

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai “Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Stres Pelajar SMA Program *Full Day School* di SMA Muhammadiyah 1 Klaten” akan diuraikan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah pelajar rata-rata umur 17 tahun, dan sebagian besar responden adalah siswa perempuan.
2. Siswa SMA program *full day school* pada kelompok intervensi yang mengalami stres sedang sebelum diberi terapi tertawa sebanyak 14 siswa (87,5%), setelah dilakukan terapi tertawa berkurang menjadi 8 siswa (50%).
3. Siswa SMA program *full day school* kelompok kontrol pada saat *pre test* yang mengalami stres sedang sebanyak 7 siswa (43,7%), dan pada *post test* sebanyak 6 siswa (37,5%).
4. Hasil uji *Paired T Test* pada kelompok intervensi menunjukkan nilai signifikan $p\ value = 0,000 < \alpha (0,05)$ dan kelompok kontrol $p\ value = 0,041 < \alpha (0,05)$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil sebelum dan sesudah diberi perlakuan pada kelompok intervensi.
5. Hasil uji analisa dengan *Mann Whitney* diperoleh nilai $p\ value$ sebesar 0,001 ($\alpha=0,05$) berarti $p\ value < 0,05$, yang menunjukkan bahwa H_a diterima sehingga ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat stres pada pelajar SMA program *full day school* di SMA Muhammadiyah 1 Klaten.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk mengurangi tingkat stres pada peserta didik dengan terapi tertawa.

2. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk menerapkan terapi tertawa dalam upaya mengurangi tingkat stres pada siswa program *full day school*.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan sebagai penatalaksanaan nonfarmakologis (terapi tertawa) untuk tingkat stres mengatasi stres.

4. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat dijadikan alternatif untuk mengurangi tingkat stres dengan terapi tertawa.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan untuk peneliti lebih lanjut dapat melakukan pengawasan lebih intensif terhadap faktor yang dapat menentukan hasil penelitian, memilih tempat yang luas dan menggunakan waktu yang tepat.