

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH PENERAPAN TERAPI TAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES KERJA DITINJAU DARI SEGI KEDOKTERAN DAN ISLAM**

Kondisi zaman seperti sekarang ini, hampir semua manusia di dunia, khususnya di Indonesia mengalami stres. Banyak faktor yang mempengaruhinya baik dari dalam maupun luar pekerjaan. Hal ini akan berdampak buruk bagi kesehatan tubuh. Mengingat dampak ini akan membahayakan tubuh ada suatu terapi yang telah banyak diteliti oleh para ilmuwan yaitu dengan terapi tawa. Terapi ini mudah dilakukan dan biayanya murah serta dapat mengurangi berbagai keluhan dan penyakit akibat stres. Tujuan umum dan khusus dari penulisan skripsi ini adalah membahas tentang penerapan terapi tawa terhadap penurunan tingkat stres kerja ditinjau dari segi kedokteran dan islam.

Dalam keadaan stres, tubuh akan mengalami berbagai perubahan fisiologis yang erat kaitannya dengan gangguan pada sistem saraf otonom, ketidakseimbangan sistem endokrin, serta menurunnya sistem imun, yang dapat mendatangkan serentetan keluhan dan penyakit. Sementara itu, terapi tawa ternyata dapat meningkatkan sistem imun serta dapat mereduksi hormon-hormon stres yang bersifat destruktif terhadap kesehatan.

Dalam islam, terapi tawa terhadap penurunan tingkat stres kerja diperbolehkan karena sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh dengan syarat tidak berlebih-lebihan atau melampaui batas.

Kedokteran dan islam sependapat bahwa terapi tawa dapat digunakan dalam menurunkan tingkat stres kerja karena dengan tertawa kita dapat menghilangkan tekanan kerja yang akan mengakibatkan tubuh kita menjadi sakit.

Saran kepada masyarakat hendaknya dapat mengembangkan terapi tawa ini karena praktis dan tidak memerlukan biaya yang banyak; kepada pemerintah hendaknya mendirikan klub terapi tawa yang dapat digunakan untuk orang-orang yang membutuhkan terapi ini dalam menanggapi penyakit yang dideritanya; kepada para ulama penulis juga berharap agar selalu mengingatkan umat muslim untuk senyum dan tertawa karena dengan tertawa lebih banyak manfaatnya dibandingkan keburukannya tetapi dengan cara tidak berlebih-lebihan.