

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS DENGAN PEMBAGIAN KELOMPOK BERDASARKAN METODE *FRIENDSHIP GROUP* DAN *RANDOM GROUP* DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA

Heri Kristianto¹, Titin Andri Wihastuti², Rosikhah Al-Maris³

¹Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Jurusan Keperawatan FKUB

²Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Jurusan Keperawatan FKUB

³Program Magister Keperawatan Gawat Darurat Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

ABSTRAK

Metode pembelajaran tugas kelompok merupakan suatu metode pembelajaran yang jarang ditinggalkan dalam rangkaian proses belajar mengajar. Dalam prakteknya, ada banyak sekali metode pembagian kelompok yang sering diterapkan terutama metode *friendship group* dan *random group*. Mahasiswa sebagai elemen penting masyarakat yang dipercaya sebagai kelompok terdidik ternyata tidak bisa lepas dari masalah kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan dapat menimbulkan gejala-gejala fisiologis yang bisa menghambat pencapaian ideal yang diharapkan dari seorang mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas terkait penggunaan metode pembagian kelompok *friendship group* dan *random group*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskripsi analitik komparatif dengan pendekatan *Cross Sectional* yang terdiri dari variabel *independent* berupa metode *friendship group* dan *random group* serta variabel *dependent* berupa tingkat kecemasan yang akan diukur menggunakan instrumen *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS)*. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya angkatan 2007, 2008, 2009 dan 2010 pengambilan sampel dengan cara *stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan statistik uji *Mann-Whitney* dengan taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan uji *Mann-Whitney* tersebut, didapatkan P-value sebesar 0,000, oleh karena $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan kecemasan yang signifikan antara metode *friendship group* dengan metode *random group*.

Kata Kunci : Mahasiswa, Kecemasan, *Friendship group*, *Random group*

ABSTRACT

A learning method of group assignment that rarely left in a series of teaching and learning process. In practice, there are so many distribution methods that are often applied to the student which are group of *friendship method* and a *random method*. Students as an important element of society which is believed to be well-educated group could not be separated from the problem of anxiety. An anxiety is an unpleasant feeling which can cause physiological symptoms that could hamper an ideal achievement that is expected to be accomplished by students. This study aims to determine the differences in levels of anxiety in completing tasks related to the use of distribution method based on *friendship* and *randomness*. This study uses an analytic description of comparative research design with *cross sectional approach* which consists of independent variables in the form of methods *friendship group* and *random group* and the dependent variable in the form of anxiety level to be measured using instruments *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS)*. The samples are students of UB's Medical Faculty of 2007, 2008, 2009 and 2010 by using *stratified random sampling*. This study used *Mann-Whitney* statistical test with significance level 0.05. Based on *Mann-Whitney* test, the obtained P-value of 0.000, because $0.000 < 0.05$, H_0 is rejected which means that there are significant differences in anxiety between *friendship group method* and *random group method*.

Keywords: Students, Anxiety, *Friendship Group*, *Random group*

Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol : 1, No. 2, Nopember 2013; Korespondensi : Heri Kristianto, Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya; Jl. Veteran Malang. Telp: 0341-569117 pswt 126. Email : marsaidsaid411@gmail.com

PENDAHULUAN

Metode pembelajaran merupakan cara melakukan atau menyajikan, menguraikan, memberi contoh dan memberi latihan isi pelajaran kepada siswa untuk mencapai tujuan tertentu. Dari pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa metode pembelajaran merupakan bagian dari strategi instruksional (Koncara et.al, 2009). Djamarah, Aswin dan Zain (1995) menyebutkan bahwa terdapat banyak metode yang bisa diterapkan dalam pembelajaran, yaitu metode ceramah, diskusi, demonstrasi, percobaan, tugas kelompok, karya wisata, latihan ketrampilan, sosiodrama, karyawisata, pemecahan masalah, proyek, serta latihan. Metode kerja kelompok merupakan salah satu metode yang paling sering diterapkan dalam pembelajaran (Roestiyah, 2008). Roestiyah (2008) menyebutkan pembagian kelompok dapat didasarkan pada perbedaan kemampuan belajar, perbedaan minat dan bakat, sesuai absensi, secara acak (random) ataupun dapat dibagi berdasarkan teman bermain (*friendship group*).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fitrianingrum dan Ulfah (2009) menyebutkan bahwa beban tugas perkuliahan adalah salah satu faktor yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Dalam hal ini, tugas kelompok dapat dikategorikan sebagai salah satu beban tugas perkuliahan. Jika mahasiswa mengalami kecemasan akibat suatu sebab maka akan timbul ketegangan mental sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain. Selain itu juga menyebabkan gejala-gejala psikologis seperti panik, tegang, bingung, tidak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya (Taylor, 1995), sehingga secara langsung bisa mengganggu proses pembelajaran mahasiswa. Oleh sebab itu, kecemasan dikhawatirkan dapat menghambat terpenuhinya peran yang diharapkan dari mahasiswa.

Timbulnya kecemasan mahasiswa terhadap metode pembagian kelompok *Friendship group* dan *random group* dapat disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan dasar manusia, seperti kebutuhan keselamatan dan rasa aman, kebutuhan cinta dan rasa memiliki, kebutuhan penghargaan dan harga diri, serta kebutuhan aktualisasi diri. Tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan tersebut dimungkinkan menjadi pemicu timbulnya kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas kelompok. Jika tidak segera dilakukan penelitian terkait hal tersebut, maka dikhawatirkan mahasiswa akan mengalami kecemasan

berkelanjutan yang berdampak pada menurunnya nilai serta tidak mampu memenuhi peran & kewajiban sebagai mahasiswa.

Berdasarkan fenomena tersebut, akhirnya peneliti mempunyai inisiatif untuk meneliti lebih lanjut perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dengan pembagian kelompok berdasarkan metode *friendship group* dan *random group* di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah deskripsi analitik komparatif dengan pendekatan "*Cross Sectional*". Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya angkatan 2007, 2008, 2009, dan 2010 yang terdiri dari 6 Jurusan yaitu Pendidikan Dokter, Keperawatan, Gizi, Kedokteran Gigi, Farmasi, serta Bidan dengan jumlah populasi sebanyak 1500 mahasiswa. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya angkatan 2007, 2008, 2009, dan 2010 yang diambil secara acak. Pengambilan secara acak ini dilakukan dengan sistem komputerisasi yang memilih calon responden dari Nomor Identitas Mahasiswa (NIM) yang selanjutnya saat dilakukan penelitian akan diminta kesediaan menjadi responden, jika calon responden tidak bersedia atau tidak hadir saat penelitian dilakukan maka akan dilakukan pemilihan calon responden baru secara acak. Besar sampel adalah banyaknya anggota yang dijadikan sampel (Notoatmodjo, 2002). Jika jumlah subjek lebih dari 1000, penggunaan sampel sebesar 10% - 20% dianggap sudah cukup (Nursalam, 2008). Maka, jumlah sampel sebesar 300 Responden.

Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah metode *friendship group* dan *random group*, sedangkan variabel *dependent* adalah tingkat kecemasan. Penelitian dilaksanakan di di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Sedangkan waktu yang digunakan peneliti untuk studi pendahuluan yaitu tanggal 27 April 2010. Peneliti melakukan penelitian pada 15 November 2010.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan metode kuisioner. Untuk menilai Metode Pembagian Kelompok *Friendship Group* dan *Random Group* digunakan Kuisioner *Closed-ended questions*. Skala pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuisioner *Zung Self-Rating Anxiety scale* dengan skor yang sudah ditentukan sebelumnya.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner/angket dengan bantuan peneliti. Setelah data

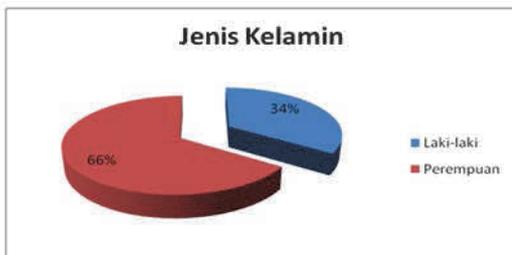
kuisoner tentang tingkat kecemasan mahasiswa dengan menggunakan metode *Friendship Group* dan *Random Group* terkumpul dilakukan pengolahan data melalui tahap: Pemeriksaan (editing), proses pemberian identitas (koding), dan tabulasi data. Penelitian ini menggunakan uji statistik bivariat non-parametrik, yaitu *Mann-Whitney*.

HASIL

Penelitian tentang perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dengan pembagian kelompok berdasarkan metode *friendship group* dan *random group* di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Dari 300 responden, didapatkan data primer responden.

1. Karakteristik Data

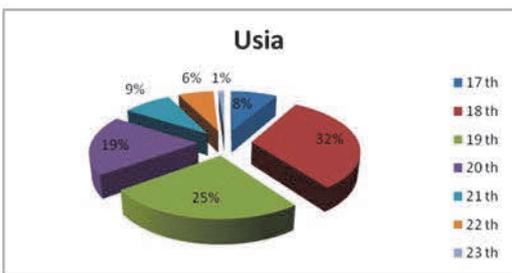
1.1 Jenis Kelamin Responden



Gambar 1.1: Diagram Lingkaran Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan gambar 1.1 dari 300 responden didapatkan bahwa jenis kelamin responden yang terbanyak adalah perempuan sebanyak 197 orang (66%) sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 103 orang (34%).

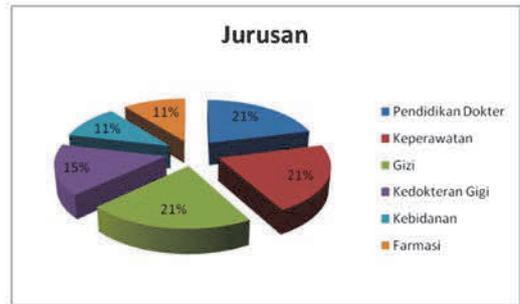
1.2 Usia



Gambar 1.2 : Diagram Lingkaran Berdasarkan Karakteristik Usia Responden

Berdasarkan gambar 1.2 dari 300 responden didapatkan data bahwa karakteristik usia yang paling banyak adalah 18 tahun yaitu sebanyak 96 responden (32%) kemudian 19 tahun (25%), 20 tahun (19%), 21 tahun (9%), 17 tahun (8%), 22 tahun (6 %) dan yang paling sedikit adalah 23 tahun (1%).

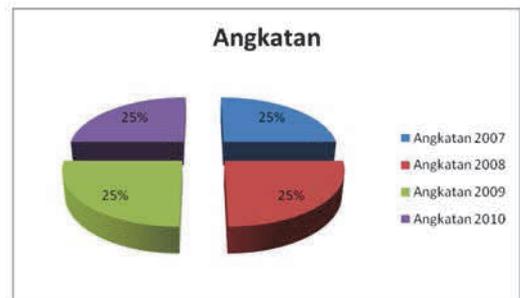
1.3 Asal Jurusan



Gambar 1.3 : Diagram Lingkaran Berdasarkan Karakteristik Jurusan Responden

Berdasarkan gambar 1.3 dari 300 responden didapatkan bahwa asal jurusan yang paling banyak adalah Pendidikan Dokter, Keperawatan dan Gizi yaitu masing-masing sebanyak 63 responden (21%), yang berasal dari jurusan Kedokteran Gigi sebanyak 47 responden (15%) dan sisanya berasal dari jurusan Kebidanan dan Farmasi yaitu masing-masing sebanyak 32 responden (11%).

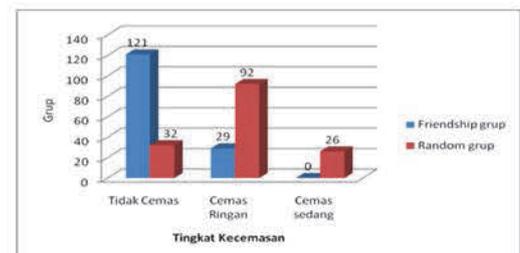
1.4 Angkatan



Gambar 1.4: Diagram Lingkaran Berdasarkan Karakteristik Angkatan Responden

Berdasarkan gambar 1.4 dari 300 responden didapatkan bahwa responden berasal dari angkatan 2007 yang saat dilakukan penelitian sedang menjalani semester tujuh, angkatan 2008 menjalani semester lima, angkatan 2009 semester tiga dan angkatan 2010 semester satu yang masing-masing sebanyak 75 responden (25%).

2. Data Tingkat Kecemasan



Gambar 2.1 Deskripsi Tingkat Kecemasan pada Metode *Friendship Group* dengan Metode *Random Group*

Pada Gambar 2.1 dapat terlihat bahwa pada kategori tidak cemas dengan metode *friendship group* sebesar 121 responden (40,3%) sedangkan dengan random group sebesar 32 responden (10,7%). Kategori kecemasan ringan dengan metode *friendship group* sebesar 29 responden (9,7%) sedangkan dengan random group sebesar 92 responden (30,7%). Kategori kecemasan sedang dengan metode *friendship group* sebesar 0 orang (0%) sedangkan dengan random group sebesar 26 orang (8,7%). Pada penelitian ini, tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat baik menggunakan metode *friendship group* dan random group (0%).

3. Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berdasarkan Metode *Friendship Group* dan *Random Group*

	Tingkat Kecemasan
Mann-Whitney	4198,00
Wilcoxon W	15523,00
Z	-10,488
Nilai P	,000

Pada tabel 3.1 dapat diketahui bahwa hasil pengujian menggunakan uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai z hitung sebesar -10,488, dengan probabilitas 0,000, oleh karena nilai probabilitas $< \alpha$ ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara metode *friendship group* dengan metode random group.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas dengan Pembagian Kelompok Berdasarkan Metode *Friendship Group* di- Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 150 responden, 121 responden (81%) tidak mengalami kecemasan sedangkan 29 responden (19%) lainnya mengalami kecemasan ringan. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pernyataan Rabin (1999) yang menyebutkan bahwa terdapat beberapa harapan yang diinginkan seseorang ketika masuk dalam sebuah kelompok, diantaranya adalah adanya status dan penghargaan diri.

Berdasarkan karakteristik usia responden, 48 responden (16%) termasuk kedalam kategori usia dewasa muda, sementara 252 responden (84 %) termasuk kedalam kategori usia remaja. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori tugas perkembangan yang dikemukakan oleh

Robert (1971) menyatakan bahwa pada usia dewasa muda salah satu tugas perkembangannya adalah menemukan kelompok sosial yang cocok, sedangkan pada kelompok usia remaja terdapat salah satu tugas perkembangan bergabung dengan aktifitas kelompok serta membina hubungan yang lebih erat dengan teman sebaya.

Menurut Hudoyoko dan Wahyu (2002), prevalensi kecemasan pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian, yakni dari 94 responden yang berjenis kelamin perempuan, yang mengalami kecemasan sebanyak 23 responden (24 %) dan dari 50 responden yang berjenis kelamin laki-laki, hanya 6 responden (12%) yang mengalami kecemasan.

Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas dengan Pembagian Kelompok Berdasarkan Metode *Random Group* di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

Dari 150 responden, 92 responden (62 %) mengalami kecemasan ringan, 32 responden (21 %) tidak mengalami kecemasan sedangkan 26 responden (17 %) lainnya mengalami kecemasan sedang. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang mempunyai prosentase masing-masing ciri berikut sebanyak 100% diantaranya merasa lemah dan mudah lelah, gelisah dan cemas dibandingkan hari biasanya, harus sering mengosongkan kandung kemih, merasa pusing saat membaca, merasa jantung berdegup dengan cepat. Pernyataan ini sesuai dengan ciri-ciri kecemasan sedang yang dideskripsikan oleh Lenze *et al* (2001) yang terdiri dari perhatian sempit, berpikir lambat, ragu-ragu, bimbang, konsentrasi menurun, berbicara lambat, komunikasi verbal kurang, komunikasi non-verbal meningkat.

Berdasarkan karakteristik angkatan didapatkan hasil data penelitian yang menemukan bahwa dari 150 responden terdapat 92 responden (62 %) mengalami kecemasan ringan, 32 responden (21 %) tidak mengalami kecemasan sedangkan 26 responden (17 %) lainnya mengalami kecemasan sedang ketika menjalani metode pembagian kelompok random group. Hasil data penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa angkatan 2009 dan 2010 (79%) merasa kecemasan ketika menjalani metode pembagian kelompok random group karena dengan intensitas kebersamaan antar mahasiswa yang relatif masih singkat akan menimbulkan perasaan asing dan tidak leluasa ketika harus disatukan menjadi kelompok, dan perasaan tersebut pada akhirnya bisa memicu timbulnya kecemasan (Rabin, 1999).

Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas dengan Pembagian Kelompok Berdasarkan Metode *Friendship Group* dan *Random Group* di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

Dalam penelitian ini, dari 300 responden terdapat 147 responden (49%) yang mengalami kecemasan dalam pembagian kelompok baik berdasarkan metode *friendship group* maupun *random group*. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa dapat disebabkan oleh beban tugas perkuliahan (Fitrianingrum, 2009).

Berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dengan pembagian kelompok berdasarkan metode *friendship group* dan *random group* di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya dengan uji statistik bivariat non-parametrik, yaitu *Mann-Whitney*, didapatkan nilai probabilitas 0,000. Oleh karena $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara metode *friendship group* dan *random group*. Dalam hal ini, terpenuhinya kebutuhan dasar manusia dalam proses penyelesaian tugas berdasarkan metode *friendship group* dan *random group* yang mencakup kebutuhan fisiologis, keselamatan dan keamanan, kebutuhan cinta dan rasa memiliki, rasa berharga dan harga diri, serta aktualisasi diri ikut menentukan timbulnya kecemasan mahasiswa. Metode pembagian kelompok *friendship group* lebih bisa memfasilitasi terpenuhinya kebutuhan dasar mahasiswa dibandingkan metode *random group*, namun metode *friendship group* ini sebaliknya juga dapat menghambat pencapaian tugas perkembangan yang seharusnya mampu dilewati mahasiswa. Dalam hal ini, metode pembagian kelompok *random group* dapat memfasilitasi tahapan perkembangan usia remaja dan dewasa muda untuk dapat memperluas relasi dan hubungan sosial tanpa terpaksa dan terisolasi pada kelompok sosial tertentu.

Pada metode pembagian kelompok *friendship group*, dari 150 responden terdapat 29 responden (19%) yang mengalami kecemasan ringan. Gejala terbanyak yang dialami 29 responden tersebut adalah gelisah dan cemas dibandingkan hari biasanya (86,2%), merasa takut atau khawatir tanpa sebab yang diketahui (72,4%), lebih mudah marah atau panik (51,7%), merasa pusing saat membaca (31%). Pada metode pembagian kelompok *random group*, dari 150 responden terdapat 92 responden (62 %) yang mengalami kecemasan ringan

dengan ciri-ciri terbanyak adalah gelisah dan cemas dibandingkan hari biasanya (100%), lebih mudah marah atau panik (96,7%), merasa takut atau khawatir tanpa sebab yang diketahui (92,3%), harus sering mengosongkan kandung kemih (80,4%), merasa lemah dan mudah lelah (70,6%), serta merasa jantung berdegup dengan cepat (55,4%). Responden metode pembagian kelompok *random group* juga ada yang teridentifikasi mengalami kecemasan tingkat sedang yaitu sebanyak 26 responden (17%) dengan ciri-ciri merasa takut atau khawatir tanpa sebab yang diketahui, merasa lemah dan mudah lelah, gelisah dan cemas dibandingkan hari biasanya, harus sering mengosongkan kandung kemih, merasa pusing saat membaca, merasa jantung berdegup dengan cepat. Ciri-ciri tersebut dialami oleh semua responden yang teridentifikasi mengalami kecemasan sedang (100%). Gejala-gejala kecemasan yang dialami mahasiswa tersebut sesuai dengan konsep psikoneuroimunologi yang menyatakan bahwa kecemasan akan merangsang hipotalamus untuk meningkatkan produksi *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). CRF ini selanjutnya akan merangsang kelenjar pituitari anterior untuk meningkatkan produksi *Adreno Cortico Tropin Hormon* (ACTH). Hormon ini yang akan merangsang kortek adrenal untuk meningkatkan sekresi kortisol. Kortisol inilah yang selanjutnya akan menekan sistem imun tubuh (Uchakin, 2003).

Pada penelitian ini, dengan banyaknya ciri-ciri kecemasan yang merata dialami mahasiswa dapat memicu penurunan tingkat konsentrasi dan pada akhirnya mempengaruhi hasil evaluasi akademis, sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecemasan akibat masalah akademis dapat memodulasi interaksi sel imunokompeten hingga pada akhirnya mempengaruhi pencapaian evaluasi belajar mahasiswa (Padgett & Glaser, 2003).

Implikasi penelitian ini dalam bidang Keperawatan yaitu menjadi acuan dan tambahan pengetahuan khususnya pada bidang *Nursing Education*, sehingga diharapkan mampu mendorong tercapainya penguasaan materi terkait jenis-jenis metode pembelajaran tugas kelompok yang lebih baik. Pihak-pihak yang berperan dalam dunia pendidikan terdorong untuk melakukan penelitian guna meningkatkan kualitas metode pembelajaran yang tepat tujuan dan sasaran dengan dampak negatif seminimal mungkin bagi peserta didik. Dalam penelitian ini, penggunaan metode pembagian kelompok *friendship group* dan *random group* memang mempunyai sisi positif dan negatif yang saling melengkapi, sehingga

diperlukan banyak pertimbangan yang tepat untuk menerapkan salah satu dari keduanya. Perawat perlu meningkatkan dan mengembangkan cara untuk mengatasi kecemasan, karena mengingat begitu banyaknya aspek yang bisa ikut terpengaruh oleh kecemasan. Seperti yang sudah dipaparkan dalam penelitian ini, timbulnya kecemasan pada mahasiswa dapat menyebabkan berbagai perubahan fisiologis dan nantinya bisa mempengaruhi evaluasi belajar mahasiswa.

KESIMPULAN

Tingkat kecemasan mahasiswa dengan pembagian kelompok berdasarkan metode *friendship group*

sebagian besar termasuk dalam kategori tidak cemas, yaitu sebanyak 121 responden (81%) sedangkan 29 responden (19%) lainnya termasuk dalam kategori cemas ringan.

Tingkat kecemasan mahasiswa dengan pembagian kelompok berdasarkan metode *random group* sebagian besar termasuk dalam kategori kecemasan ringan, yaitu sebanyak 92 responden (62%) sedangkan 32 responden (21%) lainnya termasuk dalam cemas sedang dan 26 responden (17%) lainnya tidak mengalami kecemasan.

Terdapat perbedaan yang signifikan antara metode *friendship group* dengan metode *random group*, hal ini berdasarkan nilai $\text{sig} < \alpha$ ($0,000 < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Arishanti, Klara (2005). Handout Psikologi Kelompok. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Djamarah, Syaiful Bahri & Zain, Aswan (2006). Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Fitrianingrum, Ulfah (2009). Perilaku Koping Pada Mahasiswa Psikologi yang Mengalami Kecemasan Komunikasi Interpersonal. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Surakarta : tidak dipublikasikan.
- Hudoyoko, Wahyu (2002). Faktor Stresor Psikososial yang Berhubungan dengan Kecemasan Pada Usia Lanjut Pensiunan Anggota PWRI Ranting Parakan. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro : tidak dipublikasikan.
- Koncara, Eka L. (2009). Peningkatan Hasil Belajar MP IPS Melalui Metode Kerja Kelompok. <http://www.scribd.com/doc/33911827/SKRIPSI-Peningkatan-Hasil-Belajar-Melalui-Metode-Kerja-Kelompok>. Diakses pada tanggal 15 Mei 2010 Pukul 14.00 WIB.
- Lenze, E.J., Rogers, J.C., Martire, L.M., Mulsant, B.H., Rollman, B.L., Dew, M.A., Schulz, R., & Reynolds III, C.F. (2001). The Association of Late-Life Depression and Anxiety With Physical Disability A Review of the Literature and Prospectus for Future Research. *Am J Geriatric Psychiatry*, 9:113-135.
- Notoatmodjo, S. (2002). Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Rineka.
- Nursalam (2008). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Padgett DA, Glaser R. (2003). How stress influences immune response. *Trends in immunology*. (http://medicine.osu.edu/mindbody/pdf/how_stress_influences_immun.pdf)
- Rabin BS. (1999). Stress, Immune Function and Health, the connection., Wiley-Liss, A John Wiley & Sons, Inc, Publ. USA
- Robert J. Havighurst (1971) Developmental Tasks and Education, Third Edition. New York. Longman.
- Roestiyah (2008). Strategi Belajar Mengajar Jakarta : Rineka Cipta.
- Taylor, S. (1995). Anxiety Sensitivity: Theoretical Perspectives and Recent Findings. *Behaviour Research and Therapy*. 33, 243-258.
- Uchakin PN. (2003). Immune and Neuroendocrine Alterations in Marathon Runners. *J. Appl. Res.* (<http://www.jrnlappliedresearch.com/articles/Vol3Iss4/Uchakin.pdf>) 7. Janeway CA.