

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Usep Priansyah
NIM. P17320320089

**PENERAPAN TERAPI TAWA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES
PADA SISWA DI SMAN 10 KOTA BOGOR**

i-xi + 43 Halaman, 4 Tabel, 6 Lampiran

ABSTRAK

Latar belakang : Masalah yang sering dialami oleh remaja di Indonesia khususnya di Jawa Barat sebanyak 12,1% memiliki masalah gangguan mental emosional termasuk stres akademik. Dampaknya membuat siswa-siswi di sekolah menjadi sulit berkonsentrasi. Salah satu cara menurunkan tingkat stres yaitu dengan terapi tawa. Tujuannya untuk mengetahui hasil penerapan terapi tawa untuk menurunkan tingkat stres pada siswa di SMAN 10 Kota Bogor. Metode yang digunakan yaitu deskriptif dengan pendekatan studi kasus dengan jumlah responden 6 orang yang mengalami stres melakukan terapi tawa selama 5-10 menit. Data diperoleh dari pengkajian, wawancara dan kuesioner. Hasil dari studi kasus ini setelah dilakukan terapi tawa selama 10 menit 3 kali tingkat stres yang diukur menggunakan DASS dari skala rata-rata 24,3 turun menjadi 17,8 yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat stres pada siswa di SMAN 10 Kota Bogor. Kesimpulannya terapi tawa yang dilakukan pada siswa-siswi di SMAN 10 Bogor selama 10 menit 3 kali pertemuan bermanfaat dalam menurunkan tingkat stres.

Kata Kunci : Remaja, Stres, Terapi Tawa

Daftar Pustaka : 22 Sumber (2012-2022)