

**PENERAPAN TERAPI HUMOR (AUDIOVISUAL) UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT STRES PADA REMAJA YANG MENGALAMI MASALAH
KEPERAWATAN ANSIETAS DI SMK GLOBAL MANDIRI
TAROKAN KABUPATEN KEDIRI
(STUDI KASUS)**

TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep)
Pada Program Studi D-III Keperawatan



Oleh:

TRIA LUVINASARI
NPM. 2325050048

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir oleh:

TRIA LUVINASARI
NPM. 2325050048

Judul:

**PENERAPAN TERAPI HUMOR (AUDIOVISUAL) UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT STRES PADA REMAJA YANG MENGALAMI MASALAH
KEPERAWATANANSIETAS DI SMK GLOBAL MANDIRI
TAROKAN KABUPATEN KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah Disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir Progam
Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 20 Juni 2026

Pembimbing I

Norma Risnasari S.Kep.,Ns.M.Kes
NIDN. 0708088001

Pembimbing II

Dhian Ika Prihananto S.KM.,M.KM
NIDN. 0701127806

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir oleh:

TRIA LUVINASARI
NPM. 2325050048

Judul:

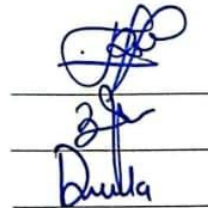
**PENERAPAN TERAPI HUMOR (AUDIOVISUAL) UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT STRES PADA REMAJA YANG MENGALAMI MASALAH
KEPERAWATAN ANSIETAS DI SMK GLOBAL MANDIRI
TAROKAN KABUPATEN KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir Jurusan
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri
Tanggal : 26 Juni 2026

Dan Dinyatakan telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

- | | | | |
|---|------------|---|----------------------------------|
| 1 | Ketua | : | Norma Risnasari, S.Kep.,Ns.M.Kes |
| 2 | Penguji I | : | Endah Tri Wijayanti, M.Kep.,Ns |
| 3 | Penguji II | : | Dhian Ika Prihananto, S.KM.M.KM |



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN.0703098802

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Tria Luvinasari

Jenis kelamin : Perempuan

Tempat, tanggal lahir : Kediri, 04-06-2004

NPM : 2325050048

Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains / Keperawatan

Sejauh yang saya ketahui, tidak ada karya tulis atau pendapat yang diterbitkan oleh pihak lain selain yang secara khusus dan tegas dikutip dalam naskah ini dan tercantum dalam daftar pustaka. Dengan ini saya menyatakan dengan jujur bahwa tugas akhir ini belum pernah diajukan untuk tujuan memperoleh gelar di institusi lain mana pun.

Kediri 20 Juni 2026



TRIA LUVINASARI
NPM.2325050048

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Selesaikan apa yang sudah kamu mulai, Lewati saja badainya jangan rubah tujuannya”

Pendidikan memang menentukan cara seseorang memandang sesuatu dan merespon keadaan. Selagi ada kesempatan, didik dirimu sebaik mungkin. Agar kamu paham kursi tempat dudukmu. Tapi jangan lupa mengisi nurani, sebab yang berpendidikan tinggi tanpa nurani, sangat menyalahgunakan kesempatan dikursi yang mereka duduki.

PERSEMBAHAN :

Tugas akhir ini saya persembahkan kepada :

1. ALLAH SWT yang telah menyederhanakan dan memperlancar proses tersebut, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir saya tepat waktu.
2. Kedua orang tua saya tercinta bapak Heri Widodo dan Ibu Mursinem yang senantiasa memberi kasih sayang, motivasi serta nasihat dan dukungannya baik secara moral maupun finansial.
3. Saudara laki laki saya Mas Hendra, Mas Faisal, Mas Praz, Mas Dadan yang telah memberi dukungan serta semangat kepada adik bontotnya ini untuk pantang menyerah. Dibalik senyum dan kesederhanaannya, tersimpan perjuangan besar yang memungkinkan penulis menempuh pendidikan hingga tahap ini.
4. Seseorang yang namanya terukir di Lauhul Muhfudz untukku, namun namanya belum bisa kutulis dengan jelas. Aku ingin mengucapkan terima kasih kepadamu karena telah menjadi salah satu hal yang memotivasiku untuk menyelesaikan proyek akhir ini dalam upaya memperbaiki diriku. Semoga, ketika waktunya tepat, semesta akan memudahkan segala sesuatunya bagi kita. penulis berharap seperti pada kutipan novel 3726 MDPL tertulis “Diperjalanan yang panjang ini, jangan jadi milik siapapun dulu yaa”
5. Norma Risnasari, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing 1 dan Dhian Ika Prihananto, S.KM.,M.KM selaku dosen pembimbing 2 yang telah membimbing dengan sangat sabar selama penulisan tugas akhir saya. Terima kasih atas semua nasihat dan masukan yang telah diberikan pada saya.

6. Seluruh bapak dan ibu dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri, khusus-nya bapak ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Program Studi D-III Keperawatan yang telah memberikan banyak ilmunya selama proses belajar selama ini.
7. Orang orang baik dibalik layar saya, saya tidak bisa berkata apapun, saya Cuma mau bilang terimakasih banyak untuk rasa yang peduli. Semoga urusan saya dan kalian semua dipermudah.
8. Last but not Terimakasih untuk Tria Luvinasari, Berapapun sulitnya proses penyusunan karya tulis ilmiah (KTI) ini, saya berhasil tetap tenang di tengah berbagai tekanan yang berada di luar kendali saya dan tidak pernah menyerah, hingga akhirnya menyelesaikannya dengan sebaik-baiknya dan semaksimal mungkin suatu pencapaian yang patut saya banggakan.

ABSTRAK

Tria Luvinasari. Penerapan Terapi Humor Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja Yang Mengalami Masalah Keperawatan Ansietas Di SMK Global Mandiri Tarokan, Tugas Akhir, Prodi DIII Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Stres yang muncul akibat tuntutan akademik, sosial, dan emosional pada remaja berpotensi berkembang menjadi ansietas sehingga diperlukan intervensi yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan tingkat stres remaja setelah diberikan terapi humor. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada tiga siswa kelas XI yang mengalami stres berat berdasarkan pengukuran menggunakan instrumen penilaian tingkat stres. Intervensi diberikan selama tiga sesi dalam satu minggu melalui aktivitas humor, menonton tayangan komedi edukatif, dan latihan tertawa terarah. Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden mengalami penurunan tingkat stres setelah intervensi. Skor stres responden pertama menurun dari 20 menjadi 6, responden kedua dari 18 menjadi 4, dan responden ketiga dari 18 menjadi 0. Selain penurunan skor, responden menunjukkan perubahan perilaku berupa suasana hati yang lebih baik, ekspresi lebih rileks, peningkatan frekuensi tersenyum, serta berkurangnya pikiran negatif. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi humor berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres pada remaja yang mengalami ansietas. Terapi humor dapat dijadikan solusi nonfarmakologis yang sederhana, aman, serta direkomendasikan untuk diterapkan secara rutin di sekolah melalui dukungan guru dan konselor.

Kata Kunci : Terapi Humor, Stres, Ansietas, Remaja

ABSTRACT

Tria Luvinasari. Implementation of Humor Therapy to Reduce Stress Levels in Adolescents Experiencing Nursing Anxiety Problems at SMK Global Mandiri Tarokan, Final Project, Diploma III Nursing Study Program, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Stress arising from academic, social, and emotional demands in adolescents has the potential to develop into anxiety, thus requiring interventions that are easy to implement in the school environment. This study aims to analyze changes in adolescent stress levels after being given humor therapy. The method used was a descriptive case study of three eleventh-grade students experiencing severe stress, measured using a stress assessment instrument. The intervention was delivered over three weekly sessions through humor activities, watching educational comedy shows, and directed laughter exercises. The results showed that all respondents experienced a decrease in stress levels after the intervention. The first respondent's stress score decreased from 20 to 6, the second respondent from 18 to 4, and the third respondent from 18 to 0. In addition to the decreased scores, respondents showed behavioral changes in the form of improved mood, more relaxed expressions, increased frequency of smiling, and a reduction in negative thoughts. These findings suggest that humor therapy contributes to reducing stress levels in adolescents experiencing anxiety. Humor therapy can be a simple, safe, non-pharmacological solution and is recommended for routine implementation in schools with the support of teachers and counselors.

Keywords: Humor Therapy, Stress, Anxiety, Adolescents

KATA PENGANTAR

Kami akan selalu bersyukur kepada Allah, Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya, yang memungkinkan penulis menyelesaikan karya terakhir ini.

Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada orang-orang berikut ini atas bantuan mereka dalam menyusun tugas akhir ini, yang disusun berdasarkan standar ilmiah, logika, dan prinsip-prinsip ilmiah:

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri yang secara konsisten memberikan dorongan dan dukungan kepada para mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains yang telah memotivasi mahasiswa.
3. Endah Tri Wijayanti, S. Kep. Ns., M. Kep selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan yang secara konsisten memberi semangat dan mendukung para mahsiswanya.
4. Agus Wibowo, S.El., M.Pd., Gr.Gp selaku Kepala sekolah SMK Global Mandiri Tarokan yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian.
5. Norma Risnasari, S.Kep.,M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang selalu memberikan arahan, motivasi serta dukunganya sehingga tugas akhir ini terselesaikan.
6. Dhian Ika Prihananto, S.KM.M.KM selaku dosen pembimbing 2 yang selalu memberikan dukungan serta motivasi.
7. Responden, yang telah banyak membantu menyelesaikan tugas akhir ini.

Karena penulis sangat menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, kritik yang membangun dan saran sangat diharapkan sebagai upaya untuk memperbaikinya. Akhirnya, penulis berharap agar setiap orang yang membaca tugas akhir ini dapat memanfaatkannya. Amin.

Kediri 20 Juni 2026



TRIA LUVINASARI
NPM. 2325050048

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATAPENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Konsep Ansietas	5
1. Definisi Ansietas	5
2. Faktor yang Mempengaruhi Ansietas.....	7
3. Gejala Ansietas Pada Remaja.....	8
4. Patofisiologi Ansietas	9
5. Pathway Ansietas.....	10
6. Penatalaksanaan Ansietas	11
7. Dampak Ansietas.....	12
8. <i>Depression Anxiety Stres Scales (DASS-21)</i>	12
B. Konsep Stres.....	13
1. Definisi Stres	13
2. Tingkat Stres.....	14
3. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres	16

4. Tanda dan Gejala Stres	16
5. Patofisiologi Stres	18
6. Pathway Stres	19
7. Pentalaksanaan Stres	19
8. Dampak Stres	21
9. Hubungan Stres dan Ansietas	21
C. Konsep Terapi Humor	21
1. Definisi Terapi Humor.....	21
2. Fisiologi Terapi Humor	22
3. Kelebihan Terapi Humor	23
4. Manfaat Terapi Humor	24
5. Mekanisme kerja	26
D. Konsep Remaja	27
1. Definisi Remaja.....	27
2. Tahap Remaja.....	28
3. Permasalahan Remaja	28
4. Tugas Perkembangan Remaja	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Fokus Studi.....	30
C. Definisi Operasional.....	31
D. Lokasi Dan Waktu	30
E. Instrumen Penelitian.....	31
F. Prosedur Pengumpulan Data	32
G. Langkah Pengumpulan Data	32
H. Teknik Analisis Data	33
I. Penyajian data	33
J. Etika Peneliti	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Gambaran Lokasi Penelitian	35
C. Pembahasan	39

D. Keterbatasan Penelitian	42
BAB V PENUTUP	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Depression Anxiety Stres Scales (DASS-21).....	11
Tabel 2.2 SOP Terapi Humor (Audiovisual).....	25
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	30
Tabel 4.1 Hasil Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Terapi (Audiovisual)	37
Tabel 4.2 Hasil Tingkat Stres Sesudah Dilakukan Terapi Humor (Audiovisual)	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Ansietas	9
Gambar 2.2 Pathway Stres	18
Gambar 4.1 Diagram Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Terapi (Audiovisual).....	37
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Stres Sesudah Dilakukan Terapi Humor (Audiovisual) ..	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Balasan Studi Penelitian
- Lampiran 5. Lembar SOP Terapi Humor (Audiovisual)
- Lampiran 6. Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 7. Lembar Kuesioner (DASS-21)
- Lampiran 8. Lembar Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9. Lembar Sertifikat Uji Etik
- Lampiran 10. Lembar Kartu Bimbingan
- Lampiran 11. Lembar Hasil Cek Similarity
- Lampiran 12. Lembar keterangan Bebas Similarity

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi dari anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, sosial, emosional, dan kognitif. Pada masa ini remaja menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti tuntutan akademik, hubungan dengan teman sebaya, penyesuaian diri terhadap lingkungan, serta persiapan memasuki dunia kerja khususnya pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber stres apabila kemampuan koping yang dimiliki remaja tidak mampu mengatasi tekanan yang dihadapi. Stres merupakan respon fisik maupun psikologis seseorang terhadap tekanan atau tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuan adaptasinya. Apabila stres berlangsung dalam waktu yang lama dan tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi masalah keperawatan ansietas yang berdampak terhadap kesehatan mental, prestasi belajar, hubungan sosial, dan kualitas hidup remaja. (Stuart G. W, 2016). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMK Global Mandiri Tarokan Kabupaten Kediri, masih ditemukan siswa yang mengalami stres dan menunjukkan gejala ansietas dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa masalah stres pada remaja masih terjadi di lingkungan sekolah dan memerlukan upaya penanganan yang tepat agar tidak berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah stres pada remaja masih ditemukan di lingkungan sekolah dan perlu mendapatkan perhatian.

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 melaporkan bahwa sekitar 14% remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan ansietas menjadi salah satu gangguan yang paling sering terjadi. Di Indonesia, hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan sekitar 34,9% remaja atau sekitar 15,5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Di tingkat provinsi, data Kementerian Kesehatan

Republik Indonesia tahun 2022 menunjukkan proporsi remaja di Jawa Timur yang mengalami masalah kesehatan mental dan emosional meningkat dari 22% menjadi 29,8% (Riskesdas, 2022). Di Kabupaten Kediri, sekitar 9,8% penduduk usia ≥ 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya, Dibandingkan dengan tahun 2021, angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 6%. Sedangkan hasil survei awal di SMK Global Mandiri Tarokan menunjukkan bahwa dari 19 siswa yang diberikan kuesioner, terdapat 8 siswa yang mengalami kecemasan normal, 8 siswa mengalami kecemasan ringan dan 3 siswa yang mengalami kecemasan berat. Dari 3 siswa yang mengalami kecemasan berat siswa tersebut juga mengalami stres berat. (SMK Global Mandiri Tarokan 2026). Data tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan bahwa remaja mampu menjalani masa perkembangannya secara optimal dengan kenyataan masih tingginya angka stres dan gangguan kesehatan mental pada remaja. Kondisi ini diperkuat oleh hasil studi pendahuluan di SMK Global Mandiri Tarokan yang masih menemukan siswa dengan kategori stres berat sehingga diperlukan intervensi keperawatan yang tepat untuk menurunkan tingkat stres pada remaja.

Stres pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tuntutan akademik, tekanan sosial, konflik keluarga, perubahan hormonal, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Pada siswa SMK, tekanan tersebut semakin meningkat karena selain harus menyelesaikan tugas akademik, mereka juga dituntut menguasai keterampilan praktik dan mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Apabila individu tidak memiliki kemampuan koping yang baik, stresor tersebut akan memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan aksis hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis) sehingga meningkatkan sekresi hormon kortisol sebagai hormon stres. Peningkatan hormon kortisol yang berlangsung terus-menerus akan memengaruhi keseimbangan neurotransmiter di otak sehingga menimbulkan gejala berupa rasa cemas, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, mudah marah, ketegangan emosional, serta penurunan motivasi belajar. Apabila kondisi tersebut tidak segera ditangani, stres dapat berkembang menjadi masalah keperawatan ansietas yang berdampak terhadap

prestasi akademik, hubungan sosial, kesehatan fisik, bahkan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental yang lebih berat. (Wahyuni et al., 2025).

Upaya untuk mengatasi stres dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Dalam praktik keperawatan, khususnya di lingkungan sekolah, intervensi nonfarmakologis lebih mudah diterapkan karena aman, sederhana, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat dilakukan secara mandiri maupun berkelompok. Salah satu intervensi yang direkomendasikan dalam penatalaksanaan stres adalah terapi humor (audiovisual). Terapi humor merupakan intervensi nonfarmakologis yang memanfaatkan stimulus humor berupa video atau tayangan lucu untuk menimbulkan respons tertawa sehingga mampu meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan serotonin serta menurunkan kadar hormon kortisol. Efek tersebut dapat memberikan rasa rileks, memperbaiki suasana hati, mengurangi ketegangan emosional, serta membantu menurunkan tingkat stres pada remaja. Perawat memiliki peran sebagai edukator dan pemberi intervensi keperawatan dalam menerapkan terapi humor sebagai salah satu upaya promotif dan preventif untuk mengatasi stres pada remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Terapi Humor (Audiovisual) untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Remaja yang Mengalami Masalah Keperawatan Ansietas di SMK Global Mandiri Tarokan Kabupaten Kediri."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas maka rumusan masalah yang ada didalam penelitian ini adalah : Bagaimanakah perubahan tingkat stres pada remaja yang mengalami masalah keperawatan ansietas di SMK Global Mandiri Tarokan Kabupaten Kediri sebelum dan sesudah diberikan terapi humor?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum:

Untuk membandingkan tingkat stres remaja yang mengalami masalah keperawatan terkait kecemasan sebelum dan sesudah terapi humor di SMK Global Mandiri Tarokan Kabupaten Kediri.

2. Tujuan Khusus:

- a. Menilai tingkat stres remaja sebelum menjalani terapi humor.
- b. Menilai tingkat stres remaja setelah menjalani terapi humor.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan jiwa, khususnya terkait dengan intervensi non-farmakologis yang membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada remaja. Secara fisiologis, humor merangsang pelepasan endorfin yang berperan dalam meningkatkan perasaan nyaman serta menurunkan hormon stres seperti kortisol.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Memberikan alternatif cara sederhana dan menyenangkan untuk mengelola stres secara mandiri.

b. Bagi Sekolah

Menjadi dasar dalam merancang program atau kegiatan pendampingan psikologis bagi siswa yang mengalami tekanan emosional.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dalam penelitian lanjutan terkait intervensi psikologis berbasis terapi humor.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4468>
- Bancin, R., Sitorus, R., & Anita, F. (2022). Karakteristik perkembangan remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Bennett, M. P., & Lengacher, C. A. (2018). Humor and laughter may influence health: A review of the evidence. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
- Benson, H. (2016). *The Relaxation Response*. New York, NY: HarperCollins.
- Best, P., & Ban, S. (2021). Adolescent mental health and psychosocial development. *Journal of Adolescent Health*.
- Christensen, M. C., Brooks, M. A., & WaDesaworth, D. P. (2021). Humor interventions and psychological well-being among adolescents. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*.
- Djerubu, A., et al. (2024). Tingkat stres pada remaja dan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Keperawatan*.
- Dumbre, R., & Satish, K. (2019). Humor therapy: A complementary and alternative treatment. *International Journal of Nursing Education*, 4(2), 45–49.
- Fitriani, D., & Dewi, R. (2023). Efektivitas terapi humor terhadap penurunan stres pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ>
- Heri Saputro. (2017). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Hidayati, N., & Arifin, Z. (2023). Pengaruh terapi spiritual terhadap tingkat stres remaja. *Jurnal Kesehatan Mental*.
- Hurlock, E. B. (2016). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Imelisa. (2021). Hubungan stres dengan kecemasan pada remaja sekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Isroani, F., et al. (2023). Tahap perkembangan remaja dan implikasinya. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Remaja*.

- Keliat, B. A. (2020). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*. <https://ayosehat.kemkes.go.id>
- Kusmiran, E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Martin, R. A. (2017). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach* (2nd ed.). Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Mastorci, F., et al. (2024). Adolescent development and mental health outcomes. *Journal of Adolescence*.
- Maula, N., et al. (2024). Permasalahan psikososial pada remaja Indonesia. *Jurnal Kesehatan Remaja*.
- Mora-Ripoll, R. (2018). The therapeutic value of laughter in medicine. *Alternative Therapies in Health and Medicine*.
- Najla, A. (2020). Pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Nuralita. (2023). Patofisiologi stres dan gangguan kecemasan. *Jurnal Medika*.
- Patriquin, M. A., & Mathew, S. J. (2017). The neurobiological mechanisms of stress and anxiety. *Depression and Anxiety*, 34(6), 477–485.
- Paul McGhee. (2010). *Humor as Survival Training for a Stressed-Out World*. Bloomington, IN: AuthorHouse.
- Pratiwi, R., & Nugroho, A. (2022). Penatalaksanaan stres pada remaja. *Jurnal Kesehatan Jiwa*.
- Psychology Foundation of Australia. (2014). *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) Manual*. <https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>
- Rahmawati, D., & Putri, A. (2024). Efektivitas terapi humor dalam menurunkan stres dan kecemasan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Saleh, L. M., Russeng, S. S., & Tadjuddin, I. (2020). *Manajemen Stres Kerja*. Yogyakarta: Deepublish.

- Sari, N., et al. (2023). Pengaruh terapi humor terhadap kemampuan koping remaja. *Jurnal Keperawatan*.
- Schneider, M., et al. (2020). Anxiety and stress among adolescents: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*.
- Stuart, G. W. (2016). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis, MO: Elsevier.
- Suwidagdho, D. (2016). Terapi tawa untuk meningkatkan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- Utami, R., et al. (2023). Permasalahan kesehatan mental pada remaja Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Wetik, D., & Laka, Y. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku remaja. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*.
- Windarwati, H. D., et al. (2022). Hubungan stres dan ansietas pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Won, E., & Kim, Y. K. (2020). Stress, the autonomic nervous system, and the immune-kidney axis in hypertension and chronic kidney disease. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(11), 4099. <https://doi.org/10.3390/ijms21114099>
- World Health Organization. (2024). *Adolescent Health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Yim, J. (2016). Therapeutic benefits of laughter in mental health: A theoretical review. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 239(3), 243–249. <https://doi.org/10.1620/tjem.239.243>
- Zhao, J., Yin, H., Zhang, G., Li, G., Shang, B., Wang, C., et al. (2019). A meta-analysis of randomized controlled trials of laughter and humor interventions on depression, anxiety, and sleep quality. *Journal of Psychiatric Research*, 110, 42–52. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.12.010>