

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN
STRES AKIBAT KERJA PADA STAF TATA
USAHA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**



Disusun oleh:

RESTU WIDYANINGRUM

20160320015

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2020

HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN STRES
AKIBAT KERJA PADA STAF TATA USAHA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Disusun oleh:

RESTU WIDYANINGRUM

20160320015

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 13 Juli 2020:

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

Nina Dwi Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom

NIK: 1986123120151017 3 163

Kellyana Irawati, M.Kep., Ns., Sp.Kep.J

NIK: 198606619201504 173 184

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Shanti Wardana, Ns., M.Kep., Sp. Jiwa., Ph.D

NIK: 19790722200204173058

PENYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Restu Widyaningrum

NIM : 20160320015

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya skripsi yang saya tulis merupakan hasil karya tulis saya sendiri dan belum pernah diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi lain. Sumber informasi dikutip dari karya yang telah diterbitkan maupun tidak diterbitkan penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari saya terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 8 Mei 2020

Yang membuat pernyataan

Restu Widyaningrum

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Kuawali kalimat persembahan ini dengan bacaan basmallah. Semoga dibukanya halaman persembahan dengan bacaan basmallah, Allah mencurahkan rahmat-Nya bagi kita semua. Pertama-tama ucapan terimakasih dan syukur tak henti-hentinya untuk Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kesehatan dan segala apapun sehingga skripsi ini terselesaikan. Kedua, sholawat serta salam saya panjatkan untuk kekasih Allah, Rasulullah SAW. Semoga dihari kiamat kita mendapatkan syafaatnya.

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang tercinta yang berjasa dalam hidup saya, terutama Bapak dan Ibu. Terimakasih atas doa-doa dan perjuangan bapak ibu menyekolahkan dan mendoakan kelancaranku dalam kondisi apapun sehingga skripsi ini selesai. Ribuan terimakasih saja mungkin tak cukup untuk mengungkapkan betapa berjasanya kalian dalam hidupku. Semoga Allah membalas dengan surga Firdaus-Nya.

Tak lupa kuucapkan terimakasih kepada teman-teman yang telah mendukung suksesnya skripsi ini dari awal pembuatan, saat intervensi, hingga berakhirnya skripsi ini.

Hanya kata-kata ini yang bisa kuucapkan kepada kalian

Terimakasih

Aku Mencintai Kalian

MOTTO

“Sabar, Tawakal, Ikhlas”

“Man Jadda Wa Jadda”

“Zero to Hero”

“Hablum Minallah Hablum Minannas”

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr. Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Stres Akibat Kerja Pada Staf Tata Usaha Universitas Muhammadiyah Yogyakarta” guna memenuhi persyaratan memperoleh derajat sarjana keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya dalam penyusunan skripsi ini, tidak terlepas dari hambatan dan kesulitan. Selain itu, penulis juga menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi penelitian ini tidak dapat di laksanakan sesuai dengan rencana apabila tidak didukung oleh berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini tidak lupa penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan yang sangat luar biasa kepada penulis, baik kesehatan jasmani maupun rohani sehingga penulis dapat mengerjakan dan menyelesaikan proposal penelitian ini tepat waktu.
2. Kedua orang tua, Bapak Suyatno dan Ibu Dwi Rahayuningsih serta mas Unggul Sudrajat yang telah memberikan dukungan moral, dorongan baik finansial maupun spiritual serta do'a yang selama ini selalu mendukung demi keberhasilan dan kesuksesan tanpa kalian penulis bukan siapa-siapa.
3. Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M.Kes selaku Dekan FKIK UMY yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengejar cita-cita dengan menikmati bangku kuliah.
4. Shanti Wardaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Jiwa selaku Ketua Prodi Studi Ilmu Keperawatan UMY yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
5. Nina Dwi Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan waktu, dukungan serta ilmu untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Teman- teman PSIK UMY angkatan 2016 yang telah bekerja sama selama ini dengan memberikan dukungan dan semangat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan tepat waktu.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi penelitian ini. Jika masih terdapat kekurangan atau kesalahan, penulis mengharapkan masukan demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala keterbatasan, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan semua pihak.

Yogyakarta, 8 Mei 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
PENYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah.....	1
C.Tujuan Penelitian.....	7
D.Manfaat Penelitian.....	8
E.Penelitian Terkait.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A.Landasan Teori	12
1.Pekerja.....	12
2.Stres kerja.....	14
3.Terapi tertawa.....	19
4.Occupational Health Nursing (OHN).....	22
B.Kerangka Teori.....	25
C.Kerangka Konsep	26
D.Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A.Desain Penelitian.....	28
B.Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
C.Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
D.Variable Penelitian	32
E.Definisi Operasional	33
F.Instrument Penelitian	33
G.Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	34
H.Cara Pengumpulan Data.....	36
I.Pengolahan Data	39
J.Analisis Data.....	40
K.Etika Penelitian.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.Gambaran Wilayah Penelitian.....	43
B.Hasil Penelitian.....	44
1.Gambaran Karakteristik Responden.....	47
2.Gambaran pretest dan posttest dan perbedaan pretest dan posttest stres kerja pada masing-masing kelompok intervensi dan kontrol.....	54
3.Perbedaan masing-masing nilai pretest dan posttest tingkat stress kerja antara kelompok intervensi dengan kontrol	57

C.Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A.Kesimpulan.....	61
B.Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Jenis *Health Hazard* di Tempat Kerja

Tabel 3.1. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner Stres Kerja

Table 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Masa Kerja, Pendidikan, dan Penghasilan Pada Staf Tata Usaha di Zona Utara UMY

Tabel 4.2 Hasil Analisis Uji Beda Wilcoxon Nilai Pretest dan Posttest Tingkat Stres Kerja pada Masing-Masing Kelompok Kontrol dan Intervensi, bulan Maret 2020 (n=20)

Tabel 4.3 uji homogenitas pada pretest dan posttest kedua kelompok

Tabel 4.4 uji Man Whitney kelompok kontrol dan intervensi (n=20)

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori

Gambar 2. Kerangka konsep

DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistic
CVI	: Content Validity Index
D3	: Diploma 3
FKIK	: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan
HR. BUKHARI	: Hadist Riwayat Bukhari
ILO	: International Labour Organization
KEMENKES RI	: Kementrian Kesehatan Republic Indonesia
NIOSH	: National Institute for Occupational Safety and Health
OHN	: Occupational Health Nursing
PSIK	: Program Studi Ilmu Keperawatan
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
S1	: Strata 1
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMK3	: Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja
UMK	: Upah Minimum Kabupaten atau Kota
UMR	: Upah Minimum Regional
UMY	: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
UU RI	: Undang-Undang Republik Indonesia