

PENGARUH TERAPI HUMOR MEDIA VIDEO KOMEDI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA DI SMK NEGERI 1 KANOR KECAMATAN KANOR KABUPATEN BOJONEGORO

DEWI KARTIKA SARI

Pembimbing (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes. Pembimbing (2) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes.

ABSTRAK

Pendahuluan: Stress adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Stress berkelanjutan berdampak pada masalah kesehatan jiwa. Penatalaksanaan stress secara nonfarmakologis salah satunya adalah terapi humor. Terapi humor adalah terapi yang merangsang timbulnya tawa bertujuan untuk mengurangi stress dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. terhadap penurunan tingkat stress pada remaja di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.

Metode: Desain penelitian menggunakan Pre experimental one grup pre test post test. Besar sampel 64 responden. Dengan teknik simple random sampling. Data diambil menggunakan lembar kuisioner.

Hasil: Berdasarkan dari hasil penelitian, menunjukkan sebelum diberikan terapi humor media video komedi terdapat sebagian besar 31 remaja (48,4%) berada pada tingkat stress sedang. Dan sebagian kecil 10 remaja (15,6%) berada pada tingkat stress berat. Sesudah diberikan terapi humor media video komedi sebagian besar 27 remaja (42,2%) mengalami penurunan tingkat stress menjadi normal dan sebagian kecil 2 remaja (2,1%) berada pada tingkat stress berat.

Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$ Nilai signifikan pada terapi $p = 0,000$. Maka terdapat Pengaruh Terapi Humor Media Video Komedi Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja Di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.

Alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stress pada remaja salah satunya dengan memberikan terapi humor dan stimulus yang dapat digunakan adalah video komedi.

Kata Kunci: Terapi Humor, Menurunkan Tingkat Stress, Remaja

ABSTRACT

Introduction : Stress is a state of tension which affects emotion, thinking process, and someone's condition. Chronic stress affects mental health. Non-pharmacological stress management can be carried out by humor therapy. Humor therapy stimulates laughs which aims to reduce stress and improve quality of life. This research aimed to investigate the effect of humor therapy through comedy videos on adolescents at SMK Negeri 1 Kanor, Kanor subdistrict, Bojonegoro regency.

Method: The research applied pre-experimental one group pre-test-posttest design. A total of 64 respondents were obtained by simple random sampling. The data were gathered by questionnaire sheet.

Result: The results indicated that before the therapy was administered 31(48.4%) adolescents experienced moderate stress and 10 (15.6%) adolescents experienced severe stress. After the therapy was administered, 27 (42.2%) adolescents experienced a decrease in stress levels to normal while 2 (2.1%) adolescents experienced severe stress. The data were analyzed by using the Wilcoxon test with a significant value of $p < 0.05$. The significant value of humor therapy was $p = 0.000$, meaning that there was an effect of humor therapy through comedy videos on the stress level in adolescents in SMK Negeri 1 Kanor, Kanor subdistrict, Bojonegoro regency.

One of the alternatives which can be carried out to reduce stress level on the adolescents is by giving humor therapy through comedy videos.

Keyword: Humor therapy, Stress reduction, Adolescents

1. Pendahuluan

Kesehatan mental pada remaja adalah hal yang penting untuk diperhatikan. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa peralihan dari masa anak ke dewasa. Individu berusaha independen, menjalin hubungan baru, mengembangkan ketrampilan sosial, dan perilaku yang akan berpengaruh kepada masa depan mereka (WHO, 2018). Masa remaja merupakan masa kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan yang disertai berbagai perubahan fisik, psikologis, dan emosional yang mendalam (WHO, 2016). Perubahan tersebut menuntut penyesuaian diri yang dapat menjadi tekanan bahkan menyebabkan stress bagi individu (Mochtar, 2015).

Menurut (WHO, 2014) kejadian stress cukup tinggi dimana hampir dari 350 juta penduduk dunia mengalami stress dan stress merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Prevalensi stress pada remaja cenderung meningkat (Anniko, Boersma, & Tillfors, 2017). Sekitar 30% remaja melaporkan sedih atau tertekan sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari mereka (Li Xue, Zhao, Jia & Feng, 2017). *American Psychological Association* menyebutkan 27% remaja mengalami stress berat dan 55% mengalami stress sedang pada awal sekolah. Di Indonesia sendiri prevalensi stress remaja meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018 prevalensi stress yang terjadi pada remaja berusia diatas 15 tahun sebesar 9,8%. Angka tersebut meningkat dibandingkan pada tahun 2013 yang sebesar 6,0% . Dalam kurun dua tahun, ada kenaikan prevalensi hingga 3,8 % (Risksedas, 2018). Remaja di Provinsi Sulawesi Tengah mengalami gangguan mental emosional (kecemasan, stress, depresi) tertinggi sebanyak 19,8% angka ini lebih tinggi dari angka nasional yaitu 9,8% kemudian angka terendah ada di Provinsi Jambi yaitu sebesar 3,8%. Provinsi Jawa timur sebanyak 6.82% menurun dibandingkan pada

tahun 2013 yang mencapai angka 7,5%. Pada Provinsi Jawa Timur sendiri remaja yang mengalami gangguan mental emosional (kecemasan, stress, depresi) tertinggi ada di Kabupaten Malang sebesar 15,1% dan terendah ada di Kabupaten Bangkalan dengan angka sebesar 0,5 %. Kabupaten Bojonegoro ada diangka 5,82 % (Risksedas, 2018) .

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, melalui wawancara dan observasi pada tanggal 30 November 2021 di SMK Negeri Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro sebanyak 10 responden 3 remaja tidak mengalami gejala stress dan 7 remaja mengalami gejala stress dengan mengatakan mengeluh sulit tidur, mudah marah karena hal sepele, nafsu makan menurun, mengalami masalah dengan keluarga dan sulit berkonsentrasi.

Penyebab paling umum terjadi stres pada remaja adalah tentang masa depan mereka dan perubahan pada diri mereka meliputi perubahan biologis, psikis, dan perilaku . Sumber stres lainnya bisa berupa tekanan sekolah, pikiran negatif, masalah kesehatan, tekanan teman sebaya, perpisahan orang tua, harapan keluarga, masalah keuangan, pengkhianatan dari teman, dan hubungan. Gaya hidup yang dipilih remaja, persahabatan yang dibangun dan *coping skill* yang dimiliki remaja dapat mempengaruhi stres (Priyoto, 2019). Stres ini muncul karena tidak adanya keseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki remaja, semakin tinggi kesenjangan yang terjadi, semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja (Yosep & Sutini, 2014).

Stres berkelanjutan berdampak pada masalah kesehatan jiwa seperti: depresi, ansietas, penggunaan zat terlarang, vandalisme, putus sekolah, bahkan tindakan bunuh diri. Tingkat bunuh diri meningkat hingga 60% sebagai penyebab ketiga kematian remaja di dunia, Sehingga stress pada remaja sangat berbahaya (Setiawati, 2015; Sigfusdottir, Kristjansson, Thorlindsson, &

Allegrante, 2017). Terapi humor adalah penggunaan humor untuk mengurangi rasa sakit atau emosional dan stress. Tujuannya untuk mengurangi stress dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Banyak sekali manfaat terapi humor diantaranya meningkatkan kekebalan tubuh terhadap penyakit, mengurangi kekuatan otot syaraf, memperlancar sistem peredaran darah tubuh, meningkatkan kualitas hidup, mendorong relaksasi, dan menurunkan tekanan darah tinggi, mengurangi depresi dan meningkatkan mood (Purwanto, 2013).

2. Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimental dengan pendekatan one grup pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas x sebanyak 76. Jumlah sampel sebanyak 34 siswa diambil menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuisioner DASS (Deprestion Anxiety Stres Scale). Pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating dan kemudian dianalisa dengan menggunakan uji wilcoxon.

3. Hasil Penelitian

1) Gambaran umum lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Kanor adalah sekolah menengah kejuruan yang terletak di desa Sumberwangi Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro dengan luas tanah 16,405 m2 dan mempunyai 14 ruang kelas.

2) Data Umum

Pada bagian ini akan disajikan data responden berdasarkan jenis kelamin, usia, sebagai berikut :

(1) Distribusi Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Kelas X Yang Tidak Mampu Menurunkan Tingkat Stress Berdasarkan Jenis Kelamin di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro bulan April-Mei 2022.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase(%)
1	Laki-laki	12	18,8%
2	Perempuan	52	81,3%
	Jumlah	64	100%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa remaja yang tidak mampu menurunkan tingkat stress berjenis kelamin laki-laki sebanyak (18,8%) dan perempuan sebanyak (81,3%) orang.

(2) Distribusi Remaja Berdasarkan Usia

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Kelas X Yang Tidak Mampu Menurunkan Tingkat Stress Berdasarkan Usia di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro bulan April- Mei 2022.

No.	Usia	Frekuensi	Presentase(%)
1.	15	3	4,7%
2.	16	50	78,1%
3.	17	9	14,1%
4.	18	2	3,1%
	Jumlah	64	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa hampir sebagian besar berusia 16 tahun (50%) dan sebagian berusia 18 tahun (3,1%).

3) Data Khusus

Pada bagian ini akan disajikan data responden berdasarkan tingkat stress pre-test dan post-test sebagai berikut:

(1) Distribusi Tingkat Stress Pada Remaja Kelas X Sebelum Diberikan Terapi Humor Media Video Komedi Di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Tingkat Stress Remaja Kelas X Sebelum Diberikan Terapi Humor Media Video Komedi di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro bulan April- Mei 2022

No.	Tingkat Stress	Frekuensi	Presentase(%)
1.	Normal	0	0%
2.	Ringan	23	35,9%
3	Sedang	31	48,4%
4	Berat	10	15,6%
5	Sangat Berat	0	0%
	Jumlah	64	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dijelaskan bahwa tingkat emosi remaja sebelum diberikan terapi sebagian besar berada pada tingkat stress sedang yaitu 31 (43,8%), dan sebagian kecil pada tingkat stress berat yaitu 10 (15,6%).

- (2) Tingkat Stress Pada Remaja Kelas X Sesudah Diberikan Terapi Humor Media Video Komedi di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Tingkat Stress Remaja Kelas X Sesudah Diberikan Terapi Humor Media Video Komedi di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro bulan April- Mei 2022

No.	Tingkat Stress	Frekuensi	Presentase(%)
1.	Normal	27	42,2%
2.	Ringan	22	34,4%
3	Sedang	13	20,3%
4	Berat	2	3,1%
5	Sangat Berat	0	0%
	Jumlah	64	100%

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dijelaskan bahwa tingkat stress remaja sesudah diberikan terapi sebagian besar berada pada tingkat stress normal yaitu 27 (42,1%), dan sebagian kecil pada tingkat stress berat yaitu 2 (3,1 %)

- (3) Analisis dan Perbandingan Tingkat Stres Sebelum Di berikan Terapi Humor dan Sesudah Diberikan Terapi Humor Di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.

Tabel 4.5 Tabel Hasil Analisa Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi Humor Media Video Komedi Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro

Tingkat Stress Pre	Tingkat Stress Post				Total
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	
Ringan	20	3	0	0	23
	87,0%	13,0%	0,0%	0,0%	100%
Sedang	7	19	5	0	31
	22,6%	61,3%	16,1%	0,0%	100%
Berat	0	0	8	2	10
	0,0%	0,0%	80,0%	20,0%	100%
Total	27	22	13	2	64
	42,2%	34,4%	20,3%	3,1%	100%
Uji Wilcoxon P=0,000 (<0,5) z=-6,979					

Berdasarkan hasil tabel 4.6 diatas dapat diperoleh hasil penelitian bahwa pada pre test sebelum diberikan terapi humor media video komedi sebagian besar remaja 31 (48,4%) mengalami tingkat stress sedang. Dan pada saat post test sesudah diberikan terapi humor media video komedi sebagian besar 27 remaja (42,2%) mengalami penurunan tingkat stress menjadi stress normal.

Dari hasil analisis dengan uji *Wilcoxon* yang menggunakan program *spss 18.0 for windows* di dapatkan hasil sebagai rmana tabel 4.5 di atas yang menunjukkan bahwa hasil pengujian dengan Uji wilcoxon pada tingkat stres pada remaja menunjukkan nilai z.(-6,979) dan signifikan nilai p= 0.000 dimana standart signifikan P<0.005, secara statistik terdapat pengaruh pemberian terapi terhadap tingkat stres remaja di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro. Karena adanya penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro sehelum dan sesudah terapi humor maka, H1 diterima atau ada pengaruh terapi humor terhadap tingkat stres pada remaja di SMK Negeri 1 Kanor Kec. Kanor Kabupaten Bojonegoro.

4. Pembahasan

1. Tingkat Stress Pada Remaja Sebelum Diberikan Terapi Di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro

Berdasarkan tabel 4.3 dijelaskan bahwa sebelum diberikan terapi humor tingkat stress remaja sebagian besar berada pada tingkat stress sedang yaitu 31 (48,4%) dan tingkat stress ringan yaitu 21 (35,9%) dan sebagian kecil berada pada tingkat stress berat 10 (15,6%).

Menurut Priyoto (2019) stres sedang adalah stres yang berlangsung dalam hitungan jam maupun hari dengan ciri-ciri nyeri perut, spasme otot, merasa tegang, masalah tidur, dan badan melayang. mudah merasa letih, mudah marah, sulit untuk beristirahat, mudah tersinggung, gelisah. stres sedang ini berada pada tahapan stres tahapan III (Psychology Foundation of Australia, 2010 dalam Rahmawati, 2019).). Stres ini muncul karena tidak adanya keseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki remaja, semakin tinggi kesenjangan yang terjadi, semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja (Yosep & Sutini, 2014).

Penyebab paling umum terjadi stres pada remaja adalah tentang masa depan mereka dan perubahan pada diri mereka. Sumber stres lainnya bisa berupa tekanan sekolah, pikiran negatif, masalah kesehatan, tekanan teman sebaya, perpisahan orang tua, harapan keluarga, masalah keuangan, pengkhianatan dari teman, dan hubungan. Gaya hidup yang dipilih remaja, persahabatan yang dibangun dan *coping skill* yang dimiliki remaja dapat mempengaruhi stres (Priyoto, 2019).

Sebagian besar responden penelitian ini adalah remaja perempuan dalam hal ini menunjukkan remaja perempuan mempunyai sifat lebih memendam perasaan atau emosi sedangkan laki – laki untuk hal ini lebih cenderung mudah meluapkan emosi. sumber stres pada remaja laki – laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban ini berbeda pada remaja perempuan dan laki – laki. Remaja perempuan lebih peka terhadap lingkungannya, sehingga jenis kelamin juga mempengaruhi tingkat stress dan dampaknya (Nasution dalam Hidayati, 2015).

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa remaja berada pada tingkat stress sedang yang ditandai dengan perasaan yang mudah tersinggung, gelisah, mudah dan sebagian besar dialami remaja perempuan. Stress pada remaja ini disebabkan karena permasalahan dalam keluarga dan teman sebaya.

2. Tingkat Stress Pada Remaja Sesudah Diberikan Terapi Di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dijelaskan bahwa tingkat stress pada remaja sesudah diberikan terapi humor sebagian besar berada pada tingkat stress normal yaitu 27 (42,2%) dan tingkat emosi ringan yaitu 22 (34,4%) dan sebagian kecil pada tingkat stress sedang yaitu 13 (20,3%) dan tingkat stress berat yaitu 2 (3,1%).

Pelaksanaan terapi humor dengan media video komedi dilakukan selama empat kali pertemuan dalam dua minggu. Prosedur dalam penelitian ini yaitu: Pertama, peneliti menyebarkan kuisioner ke kepada remaja kelas x di SMK Negeri 1 Kanor untuk mencari remaja yang memiliki skor tingkat stress ringan sampai berat sekaligus untuk dijadikan pretest. Selanjutnya, Hasil kegiatan terapi humor ini dievaluasi dengan responden diminta untuk mengisi kuisioner ke kembali sebagai posttest yang hanya diberikan di hari terakhir eksperimen.

Terapi humor adalah suatu terapi mencapai kegembiraan di dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, senyuman yang menghias wajah, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran yang lancar sehingga dapat mencegah penyakit, memelihara kesehatan, menurunkan kecemasan, serta menghilangkan stres. Pemberian stimulus humor dalam pelaksanaan terapi diperlukan karena beberapa orang mengalami kesulitan untuk memulai tertawa tanpa adanya alasan yang jelas (Deliyani, 2015). Dalam penelitian ini menggunakan media video komedi (stand up komedi dan animasi) sebagai stimulus dapat digunakan untuk menimbulkan rasa humor. Kelucuan atau humor dihadirkan dari menonton video komedi akan menghasilkan

tawa yang spontan, tergelitik dalam hati, tersenyum dan euforia (Deliyani, 2015).

Pemberian terapi humor ini akan berpengaruh pada kognitif, emosi dan sosial, sehingga terjadi perubahan pada kognitif yaitu fleksibilitas dalam berpikir, positive thinking, memandang permasalahan dari sudut pandang berbeda, dan kreatif mencari solusi permasalahan. Humor dapat mengganti emosi negatif seperti marah, stres, cemas maupun depresi dan dengan humor mampu berinteraksi dengan menyenangkan (Martin 2010 dalam Deliyani, 2015). Setelah diberikan terapi humor media video komedi sebagian besar remaja mengalami penurunan tingkat stress.

Oleh karena itu hasil penurunan tingkat stres ini disebabkan karena adanya pengaruh humor, yang menstimulasi responden untuk tertawa dan bahagia sehingga memunculkan emosi positif, yang mana pada awalnya responden merasakan tekanan yang menyebabkan stres sehingga memunculkan kondisi emosi yang negatif seperti marah, sedih, khawatir, takut, dan cemas. Kondisi yang dirasakan oleh responden ini dikuatkan dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada beberapa responden sebagai hasil testimoni atau respon setelah mendapatkan perlakuan humor selama empat kali pertemuan dalam dua minggu. Dari sebagian responden yang diwawancarai semuanya memberikan respon positif terkait eksperimen yang telah diberikan, selain itu responden juga menyatakan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah mendapat eksperimen. Sebagian responden tersebut menyatakan bahwa mereka lebih merasa sering tertawa, lebih rileks, merasa senang, dan bahagia setelah mendapatkan terapi humor media video komedi.

3. Pengaruh Terapi Humor Media Video Komedi Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja Di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat diperoleh hasil penelitian bahwa pada pre test sebelum diberikan terapi humor sebagian besar 31 remaja (48,4%) mengalami tingkat stress sedang. Dan pada post test diberikan terapi

sebagian besar 27 pasien (42,2%) mengalami tingkat stress normal.

Dari hasil analisis dengan uji *Wilcoxon* yang menggunakan program *spss 18.0 for windows* didapatkan nilai $z = -6,979$ dan signifikan nilai $P = 0,000$ dimana standart signifikan $P < 0,005$, maka H_1 diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi humor.

Stres secara umum adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, dimana semua itu dapat mempengaruhi kesehatan fisik bagi pengidap stres, biasanya orang yang sedang terkena stres akan mengalami rasa takut, cemas, frustrasi, bimbang, cemas, rasa bersalah, khawatir dan lain sebagainya (Sarastika, 2014). Tingkat stress pada remaja disebabkan oleh faktor – faktor berikut yaitu faktor biologis, faktor kepribadian, faktor psikis dan sosial. Salah satu terapi non farmakologis yang bisa digunakan untuk menurunkan tingkat stress adalah terapi humor.

Terapi humor adalah penggunaan humor untuk mengurangi rasa sakit fisik atau emosional dan stres. Tujuannya adalah mengurangi stress dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Banyak sekali manfaat terapi humor diantaranya, meningkatkan kekebalan tubuh terhadap penyakit, mengurangi ketegangan otot syaraf, memperlancar sistem peredaran tubuh, meningkatkan kualitas hidup, mendorong relaksasi dan menurunkan tekanan darah tinggi, mengurangi tingkat depresi dan meningkatkan mood (Purwanto, 2013).

Humor membantu individu mengeluarkan impuls atau perasaan dengan cara yang aman dan tidak mengancam. Humor mengeluarkan rasa marah dan agresi dengan memfokuskan pada unsur menggelikan dari sebuah situasi (Purwanto, 2013). Penggunaan tawa dalam terapi humor akan menghasilkan perasaan lega pada individu. Ini disebabkan tawa secara alami menghasilkan pereda stress dan rasa sakit. Selain itu peningkatan aliran darah ke otak yang merupakan akibat fisiologis dari tersenyum dan tertawa terkait dengan kesehatan tubuh dan suasana hati yang positif (Noverina & Olivia, 2011 dalam Retno, 2016).

Beberapa penelitian mengemukakan bahwa humor dapat dijadikan sebagai salah

satu strategi coping stres. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Abel dalam Retno, 2016) menjelaskan bahwa humor dapat dijadikan sebagai coping strategi dalam kondisi stres seseorang. Penelitian selanjutnya dikemukakan oleh Martin, 2011 dalam Retno, 2016) menjelaskan bahwa humor dapat dijadikan sebagai strategi yang efektif dalam proses coping problems karena humor dapat menstimulasi seseorang untuk tertawa sehingga seseorang akan merasa bahagia dan akan menimbulkan emosi positif. Seseorang yang tertawa dan berbahagia menunjukkan bahwa dirinya memiliki emosi yang lebih positif, hidup yang lebih lama, dan kesejahteraan hidup (Desinta, 2013). Emosi positif ini dapat melawan emosi negatif yang dialami saat seseorang mengalami stres. Sehingga pada akhirnya tertawa akan menyebabkan seseorang yang sudah memiliki emosi positif akan memandang semua masalah yang datang bukan menjadi sesuatu beban atau stressor yang berarti lagi (Grimett, 2011 dalam Retno, 2016).

Aspek-aspek emosi, termasuk tertawa, diatur oleh pusat emosi di dalam struktur otak yang dinamakan sistem limbik (limbic system). Limbik dibentuk oleh beberapa komponen otak, antara lain thalamus, hipotalamus, girus singulata, amigdala, hippocampus, dan ganglia basal. Sistem limbik ini memainkan peranan dalam mengatur emosi manusia baik itu emosi positif ataupun negatif (Prasetyo dkk, 2012 dalam Retno, 2016). Ketika seseorang tertawa maka seseorang tersebut akan memproduksi hormon endorfin. Hormon endorfin adalah senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang. Endorfin diproduksi oleh kelenjar pituitary yang terletak di bagian bawah otak. Hormon ini bertindak seperti morphine. Endorfin mampu menimbulkan perasaan senang dan nyaman hingga membuat seseorang berenergi. Sehingga ketika seseorang sudah merasa berenergi maka yang sebelumnya muncul tidak menjadi suatu beban karena stres yang dialami seseorang menurun. Lebih lagi, humor dan tertawa secara efektif dapat digunakan sebagai coping stress, yang mana humor dapat membantu kita untuk melihat sebuah masalah dari perspektif yang lain, dan tertawa dapat membantu kita untuk melepaskan akumulasi

dari ketegangan-ketegangan fisik yang diakibatkan dari ketegangan psikologis, serta menurunkan hormon stres (Colom, et al., 2011 dalam Alfiani, 2012)

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa terapi humor media video komedi dapat menurunkan tingkat stres terhadap remaja di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.

1) Penutup

1) Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan serta tujuan dari penelitian maka yang dapat disimpulkan setelah pelaksanaan penelitian Bulan Mei 2022 di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro adalah sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan terapi humor media video komedi sebagian besar remaja di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro memiliki tingkat stress sedang.
2. Sesudah diberikan terapi humor media video komedi sebagian besar remaja di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro memiliki tingkat stress normal.
3. Terdapat pengaruh pemberian terapi humor media video komedi terhadap penurunan tingkat stress pada remaja di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.

2) Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka ada beberapa saran dari penulis yakni sebagai berikut :

1. Akademik

Sebaiknya dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam menambah pengetahuan tentang pengaruh terapi humor media video komedi terhadap penurunan tingkat stress pada remaja di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.

2. Praktis

1) Bagi Peneliti

Hendaknya menambah wawasan dan pengalaman mengenai terapi humor yang diterapkan oleh peneliti sebagai salah satu dalam menurunkan

tingkat stress. Selanjutnya dapat memberikan wawasan serta pengalaman khususnya dalam mengembangkan yang lebih efektif dalam hal menurunkan tingkat stress pada remaja.

2) Bagi Profesi Keperawatan

Hendaknya penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dan bahan evaluasi kerja bagi institusi pelayanan kesehatan dalam konteks keperawatan jiwa mengenai pengaruh terapi humor media video komedi terhadap penurunan tingkat stress pada remaja.

3) Bagi Responden

Membantu remaja dalam menurunkan tingkat stress sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

4) Bagi Penelitian Selanjutnya

Hendaknya penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar referensi dalam penelitian tentang tingkat stress dengan menggunakan variabel yang berbeda dan populasi yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Barber, Paul dan Robertson, Deborah 2012. Intisari Farmakologi Untuk Perawat. Penerbit buku kedokteran Jakarta : EGC, 2012.
- Deliyani NL, Mahajudin MS, Adiningsih S.(2015) . Efektivitas Terapi Humor Dengan Media Film Komedi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Hosp Majapahit*. 7(2):45–54.
- Donsu, J. D. T. 2017. Psikologi Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Hurlock, E. B. (2014). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima. Erlangga.
- Kemenkes RI. (2018). Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia.
- Masruroh D, Has A, Fauziningtyas R. (2019). Pengaruh Terapi Humor Media Film Komedi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Vol.4 ,No.1.
- Nursalam. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4. Jakarta : Salemba Medika.
- Priyoto, P. (2019). Konsep Manajemen Stres. Nuha Medika.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas, from Kementrian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Purwanto, B. (2013) . *Herbal dan keperawatan komplementer (teori, praktik, hukum dalam asuhan keperawatan)*. Jakarta: Nuha Medika.
- Sarwono, S, W. (2013). Psikologi Remaja. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sukriah.N. (2017) .Efektifitas Terapi Tertawa dengan Terapi Humor terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi DiJorong Tabek Panjang Kecamatan Baso Kabupaten Agam Hal-89. Skripsi. Sekolah tinggi ilmu Kesehatan Perintis. Padang
- Utami D. (2018). Pengaruh Humor Terhadap Penurunan Tingkat Stress Mahasiswa Psikologi Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Negeri Semarang. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.