

**Mitra Arief Meydiana (2006). "Stres? Ayo Bermain: Pengaruh *Pet Therapy* pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi." Skripsi Sarjana Strata I Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya**

## ABSTRAK

Stres dapat dialami oleh setiap manusia dalam kehidupan sehari-harinya, karena stres dapat terjadi dalam berbagai kondisi dan situasi. Stres memiliki sifat positif atau negatif. Stres yang bersifat negatif (*distress*) dapat memunculkan berbagai macam gejala (*symptom*), seperti gejala fisik (pusing, sakit perut), emosi (mudah marah, sedih), kognitif (mudah lupa, sulit berkonsentrasi), dan sosial (dalam menjalin hubungan dengan orang lain). Salah satu cara yang dapat menurunkan tingkat stres adalah *pet therapy*, yaitu terapi dengan menggunakan binatang kesayangan. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, karena mahasiswa yang sedang menjalani skripsi menghadapi banyak tuntutan dan juga tantangan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen yang terdiri atas lima partisipan kelompok kontrol dan lima partisipan kelompok eksperimen. Pembagian kelompok kontrol dan eksperimen dengan metode *matching*. Sebelum *pet therapy* diberikan pada kelompok eksperimen, kedua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diberi *pre-test*. Setelah *pet therapy* diberikan sebanyak tujuh kali pada kelompok eksperimen, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberi *post-test*. Hasil yang diperoleh dengan menggunakan uji t untuk dua sampel berkorelasi menyatakan bahwa *pet therapy* dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi, pada  $p < 0,1$ . Uji anakova, dengan mengontrol *pre-test* dan IPK kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, menyatakan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat stres skripsi antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen setelah mendapatkan *pet therapy*, tingkat stres skripsi kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol, pada  $p < 0,1$ . *Effect size* ( $d$ ) = 1,06 yang artinya *pet therapy* memiliki pengaruh yang besar terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dari hasil yang ada diketahui bahwa *pet therapy* dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan demikian, *pet therapy* dapat dianjurkan sebagai alternatif menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata kunci: *Pet therapy*, Stres