

ABSTRAK

Stres merupakan suatu respon terhadap stressor. Stres yang bersifat negatif timbul akibat stressor yang melebihi sumber daya yang dimiliki individu dapat memberikan dampak buruk. Terdapat 10 dari 28 responden (36%) di kelas VII SMPN 40 Surabaya mengalami stres akibat perlakuan *bullying*. Salah satu terapi untuk menurunkan tingkat stres adalah dengan terapi tawa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi tawa terhadap penurunan tingkat stres.

Desain pada penelitian ini *Quasy-Experiment*, dengan populasi semua korban *bullying* di kelas VII SMPN 40 Surabaya yang diambil dengan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel 28 siswa yang dibagi ke dalam 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan jumlah 14 siswa. Terapi tawa diberikan dalam 4 kali pertemuan. Uji yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji *Paired T-* dan uji *Mann Whitney* dimana $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan *SPSS Statistics 23*. Instrumen pengumpulan data adalah lembar *questioner DASS 42*.

Hasil penelitian pengaruh terapi tawa terhadap tingkat stres dengan analisa uji *Mann-Whitney* dihasilkan nilai $P=0,026 < \alpha=0,05$, sehingga H_0 ditolak artinya terapi tawa memiliki pengaruh terhadap penurunan terapi tawa.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi tawa yang diberikan memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada responden.

Oleh karena itu untuk membantu menurunkan tingkat stres pada korban *bullying* dapat diberikan terapi tawa.

Kata kunci: terapi tawa, tingkat stres, *bullying*