

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.
- Masterci, 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 coping 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>