



TERAPI TERTAWA SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT KESEPIAN PADA REMAJA USIA 14 – 15 TAHUN DI PONDOK PESANTREN KABUPATEN TUBAN

Hanim Nur Faizah¹⁾, Hyan Oktodia Basuki²⁾, Miftahul Munir³⁾, Tina Asifatun Kasesi⁴⁾

^{1,2,3,4}Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

Article Info

Keywords:

Laughter Therapy

Loneliness

Adolescent

ABSTRAK

Kesepian didefinisikan sebagai perasaan ketidakpuasan dan kehilangan yang diakibatkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang individu inginkan dengan jenis hubungan sosial yang individu miliki. Salah satu penatalaksanaan non-farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan kesepian adalah terapi tertawa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kesepian pada remaja usia 14 – 15 tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif pre-eksperimental dengan jenis *one-group pre-post test design* melalui pendekatan kohort. Populasi dalam pengabdian ini sebanyak 82 remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang didapatkan 48 responden. Instrumen yang digunakan dalam pengabdian ini adalah kuesioner *UCLA Loneliness Scale Version 3* dan SOP terapi tertawa. Hasil pengabdian yang telah dilakukan ini yaitu terbukti bahwa terapi tertawa dapat menurunkan tingkat kesepian yang dialami oleh remaja yang ada di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban.

ABSTRACT

Loneliness is defined as a feeling of dissatisfaction and loss caused by the discrepancy between the type of social relationships an individual desires and the type of social relationships they possess. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce loneliness is laughter therapy. This devotion aims to determine the effect of laughter therapy on the level of loneliness among adolescents aged 14 – 15 years at Manbail Huda Islamic Boarding School Jenu Tuban. The research design used in this study is a quantitative pre-experimental using a one-group prepost test design approach with a cohort approach. The population in this devotion consists of 82 adolescents. The sampling technique used is purposive sampling resulting 48 respondents. The instruments used in this devotion are the UCLA Loneliness Scale version 3 and the SOP for laughter therapy. The results of this service have been proven to show that laughter therapy can reduce the level of loneliness experienced by teenagers at the Tuban Regency Islamic Boarding School.

*Corresponding Author: hanimurfaizah@iiknu.ac.id

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Thesalonika & Apsari, 2021). Selama masa perkembangan, remaja harus bisa menyelesaikan salah satu tugas perkembangannya yaitu perkembangan sosial. Apabila remaja tidak dapat menyelesaikan tugas perkembangan ini, remaja akan merasa terisolasi dan dikucilkan. Perasaan tersebut yang akan memicu

terjadinya rasa kesepian pada remaja. Adanya kesenjangan yang terjadi ketika remaja meninggalkan hubungan dekat dengan keluarga untuk membentuk hubungan sosial dengan teman juga dapat memicu terjadinya perasaan kesepian (Astuti & Sulistyanto, 2022).

Kondisi tersebut juga dialami oleh para remaja yang tinggal di pondok pesantren, hal terberat yang dirasakan oleh remaja di pondok pesantren adalah rasa rindu yang mendalam terhadap kenyamanan dan kebebasan di rumah, serta aturan ketat dari pihak pesantren yang tidak mengizinkan para remaja dijenguk terlalu sering oleh orang tuanya dapat membuat remaja semakin tertekan dan lebih sering merasa kesepian (Jauhar, 2019).

Kesepian merupakan respons emosional dan kognitif individu terhadap suatu kondisi yang tidak menyenangkan berupa penurunan kualitas dan kuantitas hubungan sosial. Kesepian dapat muncul karena adanya perubahan lingkungan, keberadaan, perubahan psikologis dan kehilangan orang yang berarti (Astuti & Sulistyanto, 2022). Selain itu, perasaan kesepian dapat terjadi karena ketidaksesuaian harapan dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan seseorang (Setyowati dkk., 2021).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban, pada tanggal 28 Maret 2024 melalui wawancara dengan 5 remaja didapatkan bahwa remaja mengatakan malas untuk bergaul dengan teman-temannya dan lebih suka berdiam diri di kamar jika tidak ada kegiatan di pondok. Hal tersebut membuat remaja menjadi bosan karena tidak mempunyai teman atau sahabat untuk diajak berbicara. Remaja juga merasa bahwa tidak ada yang mengerti akan kesulitan yang dialaminya. Remaja mengungkapkan bahwa tekanan akademis dan religius yang tinggi membuat mereka merasa gelisah dan terbebani, karena mereka tidak merasa nyaman untuk berbagi perasaan atau kesulitan yang dialami dengan teman-teman dan pengurus pondok pesantren.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Astuti dan Sulistyanto (2022) pada remaja di Pondok Pesantren Internasional Muhammadiyah *Boarding School* Miftahul Ulum Pekajangan Pekalongan, mayoritas remaja yang tinggal di pondok pesantren kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang yang penuh dari pengurus maupun orang tua kandung. Dari total 123 remaja yang diteliti hampir semua remaja mengalami kesepian (87%), hanya terdapat 13% saja yang tidak kesepian. Mayoritas remaja termasuk dalam kategori kesepian rendah yaitu sebanyak 63 responden (51,2%). Penelitian yang dilakukan Lubis dan Yudhaningrum (2020) didapatkan data hasil survei nasional di Amerika yang dikutip dalam majalah *Psychology Today*, bahwa dari 40.000 individu yang merasa kesepian yaitu sebanyak 79% diantaranya berusia remaja. Berdasarkan survei nasional 2019 dalam penelitian Karl didapatkan kejadian kesepian di Swiss 31,7% yang terkadang merasa kesepian, 4,3% merasa cukup sering atau sangat sering kesepian dan pada sampel remaja di Indonesia terdapat 9,6% yang selalu merasa kesepian (Yuliavita & Chris, 2022). Selain itu, dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Sagita dan Hermawan (2019) didapatkan data di Jawa Timur bahwa tingkat kesepian (*loneliness*) remaja berada pada kategori cukup tinggi yaitu 47%, kategori tinggi 10% dan kategori sangat tinggi 1,7% (Aditiono dkk., 2022).

Faktor penyebab kesepian pada seseorang diantaranya yaitu faktor kepribadian, situasi dan budaya. Faktor kepribadian seperti *self-esteem* dan *shyness* diketahui berhubungan langsung dengan kesepian pada remaja. Selain itu, pengalaman bersama teman sebaya seperti penerimaan yang negatif, kualitas hubungan yang kurang atau bahkan kurangnya pertemanan juga dapat menimbulkan kesepian pada remaja (Vanhalst dkk., 2014 dalam Rusdani, 2022). Dukungan sosial juga memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kesepian yang dialami oleh remaja (Mahon dalam Rusdani, 2022).

Dampak serius yang dapat ditimbulkan dari rasa kesepian yaitu menurunnya angka harapan hidup, meningkatnya risiko penyakit jantung, depresi, demensia dan kecemasan yang tinggi (Handayani, 2021). Kesepian juga ditemukan memiliki hubungan positif yang signifikan dengan keinginan melukai diri sendiri pada remaja (Hidayati & Muthia, 2016 dalam Yunita dkk., 2022). Kesepian juga memberikan dampak negatif seperti mudah merasa bosan, merasa tidak diterima, sulit membangun komunikasi dan menutup diri dari orang-orang di lingkungan sekitar, serta tidak mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi (Yunita dkk., 2022). Kesepian bahkan dapat menimbulkan dorongan untuk bunuh diri (Yunita dkk., 2022).

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk menangani kesepian antara lain dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan memberikan obat anti kecemasan *non-benzodiazepine*, seperti buspiron (buspar) dan berbagai antidepresan (Isaacs, 2005 dalam Nurfitriana & Putra, 2022). Sedangkan, terapi non-farmakologi meliputi relaksasi dan distraksi, dimana distraksi merupakan metode untuk menghilangkan kesepian dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga akan lupa terhadap kesepian yang dialami (Potter & Perry, 2005 dalam Nuraeni dkk., 2022).

Menurut Haslinda (2021), distraksi yang bisa digunakan untuk menghilangkan kesepian yaitu dengan memberikan terapi musik, terapi relaksasi otot progresif, terapi psikoreligius dengan doa dan dzikir dan terapi tertawa. Tertawa dapat membantu membentuk pola pikir positif sehingga seseorang akan berpikir dengan cara yang lebih positif. Tertawa merupakan cara yang paling baik dan paling ekonomis dalam melawan kesepian maupun kecemasan. Tertawa 15 menit bisa merangsang pengeluaran endorfin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Ketiga zat ini merupakan zat yang baik untuk otak sehingga bisa merasa lebih tenang (Sari, 2023).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian tentang “pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kesepian pada remaja usia 14 – 15 tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban”.

METODE PELAKSANAAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif pre-eksperimental dengan jenis *one-group pre-post test design*. Pendekatan waktu yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pendekatan kohort. Pengambilan data dilakukan di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban pada 6 – 30 Desember 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja usia 14 – 15 tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban yang berjumlah 82 remaja. Adapun sampel dalam pengabdian ini adalah remaja usia 14 – 15 tahun yang mengalami kesepian dan sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan dengan pertimbangan ilmiah dan bertempat tinggal di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban berjumlah 48 orang yang diambil melalui teknik *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan pada variabel independen adalah lembar observasi, SOP Terapi Tertawa dan dokumentasi. Sedangkan, untuk variabel dependen, instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah lembar kuesioner *UCLA Loneliness Scale Version 3*. Pengabdian ini dilakukan selama 8x pertemuan dalam waktu 1 bulan, dan masing-masing sesi membutuhkan waktu 20-30 menit. Pengabdian ini dilaksanakan di salah satu Pondok Pesantren yang ada di Kabupaten Tuban pada 82 remaja usia 14-15 tahun yang mengalami kesepian. Sebelum diberikan terapi tertawa, remaja dibagi dalam 8 kelompok yang terdiri dari 10-12 remaja agar pelaksanaan terapi tersebut lebih efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban pada Desember 2024

No.	Usia	Frekuensi	Persentase
1.	14 tahun	30	63%
2.	15 tahun	18	37%
	Jumlah	48	100%

Sumber: Data Primer Peneliti, 2024

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui dari 48 (100%) responden menunjukkan bahwa sebagian besar 30 (63%) responden berusia 14 tahun.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Pondok Pesantren

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban pada Desember 2024

No.	Lama Tinggal	Frekuensi	Persentase
1.	1 tahun	32	67%
2.	2 tahun	16	33%
	Jumlah	48	100%

Sumber: Data Primer Peneliti, 2024

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui dari 48 (100%) responden menunjukkan bahwa sebagian besar 32 (67%) responden telah tinggal selama 1 tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kunjungan Orang Tua

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kunjungan Orang Tua di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban pada Desember 2024

No.	Kunjungan Orang tua	Frekuensi	Persentase
1.	1 kali sebulan	37	77%
2.	2 kali sebulan	11	23%
	Jumlah	48	100%

Sumber: Data Primer Peneliti, 2024

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui dari 48 (100%) responden menunjukkan bahwa hampir seluruhnya 37 (77%) responden dikunjungi oleh orang tuanya sebanyak 1 kali dalam sebulan.

4. Tingkat Kesepian Responden Sebelum Diberikan Terapi Tertawa

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kesepian Sebelum Diberikan Terapi Tertawa di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban pada Desember 2024

No.	Kunjungan Orang tua	Frekuensi	Persentase
1.	1 kali sebulan	37	77%
2.	2 kali sebulan	11	23%
	Jumlah	48	100%

Sumber: Data Primer Peneliti, 2024

Berdasarkan data tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa dari 48 (100%) responden menunjukkan sebagian besar 31 (65%) responden mempunyai tingkat kesepian sedang.

5. Tingkat Kesepian Responden Setelah Diberikan Terapi Tertawa

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kesepian Setelah Diberikan Terapi Tertawa di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban pada Desember 2024

No.	Kunjungan Orang tua	Frekuensi	Persentase
1.	1 kali sebulan	37	77%
2.	2 kali sebulan	11	23%
	Jumlah	48	100%

Sumber: Data Primer Peneliti, 2024

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa dari 48 (100%) responden menunjukkan hampir seluruhnya 41 (85%) responden mempunyai tingkat kesepian rendah.

6. Analisis Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Tingkat Kesepian Remaja Usia 14 – 15 Tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Tingkat Kesepian pada Remaja Usia 14 – 15 Tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban pada Desember 2024

Terapi Tertawa	Tingkat Kesepian			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
<i>Pre Test</i>	13 (27%)	31 (65%)	4 (8%)	48 (100%)
<i>Post Test</i>	41 (85%)	6 (13%)	1 (2%)	48 (100%)

Wilcoxon Signed Ranks Asymp. Sig. (2 tailed) = 0,000

Sumber: Data Primer Peneliti, 2024

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa tingkat kesepian sebelum diberikan terapi tertawa (*pre test*) pada remaja usia 14 – 15 tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban sebagian besar dari responden berjumlah 31 (65%) remaja memiliki tingkat kesepian sedang. Setelah diberikan terapi tertawa (*post test*) pada remaja usia 14 – 15 tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban hampir seluruhnya 41 (85%) remaja memiliki tingkat kesepian rendah.

Pembahasan

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji statistik dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kesepian pada remaja usia 14 – 15 tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada remaja usia 14 – 15 tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban sebelum diberikan terapi tertawa sebagian besar 31 (65%) remaja dalam kategori kesepian sedang. Setelah diberikan terapi tertawa hampir seluruhnya 41 (85%) remaja dalam kategori kesepian rendah. Hal ini membuktikan bahwa pemberian terapi tertawa dapat memberikan pengaruh positif untuk menurunkan tingkat kesepian pada remaja usia 14 – 15 tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon non parametric test dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$ dan perhitungannya dilakukan dengan software SPSS version 23 for windows didapatkan hasil nilai asymp Sig. (2-tailed) = 0,000 yang berarti semakin kecil nilai p-value, maka semakin signifikan hasil dari penelitian, sehingga $p = 0,000 < 0,05$ maka H_1 diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kesepian pada remaja usia 14 – 15 tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggarasari dan Nashori (2022), mengatakan hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang menyatakan ada penurunan pada tingkat kesepian setelah diberikan terapi tertawa. Hasil penelitian ini berbanding lurus dengan teori yang menyatakan bahwa terapi tertawa dapat menurunkan ketegangan otot dan tingkat kesepian. Penurunan tingkat kesepian terjadi karena pada saat kondisi tubuh seseorang yang merasakan rileks, tenang, istirahat pikiran, otot-otot rileks dan pernapasan teratur maka keadaan inilah yang dapat menurunkan tingkat kesepian pada remaja. Sehingga remaja yang secara rutin melakukan terapi tertawa akan mengalami penurunan tingkat kesepian.

Terapi tertawa merupakan suatu kegiatan yang membuat hidup lebih sehat, tenang, nyaman, serta menunjukkan getaran otak pada frekuensi gelombang alfa yang membuat orang merasa rileks dan santai. Ketika seseorang mengalami kesepian, tubuh akan mengeluarkan hormon adrenalin yang mempengaruhi tekanan darah dan mengakibatkan jantung berdebar keras. Pada saat tertawa, tubuh akan melepaskan hormon endorphine dan secara otomatis tercipta efek anti adrenalin dan menghambat kerja hormon adrenalin dalam aliran darah, sehingga ketegangan mereda dan tekanan darah menurun (Simanungkalit et al., 2021).

Terapi tertawa dapat membantu menetralkan emosi negatif yang sering muncul akibat kesepian. Tertawa memiliki efek menenangkan pada pikiran dan dapat memicu pergeseran perspektif terhadap situasi sulit. Dengan memfokuskan perhatian pada hal-hal lucu atau positif, individu dapat mengurangi dampak dari pikiran negatif dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Hal ini sangat penting dalam membangun ketahanan mental terhadap tantangan hidup dan membantu individu untuk tidak terjebak dalam perasaan kesepian (Setyowati, 2023).

Demir (2015) dalam Haslinda (2021), menyatakan bahwa terapi tertawa selama 20 – 30 menit yang dilakukan dua kali seminggu selama delapan kali menunjukkan hasil bahwa terapi tertawa menurunkan kecemasan, stres dan depresi dan meningkatkan kualitas hidup pasien kanker. Sedangkan, dilakukan selama tiga kali seminggu selama empat minggu dapat memperbaiki aktivitas sistem saraf otonom, stres dan emosi positif (Choi et al., 2016 dalam Haslinda, 2021).

Efektivitas terapi tertawa dalam menurunkan tingkat kesepian pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung. Salah satu faktor utama adalah lingkungan sosial yang mendukung. Ketika aktivitas terapi dilakukan dalam kelompok, suasana yang diciptakan menjadi lebih nyaman, sehingga peserta merasa lebih mudah untuk terlibat. Menurut Setyowati (2023), kebersamaan dalam kelompok meningkatkan rasa percaya diri dan memperkuat hubungan sosial antar individu. Selain itu, antusiasme dan partisipasi aktif dari peserta juga menjadi penentu keberhasilan terapi. Ketika peserta menunjukkan sikap positif terhadap aktivitas tertawa, mereka lebih mudah menikmati manfaat emosional dan sosial dari intervensi ini.

Meskipun memiliki banyak potensi, terdapat beberapa hambatan yang dapat mengurangi efektivitas terapi tertawa. Salah satunya adalah kepribadian dan hambatan emosional individu. Remaja dengan kepribadian introvert atau rasa malu cenderung kurang aktif dalam aktivitas kelompok, sehingga mereka tidak dapat sepenuhnya merasakan manfaat terapi (Amelia, 2023). Selain itu, Kondisi psikologis yang lebih kompleks juga menjadi hambatan yang signifikan. Pada beberapa remaja, kesepian mungkin disebabkan oleh faktor yang lebih mendalam, seperti trauma masa kecil atau gangguan psikologis lainnya, sehingga terapi tertawa saja tidak cukup. Dalam kasus seperti ini, diperlukan pendekatan tambahan, seperti konseling atau terapi kognitif, untuk melengkapi manfaat yang diberikan oleh terapi tertawa (Holt-Lunstad et al., 2021).

Berdasarkan teori dan fakta yang ada, peneliti berpendapat bahwa terapi tertawa yang diberikan pada remaja usia 14 – 15 tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban memberikan perubahan yang cukup baik dikarenakan saat dilakukan pengukuran tingkat kesepian (pre test) sebelum remaja diberikan intervensi berupa terapi tertawa menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami kesepian dalam kategori sedang. Kemudian setelah dilakukan intervensi kepada remaja diukur lagi tingkat kesepiannya (post test) dan didapatkan hasil bahwa hampir seluruhnya remaja mengalami kesepian dengan kategori rendah.

Adanya perubahan yang signifikan tersebut menunjukkan bahwa terapi tertawa memberikan dampak positif bagi remaja usia 14 – 15 tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban yang mengalami kesepian. Terjadinya penurunan tingkat kesepian setelah diberikan terapi tertawa juga terbukti dapat mencegah timbulnya dampak negatif baik dari kesehatan fisik maupun emosional remaja. Keberhasilan terapi tertawa disebabkan karena penerapannya berjalan dengan baik dan dilakukan sesuai instruksi pelaksanaan terapi dengan Standart Operational Procedure (SOP). Keberhasilan tersebut juga terbantu oleh sikap kooperatif dari remaja yang dengan cermat mengikuti petunjuk peneliti dengan aktif dan antusias. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi tertawa berpengaruh positif terhadap tingkat kesepian pada remaja usia 14 – 15 tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil pengabdian masyarakat yang berjudul “Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Tingkat Kesepian pada Remaja Usia 14 – 15 Tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kesepian remaja usia 14 – 15 tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban sebelum diberikan terapi tertawa menunjukkan bahwa sebagian besar dalam kategori kesepian sedang.
2. Tingkat kesepian remaja usia 14 – 15 tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban setelah diberikan terapi tertawa menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dalam kategori kesepian rendah.
3. Terdapat pengaruh signifikan terapi tertawa terhadap tingkat kesepian pada remaja usia 14 – 15 tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban.

Saran

1. Bagi Responden
Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan responden dapat meningkatkan informasi dan pengetahuan mengenai pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kesepian dan diharapkan responden dapat mengatasi perasaan kesepian tersebut, sehingga dapat mencegah serta menekan terjadinya dampak-dampak kesepian tersebut.

2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan bagi institusi pendidikan dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian lanjutan, sebagai bahan pertimbangan bagi yang berkepentingan untuk melanjutkan penelitian yang sejenis.
3. Bagi Masyarakat
Diharapkan masyarakat dapat meningkatkan informasi sekaligus wawasan agar dapat mengaplikasikan serta meningkatkan pengetahuan mengenai pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kesepian pada remaja.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya mampu untuk mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang lebih luas atau memberikan intervensi untuk menurunkan tingkat kesepian pada remaja

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini, terutama kepada tim penulis yang luar biasa dan pengasuh pondok pesantren, pengurus serta santri yang sudah bersedia menjadi responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditono, W., Hartanto, D., Fauziah, M., & Kuswindarti, K. (2022). Perasaan Kesepian (*Loneliness*) Siswa SMP di Wilayah DIY dan Jawa Tengah pada Masa Pandemi Covid-19. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 7(3), 301–307. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v7i3.411>
- Anggarasari, N. H., & Nashori, H. F. (2021). Terapi Tawa untuk Mengurangi Emosi Marah pada *Caregiver Lansia Laughter Therapy to Reduce Anger Emotion in Ageing Caregiver*. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(1), 69–80. http://journal.uui.ac.id/index.php/interven_sipsikologi/article/view/3946
- Astuti, Y. D., & Sulistyanto, B. A. (2022). Gambaran Kesepian pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Internasional Muhammadiyah Boarding School Miftahul Ulum Pekajangan Pekalongan. *LPPM PTMA*, 927-934.
- Febriani, Zona. (2021). Perbedaan Tingkat Kesepian Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7032–7037.
- Fitriani, E. T., Surtini, Nurhidayah, & Nurqomariyah. (2021). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Kesehatan Mental: Emosi, Kognisi, Stres, Koping Positif, dan Hubungan Interpersonal. *Care Journal*, 1(1), 26–33.
- Handayani, A. & Nishfi, S. L. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Pondok Modern Selamat 2 Batang. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 23–26.
- Haslinda, R. (2021). Efektivitas Pemberian Terapi Tertawa Dan Terapi Spiritual Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Puskesmas Jalan Gedang. 6.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2021). *Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review*. *Psychological Science*.
- Jauhar, M. A. J. (2019). Hubungan *Self-Esteem* Dengan *Loneliness* Pada Santri Baru Madrasah Aliyah Pondok Pesantren. 1–90.
- Lestari, E. F. (2018). Pengaruh Pelatihan Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia (Lansia) Yang Tinggal Di Panti Werdha Hargo Dedali. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 335–346.
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self Harm. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 14–21.
- Matillah, U. B., Susumaningrum, L. A., & A, M. Z. (2018). Hubungan Spiritualitas dengan Kesepian pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) (*Correlation between Spirituality and*

-
- Loneliness in Elderly in the UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW)*). *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6(3), 443.
- Nisa, A. F., Hidayat, F. & Bisri, M. (2021). Kesenian Perempuan Lajang pada Dewasa Awal. *Jurnal Flourishing*, 1(1), 24–32.
- Nuraeni, A., Ariani, N. P., Studi, P., Bogor, K., Bandung, P. K., Barat, B., & Bogor, K. (2022). *Peer Support Group, Terapi Tawa Dan Pemberian Momyitmadu Peer Support Group, Laughter Therapy And The Provision Of Drinking Momyitmadu For Elderly Depression* Pendahuluan Proses menua adalah proses alami dimana terjadi perubahan pada lanjut usia (lansia). 10(2), 421–430.
- Pratiwi, D. (2021). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Kesejahteraan Mental Remaja di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Klinis*, 28(4), 201–215.
- Purwandita, B. S. & Monika. (2021). *Loneliness dan Self-Compassion pada Santri yang Tinggal di Pondok Pesantren Selama Pandemi Covid-19*. *Jurnal Psikologi*, Universitas Tarumanegara.
- Sari, Novita. (2023). Hubungan Keterlibatan Orang Tua dengan *Loneliness* (Kesenian) pada MAS Darul Ihsan Aceh Besar. Universitas Negeri An-Raniry, Aceh Besar.
- Setyowati, S., Sigit, P., Ihsani Maulidiyah, R., Studi Keperawatan, P., Surya Global Yogyakarta, S., Ringroad Selatan Blado, J., Monumen Perjuangan, J., Lor, B., Istimewa Yogyakarta, D., & Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Surya Global Yogyakarta, P. (2021). Spiritualitas Berhubungan Dengan Kesenian Pada Lanjut Usia. https://journal.ppnijateng.org/index.php/j_ikj
- Setyowati, E. (2023). Efektivitas terapi tawa dalam pengurangan tingkat kesenian padaremaja. PLOS ONE.
- Thesalonika & Apsari, Cipta N. (2021). Perilaku *Self-Harm* Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (*Self-Harm Or Self-Injuring Behavior By Adolescents*). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* e (Vol. 4, Nomor 2).
- Yuliavita, O., & Chris, A. (2022). Hubungan Kesenian Terhadap Terjadinya *Internet Addiction* Pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2018 Universitas Tarumanagara Jakarta Barat. Dalam *Ebers Papyrus* (Vol. 28, Nomor 1).