KAMPUS AKADEMIK PUBLISING
Jurnal Sains Student Research (JSSR)
Vol.4, No.6 Desember 2026
e-ISSN: 3025-9851, p-ISSN : 3025-986X, Hal 570-579
DOI : https://doi.org/10.61722/jssr.v4i6.12974

PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DI SMK ADVENT AIR BERSIH MEDAN

Sadarman Zendrato[1*], Harsudianto Silaen[2], Muhammad Taufik Daniel Hasibuan[3]
[1]Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh
[2]Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh
[3]Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh
*Penulis Korespondensi: sadarmanzendrato23@gmail.com

Abstract. *Background: Stress is an individual's adaptive response to pressures faced in life. Adolescents tend to experience stress due to academic demands, social problems, and environmental factors. If not handled properly, stress can have a negative impact on mental and physical health. Laughter therapy is one of the non-pharmacological methods that has been proven effective in reducing stress levels. Objective: This study aims to analyze the effect of laughter therapy on reducing stress levels in adolescents at SMK Advent Air Bersih Medan. Method: This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The research sample consisted of 40 students who were experiencing stress, selected using the total sampling method. The intervention in the form of laughter therapy was given in two sessions with a duration of 5-10 minutes each. Measurement of stress levels was carried out before and after the intervention using the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire. Data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test to determine the difference in stress levels before and after laughter therapy. Results: The results of the analysis showed a significant difference in stress levels before and after laughter therapy ($p < 0.05$). The average stress score of respondents decreased after the intervention, which shows the effectiveness of laughter therapy in reducing stress in adolescents. Conclusion: Laughter therapy has been proven effective in reducing stress levels in adolescents. Therefore, this therapy can be used as an alternative method in stress management, both in the school environment and in everyday life.*

Keywords: *Adolescents; Laughter Therapy; Stres*.

Abstrak. Latar Belakang: Stres merupakan respons adaptif individu terhadap tekanan yang dihadapi dalam kehidupan. Remaja cenderung mengalami stres akibat tuntutan akademik, permasalahan sosial, serta faktor lingkungan. Jika tidak ditangani dengan baik, stres dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Terapi tertawa merupakan salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Advent Air Bersih Medan. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 40 siswa yang mengalami stres, dipilih dengan metode total sampling. Intervensi berupa terapi tertawa diberikan dalam dua sesi dengan durasi masing-masing 5-10 menit. Pengukuran tingkat stres dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi tertawa. Hasil: Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa ($p < 0,05$). Rata-rata skor stres responden mengalami penurunan setelah intervensi, yang menunjukkan efektivitas terapi tertawa dalam mengurangi stres pada remaja. Kesimpulan: Terapi tertawa terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada remaja. Oleh karena itu, terapi ini dapat dijadikan salah satu metode alternatif dalam manajemen stres, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Stres; Terapi Tertawa; Remaja

Naskah Masuk:01 Oktober 2026; Revisi: 02 Oktober 2026; Diterima: 04 Oktober 2026; Terbit: 08 Oktober 2026

1. LATAR BELAKANG

Stres merupakan bentuk adaptasi yang dialami seseorang ketika keadaan tidak berjalan sesuai harapan. Pada remaja, stres umumnya dipicu oleh tekanan akademik, masalah keluarga, konflik dengan teman sebaya, kegagalan mencapai tujuan, tuntutan orang tua, serta ekspektasi pribadi, yang dapat berdampak secara psikologis maupun fisik (Sari et al., 2023). (WHO, 2023) menyebutkan bahwa remaja dapat mengalami stres akademik disertai tingkat depresi yang lebih tinggi, dan hal ini diperkuat oleh survei nasional terhadap 200.000 mahasiswa baru dari lebih dari 400 perguruan tinggi (Nurwela & Israfil, 2022). Di Indonesia, sekitar 6,1% penduduk berusia di atas 15 tahun, atau sekitar 14 juta orang, mengalami gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan (Kemenkes RI, 2022). Remaja merupakan kelompok yang besar, yaitu sekitar 18% dari populasi dunia dengan 1,2 miliar remaja berusia 10-19 tahun (WHO, 2023), sedangkan di Indonesia jumlah remaja usia 10-19 tahun mencapai 44,25 juta jiwa.

Stres yang berkepanjangan sangat berdampak pada remaja karena pola pikir yang belum matang dan emosi yang masih labil, sehingga remaja rentan terhadap perilaku negatif seperti mencuri, tawuran, mengonsumsi alkohol, hingga menggunakan narkoba (Syafiina & Purnomosidi, 2025). Survei Youth Risk Survey nasional menunjukkan bahwa 8,5% remaja pernah melakukan percobaan bunuh diri, 29% merasa sedih dan putus asa, serta 45% mengonsumsi alkohol, sehingga kesehatan fisik dan mental remaja berisiko jika dampak tersebut tidak segera diatasi (Lestari & Setyoningrum, 2024). Stres juga berkaitan erat dengan kecemasan dan depresi, sebagaimana ditunjukkan oleh swaperiksa terhadap 4.010 responden yang menemukan 64,8% mengalami cemas, 61,5% mengalami depresi, dan 74,8% mengalami trauma, dengan gejala berupa pusing, tangan berkeringat, mulut kering, panik, takut, dan bingung (Harsitantia, 2023). Selain itu, pola asuh orang tua turut memengaruhi kondisi ini, terutama ketika orang tua terlalu menekan anak, misalnya dengan membandingkannya dengan anak lain (Rachmaniya & Rahayu, 2019).

Upaya mengelola stres menjadi penting karena siswa yang memperoleh intervensi kesehatan mental terbukti mengalami penurunan risiko masalah kesehatan mental (Putri, 2025). Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah terapi tawa. Tertawa merupakan respons fisiologis terhadap suatu stimulus yang melibatkan gerakan dan produksi suara, sehingga otot-otot di seluruh tubuh berkontraksi dan menyebar dari wajah melalui sistem

pernapasan (Fitria & Putri, 2021). Terapi tawa dipandang sebagai intervensi nonfarmakologis utama dengan pendekatan universal untuk mengurangi stres dan kecemasan, serta telah lama digunakan untuk memengaruhi perilaku kognitif dan membangun hubungan fisik, psikologis, dan sosial yang sehat. Terapi ini juga membantu menghilangkan stres dan rasa sakit, meningkatkan kesejahteraan, serta membentuk dan memelihara emosi positif. Selain itu, terapi tawa membantu individu mencapai kondisi rileks, melancarkan aliran darah, mencegah beberapa penyakit, dan mengurangi stres secara natural.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas stres pada remaja dan manfaat terapi tawa, sebagian besar kajian tersebut masih bersifat umum dan belum secara spesifik menguji efektivitas terapi tawa pada remaja di lingkungan sekolah menengah kejuruan. Berdasarkan survei dan wawancara awal yang dilakukan peneliti, siswa SMK Advent masih mengalami stres akibat banyaknya tugas, masalah pribadi, dan kecemasan. Kondisi ini menunjukkan urgensi penelitian, sebab stres pada remaja perlu dicegah dan diatasi secara cepat dan tanggap agar tidak berkembang menjadi masalah yang membahayakan. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan terapi tawa sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan tingkat stres pada siswa SMK Advent Air Bersih Medan, yang belum pernah diteliti pada populasi dan lokasi tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh terapi tawa terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Advent Air Bersih Medan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres remaja sebelum dan sesudah diberikan terapi tawa, sehingga diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang praktis dan mudah diterapkan dalam upaya manajemen stres pada remaja di lingkungan sekolah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen tipe one group pretest-posttest tanpa kelompok pembanding, dengan model O1 → X → O2, yaitu O1 adalah pengukuran tingkat stres sebelum intervensi, X adalah pemberian terapi tertawa, dan O2 adalah pengukuran tingkat stres sesudah intervensi. Penelitian dilaksanakan di SMK Advent Air Bersih Medan pada Januari hingga Februari 2025. Populasi adalah seluruh siswa jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) sebanyak 40

siswa, dan karena jumlahnya kurang dari 100, seluruh populasi dijadikan sampel dengan teknik total sampling (Arikunto, 2021; Sugiyono, 2020), sehingga sampel berjumlah 40 responden.

Data dikumpulkan melalui kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) yang mengukur tingkat stres dalam kategori ringan (skor 1-13), sedang (14-26), dan berat (>26) dengan skala ordinal, serta data identitas responden berupa nama, usia, dan jenis kelamin. Terapi tertawa diberikan sesuai standar operasional prosedur (SOP). Data diolah melalui tahapan editing, coding, scoring, data entry, cleaning, dan tabulating. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat stres sebelum serta sesudah intervensi, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon signed rank test dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$; jika $p < 0,05$ maka terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres remaja.

3. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase %
1. Umur		
15-16 Tahun	15	38%
17-18 Tahun	15	38%
19-20 Tahun	10	25%
Total	**40**	**100%**
2. Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	45%
Perempuan	22	55%
Total	**40**	**100%**
3. Kelas		
Kelas 10	15	38%
Kelas 11	15	38%
Kelas 12	10	25%
Total	**40**	**100%**

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa mayoritas kelompok umur responden 15-16 tahun sebanyak 15 orang (38%), kelompok umur responden 17-18 tahun sebanyak 15 orang (38%), kelompok umur 19-20 tahun sebanyak 10 orang (25%). Mayoritas dengan jenis kelamin Responden Laki - Laki Sebanyak 18 orang (45%), dan responden perempuan sebanyak 22 orang (55%). Mayoritas tingkat Kelas

responden Kelas 10 sebanyak15 orang (38%), Kelas 11 Sebanyak 15 orang (38%), Kelas 12 sebanyak 10 orang (25%).

Tabel 2. Tingkat Stress Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Tertawa

Variabel Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	Frenkuensi (f)	Persentase (%)	Frenkuensi (f)	Persentase (%)
Stres Ringan	13	41,0%	26	65.0%
Stres Sedang	27	59,0%	14	35,0%
Stres Berat	0	0%	0	0%
Total	40	100%	40	100%

Berdasarkan tabel 2. diatas responden yang memiliki tingkat Stres di *Pre-test* memiliki Stres Ringan 13 orang responden (40,0%), Stres Sedang 27 orang responden (59.0%), dan Stres Berat 0 orang responden (0%) dan setelah *Post-test* memiliki Stres Ringan 26 orang responden (65.0%), Stres Sedang 11 orang responden (35.0 %), Stres Berat 0 Orang responden (0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Terapi Tertawa

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sebelum (Pre Test)	1.83	40	.675	.107
Sesudah (Post Test)	1.43	40	.636	.101

Berdasarkan tabel 3. di peroleh rata-rata (mean) Tingkat Stress sebelum intervensi yaitu sebesar 1.83. sedangkan rata rata Mean Tingkat Stress sesudah Intervensi yaitu 1.43.

Tabel 4. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Di SMK Advent Air Bersih Medan

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	17[a]	9.50	161.50
	Positive Ranks	1[b]	9.50	9.50
	Ties	22[c]		
	Total	40		

Test Statistics[a]

	Sesudah-sebelum

Z	3.771[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Sumber : Data di olah Peneliti 2025

Table 4.1.3 berdasarkan hasil uji wilcoxson menunjukan hasil bahwa *p value* sebesar 0.000 (<0,05). Ditemukan pada tabel diatas bahwa *Negative Ranks* Memiliki *Mean Rank* skor 9.50 dan *Sum of ranks* memiliki Skor .161.50. sedamgkan *Positve Ranks* Memiliki *Mean Ranks* 9.50 dan *Sum of ranks* 9.50 dan *Ties* 22, sehingga dalam data tersebut dapat disimpulkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan Terapi tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja di SMK Advent Air Bersih Medan.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Advent Air Bersih Medan. Responden berjumlah 40 siswa dengan usia terbanyak 15-16 tahun dan 17-18 tahun (masing-masing 15 responden; 37,5%), disusul usia 19-20 tahun sebanyak 10 responden (25%). Responden perempuan sebanyak 22 orang (55%) dan laki-laki 18 orang (45%), dengan sebaran kelas 10 dan 11 masing-masing 15 orang (37,5%) serta kelas 12 sebanyak 10 orang (25%). Hasil utama menunjukkan penurunan tingkat stres yang bermakna setelah intervensi, dengan nilai p = 0,000 (< 0,05) pada uji Wilcoxon signed rank test.

Dari sisi usia, peneliti berpendapat bahwa usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Remaja cenderung rawan mengalami stres karena emosinya yang kuat, tetapi seiring perkembangan dari remaja awal menuju remaja akhir, perilaku emosional membaik dan kemampuan mengontrol stres meningkat sehingga stres yang berkelanjutan dapat dicegah. Karena sebagian besar responden berada pada rentang remaja pertengahan, kelompok ini masih berada pada fase peralihan dalam mengelola emosi sehingga tepat dijadikan sasaran intervensi pengendalian stres.

Dari sisi jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Hal ini relevan dengan penelitian Handayani yang menunjukkan bahwa stres lebih banyak dialami perempuan dibandingkan laki-laki. Perbedaan tersebut dipengaruhi hormon CRF

(corticotropin releasing factor), yang pada perempuan terikat lebih erat dengan protein stres di sel-sel otak sehingga perempuan lebih sensitif terhadap dampak perubahan hormon tersebut. Pada laki-laki, otak dapat mengurangi kadar protein yang mengikat hormon sehingga dampaknya terhadap stres menjadi lebih kecil.

Sebelum diberikan terapi tertawa, 13 responden (32,5%) berada pada stres ringan dan 27 responden (67,5%) pada stres sedang, tanpa responden dengan stres berat. Setelah intervensi, responden dengan stres ringan meningkat menjadi 26 orang (65%) dan stres sedang menurun menjadi 14 orang (35%), sementara stres berat tetap tidak ditemukan. Pergeseran distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami perbaikan tingkat stres. Terapi tertawa sendiri merupakan terapi yang dapat membawa kebahagiaan dalam hati melalui suara tawa dan seringai yang menghiasi wajah, memberi sensasi hati yang bebas dan ceria, serta melancarkan aliran darah yang dapat menahan berbagai penyakit (Hindriyastuti et al., 2023).

Menurut peneliti, pengaruh terapi tertawa tersebut berkaitan dengan penurunan sekresi hormon epinefrin dan kortisol yang dihasilkan ketika seseorang mengalami stres. Saat seseorang bahagia atau tertawa, hipotalamus memproduksi hormon endorfin yang berfungsi mengurangi rasa sakit dan meningkatkan sistem imun. Tertawa juga merupakan respons fisiologis terhadap suatu stimulus yang terdiri dari serangkaian gerakan dan produksi suara; ketika tertawa terbahak-bahak, otot-otot di seluruh tubuh berkontraksi dan menyebar dari wajah melalui sistem pernapasan ke seluruh tubuh (Fitria & Putri, 2021). Terapi tawa juga dipandang sebagai intervensi nonfarmakologis utama dengan pendekatan universal untuk mengurangi stres dan kecemasan, serta telah lama digunakan untuk memengaruhi perilaku kognitif dan membangun hubungan fisik, psikologis, dan sosial yang sehat (Karo et al., 2021). Selain itu, terapi tawa merupakan bentuk komunikasi yang membangkitkan tawa, senyum, dan perasaan menyenangkan serta memungkinkan terjadinya interaksi (Anggarawati et al., 2021).

Uji Wilcoxon menghasilkan p-value 0,000 (< 0,05) dengan nilai Z sebesar 3,771, sehingga terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres pada remaja. Hasil ini sejalan dengan (Hindriyastuti et al., 2023) yang menyatakan bahwa terapi tertawa dapat membawa kebahagiaan dalam hati melalui suara tawa, dan dengan Mikhaline et al. (2019) yang membuktikan bahwa terapi tertawa dapat mengurangi

depresi dengan perbedaan skor yang besar sebelum dan sesudah intervensi. (Karo et al., 2021)juga memperoleh hasil Wilcoxon signed rank test sebesar -2,598 dengan signifikansi 0,009 (< 0,05), yang menunjukkan penurunan tingkat depresi sedang akibat terapi tertawa. Penelitian-penelitian tersebut memperkuat bahwa terapi tertawa bermanfaat bagi kondisi psikologis, termasuk stres.

(Anggarawati et al., 2021) mengungkapkan bahwa terapi tawa memberi manfaat bagi aspek fisiologis maupun psikologis, karena aktivitas tertawa membantu pelepasan hormon stres seperti kortisol dan epinefrin, sekaligus menghasilkan endorfin yang menciptakan suasana hati positif. Dengan demikian, terapi tawa dapat membantu meningkatkan imunitas dan menjaga kestabilan kesehatan fisik, sehingga stres tidak berlanjut pada penyakit atau gangguan proses perkembangan. Perlu dicatat bahwa penelitian ini tidak berfokus pada penurunan stres yang permanen, melainkan stres yang bersifat simtomatik atau berupa gejala.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu. (Fitria & Putri, 2021) menemukan bahwa terapi tertawa menurunkan tingkat stres akademik pada remaja yang menjalani pembelajaran daring pada masa pandemi, dan (Pratama & Burhanto, 2018) memperoleh nilai p = 0,000 yang menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah terapi tertawa. (Hindriyastuti et al., 2023) melaporkan pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan stres pada mahasiswa akhir S1 keperawatan di STIKES Cendekia Utama Kudus (paired t-test, p = 0,000), serta (Kora et al., 2022) menemukan penurunan skor Perceived Stress Scale (PSS) pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak (paired t-test, p = 0,000). Hasil ini juga sesuai dengan pernyataan Bennet dan Langacher bahwa terapi tawa melibatkan reaksi fisiologis pada otot wajah dan organ dalam tubuh, berpengaruh pada kesehatan mental, dan terbukti memperbaiki suasana hati dalam konteks sosial.

Implikasi penelitian ini, secara praktis, menunjukkan bahwa terapi tertawa dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan oleh pihak sekolah, guru bimbingan konseling, maupun tenaga kesehatan dalam upaya manajemen stres remaja, misalnya melalui kegiatan rutin di sekolah. Secara teoretis, hasil ini memperkuat bukti bahwa terapi tertawa efektif menurunkan stres melalui mekanisme penurunan hormon stres dan peningkatan endorfin. Namun, karena penelitian

menggunakan desain satu kelompok tanpa pembanding dengan sampel terbatas pada satu sekolah, generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati, dan penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, sampel yang lebih besar, serta pengukuran tindak lanjut untuk menilai efek jangka panjang..

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi tertawa berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Advent Air Bersih Medan. Sebelum intervensi, 13 responden (32,5%) mengalami stres ringan dan 27 responden (67,5%) stres sedang, sedangkan setelah intervensi stres ringan meningkat menjadi 26 responden (65%) dan stres sedang menurun menjadi 14 responden (35%), tanpa responden dengan stres berat pada kedua pengukuran. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai p = 0,000 (< 0,05) sehingga hipotesis alternatif diterima. Mengingat penelitian ini menggunakan satu kelompok tanpa pembanding dengan sampel terbatas pada satu sekolah, kesimpulan ini belum dapat digeneralisasikan ke populasi remaja yang lebih luas.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, pihak sekolah dan guru bimbingan konseling disarankan mempertimbangkan terapi tertawa sebagai salah satu alternatif nonfarmakologis yang sederhana untuk membantu siswa mengelola stres, dan siswa dapat menerapkannya secara mandiri sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental. Keterbatasan penelitian ini meliputi tidak adanya kelompok kontrol, jumlah sampel yang kecil, dan belum adanya pengukuran tindak lanjut untuk menilai efek jangka panjang. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain dengan kelompok kontrol, sampel yang lebih besar dan beragam, serta pengukuran lanjutan agar efektivitas terapi tertawa dapat dibuktikan lebih kuat.

DAFTAR REFERENSI

Anggarawati, T., Lestari, D. T., Ananda, E. W., & Selviana, D. (2021). Efektifitas Terapi Expressive Writing Dengan Terapi Tertawa Untuk Menurunkan Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: The Effectiveness Of Expressive Writing Therapy With Laughter Therapy To Reduce Stress In Final Level Students. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, *6*(2), 54–60.

Fitria, A. Z. N., & Putri, N. A. P. (2021). Efektivitas Terapi Tawa dalam Menurunkan Stres Akademik Remaja Terdampak Pandemi di Surabaya. *Jurnal Psikologi TALENTA*, *7*(1), 90–101.

Harsitantia, R. (2023). Pengaruh Lama Penggunaan Gadjet Dengan Tingkat Stress

Remaja. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, *1*(2), 33–37.

Hindriyastuti, S., Arsy, G. R., Wulan, E. S., & Fachrunnisa, M. N. (2023). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cendekia Utama Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, *10*(1).

Karo, M. B., Pakpahan, R. E., Ginting, A. A. Y., Simorangkir, L., Novitarum, L., Perangin-angin, I. H., & Sinurat, S. (2021). Pendampingan Laughther Therapy Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kecemasan Di Asrama Santa Agnes Medan. *Konferensi Nasional Pengabdian Masyarakat (KOPEMAS)*, *2*(1).

Kemenkes RI. (2022). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).

Kora, F. T., Khoeriyah, S. M., & Monika, R. (2022). Implementasi manajemen stres pada kelompok mahasiswa paska pandemi COVID-19. *Bhakti Sabha Nusantara*, *1*(2), 26–32.

Lestari, P., & Setyoningrum, U. (2024). Screening dan manajemen stres sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, *6*(1), 23–29.

Nurwela, T. S., & Israfil, I. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja; Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *10*(4), 697–704.

Pratama, R. A., & Burhanto, B. (2018). *Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Tingkatan Stres Psikologi dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa Keperawatan Semester 7 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*.

Putri, M. S. (2025). Pentingnya bimbingan dan konseling dalam menunjang kesehatan mental siswa. *Jurnal Pendidikan Widyaswara Indonesia*, *1*(2), 173–177.

Rachmaniya, A. S., & Rahayu, S. A. (2019). Hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan psikosomatis pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *9*(1), 45–53.

Sari, M. P. H., Qiptiah, P. M., & Riyani, R. Y. (2023). Analisis manajemen stres di kalangan remaja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, *1*(1), 1–6.

Syafiina, A. M., & Purnomosidi, F. (2025). Sosialisasi Regulasi Emosi pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Surakarta. *ARDHI: Jurnal Pengabdian Dalam Negri*, *3*(1), 61–67.

WHO. (2023). *WHO health workforce support and safeguards list 2023*. World Health Organization.