



Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Wanita Usia Madya di Kelurahan Sari Rejo

Physical Changes and Anxiety in Middle Age Women in Sari Rejo Village

Ricky Audiansyah & Laili Alfita*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris dan mengetahui Hubungan Antara Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Pada Wanita Usia Madya Di Kelurahan Sari Rejo. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik Purposive Sampling. Pengumpulan data menggunakan skala likert, melalui skala perubahan fisik dan kecemasan. Dalam menentukan hasil penelitian ini, maka digunakan metodologi pengumpulan data dengan menggunakan skala Kecemasan, dan skala Perubahan Fisik. Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi *product moment*, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara perubahan fisik dengan kecemasan. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,368$ dengan Signifikan $p = 0,001 < 0,05$. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah $r^2 = 0,304$. Ini menunjukkan bahwa perubahan fisik berdistribusi sebesar 30,4% terhadap kecemasan.

Kata Kunci: Perubahan Fisik; Kecemasan; Usia Madya

Abstract

This research aims to empirically test and determine the relationship between physical changes and anxiety in middle-aged women in Sari Rejo Village. The sampling technique uses the Purposive Sampling technique. Data collection used a Likert scale, through physical changes and anxiety scales. In determining the results of this research, a data collection methodology was used utilizing the Anxiety scale and Physical Change scale. Based on the results of product-moment correlation analysis calculations, it can be seen that there is a negative relationship between physical changes and anxiety. This result is proven by the correlation coefficient $r_{xy} = -0.368$ with significant $p = 0.001 < 0.05$. The determinant coefficient (r^2) of the relationship between the independent variable and the dependent variable is $r^2 = 0.304$. This shows that physical changes distribute 30.4% of anxiety.

Keywords: Physical changes; Anxiety; Middle Age.

How to Cite: Audiansyah, R., & Alfita, L. (2025). Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Wanita Usia Madya di Kelurahan Sari Rejo. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 7(1): 25-31,



PENDAHULUAN

Perjalanan hidup manusia di dunia melalui beberapa fase kehidupan, dimulai dari masa bayi, remaja, dewasa, kemudian menjadi tua. Menurut Setiawan (2013) "setiap masa yang dilalui adalah tahap- tahap yang saling memiliki hubungan dan tidak dapat diulang kembali". Perkembangan merupakan proses yang berkesinambungan, mulai dari masa konsepsi berlanjut ke masa sesudah lahir, masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga menjadi tua". Hurlock (2011) juga menyatakan usia madya merupakan periode penutup dalam rentang kehidupan seseorang, yaitu sebuah periode seseorang yang telah beranjak dari periode yang produktif. Pada setiap periode gangguan psikologis sering terganggu seperti stres, depresi dan termasuk juga anxiety (Khairul, 2015) termasuk juga usia madya.

Hurlock (2011), membagi tugas-tugas perkembangan periode dewasa madya menjadi empat kategori utama, yaitu penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan fisiologis, penyesuaian diri terhadap perubahan minat, penyesuaian diri terhadap kejuruan, yaitu pementapan dan pemeliharaan standar hidup yang relatif mapan, serta penyesuaian diri terhadap kehidupan keluarga.

Apabila individu dewasa madya tidak berhasil menjalankan tugas-tugas perkembangan tersebut, maka individu akan merasakan kesedihan dan perasaan tidak bahagia. Sedangkan keberhasilan individu dalam menjalankan tugas-tugas perkembangan tersebut akan memberikan perasaan berhasil dalam hidup dan bahagia, dimana salah satu komponen kebahagiaan bagi individu adalah adanya penerimaan diri (Hurlock, 2011).

Di Indonesia sendiri sebagai negara berkembang memiliki penduduk berstruktur yaitu memiliki jumlah penduduk dengan usia 40-60 tahun. Semakin meningkatnya jumlah penduduk usia madya di Indonesia, tentu akan menimbulkan berbagai persoalan dan permasalahan yang akan muncul baik fisik maupun psikososial. Menurut Santrock (2012) "usia madya membawa penurunan fisik yang lebih besar dibandingkan periode-periode usia sebelumnya". Kemudian dipertegas oleh Farhand (dalam Listiana, dkk, 2013) "proses menua (*aging*) merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Hal tersebut tentu memunculkan kecemasan, dikarenakan adanya perubahan dalam kekuatan dan penampilan di bagian fisik.

Kecemasan pada dasarnya menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Rasa cemas tampaknya sudah menjadi bagian dari kehidupan. Orang yang cemas tidak juga lepas dari keadaan mental yang tidak menyenangkan.

Penyebab terjadinya kecemasan sukar untuk diperkirakan dengan tepat. Hal ini disebabkan oleh adanya sifat subjektif dari kecemasan, yaitu bahwa kejadian yang sama belum tentu dirasakan sama pula oleh setiap orang. Dengan kata lain suatu rangsangan atau kejadian dengan kualitas dan kuantitas yang sama dapat diinterpretasikan secara berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya. Setiap orang itu pasti pernah mengalami kecemasan baik itu anakanak, remaja, dewasa maupun lansia dalam setiap peristiwa atau kejadian baik sebelum maupun sesudah peristiwa atau kejadian itu dialaminya. Anshel (dalam Satiadarma 2006) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam. Semakin bertambahnya usia maka akan semakin besar perubahan fisik yang terjadi.

Kecemasan yang dialami pada usia 45-55 tahun ini dilihat dari adanya kenyataan bahwa terdapat banyak mitos tentang perubahan masa tua bukan hanya omong kosong belaka.

Kecemasan merupakan suatu gejala yang normal pada manusia. Namun akan disebut patologis jika gejalanya menetap dan mengganggu ketentraman individu. Kecemasan dapat terjadi akibat respon dari keadaan stress atau konflik. Respon tersebut berupa kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan, dan rasa tidak tenang akibat dari ancaman bahaya dari dalam maupun luar individu tersebut (Agustina, 2007).

Kecemasan jika dibiarkan mengakibatkan gangguan psikomatik, seperti cepat marah, merasa khawatir terus-menerus, merasa tidak percaya diri, depresi ringan hingga depresi berat, gangguan tidur, nafsu makan terganggu, mudah terserang penyakit, bahkan ada yang tidak mau bertemu orang lain, yang tentunya hal ini akan mempengaruhi proses kualitas hidup (Lestary, 2010). Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberikan sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan jika tidak segera melakukan tindakan maka ego bahaya tersebut akan meningkat sampai ego bisa dikalahkan.

Adapun ciri-ciri klinis kecemasan menurut Maramis (2000) bahwa seseorang akan menderita gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stressor psikososial yang dihadapinya. Tetapi pada orang-orang yang tertentu meskipun tidak ada stressor psikososial yang bersangkutan menunjukkan kecemasan juga, ditandai dengan corak atau tipe kepribadian pencemas, yaitu antara lain: Memandang masa depan dengan rasa khawatir, Kurang percaya diri, gugup apabila tampil dimuka umum, Sering merasa tidak bersalah, Gangguan konsentrasi dan daya ingat, Gerakan serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah.

Punggung tangan kusam dan kasar, hal ini berbeda dengan wajah, punggung tangan terpapar lebih banyak radikal bebas dan bergerak lebih aktif sehingga proses penuaannya pun terjadi lebih awal. Kerutan, kusam, dan kering merupakan gejala penuaan di area ini. Belum lagi paparan sinar matahari yang tentunya akan mengenai punggung tangan hampir setiap saat kita beraktivitas di luar ruangan. Rambut rontok juga salah satu perubahan fisik yang dialami dipengaruhi oleh genetik.

Dalam fenomenanya sebagian besar responden mengalami perubahan fisik yang beragam, terkadang responden sudah mengalami perubahan di usia 35 tahun keatas. Melihat banyaknya permasalahan dan konsekuensi yang dialami wanita dengan perubahan status barunya seperti yang telah disebutkan diatas, maka peneliti merasa tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai "Hubungan Antara Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Pada Wanita Usia Madya Di Kelurahan Sari Rejo."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada 27 Maret 2024 sampai dengan 28 Maret 2024. Pengambilan data subjek telah diambil peneliti sebelumnya guna memenuhi syarat sampel sesuai dengan tujuan penelitian. Setelah itu peneliti memberikan intruksi seperti : cara mengisi item, dan cara mengisi biodata. Selanjutnya dilakukan pengecekan dan sekaligus penyekoran terhadap skala yang telah terkumpul serta dilanjutkan dengan pengolahan data guna mengetahui validitas dan reliabilitas skala tersebut.

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *product moment* dari Karl Pearson. Alasan digunakannya teknik korelasi ini karena pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara suatu variabel bebas (perubahan fisik) dengan satu variabel terikat (kecemasan).

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner berbentuk kertas, peneliti mencetak kuesioner dengan menggunakan seperangkat komputer dan printer. Kuesioner adalah daftar yang berisi pertanyaan atau pernyataan-pernyataan secara tertulis yang harus dijawab oleh responden secara tertulis (Supratik, 2015). Setelah itu peneliti membagikan kuesioner kepada

para sampel yang berada di tempat penelitian. Kemudian sampel tersebut mengisi pernyataan-pernyataan yang berada di kuesioner menggunakan alat tulis (pulpen).

Adapun alat penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah perangkat keras dan perangkat lunak. Perangkat keras terdiri atas sebuah laptop dengan spesifikasi prosesor Intel Celeron Inside, sedangkan perangkat lunak yang digunakan berupa sistem operasi Microsoft Windows 10. Adapun untuk keperluan analisis data dengan menggunakan SPSS versi 23.0 *for windows*. Kemudian skor yang mewakili pilihan subjek pada setiap butir pernyataan dipindahkan ke tahap berikutnya yaitu *Microsoft Excel 2010*.

Setiap penelitian, masalah populasi dan sampel yang dipakai merupakan salah satu faktor penting yang harus diperhatikan. Hadi (2004) menyatakan bahwa populasi adalah individu yang biasa dikenai generalisasi dari kenyataan-kenyataan yang diperoleh dari sampel penelitian. Sedangkan menurut Arikunto (2006) populasi usia madya di kelurahan sari rejo. Menurut Sugiyono (2003) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menyadari luasnya keseluruhan populasi dan keterbatasan yang dimiliki peneliti maka subjek penelitian yang dipilih adalah sebagian dari keseluruhan populasi yang dinamakan sampel.

Untuk menentukan sampel maka diperlukan teknik sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 59 orang usia madya di Kelurahan Sari Rejo.

Penentuan subjek yang menjadi sampel penelitian menggunakan metode *Porpusive Sampling*. Dimana menurut Sugiyono (2010) *Porpusive Sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel yang diambil berdasarkan keseluruhan ciri dan tujuan tertentu. Adapun ciri sampel adalah usia 40 tahun – 55 tahun.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan beberapa persiapan yaitu persiapan administrasi. Persiapan administrasi dalam penelitian ini menyangkut surat menyurat atas izin penelitian dari Universitas Medan Area dan surat selesai penelitian surat izin penelitian dikeluarkan oleh pihak Kelurahan Sari Rejo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi Product Moment, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara perubahan fisik dengan kecemasan. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,368$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin besar perubahan fisik yang dialami seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan, dan sebaliknya.

Koefisien determinasi (r^2) yang diperoleh adalah $r^2 = 0,304$, yang berarti perubahan fisik memiliki kontribusi sebesar 30,4% terhadap kecemasan. Ini menunjukkan bahwa perubahan fisik memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap tingkat kecemasan seseorang, meskipun masih terdapat faktor lain yang turut mempengaruhi. Berdasarkan uji mean, dapat disimpulkan bahwa perubahan fisik tergolong tinggi dengan nilai hipotetik sebesar 75 dan nilai empiris sebesar 22,94. Begitu pula dengan kecemasan, yang juga tergolong tinggi dengan nilai hipotetik sebesar 80 dan nilai empiris sebesar 42,85.

Perubahan Fisik dan Kecemasan pada Dewasa Madya

Pada masa dewasa madya, berbagai penurunan fisik mulai banyak terjadi. Degradasi kondisi tubuh menjadi hal yang utama, berbeda dengan masa-masa sebelumnya. Perubahan yang tidak diinginkan ini dapat menimbulkan kecemasan, terutama bagi wanita usia madya. Salah satu perubahan utama yang terjadi adalah penurunan metabolisme, yang mengakibatkan tubuh tidak dapat memproses karbohidrat berlebih dengan efisien seperti pada masa sebelumnya. Kondisi ini sering kali menyebabkan penumpukan lemak di perut dan paha.

Selain itu, perubahan lain yang dapat terlihat adalah penipisan rambut pada wanita, sementara pertumbuhan rambut di area atas bibir dan dagu meningkat. Pada pria dan wanita, rambut mulai memutih saat memasuki usia lima puluhan. Perubahan fisik ini dapat menyebabkan kecemasan terkait dengan citra diri dan persepsi terhadap penuaan.

Freud (dalam Zaviera, 2007) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu konflik di antara kekuatan-kekuatan yang berusaha menguasai ego, sehingga ego merasa terjepit dan terancam seolah-olah akan lenyap digilas kekuatan-kekuatan tersebut. Kecemasan merupakan reaksi emosional yang muncul ketika individu menghadapi ancaman yang tidak jelas atau sulit dikendalikan.

Menurut Alwisol (2010), kecemasan adalah fungsi ego yang bertujuan memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya, sehingga individu dapat mempersiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Sementara itu, Nevid, dkk (2005) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai oleh keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, serta perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Chaplin (2009) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa depan tanpa sebab yang jelas. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan bukan hanya berasal dari ancaman nyata, tetapi juga dari persepsi individu terhadap situasi yang dihadapinya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Page (Rufaidah, 2009) adalah faktor fisik. Kelemahan fisik dapat melemahkan kondisi mental individu, sehingga memudahkan timbulnya kecemasan. Seiring bertambahnya usia, perubahan fisik yang terjadi dapat berdampak pada kondisi psikologis seseorang.

Menurut Ramaiah (2003), salah satu faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan adalah perubahan fisik. Pikiran dan tubuh senantiasa berinteraksi, dan perubahan fisik dapat memicu kecemasan. Contohnya adalah perubahan yang terjadi selama kehamilan, masa remaja, serta saat pemulihan dari suatu penyakit. Pada kondisi-kondisi ini, perubahan perasaan kerap muncul, yang kemudian dapat menyebabkan kecemasan.

Kecemasan akibat perubahan fisik sering kali dialami oleh individu yang memasuki usia madya, yaitu usia antara 40 hingga 60 tahun. Pada fase ini, individu menghadapi berbagai perubahan fisik, mental, serta perubahan dalam minat dan aktivitas sosial. Masa ini juga dianggap sebagai masa kritis, di mana individu mengalami dilema antara generativitas (keinginan untuk terus berkembang) dan stagnansi (keinginan untuk tetap berada di kondisi saat ini tanpa perubahan).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Lombogia (2014) mengenai "Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan Wanita Usia 40-50 Tahun dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Pampusung, Kecamatan Lembah Selatan" menunjukkan hasil yang sejalan dengan temuan ini. Hasil uji statistik dalam penelitian tersebut menunjukkan tingkat signifikansi $p = 0,966$, yang berarti terdapat hubungan yang sangat kuat antara perubahan fisik dengan kecemasan wanita usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause.

Menopause adalah salah satu perubahan fisik yang signifikan pada wanita usia madya. Proses ini ditandai oleh penurunan hormon estrogen dan progesteron, yang dapat menyebabkan berbagai gejala fisik seperti hot flashes, peningkatan berat badan, dan perubahan suasana hati. Ketidakmampuan untuk mengontrol perubahan ini sering kali meningkatkan kecemasan pada wanita.

Hasil penelitian ini memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai dampak perubahan fisik terhadap kecemasan, terutama pada individu yang memasuki usia madya. Oleh karena itu,

penting bagi individu untuk memahami perubahan yang terjadi dalam tubuh mereka dan mencari cara untuk mengelola kecemasan yang mungkin timbul.

Beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan akibat perubahan fisik antara lain:

Menjaga Pola Hidup Sehat: Pola makan yang seimbang dan olahraga teratur dapat membantu mengurangi dampak negatif dari perubahan fisik. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan produksi endorfin, yang dapat mengurangi kecemasan.

Meningkatkan Kesadaran Diri: Memahami bahwa perubahan fisik adalah bagian alami dari kehidupan dapat membantu individu lebih mudah menerima kondisi mereka.

Dukungan Sosial: Berbicara dengan keluarga, teman, atau bergabung dalam kelompok pendukung dapat membantu mengurangi kecemasan.

Konsultasi dengan Profesional: Jika kecemasan yang dirasakan cukup berat, berkonsultasi dengan psikolog atau dokter dapat membantu individu mendapatkan strategi coping yang lebih baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis korelasi Product Moment, ditemukan adanya hubungan negatif antara perubahan fisik dengan kecemasan. Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien korelasi $r_{xy} = -0,368$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,001$, yang berarti lebih kecil dari 0,050,05. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut signifikan secara statistik.

Koefisien determinasi (r^2) yang diperoleh adalah $r^2 = 0,304$, yang berarti perubahan fisik memiliki kontribusi sebesar 30,4% terhadap kecemasan. Dengan kata lain, faktor perubahan fisik berperan dalam meningkatkan atau menurunkan tingkat kecemasan individu, meskipun masih terdapat faktor lain yang turut mempengaruhi. Hasil ini juga menunjukkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima, yaitu adanya hubungan negatif antara perubahan fisik dan kecemasan.

Selain itu, berdasarkan hasil uji mean, dapat disimpulkan bahwa perubahan fisik tergolong tinggi, dengan nilai hipotetik sebesar 75 dan nilai empiris sebesar 22,94. Begitu pula dengan kecemasan, yang juga tergolong tinggi dengan nilai hipotetik sebesar 80 dan nilai empiris sebesar 42,85.

Temuan ini menunjukkan bahwa semakin besar perubahan fisik yang dialami seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan. Sebaliknya, semakin kecil perubahan fisik, maka kecemasan cenderung meningkat. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi perubahan fisik dan bagaimana hal tersebut dapat dikelola agar tidak berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang.

REFERENSI

Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : Bina Aksara.

Azwar, S. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S.____. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.

Bernard, I, Chaster. 1992. *Organisasi dan Manajemen Struktur, Perilaku dan Proses*, Jakarta : Gramedia.

Clara Stern, William Stern. (2001). *Recollection, Testimony, and Lying in Early Childhood (Erinnerung, aussage, und Leug in der Ersten Kindheit)*. American Psychological Association.

Grothberg, E.H. (1999). *Tapping Your Inner Strength*. Oakland, CA. USA: New Harbinger Publications. Inc.

Hadi, S. 1983. *Statistik II*. Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas PSI. UGM

- Hadi, S dan Parmardiningsih, Y. 2004. Manual Seri Program Statistik (SPS). Paket MIDI 2000. Yogyakarta : Badan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Hawari, Dadang. 2001. Manajemen Stres, cemas dan Depresi. Jakarta : FKUI.
- Hurllock, E, B.2011. Psikologi Perkembangan. Jakarta : Erlangga Pustaka Al-Husna.
- Kahmad (2002). Sumber Daya Manusia. Universitas Tanjung Pura, Mandar Maju, Bandung.
- Kasdu, D (2008). Solusi Problem Wanita Dewasa. Jakarta: Puspa Swara, Anggoru IKAPI.
- Lazarus,RS.2006. Patens of adjustment, Tokyo : McGraw-Hill, Kogakusha,Ltd.
- Lombogia, Moudy. 2014. hubungan perubahan fisik dengan kecemasan wanita usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause di Kelurahan Papusungan Kecamatan Lembeh Selatan. rusan Keperawatan Politeknik Kemenkes Manado. JUIPERDO,VOL 3, N0. 2.
- Robbins, (2001), Perilaku Organisasi : Kontroversi,Aplikasi,Edisi Bahasa Indonesia. Jakarta : Indeks.
- Safaria (2009). Psikologi Keperawatan. Jakarta. EGC
- Sarafino, 2006. Health Psychology : Biopsychosocial Interaction. Singapore : John Wiley & Sons.
- Sarwono, S.W. 1992. Psikologi Lingkungan. Jakarta : Gramedia Indonesia.
- Sopiah (2008), Perilaku Organisasi : Kontroversi,Aplikasi,Edisi Bahasa Indonesia. Jakarta : Indeks.
- Spielberger, C.D, dan Sarason, J.G. 1975. Stress and Anxiety. Vol 2. New York : John Wiley and Sons.
- Sudjana (2009). Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung..
- Sunaryo (2004). Psikologi Keperawatan. Jakarta. EGC
- Taylor, S. E. Peplau, L. A., Sears, D. O. 1997. Social Psychology. 9th edition. NewJersey: Prentice Hall International Editions