

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

SKRIPSI



DISUSUN OLEH :

DEWI KARTIKA SARI
18.02.01.2717

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PRODI S1 KEPERAWATAN

2022

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

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Syarat
Meraih Gelar Sarjana Keperawatan**

**DEWI KARTIKA SARI
NIM. 18.02.01.2717**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2022

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : DEWI KARTIKA SARI
NIM : 18.02.01.2717
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 28 JUNI 1996
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul : “Pengaruh Terapi Humor Media Video Komedi Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro” adalah bukan Skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 01 Juni 2022

Yang menyatakan



DEWI KARTIKA SARI
NIM. 1802012717

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI OLEH : DEWI KARTIKA SARI
NIM : 18.02.01.2717
JUDUL : PENGARUH TERAPI HUMOR MEDIA VIDEO
KOMEDI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
STRESS PADA REMAJA DI SMK NEGERI 1
KANOR KECAMATAN KANOR KABUPATEN
BOJONEGORO

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Seminar Skripsi
pada tanggal : 08 Juni 2022

Mengetahui :

Pembimbing I

Pembimbing II



Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.
NIP. 19750607 200501 1001



Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIK. 19790306 200609 017

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI OLEH : DEWI KARTIKA SARI
NIM : 18.02.01.2717
JUDUL : PENGARUH TERAPI HUMOR MEDIA VIDEO
KOMEDI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
STRESS PADA REMAJA DI SMK NEGERI 1
KANOR KECAMATAN KANOR KABUPATEN
BOJONEGORO

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Seminar Skripsi
Di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1-Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 24 Juni 2022

PANITIA PENGUJI

Ketua : Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes.
Anggota : 1. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.
2. Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes.

Tanda tangan



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan



Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIK: 19878 08 21 2006 01 015

:

CURRICULUM VITAE

- Nama : Dewi Kartika Sari
- Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 28 Juni 1996
- Alamat : Desa Kebalankulon RT/RW.01 Kec.Sekaran Lamongan
- Pekerjaan : Mahasiswi
- Riwayat Pendidikan :
1. TK Miftahul Ulum : Lulus Tahun 2003
 2. MI Miftahul Ulum : Lulus Tahun 2009
 3. SMP Negeri 3 Babat : Lulus Tahun 2012
 4. MAN 1 Babat : Lulus Tahun 2015
 5. Prodi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2018 – Sekarang

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Apapun yang menjadi takdirmu pasti akan menemukan jalannya – Ali bin Abi Thalib”

Persembahan

Alhamdulillah atas rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karya sederhana ini ku persembahkan untuk :

- 1) Allah SWT sebagai wujud rasa syukur atas ilmu yang Allah SWT berikan kepadaku.
- 2) Orang tua dan saudara saya yang telah memberikan dukungan moral dan materil serta do'a selama ini.
- 3) Teman teman serta semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil demi terselesaikannya skripsi ini.

ABSTRAK

Sari, Dewi Kartika. 2022 Pengaruh Terapi Humor Media Video Komedi Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja Di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro, Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes. Pembimbing (2) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes.

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. Tujuan Penelitian ini Mengetahui pengaruh terapi humor media video komedi terhadap penurunan tingkat stress pada remaja di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro. Desain penelitian menggunakan Pre experimental one grup pre test post test. Besar sampel 64 responden. Dengan teknik simple random sampling. Data diambil menggunakan lembar kuisisioner.

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

Sari, Dewi Kartika. 2022. The Effect of Humor Therapy through Comedy Videos on the Stress Reduction in Adolescents at SMK Negeri 1 Kanor Bojonegoro. Thesis. Nursing Study Program. Muhammadiyah Lamongan. Advisors (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes. (2) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes.

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.

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.

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.

Keywords: Humor therapy, Stress reduction, Adolescents

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Humor Media Video Komedi Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja Di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Dr. A. Aziz Alimul Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Sholihin, S.pd.,S.T.,M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Kanor yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
3. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan..
5. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes., selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

6. Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang secara tidak langsung banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 01 Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
<i>CURRICULUM VITAE</i>	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB 2	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Dasar Remaja	9
2.1.1 Pengertian Remaja.....	9
2.1.2 Batasan Remaja	10
2.1.3 Perubahan Pada Remaja	12
2.1.4 Karakteristik Masa Remaja	13
2.1.5 Tugas Perkembangan Remaja	16
2. 1.6 Stress Pada Remaja	17
2.2 Konsep Dasar Stress	17

2.2.1 Pengertian Stress	17
2.2.2 Macam-Macam Stress	18
2.2.4 Penyebab Stress	20
2.2.5 Tahapan Stress.....	23
2.2.6 Tanda dan Gejala Stress	26
2.2.7 Reaksi Terhadap Stress	27
2.2.8 Dampak Stress	28
2.2.10 Pengukuran Tingkat Stress.....	33
2.3 Konsep Humor Dan Terapi Humor	39
2.3.1 Pengertian Humor	39
2.3.2 Tipe-Tipe Humor.....	40
2.3.3 Teori Humor	41
2.3.4 Dimensi Humor	42
2.3.5 Fungsi Humor.....	42
2.3.6 Definisi Terapi Humor	43
2.3.7 Fungsi Terapi Humor	45
2.3.8 Manfaat Terapi Humor	46
BAB 3 METODE PENELITIAN	52
3.1 Desain Penelitian	52
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	53
3.3 Kerangka Kerja.....	53
3.4 Identifikasi Variabel	55
3.4.1 Variabel Independen (Bebas).....	55
3.4.2 Variabel Dependen (Terikat).....	55
3.5 Definisi Operasional.....	55
3.6 Populasi, Sampel dan Sampling Penelitian	57
3.6.1 Populasi.....	57
3.6.2 Sampel.....	57
3.6.3 Sampling	59
3.7 Pengumpulan Data dan Analisa Data	59
3.7.1 Proses Pengumpulan Data.....	59

3.7.2 Instrumen dan Pengumpulan Data	60
3.7.3 Teknik Analisa Data.....	60
3.8 Etika Penelitian.....	64
3.8.1 Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	64
3.8.2 Tanpa Nama (<i>Ananomy</i>)	64
3.8.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	64
3.8.4 Menepati janji (<i>Fidelity</i>)	64
3.8.5 Otonomi (<i>Autonomy</i>).....	65
3.8.6 Keadilan (<i>Justice</i>).....	65
BAB 4	66
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
4.1 Hasil Penelitian.....	66
4.2 Pembahasan	70
BAB 5	78
PENUTUP.....	78
5.1 Kesimpulan.....	78
5.2 Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Terapi Humor Media Video Komedi Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro	56
Tabel 4.1 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 Mei 2022.....	67
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Kelas X Yang Tidak Mampu Menurunkan Tingkat Berdasarkan Usia di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro bulan Mei 2022.....	67
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 Mei 2022.....	68
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Tingkat Stress Remaja Kelas X Sesudah Diberikan Terapi Humor Di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro bulan Mei 2022.....	68
Tabel 4.5 Tabel Hasil Analisa Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi Humor Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja Kelas X di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.....	69

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1	Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Humor Media Video Komedis Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro	50
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Pengaruh Terapi Humor Media Video Komedis Terhadap Penurunan Tingkat Stress Remaja di SMK Negeri 1 Kanor Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro	54

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat survey awal dan permohonan penelitian
- Lampiran 2 : Surat balasan survey awal dan perijinan penelitian
- Lampiran 3 : Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 4 : Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 5: Tabulasi Data
- Lampiran 6 : Data SPSS
- Lampiran 7 : Kuisisioner
- Lampiran 8 : SOP
- Lampiran 9 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 10 : Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

-	: Sampai
%	: Persen
&	: Dan
/	: Atau
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
=	: Sama dengan
≤	: Kurang Dari Sama Dengan
≥	: Lebih Dari Sama Dengan
Balitbangkes	: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
BAPPENAS	: Badan Perancangan Pembangunan Nasional
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
BPS	: Badan Pusat Statistik
Depkes RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
FEB UI	: Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Indonesia
H1	: Terdapat hubungan yang signifikan
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
LPPM	: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.Kep	: Magister Keperawatan
NIK	: Nomor Induk Kerja
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
Ns	: Ners
Rikesdas	: Riset Kesehatan Daerah
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
S. Psi	: Sarjana Psikologi
SPSS	: Statistical Product and Service Solutions
SOP	: Standar Operasional Prosedur
WHO	: <i>World Health Organization</i>