

TERTAWA UNTUK SEHAT: EFEKTIVITAS STAND UP COMEDY SEBAGAI TERAPI JASMANI DAN MENTAL BAGI INDIVIDU DEWASA YANG MENGALAMI STRES

¹Wahyu Tri Aji Wibowo, ²Donny Wira Yudha Kusuma

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

boleasatria@students.unnes.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.15294/ok.v1i1.271>

QRCBN 62-6861-7830-627

ABSTRAK

Stres pada individu dewasa merupakan masalah kesehatan mental dan jasmani yang semakin meningkat akibat tekanan pekerjaan, sosial, dan ekonomi. Terapi konvensional seringkali tidak mudah diakses, sehingga diperlukan alternatif yang ringan dan menyenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas *stand-up comedy* sebagai terapi jasmani dan mental bagi individu dewasa yang mengalami stres. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimental (pre-test post-test)*. Subjek penelitian adalah individu dewasa (18-40 tahun) yang mengalami stres, dipilih secara *purposive sampling*, yang pernah menonton atau terlibat dalam *stand-up comedy*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS-21 untuk kesehatan mental dan kuesioner gejala fisik untuk kesehatan jasmani, dengan uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan uji statistik deskriptif dan inferensial (*Paired Sample t-Test* atau *Wilcoxon*). Hasil penelitian diharapkan dapat menunjukkan bahwa *stand-up comedy* memiliki dampak positif dalam mengurangi stres, meningkatkan kesehatan mental (mengurangi kecemasan, depresi, dan meningkatkan *mood*), serta memperbaiki

kesehatan jasmani (relaksasi otot, peningkatan kekebalan tubuh, dan kualitas tidur). Kesimpulan dan saran akan diberikan untuk pemanfaatan *stand-up comedy* sebagai intervensi terapi stres.

Kata Kunci: *Stand-up comedy*, Stres, Terapi, Kesehatan Jasmani, Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern, tekanan pekerjaan, dinamika sosial, dan tuntutan ekonomi semakin kompleks dan intens sehingga menjadikan stres sebagai bagian yang hampir tak terhindarkan dari kehidupan individu dewasa. Tekanan pekerjaan mencakup beban kerja yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, persaingan antar rekan kerja, hingga kurangnya keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional. Sementara itu, dinamika sosial seperti ekspektasi dari lingkungan sosial, hubungan interpersonal yang menegangkan, serta pergeseran nilai dan budaya turut memperparah kondisi mental seseorang. Ditambah lagi, tuntutan ekonomi yang terus meningkat, seperti kebutuhan finansial, utang, atau ketidakpastian pekerjaan, menambah lapisan beban psikologis yang dapat menguras energi dan ketahanan emosional individu.

Jika stres tidak ditangani dengan baik dampaknya bisa sangat merugikan bagi kesehatan, baik secara jasmani maupun secara mental. Secara jasmani, stres dapat memicu gangguan tidur, menyebabkan hipertensi, menurunkan sistem kekebalan tubuh, dan mengakibatkan kelelahan yang berkelanjutan. Sementara secara mental, stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan suasana hati, bahkan dalam beberapa kasus dapat mengarah pada pikiran atau tindakan yang membahayakan diri (Kaunang, 2019: 2). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahkan mengakui stres sebagai “silent killer” abad ini karena meskipun sering tidak disadari gejalanya, dampak yang ditimbulkan sangat luas dan merusak, baik bagi individu maupun masyarakat secara keseluruhan.

Berbagai metode telah dikembangkan untuk membantu

individu mengatasi stres, baik melalui pendekatan farmakologis seperti penggunaan obat-obatan penenang dan anti depresan, maupun terapi psikologis konvensional seperti konseling, terapi perilaku kognitif (CBT) dan psikoterapi. Pendekatan-pendekatan ini umumnya dilakukan oleh tenaga profesional di bidang kesehatan mental dan sering kali memerlukan waktu, biaya, dan komitmen jangka panjang dari individu yang menjalani terapi. Sayangnya, tidak semua orang memiliki akses yang memadai terhadap layanan kesehatan mental tersebut. Faktor seperti keterbatasan finansial, stigma terhadap terapi psikologis, kurangnya tenaga profesional di daerah tertentu, atau perasaan tidak nyaman membicarakan masalah pribadi kepada orang asing menjadi hambatan utama yang membuat sebagian individu enggan mencari bantuan (Istiningtyas, 2014: 6).

Menyadari tantangan tersebut, muncul kebutuhan akan bentuk terapi alternatif yang lebih ringan, fleksibel, mudah diakses, dan tidak menimbulkan beban psikologis tambahan bagi individu. Salah satu pendekatan yang mulai banyak mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir adalah terapi berbasis humor. Pendekatan ini memanfaatkan kekuatan humor sebagai sarana untuk meredakan ketegangan emosional, meningkatkan suasana hati, serta membangun kembali perspektif positif dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Humor dapat menjadi alat koping yang efektif karena sifatnya yang alami, menyenangkan, dan tidak memerlukan fasilitas khusus. Selain itu, humor juga dapat memicu pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam menciptakan perasaan bahagia dan rileks, sehingga menjadikannya sebagai pilihan terapi yang potensial untuk mendukung kesejahteraan mental individu (Istiningtyas, 2014: 6).

Secara ilmiah, humor telah terbukti memberikan berbagai manfaat fisiologis dan psikologis yang signifikan. Tertawa sebagai respon terhadap humor dapat merangsang produksi hormon endorfin, yaitu senyawa kimia alami dalam otak yang berfungsi sebagai analgesik dan penenang alami, sehingga mampu menciptakan perasaan bahagia dan relaksasi. Selain itu, humor juga efektif menurunkan kadar hormon stres

seperti kortisol dan adrenalin yang berlebihan dalam tubuh. Penurunan hormon stres ini secara langsung berdampak pada peningkatan fungsi tubuh secara keseluruhan, termasuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, memperbaiki kualitas tidur, dan mengurangi ketegangan otot. Oleh karena itu, humor bukan hanya sekadar hiburan, melainkan memiliki dampak terapeutik yang nyata dalam menjaga keseimbangan kesehatan mental dan fisik individu (Hasan, 2009: 33).

Salah satu bentuk humor yang memiliki daya tarik khusus dan semakin populer dalam beberapa dekade terakhir adalah stand-up comedy. Berbeda dari bentuk humor pasif seperti menonton tayangan komedi di televisi, stand-up comedy melibatkan proses interaktif yang lebih intens antara komika dan penonton. Dalam kegiatan ini, komika tidak hanya menyampaikan lelucon, tetapi juga mengekspresikan pengalaman hidup, opini pribadi, hingga kritik sosial dengan gaya yang jenaka dan reflektif. Aktivitas ini memungkinkan terjadinya katarsis emosional, baik bagi pelaku maupun penikmatnya, karena pengalaman personal yang dibagikan sering kali bersifat universal dan relatable. Dalam konteks terapi, stand-up comedy berpotensi menjadi media alternatif non-farmakologis yang membantu individu meredakan stres, membangun koneksi sosial, serta meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis secara menyenangkan dan tidak mengintimidasi (Hasan, 2009: 33).

Namun demikian, kajian ilmiah yang secara spesifik meneliti efektivitas stand-up comedy sebagai alat terapi stres, khususnya dalam konteks budaya dan masyarakat Indonesia, masih tergolong sangat terbatas. Meskipun sejumlah penelitian di luar negeri telah menunjukkan potensi humor dan stand-up comedy dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, konteks lokal yang unik seperti latar belakang sosial, nilai budaya, serta persepsi masyarakat terhadap humor dan kesehatan mental belum banyak dieksplorasi secara mendalam. Hal ini menjadikan stand-up comedy sebagai pendekatan yang masih relatif baru dalam ranah intervensi psikologis di Indonesia, sehingga memerlukan perhatian lebih dari kalangan akademisi dan praktisi untuk memahami sejauh mana efektivitasnya dapat diterapkan secara luas.

Penelitian ini hadir untuk menjawab kekosongan

tersebut dengan tujuan utama menelaah pengaruh stand-up comedy terhadap kondisi fisik dan mental individu dewasa yang mengalami stres. Lebih jauh, penelitian ini tidak hanya berfokus pada efek langsung dari konsumsi atau keterlibatan dalam stand-up comedy, tetapi juga berupaya mengidentifikasi berbagai faktor yang mendukung efektivitasnya sebagai media terapi humor. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup elemen gaya penyampaian komika, relevansi materi dengan pengalaman hidup audiens, suasana sosial dalam pertunjukan, serta sikap penerimaan individu terhadap bentuk humor yang disajikan. Dengan pendekatan ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metode terapi alternatif yang lebih kontekstual, inklusif, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat Indonesia dalam menghadapi stres.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan pengalaman langsung subjek terhadap humor melalui pertunjukan stand-up comedy, baik secara langsung (live performance) maupun melalui media audiovisual seperti video daring di platform digital. Intervensi ini dirancang untuk menciptakan suasana yang memungkinkan partisipan merasakan humor secara langsung dan autentik, sehingga reaksi emosional seperti tawa dapat terjadi secara spontan dan alami. Pengalaman ini diharapkan dapat membentuk keterlibatan psikologis yang lebih mendalam, karena partisipan tidak hanya menjadi penonton pasif, tetapi turut meresapi konteks, alur cerita, dan emosi yang dibangun selama pertunjukan. Interaksi ini penting karena tawa yang muncul secara spontan cenderung lebih efektif dalam memicu respons fisiologis yang bermanfaat, seperti relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, dan pelepasan hormon endorfin.

Selain itu, stand-up comedy memiliki kekuatan unik dalam membangun koneksi emosional antara komika dan audiens melalui narasi yang bersifat personal, jujur, dan sering kali merefleksikan pengalaman hidup sehari-hari. Gaya penceritaan yang naratif dan berbasis realitas ini menjadikan humor yang disampaikan terasa lebih dekat dan relevan, sehingga audiens lebih mudah mengidentifikasi diri dengan

cerita atau sudut pandang yang disampaikan. Ketika individu melihat masalah atau tekanan hidup yang serupa dipresentasikan dalam bentuk lelucon, hal ini dapat menciptakan efek katarsis dan membantu mereka memandang permasalahan pribadi dari sudut pandang yang lebih ringan, reflektif, dan penuh penerimaan. Dengan demikian, stand-up comedy tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media untuk membangun kesadaran diri dan regulasi emosi secara positif.

Efek psikologis yang muncul dari pengalaman langsung terhadap humor dalam pertunjukkan *stand up comedy* adalah katarsis emosional, yaitu pelepasan emosi negatif yang terpendam melalui ekspresi tawa dan perasaan lega. Katarsis ini memungkinkan individu untuk melepaskan ketegangan mental yang sebelumnya mungkin sulit diungkapkan melalui kata-kata atau perilaku sehari-hari. Dalam konteks ini, tawa tidak hanya berfungsi sebagai respons spontan terhadap sesuatu yang lucu, tetapi juga sebagai mekanisme pertahanan psikologis yang efektif dalam mengurangi tekanan emosional. Melalui tawa, seseorang dapat mengakses dan melepaskan emosi seperti kesedihan, kemarahan, atau kecemasan dengan cara yang aman dan menyenangkan, sehingga menciptakan ruang bagi pemulihan emosional dan perbaikan suasana hati secara alami.

Dari sisi fisiologis, tertawa memicu serangkaian reaksi biologis positif dalam tubuh. Aktivitas tertawa merangsang pelepasan hormon endorfin, yaitu senyawa kimia otak yang menimbulkan perasaan senang dan meredakan rasa sakit. Selain itu, serotonin, neurotransmitter yang berperan dalam stabilisasi suasana hati, juga meningkat selama proses ini, berkontribusi pada perasaan tenang dan bahagia. Kombinasi dari efek psikologis dan fisiologis ini menjadikan pengalaman langsung melalui media stand-up comedy sebagai bentuk intervensi yang mampu memberikan stimulasi menyeluruh terhadap kesehatan mental dan jasmani. Oleh karena itu, pendekatan ini tidak hanya menargetkan pengurangan stres secara sementara, tetapi juga berpotensi mendukung proses penyembuhan dan pemulihan individu secara holistik, baik dalam jangka pendek maupun panjang.

PEMBAHASAN

Stand-up comedy adalah salah satu bentuk seni pertunjukan kontemporer yang mengandalkan kekuatan monolog sebagai media utama untuk menyampaikan humor. Dalam pertunjukan ini, seorang komedian atau stand-up comedian berdiri sendiri di atas panggung dan berbicara langsung kepada penonton, tanpa bantuan latar, properti, atau aktor pendukung. Ciri khas utama dari stand-up comedy terletak pada interaksi langsung antara komedian dan audiens, di mana respons tawa penonton menjadi indikator keberhasilan pertunjukan. Komedian biasanya menyusun materi berdasarkan struktur naratif yang ringan dan mengalir, yang dikombinasikan dengan permainan kata, punchline, dan timing yang tepat untuk menciptakan efek humor. Format pertunjukan yang sederhana dan komunikatif ini membuat stand-up comedy menjadi bentuk hiburan yang sangat personal dan intim (Aryawangsa, 2022: 2).

Materi dalam stand-up comedy sering kali bersumber dari pengamatan sehari-hari, pengalaman hidup pribadi, hingga isu-isu sosial dan budaya yang sedang hangat. Komedian memanfaatkan sudut pandang yang unik, terkadang jenaka atau bahkan satir, untuk mengkritisi berbagai fenomena kehidupan, mulai dari masalah relasi interpersonal, dinamika keluarga, pekerjaan, hingga topik yang lebih luas seperti politik dan budaya populer. Dengan pendekatan tersebut, stand-up comedy tidak hanya berfungsi sebagai hiburan semata, tetapi juga menjadi media reflektif dan komunikatif yang mampu menyampaikan pesan sosial secara halus namun kuat. Hal ini menjadikan stand-up comedy sebagai salah satu bentuk seni yang tidak hanya mengundang tawa, tetapi juga merangsang pemikiran kritis dan kesadaran sosial di kalangan penonton (Aryawangsa, 2022: 2).

Stand-up comedy memiliki beragam manfaat yang luas, mencakup aspek kesehatan mental, jasmani, sosial, hingga kognitif. Dari sisi psikologis, stand-up comedy berperan sebagai mekanisme pelepas stres yang efektif. Melalui tawa yang dihasilkan, tubuh melepaskan hormon endorfin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan menciptakan perasaan bahagia. Bagi komedian sendiri, proses menulis dan menyampaikan materi dapat menjadi sarana katarsis yang

positif, memungkinkan mereka menyalurkan emosi negatif seperti kemarahan, frustrasi, atau kekecewaan dalam bentuk yang lebih sehat dan konstruktif. Selain itu, keterlibatan audiens dalam humor yang bersifat reflektif dapat meningkatkan ketahanan psikologis, menurunkan gejala-gejala depresi dan kecemasan, serta membantu individu melihat sisi lain dari permasalahan hidup dengan sudut pandang yang lebih ringan dan penuh penerimaan (Hasan, 2009: 33).

Secara fisik, tertawa yang dihasilkan dari pertunjukan stand-up comedy membawa berbagai manfaat bagi tubuh. Aktivitas tertawa memberikan efek relaksasi pada otot-otot yang tegang, memperlancar sirkulasi darah, serta meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh yang sangat penting dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh. Rasa sakit pun dapat terasa lebih ringan karena otak melepaskan senyawa kimia yang menurunkan persepsi terhadap nyeri. Dari sisi sosial, stand-up comedy menciptakan ruang interaksi yang hangat, meningkatkan keterampilan komunikasi baik bagi komedian maupun penonton, serta membangun rasa kebersamaan yang mengurangi perasaan terisolasi atau kesepian. Sementara dari aspek kognitif, proses menyerap dan memahami humor menstimulasi kemampuan berpikir kritis, meningkatkan pemahaman terhadap isu-isu sosial, serta mengasah kreativitas dalam melihat kehidupan dari berbagai perspektif. Dengan demikian, stand-up comedy tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga memiliki potensi terapeutik yang signifikan dalam mendukung kesejahteraan mental, fisik, dan sosial seseorang (Ariana, 2006: 52).

Kesehatan mental dan jasmani merupakan dua aspek yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan individu karena keduanya saling memengaruhi secara timbal balik. Ketika seseorang mengalami tekanan psikologis yang berat, seperti beban pekerjaan, konflik dalam hubungan sosial, atau tuntutan ekonomi yang tinggi, maka tubuh juga akan merespons secara fisiologis. Respons ini dapat berupa peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, hingga gangguan pada sistem pencernaan atau imunitas. Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan kompetitif, kondisi stres kronis menjadi semakin umum dialami oleh individu dewasa.

Ketidakseimbangan antara tuntutan hidup dan kapasitas adaptasi seseorang inilah yang sering menjadi pemicu utama penurunan kesehatan mental dan jasmani (Wibhawa, 2015: 252).

Stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berkembang menjadi berbagai gangguan kesehatan yang serius. Secara mental, stres kronis dapat menyebabkan gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan suasana hati, sementara secara fisik dapat memicu penyakit seperti hipertensi, gangguan tidur, kelelahan kronis, bahkan penyakit jantung. Kondisi ini tentu akan berdampak pada menurunnya produktivitas, kualitas hubungan sosial, dan kepuasan hidup secara keseluruhan (Kaunang, 2019: 2). Oleh karena itu, penting untuk menemukan metode penanganan stres yang tidak hanya efektif, tetapi juga mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan yang mampu memberikan dampak positif secara menyeluruh baik mental maupun fisik diperlukan untuk membantu individu mencapai kualitas hidup yang lebih sehat, seimbang, dan bermakna.

Salah satu metode yang semakin mendapat perhatian dalam dunia terapi kontemporer adalah penggunaan humor sebagai alat intervensi psikologis untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Humor, yang sebelumnya lebih banyak dipandang sekadar sebagai bentuk hiburan, kini mulai diakui sebagai pendekatan terapeutik yang efektif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa humor dapat meningkatkan suasana hati secara signifikan, membantu individu melihat permasalahan hidup dari sudut pandang yang lebih ringan, serta menciptakan jarak emosional yang sehat terhadap situasi yang menekan. Selain itu, humor juga berperan dalam memperkuat mekanisme koping seseorang, karena memungkinkan individu untuk menertawakan diri sendiri dan situasi sulit tanpa kehilangan kendali atau harga diri (Istiningtyas, 2014: 6). Dengan cara ini, humor tidak hanya berfungsi sebagai pengalih perhatian sesaat, tetapi juga sebagai strategi adaptif yang mendalam dalam menghadapi tekanan hidup.

Di sisi lain, manfaat humor tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan jasmani. Saat seseorang tertawa, tubuh melepaskan

hormon endorfin yang dapat menciptakan perasaan nyaman dan meredakan nyeri fisik. Tertawa juga menurunkan kadar kortisol-hormon yang berperan dalam respons stres sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan sistem imun pun meningkat. Aktivitas tertawa secara fisik dapat meningkatkan aliran darah, melancarkan pernapasan, serta memperbaiki kualitas tidur. Bahkan, dalam beberapa studi terbaru, humor disebut mampu mempercepat proses pemulihan dari penyakit tertentu karena dampaknya yang positif terhadap keseimbangan sistem saraf otonom dan sistem hormonal tubuh (Badrudin, 2024). Oleh karena itu, humor sebagai metode terapi tidak hanya menawarkan kenyamanan emosional, tetapi juga kontribusi nyata bagi kesehatan fisik secara menyeluruh.

Selain berfungsi sebagai sarana hiburan, stand-up comedy juga memberikan kontribusi signifikan terhadap kesehatan jasmani. Tertawa yang dihasilkan dari menonton pertunjukan stand-up comedy dapat memberikan efek fisiologis yang menyerupai olahraga ringan, seperti meningkatkan denyut jantung, memperbaiki sirkulasi darah, dan melatih otot-otot wajah serta perut (Adiba, 2019: 2). Efek ini membuat tubuh terasa lebih segar dan rileks setelah tertawa, karena terjadi peningkatan oksigenasi darah dan pelepasan ketegangan otot. Selain itu, tertawa secara aktif juga membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang dalam jumlah berlebih dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, serta berbagai masalah kesehatan lainnya. Dengan menekan hormon-hormon ini, tubuh menjadi lebih seimbang dan memiliki kapasitas yang lebih besar untuk memulihkan diri dari tekanan sehari-hari.

Lebih jauh lagi, penelitian menunjukkan bahwa tertawa memiliki dampak langsung terhadap sistem kekebalan tubuh. Saat seseorang tertawa, tubuh merespons dengan meningkatkan produksi sel-sel kekebalan seperti sel natural killer (NK) yang berperan penting dalam melawan infeksi dan pertumbuhan sel abnormal. Tertawa juga merangsang produksi antibodi serta memicu pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami dan menciptakan perasaan bahagia (Zakiyah, 2023: 51). Efek relaksasi yang ditimbulkan setelah tertawa membantu tubuh memasuki

kondisi istirahat yang lebih dalam, yang sangat penting untuk pemulihan dan regenerasi sel-sel tubuh (Pangestu, 2017: 26). Dengan demikian, kegiatan sederhana seperti menonton stand-up comedy dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki kualitas tidur, dan menjaga kesehatan fisik secara keseluruhan dalam jangka panjang.

Stand-up comedy, sebagai salah satu bentuk humor yang khas, menawarkan pendekatan yang unik dan efektif dalam mengelola stres. Selain berfungsi sebagai sumber hiburan yang menghibur penonton, stand-up comedy juga berperan sebagai medium ekspresi diri bagi komedian. Melalui pertunjukan ini, komedian menyalurkan pengalaman hidup dan perasaan mereka dalam bentuk cerita yang dikemas dengan humor, sehingga memungkinkan terjadinya proses katarsis—yaitu pelepasan emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, atau kesedihan dengan cara yang konstruktif dan menyenangkan. Pendekatan ini tidak hanya membantu komedian melepaskan beban emosional, tetapi juga memberikan inspirasi bagi penonton untuk melihat masalah dari perspektif yang lebih ringan dan positif, sehingga mengurangi tekanan psikologis secara efektif (Lawolo, 2024: 351).

Selain dampak psikologis bagi komedian dan audiens, tertawa yang muncul saat menonton atau mendengarkan stand-up comedy juga memberikan efek relaksasi yang signifikan secara fisiologis. Tertawa aktif merangsang otot-otot tubuh untuk rileks, meningkatkan aliran darah, dan mengurangi ketegangan yang menumpuk akibat stres. Respon tubuh ini memicu pelepasan hormon endorfin, yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan menciptakan perasaan nyaman serta bahagia. Efek relaksasi ini tidak hanya membuat tubuh terasa lebih ringan dan segar, tetapi juga membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, yang dapat merusak kesehatan jika dibiarkan dalam jangka panjang. Dengan demikian, pengalaman menonton stand-up comedy tidak hanya memberikan hiburan semata, tetapi juga manfaat terapeutik yang nyata dalam membantu tubuh dan pikiran pulih dari tekanan stres sehari-hari (Alisaid, 2019: 25).

Di berbagai negara, terapi berbasis humor telah diterapkan dalam berbagai konteks, seperti di rumah sakit,

pusat rehabilitasi, dan komunitas kesehatan mental. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa humor dapat membantu pasien mengatasi rasa sakit, meningkatkan interaksi sosial, dan membangun rasa percaya diri (McGhee, 2010). Namun, di Indonesia, kajian tentang manfaat stand-up comedy sebagai alat terapi masih terbatas, sehingga penelitian ini menjadi relevan untuk mengeksplorasi bagaimana stand-up comedy dapat digunakan sebagai metode untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan mental, khususnya bagi individu dewasa yang mengalami stress.

Stres

Stres merupakan suatu kondisi yang terjadi ketika individu mengalami tekanan fisik atau psikologis yang berlebihan. Stres adalah respons individu terhadap tuntutan lingkungan yang dianggap membebani atau melebihi kapasitas adaptasi individu. Stres dapat bersifat positif (*eustress*) jika mendorong individu untuk berkembang, namun juga dapat bersifat negatif (*distress*) jika menimbulkan tekanan yang berlebihan (Herlina, 2019: 121). Stres adalah respons non-spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diberikan, baik yang bersifat menguntungkan maupun merugikan (Farisi, 2020: 31). Stres kronis dapat berdampak negatif pada sistem imun dan kesehatan mental individu (Levani, 2020: 137).

Stres adalah keadaan ketegangan yang dapat mengganggu keseimbangan fisik dan mental seseorang, serta berdampak pada kesehatan secara keseluruhan (Maharani, 2023: 114). Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi, serta gangguan fisik seperti hipertensi dan gangguan tidur (Bunyamin, 2021: 146). Menurut Lazarus (1984), stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang berasal baik dari lingkungan eksternal maupun dari dalam individu itu sendiri. Faktor-faktor penyebab stres antara lain meliputi faktor lingkungan, seperti tuntutan pekerjaan, masalah finansial, konflik dalam hubungan sosial, dan tekanan akademik. Selain itu, faktor psikologis juga berperan, misalnya kecemasan berlebihan, rendahnya rasa percaya diri, serta pola pikir yang pesimis. Dari sisi biologis, stres dapat timbul akibat

kurangnya waktu istirahat, pola makan yang buruk, serta kondisi kesehatan yang menurun. Sementara itu, faktor sosial seperti kurangnya dukungan sosial, isolasi diri, dan tekanan dari lingkungan sekitar juga dapat memperburuk kondisi stres yang dialami seseorang.

Menurut American Psychological Association (2019), stres yang berlangsung dalam jangka panjang dapat memberikan dampak negatif yang serius terhadap kesehatan individu, baik secara jasmani maupun mental. Dari sisi kesehatan jasmani, stres dapat memicu peningkatan tekanan darah dan risiko penyakit jantung, melemahkan sistem kekebalan tubuh sehingga tubuh menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit, serta menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan seperti maag dan irritable bowel syndrome (IBS). Selain itu, stres juga dapat menimbulkan ketegangan otot yang berdampak pada sakit kepala dan nyeri tubuh. Sementara itu, dari segi kesehatan mental, stres kronis dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi, menurunkan kemampuan konsentrasi dan daya ingat, serta memicu perubahan suasana hati yang drastis atau mood swings. Stres yang tidak dikelola juga dapat menyebabkan gangguan tidur, baik dalam bentuk insomnia maupun tidur berlebihan, yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis individu.

Wallace (2007) menyatakan bahwa untuk mengurangi dampak negatif dari stres, diperlukan strategi pengelolaan yang efektif. Beberapa metode yang dapat diterapkan mencakup teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau latihan pernapasan dalam yang bertujuan untuk menenangkan pikiran dan menurunkan ketegangan emosional. Aktivitas fisik juga sangat dianjurkan, karena berolahraga secara rutin dapat membantu tubuh melepaskan hormon endorfin yang berfungsi meningkatkan suasana hati. Selain itu, sosialisasi atau membangun hubungan sosial yang positif serta berbagi cerita dengan teman atau keluarga dapat membantu mengurangi perasaan stres. Terapi humor pun menjadi salah satu cara yang efektif, di mana tawa digunakan sebagai sarana untuk meredakan ketegangan emosional. Terakhir, manajemen waktu yang baik, seperti membuat jadwal yang terorganisir, dapat membantu individu menghindari beban kerja yang

berlebihan dan menciptakan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

Kesehatan Jasmani dan Mental

Kesehatan jasmani adalah kondisi di mana tubuh berada dalam keadaan optimal tanpa gangguan fisik yang signifikan (Apri, 2012: 23). Sementara itu, kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan di mana individu mampu mengelola stres, bekerja secara produktif, serta berkontribusi pada komunitasnya (Riskha, 2024: 25). Kesehatan jasmani dan mental saling berkaitan erat. Individu yang mengalami stres berkepanjangan berisiko mengalami gangguan kesehatan fisik, seperti peningkatan tekanan darah dan gangguan pencernaan (Salam, 2019: 36). Sebaliknya, gangguan kesehatan fisik juga dapat memperburuk kondisi mental seseorang, meningkatkan risiko kecemasan dan depresi (Ximenes, 2024: 497).

Ratey (2008) mengatakan beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan jasmani dan mental meliputi pola hidup sehat. Pola hidup sehat merupakan kunci utama dalam menjaga keseimbangan jasmani dan mental seseorang. Salah satu aspek penting dari pola hidup sehat adalah pola makan yang seimbang. Ini berarti tubuh harus mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan beragam, meliputi karbohidrat sebagai sumber energi, protein untuk pertumbuhan dan perbaikan sel, lemak sehat untuk fungsi hormon dan otak, serta vitamin dan mineral untuk mendukung berbagai proses metabolisme tubuh. Mengonsumsi buah dan sayuran segar setiap hari, membatasi makanan olahan, serta menghindari kelebihan gula, garam, dan lemak trans juga sangat dianjurkan. Pola makan yang sehat dapat membantu menjaga berat badan ideal, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mencegah berbagai penyakit seperti diabetes, hipertensi, serta gangguan pencernaan.

Selain pola makan, olahraga teratur juga menjadi bagian penting dari gaya hidup sehat. Aktivitas fisik seperti jalan kaki, jogging, bersepeda, berenang, atau olahraga ringan lainnya minimal 3–5 kali seminggu selama 30 menit dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan memperkuat otot serta

jantung. Olahraga juga berperan besar dalam menjaga keseimbangan hormonal, meningkatkan kadar endorfin (hormon kebahagiaan), serta menurunkan kadar kortisol (hormon stres). Dengan rutin berolahraga, seseorang tidak hanya menjaga tubuh tetap bugar, tetapi juga mendukung kesehatan mentalnya agar tetap stabil, lebih fokus, dan terhindar dari gangguan kecemasan atau depresi.

Tidur yang cukup dan berkualitas merupakan komponen ketiga yang tidak kalah penting dalam menjalani pola hidup sehat. Waktu tidur ideal bagi orang dewasa adalah 7–9 jam per malam. Tidur yang cukup membantu tubuh dalam proses regenerasi sel, memperkuat sistem kekebalan, dan menjaga fungsi otak agar tetap optimal. Kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan produktivitas, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan masalah jantung. Oleh karena itu, menjaga rutinitas tidur yang konsisten, menghindari penggunaan gawai sebelum tidur, dan menciptakan suasana kamar yang nyaman menjadi langkah penting dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh.

Ketiga aspek pola hidup sehat tersebut—pola makan seimbang, olahraga teratur, dan tidur cukup saling melengkapi satu sama lain. Ketika dijalankan secara konsisten, ketiganya dapat memberikan efek positif yang signifikan terhadap kondisi fisik, mental, dan emosional seseorang. Menerapkan pola hidup sehat bukan hanya tentang mencegah penyakit, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup, memperpanjang harapan hidup, dan menciptakan keseimbangan yang harmonis antara tubuh dan pikiran dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Humor sebagai Terapi

Humor adalah suatu bentuk komunikasi yang dapat memicu respons emosional positif, seperti tawa dan kebahagiaan (Martin, 2007). Dalam psikologi, humor sering dikaitkan dengan mekanisme koping yang membantu individu menghadapi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental (Wijaya, 2017). Menurut Syadiyah (2021), humor memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan

seseorang, baik secara jasmani maupun mental. Humor bukan hanya sebagai bentuk hiburan atau pelarian dari masalah, tetapi juga sebagai mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup. Tertawa, sebagai respons alami terhadap humor, memicu berbagai reaksi biologis dan psikologis yang menguntungkan bagi tubuh dan pikiran. Oleh karena itu, pendekatan berbasis humor semakin banyak digunakan dalam intervensi kesehatan modern, termasuk dalam konteks terapi psikologis.

Dalam konteks kesehatan jasmani, salah satu manfaat utama dari humor adalah kemampuannya untuk meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh. Ketika seseorang tertawa, tubuh melepaskan hormon endorfin dan mengaktifkan respons kekebalan yang lebih baik, seperti meningkatnya produksi sel-sel imun dan antibodi. Hal ini membantu tubuh lebih siap melawan infeksi dan penyakit. Dengan kata lain, tawa secara tidak langsung berperan sebagai pelindung alami tubuh yang mendukung daya tahan fisik secara menyeluruh.

Selain itu, humor juga berperan dalam mengurangi ketegangan otot dan menurunkan tekanan darah. Saat tertawa, otot-otot yang tegang akan mengalami relaksasi, dan sirkulasi darah menjadi lebih lancar. Proses ini serupa dengan efek yang dihasilkan dari teknik relaksasi seperti yoga atau meditasi. Tekanan darah yang menurun akibat tertawa secara rutin dapat membantu menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, seperti hipertensi dan stroke. Dengan demikian, humor memiliki efek fisiologis yang nyata dan berdampak positif terhadap kesehatan organ tubuh. Dari sisi kesehatan mental, humor terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Saat seseorang tertawa, tubuh secara alami menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Selain itu, tawa memberikan distraksi positif dari pikiran negatif, sehingga individu dapat merasa lebih tenang dan mampu melihat situasi sulit dari sudut pandang yang lebih ringan. Humor menciptakan ruang emosional yang aman bagi individu untuk menghadapi tekanan hidup tanpa merasa terbebani secara berlebihan.

Manfaat lain dari humor terhadap kesehatan mental adalah kemampuannya dalam meningkatkan ketahanan

psikologis dan suasana hati yang positif. Individu yang mampu melihat sisi lucu dari kehidupan cenderung lebih tangguh dalam menghadapi masalah dan tidak mudah menyerah. Humor juga memperkuat hubungan sosial karena menciptakan kedekatan, rasa kebersamaan, dan kepercayaan antarpersonal. Dengan suasana hati yang lebih baik dan sikap yang lebih optimis, individu akan lebih mampu mengelola emosi, mempertahankan semangat hidup, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Stand Up Comedy Sebagai Metode Terapi

Stand-up comedy adalah salah satu bentuk seni pertunjukan yang berfokus pada monolog humor yang disampaikan oleh seorang komedian di depan audiens. Dalam pertunjukan ini, seorang komedian berbicara langsung kepada penonton dengan tujuan menghibur melalui berbagai materi yang bersifat lucu, satir, atau bahkan reflektif terhadap kehidupan sehari-hari (Aryawangsa, 2022: 2). Humor termasuk stand-up comedy, memiliki peran penting dalam interaksi sosial karena dapat menciptakan kedekatan antara individu serta membantu mengurangi ketegangan dalam berbagai situasi (Nurhayati, 2024: 23). Stand-up comedy bukan sekadar bentuk hiburan, tetapi juga dapat menjadi media ekspresi bagi para komedian untuk menyampaikan pengalaman pribadi mereka dalam bentuk humor. Hal ini memungkinkan komedian untuk melakukan katarsis atau pelepasan emosi negatif melalui cerita yang dibawakan (Husna, 2024: 180). Tertawa yang dihasilkan dari mendengarkan stand-up comedy memiliki efek relaksasi yang signifikan bagi individu (Alisaid, 2019: 2025).

Dalam konteks terapi, stand-up comedy tidak hanya memberikan hiburan bagi penonton, tetapi juga membantu individu dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Humor memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan suasana hati, serta membangun interaksi sosial yang positif (Bennet, 1997). Oleh karena itu, stand-up comedy dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk terapi berbasis humor yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan jasmani

seseorang. Stand-up comedy tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga memiliki potensi sebagai alat terapi untuk mengatasi stres. Stand-up comedy memberikan ruang bagi individu untuk menyalurkan pengalaman pribadi dalam bentuk humor, yang dapat membantu dalam proses katarsis atau pelepasan emosi negatif. Katarsis ini memungkinkan seseorang untuk melihat pengalaman stresnya dari sudut pandang yang lebih ringan dan menerima situasi dengan lebih positif (Nursanjaya, 2024: 17). Selain sebagai sarana ekspresi, stand-up comedy juga dapat memberikan manfaat fisiologis bagi individu yang mengalami stres. Tertawa yang dihasilkan dari mendengarkan stand-up comedy dapat memberikan efek relaksasi yang signifikan (Alisaid, 2019: 25).

Keterkaitan Stand up comedy dengan Teori Psikologis dan Fisiologis

Stand-up comedy tidak hanya berfungsi sebagai hiburan semata, tetapi juga memiliki keterkaitan yang erat dengan berbagai teori psikologis dan fisiologis. Aktivitas ini dapat dimanfaatkan sebagai bentuk terapi yang efektif dalam mengelola stres sekaligus meningkatkan kesejahteraan individu. Pendekatan ini menunjukkan bahwa stand-up comedy memberikan dampak positif baik secara mental maupun fisik bagi mereka yang terlibat di dalamnya. Secara psikologis, stand-up comedy berhubungan dengan beberapa teori penting yang membantu menjelaskan mekanisme manfaatnya. Salah satunya adalah teori katarsis dari psikoanalisis, yang melihat tertawa sebagai cara pelepasan emosi yang terpendam. Saat seseorang menonton stand-up comedy dan tertawa, ketegangan emosional seperti kecemasan, kemarahan, atau kesedihan dapat dilepaskan, sehingga menimbulkan perasaan lega dan mengurangi beban psikologis yang dirasakan.

Selain itu, stand-up comedy juga berkaitan dengan teori kognitif, khususnya konsep reframing. Humor yang disampaikan komedian sering menghadirkan sudut pandang baru terhadap masalah kehidupan sehari-hari. Hal ini memfasilitasi proses cognitive reframing, yaitu perubahan cara berpikir menjadi lebih ringan dan positif, sehingga membantu

mengurangi tekanan dan stres secara psikologis. Dari perspektif psikologi humanistik, terutama yang dikemukakan oleh Carl Rogers, stand-up comedy menjadi sarana ekspresi diri dan aktualisasi diri. Komedian yang mengekspresikan pengalaman pribadi mereka tidak hanya memenuhi kebutuhan aktualisasi diri, tetapi juga membangun hubungan emosional yang autentik dengan penonton. Hal ini menciptakan rasa dipahami dan diterima, yang penting bagi kesejahteraan psikologis.

Teori coping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman juga relevan dalam konteks ini. Humor merupakan salah satu strategi coping yang berfokus pada pengelolaan emosi (*emotion-focused coping*). Melalui tawa, individu dapat meredakan dampak emosional stres, sehingga membantu mereka menghadapi tekanan tanpa mengabaikan atau menolak keberadaan masalah yang ada. Dari sisi fisiologis, tertawa sebagai respons utama dari stand-up comedy membawa berbagai manfaat kesehatan yang nyata. Salah satu penjelasannya adalah pelepasan hormon endorfin dan serotonin saat tertawa. Kedua hormon ini berfungsi sebagai penenang alami tubuh dan berperan meningkatkan suasana hati, sehingga membuat seseorang merasa rileks, bahagia, dan lebih bebas dari ketegangan.

Selain itu, humor juga berkontribusi pada penurunan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Hormon-hormon ini biasanya meningkat saat seseorang berada dalam situasi tekanan, sehingga penurunannya dapat mengurangi risiko gangguan akibat stres serta penyakit psikosomatik yang berhubungan dengan stres kronis. Tertawa pun memiliki efek positif pada sistem kekebalan tubuh. Berbagai studi menunjukkan bahwa tertawa dapat meningkatkan produksi antibodi dan aktivitas sel natural killer (NK) yang berperan penting dalam melawan infeksi dan kanker. Ini menandakan bahwa tertawa tidak hanya bermanfaat bagi kondisi mental, tapi juga memperkuat pertahanan tubuh secara fisik. Terakhir, tertawa memberikan efek relaksasi pada otot-otot tubuh yang dapat bertahan hingga 45 menit setelah tertawa. Di samping itu, tertawa juga meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah, sehingga memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan jantung dan sistem

kardiovaskular secara keseluruhan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan masalah kesehatan yang serius dan semakin umum terjadi pada individu dewasa, terutama akibat tekanan pekerjaan, sosial, dan ekonomi. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan baik terhadap kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, maupun terhadap kesehatan jasmani seperti gangguan tidur, hipertensi, dan sistem imun yang melemah. Oleh karena itu, diperlukan metode alternatif yang mudah diakses dan menyenangkan untuk membantu individu mengelola stres secara efektif. Salah satu pendekatan yang terbukti memberikan dampak positif adalah penggunaan humor sebagai terapi. Dalam hal ini, stand-up comedy menjadi media yang menonjol karena menggabungkan hiburan, ekspresi diri, dan koneksi sosial melalui cerita yang disampaikan secara lucu dan relevan dengan pengalaman hidup. Tertawa yang timbul dari menonton pertunjukan stand-up comedy dapat memicu pelepasan hormon endorfin dan serotonin yang berperan penting dalam menciptakan perasaan bahagia dan rileks.

Stand-up comedy juga memberikan efek fisiologis yang nyata bagi tubuh. Tertawa dapat meredakan ketegangan otot, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, bahkan memberikan efek relaksasi yang serupa dengan olahraga ringan. Efek-efek ini secara langsung berkontribusi terhadap perbaikan kondisi fisik individu yang mengalami stres, menjadikan stand-up comedy sebagai salah satu terapi jasmani yang praktis dan menyenangkan. Lebih dari sekadar hiburan, stand-up comedy juga berfungsi sebagai sarana katarsis emosional. Komedian dapat mengekspresikan pengalaman pribadinya dalam bentuk cerita humor, yang kemudian membantu audiens merasa terhubung, memahami situasi mereka dari sudut pandang yang lebih ringan, dan

akhirnya menerima serta mengatasi tekanan hidup dengan cara yang lebih sehat secara emosional.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stand-up comedy memiliki potensi besar sebagai terapi non-farmakologis untuk meredakan stres dan meningkatkan kesehatan jasmani serta mental individu dewasa. Pendekatan ini menawarkan alternatif yang inovatif, ringan, dan mudah dijangkau dalam upaya menjaga kesejahteraan di tengah tantangan kehidupan modern. Penelitian lebih lanjut tetap diperlukan, tetapi hasil awal ini membuka peluang bagi penerapan humor, khususnya stand-up comedy, dalam dunia intervensi kesehatan mental di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A., 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani sebagai Suatu Pengantar*. Padang: CV. Sukabina Press.
- American Psychological Association., 2019. *Stress Effects on the Body. APA Reports*.
- Aryawangsa, C.T., Azhar, M.A., & Apriani, K.D., 2002. Humor sebagai Bentuk Komunikasi Politik Di Indonesia (Studi Kasus: Stand-Up Comedy Sammy Notaslimboy Menjelang Pilpres 2014). *Doctoral Dissertation*, Udayana University.
- Badruddin, A.Q., Isnawati, I.A., & Widhiyanto, A., 2024. Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Pakuniran Kabupaten Probolinggo. *Journal of Nursing Science (JNS)*, 1(1), pp.43-50.
- Bennet, M., 1997. *The Sense of Humor: Explorations of A Personality Characteristic*. Berlin: Mouton de Gruyter, pp.66-69
- Bunyamin, A., 2021. Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis. *Idarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), pp.145-159.
- Farisi, S., & Pane, I.H., 2020. Pengaruh Stress Kerja Dan Kompensasi Terhadap Kepuasan Kerja Pada Dinas Pendidikan Kota Medan. *Scenario (Seminar of Social Sciences Engineering and humaniora)*, pp.29-42.
- Herlina, L., 2019. Kondisi dan Faktor Penyebab Stres Kerja Pada Karyawan Wanita PT 'SGS'. *Psiko Edukasi*, 17(2),

- pp.118-132.
- Husna, I., & Rohimi, P., 2024. Analisis Teknik Public Speaking Pada Stand Up Comedy Pada Komunitas Stand Up Indo Kudus. *Journal of Da'wah*, 3(2), pp.179-194.
- Kaunang, V.D., Buanasari, A., Kallo, V., Keperawatan, I., & Kedokteran, F., 2019. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal keperawatan*, 7(2), pp.1-7.
- Lawolo, A., 2024. Menilik Fungsi Humor di Dalam Keluarga Kristen Sebagai Wadah Untuk Menumbuhkan Nilai Keakraban Keluarga Kristen. *Inculco Journal of Christian Education*, 4(3), pp.331-355.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S., 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.
- Levani, Y., Hasanah, U., & Fatwakiningsih, N., 2020. Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19. *Proceeding Umsurabaya*.
- Maharani, A., Zeifuddin, A., Safitri, D.A., Rosada, H.S., & Anshori, M.I., 2023. Kesejahteraan Mental Karyawan Dalam Era Digital: Dampak Teknologi Pada Kesejahteraan Mental Karyawan Dan Upaya Untuk Mengatasi Stres Digital. *Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Manajemen*, 2(4), pp.113-130.
- Martin, R.A., 2007. *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Academic Press.
- McGhee, P.E., 2010. *Humor: The Lighter Path to Resilience and Health*. Kendall Hunt.
- Nurhayati, K., Yulita, H., Hermawan, D., & Hasbiyah, D., 2024. Retorika Dan Gaya Bahasa Kritik Sosial Dalam Stand Up Comedy Abdur Dan Riri. *Jurnal Public Relations (J-PR)*, 5(2), pp.22-28.
- Nursanjaya, A.I., 2024. Praanggapan dalam Humor Nopek Novian pada Stand Up Comedy Indonesia (SUCI IX) di Kompas TV dan Pemanfaatannya sebagai Alternatif Materi Pembelajaran Teks Anekdote di SMA. *Skripsi*, Universitas Jember.
- Putri, A.W., Wibhawa, B., & Gutama, A.S., 2015. Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), pp.252-258.
- Ratey, J.J., 2008. *Spark: The Revolutionary New Science of*

- Exercise and The Brain*. Little, Brown. Riskha, D., 2024. Empowering Minds: Strategi dan Sumberdaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Kalangan Anak Sekolah dan Mahasiswa. *Sipora: Sistem Informasi Polije*, 1(184).
- Syadiyah, R.K., Astuti, R.H.Y., & Aprilliani, F., 2021. Psikologi Positif Melalui Humor dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), pp.67-78.
- Wallace, E.V., 2007. Managing Stress: What Consumers Want To Know from Health Educators, 22(1), pp.56.
- Wijaya, E., 2017. Peranan Humor terhadap Stres dengan Subjective Well Being (SWB) sebagai Mediator pada Dewasa Awal. *Jurnal Muara Ilmu Sosial. Humaniora, dan Seni*, pp.353-360.
- Ximenes, J., Naibili, M.J.E., & Sanan, Y.C.U., 2024. Potret Kesehatan Jiwa Remaja SMA: Tantangan Kecemasan dan Depresi di Era Modern. *Healthy Papua-Jurnal keperawatan dan Kesehatan*, 7(2).