

## ABSTRAKSI

**Atika Dian Ariana, 110110521, 2005, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Efektifitas Terapi Humor (*Humor Therapy*) terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.**

*Masa awal diterima sebagai anggota lingkungan akademis kampus atau masa-masa menjadi mahasiswa baru seringkali disertai oleh beberapa konflik. Dalam kerangka akademis, status dan peran sebagai seorang mahasiswa seringkali memberikan konsekuensi psikologis yang memberatkan bagi seseorang. Banyak penelitian menyimpulkan bahwa ujian, praktikum dan tugas-tugas kuliah yang lain memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademis (*academic stress*); yang dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh. Oleh karena itu, perlu dirancang sebuah intervensi untuk membantu mahasiswa menghadapi stresor sehingga dapat mengelola stres dengan baik. Intervensi ini hendaknya memperhatikan faktor kepraktisan, efisiensi, dan efektifitas pelaksanaannya, karena intervensi yang berbelit dan memakan waktu, tenaga, atau biaya yang tidak sedikit dapat menjadi stresor baru bagi mahasiswa. Salah satu intervensi yang ditawarkan untuk menanggulangi dan mencegah stres adalah dengan menggunakan gabungan humor dan tawa, yaitu Terapi Humor.*

*Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tipe penelitian Eksperimen Semu (*Quasi Experimen*). Variabel penelitian ini adalah Terapi Humor (*Humor Therapy*), penurunan tingkat stres, serta beberapa variabel kontrol yaitu usia, jenis kelamin, penghasilan orang tua, dan tempat tinggal. Desain penelitian ini adalah *Non Equivalent Control Group Design* dengan menggunakan pretest dan posttest pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen serta kuesioner dan wawancara untuk mendapatkan data kualitatif pendukung. Cara pemilihan sampel dilakukan secara *non random* dengan pendekatan *Purposive Sampling*.*

*Pada akhir penelitian diketahui bahwa Terapi Humor efektif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Hal ini menjelaskan bahwa Terapi Humor dapat menurunkan tingkat stres secara signifikan sehingga bisa diharapkan menjadi sebuah intervensi yang praktis, efektif, dan efisien untuk diterapkan pada mahasiswa baik secara kelompok maupun individual.*