

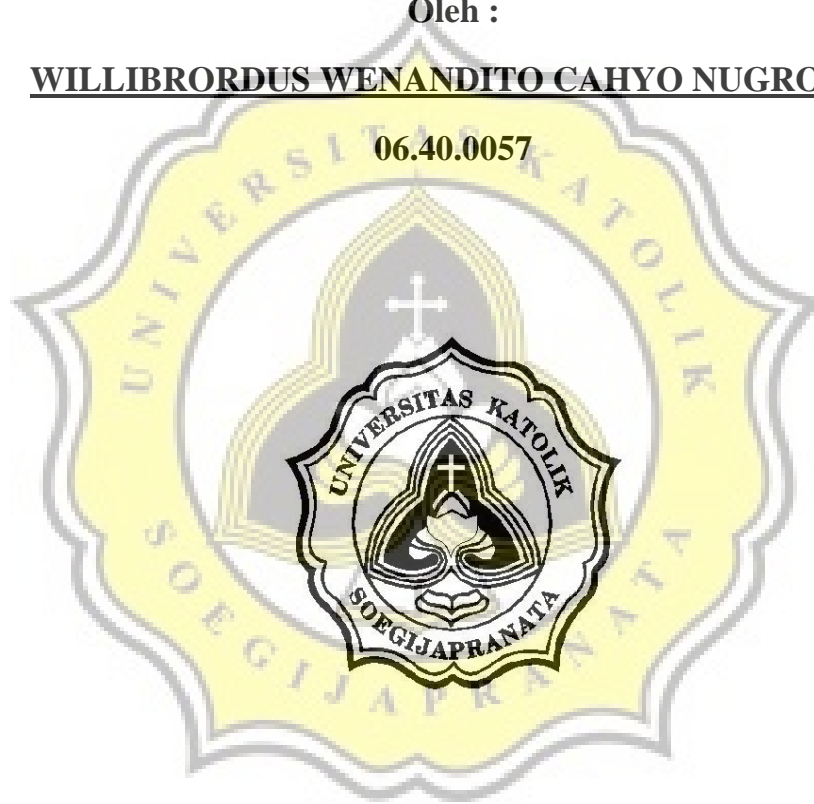
**TERAPI HUMOR UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Oleh :

WILLIBORDUS WENANDITO CAHYO NUGROHO

06.40.0057



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2011

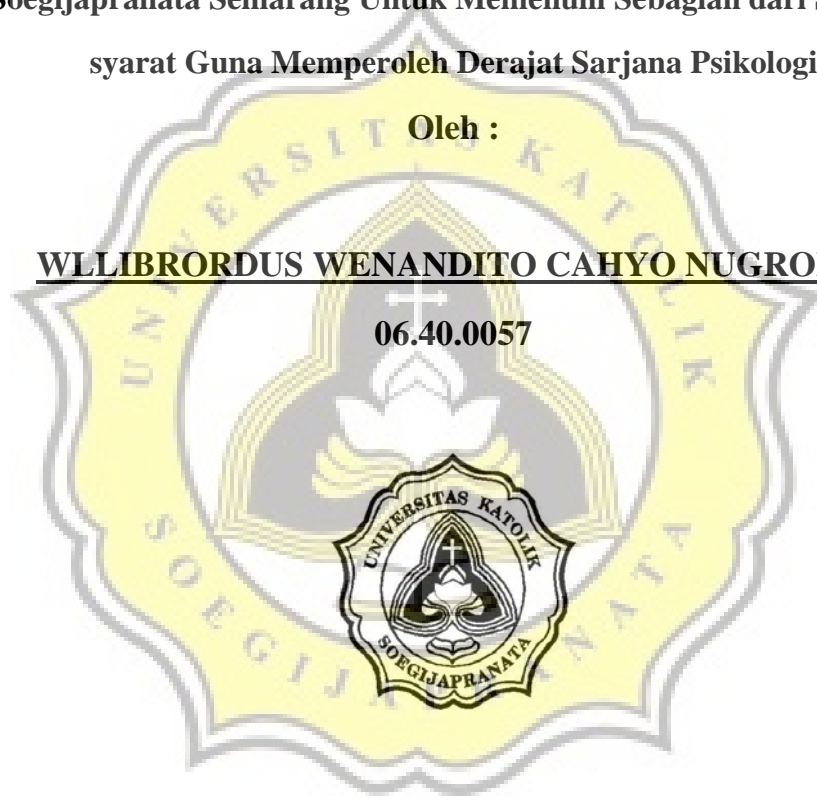
**TERAPI HUMOR UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI
SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik
Soegijapranata Semarang Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-
syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Oleh :

WLLIBRORDUS WENANDITO CAHYO NUGROHO

06.40.0057



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2011**

LEMBAR PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima Untuk
Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana
Psikologi

Pada Tanggal :

16 Februari 2011



Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

Dekan

(Dr. Kristiana Haryanti, M.Si)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Drs. M. Suharsono, M.Si

2. Damansia Linggarjati Novi, S.Psi., MA

3. Drs. George Hardjanta, M.Si

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan kepada:

- 1. Bunda Maria dan Tuhan Yesus, yang selalu memberkati dan mendampingi Aku dalam suka maupun duka*
- 2. Papa, Mama, dan Mbak Wenny, yang selalu menyanyangi Aku*
- 3. Pak George, karena sudah menjadi pembimbing yang luar biasa dan membimbing Aku dengan sabar dari awal sampai akhir pembuatan skripsi ini*

MOTTO

“YAKIN DAN PERCAYALAH, KARENA SELALU ADA
KESEMPATAN DAN KELEBIHAN BAGI SETIAP ORANG”



“BANGGALAH JIKA DAPAT MENANG DIATAS
KEMENANGAN ORANG LAIN”

“APAPUN YANG TERJADI, TERUS BELAJAR DAN
BERKEMBANG MENJADI LEBIH BAIK”

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur yang sebesar-besarnya penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus atas semua rahmat, berkat, dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Banyak hal yang dialami penulis selama menyusun skripsi ini, tetapi berkat bimbingan dan kasih-Nya pada akhirnya penulis tetap dapat menyelesaikan skripsi ini.

Pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati dan ketulusan, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Wakil Rektor Bidang Akademik Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang telah memberikan izin bagi penulis untuk mengadakan penelitian di kampus Unika Soegijapranata.
2. Ibu Dr. Kristiana Haryanti, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang telah memintakan izin bagi terlaksananya penelitian ini.
3. Bapak Drs. George Hardjanta, M.Si selaku dosen pembimbing penulis yang dengan penuh kesabaran memberikan bantuan, saran, nasihat, dorongan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini. Sekali lagi terima kasih yang sebesar-besarnya, karena tanpa bimbingan bapak, penulis tidak akan dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
4. Ibu Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes selaku dosen pembimbing penulis pada awal penulis mendaftar skripsi. Terima kasih atas semua nasihat, ide dan saran yang telah diberikan kepada penulis.

5. Ibu Lita Widyo Hastuti, S.Psi., M.Si selaku dosen wali penulis yang selalu memberikan bimbingan selama penulis menuntut ilmu di fakultas psikologi ini dari tahun pertama sampai akhir.
6. Ibu Dr. Endang Widyorini, M.Si, terima kasih atas saran dan bantuan yang diberikan penulis saat ujian proposal skripsi ini.
7. Segenap dosen dan karyawan Tata Usaha fakultas psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan, serta membantu kelancaran studi penulis hingga selesai.
8. Para mahasiswa dari fakultas psikologi dan ekonomi yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
9. Papa, Mama, dan Mbak Wenny, terima kasih banyak atas semua bantuan, perhatian, doa, dan kasih sayangnya. Sampai kapanpun aku sayang keluargaku, aku sayang kalian semua, terima kasih.
10. Semua keluarga, saudara-saudara di Semarang dan Ambarawa dan dimanapun berada. Terima kasih atas semua doa dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis.
11. Christian Wibisono yang telah menjadi sahabat terbaik yang pernah dimiliki penulis dari kecil sampai sekarang. Engga akan ada kata berakhir untuk persahabatan kita, kamu sudah seperti saudara buatku.
12. Sigit sekeluarga, Vitalis, Satya, P'ndut, Kimpoel, Ompong, Richie, Ade, Bintang, Ambon dan anak-anak L'304 yang lainnya. Lalu untuk Paskalis, Pram, Bima, Tri Mey, Mas Bayu, Kombet, Epen, Bram, Aji, dan semua teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih karena sudah menjadi sahabat dan teman bagi penulis

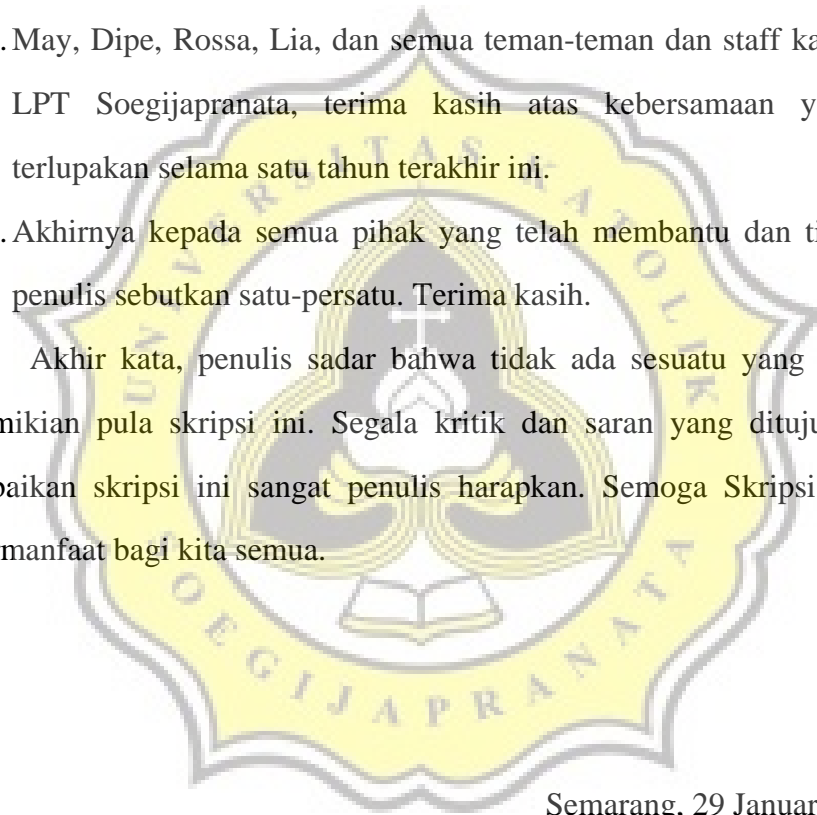
selama berada di Semarang, semua kekonyolan dan kesenangan yang telah kita alami tidak akan pernah penulis lupakan.

13. Yudit, Vista, Mira, Riris, Octav, Shinta, Linda, Rena, Winda, Febrie, yang sudah meminjamkan buku-buku kepada penulis baik saat kuliah maupun pada saat menyusun skripsi ini, terima kasih semuanya benar-benar berguna.

14. May, Dipe, Rossa, Lia, dan semua teman-teman dan staff karyawan di LPT Soegijapranata, terima kasih atas kebersamaan yang tidak terlupakan selama satu tahun terakhir ini.

15. Akhirnya kepada semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu. Terima kasih.

Akhir kata, penulis sadar bahwa tidak ada sesuatu yang sempurna, demikian pula skripsi ini. Segala kritik dan saran yang ditujukan demi kebaikan skripsi ini sangat penulis harapkan. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.



Semarang, 29 Januari 2011

Penulis

TERAPI HUMOR UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI

Willibrordus Wenandito Cahyo Nugroho

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi humor untuk menurunkan tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dan melibatkan 11 orang mahasiswa yang berasal dari beberapa Fakultas berbeda di lingkungan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan skor tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi pada saat sebelum dan sesudah mendapat terapi humor, dimana skor pada saat sesudah mendapat terapi humor menjadi lebih rendah dibandingkan sebelum mendapat terapi humor. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan menghadapi ujian skripsi dan dianalisis menggunakan *Wilcoxon Two Sample Test*. Hasil perhitungan pada kelompok kontrol diperoleh nilai $W = 36,5$ dengan $p > 0,05$. *Mean Rank pre test* = 6,92 dan *Mean Rank post test* = 6,08, sehingga dapat dikatakan tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi pada kelompok kontrol tidak berubah, sedangkan pada kelompok eksperimen diperoleh nilai $W = 19,5$ dengan $p < 0,05$. Tingkat kecemasan kelompok eksperimen pada saat *pre test* (*Mean Rank* = 7,10) lebih tinggi dibandingkan dengan saat *post test* (*Mean Rank* = 3,20). Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi saat *post test* pada kelompok eksperimen, dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Dengan dilakukannya penelitian ini dapat dikatakan bahwa terapi humor dapat dijadikan sebagai strategi koping yang positif bagi mahasiswa untuk menurunkan tingkat kecemasan, terutama kecemasan menghadapi ujian skripsi.

Kata kunci : *terapi humor, kecemasan menghadapi ujian skripsi*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian.....	9
C. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat praktis.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	11
1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi.....	11

2. Sumber-sumber Kecemasan.....	14
3. Bentuk-bentuk Kecemasan.....	16
4. Gejala Kecemasan.....	19
B. Terapi Humor	20
1. Pengertian Terapi Humor.....	20
2. Manfaat Terapi Humor.....	21
3. Keunggulan Terapi Humor	25
4. Penerapan Terapi Humor	25
C. Efektivitas Terapi Humor Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi.....	27
D. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Metode Penelitian yang Digunakan.....	31
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
1. Variabel tergantung.....	32
2. Variabel bebas.....	32
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
1. Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi.....	32
2. Terapi Humor.....	32

D. Subjek Penelitian	33
1. Populasi	33
2. Teknik Pengambilan Sampel.....	33
E. Rancangan Penelitian	34
F. Prosedur Eksperimen	35
1. Persiapan Eksperimen	35
2. Pelaksanaan Eksperimen.....	35
G. Metode Pengumpulan Data	35
H. Validitas Alat Ukur.....	36
I. Metode Analisis Data	37
BAB IV LAPORAN PENELITIAN.....	38
A. Orientasi Kancas Penelitian	38
B. Persiapan Penelitian.....	39
1. Penyusunan Alat Ukur	39
2. Perijinan Penelitian	41
3. Pengambilan Data dan Prosedur Penelitian	41
BAB V HASIL PENELITIAN	44
A. Analisis Data.....	44

B. Pembahasan	45
BAB VI PENUTUP	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN.....	53
LAMPIRAN A SKALA PENELITIAN.....	54
LAMPIRAN B DATA PENELITIAN	61
LAMPIRAN C ANALISIS DATA	63
LAMPIRAN D SURAT IJIN PENELITIAN.....	66
LAMPIRAN E SURAT PERNYATAAN SUBJEK PENELITIAN.....	67



