

Fakultas Psikologi UGM Gelar Yoga Tertawa

Monday, 08 May 2017 WIB, Oleh: Ika



Suasana Minggu Pagi (7/5) di Fakultas Psikologi UGM tidak seperti biasanya. Riuh gelak tawa terdengar memecah suasana pagi itu. Ratusan orang mulai anak-anak hingga orang tua terlihat tertawa lepas di selasar Fakultas Psikologi.

Uniknya, dalam mengekspresikan tawa tidak bisa dilakukan secara bebas. Mereka tertawa sesuai dengan arahan dari instruktur, kapan harus mulai maupun berhenti tertawa.

Pagi itu, mereka tengah mengikuti Yoga Tertawa yang digelar oleh Mahasiswa Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi UGM. Acara ini diselenggarakan untuk memperingati Hari Tertawa Tertawa Sedunia atau World Laughter Day 2017 yang jatuh setiap tanggal 7 Mei.

Panitia kegiatan, Fiona Valentina Damanik, mengatakan kegiatan ini diikuti sekitar 200 peserta dari berbagai kalangan, mulai anak-anak hingga orang tua. Selain diikuti mahasiswa dan karyawan UGM, acara ini juga diikuti oleh masyarakat umum, termasuk para penyandang disabilitas.

“Kegiatan ini merupakan bagian dari peringatan Hari Tertawa Sedunia. Kami ingin menebarkan kebahagiaan bagi semuanya lewat tertawa,” jelasnya.

Dalam Peringatan Hari Tertawa Sedunia ini Fakultas Psikologi bekerjasama dengan Yoga Ketawa Indonesia. Di bawah panduan Guru Yoga bersertifikasi internasional di Indonesia, Emmy Liana Dewi, para peserta mengikuti setiap gerakan dan arahan yang diinstruksikan dengan riang gembira.

“Tertawa ini bisa menghadirkan kebahagiaan. Kita bisa menciptakan kedamaian dunia melalui tawa,” tuturnya.

Ketawa Indonesia dengan Guru Yoga bersertifikasi internasional di Indonesia, Emmy Liana Dewi. Di bawah panduan Emmy, para peserta mengikuti setiap gerakan dan arahan yang diinstruksikan dengan riang gembira.

“Tertawa ini bisa menghadirkan kebahagiaan. Kita bisa menciptakan kedamaian dunia melalui tawa,” tuturnya

Psikolog UGM, Idei Khurnia Swasti, S.Psi., M.Psi., menyampaikan bahwa tertawa selain sebagai ungkapan kegembiraan maupun kebahagiaan dapat membuat tubuh menjadi lebih sehat serta membentuk pikiran positif. Dengan begitu, dapat mengurangi emosi negatif dan stres.

“Tertawa secara neurologis dapat membantu otak kita melepaskan zat bahagia,” jelasnya.

Idei memaparkan tertawa merupakan aktivitas yang mampu meningkatkan hormon endorfin. Saat tertawa, otak akan melepaskan hormon endorfin yang bisa meredakan stres dan menimbulkan perasaan senang serta rileks.

“Yoga Tertawa ini merupakan salah satu cara promosi kesehatan mental bagi orang normal secara psikologis dan bisa juga digunakan untuk mengatasi gangguan mental. Untuk mengatasi gangguan mental biasanya digabungkan dengan perlakuan lain seperti pengobatan medis,” paparnya.

Nur Hamidah (26), salah satu peserta Yoga Ketawa, mengungkapkan adanya manfaat setelah mengikuti kegiatan ini. Dia merasa lebih senang, rileks, dan lebih segar usai melakukan Yoga Tertawa.

“Senang sekali dengan adanya kegiatan ini. Saya merasa kembali diingatkan untuk berbagi kebahagiaan dan keceriaan dengan cara sederhana dan menyenangkan,” ujarnya. (Humas UGM/Ika)

Berita Terkait

- [Palapsi UGM Siap Arungi Empat Sungai Selandia Baru](#)
- [Rektor UGM Hadiri Peringatan Nyepi di Kampus](#)
- [“Alumni Back to Campus”, Mahzab Keempat Dunia Psikologi](#)
- [Himapsi UGM Adakan “Gelar Karya”](#)
- [Psikologi UGM Gelar Seminar Nasional Psikologi Eksperimen](#)