

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN STRES
PADA REMAJA SEKOLAH MAN 1 PIDIE
KABUPATEN PIDIE**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh :

**NELFA ZASKIA NABILA
NIM. 22010076**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MEDIKA NURUL ISLAM SIGLI
2026**

LEMBAR ORSINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

NELFA ZASKIA NABILA

NIM. 22010076

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk dalam penulisan skripsi ini saya nyatakan dengan benar telah sesuai dengan kaidah-kaidah penulisan ilmiah.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipertanggung jawabkan.

Sigli, Oktober 2025

buat pernyataan



NELFA ZASKIA NABILA

NIM. 22010076

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini Dengan Judul :

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN STRES
PADA REMAJA SEKOLAH MAN 1 PIDIE
KABUPATEN PIDIE**

Oleh :

**NELFA ZASKIA NABILA
NIM. 22010076**

Telah Disetujui Untuk dipertahankan Di Hadapan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Medika Nurul
Islam Sigli

Sigli, 16 Desember 2025
Pembimbing



Ns. Putri Zahara M.K.M

Mengetahui, Ketua
Program Studi Ilmu Keperawatan
(STIKes) Medika Nurul Islam



**Ns. LISNAWATI RAHAYU. M. Kep
NUPTK: 9959769670130292**

LEMBAR PEGESAHAN

Skripsi Dengan Judul :
**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN STRES
PADA REMAJA SEKOLAH MAN 1 PIDIE
KABUPATEN PIDIE**

Oleh :

**NELFA ZASKIA NABILA
NIM. 22010076**

Telah Dipertahankan Di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu
Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medika Nurul Islam

Sigli, 07 Januari 2026
Mengesahkan,

Penguji I : Ns. Safrullah, M. Kep

1.

Penguji II : Ns. Ira salmiyah, M. Kep

2.

Pembimbing : Ns. Putri Zahara, M. K. M

3.

Mengetahui,
Ketua,
STIKes Medika Nurul Islam Sigli



Ns. RISNA, S.Kep., M. Kep
NUPTK: 905776466530230

Ketua,
Jurusan Ilmu Keperawatan
STIKes Medika Nurul Islam Sigli



Ns. LISNAWATI RAHAYU, M. Kep
NUPTK: 9959769670130292

**SEKOLAH TINGGI ILMU KSESEHATAN (STIKes)
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI**

15 Oktober 2025

xiii + VI Bab + 46 Halaman + 6 Tabel + 3 Skema + 15 Lampiran

**NELFA ZASKIA NABILA
NIM. 22010076**

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN STRES
PADA REMAJA DI SMA MAN 1 PIDIE KABUPATEN PIDIE**

ABSTRAK

Dalam mengelola stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat cemas (*axiolytic*) dan anti depresi (*anti depressant*), serta terapi nonfarmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi. Salah satu jenis terapi yang dapat menimbulkan relaksasi sehingga dapat mengurangi stres yaitu terapi tertawa. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan stres pada remaja. Metodologi penelitian ini bersifat *Quasi eksperiment* dengan Rancangan penelitian *One Group Pretest Post Test Design*, populasi dalam penelitian adalah semua remaja sebanyak 999 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* sebanyak 91 responden. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan stres pada remaja. Diharapkan bagi responden yang mengalami stress segera menerapkan terapi tertawa dengan melakukan gerakan-gerakan terapi tertawa yang mampu memunculkan gelak tawa dengan durasi waktu + 3 menit selama satu hari agar stress dapat berkurang.

Kata kunci : Terapi Tertawa, Penurunan Stres, Remaja
Daftar Pustaka : 15 Buku + 12 Jurnal (2020-2025)

**THE HIGHER SCHOOL OF HEALTH SCIENCE
MEDIKA NURUL ISLAM
DEGREE IN NURSING**

SKRIPSI

October 15th, 2025

Xiii + VI Chapters + 46 Pages + 6 Tables + 3 Figures + 15 Appendices

**NELFA ZASKIA NABILA
22010076**

**THE EFFECT OF LAUGHING THERAPY IN DECREASING THE
LEVELS OF STRESS IN ADOLESCENTS OF MAN 1 PIDIE IN PIDIE
REGENCY**

ABSTRACT

Stress can be managed through pharmaceutical therapy, which includes the use of anti-anxiety medicines (anxiolytics) and antidepressants, as well as non-pharmacological therapies such as behavioral, cognitive, and relaxation methods. Laughter therapy is one type of treatment that can help patients relax and relieve stress. The purpose of the research was determining the effect of laughing therapy in decreasing the levels of stress in adolescents of MAN 1 Pidie in Pidie. The type of research was quasi-experimental through a one-group pre- and posttest design. The population in research was 999 adolescents. 91 respondents were taken as samples by using the accidental sampling method. The result showed that there was an effect of laughing therapy in decreasing the levels of stress in adolescents. The researcher expected that respondents who are stressed immediately should implement laughter therapy by performing laughing therapy movements that result in laughing for a duration of about 3 minutes for one day to relieve stress.

Keywords : Laughing Teraphy, Stress Decreasing, Adolescents

References : 15 Books + 12 Journals (2020-2025)

MOTTO

“Tidak ada mimpi yang gagal , yang ada hanyalah mimpi yang tertunda. Cuman sekiranya kalau teman-teman merasa gagal dalam mencapai mimpi. Jangan khawatir mimpi-mimpi lain bisa diciptakan”
(Windah basudara)

*“Maka ingatlah kepadaku, akupun akan mengingatmu”
(QS.Al-Baqarah : 152)*

PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan untuk:

Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kedua orang tua saya tercinta Bapak Mustafa dan Ibu yusnidar yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah mengantarkan saya sampai ditempat ini, saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk bapak dan ibu.

Teruntuk kembaranku tercinta, Nelfi Sahara Annisa ,Kita lahir dan tumbuh bersama di dunia ini. Terima kasih telah menjadi teman berdebat terbaik, tempat berkeluh kesah yang paling aman , dan selalu ada untuk mendukung setiap langkahku. Walaupun terkadang kamu mengesalkan namun, I Love u so much

Diri saya sendiri, Nelfa Zaskia Nabila karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri walaupun banyak tekanan dari luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.

Bapak dan Ibu Dosen Sarjana keperawatan yang telah membimbing dan mengarahkan saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Sahabat dan teman-teman saya yang telah menemani dalam suka maupun duka.

Terima kasih atas segala waktu, usaha dan dukungan yang telah diberikan.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat menjadi wawasan dan manfaat untuk orang lain. Aamiin.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb.

Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang mana dengan rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan sebuah skripsi yang berjudul **“Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja Di MAN 1 PIDIE ”**. Sebagai salah satu syarat menyelesaikan skripsi Pendidikan S-1 Program Studi Ilmu Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medika Nurul Islam Sigli.

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungannya baik moril maupun materil, terutama kepada :

1. Ns. Risna, S.Kep., M.Kep selaku Ketua STIKes Medika Nurul Islam Sigli,
2. Ns. Lisnawati Rahayu, M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan S-1 Ilmu Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam Sigli.
3. Ns. Putri Zahara, M.K.M selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan perhatian selama penyusunan skripsi ini.
4. Penguji I Bapak Ns. Safrullah M. Kep yang telah memberikan saran dan petunjuk dalam menyusun Skripsi.
5. Penguji I Ibu Ns.ira salmiyah M. Kep yang telah memberikan saran dan petunjuk dalam menyusun Skripsi.

6. Kepala sekolah MAN 1 PIDIE yang telah memberikan izin untuk Penelitian.
7. Para Dosen dan staf Akademi Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah membantu dan memberikan bimbingan serta ilmu pengetahuan kepada peneliti selama mengikuti pendidikan pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam Sigli.
8. Ayahanda dan Ibunda beserta abang dan adik tercinta yang telah memberikan dorongan dan semangat serta doa-doa yang selalu tercurah buat peneliti.
9. Rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa/I Program Studi Ilmu Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medika Nurul Islam Sigli, Angkatan yang tidak dapat Peneliti sebutkan satu persatu yang selalu memberikan semangat dan saling mendukung.

Peneliti telah berusaha melakukan yang terbaik dalam Penelitian Skripsi ini, namun peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan dari semua pihak. Semoga penelitian skripsi ini bermanfaat dan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti skripsi lainnya.

Wassalamu' alaikum wr.wb

Sigli, Oktober 2025



Nelfa Zaskia Nabila

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR ORSINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PEGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	7
A. Remaja.....	7
B. Stress	11
C. Terapi Tertawa	18
D. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja.....	26
E. Fisiologi terapi terapi tertawa terhadap stres.....	28
F. Kerangka Teori.....	30
BAB III KONSEP KERANGKA PENELITIAN	31
A. Kerangka Konsep	31
B. Hipotesa Penelitian.....	31
C. Definisi Operasional.....	32
D. Cara Pengukuran Variabel.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Dan Desain Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel.....	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
D. Etika Penelitian	35
E. Alat Pengumpulan Data.....	37
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Cara Penelitian	39

H. Pengolahan Data dan Analisa Data	41
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian	44
B. Pembahasan	46
C. Keterbatasan Penelitian	49
BAB VI PENUTUP	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional	31
Tabel 4.1	Nilai Validitas Stres	38
Tabel 4.2	Nilai Reliabel Stres	39
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Stress Pada Remaja Sebelum Terapi Tertawa Di MAN 1 PIDIE Kabupaten Pidie.....	45
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Stress Pada Remaja Sesudah Terapi Tertawa Di MAN 1 PIDIE Kabupaten Pidie.....	45
Tabel 5.3	Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja Di MAN 1 PIDIE Kabupaten Pidie	46

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1	Kerangka Teori Penelitian.....	30
Skema 3.1	Kerangka Konsep Penelitian.....	31
Skema 4.1	Rancangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 : Rancangan Anggaran Skripsi
- Lampiran 3 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 : SOP Terapi Tertawa
- Lampiran 7 : Surat Studi Pendahuluan dari Ketua Program Studi
Keperawatan Medika Nurul Islam Sigli
- Lampiran 8 : Surat Selesai Studi Pendahuluan dari MAN 1 PIDIE
- Lampiran 9 : Surat izin penelitian dari Ketua Program Studi Keperawatan
Medika Nurul Islam Sigli
- Lampiran 10 : Surat selesai penelitian dari MAN 1 PIDIE
- Lampiran 11 : Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase kehidupan yang sangat sulit bagi orang tua serta para pendidik, fase ini adalah sebuah gangguan. Fase ini terjadi perubahan sedemikian rupa pada tubuh dan kejiwaan para remaja, sehingga mereka sendiri menjadi bingung (Samadi, 2025). Adanya perubahan emosi yang terjadi pada remaja tidak luput dari berbagai jenis pengaruh seperti misalnya tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya serta kegiatan yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari (Tridhonanto, 2020).

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Ada pula yang menyebut sebagai masa persiapan untuk menjadi lebih matang dalam kehidupan dan sebagainya. Remaja juga diartikan sebagai tahapan perkembangan individu yang memasuki usia 13 – 18 tahun dan ada juga yang mengatakan bahwa usia 21 tahun masih merupakan tahap remaja akhir (Andhika, 2022).

Pada sebagian remaja, tekanan dalam kehidupan mereka dapat menurunkan motivasi dan kemampuan untuk melakukan aktivitas baik di lingkungan sekolah, rumah dan pertemanan mereka (Satish, 2022). Kehidupan remaja saat ini sangat rentan terhadap stres dan beresiko bagi kehidupan para remaja. Stres pada remaja dapat disebabkan karena

tuntutan dari orang tua dan masyarakat. Banyak yang beranggapan bahwa remaja adalah sumber masalah sehingga orang tua mulai dihindari rasa khawatir begitu anak mereka memasuki tahap perkembangan.

Orang tua biasanya menetapkan aturan dengan disiplin yang ketat, misalnya, diberlakukan jam malam, menyeleksi teman bergaul, mendorong mereka mengikuti kegiatan yang positif di luar rumah, tuntutan nilai bagus di sekolah dan lain-lain (Hindri, 2025).

Stres diawali dengan adanya stimuli yang mencetuskan perubahan (stresor). Stresor menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi, bisa berupa kebutuhan fisiologis, psikologis sosial, lingkungan, perkembangan spiritual, atau kebutuhan kultural. Penyebab stres terdiri atas faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik bersumber dari aspek fisiologis, seperti kehamilan, menopause, kesakitan dan dari aspek psikologis, seperti, frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis. Faktor ekstrinsik, di antaranya, keluarga dan komunitas (Hartono, 2021).

Dalam mengelola stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat cemas (*anxiolytic*) dan anti depresi (*anti depressant*), serta terapi nonfarmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi. Salah satu jenis terapi yang dapat menimbulkan relaksasi sehingga dapat mengurangi stres yaitu terapi tertawa (Christina dkk, 2022).

Menurut penelitian Anggun Resdasari Prasetyo dan Harlina Nurtjahjanti (2021) berpendapat terapi tawa merupakan metode terapi

dengan menggunakan tawa dalam rangka membantu individu menyelesaikan masalah mereka, baik dalam bentuk gangguan fisik maupun gangguan mental. Penggunaan tawa dalam terapi akan menghasilkan perasaan lega pada individu.

Menurut penelitian Satish (2022) terapi tawa adalah suatu terapi atau obat yang bermanfaat bagi kesehatan psikologis maupun fisiologis misalnya mengeluarkan hormon stres seperti *epinephrine* dan *kortisol* serta menghasilkan hormon *endorphin* yang membuat seseorang merasa nyaman dan bahagia serta meningkatkan jumlah *sel T* yang berhubungan dengan *antibody* sehingga seseorang tidak mudah terserang penyakit. Dalam hal ini terapi tawa dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan maupun pengobatan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chritina & Hendry, et. Al (2022) yang berjudul “Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis Di Kota Manado” didapatkan hasil bahwa adanya perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa dimana rata – rata tingkat stres sebelum terapi tertawa adalah 20,76 dan rata – rata tingkat stres sesudah terapi tertawa adalah 15,68.

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 20% remaja di dunia mengalami stres dan gangguan mental emosional setiap tahunnya. Prevalensi stress dan gangguan mental emosional ringan sekitar 14 juta jiwa, sedangkan sekitar 400 ribu jiwa mengalami gangguan mental berat.

Prevalensi stres pada remaja usia di atas 15 tahun mencapai 6% (Widyatuti, 2023).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2022) prevalensi kejadian stres pada remaja di Indonesia yaitu sebanyak 706. 689 jiwa sedangkan jumlah prevalensi kejadian stres pada remaja di Provinsi Aceh tahun 2022 yaitu sebanyak 13.285 jiwa.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pidie tahun 2025 jumlah remaja yaitu sebanyak 8.811 orang sedangkan jumlah remaja di MAN 1 PIDIE yaitu sebanyak 999 orang dimana remaja laki-laki yaitu sebanyak 398 orang dan remaja perempuan yaitu sebanyak 601 orang.

Berdasarkan wawancara dengan 20 orang remaja di MAN 1 PIDIE didapatkan bahwa 17 diantaranya remaja mengalami stress akibat banyaknya beban dari lingkungan sekolah dan tekanan dari keluarga yaitu keluarga yang tidak harmonis dan keluarga menuntut untuk semua hal harus bagus baik nilai di sekolah dan ditempat pengajian, menurut remaja cara mengatasi stress yaitu dengan bergaul dengan teman yang lain. Sedangkan 13 diantaranya remaja mengalami stress karena tuntutan dan aturan orang tua yang terlalu banyak misalnya sekolah harus mendapatkan nilai yang bagus. Dari wawancara dengan 20 orang remaja didapatkan remaja belum pernah melakukan terapi tertawa disaat mengalami stress dan remaja tidak pernah mendapatkan informasi tentang terapi tertawa dapat menghilangkan stress sehingga Peneliti tertarik untuk melakukan

intervensi dengan terapi tertawa pada remaja untuk mengurangi stress pada remaja.

Berdasarkan fenomena diatas maka Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja Di MAN 1 PIDIE .

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut di atas maka, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah **“Adakah Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja Di MAN 1 PIDIE .?”**

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja Di MAN 1 PIDIE.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk Mengetahui Tingkat Stres Pada Remaja Sebelum Diberikan Intervensi Di MAN 1 PIDIE .
- b. Untuk Mengetahui Tingkat Stres Pada Remaja Sesudah Diberikan Intervensi Di MAN 1 PIDIE.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat mengaplikasikan semua ilmu yang telah Peneliti dapat selama ini khususnya ilmu tentang riset penelitian serta yang menyangkut dan mengkaji tentang penelitian ini.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi untuk perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang ilmu keperawatan jiwa tentang perkembangan pada remaja.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan remaja tentang pengaruh terapi tertawa terhadap stres pada remaja.

4. Bagi Tempat Penelitian

Bagi Puskesmas dan petugas kesehatan agar memberikan penyuluhan tentang cara mengatasi stress dengan terapi non farmakologi khususnya tentang terapi tertawa, agar remaja dikala mengalami stress akan mudah melakukannya sendiri.

5. Bagi Peneliti Lainnya

Bagi Peneliti lain dapat dimanfaatkan dan dijadikan sebagai bahan referensi untuk pustaka dan hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan pengetahuan remaja tentang pengaruh terapi tertawa terhadap stres.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Remaja

1. Pengertian remaja

Masa remaja adalah suatu periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, juga merupakan waktu kematangan fisik, kognitif, sosial dan emosional yang cepat pada laki-laki untuk mempersiapkan diri menjadi laki-laki dewasa dan pada anak perempuan untuk mempersiapkan diri menjadi wanita dewasa. Peralihan remaja menjadi dewasa dianggap sesuatu yang membingungkan karena remaja tidak termasuk dalam kelompok anak-anak dan juga tidak termasuk dalam kelompok dewasa (Liana, 2022).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Sifat-sifat remaja sebagian sudah tidak menunjukkan sifat-sifat masa kanak-kanaknya, tetapi juga belum bisa menunjukkan sifat-sifat sebagai orang dewasa. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu matang secara hukum (Hindri, 2025).

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja

adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental (Diananda, 2022).

2. Ciri-ciri remaja

Menurut Hindri (2025) ada beberapa ciri-ciri remaja diantaranya sebagai berikut:

- a. Masa remaja sebagai periode penting, remaja mengalami perkembangan fisik dan mental yang relatif cepat dan penting, dalam hal ini semua perkembangan tersebut memerlukan penyesuaian mental dan pembentukan sikap, nilai, dan minat baru.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, sehingga mereka harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan serta mempelajari pola perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan, karena mengalami perubahan fisik yang sangat pesat, juga perubahan perilaku dan sikap yang berlangsung pesat. Sebaliknya jika perubahan fisik menurun maka diikuti perubahan sikap dan perilaku yang menurun. Ada 4 macam perubahan yaitu : meningkatnya emosi, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan.
- d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, pada masa ini mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, Pada saat ini remaja

berusaha untuk menunjukkan siapa diri dan peranannya dalam kehidupan masyarakat.

- e. Usia bermasalah, setiap masa perkembangan mempunyai masalah sendiri-sendiri, begitu juga dengan masa remaja. Masa remaja mempunyai banyak masalah baik dengan dirinya sendiri, keluarga, masyarakat, sekolah, dan teman sebaya, namun pada masa remaja pemecahan masalah sudah tidak seperti pada masa sebelumnya yang dibantu oleh orang tua dan gurunya, sehingga remaja tidak mempunyai pengalaman dalam mengatasi masalahnya. Setelah masalah remaja yang dihadapi akan diselesaikan secara mandiri, mereka menolak bantuan dari orang tua dan guru.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan atau kesulitan, karena pada masa remaja sering timbul pandangan yang kurang baik atau bersifat negatif.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik, pada masa ini remaja cenderung memandang dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkan bukan sebagaimana adanya, lebih-lebih cita-citanya. Hal ini menyebabkan emosi meninggi dan apabila keinginannya tidak tercapai akan mudah marah. Semakin bertambahnya pengalaman pribadi dan sosialnya serta kemampuan berpikir rasional memandang diri dan orang lain, remaja akan semakin berpikir secara realistik.

- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Menjelang menginjak masa dewasa, mereka merasa gelisah untuk meninggalkan masa belasan tahunnya. Mereka merasa belum cukup untuk berperilaku sebagai orang dewasa, oleh karena itu mereka mulai berperilaku sebagai status orang dewasa seperti cara berpakaian, merokok, menggunakan obat-obatan, dan masih banyak hal lainnya, yang dipandang dapat memberikan citra seperti yang diinginkan.

3. Fase remaja

Menurut Diananda (2022) ada beberapa fase remaja diantaranya sebagai berikut:

a. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Pra remaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun; untuk laki-laki usia 12 atau 13 tahun - 13 atau 14 tahun. Dikatakan juga fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga. Remaja menunjukkan peningkatan *reflektivenes* tentang diri mereka yang berubah dan meningkat berkenaan dengan apa yang orang pikirkan tentang mereka.

b. Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun)

Pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Ia mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah. Menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistis dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga.

c. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Dirinya ingin menjadi pusat perhatian; ia ingin menonjolkan dirinya; caranya lain dengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar.

B. Stress

1. Pengertian stress

Stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Stress bisa terjadi karena manusia begitu kuat dalam mengejar keinginan serta kebutuhan dengan segala kekuatan dan potensinya (Syamsun, 2022). Stress merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga

suatu stress bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Hal ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kematangan berpikir, tingkat pendidikan dan kemampuan adaptasi seorang terhadap lingkungannya (Hartono, 2007).

Stress merupakan reaksi fisiologis dan psikologis manusia terhadap situasi yang menekan. Stress adalah sebagai tanggapan atau proses internal atau eksternal yang mencapai tingkat ketegangan fisik dan psikologis sampai pada batas atau melebihi batas kemampuan objek (Sakura, 2022). Menurut Kanisius (2009) stress adalah cara tubuh bereaksi terhadap ketegangan, kegelisahan dan tugas-tugas berat yang harus dihadapi sehari-hari. Ketika tekanan terhadap tubuh semakin besar, kadang-kadang jatuh sakit dan merasakan gangguan lainnya.

Stres adalah semua respon manusia yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada dalam dirinya. Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan). Stres adalah suatu kekuatan yang mendesak atau mencekam, yang menimbulkan suatu ketegangan dalam diri seseorang. Jadi yang dimaksud stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang dapat menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan sebagainya (Hartono, 2021).

Stress adalah reaksi individu terhadap situasi yang menimbulkan tekanan/ancaman, reaksi non spesifik dari tubuh

terhadap tuntutan kebutuhan, dan adanya stressor yang mengganggu keseimbangan dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Ketegangan/stress diperlukan sebagai alarm tubuh. Ketegangan tidak perlu dihindari, bahkan ada orang yang ketagihan ketegangan karena jika berhasil akan merasa puas. Contoh: Pendaki gunung, eksekutif, olahragawan, politisi. Stress adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat non spesifik, yang mengharuskan seorang individu untuk berespons atau melakukan tindakan (Lilik dkk, 2021).

2. Gejala stress

Menurut Morgan (2025) ada beberapa gejala stress diantaranya sebagai berikut :

- a. Dada terasa sesak
- b. Merasa sulit bernafas
- c. Sering mengalami sakit kepala atau sakit perut
- d. Susah tidur. Bisa berupa sulit untuk tidur, atau berjalan-jalan pada tengah malam dan tidak bisa tidur lagi.
- e. Selalu diliputi pikiran-pikiran negatif
- f. Kehilangan nafsu makan
- g. Sering menggigiti kuku tangan atau bagian tubuh lain
- h. Suasana hati berubah-ubah
- i. Merasa gelisah dan panik
- j. Sulit konsentrasi

3. Penyebab stress

Menurut Hartono (2007) ada beberapa penyebab stress diantaranya sebagai berikut :

- a. Tekanan fisik yaitu kerja otot/olahraga yang berat, kerja otak yang terlalu lama dan sebagainya.
- b. Tekanan psikologis yaitu hubungan suami istri/orang tua, anak, persaingan antar saudara/teman kerja, hubungan sosial lainnya, etika moral dan sebagainya.
- c. Tekanan sosial ekonomi yaitu kesulitan ekonomi, rasialisme dan sebagainya.

4. Faktor-faktor yang menyebabkan stress

Menurut Hartono (2021) faktor-faktor yang menyebabkan stress diantaranya yaitu:

- a. Frustrasi, timbul akibat kegagalan dalam mencapai tujuan, karena adanya rintangan.
- b. Frustrasi dapat bersifat intrinsik (cacat badan dan kegagalan usaha) dan ekstrinsik (kecelakaan, bencana alam, kehilangan orang yang dicintai, pengangguran, dan sebagainya).
- c. Konflik, timbul karena tidak bisa memilih antara dua atau lebih keinginan, kebutuhan atau tujuan pada waktu bersamaan.
- d. Tekanan, berkaitan dengan tekanan hidup sehari-hari, baik yang bersumber dari dalam dirinya maupun dari luar.

- e. Krisis, yaitu suatu kejadian mendadak yang menimbulkan stres pada diri individu
 - f. Sifat stresor, ditentukan oleh pengetahuan individu tentang stresor dan pengaruhnya pada individu tersebut.
 - g. Jumlah stresor, banyaknya stresor yang diterima individu dalam waktu bersamaan.
 - h. Lama stresor, seberapa sering individu menerima stresor yang sama.
 - i. Makin sering individu mengalami hal yang sama, maka akan timbul kelelahan dalam mengatasi masalah tersebut.
 - j. Pengalaman masa lalu, pengalaman individu yang lalu memengaruhi individu menghadapi masalah.
 - k. Tingkat perkembangan. Setiap individu memiliki tingkat perkembangan yang berbeda.
5. Penggolongan stress

Menurut Hartono (2021) ada beberapa penggolongan stress diantaranya yaitu:

- a. Stres fisik, disebabkan oleh adanya suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau terlalu rendah, suara amat bising, sinar yang terlalu terang atau tersengat arus listrik.
- b. Stres kimiawi, disebabkan oleh asam basa kuat, obat-obatan, zat beracun, hormon atau gas.

- c. Stres mikrobiologik, disebabkan oleh virus, bakteri atau parasit yang dapat menimbulkan penyakit.
- d. Stres fisiologik, disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal.
- e. Stres proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua.
- f. Stres psikis atau emosional, disebabkan oleh gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya atau keagamaan.

6. Tingkatan stress

Menurut Hartono (2021) ada beberapa penggolongan stress diantaranya yaitu:

- a. Tahap pertama (paling ringan), yaitu stres yang disertai dengan perasaan nafsu bekerja yang besar dan berlebihan, mampu menyelesaikan
- b. pekerjaan tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki dan penglihatan menjadi tajam.
- c. Tahap kedua, yaitu stres yang disertai keluhan, seperti bangun pagi badan tidak terasa segar dan merasa letih, lekas capek pada saat menjelang sore hari, lambung atau perut tidak nyaman, jantung berdebar, otot tengkuk dan punggung menjadi tegang. Hal ini disebabkan karena cadangan tenaga yang tidak memadai.

- d. Tahap ketiga, yaitu tahapan stres dengan keluhan, seperti defekasi yang tidak teratur, otot semakin tegang, emosional, insomnia, mudah terjaga dan sulit untuk tidur kembali, bangun terlalu pagi, koordinasi tubuh terganggu, dan mau jatuh pingsan.
- e. Tahap keempat, yaitu tahapan stres dengan keluhan, seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari (loyo), aktivitas pekerjaan terlalu sulit dan menjenuhkan, kegiatan rutin terganggu dan gangguan pada pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta dapat menimbulkan ketakutan serta kecemasan.
- f. Tahap kelima, yaitu tahapan stres yang disertai dengan kelelahan secara fisik dan mental, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung dan panik.
- g. Tahap keenam, yaitu tahapan stres dengan tanda-tanda seperti jantung berdebar keras, sesak nafas, badan gemetar, dingin dan keluar banyak keringat.

7. Cara pengukuran stress

Menurut Liana, dkk (2022) ada beberapa cara pengukuran stres sebagai berikut:

- a. Untuk mengukur variabel stres menggunakan instrumen yang telah dimodifikasi dari instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS) dengan menggunakan skala likert dengan kategori jawaban Tidak Pernah (0), Hampir tidak pernah (1-2 kali) (1), Kadang-kadang (3-4 kali)

(2), Hampir sering (5-6 kali) (3) dan Sangat sering (lebih dari 6 kali) (3).

b. Untuk selanjutnya skor yang dicapai dari masing-masing unsur atau item dijumlahkan sebagai indikasi penilaian derajat stres, dengan ketentuan sebagai berikut:

- 1) Ringan : Jika skor 0 – 20
- 2) Sedang : Jika skor 21 – 30
- 3) Berat : Jika skor > 31

C. Terapi Tertawa

1. Pengertian terapi tertawa

Terapi tertawa merupakan suatu cara untuk membantu seseorang dalam menghadapi masalah, misalnya stres, marah, dan jenuh. Tertawa tentu membuat siapapun yang melakukannya merasa lega, lapang, dan bahagia. Tertawa juga merupakan bentuk emosi positif yang mudah menular. Terapi tertawa adalah suatu terapi atau obat yang bermanfaat bagi kesehatan psikologis maupun fisiologis misalnya mengeluarkan hormon stres seperti *epinephrine* dan *kortisol* serta menghasilkan hormon *endorphin* yang membuat seseorang merasa nyaman dan bahagia serta meningkatkan jumlah *sel T* yang berhubungan dengan *antibody* sehingga seseorang tidak mudah terserang penyakit. Dalam hal ini terapi tertawa dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan maupun pengobatan (Hindri, 2025).

Tertawa adalah ekspresi jiwa atau emosional yang diperlihatkan melalui raut wajah dan bunyi-bunyian tertentu. Oleh karena itu, tertawa secara fisiologis dapat dibagi menjadi dua, yaitu satu set gerakan dan produk suara. Tertawa merupakan tindakan yang sehat dan memberi tambahan oksigen bagi sel dan jaringan. Sebaliknya, merasa dan berperilaku murung mengakibatkan pengurangan oksigen dalam darah. Sel-sel darah menjadi lapar dan kosong, menghasilkan depresi, kecemasan, dan kemarahan. Otak yang dialiri darah beroksigen tinggi akan bekerja lebih baik daripada saat kekurangan oksigen (Anggun dkk, 2021).

Terapi tertawa adalah jenis terapi dengan menggunakan humor atau tawa sebagai metodenya, terapi ini bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan masalah mereka, baik dalam bentuk emosi maupun gangguan psikis. Terapi tertawa adalah salah satu terapi dengan menggunakan humor dan tawa untuk mengurangi dampak stres pada seseorang, baik dalam bentuk gangguan fisik atau pun gangguan mental. Perlakuan terapi tertawa dalam terapi ini akan menghasilkan perasaan lega pada seseorang yang melakukannya. Ini disebabkan tawa secara alami dapat merubah perasaan stres dan rasa sakit menjadi lebih baik (Pratama, 2022).

Terapi tertawa merupakan metode terapi dengan menggunakan tawa dalam rangka membantu seseorang dalam menghadapi masalah. Tertawa memiliki manfaat psikologi seperti menghasilkan hormon

endorphin yang memberikan rasa nyaman dan bahagia dan mengeluarkan hormon stres serta memberikan manfaat secara fisiologis, misalnya dengan tertawa akan meningkatkan zat antibody sehingga seseorang tidak mudah terserang penyakit (Hindri, 2025).

2. Tujuan terapi tertawa

Terapi tertawa bertujuan untuk memberikan keadaan yang rileks dan pikiran yang tenang. Tertawa merupakan perpaduan dari peningkatan dan penurunan sistem saraf simpatik. Peningkatannya berfungsi untuk memberikan tenaga bagi gerakan pada tubuh, namun hal ini kemudian juga diikuti oleh penurunan sistem saraf simpatik yang salah satunya disebabkan oleh adanya perubahan kondisi otot yang menjadi lebih rileks, dan pengurangan pemecahan terhadap *nitric oxide* yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah sekitar 20%, sedangkan stres menyebabkan penyempitan pembuluh darah sekitar 30% (Pratama, 2022)

3. Manfaat

Menurut Pratama (2022) ada beberapa manfaat terapi tertawa yaitu sebagai berikut :

a. Mengurangi stress

Tertawa mampu mengurangi tingkat stres dan sekaligus mengeluarkan hormon penyeimbang yang dihasilkan saat seseorang mengalami stres. Dalam keadaan stres, tubuh akan menghasilkan hormon yang menekan sistem kekebalan, dan

dengan tertawa hormon stres dapat diimbangi sampai tingkat tertentu.

b. Meningkatkan kekebalan tubuh

Setelah melakukan terapi humor, terdapat peningkatan aktivitas pada sistem kekebalan tubuh, diantaranya : meningkatnya jumlah dan level aktivitas *natural killer cells* yang bisa melawan sel yang telah terinfeksi virus dan beberapa tipe sel kanker dan sel tumor, meningkatkan aktivasi sel *limfosit* T, meningkatkan *antibody IgA* yang dapat melindungi saluran napas atas dari kotoran dan infeksi, dan meningkatkan *interferon gamma* yang berfungsi untuk mengaktivasi berbagai komponen sistem imun, dan untuk meningkatkan produksi IgB pada tubuh dalam jumlah yang besar ditubuh seperti meningkatnya jumlah komplemen 3 yang dapat membantu *antibody* untuk melawan sel yang terdisfungsi dan terinfeksi.

c. Menurunkan tekanan darah tinggi

Tertawa akan meningkatkan aliran darah dan oksigen dalam darah, yang akan membantu pernafasan dan melancarkan sirkulasi darah. Terapi tertawa menurunkan pengeluaran dopamine. *Dopamin* merupakan senyawa yang berperan dalam peningkatan tekanan darah dan penurunan tekanan darah.

d. Bronkhitis Dan Asma

Tertawa dapat membuat kapasitas paru meningkatkan dan meningkatkan oksigen dalam darah sehingga ini sangat baik untuk penderita bronchitis dan asma. Terapi tertawa dapat meningkatkan imunitas yang akan mengurangi lendir disaluran pernafasan, sehingga mengurangi frekuensi pernafasan. Terapi tertawa juga dapat mengurangi lendir yang berada dalam saluran nafas. Stres adalah faktor lain yang bisa memicu serangan asma, dengan mengurangi stres, dapat memperbaiki prognosis penyakit asma. Tetapi tertawa juga tidak dapat dilakukan kepada seseorang yang mengalami gangguan pada infeksi saluran pernafasan yang parah. Dalam beberapa kasus asma mungkin akan sedikit diperburuk oleh latihan fisik apapun (latihan fisik pemicu asma).

4. Tahapan terapi tertawa

Menurut Hindri (2025) ada beberapa tahapan terapi tertawa yaitu sebagai berikut :

a. Tepuk tangan berirama

Pemanasan dengan tepuk tangan ini merupakan bagian terpenting dari beberapa gerakan yoga, tepuk tangan berirama dilakukan serentak oleh semua peserta dengan mengucapkan ho-ho-haha-ha. Gerakan ini merupakan latihan pemanasan yang merangsang titik- titik *acupressur* (pijat ala akupuntur) di telapak

tangan, membantu menciptakan rasa nyaman serta meningkatkan energi.

b. Pernapasan dalam

Pernafasan dilakukan dengan mengambil napas melalui hidung, lalu ditahan selama 15 detik dan dikeluarkan perlahan-lahan. Peserta bisa bernafas melalui hidung dan lebih baik tanpa suara. Cara ini sesuai dengan pernafasan dalam yoga yang dilakukan sebanyak lima kali.

c. Peregangan otot-otot

Dalam peregangann otot ini hal yang dilakukan adalah memutar sendi engsel bahu ke arah depan dan belakang, menganggukan kepala ke bawah sampai dagu menyentuh dada, lalu mendongakkan kepala ke atas, menoleh ke kiri dan kanan. Peregangan otot ini juga bisa dilakukan di beberapa otot-otot yang lainnya. Semua gerakan tersebut dilakukan 5 kala.

5. Jenis-jenis terapi tertawa

Menurut Wulandari (2022) ada beberapa jenis-jenis terapi tertawa yaitu sebagai berikut :

a. Tawa bersemangat

Dalam tawa bersemangat, orang tertawa sambil mengangkat tangan ke atas dan tertawa penuh semangat. Peserta tidak terus menerus mengangkat tangan ke atas selama tawa bersemangat, namun beberapa saat kemudian tangan diturunkan, di

akhir tawa bersemangat, koordinator memulai bertepuk sebelah tangan dan menderaskan HO-HO HA-HA-Ha sebanyak 5-6 kali. Dan ini menandai jenis tawa tertentu yang diikuti dengan dua tarikan nafas dalam.

b. Tawa penghargaan

Ini adalah tawa berdasarkan nilai dimana koordinator mengingatkan para peserta betapa pentingnya menghargai orang lain.

c. Tawa satu meter

Tawa ini sangat bersifat main-main dan meniru cara kita pura-pura mengukur panjang satu meter.

d. Tawa singa

Tawa ini diambil dari postur yoga yang disebut Simba Mudra (postur singa). Tawa singa merupakan latihan yang sangat baik untuk otot-otot wajah, lidah, dan kerongkongan. Latihan ini menyingkirkan rasa takut atau malu. Tawa singa juga memperbaiki pasokan darah ke kelenjar tiroid

e. Tawa *milk shake*

Para peserta di minta berpura-pura di suruh memegang dua gelas yang berisi susu kopi, sesuai aba-aba koordinator susu di tung dari gelas yang satu ke gelas yang lain sambil menderaskan Aee... dan kemudian di tuang lagi ke gelas pertama sambil menderaskan Aee... setelah itu, setiap orang tertawa sembari

membuat gerakan seolah-olah sedang minum susu. Proses ini diulangi empat kali diikuti dengan tangan sambil mengucapkan HaHa-HoHo.

f. Tawa hening dengan mulut terbuka lebar

Tawa hening dilakukan dengan otot-otot perut yang bergerak cepat, seperti yang dilakukan saat tertawa spontan. Tawa ini sebaiknya tidak dilakukan dengan suara desis yang diperpanjang, yang lebih terkesan dibuat-buat. Peserta sebaiknya tidak menggunakan tenaga berlebihan atau mengeluarkan terlalu banyak tenaga sewaktu tertawa tanpa suara. Bisa berdampak buruk jika tekanan dalam perut ditambah secara berlebihan. Peserta sebaiknya mencoba menggunakan lebih banyak perasaan dari pada mengerahkan lebih banyak tenaga.

g. Tawa bersenandung dengan bibir tertutup

Dalam jenis tawa ini, bibir diketupkan dan peserta berusaha tertawa saat mengeluarkan senandung yang bergema di kepala dan yang perlu diperhatikan tidak boleh tertawa tanpa suara sambil mengetupkan mulut secara paksa. Hal ini menimbulkan tekanan yang tidak perlu di rongga perut dan bisa berdampak buruk.

h. Tawa ayunan

Jenis tawa ini menarik karena banyak mengandung sikap main-main. Semua peserta bergerak ke belakang sejauh dua meter untuk memperluas lingkaran.

i. Tawa ponsel

Tawa ini dikenal juga dengan tawa HP. Tawa ini sangat menyenangkan dan bersifat main-main.

j. Tawa bantahan

Tawa ini merupakan jenis tawa yang bersifat bersaing antara dua kelompok yang di pisahkan oleh sebuah jarak. Biasanya satu kelompok wanita dan kelompok laki-laki. Tawa ini cukup menyenangkan dan menghibur.

k. Tawa memaafkan/minta maaf

Tawa yang tujuannya untuk memaafkan, pesan dibalik tawa ini jika anda bertengkar dengan seseorang, anda harus minta maaf. Betapa pentingnya minta maaf.

l. Tawa bertahap

Semua peserta diminta untuk mendekat ke koordinator. Tawa bertahap dimulai dengan senyuman dan melihat sekeliling, saling pandang. Koordinator memulai tawa kecil dan yang lain memulai tertawa kecil juga. Tawa ini sangat menyegarkan.

D. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja

Terapi tertawa merupakan metode terapi dengan menggunakan tawa dalam rangka membantu individu menyelesaikan masalah mereka, baik dalam bentuk gangguan fisik maupun gangguan mental. Penggunaan tawa dalam terapi akan menghasilkan perasaan lega pada individu terapi

tertawa adalah suatu terapi atau obat yang bermanfaat bagi kesehatan psikologis maupun fisiologis misalnya mengeluarkan hormon stres seperti epinephrine dan kortisol serta menghasilkan hormon endorphen yang membuat seseorang merasa nyaman dan bahagia serta meningkatkan jumlah sel T yang berhubungan dengan antibody sehingga seseorang tidak mudah terserang penyakit. Dalam hal ini terapi tawa dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan maupun pengobatan (Hindri, 2025).

Menurut Wekh (2022) tidak semua tehnik manajemen stress membutuhkan keterampilan khusus, waktu luang atau minyak hangat. Tertawa memiliki efek psikologis yang positif meningkatkan system kekebalan tubuh. Tertawa dapat menurunkan produksi *kortisol* dalam darah dan meningkatkan jumlah sel *limfosit* T aktif yang merupakan sel pendukung sistem kekebalan tubuh.

Menurut Aristya (2023) penatalaksanaan stress meliputi farmakologi dan nonfarmakologi. Farmakologi dengan cara memberikan obat-obatan, sedangkan non farmakologi dengan cara relaksasi, terapi tertawa, aroma terapi dan meditasi. Menurut Femi (2021) tertawa dapat menurunkan hormon kortisol penyebab stress sehingga dapat mengurangi stress dan menurut Christina dkk (2022) stress dapat dikurangi dengan obat-obatan dan terapi tertawa.

Menurut Femi (2021) manfaat tertawa bagi kesehatan mental diantaranya sebagai berikut:

- a. Menambah semangat dan hasrat kehidupan

- b. Mencegah dan mengusir stress
- c. Meningkatkan *mood*
- d. Meningkatkan kegembiraan

E. Fisiologi terapi terapi tertawa terhadap stres

Tertawa merupakan respons fisiologis dan psikologis yang melibatkan berbagai sistem tubuh, terutama sistem saraf, sistem endokrin, dan sistem pernapasan. Dalam konteks stres, tertawa berperan sebagai mekanisme alami tubuh untuk menurunkan ketegangan dan menciptakan rasa relaksasi.

1. Pengaruh Tertawa terhadap Sistem Saraf

Saat seseorang tertawa, terjadi aktivasi sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menimbulkan efek relaksasi. Aktivasi ini menekan kerja sistem saraf simpatis yang biasanya dominan saat stres. Akibatnya, denyut jantung menurun, tekanan darah menjadi lebih stabil, dan ketegangan otot berkurang. Kondisi ini membantu tubuh kembali ke keadaan homeostasis.

2. Pengaruh Tertawa terhadap Sistem Endokrin

Tertawa memengaruhi pelepasan hormon dalam tubuh, khususnya: Endorfin, yaitu hormon yang menimbulkan perasaan senang dan nyaman Serotonin dan dopamin, yang berperan dalam pengaturan suasana hati Selain itu, tertawa dapat menurunkan kadar kortisol, yaitu hormon stres yang dilepaskan melalui poros

Hypothalamus–Pituitary–Adrenal (HPA). Penurunan kortisol membantu mengurangi dampak negatif stres terhadap tubuh.

3. Pengaruh Tertawa terhadap Sistem Pernapasan dan Otot

Saat tertawa, terjadi peningkatan ventilasi paru-paru dan pengambilan oksigen. Pernapasan menjadi lebih dalam dan teratur, sehingga meningkatkan suplai oksigen ke jaringan tubuh. Selain itu, tertawa menyebabkan kontraksi dan relaksasi otot secara bergantian, yang membantu mengurangi ketegangan otot akibat stres.

4. Pengaruh Tertawa terhadap Sistem Imun

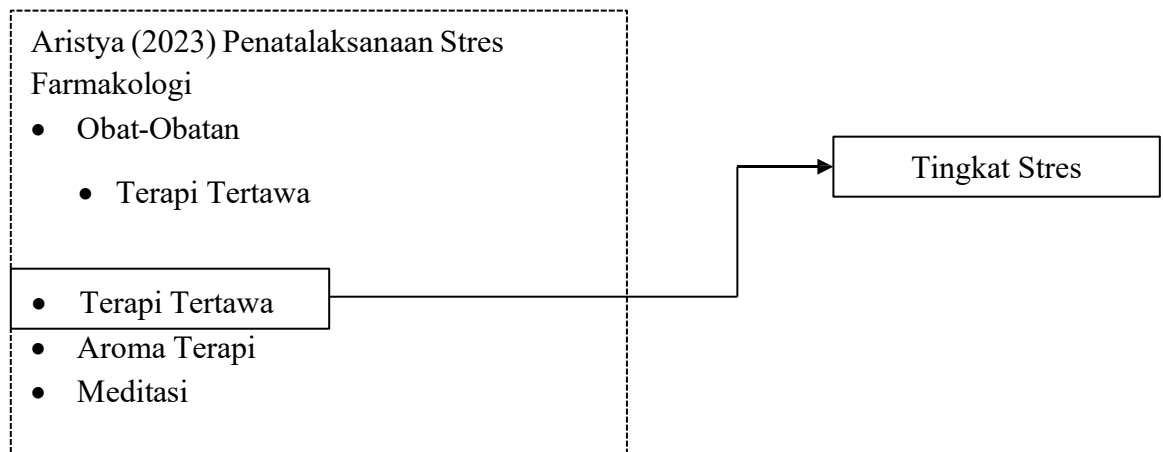
Tertawa juga berdampak positif pada sistem imun dengan meningkatkan aktivitas sel imun, seperti sel natural killer (NK) dan sel T. Hal ini membantu tubuh lebih tahan terhadap infeksi yang sering meningkat saat individu mengalami stres berkepanjangan.

5. Hubungan Tertawa dan Penurunan Stres

Melalui aktivasi sistem parasimpatis, penurunan hormon kortisol, serta peningkatan hormon endorfin, tertawa mampu menciptakan rasa rileks, menurunkan kecemasan, dan memperbaiki suasana hati. Oleh karena itu, terapi tertawa merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan tingkat stres.

F. Kerangka Teori

Menurut Aristya (2023) penatalaksanaan stress meliputi farmakologi dan nonfarmakologi. Farmakologi dengan cara memberikan obat-obatan, sedangkan non farmakologi dengan cara relaksasi, terapi tertawa, aroma terapi dan meditasi. Adapun kerangka teoritis sebagai berikut:



Keterangan:

- Variabel Yang Tidak diteliti
 Variabel Yang diteliti

Skema 2.1. Kerangka Teori Penelitian

KONSEP KERANGKA PENELITIAN

Menurut teori Femi (2021) dan Christina dkk (2022) maka kerangka konsep dibatasi dalam variabel independen dan dependen seperti pada gambar berikut ini:



Ho : Tidak Ada Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Stres
Pada Remaja Di MAN 1 PIDIE .

C. Definisi Operasional

Tabel 3.1. Definisi Operasional

No	Variabel/ Subvariabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Variabel <i>Dependen</i>						
1.	Penurunan Stres Pada Remaja	Menurunnya Tekanan dan beban akibat Berbagai masalah pada remaja	Kuesioner <i>Perceived Stress Scale (PSS)</i>	Menyebarkan Kuesioner	Ordinal	– Ringan – Sedang – Berat
Variabel <i>Independen</i>						
2.	Terapi Tertawa	Suatu cara untuk membantu seseorang dalam menghadapi masalah, misalnya stres, marah, dan jenuh	SOP	Memberikan intervensi dalam bentuk terapi tertawa selama 30 menit sesuai SOP	-	– Pretest – Posttest

D. Cara Pengukuran Variabel

1. Stres dibagi menjadi 3 kategori yaitu:
 - a. Ringan : Jika skor 0 – 20
 - b. Sedang : Jika skor 21 – 30
 - c. Berat : Jika skor > 31
2. Terapi Tertawa dibagi menjadi 2 kategori yaitu:
 - a. Pretest : Sebelum dilakukan terapi tertawa
 - b. Posttest : Sesudah dilakukan terapi tertawa

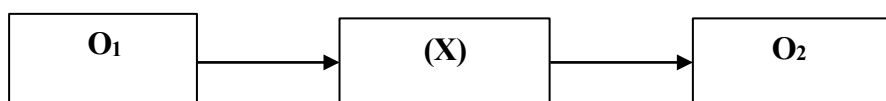
BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah menggunakan rancangan penelitian *Quasi eksperiment* dengan Rancangan penelitian *One Group Pretest Post Test Design*, yaitu sebelum diberikan terapi tertawa akan diberikan pretest, kemudian setelah perlakuan akan dilakukan pengukuran lagi posttest untuk mengetahui perubahan pada stres dari perlakuan tersebut (Swarjana, 2022). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja Di MAN 1 PIDIE ..

Rancangan studi dapat dilihat pada Skema 4.1 dibawah ini:



Skema 4.1 Rancangan Pretest dan Posttest

Keterangan:

O_1 : *Pretest*

X : Intervensi O_2 : *PostTest*

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja di MAN 1 PIDIE . berjumlah 999 siswa/i.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari subyek dalam populasi yang diteliti. Pengambilan sampel menggunakan rumus *Slovin*.

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$

$$n = \frac{999}{1 + 999 (0.1)^2}$$

$$n = \frac{999}{1 + 999 (0.01)}$$

$$n = \frac{999}{1 + 9,99}$$

$$n = \frac{999}{10,99}$$

$n = 90,9$ (dibulatkan menjadi 91 orang)

Maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 91 orang. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah tehnik *accidental sampling* yaitu jumlah remaja sebanyak 91 orang (Swarjana, 2022).

Kriteria sampel pada penelitian ini adalah

a. Kriteria inklusi

1) Remaja yang stress

- 2) Tidak menggunakan obat seperti obat yang bisa menenangkan
- 3) Tidak dilakukan terapi selain terapi tertawa
- b. Kriteria eksklusi
 - 1) Tidak bersedia jadi responden
 - 2) Tidak bisa berkomunikasi secara verbal

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 1 PIDIE .

2. Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 November 2025
dan berlangsung selama dua minggu

D. Etika Penelitian

Menurut Wella (2023) ada beberapa tahapan etika penelitian diantaranya sebagai berikut:

1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)

Peneliti perlu mempertimbangkan hak-hak subyek untuk mendapatkan informasi yang terbuka berkaitan dengan jalannya penelitian serta memiliki kebebasan menentukan pilihan dan bebas dari paksaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian (*autonomy*). Beberapa tindakan yang terkait dengan prinsip menghormati harkat

dan martabat manusia, adalah: Peneliti mempersiapkan formulir persetujuan subyek (*informed consent*).

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (respect for privacy and confidentiality)

Peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas baik nama maupun alamat asal subyek dalam kuesioner dan alat ukur apapun untuk menjaga anonimitas dan kerahasiaan identitas subyek. Peneliti dapat menggunakan koding (inisial atau identification number) sebagai pengganti identitas responden.

3. Keadilan dan inklusivitas (respect for justice and inclusiveness)

Prinsip keadilan menekankan sejauh mana kebijakan penelitian membagikan keuntungan dan beban secara merata atau menurut kebutuhan, kemampuan, kontribusi dan pilihan bebas masyarakat. Sebagai contoh dalam prosedur penelitian, Peneliti mempertimbangkan aspek keadilan gender dan hak subyek untuk mendapatkan perlakuan yang sama baik sebelum, selama, maupun sesudah berpartisipasi dalam penelitian

4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*)

Peneliti melaksanakan penelitian sesuai dengan prosedur penelitian guna mendapatkan hasil yang bermanfaat semaksimal mungkin bagi subyek penelitian dan dapat digeneralisasikan di tingkat populasi (beneficence). Peneliti meminimalisasi dampak yang

merugikan bagi subyek (nonmaleficence). Apabila intervensi penelitian berpotensi mengakibatkan cedera atau stres tambahan maka subyek dikeluarkan dari kegiatan penelitian untuk mencegah terjadinya cedera, kesakitan, stres, maupun kematian subyek penelitian.

E. Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang akan diberikan kepada responden sebanyak 10 pertanyaan tentang stress menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dan menggunakan skala likert dengan kategori jawaban Tidak Pernah (0), Hampir tidak pernah (1-2 kali) (1), Kadang-kadang (3-4 kali) (2), Hampir sering (5-6 kali) (3) dan Sangat sering (lebih dari 6 kali) (3) dan terapi tertawa.

F. Instrumen Penelitian

Setelah alat ukur selesai disusun, belum berarti kuesioner tersebut dapat digunakan untuk mengumpulkan data. Untuk itu, kuesioner tersebut harus dilakukan uji coba (*trial*) di lapangan (Notoatmodjo, 2020). Uji yang dilakukan adalah uji coba instrumen di Universitas Indonesia. Uji instrumen berupa kuesioner dilakukan pada 10 responden langsung. Uji coba instrumen ini berupa uji validitas dan realibilitas, yang dianalisis dengan menggunakan program komputer.

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk melihat sejauh mana suatu alat ukur mengukur apa yang ingin diukur. Data untuk mengetahui kuesioner mampu mengukur apa yang hendak diukur, maka dapat diuji di dengan uji korelasi antara skor (nilai) tiap-tiap item dengan skor total kuesioner tersebut. Kuesioner ini diadopsi dari Penelitian Asmaul (2021) dan telah di lakukan Uji validitas yang menggunakan taraf signifikansi 5% dengan 10 orang responden ($df = n-2$. $df = 12-2$) angka kritis adalah 0,632 (rtabel). Bila nilai korelasi dari pernyataan dalam kuesioner adalah 0,632 atau diatas 0,632 maka kuesioner tersebut adalah signigatif. Hal ini berarti bahwa pernyataan itu valid. Sebaliknya bila nilai korelasi dibawah 0,632 maka pernyataan dalam kuesioner tersebut tidak valid. Teknik korelasi yang dipakai adalah teknik korelasi pearson product moment coefficient (Notoatmodjo, 2020).

Tabel 4.1
Nilai Validitas Stres

Korelasi	Nilai Korelasi (pearson correlation)	Nilai r Tabel	Kesimpulan
No 1	0,955	0,632	Valid
No 2	0,955		Valid
No 3	0,836		Valid
No 4	0,883		Valid
No 5	0,955		Valid
No 6	0,836		Valid
No 7	0,883		Valid
No 8	0,955		Valid
No 9	0,836		Valid
No 10	0,836		Valid

2. Uji Realibilitas

Uji realibilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan. Hal ini berarti menunjukkan sejauh mana hasil pengumpulan itu tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap masalah yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama dengan menggunakan program komputer, maka nilai realibilitas dapat langsung diukur.

Tabel 4.2 Nilai Reliabel Stres

r Alpha	r Tabel	Kesimpulan
0,970	0,632	Reliabel

G. Cara Penelitian

1. Tahap persiapan pengumpulan data

Tahap persiapan pengumpulan data dilakukan melalui prosedur administrasi dengan mendapat izin dari Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam Sigli kemudian izin dari Kepala Sekolah MAN 1 PIDIE . Pada tahap ini, peneliti juga dibantu oleh enumerator yang berjumlah 6 orang yang telah diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, tata cara pengisian kuesioner pre test dan post test, serta pelaksanaan terapi tertawa sesuai dengan prosedur penelitian yang telah ditetapkan.

2. Tahap pengumpulan data.

Setelah mendapat izin dari Kepala Sekolah MAN 1 PIDIE untuk melakukan penelitian. Selanjutnya Peneliti menemui calon

responden dan melakukan pengumpulan data dengan tahap sebagai berikut:

- a. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian ini serta meminta kesediaan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian.
- b. Kepada responden yang bersedia, Peneliti langsung mengisi lembar persetujuan responden untuk dapat ditanda tangani oleh responden.
- c. Selanjutnya Peneliti melakukan pembagian kuesioner yang berpedoman pada kuesioner, untuk dapat mengisi kuesioner pada responden sesuai dengan jumlah sampel yang sudah ditentukan, dan disetiap responden yang telah diwawancarai, Peneliti melakukan koreksi kembali kelengkapan jawabannya. Bila terdapat data atau jawaban yang tidak lengkap, Peneliti langsung menanyakan kembali kepada responden agar dapat diisi oleh Peneliti pada saat itu juga.
- d. Terakhir Peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden atas kesediaannya berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan Peneliti. Kemudian Peneliti melaporkan kembali pada Kepala Puskesmas Peukan Baro Kabupaten Pidie untuk mendapatkan surat keterangan telah selesai melakukan penelitian.

H. Pengolahan Data dan Analisa Data

1. Pengolahan data

Menurut Budiarto (2022) data yang telah didapatkan akan diolah dengan tahap-tahap berikut:

- a. *Editing*, Kegiatan pengeditan dimaksudkan untuk meneliti kembali atau melakukan pengecekan pada setiap jawaban yang masuk. Apabila terdapat kekeliruan akan dilakukan pencocokan segera pada responden.
- b. *Coding* merupakan kegiatan pemberian kode 1 – 20 pada data yang terdiri atas beberapa kategori/
- c. *Transferring*, Kegiatan mengklasifikasikan jawaban, data yang telah diberi kode disusun secara berurutan dari responden pertama sampai responden terakhir untuk dimasukkan kedalam tabel sesuai dengan variabel yang diteliti.
- d. *Tabulating*, Kegiatan memindahkan data, pengelompokan responden yang telah dibuat pada tiap-tiap variabel yang diukur dan selanjutnya dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi.

2. Analisa Data

a. Analisa Univariat

Univariat adalah analisis yang dilakukan untuk satu variabel atau per variabel. Analisa univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang

berguna. peringkasan tersebut dapat berupa ukuran statistik, tabel, grafik (Budiarto, 2022).

Analisa data dilakukan untuk masing-masing variabel yaitu dengan melihat persentase dari setiap tabel distribusi frekuensi dengan menggunakan rumus Budiarto (2022).

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

p = Persentase

f = Frekuensi Teramati

n = Jumlah responden yang menjadi sampel

b. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel *dependent* dan *independent*. Analisa bivariat merupakan hasil dari variabel-variabel bebas yang diduga mempunyai hubungan dengan variabel terikat. Analisa yang digunakan adalah tabulasi silang. Untuk menguji hipotesa dilakukan analisis statistik dengan menggunakan statistik uji *wilcoxon*. Data yang diperoleh dari penelitian akan diolah dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan taraf signifikan 5% (α 0,05), dengan ketentuan rumus.

- 1) H_0 di tolak dan H_a di terima : Jika $p \text{ value} \leq 0,05$, artinya ada hubungan/pengaruh variabel independen dengan variabel dependen.

- 2) H_0 di terima dan H_a di tolak : Jika $p \text{ value} > 0,05$ artinya tidak ada hubungan/pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Pidie, Kabupaten Pidie, Provinsi Aceh. MAN 1 Pidie merupakan salah satu lembaga pendidikan menengah atas berbasis keagamaan yang berada di bawah naungan Kementerian Agama Republik Indonesia. Sekolah ini menyelenggarakan pendidikan formal dengan mengintegrasikan kurikulum nasional dan kurikulum keagamaan.

MAN 1 Pidie memiliki lingkungan sekolah yang cukup kondusif untuk kegiatan belajar mengajar, dengan jumlah siswa yang cukup banyak dan berasal dari latar belakang sosial serta ekonomi yang beragam. Peserta didik berada pada rentang usia remaja, yang merupakan kelompok usia rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik, sosial, maupun perkembangan psikologis.

Penelitian ini menggunakan desain pretest–posttest untuk menilai perubahan tingkat stres responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi (terapi tertawa). Penelitian dilaksanakan di MAN 1 Pidie Kabupaten Pidie dengan responden remaja yang memenuhi kriteria inklusi dengan jumlah responden 91 orang siswa\i. Pengambilan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu pengukuran awal (pretest) dan pengukuran akhir (posttest).

1. Hasil Penelitian Univariat

a. Stress Pada Remaja Sebelum Terapi Tertawa

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Stress Pada Remaja Sebelum Terapi Tertawa Di MAN 1 PIDIE Kabupaten Pidie

No	Stres Pada Remaja Sebelum Terapi Tertawa	Frekuensi	Persentase
1	Ringan	13	14,3
2	Sedang	46	50,5
3	Berat	32	35,2
	Total	91	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa stress pada remaja sebelum melakukan terapi tertawa berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 46 responden (50,5%).

b. Stress Pada Remaja Sesudah Terapi Tertawa

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Stress Pada Remaja Sesudah Terapi Tertawa Di MAN 1 PIDIE Kabupaten Pidie

No	Stres Pada Remaja Sesudah Terapi Tertawa	Frekuensi	Persentase
1	Ringan	50	54,9
2	Sedang	39	42,9
3	Berat	2	2,2
	Total	91	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa stress pada remaja sesudah melakukan terapi tertawa berada pada kategori ringan yaitu sebanyak 50 responden (54,9%).

2. Hasil Penelitian Bivariat

Tabel 5.3
Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Stres Pada
Remaja Di MAN 1 PIDIE Kabupaten Pidie

Variabel	Intervensi	Mean+SD	Mix- Max	P-Value
Stres Pada Remaja	PreTest	27.93 + 6.026	14 – 37	0,000
	PostTest	20.76 + 5.552	11 – 32	

Sumber : Data Primer, 2025

Dari tabel 5.3 hasil penelitian menunjukkan rata-rata stress pada remaja sebelum terapi tertawa sebesar 27.93 sementara rata-rata stress pada remaja sesudah melakukan terapi tertawa klasik sebesar 20.76, dengan nilai *P-value* 0,000. Sehingga dapat disimpulkan H_a diterima yaitu ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan stres pada remaja.

B. Pembahasan

1. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan rata-rata stress pada remaja sebelum terapi tertawa sebesar 27.93 sementara rata-rata stress pada remaja sesudah melakukan terapi tertawa klasik sebesar 20.76, dengan nilai *P-value* 0,000. Sehingga dapat disimpulkan H_a diterima yaitu ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan stres pada remaja.

Terapi tertawa merupakan metode terapi dengan menggunakan tertawa dalam rangka membantu individu menyelesaikan masalah

mereka, baik dalam bentuk gangguan fisik maupun gangguan mental. Penggunaan tertawa dalam terapi akan menghasilkan perasaan lega pada individu terapi tertawa adalah suatu terapi atau obat yang bermanfaat bagi kesehatan psikologis maupun fisiologis misalnya mengeluarkan hormon stres seperti epinephrine dan kortisol serta menghasilkan hormon endorphin yang membuat seseorang merasa nyaman dan bahagia serta meningkatkan jumlah sel T yang berhubungan dengan antibody sehingga seseorang tidak mudah terserang penyakit. Dalam hal ini terapi tertawa dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan maupun pengobatan (Hindri, 2024).

Menurut Wekh (2022) tidak semua teknik manajemen stress membutuhkan keterampilan khusus, waktu luang atau minyak hangat. Tertawa memiliki efek psikologis yang positif meningkatkan system kekebalan tubuh. Tertawa dapat menurunkan produksi kortisol dalam darah dan meningkatkan jumlah sel limfosit T aktif yang merupakan sel pendukung sistem kekebalan tubuh.

Menurut penelitian Satish (2022) terapi tertawa adalah suatu terapi atau obat yang bermanfaat bagi kesehatan psikologis maupun fisiologis misalnya mengeluarkan hormon stres seperti *epinephrine* dan *kortisol* serta menghasilkan hormon *endorphin* yang membuat seseorang merasa nyaman dan bahagia serta meningkatkan jumlah *sel T* yang berhubungan dengan *antibody* sehingga seseorang tidak mudah

terserang penyakit. Dalam hal ini terapi tertawa dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan maupun pengobatan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chritina & Hendry, et. Al (2023) yang berjudul “Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis Di Kota Manado” didapatkan hasil bahwa adanya perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa dimana rata – rata tingkat stres sebelum terapi tertawa adalah 20,76 dan rata – rata tingkat stres sesudah terapi tertawa adalah 15,68.

Menurut pendapat peneliti bahwa ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan stres pada remaja ini dikarenakan dengan pemberian terapi tertawa selama lebih kurang 1 - 2 menit pada remaja dapat mengurangi stres, selain itu peneliti menanyakan pada remaja apa saja yang bisa membuat remaja tertawa dan peneliti menyarankan kepada remaja untuk membayangkan hal yang dapat membuat remaja tertawa sehingga setelah remaja tertawa remaja mengalami penurunan stres dan tidak terlalu mengingat hal yang mengakibatkan stres selain itu peneliti memberikan saran untuk tidak larut dalam stres karena dapat berakibatkan hal-hal yang tidak baik dan dapat terjadi gangguan jiwa. Setelah memberikan intervensi pada remaja, lalu peneliti melihat atau mengobservasi remaja dan hasilnya ada perubahan antara sebelum terapi dengan sesudah terapi tertawa yaitu remaja lebih tenang dan sering tersenyum.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan yaitu peneliti banyak menghabiskan waktu dikarenakan adanya intervensi dan pembagian kuesioner sebelum dan sesudah intervensi.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka peneliti dapat menyimpulkan hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

1. Stress pada remaja sebelum melakukan terapi tertawa berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 46 responden (50,5%).
2. Stress pada remaja sesudah melakukan terapi tertawa berada pada kategori ringan yaitu sebanyak 50 responden (54,9%)
3. Rata-rata stress pada remaja sebelum terapi tertawa sebesar 27.93 sementara rata-rata stress pada remaja sesudah melakukan terapi tertawa klasik sebesar 20.76, dengan nilai *P-value* 0,000. Sehingga dapat disimpulkan H_a diterima yaitu ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan stres pada remaja.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan peneliti tentang metodologi penelitian dan dapat mengaplikasikan di lapangan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah informasi untuk perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang ilmu keperawatan jiwa tentang perkembangan pada remaja dan pengobatan stress dengan cara terapi tertawa.

3. Bagi Responden

Diharapkan bagi responden yang mengalami stress segera menerapkan terapi tertawa dengan melakukan gerakan-gerakan terapi tertawa yang mampu memunculkan gelak tawa dengan durasi waktu + 3 menit selama satu hari agar stress dapat berkurang.

4. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan petugas Puskesmas dapat menerapkan terapi tertawa dan mempromosikan terapi tertawa dengan memberi pelatihan tentang terapi tertawa dan bagaimana menjalankan terapi tertawa untuk mencegah stress, mengurangi stress dan sebagai olahraga bagi remaja

5. Bagi Peneliti Lainnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas jumlah sampel serta lokasi penelitian, sehingga hasil penelitian yang diperoleh dapat di generalisasikan dengan baik, melakukan pemberian terapi tertawa dengan frekuensi dan durasi yang lebih bervariasi, melaksanakan posttest setiap kali selesai pemberian intervensi menggunakan instrumen pengukuran yang bersifat paralel agar perubahan tingkat stres dapat diukur secara lebih objektif dan

akurat, serta membandingkan efektivitas terapi tertawa dengan intervensi nonfarmakologis lainnya dalam menurunkan tingkat stres pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andhika. A. (2022). *Aku, Remaja Yang Positif*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Anggun Resdasari Prasetyo dan Harlina Nurtjahjanti (2021). Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Kerja. Semarang: *Jurnal Psikologi Undip*. Vol 10 No 2. Hal. 19 – 32
- Aristya, S. (2023). Terapi Non Farmakologi Terhadap Stres. Yogyakarta: *Jurnal Seminar Nasional UNRIYO*. Hal. 476 – 487
- Budiarto, E. (2022). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: EGC
- Christina dkk. (2022). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis. Manado: *eJournal Keperawatan (e-Kep) Volume 3. Nomor 2*. Hal. 1 – 9
- Diananda, A. (2022). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. Tangerang: *Ejuornal Islamic. Volume 1 Nomor 1*. Hal. 116 – 133
- Femi, O. (2021). *Menyeimbangkan Otak Kanan Dan Otak Kiri Dengan Tertawa*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Hartono. (2007). *Stres & Stroke, Stres Satu Faktor Tambahan Penyebab Stroke*. Yogyakarta: Kanisius
- Hartono, D. (2021). *Psikologi*. Jakarta: EGC
- Hindri. N. (2025). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja. Yogyakarta: *Fakultas Ilmu Pendidikan*
- Kanisius. (2009). *Seri Penyembuhan Alami Bebas Stres*. Jakarta: EGC
- Liana dkk. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Harga Diri Remaja Di Lembaga Permayarakatan. Riau: *JOM. Vol 2 No 2*. Hal. 1231 – 1240
- Lilik, dkk. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori Dan Aplikasi Praktik Klinik*. Yogyakarta: Indomesia Pustaka
- Morgan. N. (2025). *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Jakarta: Gemilang
- Notoatmodjo. S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pratama, A. (2022). *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkatan Stres Psikologi*. Kalimantan Timur: UM.
- Riskesdas (2022). *Laporan Nasional Riskesdas 2022*. Jakarta: Kemenkes RI
- Sakura. (2022). *Shalat Tahajud Sebagai Terapi Penawar Stres*. Jakarta: EGC
- Samadi. (2025). *Bersahabat Dengan Putri Anda*. Jakarta: Pustaka Zahra

- Satish. W. (2022). *Experimental and Quasi Experimental Designs*. Houghton Mifflin Company: NewYork
- Swarjana, Z. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan Tuntunan Praktis Pembuatan Skripsi Penelitian*. Yogyakarta: ANDI OFFSET
- Syamsun. (2022). *Metode Supernol Melakukan Stres*. Jakarta: EGC
- Tridhonanto. (2020). *Meraih Sukses Dengan Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Wekh, C. (2022). *Hormones, Balance Your Life, Keseimbangan Hormon Untuk Kesehatan*. Jakarta: Penebar Plus
- Wella, Yurisa. (2023). Etika Penelitian Kesehatan. Pekanbaru: *Faculty of Medicine – University of Riau*. Hal. 2 – 8
- Widyatuti. I. (2022). Stres Dan Gejala Dispepsia Fungsional Pada Remaja. Jawa Tengah: *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Volume 7 Nomor 2. Hal. 203 – 214
- Wulandari. (2022). *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Stres*. Jombang: Skripsi

JADWAL KEGIATAN

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN
STRES PADA REMAJA DI MAN 1 PIDIE
KABUPATEN PIDIE**

[illegible]

Mengetahui Pembimbing

[Handwritten signature]

(Ns. Putri Zahara, M.K.M)

Sigli, Oktober 2025



Nelfa Zaskia Nabila
NIM. 22010076

TABEL MASTER DATA HASIL PENELITIAN

PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN STRES PADA REMAJA SEKOLAH MAN 1 PIDIE KABUPATEN PIDIE

No. Res	Penurunan Stres pada Remaja										Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	0	1	2	1	4	4	2	1	4	4	Sedang
2	1	4	1	2	0	2	1	2	0	4	Ringan
3	2	0	4	1	2	1	4	1	2	1	Sedang
4	1	4	1	2	1	2	1	2	1	3	Ringan
5	4	0	2	1	4	0	2	1	3	1	Sedang
6	4	2	1	4	1	4	1	2	1	4	Ringan
7	2	1	2	1	2	1	3	4	2	1	Sedang
8	1	2	4	4	1	3	1	4	1	2	Ringan
9	4	1	2	1	3	1	2	1	2	1	Sedang
10	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	Ringan
11	2	1	3	1	2	1	2	1	4	1	Ringan
12	1	3	4	4	1	2	4	4	1	4	Sedang
13	3	0	4	0	2	1	2	1	4	1	Ringan
14	0	3	1	2	1	2	0	2	1	4	Sedang
15	2	0	2	1	2	1	4	1	2	4	Sedang
16	0	2	4	3	1	4	1	4	1	2	Ringan
17	2	1	4	1	3	1	2	1	2	1	Ringan
18	1	2	1	4	0	3	1	2	1	4	Sedang
19	2	1	2	1	4	4	2	1	2	1	Sedang
20	1	4	1	2	1	2	4	3	1	4	Sedang
21	2	0	4	1	2	1	2	1	3	1	Ringan
22	1	4	1	2	1	2	1	4	1	3	Sedang
23	2	1	2	0	2	1	2	1	3	4	Ringan
24	4	2	1	4	1	4	1	2	1	4	Sedang
25	2	1	4	1	2	1	3	0	2	1	Ringan
26	1	2	4	4	1	3	0	4	1	2	Sedang
27	2	1	2	1	3	1	2	1	2	4	Ringan
28	4	4	1	2	4	4	1	2	1	4	Ringan
29	2	0	3	1	2	1	2	1	4	1	Sedang
30	1	3	4	4	1	2	4	4	1	4	Ringan
31	3	0	4	1	2	0	2	1	4	1	Ringan
32	4	3	1	2	4	4	1	2	1	4	Sedang
33	2	1	2	1	4	1	2	1	2	4	Ringan
34	1	2	4	3	1	4	1	4	1	2	Ringan
35	2	0	4	1	3	0	4	1	2	1	Sedang

36	4	2	1	4	1	3	1	2	1	4	Ringan
37	2	1	2	1	4	2	2	1	4	1	Sedang
38	1	4	1	2	3	2	1	3	1	4	Berat
39	2	1	2	4	2	1	2	1	3	1	Ringan
40	1	4	0	2	1	4	1	4	1	3	Sedang
41	2	1	2	1	4	1	2	1	3	1	Ringan
42	4	2	1	4	1	4	1	2	1	4	Sedang
43	2	1	2	1	4	0	3	1	2	1	Ringan
44	0	2	4	4	1	3	1	4	1	2	Sedang
45	4	1	2	1	3	1	1	1	2	4	Sedang
46	4	4	1	2	4	4	1	2	1	4	Sedang
47	4	1	3	1	2	1	2	1	4	1	Sedang
48	0	3	4	4	1	2	4	4	1	4	Ringan
49	3	1	4	1	4	1	2	1	4	1	Sedang
50	4	3	1	2	4	4	1	2	1	4	Ringan
51	2	1	2	1	4	1	4	1	2	1	Sedang
52	1	2	4	3	1	4	1	4	1	2	Sedang
53	2	1	4	1	3	1	4	1	2	1	Ringan
54	4	2	1	4	1	3	1	2	1	4	Ringan
55	4	1	2	1	2	1	2	1	4	2	Sedang
56	1	3	1	2	1	3	1	2	4	3	Ringan
57	2	1	2	1	2	4	2	4	2	1	Sedang
58	2	1	2	1	2	1	4	1	3	2	Ringan
59	0	1	2	1	4	4	2	1	4	4	Sedang
60	1	4	1	2	0	2	1	2	0	4	Sedang
61	2	0	4	1	2	1	4	1	2	1	Ringan
62	1	4	1	2	1	2	1	2	1	3	Sedang
63	4	0	2	1	4	0	2	1	3	1	Ringan
64	4	2	1	4	1	4	1	2	1	4	Sedang
65	2	1	2	1	2	1	3	4	2	1	Ringan
66	1	2	4	4	1	3	1	4	1	2	Sedang
67	4	1	2	1	3	1	2	1	2	1	Ringan
68	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	Sedang
69	2	1	3	1	2	1	2	1	4	1	Ringan
70	1	3	4	4	1	2	4	4	1	4	Sedang
71	3	0	4	0	2	1	2	1	4	1	Ringan
72	0	1	2	1	4	4	2	1	4	4	Sedang
73	1	4	1	2	0	2	1	2	0	4	Ringan
74	2	0	4	1	2	1	4	1	2	1	Berat
75	1	4	1	2	1	2	1	2	1	3	Sedang
76	4	0	2	1	4	0	2	1	3	1	Ringan
77	4	2	1	4	1	4	1	2	1	4	Sedang
78	2	1	2	1	2	1	3	4	2	1	Ringan
79	1	2	4	4	1	3	1	4	1	2	Ringan
80	4	1	2	1	3	1	2	1	2	1	Sedang
81	1	2	1	2	4	4	1	2	1	2	Ringan
82	2	1	3	1	2	1	2	1	4	1	Sedang

83	1	3	4	4	1	2	4	4	1	4	Sedang
84	3	0	4	0	2	1	2	1	4	1	Ringan
85	0	3	1	2	1	2	0	2	1	4	Ringan
86	2	0	2	1	2	1	4	1	2	4	Sedang
87	0	2	4	3	1	4	1	4	1	2	Ringan
88	2	1	4	1	3	1	2	1	2	1	Sedang
89	1	2	1	4	0	3	1	2	1	4	Ringan
90	2	1	2	1	4	4	2	1	2	1	Sedang
91	0	2	4	3	0	4	0	4	1	1	Ringan

LEMBARAN PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,
Saudara/i Calon Responden
Penelitian

Dengan hormat
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nelfa Zaskia Nabila

NIM : 22010076

Adalah Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam yang akan mengadakan penelitian untuk menyelesaikan Skripsi sebagai salah satu syarat di Program Studi Ilmu Keperawatan. Adapun penelitian yang di maksud berjudul **“Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja Di MAN 1 PIDIE .”**.

Untuk maksud tersebut saya memerlukan data/informasi yang nyata dan akurat dari saudara/i melalui kuesioner yang saya lampirkan pada surat ini. Jika saudara/i bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, mohon mendatangi lembar persetujuan responden yang telah disediakan.

Atas kesediaan saudara dan kerja samanya terlebih dahulu saya ucapkan terima kasih.

Sigli, Oktober 2025

Peneliti

Nelfa Zaskia Nabila

LEMBARAN PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi Responden untuk ikut berpartisipasi dalam pencarian data yang di lakukan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam Sigli yang Bernama :

Nama : Nelfa Zaskia Nabila

NIM : 22010076

Judul Penelitian : **Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan
Stres Pada Remaja Di MAN 1 PIDIE ..**

Saya mengerti bahwa catatan/ data mengenai penelitian akan di rahasiakan, dan informasi yang saya berikan akan sangat besar manfaatnya bagi pengembangan ilmu keperawatan di Indonesia dan Aceh Khususnya.

Demikian secara suka rela dan tidak ada paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam ini.

Sigli, Oktober 2025

Responden

KUESIONER PENELITIAN

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN
STRES PADA REMAJA DI MAN 1 PIDIE
KABUPATEN PIDIE**

1. No. Responden :
2. Tanggal Penelitian :

I. Stres

Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran anda selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan, yaitu:

- 0 : Tidak pernah.
- 1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali).
- 2 : Kadang-kadang (3-4 kali).
- 3 : Hampir sering (5-6 kali) .
- 4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali).

Selanjutnya, Bapak/Ibu diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara melingkari pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran anda selama satu bulan terakhir

No	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan					
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					
Skor						

Sumber : (Cohen, 1994)

SOP TERAPI TERTAWA

1. Tepuk tangan selama 1-2 ... 1-2-3 sambil mengucapkan Ho.....ho...ho...Ha..Ha...Ha...
2. Lakukan pernafasan dalam dengan tarikan nafas melalui hidung dan dihembuskan pelan-pelan.
3. Gerakkan engsel bahu ke depan dan ke arah belakang, kemudian menganggukkan kepala ke bawah hingga dagu hampir menyentuh dada, lalu mendongakkan kepala ke atas belakang, lalu menoleh ke kiri dan ke kanan secara perlahan. Putar pinggang ke arah kanan kemudian dalam beberapa saat, kemudian memutar ke arah kiri dan ditahan beberapa saat, lalu kemabali ke posisi semula (5 kali).
4. Tawa bersemangat : angkat kedua tangan di udara dan kepala agak mendongak kebelakang. Rasakan seolah tawa langsung keluar dari hati.
5. Tawa penghargaan : bentuk sebuah lingkaran kecil dengan telunjuk dan ibu jari membuat gerakan-gerakan yang berkesan sedang memberikan penghargaan kepada, atau memuji, anggota kelompok sambil tertawa.
6. Tawa satu meter : gerakkan satu tangan di sepanjang bentangan lengan tangan yang lain (seperti merentangkan busur atau melepaskan anak panah). Gerakkan tangan dalam tiga gerakan cepat sambil mendasarkan Aee..Aee..Ae... dan kemudian para peserta tertawa sambil merentangkan kedua lengan dan sedikit mendongakkan kepala serta tertawa diperut (4 kali).

7. Tawa milk shake (sebuah variasi) : berpura-pura memegang dua gelas susu atau kopi dan sesuai aba-aba koordinator tuangkan susu dari satu gelas ke gelas lain sambil mendaras Aee.. dan tuangkan kembali ke dalam gelas pertama sambil mendaras Aee... setelah itu semua orang tertawa sambil berpura-pura minum susu (4 kali).
8. Tawa hening tanpa suara : bukalah mulut lebar lebar dan tertawalah tanpa mengeluarkan suara sambil saling menatap dan membuat gerakan-gerakan lucu.
Tawa bersenandung dengan mulut tertutup : keluarkan suara senandung hmmm... saat bersenandung teruslah bergerak dalam kelompok dan berjabat tangan dengan orang yang berbeda.
9. Tawa mengayun : berdirilah dengan lingkaran dan bergerak ke tengah sambil mendaras Aee..Ooo....Uuuu...
10. Tawa singa : julurkan lidah sepenuhnya dengan mata terbuka lebar dan tangan teracung seperti cakar singa dan tertawa dari perut.
11. Tawa ponsel : berpura-puralah memegang sebuah HP dan coba untuk tertawa sambil membuat berbagai gerakan kepala dan tangan serta berkeliling dan berjabat tangan dengan orang yang berbeda.
12. Tawa bantahan : anggota dibagi menjadi dua bagian yang bersaing dengan dibatasi jarak. Tiap kelompok saling berpandangan dan tertawa sambil menuding jari ke beberapa anggota kelompok seolah sedang berbantahan.
13. Tawa memaafkan/minta maaf : lakukan langsung setelah tawa bantahan pegang kedua cuping telinga dan tertawa sambil menggelengkan kepala (ala india) atau angkat kedua telapak tangan kemudian tertawa seolah minta maaf.

14. Tawa bertahap : dimulai dengan tersenyum, perlahan ditambahkan tawa kecil dan intensitas tawa semakin ditingkatkan. Lalu para anggota secara bertahap melakukan tawa bersemangat kemudian perlahan-lahan melirihkan tawa dan berhenti.
15. Tawa dari hati ke hati : mendekat dan berpegangan tanganlah serta tertawa. Peserta bisa saling berjabat tangan atau memeluk apapun yang terasa nyaman.

Sumber : Kataria, M. (2015)

DOKUMENTASI PENELITIAN





Rancangan Anggaran Skripsi

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN
STRES PADA REMAJA DI MAN 1 PIDIE
KABUPATEN PIDIE**

No	Kegiatan Penelitian	Harga
1	Biaya Seminar dan Sidang	Rp. 1.600.000
2	Biaya Studi Kepustakaan	
	- Biaya Fotocopy Bahan	Rp. 300.000
	- Biaya Internet	Rp. 100.000
3	Biaya Penyusunan Skripsi dan Skripsi	
	- Biaya Print Skripsi dan Skripsi	Rp. 300.000
	- Biaya Fotocopy Proposa dan Skripsi	Rp. 320.000
4	Biaya Pelaksanaan Pengumpulan Data	
	- Biaya Penelitian	Rp. 250.000
	- Fotocopy Kuisisioner	Rp. 320.000
		Rp. 3.190.000
	Total	



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDIKA NURUL ISLAM**

Jl. Lingkar Cot Teungoh No. 15 Sigli Kabupaten Pidie
Email : stikesmnisigli@gmail.com Laman : stikesmni.ac.id
Telp/Fax : (0653) 7829637

Nomor : 585 /MNI.05.04/PP.05.02.00/2025

Lamp : -

Hal : Studi Pendahuluan

Kepada Yth :
Kepala Man 1 Pidie
Di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Sehubungan dengan akan dilakukan penyusunan Skripsi bagi mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam Sigli Tahun Ajaran 2025/2026 yang merupakan salah satu syarat akademik, mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Nelfa zaskia nabila
NIM : 22010076

Sedang menyusun proposal penelitian dengan judul **"PENGARUH TERAPI TERHADAP PENURUNAN TRES PADA REMAJA SEKOLAH MAN 1 PIDIE KABUPATEN PIDIE"**

Berkenaan dengan hal tersebut di atas, maka mohon untuk diberikan izin bagi mahasiswa yang bersangkutan dapat melakukan pengambilan data awal guna penyusunan dan penyelesaian tugas akhir. Data yang diperoleh hanya digunakan untuk Studi Ilmiah dan tidak dipublikasikan.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Sigli, 13 Agustus 2025

Wakil Ketua I

STIKes Medika Nurul Islam


Kasrawati, M.Si

NIDN-0103129101



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN PIDIE
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1**

Jalan Prof. A. Majid Ibrahim Komplek Pelajar Tijue Kode Pos 24114
Website: www.man1pidie.sch.id

Nomor : B- 1100/Ma.01.01/PP.05/09/2025
Lamp : -
Hal : Izin Studi Pendahuluan

Sigli, 02 September 2025

Kepada yth,
Rektor Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
(STIKes) medika Nurul Islam
di-
Sigli

Assalmu'alaikum wr.wb.

Sehubungan dengan surat saudara nomor 585/MNI.05.04/PP.05.02.00/2025 Tanggal 13 Agustus 2025 tentang Studi Pendahuluan An. sdr tersebut dibawah ini :

Nama : Nelfa Zakia Nabila
NIM : 22010076

dipihak kami tidak keberatan memberi izin kepada saudara yang namanya tersebut di atas untuk melaksanakan studi awal pada Madrasah kami dalam rangka penyusunan proposal penelitian dengan judul «PENGARUH TERAPI TERHADAP PENURUNAN TRES PADA REMAJA SEKAOLAH MAI PIDIE KABUPATEN PIDIE».

Demikian, surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Kepala Madrasah

Muhammad Thaiful R



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDIKA NURUL ISLAM

Jl. Lingkar Cot Teungoh No. 15 Sigli Kabupaten Pidie
Email : stikesmnisigli@gmail.com Laman : stikesmni.ac.id
Telp/Fax : (0653) 7829637

Nomor : 057 /MNI.05.02/PP.05.00/2025
Lamp : -
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth :
Kepala MAN 1 PIDIE
Di-

Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dengan ini kami memberitahukan bahwa Mahasiswa/i S1 Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam Sigli Tahun Akademik 2025/2026 akan melaksanakan kegiatan Penyusunan Tugas Akhir sebagai Persyaratan Akademik.

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka mohon untuk diberikan izin bagi mahasiswa/i kami di bawah ini :

Nama : Nelfa Zaskia Nabila
NIM : 22010076
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja Sekolah MAN 1 PIDIE Kabupaten Pidie

Tempat : MAN 1 PIDIE

Untuk dapat melakukan penelitian guna penyusunan dan penyelesaian Tugas Akhir. Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terimakasih.

Sigli, 30 Oktober 2025

Wakil Ketua I

STIKes Medika Nurul Islam



Ns. Nurul Mufida, M. Kep

NIP. 2544766667237023



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN PIDIE
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1

Jalan Prof. A. Majid Ibrahim Komplek Pelajar Tijue Kode Pos 24114
Website: www.man1pidie.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 1254 /Ma.01.05.001 /PP.01.1/11/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Thaifuri, S.Pd., M.Pd

NIP : 198006062005011003

Jabatan : Kepala Madrasah

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **NELFA ZASKIA NABILA**

NIM : 22010076

Fakultas/Jurusan : S1 Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam Sigli

Benar yang namanya tersebut diatas telah melakukan Penelitian di MAN 1 Pidie pada tanggal 21 November 2025 dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja sekolah MAN 1 PIDIE Kabupaten Pidie".

Demikian surat keterangan ini kami keluarkan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Sigli, 22 November 2025

Kepala,


Muhammad Thaifuri



Notes

Output Created		
Comments		
Input	Data	
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	
	File	91
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=FrekuensiSebelum FrekuensiSesudah /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.000
	Elapsed Time	00:00:00.004

Notes

Output Created		
Comments		
Input	Data	
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	
	File	91
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.

Syntax	NPAR TESTS /WILCOXON=PreTest WITH PosTes (PAIRED) /MISSING ANALYSIS.		
Resources	Processor Time		00:00:00.015
	Elapsed Time		00:00:00.006
	Number of Cases Allowed ^a		112347

a. Based on availability of workspace memory.

Notes

Output Created		
Comments		
Input	Data	
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	91
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=FrekuensiSebelum FrekuensiSesudah /BARCHART FREQ /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.218
	Elapsed Time	00:00:00.221

Frequency Table

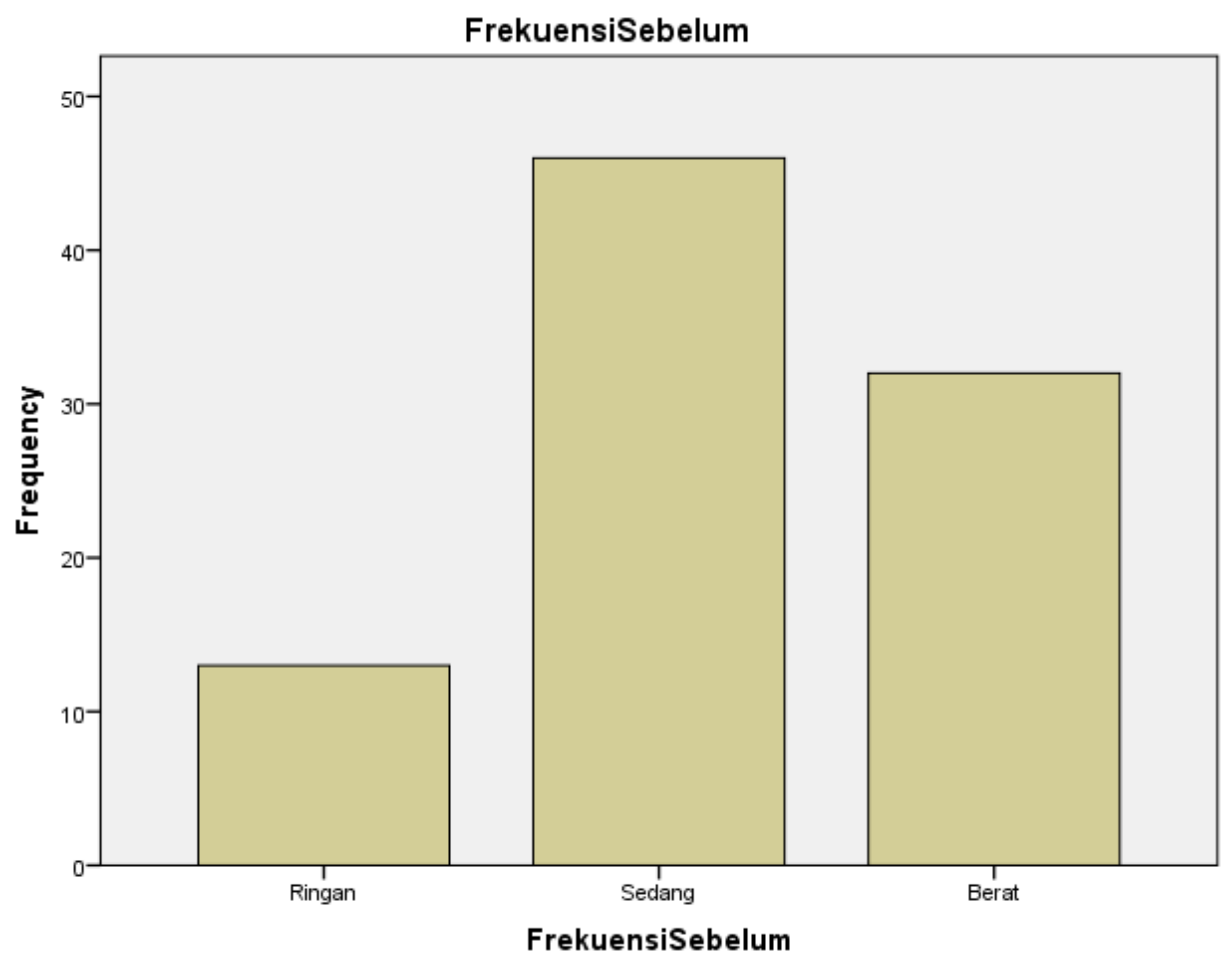
FrekuensiSebelum

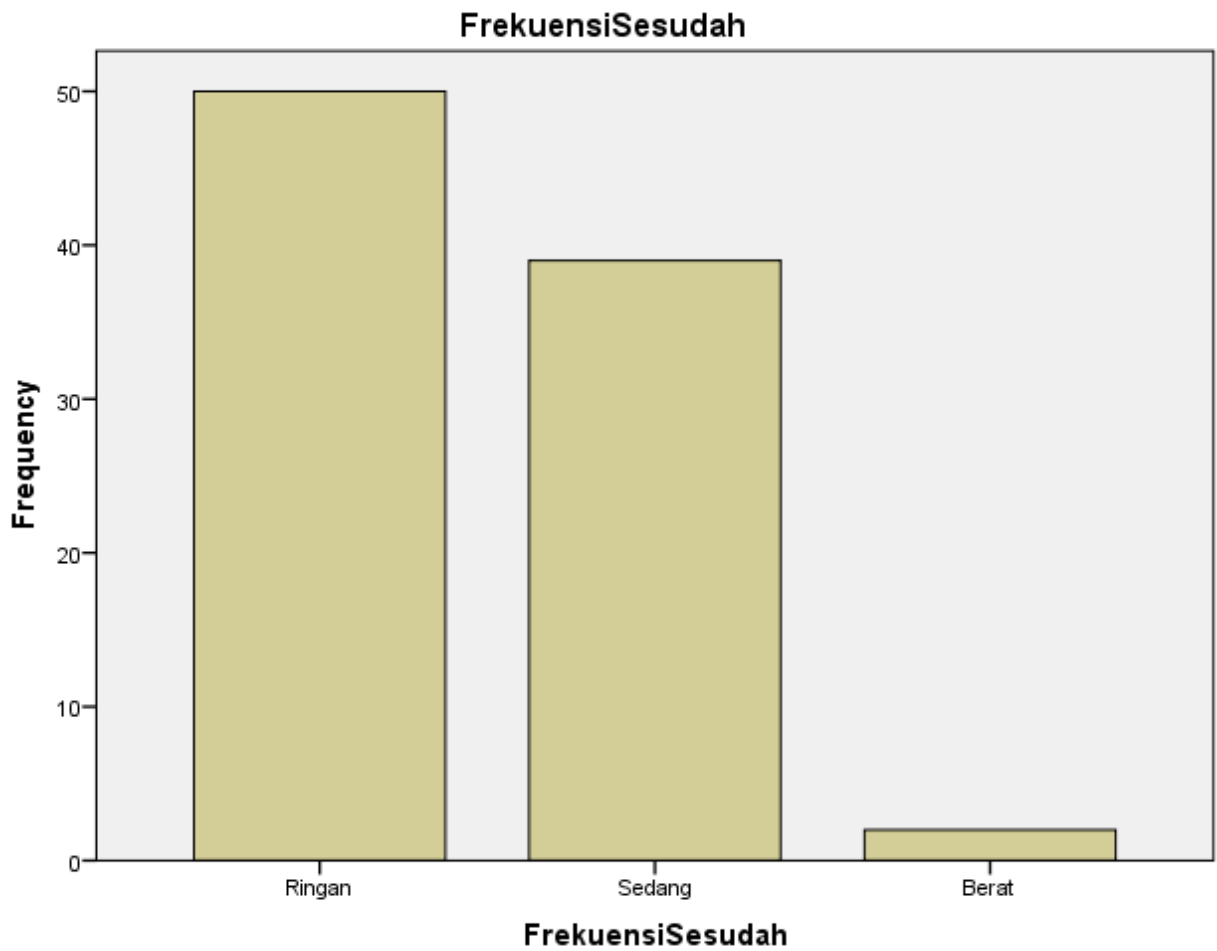
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	13	14.3	14.3	14.3
	Sedang	46	50.5	50.5	64.8
	Berat	32	35.2	35.2	100.0
	Total	91	100.0	100.0	

FrekuensiSesudah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	50	54.9	54.9	54.9
	Sedang	39	42.9	42.9	97.8
	Berat	2	2.2	2.2	100.0
	Total	91	100.0	100.0	

Bar Chart





Notes		
Output Created		
Comments		
Input	Data	
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	
	File	91
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all

Syntax		cases with valid data for the variable(s) used in that test. NPAR TESTS /WILCOXON=PreTest WITH PosTes (PAIRED) /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.015
	Elapsed Time	00:00:00.005
	Number of Cases Allowed ^a	112347

a. Based on availability of workspace memory.

Descriptives

Notes

Output Created		
Comments		
Input	Data	
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	91
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	All non-missing data are used.
Syntax		DESCRIPTIVES VARIABLES=PreTest PosTes /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
Resources	Processor Time	00:00:00.016
	Elapsed Time	00:00:00.001

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PreTest	91	14	37	27.93	6.026
PosTes	91	11	32	20.76	5.552
Valid N (listwise)	91				

Notes

Output Created		
Comments		
Input	Data	
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	91
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /WILCOXON=PreTest WITH PosTes (PAIRED) /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.000
	Elapsed Time	00:00:00.006
	Number of Cases Allowed ^a	112347

a. Based on availability of workspace memory.

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PosTes - PreTest	Negative Ranks	81 ^a	41.90	3393.50
	Positive Ranks	1 ^b	9.50	9.50
	Ties	9 ^c		
	Total	91		

a. PosTes < PreTest

b. PosTes > PreTest

c. PosTes = PreTest

Test Statistics ^b	
	PosTes - PreTest
Z	-7.828 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Explore

Notes		
Output Created		
Comments		
Input	Data	Master Tabel Terbaru.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	91
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for

Syntax	Cases Used		dependent variables are treated as missing. Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used. EXAMINE VARIABLES=FrekuensiSebelum FrekuensiSesudah /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /INTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
	Resources	Processor Time	00:00:00.686
		Elapsed Time	00:00:00.684

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
FrekuensiSebelum	91	100.0%	0	.0%	91	100.0%
FrekuensiSesudah	91	100.0%	0	.0%	91	100.0%

Descriptives

				Statistic	Std. Error
FrekuensiSebelum	Mean			2.21	.071
	95% Confidence Interval for				
	Mean				
		Lower Bound		2.07	
		Upper Bound		2.35	

	5% Trimmed Mean	2.23	
	Median	2.00	
	Variance	.456	
	Std. Deviation	.675	
	Minimum	1	
	Maximum	3	
	Range	2	
	Interquartile Range	1	
	Skewness	-.278	.253
	Kurtosis	-.795	.500
FrekuensiSesudah	Mean	1.47	.057
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.36
		Upper Bound	1.59
	5% Trimmed Mean	1.45	
	Median	1.00	
	Variance	.296	
	Std. Deviation	.544	
	Minimum	1	
	Maximum	3	
	Range	2	
	Interquartile Range	1	
	Skewness	.533	.253
	Kurtosis	-.886	.500

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
FrekuensiSebelum	.270	91	.000	.789	91	.000
FrekuensiSesudah	.357	91	.000	.687	91	.000

FrekuensiSebelum

Frequency	Stem & Leaf
-----------	-------------

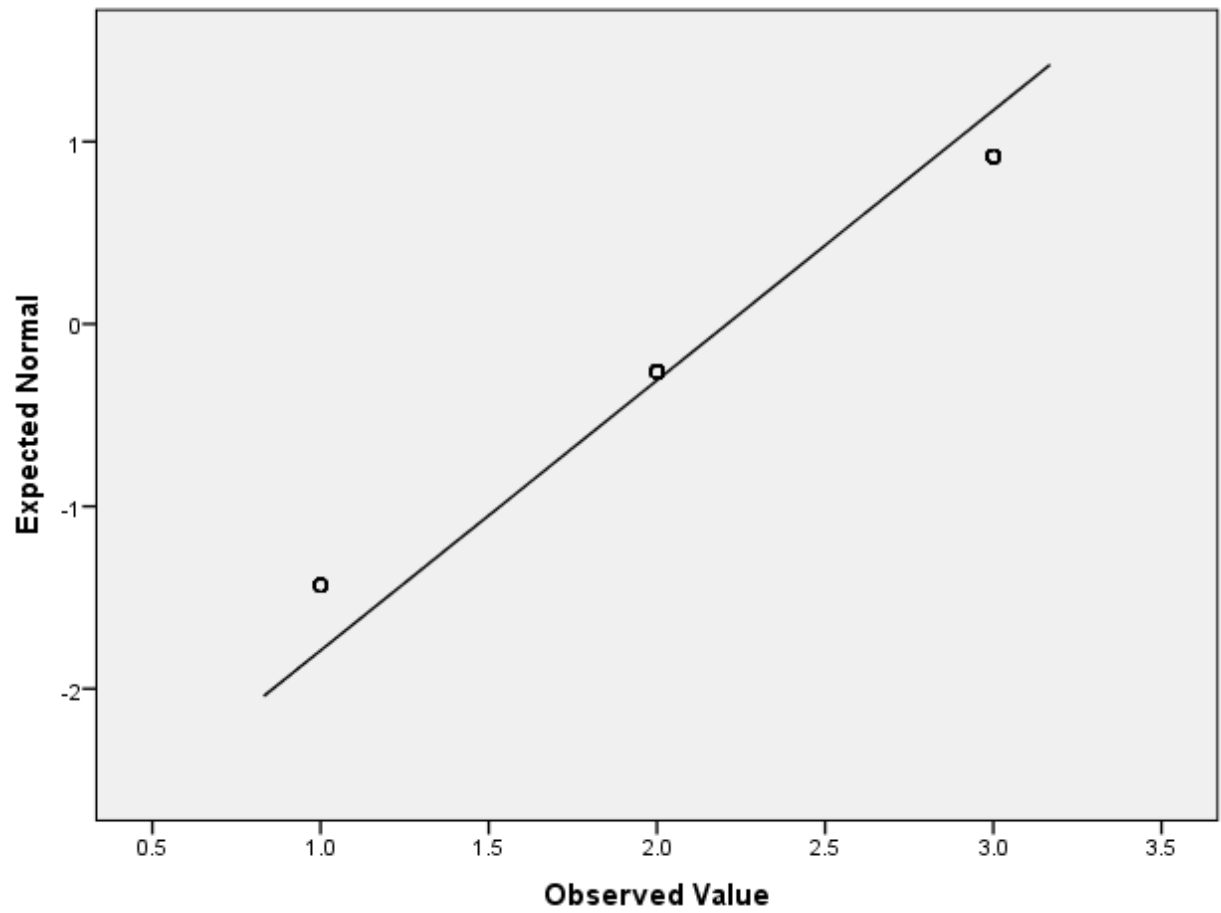
.00 1 .

.00 2 .

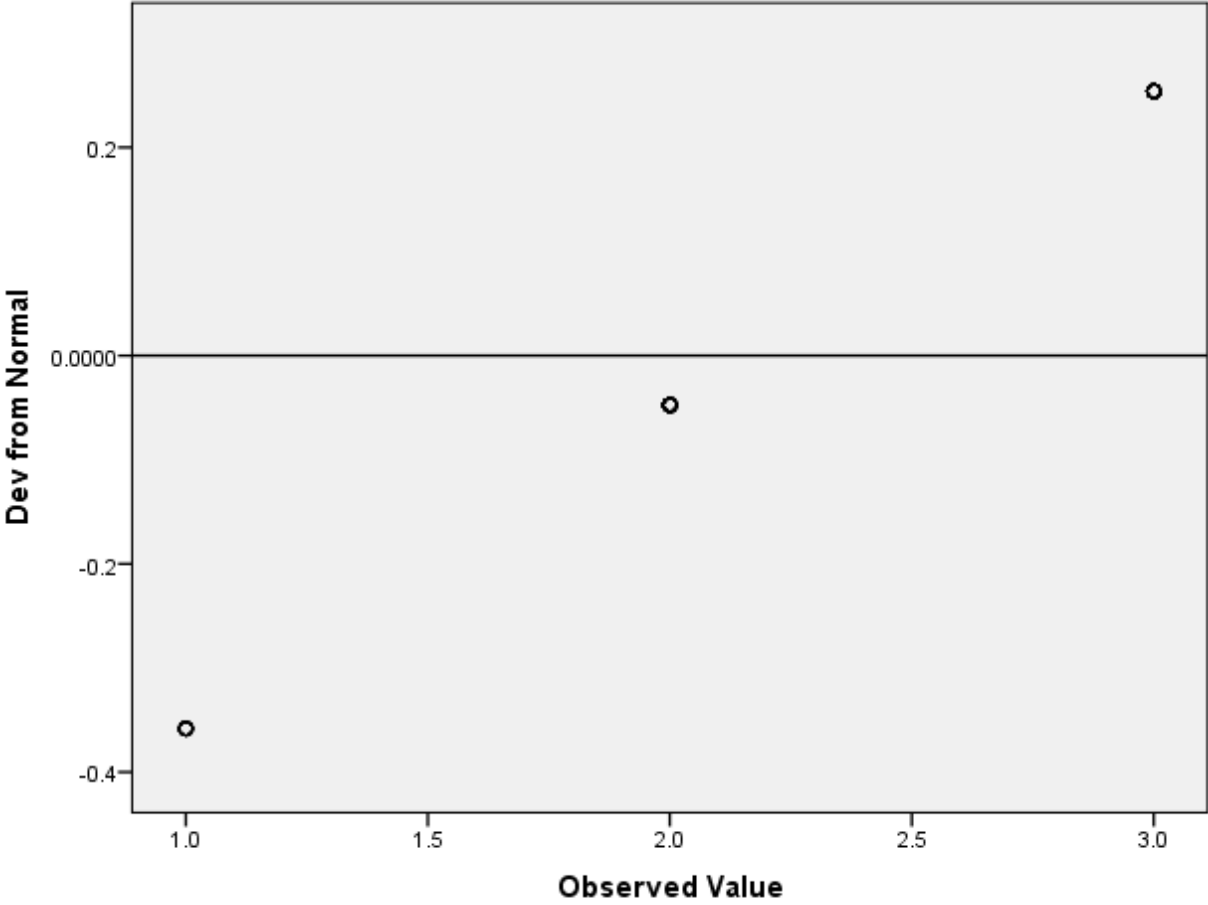
```
32.00      3 . 0000000000000000000000000000000000
```

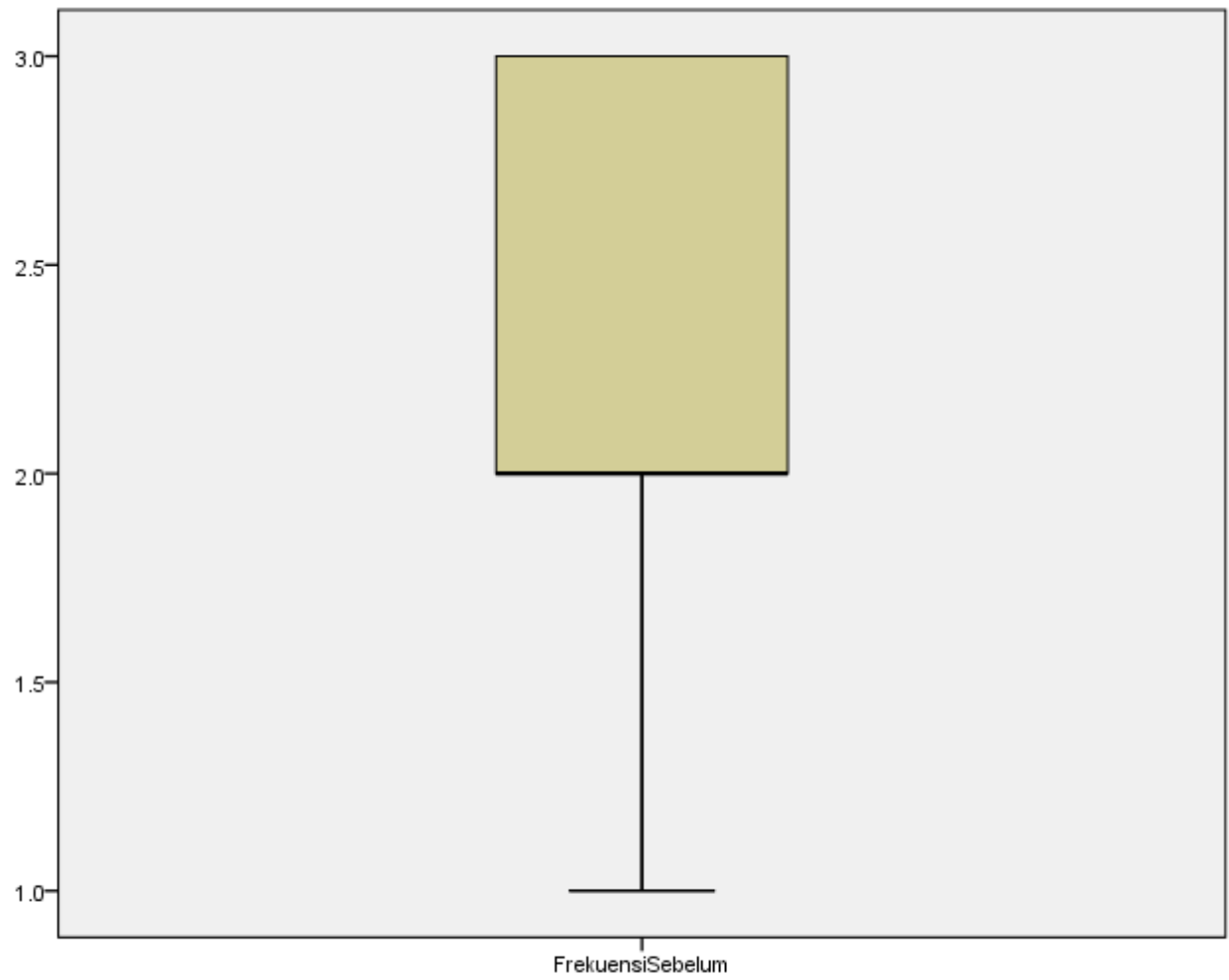
Each leaf: 1 case(s)

Normal Q-Q Plot of FrekuensiSebelum



Detrended Normal Q-Q Plot of FrekuensiSebelum





FrekuensiSesudah

Frekuensi Sesudah Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem & Leaf
1	1 0
1	1 1
1	1 2
1	1 3
1	1 4
1	1 5
1	1 6
1	1 7
1	1 8
1	1 9
1	2 0
1	2 1
1	2 2
1	2 3
1	2 4
1	2 5
1	2 6
1	2 7
1	2 8
1	2 9
1	3 0
1	3 1
1	3 2
1	3 3
1	3 4
1	3 5
1	3 6
1	3 7
1	3 8
1	3 9
1	4 0
1	4 1
1	4 2
1	4 3
1	4 4
1	4 5
1	4 6
1	4 7
1	4 8
1	4 9
1	5 0
1	5 1
1	5 2
1	5 3
1	5 4
1	5 5
1	5 6
1	5 7
1	5 8
1	5 9
1	6 0
1	6 1
1	6 2
1	6 3
1	6 4
1	6 5
1	6 6
1	6 7
1	6 8
1	6 9
1	7 0
1	7 1
1	7 2
1	7 3
1	7 4
1	7 5
1	7 6
1	7 7
1	7 8
1	7 9
1	8 0
1	8 1
1	8 2
1	8 3
1	8 4
1	8 5
1	8 6
1	8 7
1	8 8
1	8 9
1	9 0
1	9 1
1	9 2
1	9 3
1	9 4
1	9 5
1	9 6
1	9 7
1	9 8
1	9 9

50.00 1 . 000

.00 1 .

39.00 2 . 00

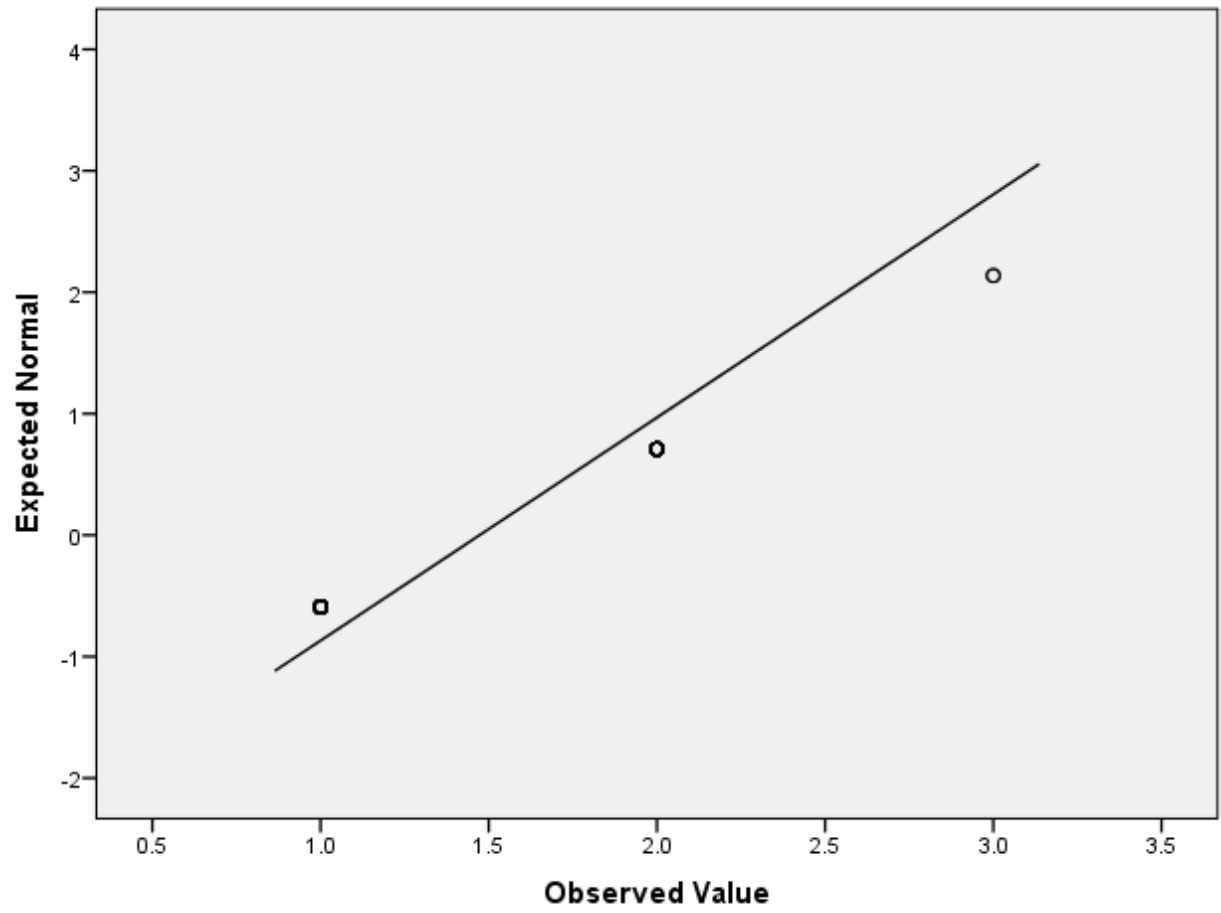
.00 2 .

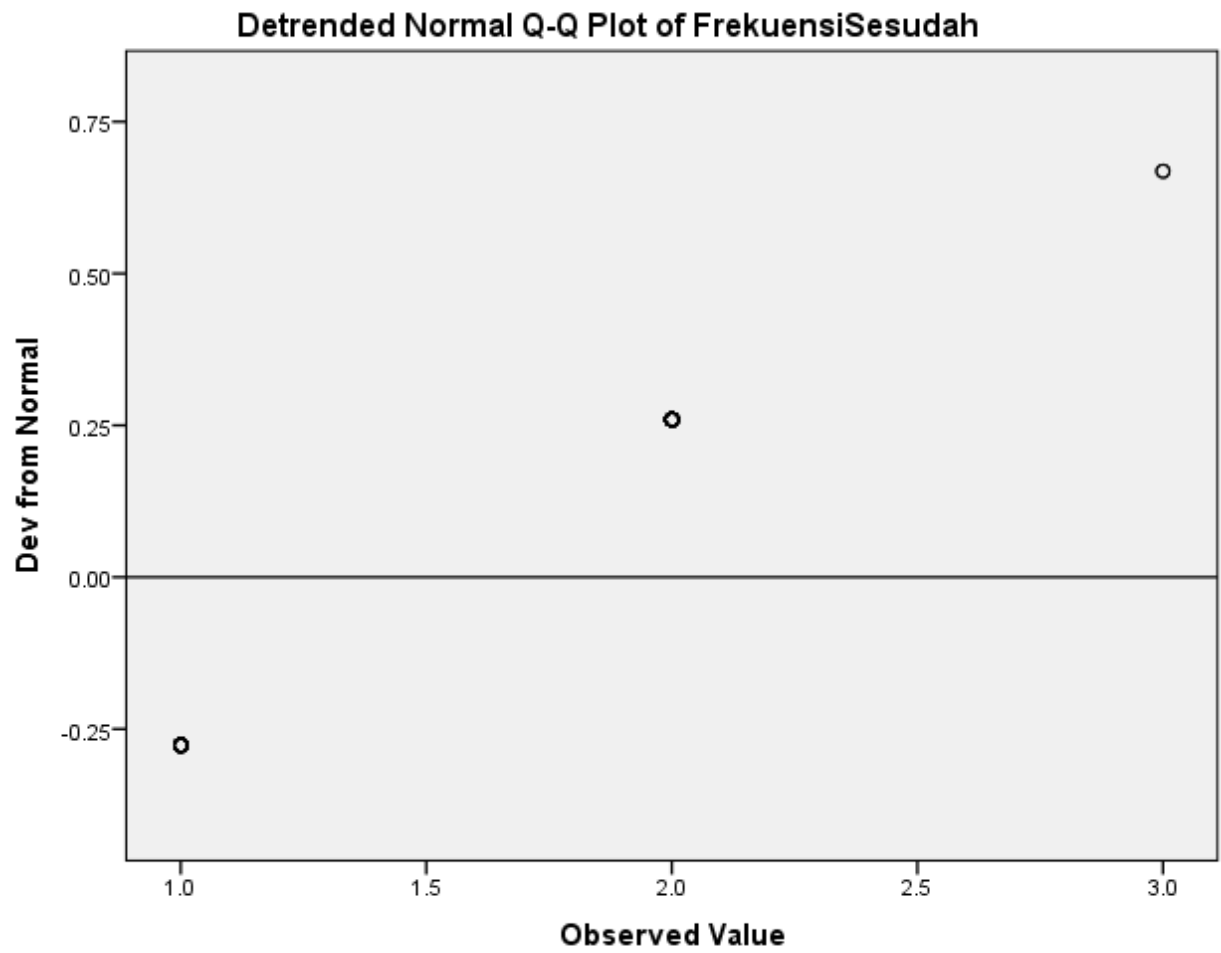
2.00 3 . 00

Stem width: 1

Each leaf: 1 case(s)

Normal Q-Q Plot of FrekuensiSesudah







No	Kode Responden	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Kategori
1	1	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	Berat
2	2	2	4	2	4	2	2	2	3	4	3	Sedang
3	3	2	2	3	2	4	4	4	4	4	2	Berat
4	4	2	2	3	4	3	4	4	2	4	2	Sedang
5	5	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	Berat
6	6	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	Berat
7	7	4	3	2	4	4	3	3	2	3	4	Berat
8	8	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	Berat
9	9	4	4	4	3	2	3	3	4	2	3	Berat
10	10	3	4	2	2	4	3	3	3	4	3	Berat
11	11	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	Berat
12	12	4	4	2	4	4	3	3	2	2	3	Berat
13	13	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	Sedang
14	14	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	Sedang
15	15	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	Berat
16	16	3	2	2	3	4	4	4	4	2	4	Berat
17	17	4	2	2	3	4	3	4	3	2	3	Sedang
18	18	4	2	3	2	4	3	4	4	3	3	Berat
19	19	2	3	3	2	4	4	4	2	3	4	Berat
20	20	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	Berat
21	21	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	Sedang
22	22	4	3	3	3	2	2	2	2	2	4	Sedang
23	23	4	2	4	3	4	3	4	4	3	2	Berat
24	24	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	Berat
25	25	2	4	2	3	4	2	4	4	3	2	Sedang
26	26	4	3	4	4	2	3	4	3	2	2	Berat
27	27	2	3	2	4	2	3	3	2	2	4	Sedang
28	28	2	4	2	3	2	2	4	4	4	3	Sedang
29	29	2	4	2	3	2	2	2	2	4	3	Sedang
30	30	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	Sedang
31	31	4	3	4	4	3	3	3	3	4	2	Berat
32	32	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	Berat
33	33	2	3	3	2	4	4	4	3	4	2	Berat
34	34	2	2	2	2	4	3	2	3	2	4	Sedang
35	35	2	3	4	3	2	4	4	3	4	4	Berat
36	36	2	4	2	2	2	3	2	2	4	3	Sedang

37	37	4	4	4	3	3	2	4	3	3	2	Berat
38	38	4	3	3	4	3	4	4	2	2	4	Berat
39	39	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	Berat
40	40	3	2	3	2	4	3	2	3	4	3	Sedang
41	41	3	3	3	4	3	2	3	2	2	4	Sedang
42	42	3	3	4	4	2	2	2	4	4	2	Sedang
43	43	3	2	2	4	4	4	4	3	4	3	Berat
44	44	3	4	3	2	2	4	3	2	4	4	Berat
45	45	4	4	4	4	2	2	3	2	4	4	Berat
46	46	2	3	3	2	4	4	3	2	4	4	Berat
47	47	4	4	3	3	2	4	2	2	2	4	Sedang
48	48	2	2	2	4	4	2	2	4	3	2	Sedang
49	49	2	4	3	4	3	2	3	3	2	3	Sedang
50	50	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	Berat
51	51	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	Berat
52	52	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	Berat
53	53	4	2	3	3	4	3	2	2	4	4	Berat
54	54	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	Berat
55	55	4	3	2	4	2	2	4	3	3	2	Sedang
56	56	4	2	3	4	4	2	4	3	4	2	Berat
57	57	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	Sedang
58	58	4	2	3	4	4	4	4	3	2	2	Berat
59	59	2	2	4	3	4	2	4	3	2	4	Sedang
60	60	2	4	4	3	2	4	3	3	2	3	Sedang
61	61	4	3	2	4	2	2	3	2	3	2	Sedang
62	62	4	4	2	2	2	2	3	2	3	4	Sedang
63	63	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	Sedang
64	64	3	3	2	2	4	3	3	2	3	2	Sedang
65	65	2	2	3	3	4	2	3	3	2	4	Sedang
66	66	2	2	4	2	4	2	2	2	3	4	Sedang
67	67	4	2	3	3	3	2	3	2	2	4	Sedang
68	68	3	2	3	2	3	3	4	2	4	3	Sedang
69	69	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	Berat
70	70	3	4	4	3	2	4	2	4	2	4	Berat
71	71	3	4	2	3	2	3	2	2	4	3	Sedang
72	72	2	4	2	4	4	4	2	2	3	4	Berat
73	73	3	3	2	4	4	2	3	2	2	3	Sedang
74	74	3	3	3	4	2	3	3	2	4	4	Berat
75	75	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	Sedang
76	76	3	2	2	4	4	2	2	2	4	4	Sedang

77	77	2	3	2	4	2	3	3	2	3	4	Sedang
78	78	2	4	3	2	2	4	2	3	4	4	Sedang
79	79	2	4	3	3	3	2	2	2	3	2	Sedang
80	80	2	2	2	4	4	2	2	3	2	3	Sedang
81	81	4	4	4	3	2	2	4	2	3	4	Berat
82	82	4	2	4	3	2	4	4	2	4	3	Berat
83	83	2	3	4	4	4	2	3	3	4	3	Berat
84	84	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	Berat
85	85	4	2	3	2	2	4	2	2	4	3	Sedang
86	86	3	2	3	3	3	2	2	2	4	4	Sedang
87	87	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	Sedang
88	88	4	4	4	2	2	4	2	2	4	2	Sedang
89	89	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	Sedang
90	90	2	2	3	3	3	4	2	3	2	2	Sedang
91	91	4	3	4	3	2	4	3	2	3	4	Berat