

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi IV. Cetakan ke-11. Bandung : PT Rineka Cipta.
- Atkinson, R. L, Atkinson, C.R, Smith, E. E, Bem, D. J. 1991. *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Alih Bahasa : Nurdjannah Taufiq. Jakarta : Erlangga.
- Azwar, S. 2006. *Reliabilitas dan Validitas*. Cetakan ke-VI. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Badudu, J.S, dan Zain, M. 1994. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Baxter N. 2009. *Laughter Therapy*.
Dalam <http://laughtertherapy.webs.com/humourtherapy.htm> (diakses tanggal 26 Agustus 2010)
- Chaplin, J.P. 1999. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Collins, W. 2007. *The Role of Humor in Laboratory Management*.
<http://www.theherbsplace.com/AHM/ahmhumor.html>(diakses tanggal 7Juli 2010).
- Daradjat, Z. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta : Gunung Agung.
- De Clerq, L. 1994. *Tingkah Laku Abnormal*. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Djarwanto. 1992. *Petunjuk Teknis Penyusunan Skripsi*. Yogyakarta : BPFPE.
- Drever, J. 1986. *Kamus Psikologi*. Alih Bahasa: Nancy Simanjuntak Bina Aksara.
- Durand, V. M dan Barlow, D. H. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*.
Penerjemah: Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto.
Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Greene B, Nevid J.S, & Rathus S.A. 2005. *Psikologi Abnormal*. Alih Bahasa : Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Penerbit Erlangga : PT Gelora Aksara Pratama.

- Hadi, S. 2000. *Metodologi Research Jilid 2*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Hadikusumo, H.H. 1995. *Metode Pembuatan Skripsi Ilmu Hukum*. Bandung: CV. Mandar Maju.
- Hall, C.S dan Gardner, L. 1993. *Teori-teori Psikodinamik (Klinis)*. Penerjemah : Yustinus. Yogyakarta : Kanisius.
- Hidayati, N. 2010. *Manfaat Humor Sebagai Terapi Kesehatan*. <http://niahidayati.net/manfaat-humor-sebagai-terapi-kesehatan.html> (diakses tanggal 7 Juli 2010).
- Kartono, K & Gulo, D. 1987. *Kamus Psikologi*. Bandung : CV Pionir Jaya.
- Mawandha, G. H dan Ekowarni, E. 2009. Terapi Kognitif Perilaku dan Kecemasan Menghadapi Prosedur Medis Pada Anak Penderita Leukimia. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 1. No. 1. Juni 2009.
- McGhee, P. 2010. *Humor and Health*. http://www.holisticonline.com/humor_therapy/humor_mcghee_articl.htm (diakses tanggal 26 Agustus 2010).
- Mu'arifah A. 2005. Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal* Vol.2 No. 2.
- Mustikawati, P. 1999. Kecemasan Pada Anggota POLRI yang Menghadapi Masa Purnawirawan Tugas Ditinjau Dari Harga Diri. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Nawangari, N.A.F. 2001. Pengaruh Self Efficacy dan Expectancy Value Terhadap Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika. *Insan Media Psikologi*. Vol. 3. No. 2.
- Nawawi, H. H, Martini, H. M. 1994. *Penelitian Terapan*. Cetakan Ke-1. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Nurkhasanah A, Karyono, Listiara A. 2005. Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Matematika Pada Siswa Kelas XI SMA Hidayatullah Semarang. *Jurnal Psikologi UNDIP* Vol. 2 No. 2, Desember 2005.

- Priest, R. 1994. *Bagaimana Cara Mencegah dan Mengatasi Stres dan Depresi*. Semarang : Dahara Prize.
- Rickman, C dan Waybright, L.J. 2006. *Humor – It Works*. Extension Service West Virginia University. West Virginia.
- Safaria, T dan Saputra, N.E. 2009. *Manajemen Emosi; Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Salim, P. 1991. *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*. Jakarta : Modern English Press.
- Seaward, B.L. 2009. *Humor Healing Potential*.
<http://www.theherbplace.com/AHM/ahmhumor.html> (diakses tanggal 7 Juli 2010).
- Suryabrata, S. 1993. *Psikologi Kepribadian Jilid II*. Yogyakarta : Rake Press.
- Tallis. 1992. *Mengatasi Rasa Cemas*. Cetakan Kedua. Penerjemah : Metasari Tjandrasa. Jakarta.
- Wells, K.R. 2009. *Humor Therapy*.
<http://www.theherbplace.com/AHM/ahmhumorthrapy.html> (diakses tanggal 7 Juli 2010).





LAMPIRAN



LAMPIRAN A
SKALA PENELITIAN

Fakultas :

Jenis Kelamin :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Berikut ini terdapat beberapa butir pernyataan dan Anda diminta untuk memberikan tanggapan atas pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi atau keadaan diri Anda.
2. Di sini tidak ada tanggapan yang salah atau buruk, setiap tanggapan yang Anda berikan adalah **BENAR** selama itu sesuai dengan kondisi atau keadaan diri Anda.
3. Anda diminta untuk jujur dalam memberikan tanggapan tersebut dan bukan atas apa yang Anda anggap baik.
4. Pilihlah salah satu jawaban dari empat pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda silang (X) pada :
TS : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan kondisi atau keadaan diri Anda.
KS : Apabila pernyataan tersebut **Kurang Sesuai** dengan kondisi atau keadaan diri Anda.
S : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan kondisi atau keadaan diri Anda.

SS : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan kondisi dan keadaan diri Anda.

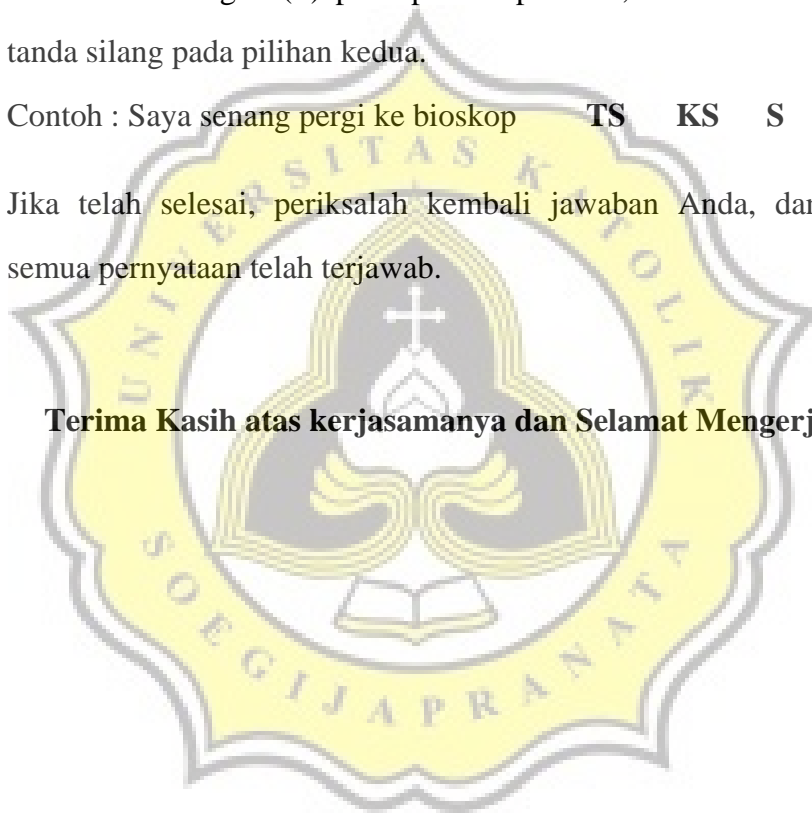
Contoh : Saya senang pergi ke bioskop **TS KS S SS**

5. Apabila Anda ingin merubah jawaban maka Anda dapat memberikan tanda sama dengan (=) pada pilihan pertama, kemudian memberikan tanda silang pada pilihan kedua.

Contoh : Saya senang pergi ke bioskop **TS KS S SS**

6. Jika telah selesai, periksalah kembali jawaban Anda, dan pastikan semua pernyataan telah terjawab.

Terima Kasih atas kerjasamanya dan Selamat Mengerjakan



No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
1.	Saya ingin ujian skripsi ini cepat berlalu.	TS	KS	S	SS
2.	Jika teringat ujian skripsi nanti, jantung saya menjadi berdebar.	TS	KS	S	SS
3.	Jika teringat ujian skripsi nanti, saya menjadi malas makan.	TS	KS	S	SS
4.	Jika membayangkan ujian skripsi nanti, perut saya terasa mual.	TS	KS	S	SS
5.	Akhir-akhir ini perhatian saya mudah terpecah atau buyar.	TS	KS	S	SS
6.	Jika membayangkan ujian skripsi nanti, kepala saya terasa pusing.	TS	KS	S	SS
7.	Akhir-akhir ini saya mudah bingung.	TS	KS	S	SS
8.	Menjelang ujian skripsi ini saya mudah tersinggung oleh perkataan orang lain tentang saya.	TS	KS	S	SS
9.	Jika teringat ujian skripsi nanti, nafas saya terasa sesak.	TS	KS	S	SS
10.	Saya merasa khawatir hasil ujian skripsi nanti	TS	KS	S	SS

	tidak sesuai dengan yang saya harapkan.				
11.	Saya merasa takut menghadapi ujian skripsi nanti.	TS	KS	S	SS
12.	Akhir-akhir ini saya merasa tertekan.	TS	KS	S	SS
13.	Menjelang ujian skripsi ini saya mudah marah jika ada yang mengganggu saya.	TS	KS	S	SS
14.	Sebisa mungkin saya ingin menghindari ujian skripsi ini.	TS	KS	S	SS
15.	Akhir-akhir ini saya merasa detak jantung saya sering berdebar-debar.	TS	KS	S	SS
16.	Akhir-akhir ini tidur saya semakin tidak nyenyak.	TS	KS	S	SS
17.	Saya menjadi mudah berkeringat jika membayangkan ujian skripsi nanti.	TS	KS	S	SS
18.	Akhir-akhir ini saya semakin sulit untuk beristirahat.	TS	KS	S	SS
19.	Menjelang ujian skripsi ini saya merasa sulit untuk berkonsentrasi.	TS	KS	S	SS
20.	Akhir-akhir ini saya merasa tidak tahu apa yang harus saya lakukan.	TS	KS	S	SS
21.	Akhir-akhir ini nafsu makan saya semakin berkurang.	TS	KS	S	SS

22.	Akhir-akhir ini saya mudah tersinggung jika seseorang mengajak saya bercanda.	TS	KS	S	SS
23.	Akhir-akhir ini pola tidur saya semakin tidak teratur.	TS	KS	S	SS
24.	Saya selalu merasa tidak tenteram jika membayangkan tentang ujian skripsi.	TS	KS	S	SS
25.	Menjelang ujian skripsi ini perut saya sering terasa mual.	TS	KS	S	SS
26.	Akhir-akhir ini saya mudah marah jika ada sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan saya.	TS	KS	S	SS
27.	Akhir-akhir ini saya semakin sering terjaga atau terbangun di tengah tidur.	TS	KS	S	SS
28.	Mendekati ujian skripsi ini saya merasakan sesuatu mengganjal di benak saya.	TS	KS	S	SS
29.	Akhir-akhir ini saya semakin sering berkeringat tanpa melakukan aktivitas fisik.	TS	KS	S	SS
30.	Akhir-akhir ini saya merasa kepala saya sering pusing.	TS	KS	S	SS
31.	Akhir-akhir ini saya tidak berani mengambil keputusan untuk hal-hal yang penting.	TS	KS	S	SS

32.	Akhir-akhir ini saya merasa dada saya terasa sakit sehingga sulit untuk bernapas.	TS	KS	S	SS
-----	---	-----------	-----------	----------	-----------



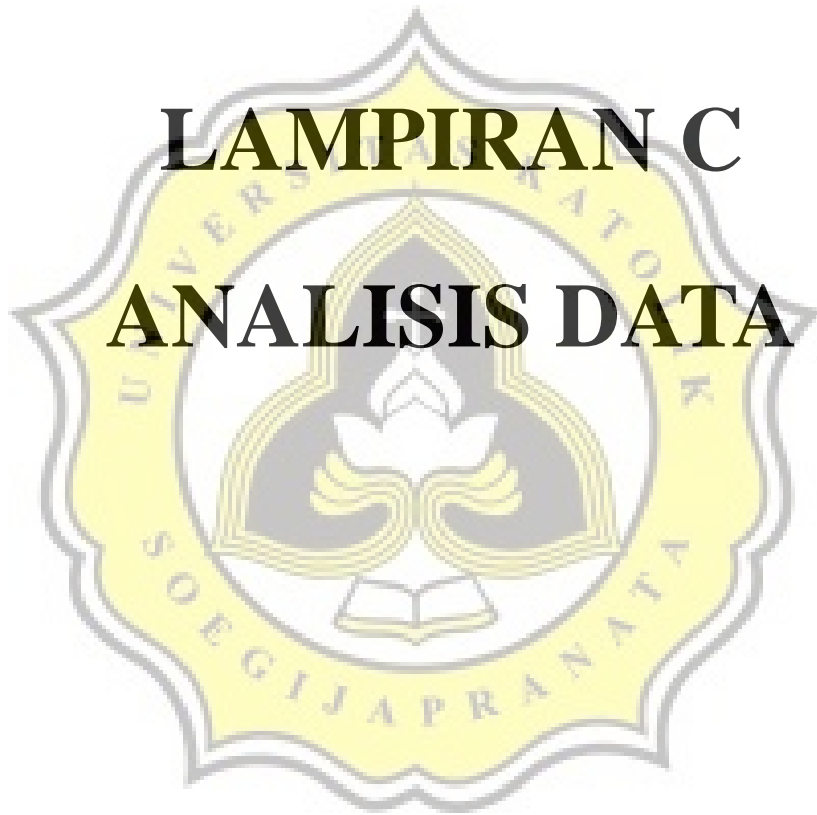
LAMPIRAN B
DATA PENELITIAN



DATA PENELITIAN

NO	KELOMPOK	PRE TEST	POST TEST
1.	EKSPERIMEN	30	25
2.		30	18
3.		59	35
4.		48	27
5.		49	48
1.	KONTROL	62	54
2.		31	30
3.		41	33
4.		50	49
5.		48	47
6.		54	59

LAMPIRAN C
ANALISIS DATA



NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
jumlah	10	36.90	13.237	18	59
kelompokeksperimen	10	1.50	.527	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

kelompok eksperimen	N	Mean Rank	Sum of Ranks
jumlah pretest	5	7.10	35.50
posttest	5	3.90	19.50
Total	10		

Test Statistics^b

	jumlah
Mann-Whitney U	4.500
Wilcoxon W	19.500
Z	-1.681
Asymp. Sig. (2-tailed)	.093
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.095 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable:
kelompokeksperimen

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
jumlah	12	46.50	10.681	30	62
kelompokkontrol	12	1.50	.522	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
jumlah pretest	6	6.92	41.50
postest	6	6.08	36.50
Total	12		

Test Statistics^b

	jumlah
Mann-Whitney U	15.500
Wilcoxon W	36.500
Z	-.401
Asymp. Sig. (2-tailed)	.688
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.699 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompokkontrol



LAMPIRAN D
SURAT IJIN
PENELITIAN

LAMPIRAN E
SURAT PERNYATAAN
SUBJEK PENELITIAN



