

TERAPI YOGA HASYA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FISIOTERAPI SEMESTER AKHIR DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR

Dian Ayu Tri Wulandari, Ari Spati Mei Leni

dianatw18@gmail.com

Universitas ‘Asiyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Mahasiswa merupakan seseorang yang belajar di perguruan tinggi untuk meraih keahlian pada dirinya pada tingkat sarjana. Mahasiswa yang sudah menjalankan dan menyelesaikan semua mata kuliah, kegiatan dan telah dinyatakan lulus dari keseluruhannya makadari itu mahasiswa pada tingkat akhir akan diberikan suatu kewajiban untuk membuktikan kematangan pemikiran mahasiswa dan untuk melihat hasil dari mereka selama ini menyelesaikan semua mata kuliah yaitu dengan jalan membuat skripsi. Skripsi sangat penting saat belajar di perguruan tinggi dan hal ini merupakan dari tugas akhir selama belajar di perguruan tinggi. Saat menyelesaikan tugas ini, untuk mengerjakan skripsi tidak mudah mahasiswa untuk melakukannya. Sebab seringkali mahasiswa menghadapi kendala dan berbagai masalah yang ada serta dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Untuk menghindari rasa jenuh yang menyebabkan stres, maka salah satu caranya ialah melakukan terapi tertawa. **Tujuan :** Untuk mengetahui tata cara pelaksanaan terapi yoga tawa untuk menurunkan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. **Metode :** Metode yang digunakan ialah media KIE yaitu *Booklet* sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan fisioterapi dan disebarluaskan kepada mahasiswa sebagai pedoman yang mudah dan praktis dalam melakukan intervensi. **Kesimpulan :** Sebagai media edukasi da informasi kepada fisioterapis dan mahasiswa untuk memudahkan dalam melakukan latihan terapi yoga tawa untuk menurunkan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswatingkat akhir.

Kata Kunci : *Terapi Tertawa, Menurunkan Stres, Mahasiswa*

