PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.2, No.5, Agustus 2023

Efektivitas Tayangan Humor Dalam Menurunkan Stres Pada Masa Rehabilitasi Bagi Penyalahguna Narkoba Di Rutan Makassar

Agni Imaniah Rahmah[1], Sitti Murdiana[2]
[1,2]Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar
E-mail: agniimaniahr@gmail.com[1], st.murdiana@unm.ac.id[2]

Article History:
Received: 01 Juni 2023
Revised: 05 Juni 2023
Accepted: 08 Juni 2023

Keywords: *Impressions of Humor, Rehabilitation, Stress*

Abstract: *The purpose of this study was to determine the effectiveness of humor in reducing stress during the rehabilitation period for drug abusers in the Makassar Detention Center. This research is using experimental method. Participants in this study were 18 drug abusers undergoing rehabilitation at the Makassar Detention Center and divided into 2 groups, 9 experimental groups and 9 control groups. The experimental design in this study was a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The data analysis technique used the Wilcoxon signed-rank test. The analysis test showed a significant result of p = 0.012 (p <0.05) which indicated that there was a significant difference between the experimental group and the control group. The results of hypothesis testing in this study stated that giving treatment in the form of humor shows was effective in reducing stress for drug abusers undergoing rehabilitation at the Makassar Detention Center.*

PENDAHULUAN

Saat ini banyak terjadi fenomena penyalahgunaan narkoba di kalangan masyarakat Indonesia. Penyalahgunaan narkoba merupakan masalah serius yang akan berdampak pada kehidupan diri sendiri dan lingkungan sekitar jika tidak segera diatasi. Eskasnanda (2014) mengemukakan bahwa penggunaan narkoba secara asal-asalan tanpa pengawasan sangat berbahaya karena dapat menimbulkan kecanduan yang dapat merusak masa depan.

Zubaidah (2011) mengemukakan bahwa penggunaan narkoba dalam jangka panjang dan dosis tinggi akan mengakibatkan ketergantungan yang dapat menimbulkan perubahan perilaku, seperti adanya kecenderungan melakukan tindak kriminal, mengalami penurunan keinginan untuk belajar atau bekerja, serta dapat menimbulkan penyakit kronis hepatitis, HIV dan AIDS. Penggunaan narkoba akan berdampak bagi kondisi psikis, yaitu mengakibatkan ceroboh dan lamban dalam bekerja, tegang, gelisah, tidak percaya diri, penuh kecurigaan, apatis, tingkah laku brutal, sulit berkonsentrasi, tertekan, merasa tidak aman, mudah kesal, cenderung menyakiti diri dan bahkan muncul keinginan untuk bunuh diri (Anggreni, 2015).

Pemerintah Republik Indonesia saat ini telah mengeluarkan kebijkan dan beberapa langkah akibat besarnya dampak negatif narkoba pada kelangsungan hidup, salah satunya dengan rehabilitasi. Laksana (2015) mengemukakan bahwa rehabilitasi merupakan proses pemulihan bagi para penyalahguna narkoba agar kembali sehat secara fisik, psikologis, sosial, dan spiritual, serta

diharapkan mampu kembali bersosialisasi dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik. Ziqri, Maulina, Handayani, Samion, dan Siregar (2020) mengemukakan bahwa masuknya penyalahguna narkoba ke balai rehabilitasi juga memberikan dampak terhadap aspek penyesuaian diri dan memunculkan perasaan tidak nyaman hingga menimbulkan stres pada masa rehabilitasi bagi penyalahguna narkoba.

Penyalahguna narkoba yang mengalami stres dan merasa tertekan atas hal yang dihadapinya selama masa rehabilitasi akan sulit dalam mencapai kesembuhan bagi dirinya untuk berhenti menggunakan narkoba (Prayudi, 2019). Nawangsih dan Sari (2016) mengemukakan bahwa stres dan tekanan yang dialami penyalahguna narkoba saat menjalani rehabilitasi dapat menimbulkan keinginan untuk melarikan diri dan berhenti menjalani rehabilitasi. Stres yang dialami penyalahguna narkoba pada masa rehabilitasi dapat menimbulkan dampak negatif pada perilaku, kognitif, dan fisiologis.

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan peneliti pada 50 penyalahguna narkoba menunjukkan bahwa 36 partisipan (72%) merasa jenuh dan bosan. Sebanyak 14 partisipan (28%) merasa tertekan. Sebanyak 47 partisipan (89%) mengalami kesulitan tidur dimalam hari. Kemudian, stresor yang dialami 10 partisipan (20%) perasaan yang sering cemas, dan takut terhadap stigma masyarakat ketika partisipan keluar dari Rutan. Dan, 24 partisipan (48%) merasa mudah marah dan tersinggung. Serta, 16 partisipan (32%) sering merasa gelisah.

Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres. Salah satunya adalah dengan mengembangkan humor. Martin (2007) mengemukakan bahwa humor merupakan sesuatu sikap atau tindakan yang memunculkan hiburan, kelucuan, kegembiraan dan kesenangan. Humor dapat meredakan ketegangan, mengatur emosi, dan mengatasi stres. Humor dapat membangkitkan respons emosional yang menyenangkan. Ariana (2005) melakukan penelitian pada sejumlah mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dan menemukan bahwa humor memiliki manfat, yaitu dapat memunculkan kenyamanan, rileks, dan menghilangkan kebosanan. Choiruna, Erlyani, dan Agustina (2013) melakukan penelitian kepada mahasiswa FK Unlam dan menemukan hasil bahwa terdapat pengaruh penayangan film kartun komedi terhadap tingkat kecemasan sebelum OSCE pada mahasiswa FK, dimana terjadi penurunan tingkat kecemasan.

Deliyani, Marlina, dan Mahajudin (2015) mengemukakan bahwa kelucuan atau humor didapatkan salah satunya dari menonton tayangan komedi yang akan memunculkan tawa yang spontan, tergelitik dalam hati, tersenyum lebar dan euforia. Awaludin, Purnawan dan Upoyo (2017) menjelaskan bahwa humor dapat dikatakan sebagai tindakan menstimulasi individu untuk tertawa, sehingga ketika individu tertawa terjadi pelepasan endorfin. Masruroh, Has dan Fauziningtyas (2019) menjelaskan bahwa endorfin memiliki manfaat yang baik, yaitu membat rileks sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah yang dapat menurunkan tekanan dan membuat denyut jantung menjadi normal. Nurwela, Mahajudin dan Adiningsih (2015) mengemukakan bahwa tertawa dapat memperbaiki suasana hati, dan membentuk pemikiran yang lebih positif. Ketika individu mengalami stres maupun tekanan mental, proses pernafasan akan menjadi cepat dan tergesah, sehingga dengan tertawa dapat mengalirkan oksigen ke jaringan tubuh dan berdampak menenangkan pikiran.

Tertawa dapat dimunculkan dengan mengembangkan humor. Martin (2007) mengemukakan bahwa pengembangan humor dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya dengan menonton tayangan komedi. Humorr dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tayangan komedi. Deliyani, Marlina, dan Mahajudin (2015) mengemukakan bahwa kelucuan atau humor didapatkan salah satunya dari menonton tayangan komedi yang akan memunculkan tawa yang spontan, tergelitik dalam hati, tersenyum lebar dan euforia.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk mengatahui efektifitas tayangan

humor dalam menurunkan stres pada masa rehabilitasi bagi penyalahguna narkoba di Rutan Makassar.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *pre-test post test control group design*. Creswell (2016) menjelaskan bahwa dalam rancangan *pre-test post-test control group design*, menerapkan prosedur *random assignment* pada para partisipan untuk ditempatkan kedalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kedua kelompok ini, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Meski demikian, yang diberi *treatment* hanya kelompok eksperimen.

Populasi dalam penelitian ini adalah penyalahguna narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi di Rutan Makassar. Partisipan yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti diberikan *pretest* berupa skala stres yang disusun oleh peneliti.. Partisipan yang mengisi *pretest* sebanyak 30 orang dan setelah dilakukan pengkategorisasian menunjukkan hasil bahwa sebanyak 18 orang memiliki tingkat stres tinggi dan sedang. Partisipan yang memiliki tingkat stres sedang dan tinggi dibagi kedalam dua kelompok, yaitu 9 orang kelompok eksperimen (KE) dan 9 orang kelompok kontrol (KK).

Pada hari yang telah ditentukan, peneliti memberikan perlakuan kepada 9 orang kelompok eksperimen dengan memberikan tontonan tayangan humor selama 15 menit 3 hari berturut-turut secara luring di Rutan Makassar. Tayangan humor yang ditayangkan berbeda setiap harinya. Selama proses eksperimen berlangsung, peneliti akan melihat bagaimana reaksi dan respon partisipan kelompok eksperimen. Setiap setelah pemberian perlakuan, partisipan diarahkan untuk menulis kesan dan perasaan sesudah menonton tayangan humor tersebut. Setelah dilakukan perlakuan selama tiga hari berturut-turut, pengukuran tingkat stres pada kedua kelompok kembali dilakukan dengan alat ukur skala stres dihari ketiga.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala stres. Skala stres dalam penelitian ini disusun oleh peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011). Adapun aspek-aspek stres, yaitu aspek biologis dan psikologis. Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. Aspek psikologis dari stres berupa gejala psikis, yang meliputi gejala kognitif, emosi, dan perilaku. Skala ini memiliki dua jenis aitem yaitu *favorable* dan *unfavorable* yang memiliki empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skala tersebut telah melewati tahap uji daya diskriminasi aitem daya diskriminasi aitem yang bergerak dari angka 0,306 – 0,616 dan menggugurkan 8 aitem.

Analisis validitas faktorial juga dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan Corfirmatory Factory Analysis (CFA) dan didapatkan hasil terdapat 5 aitem yang gugur. Aitem yang dinyatakan lolos dari uji CFA bergerak dari angka 0,323 – 0,795. Kemudian, dilakukan uji reliabilitas untuk mengetahui sejauhmana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Pada penelitian ini reliabilitas diuji menggunakan koefisien jenis *Alfa Cronbach.* Hasil dari uji skala stres sebanyak 18 aitem memperoleh nilai koefisien 0,854. Nilai reliabilitas yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa skala motivasi belajar memiliki tingkat klasifikasi bagus.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan uji hipotesis. Azwar (2012) mengemukakan bahwa analisis deskriptif merupakan analisis data yang digunakan untuk menggambarkan data yang telah terkumpul. Analisis deskriptif dilakukan untuk menginterpretasikan data penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini dibuktikan dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* kedua kelompok partisipan. Pengujian dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Mann Whitney U test* dan *Wilcoxon Signed-rank test* dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS. *Mann Whitney U test* merupakan uji nonparametrik untuk

membandingkan dua sampel bebas. *Wilcoxon test* merupakan uji *statistic* nonparametrik untuk membandingkan dua sampel yang berpasangan (Periantalo, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel. 1 Hasil Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Subjek	*Pretest*	Kategorisasi	*Posttest*	Kategorisasi	Gain Skor
M	40	Sedang	30	Rendah	-10
A	53	Sedang	39	Sedang	-14
MK	40	Sedang	32	Rendah	-8
AZ	52	Sedang	45	Sedang	-7
I	51	Sedang	39	Sedang	-12
R	55	Tinggi	48	Sedang	-7
IL	49	Sedang	34	Rendah	-15
Y	42	Sedang	29	Rendah	-13
MT	47	Sedang	33	Rendah	-14
Pretest	**Min**	40			
	Max	55			
	Mean	47,66			
	SD	5,74			
Posttest	**Min**	29			
	Max	45			
	Mean	36,55			
	SD	6,65			

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa skor mean pada *pretest* partisipan kelompok eksperimen adalah 47,66 dan skor standar deviasi adalah 5,74. Kemudian skor mean pada *posttest* partisipan adalah 36,55 dan skor standar deviasi adalah 6,65. Tingkat stres partisipan sebelum diberikan perlakuan berada dalam ketegori sedang dan tinggi. Setelah diberikan perlakuan tingkat stres partisipan berada dalam kategori sedang dan rendah. Partisipan yang memiliki skor *pretest* dalam kategori sedang menjadi ketegori rendah setelah perlakuan sebanyak lima orang. Partisipan yang memiliki skor *pretest* dalam kategori sedang dan setelah diberikan perlakuan tetap berada dalam kategori sedang sebanyak empat orang, namun skor antara *pretest* dan *posttest* banyak mengalami penurunan.

Tabel. 2 Hasil Skor Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Subjek	*Pretest*	Kategorisasi	*Postest*	Kategorisasi	Gain Skor
FM	43	Sedang	42	Sedang	-1
MA	40	Sedang	39	Sedang	-1
MRAA	51	Sedang	51	Sedang	0
IB	46	Sedang	47	Sedang	-1
A	49	Sedang	49	Sedang	0

YY	49	Sedang	49	Sedang	0
IR	55	Tinggi	52	Sedang	-3
B	47	Sedang	47	Sedang	0
MF	52	Sedang	53	Sedang	1
Pretest	**Min**	40			
	Max	55			
	Mean	48			
	SD	4,60			
Posttest	**Min**	39			
	Max	53			
	Mean	47,66			
	SD	4,60			

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa skor mean pada *pretest* partisipan kelompok kontrol adalah 48 dan skor standar deviasi adalah 4,60. Skor mean pada *posttest* partisipan adalah 47,66 dan skor standar deviasi adalah 4,60. Kategori stres pada delapan orang kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan tidak mengalami perubahan dan tetap dalam kategori stres sedang, serta satu partisipan pada kelompok kontrol pada *pretest* berada dalam kategori tinggi dan *posttest* menurun dalam ketegori stres sedang.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Posttest Kelompok Eksperimen Dan Kontrol dengan Mann Whitney U Test

Test Statistics*		**Mean Rank**	
Mann Whitney U	7,000	KE	5,78
Wilcoxon W	52,000	KK	13,22
Z	-2,967		
Asmp. Sig. (2-tailed)	0,003		

Berdasarkan hasil analisis uji *Mann Whitney U Test* diperoleh hasil tingkat stres pada masa rehabilitasi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah p= 0,003 < 0,05. Hal ini menunjukkan ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Test Statistics*		
	Posttest_KE	
Z		-2,670[b]
Asmp. Sig. (2-tailed)		0,008
Mean	pretest	47,67
	posttest	36,56

Berdasarkan hasil analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh hasil tingkat stres pada masa rehabilitasi antara skor *pretest* dan *posttest* adalah p= 0,008 < 0,05. Hal ini menunjukkan ada perbedaan tingkat stres pada masa rehabilitasi sebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa tayangan humor pada partisipan kelompok eksperimen. Dimana terjadi penurunan tingkat stres pada partisipan.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Test Statistics*

	Posttest_KK
Z	-707[b]
Asmp. Sig. (2-tailed)	0,480

Berdasarkan hasil analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh hasil tingkat stres pada masa rehabilitasi antara skor *pretest* dan *posttest* adalah p= 0,480 < 0,05. Hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat stres pada masa rehabilitasi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Pembahasan

Hasil uji deskriptif data penelitian yang diperoleh dari hasil pengisian *posttest* partisipan kelompok eksperimen pada skala stres pada masa rehabilitasi setelah diberikan perlakuan mengalami penurunan skor. Dari 9 partisipan, sebanyak 5 (56%) orang yang awalnya berada pada kategori stres sedang berubah menjadi kategori rendah, dan 4 (44%) orang tetap berada pada kategori stres sedang namun mengalami penurunan skor setelah diberikan perlakuan berupa tayangan humor. Pada lembar kesan dan perasaan partisipan mengatakan bahwa setelah menonton tayangan humor perasaan menjadi senang, bahagia, rileks, terhibur, mengurangi ketegangan, dan menghilangkan kebosanan.

Pabontong, Khumas, dan Fakhri (2022) mengemukakan bahwa tayangan humor dapat memunculkan emosi positif. Humor dapat melepaskan stres, menumbukan rasa terhibur, dan sangat baik untuk melepaskan perasaan tidak menyenangkan. Lefcourt dan Martin (Martin, 2007) mengemukakan bahwa tayangan humor dapat mengurangi stres, menumbuhkan *mood* positif dan mengurangi tekanan. Menonton tayangan humor akan menghasilkan pengalaman emosional positif dan memunculkan tawa yang menghasilkan hormon endorfin. Endorfin akan menyebabkan gelombang alfa dan gelombang *lobus frontal* menjadi aktif, sehingga seseorang merasa tenang, nyaman, dan bahagia (Djajasasmita dkk, 2021).

Hasil observasi pada saat partisipan menonton tayangan humor menunjukkan reaksi berupa senyuman. Ni'matuzahroh dan Prasetyaningrum (2018) mengemukakan bahwa tersenyum menandakan invidu dalam keadaan suasana hati yang bahagia. Partisipan juga menunjukkan reaksi tertawa hingga mengeluarkan suara “haha”. Awaludin, Purnawan dan Upoyo (2017) mengemukakan bahwa humor dapat dijadikan sebagai tindakan menstimulasi individu untuk tertawa. Nurwela, Mahajudin dan Adiningsih (2015) mengemukakan bahwa tertawa dapat memperbaiki suasana hati, dan membentuk pemikiran yang lebih positif.

Hasil uji hipotesis menggunakan uji *Mann Whitney U Test* didapatkan hasil signifikansi sebesar p=0,003 (p<0,05) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian hasil perbandingan pengukuran *pretest* dan *posttest* kepada kolompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dengan menggunakan uji *wilcoxon signed-rank test* menunjukkan nilai signifikansi p=0,480 (p>0,005) artinya tidak ada perubahan yang signifikan pada tingkat stres partisipan. Dibandingkan dengan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan menunjukkan hasil p=0,008 (p<0,05) yang diuji menggunakan uji *wilcoxon signed-rank test* artinya terjadi perubahan yang signifikan pada tingkat stres partisipan.

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa pemberian perlakuan berupa tayangan humor efektif dalam menurunkan stres bagi penyalahguna narkoba yang menjalani rehabilitasi di Rutan Makassar. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Arianingsih

(2008) menunjukkan bahwa tayangan humor memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres anak didik lembaga pemasyarakatan. Safranek dan Schill (1982) mengemukakan bahwah humor merupakan faktor penting dalam membantu individu mengatasi stres. Fritz, Russek, dan Dillon (2017) mengemukakan bahwa humor dapat mengatasi stres, menumbuhkan interaksi sosial, dan dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif.

KESIMPULAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa tayangan humor dapat menurunkan stres pada masa rehabilitasi bagi penyalahguna narkoba di Rutan Makassar. Terdapat perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen memiliki perbedaan yang signifikan dan pada kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa tayangan humor efektif dalam menurunkan stres pada masa rehabilitasi bagi penyalahguna narkoba di Rutan Makassar.

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti mengajukan beberapa saran kepada pihak-pihak yang terkait, yaitu:

a. Bagi Pihak Balai Rehabilitasi
   Pihak balai rehabilitasi dapat sesekali memberikan totonan tayangan humor untuk menghilangkan kebosanan, menumbuhkan rasa bahagia, dan menghilangkan pikiran negatif untuk mengatasi stres agar proses rehabilitasi dapat dijalani dengan sebaik-baiknya.
b. Bagi Penyalahguna Narkoba
   Penyalahguna narkoba dalam mengatasi stres dengan menonton tayangan humor agar menumbuhkan perasaan senang dan rileks.
c. Bagi Peneliti Selanjutnya
   1) Peneliti selanjutnya melibatkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.
   2) Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan *manipulation check.*
   3) Peneliti selanjutnya memilih ruangan penelitian eksperimen yang nyaman dan tidak terdapat banyak orang didalamnya.

DAFTAR REFERENSI

Ariana, A. D. (2005*).* Efektifitas terapi humor *(humor therapy)* terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Univjersitas Airlangga Surabaya. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga Surabaya.

Arianingsih, S. E. (2008). *Pengaruh Tayangan Humor Terhadap Stres pada Anak Didik Lembaga Pemasyarakatan.* Skripsi. Fakultas Psikologi: Universitas Sumatera. https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/22713.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4.* Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Anggreni, D. (2015). Dampak bagi pengguna narkotika, psikotropika dan zat adiktif (napza) di kelurahan gunung kelua samarinda ulu. *Ejournal Sosiatri-Sosiologi*, *3*(3), 37-51.

Awaludin, S., Purnawan, I., & Upoyo, A. S. (2017). Pengaruh terapi musik kombinasi humor (SIKKOMO) terhadap tekanan darah dan denyut jantung penderita hipertensi di Kelurahan Mersi Purwokerto. *Prosiding*, *7*(1). 299-307.

Creswell, Jhon W. (2016). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran.*

Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Choiruna, H. P., Erlyani, N., & Agustina, R. (2013). Penayangan film kartun komedi terhadap tingkat kecemasan sebelum OSCE pada mahasiswa PSIK FK UNLAM. *Jurnal Kesehatan, 1*(1). 1-7.

Deliyani, N. L., Marlina, S., & Mahajudin, M. (2015). Efektivitas Terapi Humor dengan Media Film Komedi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto, 7*(2). 44-53.

Djajasasmita, D., Astutie, D. S., Kusuma, A. A., & Hidayatullah, F. N. (2021). The Impact of Humorous Video in Short Term Memory. *Advances in Health Sciences Research.37*(-). 45-48. doi.org/10.2991/ahsr.k.210723.012.

Fritz, H. L., Russek, L. N.,& Dillon, M. M. (2017). Humor Use Moderates the Relation of Stressful Life Events With Psychological Distress. *Personality and Social Psychology Bulletin. 43*(6). 845–859. DOI: 10.1177/0146167217699583.

Laksana, A. W. (2015). Tinjauan hukum pemidanaan terhadap pelaku penyalahguna narkotika dengan sistem rehabilitasi. *Jurnal Pembaharuan Hukum. 2*(1). 74-85.

Martin, R. A. (2007). *The Psychologi of Humor: An Integrative Approach.*USA: Academic Press.

Masruroh, D., Has, E. M. M., & Fauziningtyas, R. (2019). Pengaruh terapi humor dengan media film komedi tehadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas. 8*(1). 29-33.

Nurwela, T. S., Mahajudin, M. S., & Adiningsih, S. (2015). Efektifitas terapi tertawa untuk menurunkan tingkat depresi pada lanjut usia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran. 4*(1). 62-67.

Nawangsih, P. R. S., & Sari, P. R. (2016). Stres pada mantan pengguna narkoba yang menjalani Rehabilitasi. *Jurnal psikologi undip, 15*(2), 99-107.

Ni,matuzuhroh, S., & Prasetyaningrum, S. (2018). Observasi: Teori dan Aplikasi dalam Psikologi. Malang: UMM Press.

Prayudi, A. N. H. (2016). *Hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada pecandu narkoba yang sedang berada dalam masa rehabilitasi di Kota Semarang.* Skripsi. Fakultas Psikologi: Universitas Negeri Semarang.

Periantalo, J. (2017). *Statistika Dasar untuk Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Safranek, R., & Schill, T. (1982). Coping with stress: does humor help.*Psychological Reports. 51*(1). 222-222.doi:10.2466/pr0.1982.51.1.222.

Sarafino, EP, & Smith, TW. *(2011). Health Psychology Biopsychosocial Interactions Seventh Edition*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.

Pabontong, S., Khumas, A., & Fakhri, N. (2022). Pengaruh Humor Terhadap Memori Jangka Pendek pada Mahasiswa. *Jurnal Talenta Mahasiswa, 1*(3).

Zubaidah, S. (2011). *Penyembuhan Korban Narkoba Melalui Terapi dan Rehabilitasi Terpadu*. Sumatera Utara: Iain Press.

Ziqri, A., Maulina, B., Handayani, D. Y., Samion, M., & Siregar, Z. A. (2020). Pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an untuk menurunkan tingkatan stres pada penyalahguna narkoba di panti rehabilitasi Al-Kamal Sibolangit Centre. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis, 9*(1), 17-26.