tingkat stres yang sangat signifikan.
- 3). Setelah dilakukan kontrol rasa humor, diperoleh hasil $F=6.410$ dengan $p=0.022 < 0.05$, menunjukkan bahwa antara kelompok yang diberi relaksasi saja, kelompok yang diberi stimulasi humor saja, dan kelompok yang memperoleh relaksasi dan stimulasi humor terdapat tingkat stres yang berbeda secara signifikan.

Setelah diketahui terdapat perbedaan tingkat stres antara tiga kelompok, pada tahap follow-up ini juga akan dilihat perbedaan tingkat stres antar dua kelompok dengan menggunakan uji-t antar-A, hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 6: Hasil Uji-t antar kelompok dari semua variabel

Sumber	X	Y	YJ
A1-A2	-1.373	4.321	2.729
p	0.201	0.002	0.025
A1-A3	-0.888	-0.350	-0.643
p	0.599	0.733	0.543
A2-A3	0.485	-4.671	-3.372
p	0.643	0.001	0.010

Keterangan :

A1 = kelompok yang diberi relaksasi saja

A2 = kelompok yang diberi stimulasi humor saja

A3 = kelompok yang diberi relaksasi dan stimulasi humor secara bersama

Dari tabel 6 dapat disampaikan bahwa :

1. Rasa humor antar kelompok
 - a). Antara kelompok yang diberi relaksasi saja dengan kelompok yang diberi stimulasi humor saja, diperoleh hasil $t=-1.373$ dengan $p=0.201 > 0.01$, hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat rasa humor pada kedua kelompok tersebut.
 - b). Antara kelompok yang diberi relaksasi saja dengan kelompok yang diberi relaksasi dan stimulasi humor secara bersama, diperoleh hasil $t=-0.888$ dengan $p=0.599 > 0.01$, hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat rasa humor pada kedua kelompok tersebut.
 - c). Antara kelompok yang diberi stimulasi humor saja dengan kelompok yang diberi relaksasi dan stimulasi humor secara bersama, diperoleh hasil $t=0.485$ dengan $p=0.643 > 0.01$, hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat rasa humor pada kedua kelompok tersebut.
2. Tingkat stres antar kelompok
 - a). Antara kelompok yang diberi relaksasi saja dengan kelompok yang diberi stimulasi humor saja, diperoleh hasil $t=4.321$ dengan $p=0.002 < 0.01$, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres pada kedua kelompok tersebut.
 - b). Antara kelompok yang diberi relaksasi saja dengan kelompok yang diberi relaksasi dan stimulasi humor secara bersama, diperoleh hasil $t=-0.350$ dengan $p=0.733 > 0.01$, hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stres pada kedua kelompok tersebut.
 - c). Antara kelompok yang diberi stimulasi humor saja dengan kelompok yang diberi relaksasi dan stimulasi humor secara bersama, diperoleh hasil $t=-4.671$ dengan $p=0.001 < 0.01$, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan tingkat stres pada kedua kelompok tersebut.
3. Tingkat stres dengan adanya kontrol pada rasa humor antar kelompok
 - a). Antara kelompok yang diberi relaksasi saja dengan kelompok yang diberi stimulasi humor saja, diperoleh hasil $t=2.729$ dengan $p=0.025 < 0.01$, hal tersebut menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki perbedaan yang signifikan pada tingkat stres
 - b). Antara kelompok yang diberi relaksasi saja dengan kelompok yang diberi relaksasi dan stimulasi humor secara

bersama, diperoleh hasil $t=-0.643$ dengan $p=0.543 > 0.01$, hal tersebut menunjukkan bahwa kedua kelompok tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stresnya.

- c). Antara kelompok yang diberi stimulasi humor saja dengan kelompok yang diberi relaksasi dan stimulasi humor secara bersama, diperoleh hasil $t=-3.372$ dengan $p=0.010 < 0.01$, hal tersebut menunjukkan bahwa antar kedua kelompok ini memiliki perbedaan yang signifikan pada tingkat stres.

c. Ketahanan efektifitas perlakuan yaitu membandingkan hasil dari post-test dengan follow-up

Tabel 7 : Rerata antar kelompok pada post-test dan follow-up hasil analisis Anava dan Anakova A 1-jalur

Kelompok	Post-test	Follow-up
Relaksasi	1.441	1.269
Stimulasi humor	-3.614	-3.711
Relaksasi dan stimulasi humor	2.173	2.442

Dari tabel 7 dapat dilakukan pembahasan bahwa :

1. Pada kelompok yang memperoleh pelatihan relaksasi saja, terdapat penurunan tingkat stres dengan hasil tingkat stres pada *post-test* sebesar 1.441 dan tingkat stres pada *follow-up* sebesar 1.269. Hasil ini dapat diartikan bahwa menurunnya tingkat stres setelah diberi perlakuan masih tetap bertahan sampai satu minggu kemudian.
2. Pada kelompok yang memperoleh stimulasi humor saja, diperoleh hasil secara statistik tidak terdapat perbedaan tingkat stres dari hasil *pre-test* dengan *post-test*. sehingga dikatakan bahwa stimulasi humor tidak efektif menurunkan tingkat stres pada anak korban kekerasan seksual. Kondisi ini terjadi karena suatu stimulasi humor juga dipengaruhi oleh kepribadian, motivasi serta minat terhadap jenis humor masing-masing subjek, sebagaimana komponen terhadap humor yang dikemukakan Thorson dan powell (1993) yang meliputi tipe kepribadian, intelegensi, sosial budaya, usia, keadaan jiwa, motivasi, dan apresiasi, serta penghargaan terhadap humor atau pembuat humor.
3. Pada kelompok yang memperoleh pelatihan relaksasi dan stimulasi humor secara bersama, diperoleh hasil secara statistik terdapat penurunan tingkat stres yang bermakna antara *pre-test* dengan *post-test*, yaitu skor *post-test* sebesar 2.173 dan *follow-up* sebesar 2.442.

Hasil ini dapat diartikan bahwa menurunnya tingkat stres setelah diberi perlakuan masih tetap bertahan sampai satu minggu kemudian.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada data hasil kuantitatif menunjukkan bahwa pemberian relaksasi bersamaan dengan stimulasi humor memiliki pengaruh yang lebih efektif apabila dibandingkan dengan pemberian relaksasi saja. Sementara perlakuan dari stimulasi humor tidak efektif dalam menurunkan stres pada anak. Sehingga pemberian perlakuan yang bersamaan memiliki tingkat keefektifan yang labih baik. Namun perlu memperhatikan dalam hal pemberian humor dengan kesukaan subjek, karena stimulus sangat berpengaruh terhadap respon yang kan muncul.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, I. D., Zulfiana, E., Harnawati, R. A., & Arisanti, N. L. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Teknik Relaksasi Akupresure Untuk Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(6), 4478. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i6.10824>
- Baroroh, I., Kebidanan, A., & Ibu, H. (2021). Efektivitas Konsumsi Sule Honey Terhadap Peningkatan Produksi Asi Bagi Ibu Pekerja Yang Menggunakan Metode Pompa Asi (MPA) The Effectiveness of Sule Honey Consumption in Increasing Milk Production for Working Mothers Using Breastfeeding Pump Methods. *Jurnal Kebidanan-ISSN*, 7(1), 26–39. <https://doi.org/10.21070/midwifery.v>
- Candra, I. W., Harini, I. G., & Sumirta, I. N. (2017). *Psikologi Landasan keilmuan praktik keperawatan jiwa* (I. W. Mustika (ed.); pertama). ANDI Offset.
- Chaplin, J. (1995). *Kamus Psikologi* (pertama). Raja Grafindo Persada
- Hurlock, E. (2002). *psikologi perkembangan* (R. Sijabat (ed.); kelima). Erlangga
- Ibung, D. (2008). *Stres pada anak (usia 6-12 tahun)* (pertama). Elex Media Computindo. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=-4r_Ze2-pKsC&oi=fnd&pg=PA1&dq=related:-236n5NLFQYJ:scholar.google.com/&ots=XtdLPC068P&sig=m2-XYqHoBHtluoUwkysJFpxDTQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Kataria, M. (2004). *Laugh for no reason (terapi tawa)*. Gramedia Pustaka Utama
- Nasution, I. K. (2007). Stres Pada Remaja. *Universitas Sumatra Utara*, 1–26
- Ruspawan, D. M., & Wulandari, N. M. D. (2012). Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Di PSTW Wana Seraya Denpasar. *Skala Husada*, 9(1), 1–9

Sari, H. F., & Murtini, M. (2015). Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Humanitas*, 12(1), 12. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v12i1.3823>

Subekti, T., Utami, M. S., & Psikologi, F. (2018). Metode Relaksasi Untuk Menurunkan Stres dan Keluhan Tukak Lambung pada Penderita Tukak Lambung Kronis. *Desember*, 38(2), 147–163. <http://www.hanyawanita.com/product/>