

PERSETUJUAN

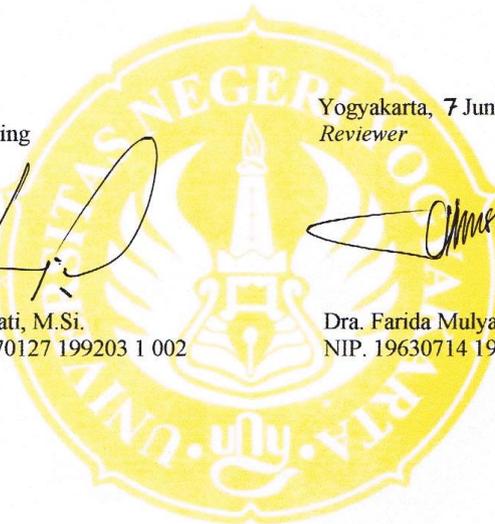
Jurnal yang berjudul "Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar Dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau" yang disusun oleh Wachid Adi Prasetyo, NIM. 14604224030 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing


Dr. Dimiyati, M.Si.
NIP. 19670127 199203 1 002

Yogyakarta, 7 Juni 2018
Reviewer


Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.
NIP. 19630714 198812 2 001



TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS V SD NEGERI 1 MIRENG DAN SD NEGERI 3 PALAR DALAM MELAKUKAN GERAKAN LONCAT HARIMAU

THE ANXIETY LEVELS OF GRADE V STUDENTS OF SD NEGERI 1 MIRENG AND SD NEGERI 3 PALAR IN MAKING TIGER JUMP MOVEMENTS

Oleh : Wachid Adi Prasetyo, pgsd penjas, fik
Email : wachidap@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan survei, dengan instrumen berupa angket yang di adopsi dari Amin Nurjayadi dengan koefisien reliabilitasnya adalah sebesar 0,822. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar yang berjumlah 63 orang.

Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau yaitu 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 16 siswa (25.5%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 24 siswa (38.2%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 15 siswa (23.9%) mempunyai tingkat kecemasan rendah dan ada 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah.

Kata kunci: kecemasan, loncat harimau, siswa

Abstract

This study aims to find out the anxiety levels of Grade V students of SD Negeri 1 Mireng and SD Negeri 3 Palar in making tiger jump movements.

This was a quantitative descriptive study using the survey method and the instrument was a questionnaire adopted from Amin Nurjayadi with a reliability coefficient of 0.822. The research subjects were Grade V students of SD Negeri 1 Mireng and SD Negeri 3 Palar with a total of 63 students.

On the whole, the results of the study show that regarding the anxiety levels of Grade V students of SD Negeri 1 Mireng and SD Negeri 3 Palar in making tiger jump movements, 4 students (6.4%) have a very high anxiety level, 16 students (25.5%) have a high anxiety level, 24 students (38.2%) have a moderate anxiety level, 15 students (23.9%) have a low anxiety level, and 4 students (6.4%) have a very low anxiety level.

Keywords: *anxiety, tiger jump, students*

CATATAN:

Jika SD Negeri 1 Mireng diterjemahkan, terjemahannya adalah Public Elementary School 1 of Mireng, disingkat Public ES 1 of Mireng; SD Negeri 3 Palar menjadi Public Elementary School 3 of Palar, disingkat Public ES 3 of Palar.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari program pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan media untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar,

menanamkan nilai, sikap, dan membiasakan hidup sehat (Aip Syarifuddin Muhadi, 1991: 4-5).

Kurikulum merupakan seperangkat pengetahuan dan keterampilan yang sistematis untuk membekali siswa menjadi manusia yang lengkap dan utuh. Keberadaan pendidikan jasmani pada kurikulum bukan tanpa alasan. Kurikulum sebagai pedoman terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani disekolah. Untuk mencapai

tujuan pendidikan jasmani sesuai yang tertuang dalam kurikulum dapat dilakukan melalui aktivitas atau pembelajaran seperti permainan dan olahraga, senam, atletik dan juga akuatik.

Senam merupakan salah satu aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani. Menurut Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2001: 2) senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Senam berasal dari bahasa Yunani yaitu *gymnos* yang artinya: “telanjang”.

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Lewat berbagai kegiatannya, anak yang terlibat senam, akan berkembang daya ototnya, kekuatannya, penergiannya, kelentukannya, koordinasi, kelincihan, serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan pula kegiatan yang menuntut sistem kerja jantung dan paru (*cardio-vaskuler system*), program senam akan menyumbang bagi perkembangan fisik yang seimbang (Agus Mahendra, 2001: 12).

Senam terdiri dari beberapa bagian antara lain senam ritmik, senam ketangkasan, dan senam lantai. Senam lantai sering disebut juga dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya, pesenam tidak membawa atau menggunakan alat. Sukma Aji (2016: 100) menjelaskan bahwa senam lantai dan senam ketangkasan merupakan rumpun dari senam. Disebut senam lantai karena gerakannya dilakukan dilantai atau matras. Senam lantai disebut juga

latihan bebas karena saat melakukan gerakan tidak menggunakan benda atau perkakas lain.

Loncat harimau merupakan salah satu bagian dari senam lantai yang diajarkan di sekolah dasar sesuai dalam kurikulum 2013 Kompetensi Dasar 4.6 (Permendikbud No. 24 tahun 2016). Gerakan loncat harimau dapat dilakukan dengan awalan berjalan ataupun berlari. Gerakan ini juga mengutamakan kelentukan tubuh pada anak. Untuk sekolah dasar gerakan loncat harimau ini dirasakan masih sulit bagi siswa. Hal ini dikarenakan siswa masih merasa takut pada saat akan melakukan gerakan loncat harimau. Hal tersebut diketahui setelah penulis melakukan wawancara kepada para siswa.

Pada saat melakukan pengamatan di SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar, banyak siswa yang ragu-ragu dalam melakukan gerakan loncat harimau bahkan beberapa siswa belum mau melakukannya. Hal tersebut dikarenakan siswa merasa takut untuk melakukan gerakan tersebut, ini diketahui setelah penulis melakukan wawancara kepada para siswa. Selain itu saat akan melakukan gerakan loncat harimau tubuh siswa ada yang mengeluarkan keringat dingin, wajah mereka juga berubah menjadi pucat. Beberapa gejala yang dialami siswa tersebut merupakan tanda-tanda kecemasan seperti yang dijelaskan oleh Taylor dalam Tysar (2009) tentang tanda-tanda kecemasan. Kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang sering muncul pada setiap individu, dalam hal ini termasuk siswa sekolah dasar. Kecemasan yang dialami oleh siswa ini tingkatnya pun berbeda setiap individunya.

Berdasarkan permasalahan diatas maka dilakukanlah penelitian dengan judul “Tingkat

Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau". Dengan adanya penelitian ini diharapkan penelitian ini menjadi masukan bagi Guru PJOK agar pembelajaran senam lantai loncat harimau bisa dibuat lebih menarik lagi sehingga dengan menariknya pembelajaran tersebut akan mengurangi kecemasan siswa.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2018 yang bertempat di SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar.

Subyek Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017: 80). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar yang berjumlah 63 siswa. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari jumlah populasi yaitu

sebanyak 63 siswa, sehingga disebut penelitian populasi.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Instrumen yang diambil dari skripsi Amin Nurjayadi (2016: 35-42) yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa kelas VI terhadap pembelajaran kayang yang terdiri dari 2 faktor yaitu fisiologis dan psikologis.

2. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian tentang tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau dengan cara mengedarkan angket atau kuisisioner kepada siswa SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar yang berjumlah 63 siswa. Angket diisi siswa sebelum siswa melakukan praktek pengambilan nilai. Proses pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan data, yaitu ada beberapa langkah, sebagai berikut:

- 1) Peneliti datang langsung ke sekolah yang akan diteliti.
- 2) Peneliti meminta izin kepada kepala sekolah terkait pengumpulan data.
- 3) Peneliti berkoordinasi dengan guru penjas tentang waktu penelitian.
- 4) Peneliti memberikan kuesioner/angket kepada responden yaitu siswa kelas V.
- 5) Responden mengisi kuesioner/angket pada hari Rabu tanggal 14 Maret 2018 di sekolah masing – masing (SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar).

- 6) Kemudian setelah diisi kuesioner/angket dikumpulkan kembali dan kemudian siswa melakukan praktek pengambilan nilai loncat harimau.

Teknik Analisis Data

Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif, yaitu data dari angket yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan persentase. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data yaitu deskriptif yang selanjutnya dimaknai. Analisis tersebut untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau.

Menurut Anas Sudijono (2012: 43) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Tabel 4. Norma Pengkategorian

Rentan Norma	Kategori
$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Sumber: Saifuddin Azwar (2010: 43)

Keterangan :

- X = Jumlah Subyek
M = Mean
SD = Standar deviasi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Secara keseluruhan, hasil penelitian tentang tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau memperoleh nilai maksimum sebesar 78 dan nilai minimum 37 dari 23 butir soal dengan skor 1 sampai 4. Rerata diperoleh sebesar 62.30, median sebesar 63.00 dan standar deviasi (SD) sebesar 9.491. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi berdasarkan nilai mean dan standar deviasi, sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD N 1 Mireng dan SD N 3 Palar Dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau

Skor	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Lebih dari 76.54	Sangat Tinggi	4	6.4
67.04 – 76.53	Tinggi	16	25.5
57.55 – 67.03	Sedang	24	38.2
48.06 – 57.54	Rendah	15	23.9
Kurang dari 48.05	Sangat Rendah	4	6.4
Total		63	100

Apabila ditampilkan dalam Diagram terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar Dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau.

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau yaitu sebanyak 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 16 siswa (25.5%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 24 siswa (38.2%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 15 siswa (23.9%) mempunyai tingkat kecemasan rendah dan ada 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada interval dengan kategori sedang yaitu 24 siswa (38.2%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar berada pada kategori sedang.

1. Faktor Fisiologis

Tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau ditinjau dari faktor fisiologis memperoleh nilai maksimum 41 dan nilai minimum 21 dari 12 butir soal. Rerata diperoleh 31.73, Median sebesar 33.00 dan standar

deviasi (SD) sebesar 4.458. Distribusi frekuensi faktor fisiologis disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Faktor Fisiologis

Skor	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Lebih dari 38.42	Sangat Tinggi	1	1.6
33.96 – 38.41	Tinggi	25	39.7
29.50 – 33.95	Sedang	16	25.4
25.04 – 29.49	Rendah	16	25.4
Kurang dari 25.03	Sangat Rendah	5	8.0
Total		63	100

Dari tabel di atas, dapat dilihat ada 1 siswa (1.6%) yang mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, sebanyak 25 siswa (39.7%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 16 siswa (25.4%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 16 siswa (25.4%) mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan ada 5 siswa (8.0%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada interval dengan kategori tinggi yaitu 25 siswa (39.7%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar ditinjau dari faktor fisiologis adalah berada pada kategori tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Batang Faktor Fisiologis

2. Faktor Psikologis

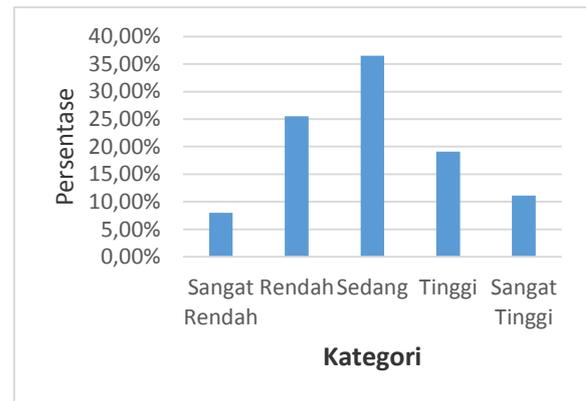
Tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau ditinjau dari faktor psikologis memperoleh nilai maksimum 42 dan nilai minimum 14 dari 11 butir soal. Rerata diperoleh 30.57, Median sebesar 32.00 dan standar deviasi (SD) sebesar 6.111. Distribusi frekuensi faktor psikologis disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Faktor Psikologis

Skor	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Lebih dari 39.74	Sangat Tinggi	7	11.1
33.62 – 39.73	Tinggi	12	19.1
27.51 – 33.61	Sedang	23	36.5
21.40 – 27.50	Rendah	16	25.5
Kurang dari 21.39	Sangat Rendah	5	8.0
Total		63	100

Dari tabel diatas, dapat dilihat sebanyak 7 siswa (11.1%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 12 siswa (19.1%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 23 siswa (36.5%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 16 siswa (25.5%) mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan 5 siswa (8.0%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada interval dengan kategori sedang yaitu 23 siswa (36.5%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar ditinjau dari faktor psikologis adalah berada pada kategori sedang. Untuk lebih

jelasan dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Batang Faktor Psikologis

Pembahasan

Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh (Weinberg dan Gould dalam Apta Mylsidayu, 2015: 43). Seseorang yang mengalami kecemasan akan muncul reaksi fisiologis dan psikologis dalam tubuhnya. Reaksi tersebut dapat berupa tindakan atau perbuatan yang disadari maupun yang tidak disadari oleh seseorang itu. Hal tersebut juga dapat terjadi pada siswa yang akan melakukan gerakan loncat harimau. Siswa yang cemas akan mengalami perubahan perasaan dan pikiran yang mempengaruhi dirinya, sehingga siswa yang seharusnya bisa dan berani melakukan gerakan lompat harimau menjadi takut dan gerakannya tidak maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian dan persentase menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau termasuk dalam kategori sedang dengan persentase secara keseluruhan 38.2% atau sebanyak 24 siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri Se-Kecamatan Trucuk Dalam Melakukan Gerakan Lompat Harimau adalah sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian menunjukkan sebanyak 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 16 siswa (25.5%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 24 siswa (38.2%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 15 siswa (23.9%) mempunyai tingkat kecemasan rendah dan ada 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani, diharapkan guru pendidikan jasmani lebih banyak menambah porsi latihan atau pertemuan dan pengetahuan kepada siswa tentang lompat harimau serta lebih memaksimalkan sarana dan prasarana agar pembelajaran menjadi lebih menarik bagi siswa yang mengikutinya.
2. Bagi sekolah, diharapkan sekolah mengambil masukan dalam upaya peningkatan pembelajaran dan hasil belajar materi senam lantai khususnya lompat harimau.
3. Bagi siswa, diharapkan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai khususnya lompat harimau siswa lebih bersungguh-sungguh agar nantinya dapat melakukan gerakan lompat harimau dengan baik dan tidak mengalami kecemasan yang berlebihan.

Meskipun sudah diberikan pembelajaran lompat harimau kepada siswa namun tingkat kecemasan pada siswa yang mengikuti praktek lompat harimau masih berbeda – beda tingkatnya, ini dapat dilihat pada hasil penelitian bahwa ada siswa yang mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Kecemasan siswa tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah rasa takut, pesimis dan kurangnya persiapan atau latihan karena disekolah lompat harimau hanya diajarkan 1 – 2 kali pertemuan, sehingga hal itu berdampak pada kepercayaan diri siswa. Seperti yang disampaikan oleh Nur Ghufron dan Rini Risnawati (2014: 147) faktor – faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan dibagi menjadi 2, yaitu 1) faktor internal yang meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional, 2) faktor eksternal yang meliputi kurangnya dukungan sosial. Menurut Deffenbacher dan Hazaleus dalam M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati (2014: 143) mengemukakan bahwa penyebab kecemasan meliputi: 1) kekhawatiran (*worry*), 2) emosionalitas (*imosionality*), 3) gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*).

Dengan demikian maka hasil yang diperoleh dari penelitian tentang tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan lompat harimau secara keseluruhan berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga*. Pamulang: ILMU
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron, M.N. & Risnawati, R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah dan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Muhadi, A.S. (1991). *Pendidikan Jasmani Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan dan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Nurjayadi, A. (2016). *Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD N 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang Dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tysar. (2009). *Kecemasan*. Diambil pada tanggal 6 Januari 2018, dari <http://tysar.wordpress.com/2017/12/19/pengertian-kecemasan/>